





**ASPECTOS  
FUNDAMENTAIS  
DO MALABARISMO**





# **ASPECTOS FUNDAMENTAIS DO MALABARISMO**

**RICHARD SANTOS**

**Textos:** Richard Santos

**Ilustrações:** Rômulo Oliveira e Isabela Costa

**Revisão e Diagramação:** Isabela Costa

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Santos, Richard	
Aspectos Fundamentais do Malabarismo / Richard Santos ; [ilustrações Rômulo Oliveira e Isabela Costa] . -- São Paulo : Ed. do Autor, 2012.	
Bibliografia. ISBN: 978-85-913253-0-6	
1. Artes Cênicas	2. Malabarismo
I. Oliveira, Rômulo. II. Costa, Isabela. III. Título	
12-01807	CDD-791

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Malabarismo : Artes Cênicas

791

FUNDAÇÃO NACIONAL DE ARTES  
**funarte**

Ministério da  
Cultura

G O V E R N O F E D E R A L  
**BRASIL**  
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Este projeto foi contemplado com o Prêmio Funarte Carequinha de Estímulo ao Circo 2010

## DEDICATÓRIA

---

*Este livro é dedicado a todos aqueles que buscam se superar a cada queda.*

## AGRADECIMENTOS

---

Após realizar a longa jornada de desenvolver um livro cheguei á seguinte conclusão:

Seria impossível concluir a publicação desse livro sem ajuda e tive auxílio das mais variadas maneiras em diversos momentos, são tantas pessoas que gostaria de agradecer que as curtas linhas que destinei a esse tema ficariam pequenas para isso. Porém, agradeço a todos que nos mais diversos campos construíram pilares direta ou indiretamente para que esta obra pudesse ser realizada.

Agradeço a FUNARTE por patrocinar projetos para artistas e estudiosos publicarem suas obras, pois sem o edital talvez eu tivesse desistido na metade;

Também devo muito ao grande mestre Mario Rodrigues Cobos, também conhecido como SILO, que ainda que não se encontre nesse tempo e nesse espaço, muito me ajudou como um “guia” em momentos de dúvida e desânimo;

Outros que merecem ser lembrados pela dedicação e empenho, que muito me ajudaram durante o processo do livro;

Michael Santos, que foi mais que um irmão, um conselheiro, amigo e sócio em dividir as preocupações e problemas; Eder Marques, pela ajuda dada em todos os trabalhos e apresentações;

As empresas JR Malabarís e DYM Malabares por todo auxílio em minha carreira; A Cooperativa Brasileira de Circo pelo empenho em realizar projetos de circo no Brasil;

Ao Rômulo ilustrador, por sua paciência em um projeto complicado como esse.

Aos meus irmãos e familiares por sempre me ajudarem direta ou indiretamente. Aos meus filhos por me darem alegria de continuar a cada manhã, não me deixando desistir com seus sorrisos a cada objeto que ia para o ar.

E o maior de todos agradecimentos, a minha amada esposa, que sem o seu enorme auxílio, em todas as etapas do livro, jamais teria como publicá-lo. Eu lhe dedico essa obra, pois se hoje vocês estão lendo este livro, é graças a ela. Espero que um dia eu possa demonstrar o quão grato sou por toda ajuda, pois o aspecto fundamental que precisei para conseguir acabar esse livro não foi meu conhecimento e sim ela.

E aos grandes amigos do circo e teatro que muito me ajudaram a ser um malabarista melhor:

## AGRADECIMENTOS

---

Rogério Uchoas, André Cardoso, Renato Paio, Leandro Calado, Flavio Domeni, Mateus Bonassa, Anderson Silva, Igor Lagos, Eduardo Castanho de Godoy Pinheiro, Luis Sartori, Alvaro Palominos, Raphael dos Santos Cardoso, Marcos Paoletti, Caio Fonseca "Stevanovich", Estevan da Cunha, Eugênio Rosales, Luis Louis, Fernando Vieira, Desmond Jones, Marcílio Moura, Otavio Fantinato, Tassio Folli, Franco, Jeferson, Douglas, Duducirco, Darlan, Adrian, Eliseu Júnior, Paula, Paulinho, Karen, Alê Roit, Bernardo, Toto, Sombra, Montanhês, Fred, Renan, César, Chino Mario, Yohan, Duico, Guga, Dani, Marquinhos, e aos Thiagos, Pedros, Ricardos, Guilhermes, Eduardos, Fernandos, Rodrigos, Marcelos, entre outros que não pude colocar por falta de memória mesmo.

## SOBRE O AUTOR

---



Após vários anos dedicados a pesquisa do Malabarismo Cênico, Richard Santos, ator formado pelo SENAC, especialista em mímica e profissional em manipulações de objetos, premiado em diversos festivais e convenções de malabarismo e circo no Brasil e no exterior.

Com base em sua vasta experiência e pesquisas, idealizou e escreveu o livro “Aspectos Fundamentais do Malabarismo”, a primeira publicação brasileira específica acerca do tema, contemplada com o Prêmio Funarte Carequinha de Estímulo ao Circo 2010 para sua publicação e difusão, com o intuito de acessibilizar a milenar arte do malabarismo.

O que mais influencia o seu trabalho não são suas conquistas ou méritos em competições, mas sim, o trabalho pessoal e social que essa atividade lhe proporciona. A sensação de promover experiências inovadoras e marcantes ao público, lhe deu ânimo para promover o malabarismo. Buscando nele algo além de um hobby comum ou um esporte. Dedicou-se a escrever esse livro, com a intenção de contribuir para que praticantes da manipulação de objetos possam nele, também encontrar um objetivo próprio em suas vidas.

Atualmente Richard Santos realiza espetáculos e palestras de circo-teatro em festivais, eventos, empresas, centros culturais, etc. Além de ministrar aulas de malabarismo, mímica, palhaço e teatro.

## SUMÁRIO

---

<b>Apresentação .....</b>	<b>12</b>
<b>Esclarecimentos iniciais da proposta .....</b>	<b>13</b>
<b>Breve história do malabarismo e de grandes malabaristas no mundo .....</b>	<b>16</b>

### **CAPÍTULO I .....** 31 **ASPECTOS FUNDAMENTAIS DA TÉCNICA DE MALABARISMO**

<b>1</b>	<b>Alongamentos específicos para praticantes de malabarismo .....</b>	<b>32</b>
<b>2</b>	<b>Postura e posicionamento dos braços .....</b>	<b>37</b>
<b>3</b>	<b>Técnicas iniciantes .....</b>	<b>46</b>
<b>4</b>	<b>Autoconhecimento Estrutural .....</b>	<b>56</b>
<b>5</b>	<b>Lógicas da física do malabarismo .....</b>	<b>68</b>
<b>6</b>	<b>Técnicas intermediárias para truques e quantidades .....</b>	<b>78</b>
<b>7</b>	<b>Partitura corporal e espacialidade .....</b>	<b>99</b>
<b>8</b>	<b>Características e técnicas do objeto .....</b>	<b>117</b>
<b>9</b>	<b>Equipamentos variados .....</b>	<b>138</b>
<b>10</b>	<b>Técnicas avançadas e habilidades simultâneas .....</b>	<b>163</b>

### **CAPÍTULO II .....** 171 **ASPECTOS FUNDAMENTAIS DO TREINO**

<b>11</b>	<b>Cuidados básicos .....</b>	<b>172</b>
<b>12</b>	<b>Alimentação e hidratação .....</b>	<b>174</b>
<b>13</b>	<b>Distensão e respiração .....</b>	<b>184</b>
<b>14</b>	<b>Local de treino e iluminação .....</b>	<b>186</b>
<b>15</b>	<b>Âmbitos de treino conjunto .....</b>	<b>191</b>

## SUMÁRIO

---

16	Aspectos físicos do ambiente .....	193
17	Permanência e disciplina .....	196
18	Repetições e intervalos .....	197
19	Exercícios físicos complementares .....	201
20	Motivação e referências .....	205
21	Foco e objetivos .....	209

### **CAPÍTULO III .....** 213 **ASPECTOS FUNDAMENTAIS DO MALABARISMO ESPORTIVO**

22	Ética e esporte .....	214
23	Malabarismo esportivo .....	216
24	Jogos e competições coletivas .....	220
25	Jogos recreativos, lúdicos e educacionais .....	226
26	Demonstração de técnica e <i>hobbie</i> .....	233
27	Caminhos e sugestões .....	235

### **CAPÍTULO IV .....** 237 **ASPECTOS FUNDAMENTAIS DA ARTE DO MALABARISTA**

28	Por que arte do malabarista? .....	238
29	Malabarismo cênico .....	245
30	Interpretação e malabarismo .....	262
31	Circo e malabarismo tradicional .....	275
32	Malabarismo clássico .....	277
33	Malabarismo contemporâneo .....	279



## SUMÁRIO

---

<b>34</b>	<b>Malabarismo experimental .....</b>	<b>280</b>
<b>35</b>	<b>Dança e malabarismo .....</b>	<b>282</b>
<b>36</b>	<b>Artes audiovisuais e malabarismo .....</b>	<b>284</b>
<b>37</b>	<b>Arte e estética do objeto .....</b>	<b>287</b>
<b>38</b>	<b>O fundamental do malabarista .....</b>	<b>289</b>
	<b>Conclusões finais .....</b>	<b>295</b>
	<b>Referências bibliográficas .....</b>	<b>296</b>

## APRESENTAÇÃO

---

Antes de iniciar as discussões relativas aos temas abordados no livro é interessante apresentar um pouco sobre os objetivos dele.

O foco central da publicação não se refere a mostrar fórmulas prontas sobre os aspectos fundamentais do malabarismo, mas sim abrir espaço para investigação e a discussão sobre tais temas, que até então, no cenário nacional do malabarismo pouco se viu sobre.

Não direi verdades absolutas e inalteráveis, mas sim as sinceras experiências do que vivi, aprendi e estudei, sobre o que chamarei de “Universo do Malabarismo”. Posso afirmar com plena certeza que esse universo transformou minha vida e vive a transformá-la, então pensei, porque não repartir tais aspirações? Nada mais justo do que retribuir a esse universo, compartilhando o que aprendi.

O livro é formatado em 4 capítulos que contém 38 tópicos, a linguagem dos tópicos é abordada através do sistema de perguntas e respostas. Muitos irão se perguntar o porquê de tal mecanismo de linguagem? Direi que é justamente para não manter “engessados” os tópicos em afirmações rígidas e sim levantar questões que poderão ser constantemente alteradas, através de pesquisas futuras e observações mais avançadas sobre os temas abordados.

As perguntas são justamente para pensarmos sobre, pois mesmo que discordem sobre o conteúdo de cada tema, o fato de ter sido levantada a questão, nos levará automaticamente a refletir sobre a existência de tais situações, das quais cada tópico tentará abordar de forma mais completa, dentro do limite da minha capacidade de pesquisa, conhecimento e experiências.

Antes de começarmos, boa viagem no “Universo do Malabarismo”, através das dúvidas e incertezas.

## ESCLARECIMENTOS INICIAIS DA PROPOSTA

---

### O que o livro irá abordar?

O livro abordará mais precisamente as técnicas de malabarismo com bolas, claves e argolas, porém irá trabalhar a partir de lógicas e fundamentos que servem a quase todas as modalidades que queiram buscar pilares para estudos e práticas mais avançadas.

### Qual o objetivo do livro?

Ser uma ferramenta válida de pesquisa e reflexão sobre temas formativos para malabaristas profissionais ou amadores e ajudar na orientação de um trabalho de autoconhecimento em relação a aspectos fundamentais do malabarismo e da vida em geral.

### A quem se destina?

A todo aquele que busca conhecer, pesquisar e estudar sobre malabarismo. Aos aspirantes a profissionais, aos praticantes mais assíduos e que querem conhecer novos elementos, a atores e dançarinos que podem utilizar o malabarismo como meio e não como fim de suas atividades artísticas, aos simpatizantes e que admiram e até os que detestam, para ter mais conhecimento do que criticam, enfim a todos curiosos no “Universo do Malabarismo”.

### O que é malabarismo?

Tentarei ser breve na minha colocação e não falar da história, sim da definição da palavra malabarismo e do termo simbólico por trás de tal palavra.

A origem etimológica da palavra malabarismo, como conhecemos hoje em português e espanhol, é um tanto quanto curiosa, pois esta criada no contexto cultural da época em que foi criada e o significado que se dava para quem realizava tais ações.

Tendo os primeiros registros da origem em Roma com a palavra “**ventilator**”, que na época significava malabaristas e atiradores de facas e “**pilarii**”, que seriam os “jogadores de bolas”.

## ESCLARECIMENTOS INICIAIS DA PROPOSTA

---

*Vocês devem estar se perguntando e como se chegou até a palavra malabarismo?*

Minhas pesquisas me levaram até a França, onde obtive a origem mais precisa de como chegamos às expressões que conhecemos hoje.

Inicialmente em outros idiomas através da palavra “**jaculator**”, que em seu significado é atirador (sem a mínima distinção do que se atirava) e “**joculator**”, que quer dizer bobo da corte.

Na evolução das palavras os franceses chegaram a “**joglar**”, que mais tarde se tornaria “**jogral**”, um perfil de bobo da corte com habilidades “malabarísticas”, dando a evolução do que se conhece em francês como “**jougleur**” (malabarista) e “**jongleur**” (malabarismo). Com o passar do tempo influenciou o significado em outros idiomas. Por exemplo: Em inglês significa “**juggler**” (malabarista) e “**juggling**” (malabarismo), em alemão “**jongleur**” (malabarista) idêntico a malabarismo em francês, e “**jonglieren**” (malabarismo).

A palavra “**malabarismo**” tem origem na Espanha, sem nenhuma conexão aparente de como chegou a tal nome, porém um termo encontrado algumas vezes na literatura alemã, chamado “**spiel malabarische**” (jogos de malabarismo), nós dá uma pista do que poderia chegar a ser um rudimento da palavra que chegou até o nosso idioma, porém sem a determinação dos dados históricos de seu surgimento.

### **Voltando ao ponto central, mas afinal o que é o malabarismo?**

#### **Qual o significado de tal expressão?**

Pode-se dizer que eu teria dezenas de páginas para escrever de tudo que pensei, que ando lendo e escutando sobre o seu significado, porém serei o que não fui no parágrafo anterior, sintético.

A minha definição de malabarismo é:

*“O ato de manipular, arremessar e equilibrar objetos ou coisas **habilidosamente**.”*

E se o fazes, por pior que sejas, te chamarei de **malabarista**, sem o preconceito dos estereótipos aceitos nos dias atuais de que somente os **bons** são malabaristas. Para mim, malabaristas são os que realizam os três atos acima citados, em diversas circunstâncias da vida, independente do nível de habilidade, do profissionalismo ou amadorismo.

## ESCLARECIMENTOS INICIAIS DA PROPOSTA

---

### Quais são os aspectos fundamentais do malabarismo?

Agora eis a questão que irá nortear o livro, me tirar o sono mesmo após o livro estar terminado, quais são e como são as características e fundamentos do malabarismo?

Levando em conta a pergunta anterior, repito a resposta em um pleonasma aparentemente desnecessário. *“Malabarismo é, o ato de manipular, arremessar e equilibrar objetos ou coisas **habilidosamente**”.*

Porém, indo mais além da casualidade que tal resposta cita ao ser escutada, irei tomar como centro de gravidade aquilo que gera o malabarismo, a peça fundamental que não pode faltar para esse ato: O **malabarista**.

Afinal os fundamentos são para ele e sobre ele que iremos falar, sobre as diversas ferramentas para a formação e evolução de qualquer pessoa que queira ser um **malabarista**, seja por *hobbie*, profissionalmente, por puro esporte ou para sua expressão mais profunda através da arte, ou até mesmo pelo simples ato de entrar em um novo universo em busca de novas experiências e até para os que já estão nele poderem ir mais fundo em sua jornada.

Dentro dos fundamentos irei abranger as técnicas básicas, intermediárias e as mais avançadas que pude pesquisar, estudar e experimentar até o momento.

***Direi que o fundamento central é o autoconhecimento.***

E por aqui paro, pois teremos muitos tópicos para mergulharmos na justificativa da frase acima.

Poderia ter dito os fundamentos em ordem cronológica e até de maneira cartesiana, mas creio que a ordenação de tudo isso se dará por cada um no decorrer do livro.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

---

### Qual é a história do malabarismo?

Primeiramente poderiam me perguntar para que devemos conhecer a história e os feitos de grandes malabaristas?

Refletindo noites a fio, pensei e responderia assim:

*“Quem não conhece o passado, mal poderá atuar no presente em construção de um novo futuro, ficando assim preso a criar um futuro que o passado já construiu.”*

Pode-se dizer que a história do malabarismo está atrelada aos primeiros registros históricos, que são datados há 4 mil anos atrás, porém a história do malabarismo se trata paralelamente com a história da própria humanidade.

Mais claramente, a história do homem ou Homo Sapiens – que significa em seu derivado do latim “homem sábio” – tem sua origem entre 100 a 200 mil anos atrás, a partir do momento em que se começaram a construir ferramentas e utensílios de auxílio nas atividades diárias, surgiu a necessidade de **habilidades** com tais objetos, habilidades essas que requeriam manipulação dos utensílios, seu equilíbrio em diversas circunstâncias, assim como seu arremesso e utilização com destreza para a sobrevivência e evolução da espécie.

Porém, vi que a abrangência de estudar sobre os utensílios e sua utilização seria pouco específica e sem muitos parâmetros dentro do que busco sobre a história do malabarismo e suas referências. Então seguirei avaliando contextos sociais, os registros e relatos que nos chegaram até hoje.

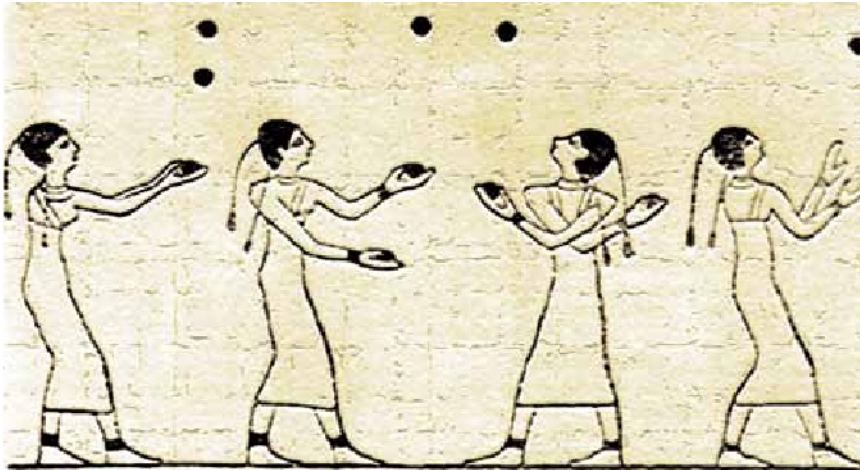
As primeiras aparições de malabaristas estavam estritamente relacionadas com rituais religiosos e para muitas civilizações, se tratava de um jogo ou uma demonstração de habilidades e competências de destreza.



Em diversas culturas era vista como uma cerimônia de passagem. O executante era um iniciado a xamã, uma pessoa, um malabarista, que pretendia ter uma relação com os deuses e ascender a outros estados da consciência.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

Os primeiros relatos de registro histórico e referências físicas desse registro que temos provem de uma inscrição egípcia, que aparece na décima quinta tumba de Beni Hassa, com mulheres malabaristas, realizando o que alguns historiadores interpretaram como rituais religiosos. Tal descrição histórica pertencente há um príncipe do oriente médio, entre 1994 e 1781 a.C.



*Mulheres malabaristas na tumba de Beni Hassa*

Em outros lugares do mundo também podemos encontrar referências, na Grécia alguns escritos de homens com habilidades diferenciadas, de destrezas extraordinárias e de técnicas de malabarismo no geral, com equilíbrios, arremessos precisos e manipulações associadas à extrema força física.

Na China, na dinastia Chang (ou Ying) (1766– 1112 a.C.), acredita-se que teve a origem do famoso ioiô chinês, ou para os malabaristas ocidentais, o **diabolô**.

### Malabarismo na Idade Média

Alguns estudiosos acreditam na tese de que os primeiros malabaristas a aparecer na Europa foram os malabaristas franceses, relatados pela primeira vez no início do século VI, esses malabaristas eram herdeiros dos charlatões e enganadores das feiras livres da Europa, ao realizar feitos que se tornavam “incríveis” aos espectadores.

Em contraste com essa tese outros autores e historiadores creem que os malabaristas na Europa apareceram pela primeira vez em vários locais de forma espontânea e concomitante a partir do século XI em muitos países da região.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

Na Europa e durante a Idade Média, os malabaristas, juntos com músicos, comediantes, ilusionistas e acrobatas, criam grupos de saltimbancos e realizam apresentações em eventos e feiras livres. Posteriormente os malabaristas começaram a desenvolver locais e “encontros” onde compartilhavam de suas habilidades sobre o malabarismo e de uma vida mambembe.

### Malabaristas no Renascimento

No princípio do século XVII os malabaristas eram vistos com certo receio pela sociedade, e a verdade é que não era sem razão, pois a história desses malabaristas europeus vindos da Idade Média era de realizar apresentações em troca de comida e roupa, então o olhar sobre eles era de serem vagabundos, mendigos, conhecidos como autênticos “boa-vida”.

Mas a realidade era outra, pois não se mostrava quanto treino havia por trás daqueles humildes e esforçados malabaristas que queriam viver de sua habilidade. (Podemos avaliar autênticas semelhanças dos preconceitos que ocorrem hoje com varias cidades da América Latina, com os malabaristas que atuam nos semáforos).

Porém, nem só de preconceito viveram os malabaristas no início do Renascimento, pois muitos malabaristas migraram suas habilidades para a *Commedia Dell'Arte* (gênero cênico de teatro popular).

A *Commedia Dell'Arte* continha tudo o que os malabaristas necessitavam, espetáculos baseados em roteiros pré-moldados (*Canovaccio*), espaço para improvisações dentro da

seu linguagem, de fácil associação, as suas cenas, vagantes resquícios, boa remuneração e reconhecimento, tornando-se um momento precioso na história da profissionalização digna e bem remunerada dos malabaristas.



*Malabarista no Renascimento*

No final do Renascimento, as aldeias começam a crescer e pouco a pouco transformam-se em grandes cidades, com cada vez mais necessidades de atividades lúdicas para despertar novas aspirações ao povo.



## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

A atividade lúdica do malabarista passa a ser por necessidade social, uma habilidade reconhecida pelo encantamento que despertava nos espectadores (pois estava atrelada a libertação histórica do homem em relação aos determinismos impostos pela visão da Idade Média).

Esta expressão avançava a cada dia mais, e os malabaristas encontravam no surgimento do circo um espaço ideal para potencializar suas apresentações.

Cada circo procurava ter algum diferencial entre seus malabaristas em relação aos outros circos, tendo como atrativo a realização de vários números com habilidades diferenciadas e inventivas, buscando uma performance melhor e diferente em matéria de *show* e espetáculo ao seu circo em relação aos outros (isso se observa até os dias atuais). Levando finalmente a necessidade incessante de novas criações no malabarismo para sua lona e seu espetáculo, dando início a uma nova etapa na história do malabarismo.



*Malabarista em cartaz de circo*



*Malabarista em Vaudeville*

### Malabarismo na Modernidade

Aparecem no final do século XIX grandes teatros de variedades, conhecidos como *Vaudevilles*, locais com espaço de atrações artísticas variadas, aonde se iniciaram grande parte dos malabaristas importantes para a história do malabarismo e do circo que são conhecidos até hoje, registrados em folhetins de *shows* de *Vaudevilles*.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

---

Eram excelentes tempos para os malabaristas dessa época, grande parte deles eram a “*cereja do bolo*” do espetáculo, realizando os números centrais de seus *cabarets*. Tendo um amplo repertório de habilidades, os malabaristas eram verdadeiros “*Showmans*”, pois interpretavam e dançavam além da realização das suas performances.

### Malabaristas Contemporâneos

Com o aumento da popularidade do cinema, dos meios audiovisuais e com todas as turbulências artísticas da época, ocorre um declínio no malabarismo em geral e uma queda nos *shows* e espetáculos de circo na década de 40 e 50.

Para dar a volta por cima, nos Estados Unidos se forma a IJA – *International Juggling Association* (Associação Internacional de Malabaristas), então pouco a pouco a popularidade do malabarismo se transforma nos Estados Unidos e Europa.

Com o tempo vemos grandes avanços, nos últimos dez anos o cenário mundial parece haver se renovado pelo interesse do público e do aumento dos praticantes de malabarismo, e de malabaristas em eventos variados em apresentações no mundo todo, mesclando diversas linguagens, utilizando o malabarismo como ferramenta esportiva e artística.

Decorrente também da expansão ao acesso dos meios de comunicação interativos, tais como a internet e suas ferramentas, como vídeos e fóruns, que foram de grande auxílio nos últimos anos, o malabarismo quebra suas barreiras e chega a todos aqueles que quiserem aprender ou desfrutar de suas técnicas e apresentações.

### Quem foram os grandes malabaristas da história que temos registro?

Tive um grande problema com essa questão pois o que temos sobre a história de grandes malabaristas, tem registro são poucos e se analisarmos o que temos de registros anteriores a esse período são histórias um tanto quanto fantasiosas em relação à capacidade do “humanamente possível”.

Avaliando por ordem cronológica, colocarei os malabaristas que acho mais relevantes em relação a estilo, técnica e momento histórico. Infelizmente muitos ficaram de fora pelo fato de sabermos pouco ou nada sobre eles, mesmo tendo sido realizados feitos impressionantes, mas sem registros históricos. Seguirei com os que temos registros mais precisos.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

### 1. Paul Cinquevalli, ou Paul Braun-lehmann (1859–1918)



*Paul Cinquevalli*

Nasceu em Lissa, Polônia, em 30 de junho de 1859. Era de origem burguesa e aos catorze anos fugiu com uma trupe acrobática dirigida por

Giuseppe Chiese-Cinquevalli, pois a família queria vê-lo como padre. *(Pensando bem, até eu fugiria).*

Tornou-se trapezista antes de se tornar malabarista, fato que o ajudaria e muito para realizar seus números de malabarismo futuramente, sendo que o mesmo começou a treinar malabarismo enquanto se recuperava de uma queda. *(Isso serve de inspiração a todo acrobata).*

Os feitos de Cinquevalli eram números de extrema força, como o equilíbrio de um canhão! Cascata com malas, barris, além de habilidades simultâneas como equilíbrios de cadeiras (com pessoas sentadas) e fazendo malabarismo com 3 bolas, além de uma enorme gama de feitos incríveis e de difícil descrição. Foi uma celebridade no *show* de variedades de sua época, tendo viajado o mundo todo, sem dúvida um fenômeno.

### 2. Kara, ou Michael Steiner (1869–1939)

Nascido no dia 31 de janeiro na cidade de Nuremberg, Alemanha, tem uma história um tanto quanto interessante, desconhecido pela maioria dos malabaristas de hoje em dia, mas de grande importância histórica.

Influenciou gerações após a sua com o seu estilo, que perdura até hoje, o estilo de *"Gentleman Juggler"*, ou malabarista cavalheiro que eu o classifico como Malabarismo Clássico.

Dizem os registros que aprendeu a fazer malabarismo intuitivamente em sua casa e que realizava malabarismo em uma barraca de peixes fritos do pai onde trabalhava, praticava malabarismo como diversão e atrativo para as vendas.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

Aos dezesseis anos de idade, foi “descoberto” por um cliente da barraca de peixes de seu pai, que era proprietário de um grande teatro e o colocou nos espetáculos de variedades, acreditando no potencial do rapaz.

No teatro as apresentações de variedades eram bem “circenses”, Kara apresentava sempre vestido com os trajes padrões de acrobatas, porém ele começou a experimentar fazer malabarismos com uma cartola, um charuto e uma bengala, posteriormente se trajando com fraques e roupas elegantes da época.



Kara

Ele fez turnês na Europa e Estados Unidos, em seus números sempre utilizava objetos cotidianos como talheres, ovos, velas, jornais, entre diversas engenhosidades, foi um malabarista que criou cenas teatrais com seus objetos e números.

### 3. Enrico Rastelli (1896–1931)

Considerado por muitos como o maior malabarista que se teve registro (*felizmente existem ainda registros em vídeo e algumas fotos da época*), Enrico Rastelli era considerado como um prodígio de sua geração, um malabarista acima do seu tempo, que faleceu precocemente por conta do malabarismo.

Originário de uma família de circenses italianos, nasceu na cidade de Samara, Rússia em 19 de dezembro de 1896, em uma turnê do circo em que seus pais trabalhavam e que estava de passagem na Rússia.

Enrico teve uma história conturbada, pois no início dos seus treinos foi proibido de fazer malabarismo pelo seu pai, que o queria como acrobata, porém ele manteve sua vontade ativa e firme no malabarismo, e mesmo assim treinava escondido de seu pai. Ele viveu sua formação como malabarista na Rússia, país que futuramente ele viria a fugir por conta da Primeira Guerra Mundial, indo para Londres, sair do anonimato e ser um artista de renome internacional. Tendo inclusive sido construída após a sua morte, uma estátua na cidade aonde viveu parte de sua infância com seus pais, em Bérgamo na Itália.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

Entre suas grandes realizações estão um catálogo imenso de truques, que até os malabaristas da época tinha dificuldade em entender. Ele foi o primeiro a quicar 2 bolas de futebol na cabeça, o primeiro a se ter registro de jogar 10 bolas pequenas e 5 bolas de futebol. Ele também girava um aro no pé, pulava corda e jogava 6 pratos, para isso Rastelli dedicava de 6 a 12 horas diárias nos treinos, diziam os rumores que ele até conversava sobre contratos e trabalhos treinando.



*Enrico Rastelli*

Seu falecimento se deu no auge de sua carreira de uma maneira tola, ele havia se cortado na boca com a boquilha (para equilibrar bola e objetos, em truques de "homem foca") e o local havia infeccionado. O médico havia dito para ele se tratar e dar uma pausa nos treinos para cuidar do seu ferimento, porém ele não deu ouvidos a recomendação médica e seguiu treinando e apresentando (lembrando que ele treinava de 6 a 12 horas ao dia), assim dificilmente um organismo lesionado iria resistir sem cuidados adequados. Na mesma época Rastelli contraiu pneumonia, o que agravou ainda mais a situação de sua saúde.

Às 4h da manhã do dia 13 de dezembro de 1931, o mundo recebeu a informação de seu falecimento, decorrente da inflamação na boca, da pneumonia e da anemia por não poder comer. Uma história um tanto quanto triste para alguém que literalmente viveu para o malabarismo, e morreu por ele.

### 4. Bobby May ou Ludwig Mayer (1907 – 1981)

Um dos malabaristas mais influentes de seu país, Bobby May, foi uma lenda, em primeiro lugar por ser um malabarista modesto, e segundo por escolher um caminho inverso ao dos outros malabaristas.

Enquanto a maioria tinha pretensões de jogar 6, 7 objetos para cima, Bobby se especializou em uma linguagem mais cênica e interativa, apesar de saber jogar 8 bolas, em suas rotinas jogava de 3 a 5 bolas, fazia truques com chapéu e charuto, seu grande diferencial era uma presença cênica invejável.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

Foi um dos primeiros malabaristas a aparecer como protagonista de filmes de sua época, a trabalhar com números de malabarismo em patins no gelo, além de possivelmente ser um dos criadores de performances de malabarismo com objetos luminosos.

Apresentou-se em mais de 35 países e centenas de cidades, veio a falecer em 7 de maio de 1981, em seu país natal, os Estados Unidos.



*Bobby May*

### 5. Francis Brunn ou Franzl Josef Brunner (1923 – 2004)

Seguindo a linha evolutiva na história do malabarismo, poderíamos dizer que Francis Brunn chegou perto do ápice da habilidade humana, alemão de Aschaffenburg, nasceu em 15 de novembro de 1922.

Brunn tem a origem de sua aprendizagem com seu pai, que foi prisioneiro na Primeira Guerra Mundial, e que durante seus dias de cativo, viu um malabarista de um circo próximo se aquecendo, então ele com três pedras copiou os movimentos do malabarista e quando foi libertado ensinou à Brunn e sua irmã Lottie Brunn ou Lieselotte Brunn (1925–2008) (uma das maiores malabaristas femininas da história).

Esse foi o início da história de um malabarista mais do que fantástico e indescritível (Quem já viu algo que sabe bem o que está falando). Francis Brunn viveu e acompanhou gerações inteiras de malabaristas, até os tempos mais modernos e a todos impressionou.

Entre suas realizações mais incríveis estava girar 2 aros nas pernas, 2 nos braços, fazer *spinning* com a mão onde estavam os 2 aros, equilibrar 2 tacos de equilíbrios com bolas em cima e jogar 3 aros com a mão que restaria livre simultaneamente, em síntese: praticamente inimaginável visualizar sem alguma imagem guia correspondente a tal ação.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO



*Best trick Francis Brunn*

Era um malabarista que somente assistindo para acreditar no que fazia, foi um dos primeiros malabaristas a apresentar 10 argolas no *show*, trabalhou no Ringling Bros. Circus (possivelmente o maior circo do mundo na época). Também se apresentou com diversas celebridades como Jerry Lewis e Frank Sinatra, entre apresentações particulares na Casa Branca nos Estados Unidos em 1951 para o então presidente Eisenhower e diversos países do mundo.

Tivera diversas lesões em sua longa carreira, porém sempre manteve o ímpeto em continuar, e em 1989 realizou um *show* de 50 anos de carreira! Viveu muitos anos ainda após isso, sempre viajando o mundo e tendo o merecido reconhecimento pelos seus feitos. Veio a falecer em 28 de maio de 2004 em Frankfurt na Alemanha, o mundo do malabarismo sabia que ali havia perdido um dos seus ícones. Infelizmente a morte leva a todos, até os mais fantásticos.

### 6. Alexander Kiss (1921 – 1990)

Um dos mais influentes malabaristas do circo tradicional, nascido na Rússia, em 02 de outubro de 1921, Alexander Kiss, mudou as diretrizes do estilo tradicional para sempre, ele influenciou diretamente grandes malabaristas de nossa época como Anthony Gatto, Sergei Ignatov, entre muitos outros.

seu início no picadeiro aos 4 anos de idade, (mesmo ano em que nasceu sua irmã, uma malabarista também talentosa, Violeta Kiss, que futuramente viria ministrar aulas para Sergei Ignatov na Escola de Circo de Moscou). Alexander misturava malabarismo e acrobacias com a sua irmã, e também mesclava truques com invenções e aparelhos tecnológicos da época.

Em seus feitos históricos ele jogava 5 tochas com um taco equilibrado na testa e em cima desse aro ficava um carrossel de tochas de fogo, só vendo para crer!



## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

Trabalhava muito com rola-rola, equilibrando um taco na testa e jogando 7 e 8 aros. Foi um dos primeiros a apresentar 5 claves por trás das costas, além de realizar números com a irmã se equilibrando

em uma parada de mão em sua cabeça, enquanto jogava 4 claves. Para explicar ele em uma palavra eu diria: Surreal!

O mais curioso é que ele não é um malabarista tão conhecido e reconhecido no ocidente, como outros malabaristas russos até mais novos que ele, provavelmente por ser russo, em pleno auge da Guerra Fria, pouco se valorizou seus feitos no ocidente.



*Alexander e Violeta Kiss*

Em 1969 ganhou um prêmio russo de “melhor malabarista do mundo”, além de ter vencido diversas premiações e concursos nacionais e internacionais de sua época. Veio a falecer no dia 18 de novembro de 1990, ali perdíamos um dos mais criativos e ousados malabaristas da história que a Rússia conheceu, e o ocidente mal soube que existiu.

### 7. Anthony Gatto ou Anthony Commarota

Nascido em 14 de abril de 1973, em Nova York, EUA, passou sua infância em Ellicott City no estado de Maryland, foi o que chamaríamos de “predestinado” a ser malabarista. Digo isso, pois desde muito cedo demonstrou ter uma aptidão fora do comum com malabarismo, aos 4 anos de idade!

Aos 8 anos de idade ganhou uma medalha de ouro na 34ª JJA (International Juggling Association - Festival Internacional de Malabarismo dos Estados Unidos), em Cleveland, Ohio.

Pouco tempo após isso, já estava se tornando “celebridade” ao se apresentar no programa norte-americano “*That’s is Incredible*” (“Isto é Incrível”), como uma premonição do que seria o seu futuro como malabarista.

Aos 10 anos de idade apresentava-se nos badalados hotéis de Las Vegas, iniciando mais especificamente suas apresentações no Flamingo Hotel.



## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

---

Em 1983 foi ao Festival Mundial de Circo de Demain, um dos maiores festivais de circo do mundo e então com 10 anos de idade, ganhou medalha de ouro com sua apresentação, tendo então apresentado para a rainha da Inglaterra. Aos 18 anos quebrou todos recordes com grande número de objetos que se tinham registros, elevando ao nível máximo a técnica de malabarismo com muitos objetos. Durante os anos que se seguiram continuou ganhando prêmios em diversos festivais no mundo todo, chegou a ser premiado com o Golden Clown no Festival Internacional de Monte Carlo.

Poderiam dizer que o Anthony Gatto é o maior malabarista da história, porém eu diria que são parâmetros diferentes em relação a todos os outros malabaristas históricos. Diria que o Gatto se criou para se “fazer” como o melhor (sendo que o melhor não existe como definição fatídica subjetiva, e sim como escolha e gosto pessoal, cada um que crie seus parâmetros e defina quem seria para si).

Particularmente o admiro muito, mas não o coloco como o melhor de todos e sim como um deles, pois mesmo tendo quebrado diversos recordes técnicos com muitos objetos lançados, ainda existem elementos intangíveis da expressão humana de grandes malabaristas históricos, que não existem maneiras de “contabilizar” a contribuição de seus feitos.

Gatto se privilegiou de viver em uma época com mais incentivos em relação a festivais, encontros e premiações que os outros grandes malabaristas. Ele viveu em um ambiente cultural em que muitos malabaristas ajudaram a formar e organizar competições de malabarismo nos Estados Unidos: As convenções. Uma das convenções mais famosas do mundo, a IJA - *International Juggling Association* ajudou muito em sua formação e incentivo a prática esportiva de alta performance, era o estímulo através de competições somado a sua “predestinação” e capacidade fora do comum, que o fez chegar a níveis inimagináveis.

Anteriormente a técnica de malabarismo era utilizada somente de forma artística pelos outros grandes malabaristas históricos e na IJA além de arte, começou a se instalar como esporte também, tendo ocorrido muitos melhorias e avanços técnicos por causa disso). E nessa época inicial de sua carreira, Anthony Gatto busca por recordes com olhar esportivo e não de puro domínio artístico como os outros malabaristas históricos.

Anthony foi treinado por seu pai, Nick Gatto, um grande artista e acrobata da Trupe Los Gatos, o senhor Nick Gatto, desenvolveu um treinamento baseado em técnicas variadas, com exercícios físicos, de concentração e de disciplina, por fim sendo o treinador particular, corrigindo erros e ajudando na evolução de seu filho.

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

Nick contava com uma criança excepcional, pois Anthony treinava com 8 ou 9 anos somente uma hora por dia, e tinha resultados surpreendentes. Era uma criança com extrema facilidade para a técnica e com grande capacidade de visualização dos truques, sem mostrar muita resistência para passar para uma etapa mais avançada.

Dentre os grandes feitos de Anthony Gatto, estão incomparáveis recordes, com ele surgiram novos patamares na resistência com muitos objetos ao ar, tendo o recordemundial de 7 claves com 4 minutos e 23 segundos, de 6 claves com 7 minutos e 38 segundos, entre todos os recordes de resistência de tempo com 7 até 12 aros, e 7 á 10 bolas.

Além disso, também é um exímio “petecador” de bola na cabeça, petecendo uma bola na cabeça ele consegue jogar 7 claves mais do que a maioria dos malabaristas do mundo fazem sem petecar!



Anthony Gatto

Ele é sem dúvida historicamente o melhor tecnicamente em quantidade de objetos ao ar por longos períodos, alcançando isso por ter conciliado poderosos atributos a seu favor, unindo Força, Concentração, Facilidade, Precisão, Determinação e Técnica, levando o malabarismo em um nível jamais visto ou relatado em toda história.

Anthony Gatto casou-se em 1999, com Danielle, uma bailarina profissional que o ajuda como assistente em seus números e em abril de 2009

Danielle dá a luz, ao primeiro filho de Anthony Gatto, Gabriel Anthony.

Atualmente se apresenta com o *Cirque du Soleil*, no espetáculo La Nouba no Walt Disney World de Orlando, EUA. Com 37 anos de idade (até a presente data de publicação), ele figura um dos poucos mitos vivos, daquelas pessoas que você pode ter a oportunidade de ver e dizer que foi contemporâneo dele e de sua época, e dizer para seus filhos e netos: Não existiam hologramas virtuais ainda meus filhos! Ele fazia aquilo mesmo que está no vídeo! Ele existiu!

---

## BREVE HISTÓRIA DO MALABARISMO E DE GRANDES MALABARISTAS NO MUNDO

### Considerações finais

Abaixo segue uma lista de malabaristas que tiveram importância histórica, mas que poucos registros têm sobre eles. Seguem os nomes e a época em que viveram, para que os mais interessados sobre eles possam pesquisar.

Alguns vídeos encontram-se nos *websites*: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)> e <[www.juggling.tv](http://www.juggling.tv)> e informações sobre suas histórias podem ser consultadas nos *websites*: <[www.juggle.org](http://www.juggle.org)> e <[www.jugglingdb.com](http://www.jugglingdb.com)>. Infelizmente existem pouquíssimas publicações sobre malabarismo e sua história, e a maioria estão em outros idiomas.

### Séculos atrás:

Pierre Gringoire(1530), Pergani Francesco(1701), Johann van Eckenberg Karl(1740), Dupuis Mathieu(1770), John Bill Ricketts(1793), Franke(1822), Medua e Mooty Samme(1823), Laura Lau(1832), Carl Rappo(1832), Signor Vivalla(1836), Johann Karl Schäffer(1845), François Rappo(1848), James E. Darmody(1865) e Severo Schäffer(1865).

### De 1900 á 1940:

William Everhart, Harrigan, Salerno, Pierre Amoros, Rapolì, Conchas Paulo, Spadoni Paulo, McBann Pat, LeDent Frank, WC Fields, Braatz Selma, Cronin Morris e Bedini Jean.

### De 1940 á atualmente:

Piletto, Howard Nichols, James Evans, Ivanoff, Silla, Trixie Flash Serge, Bob Ripa, Rudy Horn, Adanos Felix Kavanaugh Stan, Tasso Dieter, Foy Boy, Palmer Gaston, Woodrow, Massimiliano Truzzi, Béla Kremo, Kris Kremo, Lottie Brunn, Sergei Ignatov, Steve Mills, Rudy Cardenas, Franco Dick, Biljauer Evgenij, Raspini Edoardo e Felker Barrett.



# CAPÍTULO I

---

## ASPECTOS FUNDAMENTAIS DA TÉCNICA DE MALABARISMO

O capítulo busca em cada tópico levantar as questões que são fundamentais para se estudar e criar técnicas para o malabarismo. Abrindo sempre as respostas para debates, investigações e novos experimentos, pois o foco não são as respostas em si, mas buscar boas e novas perguntas que devem ser questionadas.

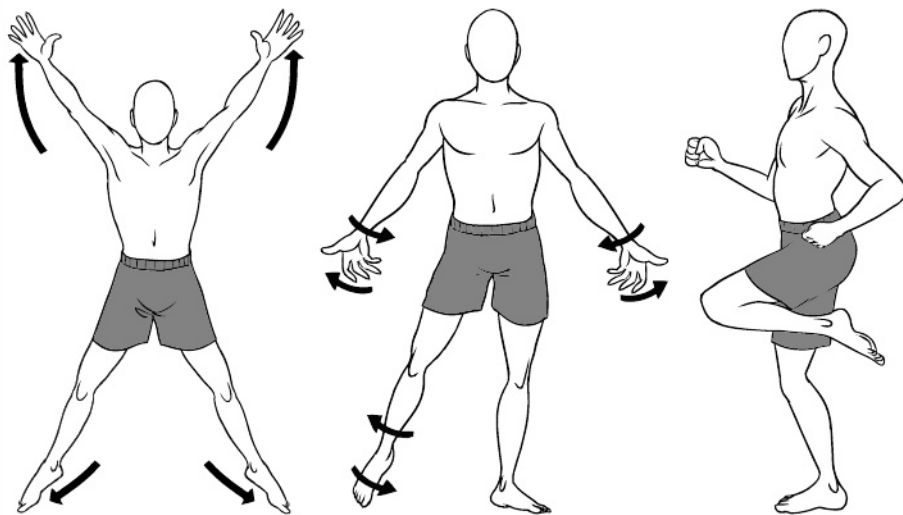
## ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS PARA PRATICANTES DE MALABARISMO

1

### 1.1. Quais os alongamentos mais importantes para a prática de malabarismo?

Antes de começarmos com qualquer técnica, iniciaremos pela preparação básica que todos devemos ter, pois infelizmente se não tomarmos cuidado, podemos ter sérias lesões. Por isso, é importante para aquele que inicia agora ter como hábito o alongamento diário e seus cuidados. E para aqueles que fazem malabarismo há tempos e não se alongam, é uma oportunidade para criar novos hábitos, que evitem futuros problemas.

Os alongamentos permitem ampliar a extensão dos nossos movimentos, assim como relaxar e preparar nossos músculos para esforços repetitivos. Vale ressaltar que antes de qualquer alongamento é recomendável dedicar de 2 a 5 minutos aquecendo a musculatura que se quer alongar, podendo ser com saltos, movimentos suaves das mãos, braços, ombros e pescoço. Visando assim ativar a circulação sanguínea, deixando os músculos em “estado de atenção” para os alongamentos e exercícios.



Situações onde se pode aquecer o corpo com saltos, movimentos e corridas.

Os alongamentos podem ser divididos em dois perfis, básicos e avançados:

#### BÁSICOS

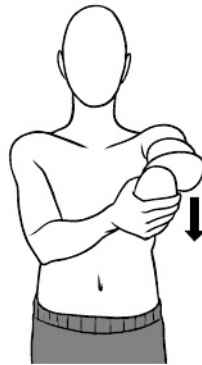
Para aqueles que treinam pouco tempo (de 20 a 60 minutos diários), com 3 ou 4 objetos e no máximo 3 vezes por semana. Alongamentos com duração total de 3 a 5 minutos por série.

1

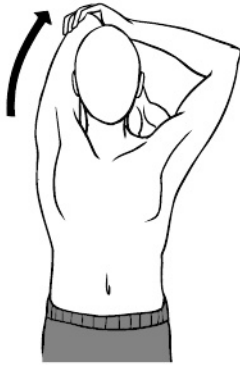
## ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS PARA PRATICANTES DE MALABARISMO

**SÉRIE DE 4 ALONGAMENTOS BÁSICOS** (Após ter feito o aquecimento recomendado.) Manter os movimentos de 15 á 20 segundos em cada posição:

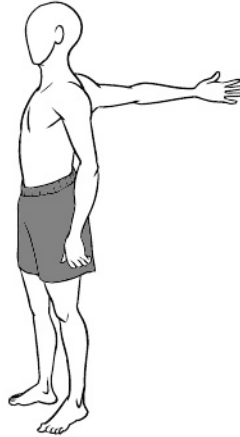
1) Punhos para cima e para baixo;



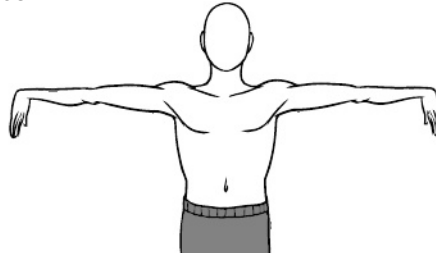
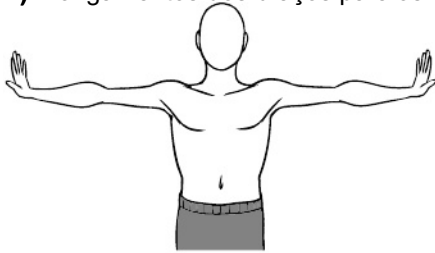
2) Braços para trás da cabeça;



3) Braço na parede;



4) Alongamentos dos braços para os lados.



## ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS PARA PRATICANTES DE MALABARISMO

1

### AVANÇADOS

São alongamentos para os que praticam malabarismo por extensos períodos, em torno de 1 á 10 horas diárias e por mais de 3 dias na semana, treinando com 3 a 10 objetos.

Os alongamentos nesses casos devem ser divididos em:

- **Alongamento e aquecimento inicial**, com duração de 5 á 15 minutos a cada dia.
- **Alongamento durante o treino**, a cada hora de treino é recomendável que se alongue ao menos de 3 á 10 minutos. De acordo com a quantidade de objetos e a sua resistência física esse intervalo pode ser aumentado.
- **Alongamento final**, ao término do treino, com duração de 5 á 10 minutos, visando relaxar os músculos mais exigidos.

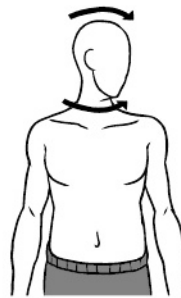
**SÉRIE DE 14 ALONGAMENTOS AVANÇADOS** Manter os movimentos de 15 á 30 segundos em cada posição:

- Os 4 da série básica;

**5)** Alongamentos de lateralidade do pescoço dos dois lados;



**6)** Alongamentos de rotação do pescoço dos dois lados;



**7)** Alongamentos para o alto e para baixo do pescoço;



**8)** Alongamentos das virilhas;

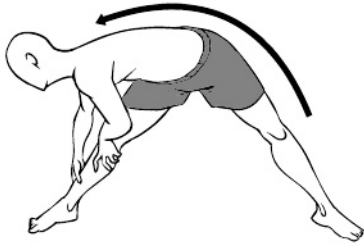




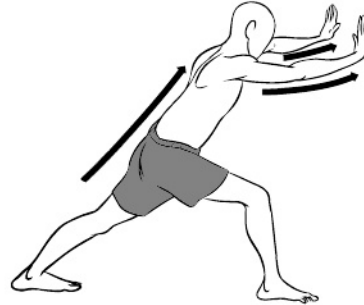
1

## ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS PARA PRATICANTES DE MALABARISMO

9) Alongamentos das coxas;



10) Alongamentos das panturrilhas com a mão na parede;



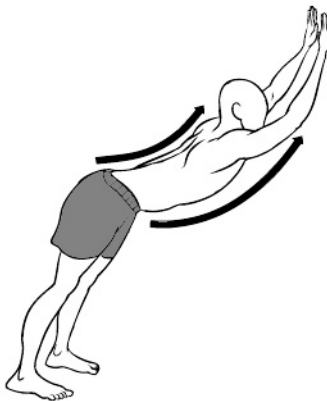
11) Alongamentos dos dedos das mãos;



12) Alongamentos dos punhos com os dedos dentro da palma da mão;



13) Alongamento da coluna na parede;



14) Alongamentos de rotação do quadril e tórax.



1. ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS PARA PRATICANTES DE MALABARISMO  
1.1. Quais os alongamentos mais importantes para a prática de malabarisimo?>

## ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS PARA PRATICANTES DE MALABARISMO

1

**DICA:** A princípio tente se concentrar em **relaxar** e não em superar seus limites de alongamento, isso ocorrerá com a prática diária e gradativamente. Caso force muito em um só dia poderá causar estiramentos musculares, tendo mais dores e se arriscando a lesões. Por isso, antes de tudo, tente aprender a se concentrar em relaxar a musculatura, vá ao limite do tolerável, visando o relaxamento.

**CUIDADOS:** A falta de alongamentos pode causar lesões, porém o excesso de alongamento a um corpo destreinado também pode causar distensões e lesões nos músculos, tendões, ligamentos e articulações. Por isso, ao começar com rotinas tenha cuidado para os alongamentos não passarem dos seus limites.

### 1.2. Quantas vezes ao dia devo me alongar e quais horários?

Os alongamentos devem ser divididos conforme a jornada de treinamentos que efetuar ao longo do dia. É recomendado parar a cada 45 a 60 minutos de treinamentos e alongar-se. O básico seria se alongar **todos os dias** ao **acordar** e antes de se **deitar**, ao menos 3 minutos em cada período, mesmo em dias em que não treine, para deixar o corpo preparado nos momentos em que for treinar.

**DICA:** A nossa cama pode ser um ótimo lugar para alongarmos o corpo todo. Ao nos alongarmos quando acordamos, proporcionamos um dia melhor e mais disposto para a nossa musculatura e articulações, com um corpo mais flexível e atento. Antes de dormirmos os alongamentos podem diminuir nossas tensões musculares, tornando nosso repouso de melhor qualidade.

### 1.3. Para que serve o alongamento no malabarismo?

- Para diminuir os riscos de lesões por esforço repetitivo;
- Preparar as articulações para movimentos de impacto;
- Ampliar a extensão de nossos movimentos;
- Proporcionar o relaxamento dos músculos, tornando nossos movimentos mais precisos;
- Aumentar a resistência no malabarismo;
- Ativar a circulação sanguínea, ampliando a velocidade de resposta dos músculos aos nossos estímulos.

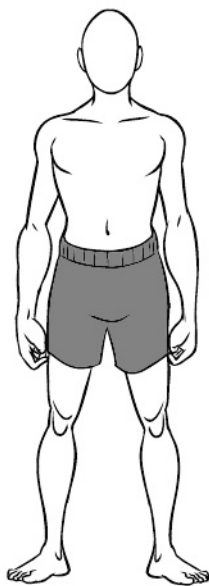
### 2.1. O que é uma postura ideal no malabarismo?

Se levarmos em conta que o corpo é o nosso referencial para muitas coisas na vida e nos registros dele que nos baseamos para atuar no mundo, a busca de uma correta colocação e entendimento dele no espaço são mais do que necessários antes de iniciarmos qualquer atividade física.

Visando uma ampliação da consciência corporal, iremos mostrar posturas que indicam uma posição de maior conforto e relaxamento, além de serem posições corporais que buscam evitar lesões e complicações futuras. São posições em direção a “neutralidade” corporal, pois á partir dela poderemos introduzir variações em novas posturas e estilos.

Na realidade não existe postura “perfeita” e sim o ideal dela, pois o corpo humano é falho e aspira à perfeição. Fora do mundo das ideias, raramente chega-se próximo dessa busca. Nos restando a aspiração e a percepção de posturas que melhor nos ajudem ao que buscamos.

A postura ideal irá variar de acordo com o tipo de objeto, além de estar profundamente relacionada com os truques que irá realizar e o seu biótipo físico. Mas, partindo do fundamental, o básico da mecânica corporal é o mesmo para qualquer objeto ou truque, uma postura que visa evitar futuros problemas na coluna e articulações. Seguem exemplos em relação a algumas possíveis posições em que podemos nos encontrar, de acordo com certos truques:



Boaposturaempé

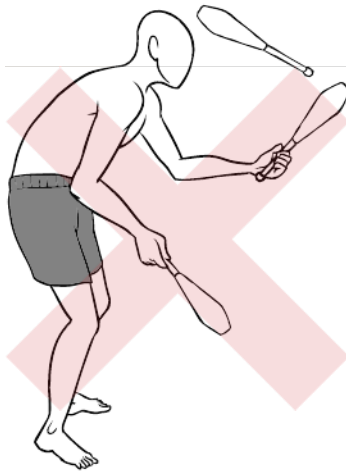


Boaposturacomaparelhos

## POSTURA E POSICIONAMENTO DOS BRAÇOS

2

A má postura exerce pressão sobre nossas vértebras, causando problemas como hérnias de disco, escoliose, lombalgia, lordose e cifose.



Má postura

Porém, existem vários truques que estabelecem um padrão de postura completamente diferente da ideal. Nisso consiste em prepararmos o nosso corpo com alongamentos e aquecimentos para os músculos que devam ser envolvidos nesses truques, para deixá-los preparados para nossas horas de treinos, evitar exercitá-los excessivamente somente um dia e dividir a prática em vários dias com um tempo menor de treino.

Uma busca interessante a se fazer é sempre tentar se esforçar em alcançar uma boa postura, distensa e consciente, mesmo nos truques com maiores exigências corporais, buscando sempre um alinhamento da coluna e distribuição de nosso peso.

Podemos dividir a postura em relação a sua utilização e as regiões que mais são usadas:

**Cabeça:** O queixo deve estar alinhado com o alongamento da cervical e do pescoço.

**Pescoço:** A cabeça deve ficar reta em truques que não necessitem de altura. Os que necessitem de envergadura do pescoço, como jogar quantidade, equilibrar objetos, etc. devem ser realizados elevando o queixo para cima, mas evitando cometer o erro de esmagar a cervical.



Cabeça em posição adequada



Cabeça esmagando a cervical



Cabeça erguida em excesso

Cabeça erguida em excesso

## 2

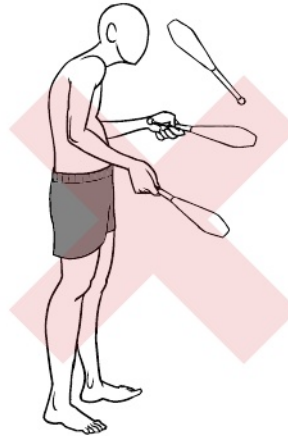
## POSTURA E POSICIONAMENTO DOS BRAÇOS

**Ombros:** As pessoas que fazem malabarismo por alguns anos sem consciência de sua postura acabam criando ombros arqueados.

Muitos movimentos do malabarismo exigem uma rotação da musculatura dos ombros e dos músculos peitorais para dentro do tórax, tornando a postura mais fechada e forçando a cervical para frente e para baixo, movimento que pode causar a cifose.

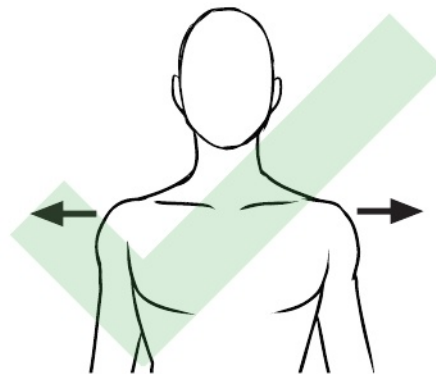


Ombro arqueado



Cervical e pescoço para frente e para baixo

Devemos exercitar os músculos do ombro em direção expansiva, evitando mantê-los elevados ou tensos, mantendo assim uma postura ereta e relaxada, concentrando-se na correta posição, e se possível pedindo dicas a amigos, dançarinos, professores de educação física e até mesmo procurando um especialista em postura e educação corporal.

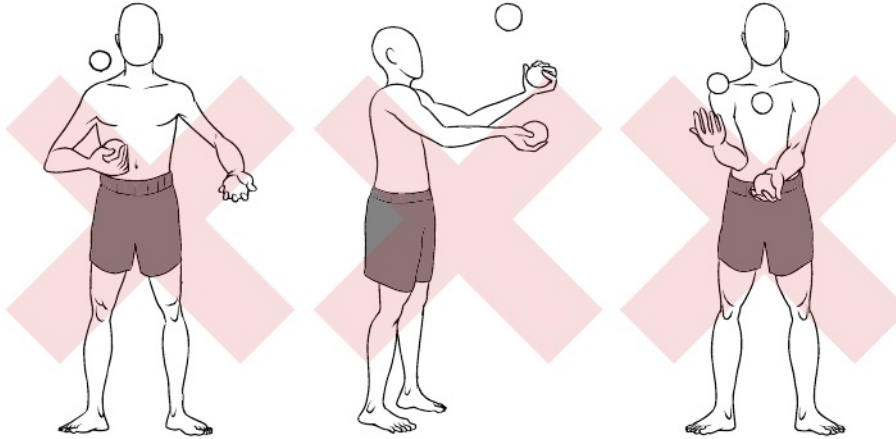


Ombros abertos e sem tensões

## POSTURA E POSICIONAMENTO DOS BRAÇOS

2

**Braços, Antebraços e Mãos :** Os braços devem sempre buscar uma posição mais orgânica em relação aos movimentos do malabarismo. Muitas vezes se joga malabarismo com os braços para cima, em um esforço desnecessário, forçando músculos e tendões sem a necessidade de tal movimento, colocando em posições os antebraços e as mãos em ângulos que diminuem a precisão e aumentam os riscos de lesões.



Braços muito abertos

Braços muito levantados

Braços muito próximos

Uma posição adequada é manter os cotovelos de 3 a 4 dedos da lateral do corpo ao fazer malabarismo e manter os antebraços em um ângulo de aproximadamente 90°.



Postura ideal

As posições dos braços, antebraços e mãos também diferem das técnicas utilizadas, porém isso iremos abordar extensivamente mais adiante.

## 2

## POSTURA E POSICIONAMENTO DOS BRAÇOS

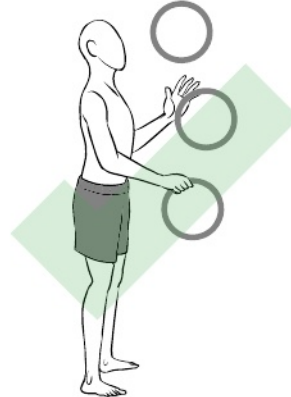
**Coluna Torácica e Lombar:** São as partes superiores e inferiores das costas, essas duas regiões são as mais afetadas por aquele movimento que mais repetimos em nossas atividades de malabarismo: “o movimento de se abaixar”.

Principalmente a região lombar, que ao nos abaixarmos rapidamente e repetidas vezes, a forçamos com mais permanência.

Muitas vezes confundimos a ideia de uma postura correta com elevar o peitoral para cima, muitas vezes fazendo isso esmagamos nossa lombar sem perceber e acreditando estar com a postura adequada.



Tórax saltado esmagando a lombar

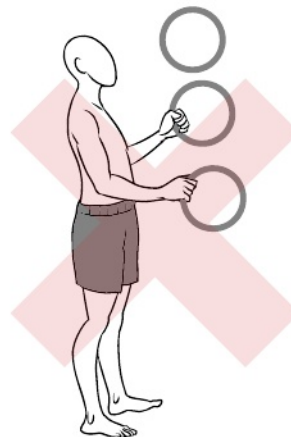


Postura adequada sem excessos

Para evitar problemas devemos estar atentos aos sinais de dor em nosso corpo, pois eles são grandes indicadores que necessitamos de correções posturais nas regiões onde se sentem essas dores.

**Pernas, Joelhos e Pés:** Esses são os alicerces fundamentais de uma boa postura, pois de acordo com o posicionamento deles estruturamos ou desestruturamos todo o resto. Por exemplo: Um joelho hiperextendido gera sobrepeso na lombar para frente, segundo o eixo do corpo a cervical se desequilibra para trás e o pescoço para frente.

Este exemplo foi somente para ilustrar um dos diversos desequilíbrios que podem ser causados por um mal posicionamento das pernas, joelhos e pés.



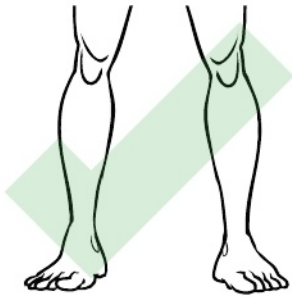
Desequilíbrio causado por joelho hiperextendido

## POSTURA E POSICIONAMENTO DOS BRAÇOS

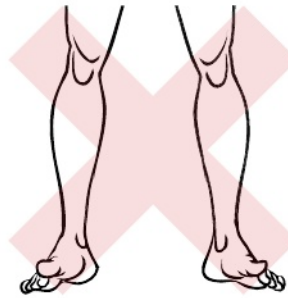
2

De acordo com o posicionamento dos pés teremos mais facilidade para fazermos malabarismo sem nos movermos, ou termos liberdade em nos movermos sem desequilíbrios.

**Pés:** O posicionamento ideal para os pés são eles paralelos a linha dos ombros, com a planta do pé devidamente distribuída no chão, causando uma sensação de estabilidade e equilíbrio (como se alguém fosse te empurrar e você nem se movesse).



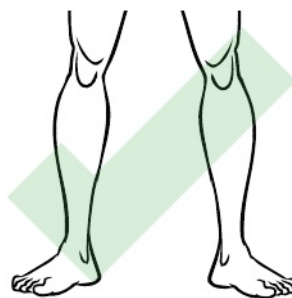
Posição correta dos pés



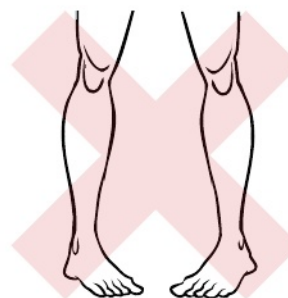
Pés equilibrados lateralmente erroneamente

Existem povos que descendem de trabalhadores braçais e que geneticamente e culturalmente, foram habituados a pisar com os pés abertos para suportar grandes cargas de peso e estabeleceram seu eixo dessa maneira, por isso, podem haver pessoas que mantenham os pés com 45° de abertura, e consigam ter a mesma sensação de estabilidade e equilíbrio de alguém que mantém os pés paralelos.

Devemos tomar cuidado ao manter os pés com uma abertura muito grande, ou os pés virados para dentro, em direção dos joelhos, pois esse movimento gira os joelhos e o fêmur para dentro, causando grande desequilíbrio e instabilidade.



Pés levemente abertos



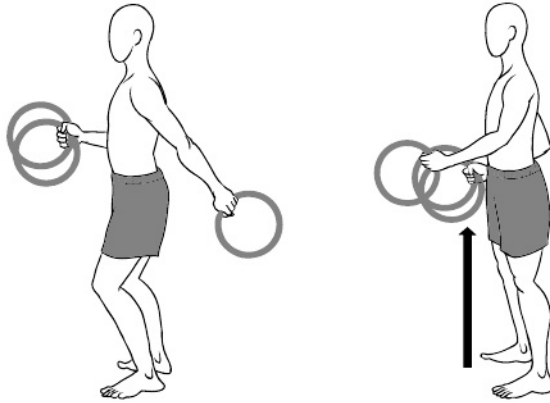
Pés arquedos para dentro



## 2

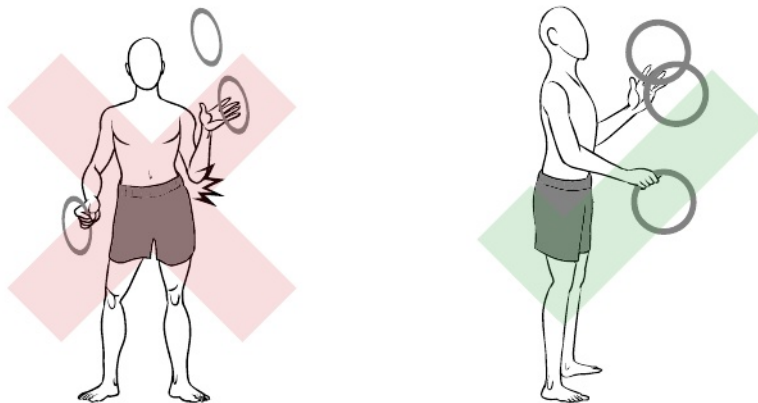
## POSTURA E POSICIONAMENTO DOS BRAÇOS

**Joelhos:** Os joelhos geralmente seguem o posicionamento dos pés e tornozelos, então dependerão muito da direção dos pés para saber para onde apontarão. Eles cuidam de uma função importantíssima do corpo: A de amortecedor e impulsor, gerando força e energia para os membros superiores, além de organizar a distribuição do peso em relação ao equilíbrio corporal.



Joelhos dobrando e dando força para as mãos

**Pernas:** As pernas em conjunto com a lombar e a coluna pélvica serão responsáveis pelo eixo do corpo, e se estiverem em uma posição correta, podem trabalhar evitando deslocamentos e desequilíbrios que podem vir a causar escolioses e lordoses. Um incorreto posicionamento do fêmur pode causar sérios problemas para o equilíbrio e para coluna.

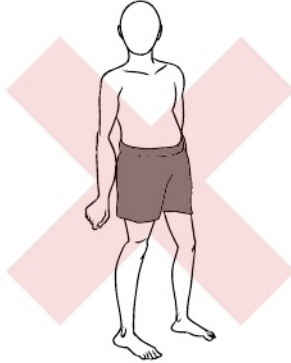


Coluna desequilibrada por perna levemente para o lado e com sinais de dor

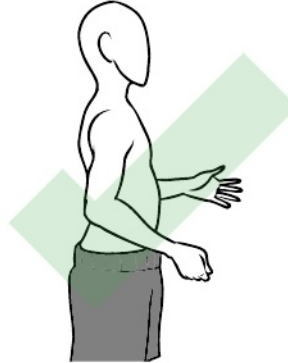
Boa postura causada por pernas paralelas e alinhadas

Uma maneira de exercitar o correto posicionamento do fêmur e das pernas é contrair levemente os glúteos e o abdômen.

**Músculos Abdominais:** Esse conjunto de músculos é de suma importância para o equilíbrio geral da estrutura, músculos flácidos na região do abdômen não irão sustentar os alicerces da coluna para uma postura correta e para obtê-la se deverá ter um mínimo de rigidez no abdômen, visando manter o equilíbrio do corpo.



Abdômen flácido e corpo desequilibrado



Abdômen e glúteo duro e coluna ereta

## 2.2. Quais os benefícios de se ter uma boa postura?

Uma boa postura irá lhe trazer os seguintes benefícios:

- 1) Você conseguirá treinar por mais tempo sem sentir dor;
- 2) Terá maior resistência em equilibrar e jogar objetos por mais tempo;
- 3) Evitará lesões permanentes por esforços realizados de maneiras inadequadas;
- 4) Lhe proporcionará dormir sem incômodos;
- 5) Facilitará seu campo de visão, ajudando sua noção de espacialidade;
- 6) Tornará mais fácil equilibrar objetos e se equilibrar em aparelhos de equilíbrios (monociclo, rola rola, corda bamba, arame, etc.);
- 7) Será mais fácil realizar truques sem movimentar-se;
- 8) Possibilitará maior controle para realizar malabarismo com movimentos e dança;
- 9) Aumentará sua disposição para atividades diárias;
- 10) Ficará mais fácil realizar truques e habilidades simultâneas.

### 2.3. Qual influência exerce no malabarismo um bom posicionamento dos braços?

Os braços são parte de um todo corporal para a realização dos truques, é a ferramenta mais utilizada na maioria dos estilos e assim merecem uma atenção especial.

O posicionamento dos braços influencia o seu estilo de truques, o padrão de seu jogo e até a precisão ao fazer malabarismo. Um bom posicionamento está associado a realizar os lançamentos como se não fosse exigido esforço, minimizando ao máximo o impacto, exercitando assim a distribuição de impacto pelas articulações envolvidas no movimento, como os cotovelos e braços, e não somente nos punhos e mãos, que por serem mais frágeis são mais suscetíveis á lesões.

### 3.1. Como aprender o básico?

Se você é aspirante a malabarista, e pouco ou nada sabe sobre malabarismo, respire fundo e se concentre: Não é nada fora do comum, são movimentos que qualquer pessoa que persistir irá conseguir. Em algumas aulas ensinei á idosos de 65 anos, que nunca tiveram contato anterior, a realizar malabarismo, por isso direi:

*“Qualquer pessoa que se dedique pode realizar malabarismo.”*

Iremos iniciar por bolas, por se tratar do objeto mais fácil de aprender, e então seguiremos com técnicas básicas para claves e argolas.

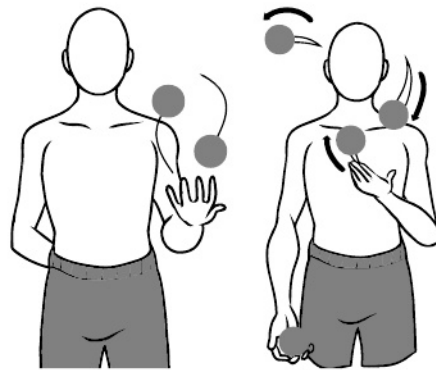
Para você que é admirador e aspirante a malabarista iremos fazer o básico do básico.

**IMPORTANTE:** Seguem abaixo as divisões básicas de padrões de jogos, futuramente abordaremos melhor e mais profundamente esse tema.

**CASCATA:** Movimento de bolas cruzadas para as duas mãos, utilizada para fazermos malabarismo com números ímpares de objetos.

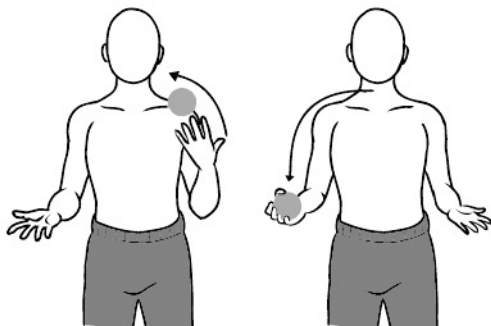


**FONTE:** Quando os objetos são jogados paralelamente para a mesma mão, realizado com quantidades pares de objetos.



**BOLAS:** Segue um esquematismo simples, com 5 passos básicos:

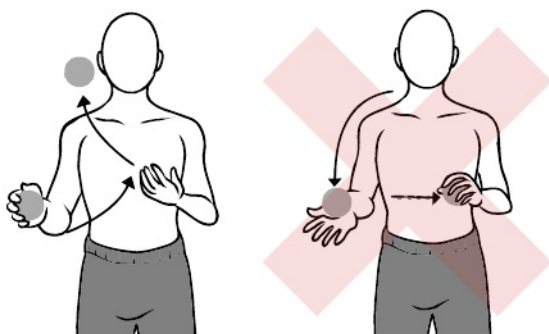
**1º Passo: ARREMESSO** - Treinar com 1 bola por 3 minutos, lançamentos de uma mão para a outra.



**2º Passo: CONTROLE** - Lançar 2 bolas por 3 minutos, lançamentos paralelos.



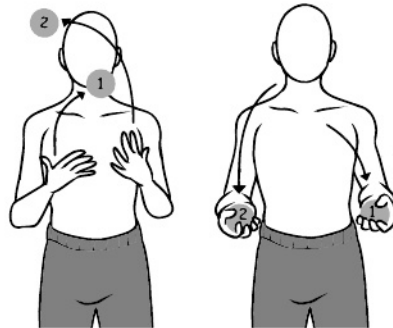
**3º Passo: JOGA, JOGA E DEIXA CAIR** - Realizar com 2 bolas por 10 vezes, lançamentos cruzados e **deixar cair**. "Deixar cair" é proposital, para perdermos o vício de praticarmos movimentos errados como o famoso "joga uma bola e passa a outra".



Treinando esse passo, exercitamos o movimento que é mais efetuado quando estamos treinando malabarismo: **O ato de se abaixar.** Aprendendo a nos abaixar superamos o medo dos erros e evitamos valorizar o acerto errante. Começamos a dar o devido valor para a tentativa em si, em busca de uma superação que seja verdadeira e nos prepare para a próxima etapa e não uma que nos engane.



**4º Passo: JOGA, JOGA E PEGA, PEGA** - Repetir os lançamentos cruzados por 3 minutos com 2 bolas, tentando não “deixar cair”.

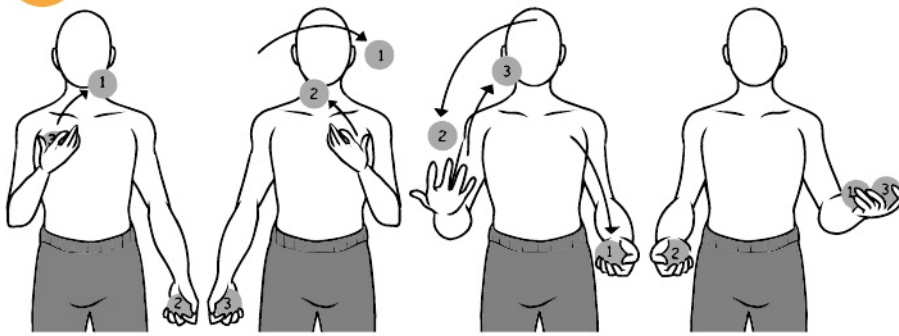


**5º Passo: A TÉCNICA** - Agora chegamos a parte mais interessante, com 3 bolas. Começaremos com 2 bolas em uma mão e 1 na outra, primeiro iremos realizar o movimento de cascata com as 3 bolas e **deixar cair 5 vezes.**



Após isso, iniciar a tentativa de arremessar a primeira bola e após isso a segunda, tentando sempre manter uma no alto e duas na mão.



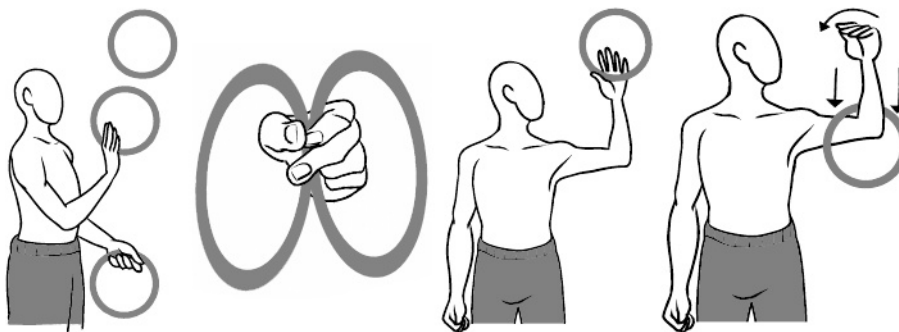


**DICA:** Após conseguir efetuar os lançamentos iniciais, conte quantos você realiza, isso ajuda na concentração inicial. Quando chegar próximo aos 100 lançamentos estará apto para realização de truques.

**CUIDADOS:** Cuidado ao se abaixar para não ocasionar lesões na coluna ou distensões nas pernas.

**ARGOLAS:** Com as argolas nos seguimos o mesmo princípio que as bolas em movimentos de cascata, somente a posição dos braços que ficam levemente levantadas em consideração às bolas.

Para jogarmos 3, devemos lançar as argolas entre os dedos e recolhê-las com a palma da mão.



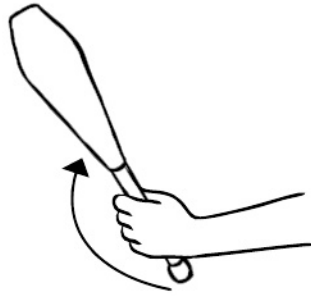
**DICA:** Evite treinar em lugares abertos, pois o vento sempre altera o curso das argolas.

**CUIDADOS:** Cuidado com o rosto, pois inicialmente as argolas poderão ser lançadas em direção ao rosto por falta de controle.

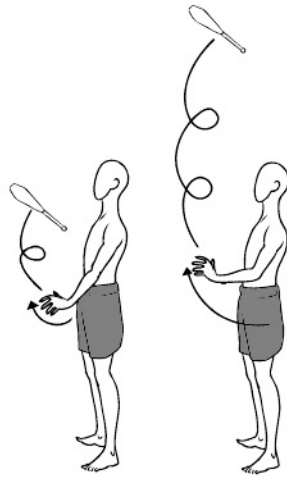
**CLAVES:** As claves são os objetos que a princípio requerem mais técnica, pois dependem de um giro completo e exigem um esforço maior de nossas articulações para movimentos de grande precisão.

Antes de iniciarmos os exercícios uma breve explicação de como é o funcionamento das técnicas de lançamentos das claves em conjunto com nossa mecânica corporal.

**Punhos:** Os punhos controlam os giros das claves, sua quantidade e força, além da direção da clave.



**Antebraço:** Controla a altura em que é jogada a clave, quanto maior a força empregada no antebraço, maior a altura que a clave alcançará. Por exemplo: Podemos jogar uma clave muito alta com somente um giro, tendo assim um grande controle da altura e dos giros, controlados pelos movimentos dos antebraços.



Agora que já sabemos como funciona a mecânica básica dos lançamentos das claves, vamos as técnicas.



## 3

## TÉCNICAS INICIANTES

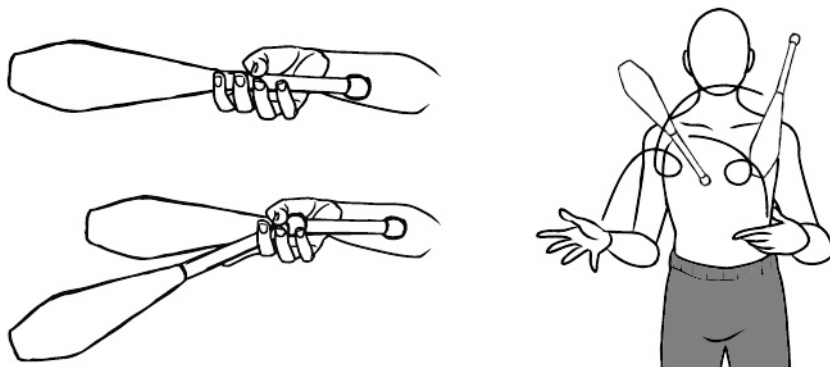
**1º Passo:** Devemos começar com 2 claves, jogando uma para cada mão em movimentos paralelos, para treinarmos o giro delas.

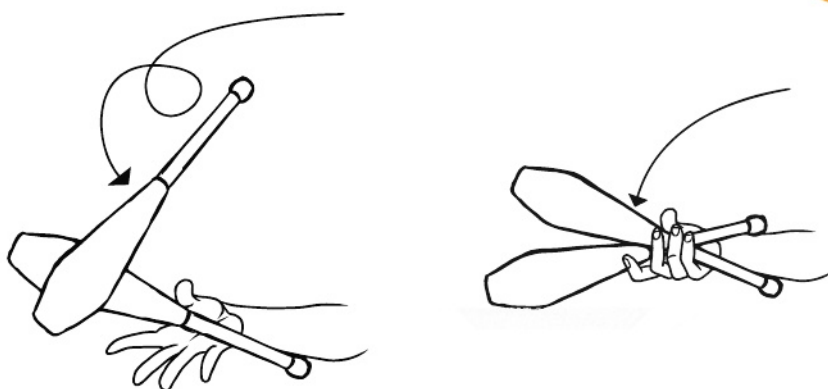


**2º Passo:** Com 2 claves devemos tentar cruzá-las, jogando uma por vez.



**3º Passo:** Com 3 claves devemos tentar fazer o movimento básico de cascata, devemos nos ater ao lançamento inicial de 2 claves em uma mão.





**DICA:** Treine bastante os giros das chaves, se divirta e exercite o controle do giro em diversas circunstâncias.

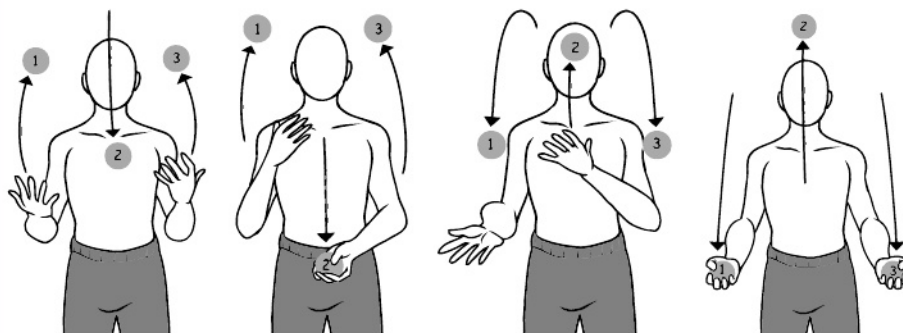
**CUIDADOS:** Não devemos treinar muito em um só dia (principalmente no primeiro dia), pois podemos machucar nossas mãos. Tome cuidado em treinar giros muito rápidos e por muito tempo, pois isso pode acarretar lesões.

### 3.2. Quais são as técnicas mais fáceis?

Falando mais especificamente de chaves, bolas e argolas (mais a frente abrangearemos alguns outros aparelhos), veremos apenas alguns truques simples para incentivar o hábito de novas variações.

#### BOLAS

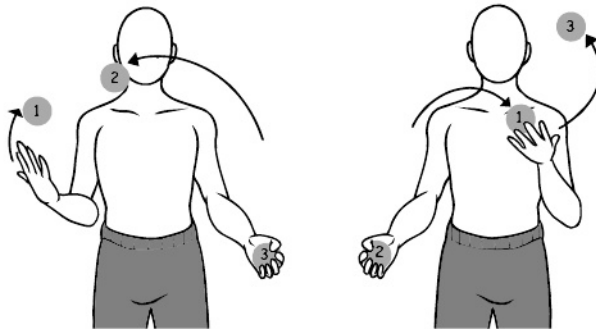
1) Jogar duas bolas em uma mão e uma na outra;



## 3

## TÉCNICAS INICIANTES

2) Jogar todas ao contrário;

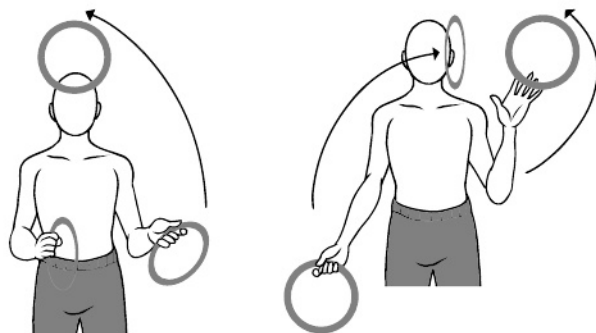


3) Jogar por baixo das pernas.



## ARGOLAS

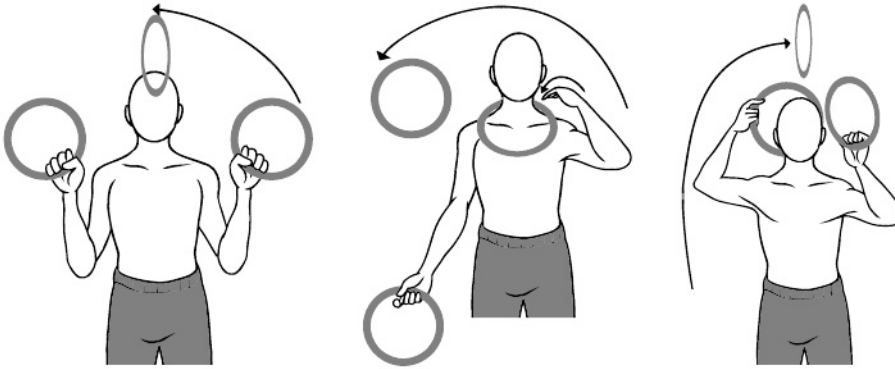
1) Jogar uma argola por fora horizontalmente;



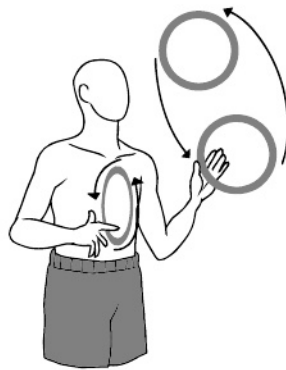
## TÉCNICAS INICIANTE

3

2) Encaixar uma argola na cabeça e tirar;

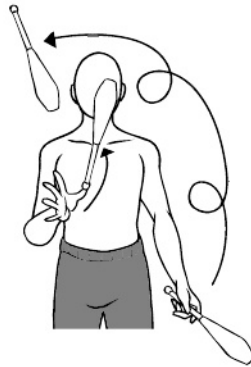


3) Jogar 2 na mão e girar uma na outra mão.

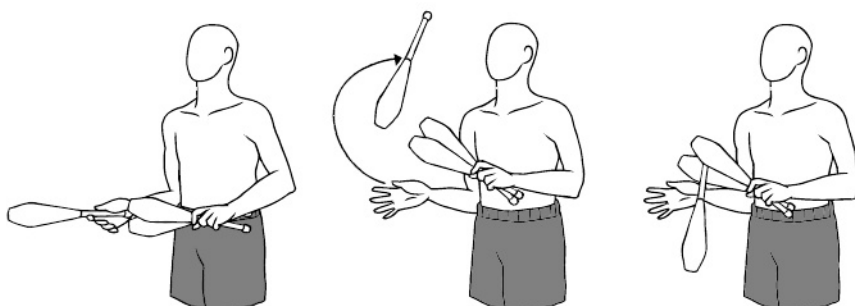


## CLAVES

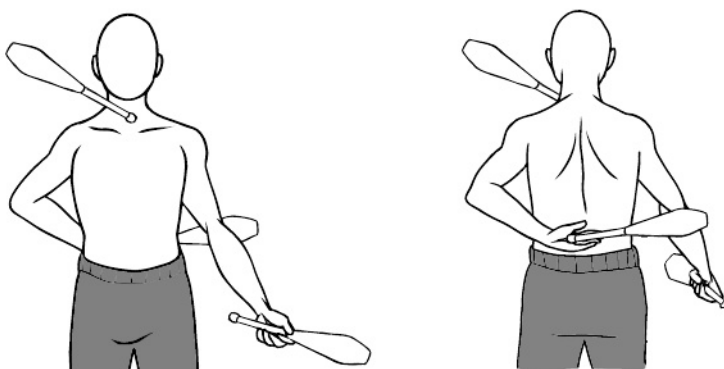
1) Jogar com 2 giros;



2) Jogar e fazer uma pinça;



3) Jogar uma por trás das costas.



### 3.3. Qualquer um pode praticar malabarismo?

Sim, realizar malabarismo com 3 objetos, 1 diabolô, 1 bola contato, equilíbrios diversos, entre outros, qualquer um pode conseguir. É humanamente possível, porém temos que avaliar que cada pessoa terá um desempenho diferenciado, de acordo com a idade, biótipo físico, aspectos culturais, facilidades em aprender e hábitos esportivos.

### 4.1. O que é Autoconhecimento Estrutural?

Nesse tópico faremos uma abordagem mais aprofundada de como funciona nosso corpo. Teremos tanto uma visão anatômica/fisiológica, como também uma busca em relação à consciência/mundo e ato/objeto. Uma visão baseada na psicologia Humanista de Mario Rodrigues Cobos, com aplicações e entendimentos voltados para o malabarismo e a vida em geral.

Para começar trataremos o corpo como uma máquina, mais especificamente um computador. Em primeiro lugar iremos tratar do “*Hardware*” (o corpo do computador) e em seguida dos “*Softwares*” (os programas que fazem o computador funcionar).

Lembrando que a divisão serve apenas como componente de estudo, para um melhor entendimento de cada parte, pois um não vive sem o outro e os dois vivem em eterna comunicação, através dos estímulos internos e externos que mantêm contato com a completa estrutura chamada **corpo**, e a relação dele com o mundo e a realidade através de nossa **consciência**.

Dividirei em primeiro plano, **3 GRANDES CIRCUITOS** do corpo, e o “**COORDENADOR**”:

**1) CIRCUITO MECÂNICO:** São como as engrenagens de uma complexa máquina e dentro dela temos os sistemas esqueléticos e musculares.

#### SISTEMA ESQUELÉTICO

Os ossos são as estruturas rígidas que determinam qual a extensão e direção que cada movimento poderá ter. São movidos pelos músculos que estão “colados” nos ossos pelos tendões. Funcionam com a ação e força dos músculos, servindo de alavancas e suporte para nossa estrutura corporal se manter em pé e realizar nossas funções motoras.

É a partir dele que temos as nossas limitações de movimento, o sistema esquelético é como uma grande “marionete” de ossos, que necessita de “fios” para seus movimentos, esses fios são as fibras musculares que possibilitam os movimentos através de suas contrações.

Dentro do sistema esquelético o que possibilita os movimentos e determina sua extensão são as **articulações**, que são as junções de dois ou mais ossos. Para o malabarismo é **imprescindível** o conhecimento das articulações para um bom entendimento das possibilidades que temos e da mecânica básica para novas técnicas.

Possuímos doze articulações essenciais para o movimento dos braços e pernas e múltiplas articulações nos dedos, pescoço e coluna.

As articulações geralmente operam em Movimentos Ativos, intencionalmente produzidos pela pessoa por ação dos seus músculos controlados pelo cérebro. Os movimentos são classificados em:

#### **Circundação**

#### **Rotação lateral**

#### **Extensão e Flexão**

#### **Abdução e Adução**

#### **Pronação e Supinação**

No sistema esquelético ainda temos os **ligamentos**, que são como a “amarração” das articulações, o que mantém preso um osso ao outro, nossas limitações quanto a extensão dos movimentos também podem ser pelo tamanho e flexibilidade dos nossos ligamentos.

**RESUMO:** A base esquelética é formada por ossos (estrutura rígida), articulações (junções de dois ou mais ossos) e ligamentos (tecido que mantém os ossos juntos).

### **SISTEMA MUSCULAR**

O sistema muscular é composto por fibras musculares e tendões, as fibras musculares são os “fios” da marionete, que ligados aos ossos possibilitam os movimentos. Mas como isso funciona? Os músculos são ligados aos ossos por tendões, que são estruturas fibrosas que dão continuidade aos músculos e

superfície. Através do estímulo muscular o movimento ósseo da articulação

Os músculos atuam de maneiras voluntária e involuntária, em um complexo sistema de comunicação e interação dos circuitos elétricos e químicos, que enviam estímulos que possibilitam os movimentos corporais e as ações humanas básicas de locomoção e interação com o mundo.

**RESUMO:** As fibras musculares possibilitam a força do movimento e os tendões produzem os movimentos em conjunto com os ossos.

**2) CIRCUITO ELÉTRICO:** É formado pelo sistema nervoso e uma complexa estrutura de receptores que captam os estímulos que nosso corpo sente, percebe e representa.

### SISTEMA NERVOSO

Orientado por minúsculos sensores ao longo do corpo, os nervos (como se fossem “mini fiozinhos” supersensíveis e extremamente rápidos) que transmitem as informações que nosso corpo registra em todas as ações diárias para o nosso sistema nervoso central.

Trabalha enviando informações através de impulsos elétricos para o nosso cérebro com informações do percebido através dos nossos sentidos, registrando os estímulos externos e internos que seu corpo entra em contato, gerando respostas coordenadas ou não coordenadas. A velocidade de informações que o sistema nervoso envia varia de acordo com cada sentido e da configuração particular de cada pessoa e suas terminações nervosas.

O sistema nervoso é fundamental no malabarismo e na vida, pois fornece informações para nosso sistema endócrino liberar os hormônios e a química necessária para diversas atividades diárias. Também é responsável a enviar aos músculos os estímulos elétricos necessários para que o movimento muscular e ósseo possa ser realizado, assim como irá “avisar” através da dor de que certos movimentos estão sendo realizados de maneira incorreta.

São através das nossas terminações nervosas que nossos sentidos registram todas nossas percepções. Então, para avaliarmos algumas limitações fisiológicas de cada pessoa, é interessante estudarmos a velocidade de informação do sistema nervoso individual frente aos estímulos em nossos sentidos. Por exemplo: avaliarmos qual a velocidade dos nervos ópticos em visualizar objetos simultâneos em relação à velocidade de informações dos nervos musculares em movimentar-se por segundo. *(Ressaltando que sempre acredito que podemos superar intencionalmente barreiras que o corpo nos impõe.)*

É importante termos um parâmetro como ponto de partida, para aqueles que pretende realizar malabarismo de alta performance, é importante conhecerem melhor a resposta do seu sistema nervoso em relação à velocidade de suas percepções.

**RESUMO:** O sistema nervoso é responsável pelos impulsos elétricos dos estímulos perceptíveis do corpo pelos sentidos, gerando respostas coordenadas ou não.



**3) CIRCUITO QUÍMICO:** Composto pelo sistema circulatório e endócrino, que são responsáveis pela liberação de compostos químicos e nutrientes em nosso corpo.

### SISTEMA CIRCULATÓRIO

Composto basicamente de veias e artérias, *que distribuem o sangue que o coração bombeia para o corpo.* É responsável pela correta distribuição de maiores ou menores quantidades de sangue e nutrientes, de acordo com a solicitação de cada região.

Por exemplo: Caso comece a treinar muito com um braço só, ele irá aumentar o volume de sangue da região para permitir que você realize seus movimentos, ampliando a velocidade de contração dos músculos.

**RESUMO:** É através do nosso sangue que circulam diversos nutrientes e anticorpos que ajudam na recuperação do nosso corpo.

### SISTEMA ENDÓCRINO

O sistema endócrino distribui e regula os hormônios e agentes químicos em nosso organismo. Assim, ele irá observar como está o seu corpo e em que ele é estimulado através da estrutura Corpo/Mente, de acordo com a necessidade irá administrar diariamente várias “doses” de química em nosso organismo, algumas doses boas e prazerosas e outras nem tanto, algumas servem para causar desconforto devido a hábitos que estão fazendo mal a toda estrutura, avisando assim que devemos mudar nossa direção.

Atua nos causando diversas sensações em várias glândulas no corpo, regulando o metabolismo e enviando através da nossa corrente sanguínea diversos compostos que causam distintas traduções em nosso organismo, que em síntese, seus efeitos poderiam ser considerados como positivos e negativos,

de acordo com a interpretação de cada biótipo.

O malabarismo com o tempo acaba liberando serotonina e melatonina, hormônios que nos dão prazer, liberados pela nossa glândula pineal, nos causando uma sensação de “alegria e entusiasmo”.

**RESUMO:** Servindo como estimulador de emoções, o sistema endócrino ajuda a regular diversas funções das emoções por meio dos hormônios.

## O COORDENADOR

Quando falo de coordenador, não gostaria de dizer “cérebro” e sim do operador das atividades humanas conscientes. Digo coordenador por acreditar que quanto mais nos conhecemos, melhor podemos “coordenar” nossas atividades diárias, dando sentido e direção a elas, por isso iremos fazer um estudo não do cérebro em si, mas daquilo que estrutura seu conhecimento, sua **consciência**.

**MEMÓRIA:** Através dela formamos nossa identidade, atuamos no mundo de acordo com as “gravações” que tivermos efetuado através dos sentidos, sendo a memória a estruturação do nosso **passado** em dinâmica com o presente.

**REPRESENTAÇÃO:** Trabalhamos em direção ao **futuro**, com base em nossas experiências e registros efetuados por nossa memória e percepção, “futurizando” o que vai ocorrer por representações no presente em direções futuras. Trabalhamos em uma espécie de “tela mental”, atuando dentro do “espaço de representação”, alusão a espacialidade visual representada pela consciência.

**PERCEPÇÃO:** Onde nos localizamos no momento “**presente**” e notamos o mundo das percepções através das sensações dos sentidos.

**SENTIDOS:** Nossas emoções, memórias e aspirações, estão sujeitas ao que os nossos sentidos registraram ao longo de nossa vida. Quando digo sentidos, me refiro aos 5 sentidos externos, comumente conhecidos, e aos 2 sentidos internos, um tanto quanto desconhecidos para muitos, mas de grande interesse para nosso trabalho. Os 7 sentidos são divididos em físicos (visão e audição), químicos (paladar e olfato) e mecânicos (tato, kinestesia e cenestesia), mais a frente explicarei o exposto.

Os sentidos geram sensações estruturadas por todos eles em imagens, que em síntese nos chegam como percepções que temos dos fatos e da “realidade” e nossa imagem do mundo.

Isso ocorre de acordo com a memória em que foi efetuado o registro nele sentido, em como responde nossa estrutura no determinado momento do estímulo e de como representamos o estímulo a futuro.

À partir disso registramos a “percepção” dos fatos e das coisas, todas geradas através dos nossos sentidos, passando pelos impulsos que nossos sentidos perceberam, que nos chegam como estímulos em forma de sensação estruturada.

## SENTIDOS EXTERNOS

Os sentidos externos são aqueles que estão em contato com o mundo exterior e que produzem percepções estruturadas da realidade.

**1) VISÃO:** Funciona através da captação de luz, nos permite visualizar os objetos tridimensionalmente com cor e extensão.

Os olhos captam a luz através de diversas células nervosas, levando o estímulo para o cérebro, que estrutura a percepção do que vemos nos causando emoções do que observamos. Opera através de uma veloz comunicação dos nervos ópticos com a estruturação que nossa consciência faz dos impulsos os transformando em respostas diferidas.

No malabarismo a visão cumpre com funções além do comum, pois nossos nervos ópticos elevam a capacidade de resposta aos estímulos visuais. Ampliamos a velocidade de transmissão dos estímulos ópticos ao cérebro.

*Que malabarista, que ao treinar com 5 ou 6 bolas já não foi parado e questionado por alguém: Nossa, você tem 9 ou 10 bolas? O que demonstra a confusão que ocorre em olhos não treinados.*

**PARA O MALABARISMO:** A visão é o sentido essencial para o malabarista, para aprendermos a fazer malabarismo é imprescindível. É impossível ter algum resultado em uma apresentação de malabarismo para pessoas com deficiência visual, a grande magia do malabarismo é óptica, é uma manifestação extremamente visual, por isso caso queira ser um bom malabarista deverá aprofundar seus estudos sobre aspectos visuais e ópticos.

**2) AUDIÇÃO:** Nossa audição funciona quando ondas sonoras chegam ao interior do tímpano, em nossa membrana auditiva e em seu interior os estímulos sonoros chegam aos líquidos da cóclea onde são convertidos em impulsos nervosos para o cérebro.

**PARA O MALABARISMO:** De acordo com o volume de som que o malabarista estiver exposto, ele sofre influência diretamente no ritmo de seu jogo e na sua concentração. Muitos malabaristas ao ouvirem uma música acelerada aceleram o modo em que praticam ou se apresentam. Conforme se tenha mais volume de som, maior é a influência que sofre nos ritmos de seus lançamentos.

**3) OLFATO:** No interior de nosso nariz existe uma membrana olfativa, dentro desta membrana estão distribuídos de 10 a 20 milhões de receptores nervosos, que informam nosso sistema nervoso central dados sobre o percebido. Nosso olfato é ativado através de moléculas produtoras de odores, que nos chega através de estímulos provenientes do ar.

**PARA O MALABARISMO:** No malabarismo o olfato geralmente pode influenciar quando estamos com alergias respiratórias ou quando somos expostos a odores excessivamente fortes, que podem nos causar espirros ou corrimentos nasais. Por isso, é sempre bom verificar se os equipamentos estão limpos ou empoeirados antes de um *show*, para não se surpreender na hora de alguma apresentação com espirros indesejados.

**4) PALADAR:** Nosso paladar é formado quando recebemos estímulos nervosos na superfície de nossa língua.

As sensações gustativas são divididas em regiões:

Doce e salgada na ponta da língua.

Gosto ácido nas laterais.

Sabor amargo na parte posterior.

**PARA O MALABARISMO:** A língua como aparato central do paladar é uma boa ferramenta para medir a hidratação do malabarista. Pois, se ela estiver seca, é indicador que estamos ficando desidratados e que nosso organismo necessita urgentemente de água, por isso, fiquem atentos as sensações da sua língua.

**5) TATO:** Os receptores nervosos encontram-se distribuídos em diversas camadas da pele, se concentrando em maior e menor grau em distintas

regiões, gerando diversos graus de sensibilidade.

O tato trabalha para distinguir variações de temperatura, da pressão exercida sobre a pele, de contato com ela e de dor.

**PARA O MALABARISMO:** O tato nos informa registros de dor e desconforto em relação à prática em diversos pontos do corpo, por isso é importante estarmos atentos a ele e seus estímulos, para evitarmos problemas futuros.

Finalizamos os sentidos externos, eles servem para entendermos como registramos o mundo. Cada pessoa tem limites diferenciados sobre a capacidade de cada sentido. Porém, o que busco é ressaltar a importância de termos consciência do seu funcionamento e da sua importância para as atividades diárias.

### SENTIDOS INTERNOS

Os sentidos internos são poucos estudados pela psicologia e ciência clássica e quase nunca abordados pelos meios de comunicação atualmente. Porém, não se tratam de sentidos “espirituais”, “metafísicos” ou algo do gênero místico e sim de novas descobertas sobre as estruturas internas dentro do nosso corpo que tais sentidos nos expõem.

**KINESTESIA:** Trata-se da sensação do corpo no espaço, é o sentido que trabalha com nossa locomoção e espacialidade. O sentido kinestésico detecta posturas e movimentos corporais por meio de receptores nervosos especializados, que são capazes de discriminar entre variações do tônus muscular, posição articular, tensão de tendões, aceleração linear e angular da cabeça e do corpo, além de fenômenos produzidos pela gravidade. Tendo receptores alojados nos canais semicirculares, sáculo e utrículo do ouvido interno, e mediante terminações nervosas localizadas na espinha vertebral, enviando informações de funções motoras para o córtex cerebral.



Em resumo, ele trabalha com diversos receptores nervosos que organizam os registros de equilíbrio corporal, é um dos últimos sentidos que

os bebês desenvolvem, pois se trata do equilíbrio dinâmico e dos registros de movimentos do corpo.

Por exemplo: Quando se está em um elevador e ele sobe muito rápido, você sente o deslocamento do seu corpo, essa identidade do equilíbrio espacial daquele momento está relacionado com a kinestesia.

**PARA O MALABARISMO:** Esse sentido, juntamente com a visão, é um dos sentidos mais importantes para a realização do malabarismo. Está atrelado à localização espacial do corpo e se torna a referência dos nossos movimentos quando estamos fazendo malabarismo. Por isso, muitos malabaristas desenvolvem um grande registro de equilíbrio também. Ter uma boa percepção desse sentido nos causa grande entendimento de como funciona nossa estrutura espacial em relação a todos os movimentos corporais.

**CENESTESIA:** É o tato interno, a sensação dos órgãos internos. Por exemplo: Quando bebemos água ou temos cólicas abdominais, o registro da cenestesia se dá através de “interceptores”, a informação psíquica que nós registramos desse sentido geralmente nos chega de forma distorcida, pois os receptores são como “*organúsculos*”. Estão relacionados com pontos de coordenação automáticos do corpo, pois exercem funções corporais não coordenadas, funções vegetativas do organismo (registradas no tálamo, hipotálamo e bulbo raquídeo). O sentido intervém basicamente nos ajustes respiratórios, cardiovasculares, de temperatura e incitando o corpo a satisfazer necessidades básicas como a fome, a sede, a dor e o sexo.

A cenestesia trata do sentido das “vísceras”, do sentido interno que traduz fisicamente diversos perfis de problemas, aflições somáticas e tensões internas profundas.



**PARA O MALABARISMO:** Por se tratar do sentido que causa o “friozinho na barriga”, nós podemos aprender a trabalhar melhor nossas imagens a fim de mobilizar funções vegetativas relaxantes, como maneira de distender tensões profundas.

## IMAGENS

Todos os sentidos tem suas traduções e interpretações estruturadas de percepções através de imagens diferidas. As imagens não são somente imagens captadas pelos olhos, mas digo que todos os sentidos registram as sensações de maneira complexa e estruturada transformando o impulso percebido em imagens. Cada sentido acaba tornando o estímulo percebido em imagens auditivas, olfativas, gustativas, táteis, visuais, kinestésicas e cenestésicas.

A imagem cumpre com a função de criarmos uma identidade para aquilo que percebemos através dos nossos sentidos e assim a memória pode registrar essa sensação estrutura, para futuramente podermos trabalhar com a “representação” dessas imagens em nosso espaço de representação, economizando tempo e energia, pois temos identificado, codificado e memorizado informações da “realidade”.

## NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA

Aqui iremos tratar dos níveis de consciência que atuamos diariamente.

**1) SONO PROFUNDO:** Nível onde operamos com os sentidos internos e aumentamos o bloqueio dos sentidos externos. (Quem nunca sentiu que estava caindo de um prédio, acordou e viu que estava em sua cama? Era somente a kinestesia operando.) Quando estamos no sono geralmente não temos muita lucidez do que ocorre e da cronologia dos fatos, temos os mecanismos de crítica e autocrítica liberados.

**2) SEMI SONO:** Este nível se instala momentos antes de irmos dormir e nos minutos iniciais ao despertar é um momento em que estamos meio “zumbis” mas com um certo controle do corpo, quando os sentidos externos começam a enviar informações a consciência.

**3) VIGÍLIA ORDINÁRIA:** Nível onde operam os sentidos externos, tendo os mecanismos de abstrações operando, porém estamos sujeitos a um grande nível de “devaneios” quando ficamos divagando, sonhando acordado, para compensarmos com imagens “divagatórias” circunstâncias que nos causam tensões, exercendo assim através dos devaneios a revanche desses anseios.

**4) CONSCIÊNCIA DE SI:** Nível onde operamos com grande lucidez, com enorme capacidade de memorização e registro, também se obtém um maior nível de atenção ao que se faz. É como estar atento ao momento presente, trabalhando com a **apercepção**, a atenção as nossas percepções, representações e lembranças, seria como “olhar o olho que olha”.

Todos os níveis têm sua importância, durante o dia geralmente passamos por todos e cada um cumpre com uma função importante para o psiquismo humano.

### CENTROS DE RESPOSTA

Nosso organismo trabalha com os estímulos que chegam através dos sentidos, emitindo respostas diferidas ao mundo externo e interno, por este motivo é interessante especificar que as atividades humanas são reguladas por centros nervosos e glandulares.

Divididos em:

**CENTRO INTELECTUAL:** Elabora respostas pensadas, estabelece a relação entre aprendizagem, dados e diferentes estímulos.

**CENTRO EMOTIVO:** Regula os sentimentos e as emoções como respostas a fenômenos internos e externos.

**CENTRO MOTRIZ:** Regula a mobilidade do indivíduo e as suas funções corporais.

**CENTRO VEGETATIVO:** Regula a atividade interna do corpo.

Os centros trabalham em velocidades diferentes, sendo o intelectual o mais lento e o mais veloz a vegetativo. Todos os centros estão profundamente interligados entre si em uma estrutura, todos os centros desenvolvem a todos os centros, porém com graus distintos de profundidades, cada centro tem sua sub parte em outros centros.

É importante um bom trabalho com o desenvolvimento dos centros para podermos avançar em alguns aspectos técnicos e artísticos do malabarismo.



### PASSADO, PRESENTE e FUTURO

Nossa consciência sempre trabalha para dar respostas no presente, com o que registrou no passado, essas respostas sempre tem a ver com alguma representação a futuro.

Por isso devemos ter consciência que a **memória** tem uma função vital para nossa vida, tanto que devemos organizar nossos registros e superar problemas passados, porque muitas vezes eles seguem operando como se fossem presentes.

Devemos acima de tudo conseguir trabalhar a **apercepção**, mantendo a atenção ao momento presente, ao nosso corpo, a nossa consciência de si, e conseguido direcionar nossa **representação** a futuro. Pois, se não a direcionarmos **intencionalmente**, ela irá ocorrer de maneira compensatória de nosso passado, e assim viveremos com nosso futuro preso por um passado não resolvido e um presente “divagatório”.

Porém alguns me perguntariam em que lhes ajudaria saber de tudo isso?

Eu lhe diria em síntese, a ter uma visão mais ampla sobre si mesmo.

**RESUMO:** Primeiramente abordamos os 7 sentidos, que são o centro de gravidade de registros do corpo no mundo, suas funções e aspectos técnicos e aplicados ao malabarismo. Em seguida abordamos os níveis de consciência que operamos diariamente. Depois tratamos dos centros de respostas que correspondem com âmbitos de respostas diferidas. E por fim um breve paralelo do entendimento dos tempos em que operam a nossa consciência.

**E mais:** Diria que sem conhecermos minimamente a nós mesmos através de uma visão mais estrutural poderemos estar avançando em um âmbito, mais retrocedendo em outros. Por isso aprofunde-se em ti, que eu aprofundarei em mim, e aí nos encontraremos.

### 5.1. Qual a física do malabarismo com objetos ao ar?

Esse é um tema complexo, pois mesmo os teoremas mais complicados não abordam todo o contexto do ato de malabarismo em relação às diversas variantes que tal ação está sujeita. As teorias expostas tentam explicar nos limites da abrangência de seus estudiosos. Tentarei ser o mais didático possível, pois creio que poucos irão utilizar as equações propostas, mas que ao menos conheçam os princípios básicos.

O encantamento do malabarismo só existe em si por conta de um fenômeno chamado **gravidade**, que atrai os corpos para o centro da terra, porém existem diversos fatores concretos que determinam a física do objeto lançado.

Sem a gravidade tanto o malabarista, como os objetos estariam flutuando, por estarmos acostumados com o padrão que a gravidade nos impõe diariamente, ficamos surpreendidos quando superamos alguns limites que consideramos “impossíveis”.

**1) FORÇA DA GRAVIDADE:** A aceleração de um objeto em direção ao centro de maior magnitude gravitacional (a terra em relação ao corpo em nosso caso) opera com aceleração de  $9,8 \text{ m/s}^2$ , ou 9,8 metros por segundo ao quadrado. Resumindo, quando deixamos algo cair no chão, a velocidade da queda do objeto aumentará 9,8 metros por segundo, a cada segundo de queda.

**2) FORÇA E ACELERAÇÃO:** Para entendermos a força e a aceleração aplicadas ao malabarismo temos que entender o que as compõem fisicamente. Na força temos a massa, a velocidade e a aceleração.

A **massa** de um objeto nos diz a quantidade de matéria que ele contém e a medimos em quilogramas (kg). A **velocidade** é dividida em **direção** de movimento do objeto e **rapidez** do mesmo. A **aceleração** indica a mudança da velocidade com o tempo e a medimos em  $\text{m/s}^2$ . E a **força** é igual a massa vezes a aceleração.

Por exemplo: Quando lançamos uma bola ao ar começa a agir a força de aceleração que a puxa para baixo (na verdade, a força gravitacional, que é o **peso**, age o tempo todo sobre um corpo, até quando ele está parado e só deixa de agir quando está fora do alcance do campo gravitacional, como no espaço). Objetos com a mesma quantidade de massa devem ser lançados com a mesma quantidade de força.

**3) RESISTÊNCIA DO AR:** A velocidade de aceleração gravitacional em direção ao solo é sempre a mesma, porém os objetos podem cair mais lentamente de acordo com a resistência que o ar ofereça ao objeto lançado.

Por exemplo: Se fizermos malabarismo com lenços eles irão cair mais lentamente que o normal, isso ocorrerá por conta do ar oferecer mais resistência a superfície dele. Então, dependemos da velocidade vertical do ar, que atrapalha no controle e precisão e da velocidade horizontal, que dificilmente atua, a não ser que esteja em um ciclone extratropical. Dependemos da **velocidade do ar** e da **superfície do objeto** em relação à resistência que o ar encontra ao entrar em contato com essa superfície. Por isso, de acordo com o objeto que estiver utilizando haverá variações que podem ser maiores ou menores, ocorrendo mudanças em cada situação tanto pelo objeto lançado como pelas características do ambiente.

**4) CENTRO DE GRAVIDADE DO OBJETO:** Quando lançamos um objeto ao ar ele efetua uma trajetória chamada **parábola**, que significa que a aceleração age na direção vertical, enquanto a velocidade horizontal permanece constante. A força que induz a aceleração é a força gravitacional (ou força da gravidade), puxando o objeto para baixo. O centro de gravidade é o ponto médio em que é distribuída a massa de um objeto. Por exemplo: Com as claves é o ponto em torno da qual elas iriam girar.

### 5.2. Qual a lógica e matemática do malabarismo?

Para aqueles que conseguiram sobreviver, vamos em frente! Avaliando estudiosos da ciência do malabarismo, não pude deixar de notar um célebre engenheiro e grande matemático americano, Shannon, ou mais precisamente Claude Elwood Shannon.

Nascido em 30 de abril de 1916, na pequenina cidade de Petoskey no estado de Michigan, condado de Emmet. Shannon foi o criador do **Teorema do Malabarismo** (mais conhecido entre os malabaristas como **Teorema de Shannon**), na década de 70, ele desenvolveu no Massachusetts Institute of Technology, um estudo que relacionava a posição das bolas no ar e a ação das mãos, organizado da seguinte maneira:

**F** = Tempo em que o objeto fica no ar

**D** = Período em que a bola passa pela mão

**H** = Número de mãos

**V** = Momento em que a mão fica sem objetos

**N** = Número de objetos que estão sendo utilizados

Formando assim a seguinte equação:

$$(F + D)H = (V + D)N$$

Analisando de maneira superficial, o que Shannon propôs são estudos que avaliam a velocidade da mão do malabarista no lançamento de um objeto e que a partir do aumento do número de objetos ( $N$ ), se torna mais complicado manter a permanência no movimento por contar com o mesmo número de mãos ( $H$ ).

Ele define as relações que devem existir entre os momentos em que as mãos estão vazias ou cheias e o tempo que cada bola passa no ar. Em resumo, a ampliação do número de bolas deixa menos espaço para variarmos a velocidade do movimento. Por exemplo: Se fossemos fazer malabarismo com muitas bolas a uma pequena altura, o teorema indica que mesmo a menor variação de velocidade no jogo poderia causar a queda de todas as bolas.

Outra personalidade interessante para estudarmos acerca de teoremas é o matemático e também malabarista Jack Kalvan, que deu prosseguimento aos teoremas de Shannon e ampliou seus estudos e aplicações. Hoje encontramos informações sobre ele em fóruns de malabaristas na internet e livros especializados.

Esses aspectos levantados são interessantes para aqueles que têm um interesse mais científico e matemático, e para aplicações mecânicas e robóticas (Por exemplo: Shannon criou um robô que fazia malabarismo). Se levarmos em conta o fator humano, dependemos de diversas terminações nervosas, endócrinas, disposição energética, além é claro na nossa percepção, sensação, representação e espacialidade corporal em relação ao objeto em devida harmonia com nossa consciência.

### 5.3. O que é *siteswap* e como praticá-lo?

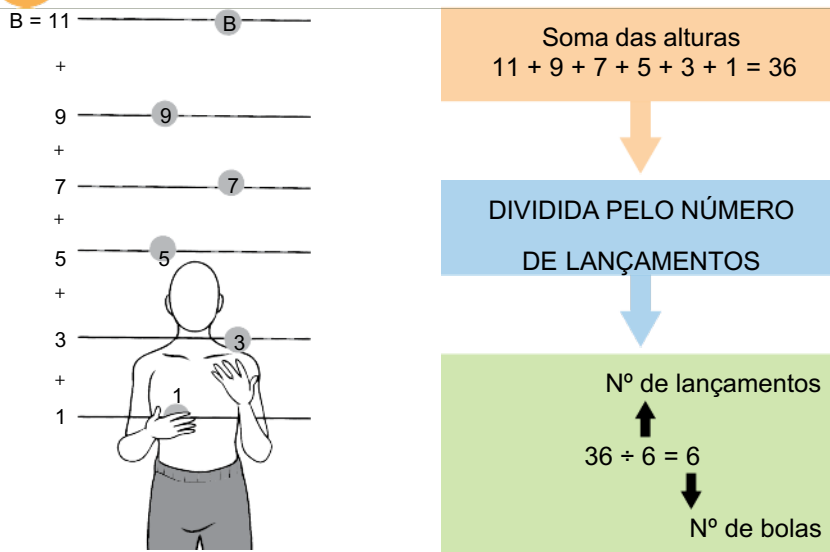
*Siteswap* é um sistema de notação de truques matemáticos, baseados na criação de Paul Klimer, Bruce Tieman e Michael Day.

A princípio o *siteswap* serve como uma forma de roteiro para truques, possui limitações, mas também é uma maneira prática para se fazer determinados truques, para entendê-lo devemos seguir o seguinte raciocínio:

A soma das **alturas**, dividida pelo número de **lançamentos** deve resultar a **quantidade de objetos** que se está jogando.

## 5

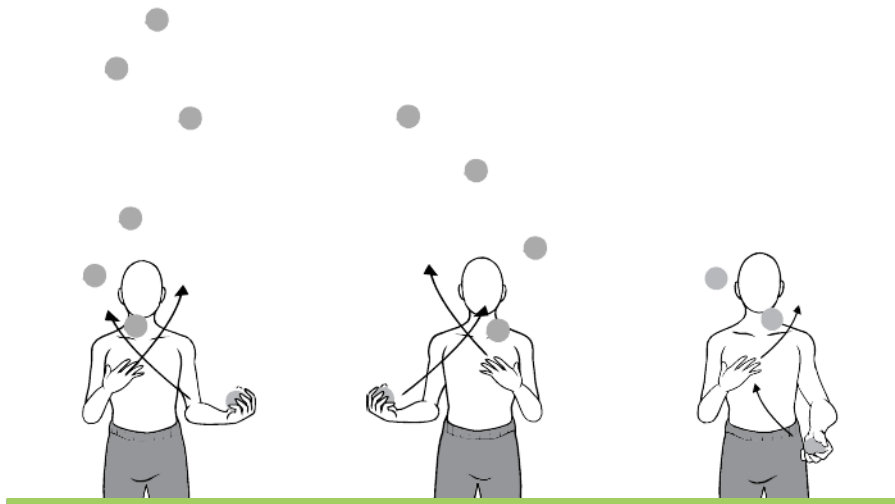
## LÓGICAS DA FÍSICA DO MALABARISMO



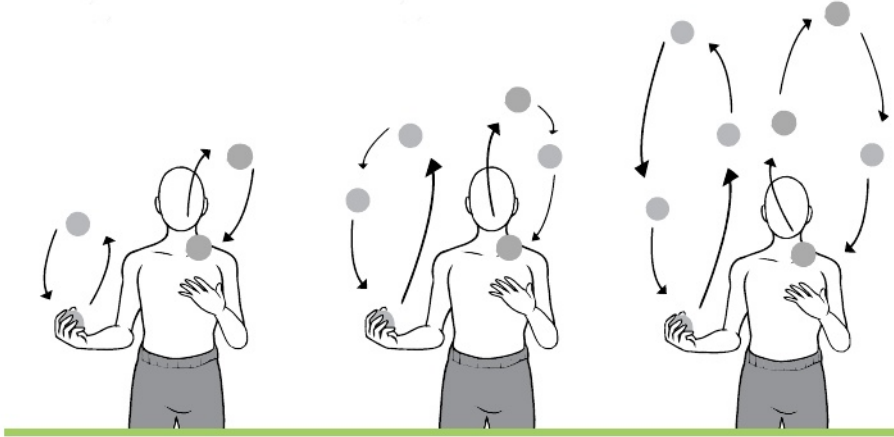
## ALTURAS

Cada lançamento que efetuamos no *siteswap* se registra como uma altura, que indica uma numeração a ser contabilizada na soma dos lançamentos, inclusive se a mão estiver sem objetos existe anotação, seguiremos assim:

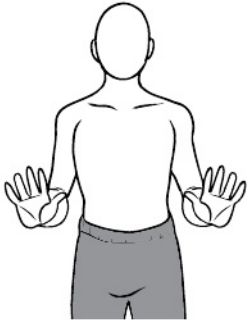
**DICA: Cascata é?** Quando lançamos objetos cruzados. Por exemplo: Quando fazemos o movimento de base de 3 bolas, que se aplica geralmente para todos objetos lançados em números ímpares como 3, 5, 7, etc.)



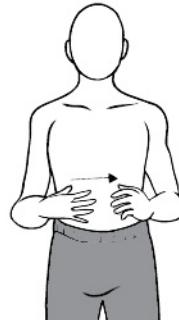
**DICA: Fonte é?** Quando realizamos o movimento paralelo e jogamos para a mesma mão, realizamos o movimento base da fonte. Por exemplo: quando jogamos 4, 6 ou 8 bolas.



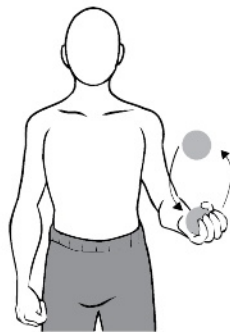
**0** = Mãos livres



**1** = Passagem **cruzada** rápida de uma mão para outra



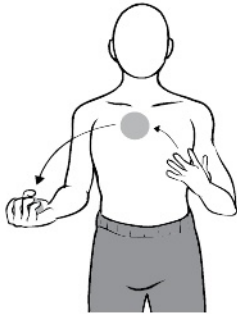
**2** = Jogada rápida para a mesma mão ou tempo em que a mão fica segurando um objeto



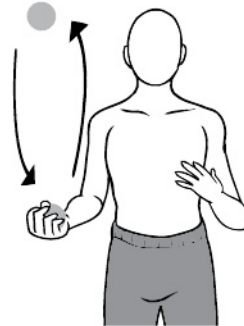
## 5

## LÓGICAS DA FÍSICA DO MALABARISMO

**3** = Lançamento de cascata básica do malabarismo



**4** = Movimento paralelo de fonte na altura em que se costuma jogar 4 bolas



Seguindo sempre assim, número ímpar se sobe e cruza para outra mão, e números pares são lançamentos paralelos, então 5, 7 e 9 se cruzam e 6 e 8 para mesma mão.

Muitos se perguntarão: E as alturas acima de 9?

Respondendo a questão acima, para não nos confundirmos as alturas acima de nove elas são representadas com letras, ou seja, 10=a, 11=b, 12=c, e assim por diante até onde o limite da sua técnica lhe permitir.

### LANÇAMENTOS

Agora vem a parte mais complexa, a da somatória. Vimos acima que todos os lançamentos que fazemos têm a ver com uma altura determinada, porém aqui iremos simular lançamentos em diversas alturas, porque para nós agora o que importa é a quantidade de lançamentos, ou seja, quantas vezes jogaremos o objeto para cima.

Se fizermos um exemplo básico, quando se jogam 3 bolas por 5 vezes se anotam os números de siteswap assim: 3993, ou seja, 3 lançamentos e 3

Para avaliarmos se o *siteswap* é realizável teríamos que fazer a seguinte conta: 5 lançamentos (vezes em que o objeto foi ao ar) x 3, relativo à altura (anotação da direção dos objetos), ou seja,  $5 \times 3 = 15$ . Então pegamos o número final e o dividimos pela quantidade de objetos, ou seja, 15 dividido por 3, igual a 5, que é o número de objetos lançados.

Pode até parecer bobo, mas podemos pegar padrões avançados que irão exigir muito treino e compreensão. É uma maneira simples de conseguirmos com apenas alguns números, fazermos truques que nunca vimos, apenas tendo a sua numeração de alturas e lançamentos.

### ENTRADAS E SAÍDAS

Para muitos *siteswaps* se necessita de um ou alguns lançamentos iniciais de entrada, para a partir dele começar os lançamentos de um determinado padrão de truques. Muitas vezes necessitamos de lançamentos de saída, para conseguirmos voltar para a **base** em **cascata** ou **fonte**. Lembrando que isso não é uma regra, muitos *siteswaps* não necessitam de entradas ou saídas.

### SOMATÓRIA

Para realizar de maneira efetiva os *siteswaps* devemos nos ater a um detalhe fundamental: Quando são somadas as alturas e divididas pelo número de lançamentos, o número resultante **sempre** deve ser um número inteiro, nunca um número fracionado.

Um número fracionado indica que o *siteswap* tem algum erro.

Exemplo: o *siteswap* de 5 objetos, 97531 ( $9+7+5+3+1$ ) dividido por 5 = 5 (número inteiro – **correto**), porém se fosse 97532 ( $9+7+5+3+2$ ) dividido por 5 = 5,2 (número fracionado – **errado**).

Para aqueles que se proponham a criar novos *siteswaps*, essa soma é fundamental para averiguar a possibilidade do *siteswap* e de mantê-lo como padrão de jogo.

### ORDEM DE CHEGADAS NAS MÃOS

Para realizar os padrões corretamente não adianta somente a matemática estar correta, e sim ter um ordenamento de chegada entre bolas cruzadas (alturas de números ímpares) e paralelas (alturas de números pares), não podendo uma mesma mão receber dois objetos ao mesmo tempo.

Como no caso do *siteswap* 432, que pela soma seria possível de se realizar, porém ele trata de uma numeração em que dois objetos não se alternam nos lançamentos e caem na mesma mão, tornando inviável o truque.

O *siteswap* 423 é perfeitamente realizável, pois nessa sequência os números operam lançamentos de mãos alternadas. Assim a ordem de chegada nas mãos um fator fundamental para a correta realização de qualquer *siteswap*.



## VELOCIDADE E RITMO

Um erro comum é a pessoa associar as alturas com a velocidade de lançamento, efetuando assim lançamentos mais rápidos para fazer o *siteswap*. Vi muitos malabaristas querendo fazer o *siteswap* 97531 com 5 bolas, realizarem lançamentos descontroladamente tão rápidos, que seria possível até dar uma pirueta antes de terminar o *siteswap*! Devemos entender que os lançamentos

devem **respeitar o ritmo da velocidade** de **base** da pessoa. Alterando somente as alturas, de maneira em que seja possível estabelecer um padrão.

## CLAVES E OBJETOS DE GIRO

Um erro comum aos praticantes de claves é confundir a altura com o giro. No *siteswap* os giros não são determinantes e sim a **altura que o lançamento representa**. Ou seja, se você estiver fazendo o *siteswap* 744 com 5 claves, pode jogar o lançamento de valor 7 tanto com 4 giros, como com 3 e até mesmo sem giro, respeitando somente a arquitetura matemática, tendo a liberdade da estética e da dificuldade em que se quer realizar.

## LANÇAMENTOS SIMULTÂNEOS

Avançando ainda mais, vamos parar em truques em que os lançamentos no *siteswap* são efetuados **ao mesmo tempo** pelas duas mãos, isso mesmo que você ouviu, padrões de jogo em que se pode manter a base com lançamentos das duas mãos no mesmo momento, para isso devemos entrar em outro nível de entendimento.

Seguiremos a seguinte lógica:

- 1) As duas mãos sempre efetuam dois lançamentos ao mesmo tempo, o que se conta como dois lançamentos de duas alturas diferentes ou iguais;
- 2) Lançamentos simultâneos são contatos e somados em alturas apenas como números **pares**;
- 3) Na anotação do *siteswap* de lançamentos simultâneos sempre iremos colocá-los entre parênteses e separar as mãos com vírgulas. Por exemplo: Uma fonte simultânea com 6 bolas (6,6);
- 4) Para fazemos anotações em que as bolas simultâneas se cruzam utilizamos um X. Por exemplo: Para jogarmos 4 bolas simultâneas, seria (4x,4x), ou um dos famosos truques sincrônicos com 5 bolas (6x,4x). O X serve como símbolo para informar em anotações muito extensas diversas mudanças de padrões de jogo;

5) Para averiguar se o *siteswap* está correto ou não, devemos contar cada parêntese como 2 lançamentos e somar as 2 alturas que ele contém.

### JOGAR MAIS DE UM OBJETO AO MESMO TEMPO (MULTIPLEX)

Iremos um pouco mais além, existe no malabarismo a possibilidade de jogarmos mais de um objeto ao mesmo tempo. Por exemplo: Jogarmos 2 bolas com a mesma mão, podendo ser para a mesma altura ou para alturas diferentes, inclusive sendo ímpares e pares ao mesmo tempo, para a anotação de lançamentos simultâneos devemos levar em conta:

1) Tanto em lançamentos alternados ou simultâneos podemos lançar **multiplex** (múltiplos objetos lançados ao mesmo tempo);

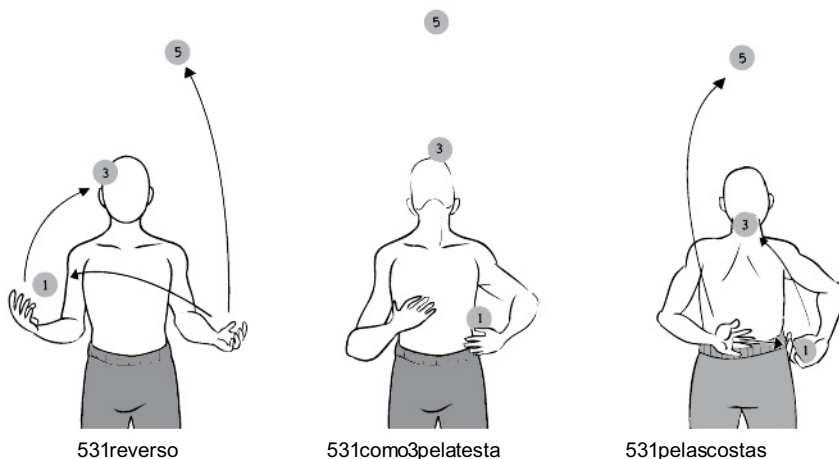
2) Para descrever suas alturas separamos entre colchetes, exemplo [43];

3) Múltiplos objetos lançados com a mesma mão se contam somente como um lançamento, de acordo com as alturas e da direção de cada lançamento.

### PADRÃO

Os *siteswaps* indicam sempre um padrão, que visa à permanência do truque proposto, ou seja, uma nova base, sendo que eles podem não somente virarem um truque, mas sim virarem o pano de fundo para todos os seus truques!

Por exemplo: Há algum tempo atrás, diversos malabaristas fizeram vídeos com inúmeras variações do *siteswap* 423 com 3 objetos, criando um vídeo de 10 minutos! Então, não é nada de outro mundo buscar quebrar um padrão com uma nova identidade.



**DICA:** Não se atenha tanto a saber perfeitamente toda a técnica matemática de *siteswap*, tente a princípio realizar os padrões mais comuns, para depois de ter bem fundamentada sua base e iniciar outros padrões. Sugiro sempre treinar com 3, 4, 5 ou mais objetos pelo menos dois *siteswaps* básicos: Um que cruze e outro que suba paralelo, pois isso lhe dará habilidade para números ímpares e pares. Por exemplo: com 5 bolas, 744 e 645.

**SITESWAPS INICIAIS:** Segue abaixo um curto índice com algumas numerações e a respectiva quantidade de objetos.

**3 Objetos** - 423\*531\*51\*441\*55500\*7131\*(2x,4x)\*(4x,2x)\*41[43]0

**4 Objetos** - 7531\*6631\*5551\*7333\*71\*7441\*633\*9151\*(4,6x)\*41[54]2

**5 Objetos** - 88441\*97531\*66661\*94444\*753\*8444\*(4x,6x)\*25[53]

**6 Objetos** - 777771\*9555\*756\*864\*774\*b97531\*(8x,6)\*[75]24

**7 Objetos** - db97531\*8888881\*b6666\*948\*966\* [86]25

**OBSERVAÇÃO:** Quando digo que não se preocupe tanto em saber a anotação matemática perfeitamente, é porque conheço pessoas que fazem *siteswaps* com 7 bolas e nada sabem sobre a soma, mas entendem o padrão visual das alturas e lançamentos e sabem que todas as bolas ou sobem se cruzando ou paralelamente. Por isso, deixe o livro agora e vá treinar um pouco, por que no malabarismo só se aprende fazendo.

**RESUMO:** O tópico abordou as questões físicas e científicas do malabarismo, assim como um sistema de notação matemática (o *siteswap*), que serve na prática para criar novos padrões de truques.

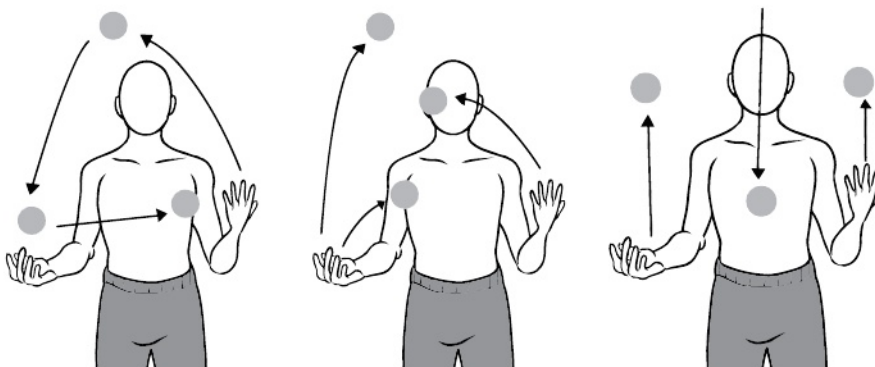
## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

6

### 6.1. Qual a lógica de se fazer truques?

Para avançarmos precisamos sem sombra de dúvida, fazermos truques novos, termos resistência e solidez com eles. O primeiro passo para a aprendizagem é entendermos como funciona a lógica de todos os truques, para a partir daí conhecermos alguns e enfim tentarmos realizá-los e recriá-los a nossa maneira.

Primeiramente devermos levar em conta uma estrutura simples, em todos os truques de malabarismo os objetos ou sobem **paralelos** (para a mesma mão) ou sobem **cruzados** (para a outra mão).



Para facilitar as coisas os truques serão divididos em 3 segmentos de organização, **truques corporais**, **técnicas do objeto** e **variações matemáticas**.

Os **TRUQUES CORPORAIS** seguem os planos em que o truque pode atuar:

- **Plano alto:** cabeça, acima da cabeça;



- **Plano médio:** costas, antebraços;



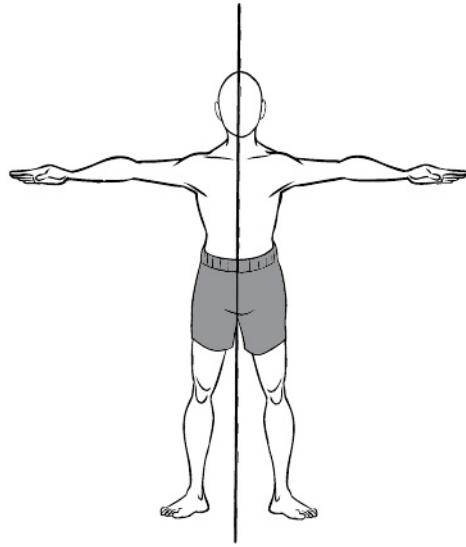
- **Plano baixo:** pernas, pés e chão.



A maioria dos truques geralmente circulam por esses planos do corpo e todos os truques corporais são referenciados a partir do centro de gravidade corporal.

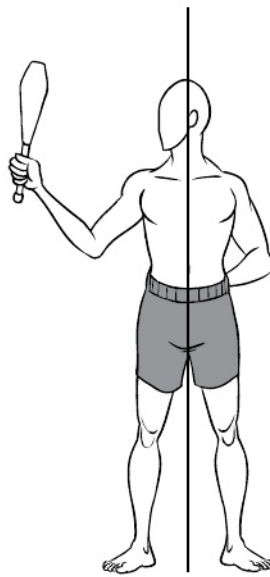
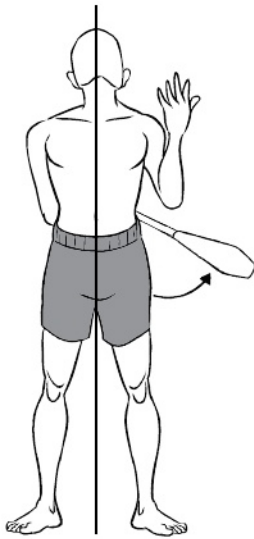
## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

6



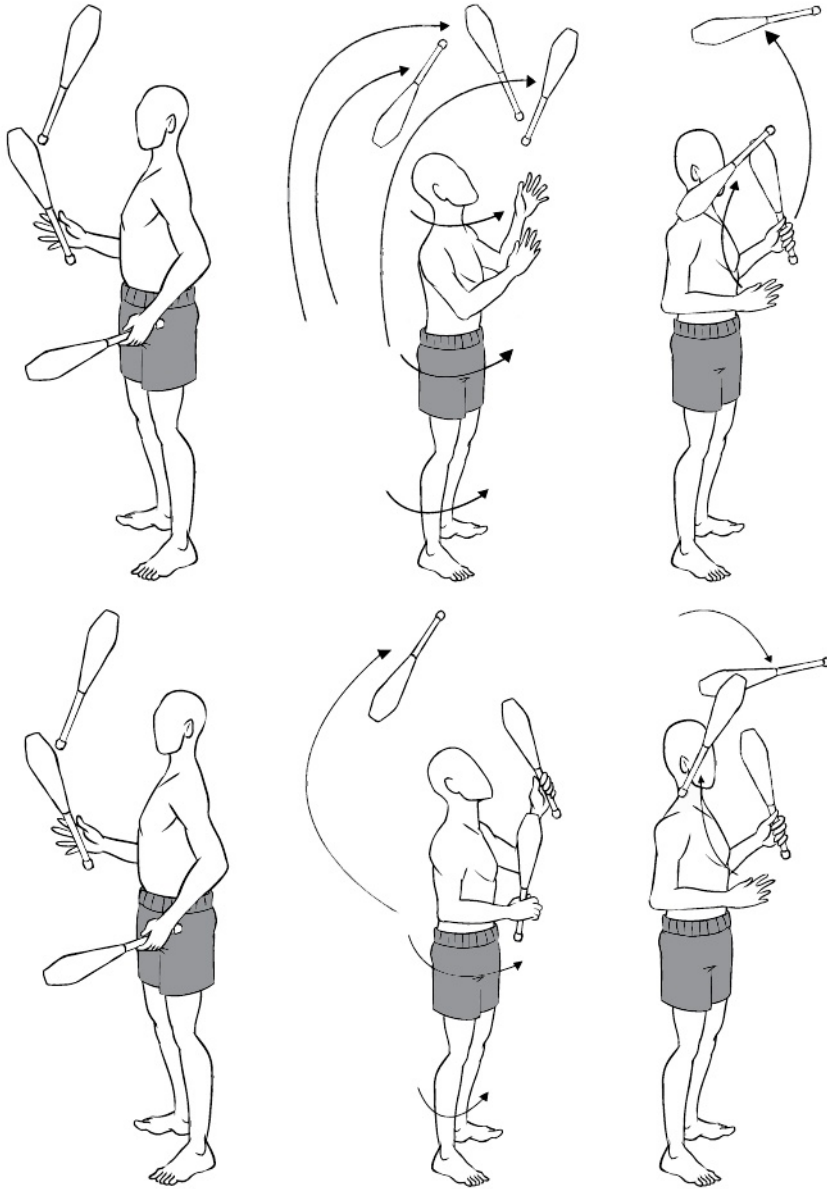
Existindo as possibilidades de truques em duas direções:

Do **centro corporal para fora** ; E de **fora em direção ao centro corporal** .



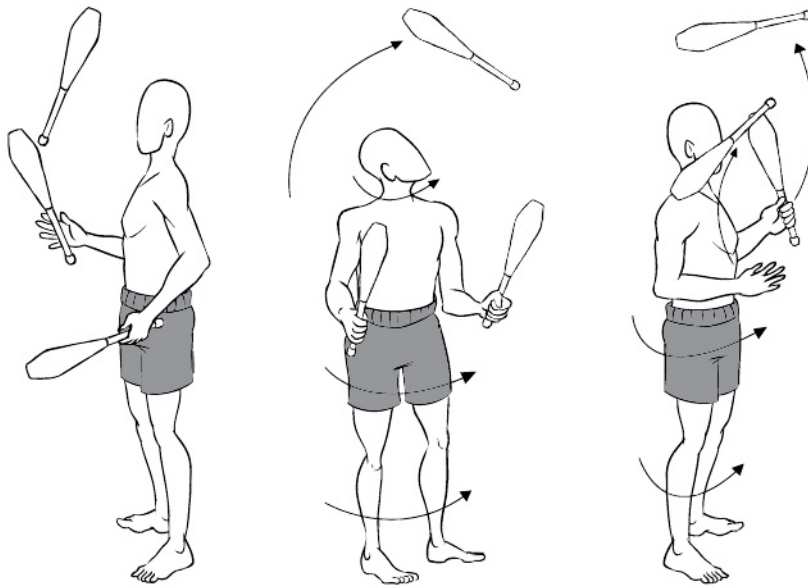
Também existem os lançamentos em que o corpo pode atuar no espaço, como mudanças de planos;

E desenhos na espacialidade, tema que abordaremos mais adiante.



## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

6



A partir daí iremos trabalhar as possibilidades e técnicas em que o próprio objeto fica em foco e do padrão que será utilizado, ou seja, as **técnicas dos objetos**, tendo os objetos como protagonistas da ação. E por fim, as **variações matemáticas** como possibilidades criativas para estabelecer novos padrões de jogo.

Segue uma lista de 5 truques para exemplificar a técnica proposta.

**1) Por trás das costas:** Movimento cruzado de uma mão para a outra, pelo plano médio de dentro para fora do corpo;



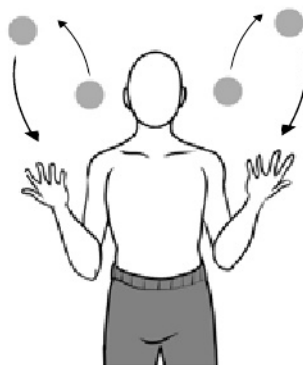


## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

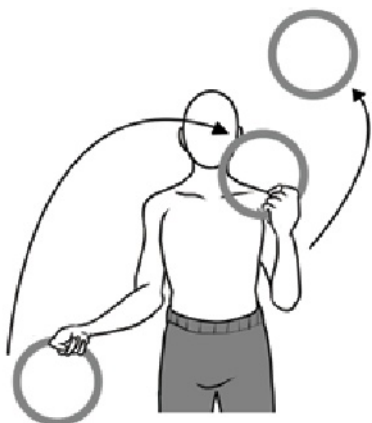
**2) 441 Por trás das costas:** Movimentos paralelos, pelo plano alto, de dentro para fora do corpo;



**3) 4 Bolas:** Movimentos paralelos, pelo plano médio, de dentro para fora do corpo;



**4) Argolas reversas:** Movimento cruzado, pelo plano médio, de fora para dentro, do corpo.



**5) Equilibrar uma chave no queixo:** Movimento cruzado, pelo plano alto, de fora para dentro do corpo;



## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

Essa estruturação serve para entendermos:

- 1º A lógica dos movimentos dos objetos;
- 2º Por onde esse movimento pode atuar;
- 3º Qual a direção em que podem atuar os truques, tendo o nosso corpo como referência central e ponto de partida e ponto de chegada de cada movimento;
- 4º As variantes que os objetos podem possibilitar e agregar na criação;
- 5º Exaltar a variedade de padrões que poderemos utilizar.

### 6.2. Como criar truques?

Para criarmos truques devemos antes de tudo aprender claramente a lógica dos truques e entender que todos eles cumprem com um padrão de movimentos.

Á partir do momento em que sabermos os movimentos básicos poderemos ir em direção a “criar” truques novos, buscando modificar os padrões encontrados tanto nas técnicas do objeto, quanto nos truques corporais e nas variações matemáticas.

### 6.3. Como treinar malabarismo com muitos objetos?

Em primeiro lugar deveremos estar bem “resolvidos” com a etapa de malabarismo com poucos objetos, se isso estiver claro e estivermos bem com 3 e 4 objetos,

aí sim poderemos avançar.

Vamos por passos, primeiro para treinarmos com muitos objetos (quando digo muitos, digo 5, 6, 7 ou mais objetos) devemos fazer uma autoavaliação de como estamos, ou seja, refletir um pouco sobre o nível de técnica que se tem.

Se você quer jogar 7 bolas, você joga ao menos 1 minuto com 6 bolas? Se a resposta for não, devemos rever alguns conceitos, não digo que o tempo tentando 7 foi perdido, mas mal aplicado e a isso devemos organizar.

**1º Ponto: ETAPAS** - Para uma etapa mais avançada devemos superar a que antecede a ela.

Muitas vezes podemos nos iludir e jogar 40, 50 lançamentos com 7 bolas, porém se não tivermos 6 bolas muito bem jogadas, não conseguirá manter 7 bolas por 1 minuto no ar.

**2º Ponto: ATENÇÃO** - Devemos nos concentrar no momento presente.

Pude observar que muitos malabaristas ao treinarem, estavam com o pensamento ou o foco de sua concentração em coisas alheias ao treino e isso faz toda a diferença para o desempenho, pois quando não se tem atenção ao que se faz acaba tendo que se fazer duas vezes para fazer corretamente.

**3º Ponto: PACIÊNCIA** - Devemos tomar cuidados para não acelerarmos demais o nosso processo e prejudicarmos nosso corpo.

Vejo muitos malabaristas que querem em pouco tempo se tornarem lendas vivas no malabarismo, observei um malabarista americano que chegou patamares inimagináveis em dois anos de treinos, era fantástico, incrível! Mas, no terceiro ano de treino desenvolveu uma forte lesão em seu punho (síndrome do túnel do carpo) e teve que abandonar o malabarismo para sempre!

Por isso, cuidado! Respeite os indicadores de dor que seu corpo está lhe informando no treino, pois geralmente está “avisando” que você está chegando aos seus limites naquele momento e que deve ter paciência para prosseguir.

**4º Ponto: PERSISTÊNCIA** - Todos somos incapazes, até provarmos o contrário.

Particularmente nunca acreditei que poderia jogar 5 bolas, percebi após alguns anos, que qualquer um que estiver com permanência, tentar incessantemente e de diversas maneiras, pode realizar feitos incríveis. Por isso, devemos acreditar e insistir no que almejamos.

**5º Ponto: AUTOCONSCIÊNCIA** - Devemos conseguir olhar o olho que olha.

Quando digo isso, quero dizer que devemos tentar nos localizar em um ponto em nossa consciência que possamos observar nossos movimentos como se estivéssemos olhando a nós mesmos por fora do corpo, buscando correções sobre toda a estrutura.

## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

6

### 6.4. Quais são as técnicas para se lançar muitos objetos?

As técnicas para muitos objetos serão divididas em cada modalidade, sendo que teremos elementos universais a todas as modalidades.

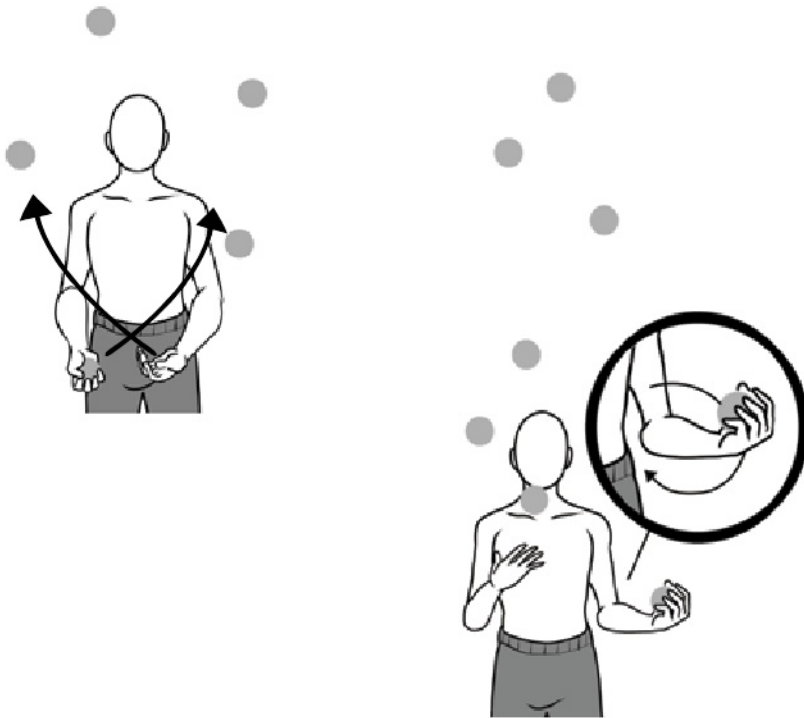
**ELEMENTOS BÁSICOS**, para a maioria dos objetos:

#### PONTO DE CRUZAMENTO

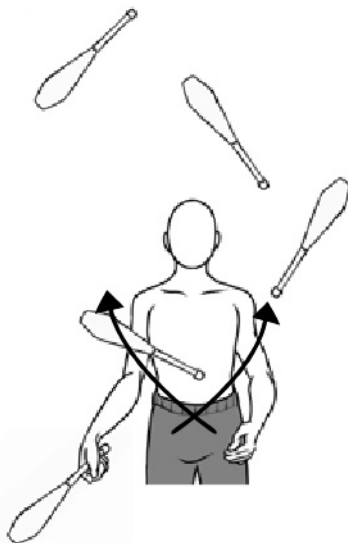
Jogando números ímpares de objetos (3, 5, 7, 9, etc.) teremos um ponto de cruzamento no ar e de acordo com a maneira que lançarmos, efetuaremos distintos modos de cruzamentos, sendo que de acordo com o modo em que os objetos se cruzarem influenciará diretamente em nosso posicionamento de braços e dinâmica corporal.

#### CRUZAMENTO BAIXO (Técnica ucraniana)

Geralmente, para efetuarmos o ponto de cruzamento baixo os nossos cotovelos efetuam uma rotação maior.

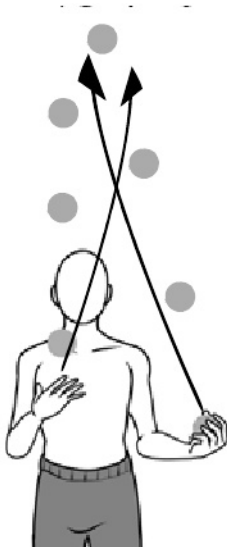


Diminuindo o esforço das articulações das mãos e ampliando o campo de visão do nosso corpo.



### CRUZAMENTO ALTO (Técnica russa)

Atualmente utilizada pela maioria dos malabaristas, nessa técnica se busca um efeito alavanca do cotovelo.



## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

6

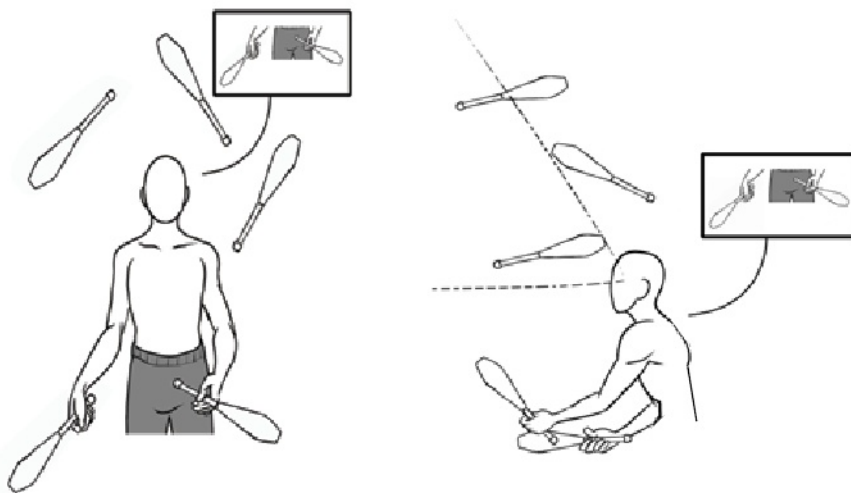
Utilizando o cotovelo em um ângulo de 90°, que ao receber o objeto afrouxa para recebê-lo e lançá-lo em seguida.

Nessa técnica se exige maior esforço dos punhos e geralmente se tem uma precisão maior.



**POSIÇÃO DAS MÃOS:** Corretos posicionamentos das mãos irão ajudar nossos músculos e articulações a realizarem os movimentos com menos esforço. É importante ter o conhecimento das técnicas de lançamentos e pegadas de cada objeto.

**VISUALIZAÇÃO:** Devemos conseguir realizar imaginariamente o movimento em nossas cabeças por longos períodos, sem que isso cause tensão em nosso corpo, tentando de olhos abertos ou fechados, gerar uma visualização em nosso espaço de representação sobre o movimento.



Para alcançarmos bons resultados devemos conseguir:

- 1) Escolher as imagens e truques que gostaríamos de realizar facilmente, através da **seleção de imagens** ;
- 2) Mantê-las selecionadas e exercendo os movimentos que gostaríamos, tendo **permanência nas imagens** ;
- 3) Fazer com que essas imagens selecionadas e que estão permanentes tenham luz própria, buscando o **brilho nas imagens** .

A capacidade de visualização é importantíssima para a consciência compreender o que se pretende fazer, sendo uma maneira de “treinar” nosso espaço de representação para organizar as ferramentas de seleção, adesão e elevação de energia que as imagens proporcionam para a consciência. Quanto mais profunda for sua capacidade de visualização, mais rápida será sua evolução.

**ESPACIALIDADE:** Quando temos os limites de espacialidade entre os objetos e do corpo aproximados, nos tornamos mais íntimos em registrar em nosso espaço de percepção os objetos como extensão do nosso campo espacial, os tornando mais próximos do nosso alcance sensorial, ou seja, tornamos o movimento comum e habitual com eles, pois se torna um espaço de interação constante, gerando automatismos nos lançamentos, por termos a espacialidade do objeto incluída em nossos movimentos básicos.



## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

### 6

**CONCENTRAÇÃO:** É o ponto fundamental que devemos ter de guia para cada lançamento, focando nossa percepção somente no que estamos fazendo, tentando “esvaziar” a mente, concentrando-se em relaxar nossos movimentos, inicialmente necessitaremos de um alto grau de atenção para superarmos as dificuldades. Após isso, teremos automatismos que irão guiar nossa maneira de jogar, se tivermos uma atenção distensa, poderemos conseguir resultados melhores e mais rápidos.

**RITMO:** É importante encontrarmos um ritmo que possibilite espaço de relaxamento mínimo entre um lançamento e outro, pois com músculos relaxados eles poderão efetuar contrações com mais qualidade a cada lançamento.

Quando estamos com muitos objetos temos que nos concentrar em ter uma cadência com o mínimo de oscilações possíveis em seu ritmo, pois um lançamento atrasado ou adiantado pode ser responsável pela queda. Recomendo se concentrar para não acelerar os lançamentos, é muito comum ver malabaristas que lançam mais rápido que o necessário, principalmente nos lançamentos iniciais.

A função de uma malabarista é próxima a de um músico, pois deve haver fluência e ritmo em seus movimentos. Devemos nos ater, ao ritmo que o próprio truque e o movimento propõem. Sempre de acordo com a quantidade de objetos e o seu estilo de jogo, assim como o seu biótipo físico. Um exemplo interessante é andar naturalmente pela rua e observar os movimentos naturais que o seu braço realiza ao se caminhar.

Esse movimento é o que deve guiar seu ritmo, é o registro do seu próprio ritmo interno, de acordo com o seu caminhar, tendo o seu corpo como centro de gravidade do seu ritmo de movimento, será o seu lançar e receber o seu próprio metrônomo. Escutar músicas pode dar a ilusão de ajudar, porém muitas vezes você se adéqua ao ritmo da música. O ideal a princípio é você observar seu ritmo interior, algo que tem a ver com seu organismo e sua energia psicofísica.

Para entender os truques mais avançados, necessitamos de um ritmo próprio e controlar o corpo e não estar sujeito aos compassos de uma música, que não seja o próprio bater do coração e a respiração como maestros de nossos movimentos. E direi mais, Anthony Gatto, Enrico Rastelli e muitos outros grandes malabaristas históricos treinavam muito em silêncio e buscavam músicas que seguissem o seu ritmo interior e não o contrário.

O ritmo também é influenciado pela força que é exercida por cada braço, por isso atenção a tentar manter o corpo o mais alinhado possível.



O corpo tem um ritmo próprio. Por exemplo: Seu coração tem um ritmo particular sujeito a alterações de diversas ordens, tanto internas quanto externas, seu cérebro tem um ritmo de raciocínio, sua consciência tem um ritmo em manter a atenção em algo, mas muitas vezes não seguimos um ritmo consciente, um ritmo que tenha um olhar interior sobre si.

É comum termos ritmos alheios aos registros que nosso corpo nos dá. Por exemplo: Se você treinar ao lado de uma caixa de som potente, ao ritmo de música eletrônica ou clássica, irá perceber como estará quase em comunhão com um padrão muitas vezes diferente do seu, se você treinar em uma *rave* irá entender perfeitamente o que quero dizer.

Não somos apenas ritmo interno, somos os dois, pois temos a capacidade de organizar o interno e o externo e traduzir em nós, quando o ritmo interno está consciente de si tem o potencial de ter a direção que você escolher. Se deslocamos a nossa percepção de ritmo apenas para os externos estaremos alheios, e o que controla nosso ritmo é alheio a nós, abrindo margem para o descontrole e o acidente, ou para **a queda**.

Em resumo, quando estamos conscientes de nosso ritmo interno é o momento em que poderemos trabalhar melhor a comunhão do nosso ritmo interno e externamente.

**PRECISÃO:** Após mantermos o metrônomo do nosso ritmo na batida certa, necessitamos da afinação correta ao tocarmos as notas de nossos lançamentos. Pois, de nada adianta mantermos o ritmo se não conseguimos realizar os lançamentos com precisão milimétrica, causando assim um desequilíbrio de toda postura e do padrão do jogo em si.

A precisão é realizada quando você controla o objeto e não o inverso, você deve lançar o objeto e ele deve cair onde se deseja. A precisão independe do número de objetos, pois temos grandes malabaristas que tem mais precisão e postura com 7 aros, que muitos outros com 3 bolas. Uma coisa é tentar jogar em objetos e recolhê-los, outra é ter precisão dos lançamentos e controle sobre eles, algo que é possível de se conseguir com treinamento e prática.

A busca pela medida certa de força, buscando a altura exata de cada lançamento é um trabalho constante, que envolve fatores internos (alimentação, exercícios, treino, etc.) e fatores externos (iluminação, vento, características do ambiente, etc.). Temos de encontrar posicionamentos adequados para os punhos e cotovelos para cada lançamento direcionado, ou seja, você controla a trajetória do objeto com um olhar estrutural das necessidades que envolvem tal ato.

## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

### 6

Para avançarmos precisamos, sem dúvida alguma, fazermos truques novos e termos resistência com eles, o primeiro passo para a aprendizagem é entendermos como funciona a lógica de todos os truques, para á partir daí conhecermos os truques e enfim, tentarmos realizá-los.

Para se alcançar a precisão, devemos ter clara a quantidade de objetos que gostaríamos de lançar e por quanto tempo pretendemos mantê-los no ar. Pois, existe um limite do humanamente possível de acordo com diversos fatores, como foco atencional no momento presente, velocidade dos músculos, das articulações, da circulação sanguínea, assim como do raciocínio e da representação espacial do objeto em nosso campo de percepção e de visualização.

Observando ao longo da história, mesmo os malabaristas mais ousados chegaram a limitações determinadas pela quantidade de objetos que cabiam em suas mãos (que futuramente se solucionou com suportes laterais), mesmo assim eles tinham muito claros quantos lançamentos queriam alcançar e o que era possível. Digo isso, não visando podar a constante e eterna superação.

*(Até porque acredito nisso, tanto que quando iniciei, sonhava em fazer 9 claves alberts! Não considero totalmente impossível, mas creio somente que quando formos metade robôs conseguiremos tal feito.)*

Estabelecendo o que se quer superar, é muito mais fácil ter precisão, tendo uma imagem clara do que se busca você fica uma passo mais próximo de conseguir.

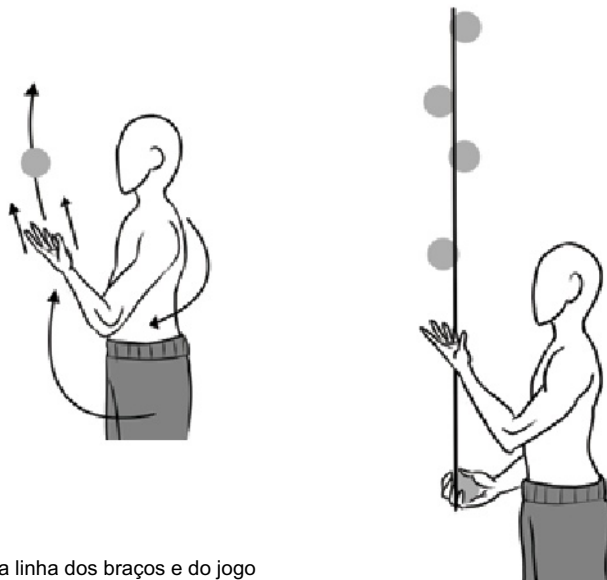
**LIMITES:** É importante conhecermos nosso potencial e realizarmos uma avaliação das nossas limitações, sejam internas ou externas, levando em conta o que buscamos conseguir em nossos treinos.

Digo isso não para diminuir nossa estima ou a expectativa que temos em relação ao potencial incrível de cada um, mas sim para criarmos sempre o respeito ao nosso corpo, evitando assim que ocorram problemas futuros e também para termos um senso maior de realidade do que podemos fazer ou não.

Entendendo que talvez não seja possível jogar 9 claves por 10 minutos em 1 ano de treino (ou 20 anos que seja), temos características físicas, mentais e intencionais que podem fazer a diferença sempre e não devemos nos prender aos nossos limites, mas sim superá-los, mas antes de superá-los, devemos conhecê-los.

### TÉCNICAS SEGMENTADAS POR ESTILOS

**BOLAS:** Com as bolas os antebraços controlam a altura e os dedos controlam a direção.



Bolas na linha dos braços e do jogo

**DICAS:** Para visualizar diferentes estilos de jogo recomendo assistir a vídeos na internet, que hoje temos disponíveis gratuitamente, assim poderá observar vários estilos e técnicas diferentes em muitos malabaristas.

**CUIDADOS:** Quando se treina 5, 6 e 7 objetos se inclina a cabeça demasiadamente e muitas vezes esmagamos nossa coluna cervical.

**CLAVES:** Para jogarmos claves devemos nos atarmos a exercícios de passos básicos, ou seja, a força exercida nos punhos controla a quantidade de passos das claves, o antebraço determina a altura dos lançamentos e as mãos a direção exata do arremesso.

**DICAS:** Se concentre em distribuir a sua força igualmente para os 2 antebraços e mantê-los alinhados a lateral do seu corpo.

**CUIDADOS:** Ao treinar giros muito rápidos tome cuidado, pois podem acertar o seu rosto sem tempo de você conseguir desviar.

## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

6

**ARGOLAS:** Com as argolas o antebraço permanece um pouco mais elevado que o normal. Nos lançamentos o antebraço é aquele que controla a altura do movimento e as mãos controlam a direção e o giro do aro, para que ele vá com mais precisão.

**DICA:** Evite fazer mais força do que o movimento exige, as argolas são geralmente bem leves, então podemos economizar energia se utilizarmos a força da maneira controlada nos lançamentos.

**CUIDADOS:** Evite treinar por muito tempo com grandes quantidades de aros, pois eles acabam causando micro lesões entre os dedos, levando a cortes e ao inchaço nas mãos decorrente do impacto.

### 6.5. Como adquirir resistência com muitos objetos?

Para conseguirmos alcançar bons resultados com muitos objetos enumerei algumas dicas que podem ajudar:

- 1) Aprender a sempre separar momentos do treino para praticar somente resistências;
- 2) Alimentar-se e exercitar-se adequadamente de acordo com nossos objetivos e necessidades;
- 3) Realizar marcações de tempo em cronômetros e relógios;
- 4) Anotar nossas evoluções em algum local, seja caderno ou *e-mail*;
- 5) Aprender a sempre contar quantos lançamentos estamos realizando, pois em muitas situações ajudam a mantermos o foco no que fazemos, sem perder a concentração;
- 6) Buscar sempre treinar resistências com outras pessoas, treinar sozinho muitas vezes é entediante;
- 7) Se possível, registrar em vídeos algumas resistências e avaliar o que precisamos melhorar em termos de postura, força, ritmo e precisão;
- 8) Evitar andar ou se mover em excesso, isso acaba funcionando como um exercício ao descontrole, tornando nossos movimentos sujos e diminuindo nosso domínio sobre os lançamentos;

9) Realizar a resistência com os objetos por longos períodos independente da queda. Por exemplo: Marco de jogar 5 bolas por 20 minutos, e caso caia, pego a bola do chão e inicio o jogo novamente, levando em conta somente o tempo, não a queda e sim o tempo que eu determinei ficar realizando a resistência, mas sempre respeitando seus limites;

10) Relaxar o máximo possível todos os músculos e sempre buscar amortecer o impacto de cada lançamento, evitando tensões desnecessárias, nos concentrando em sempre fazer o movimento completo, mas com o mínimo de esforço possível, para um menor desgaste, economizando energia e força que serão necessárias para treinamentos mais extensivos.

Seguem fatores importantes que devemos levar em conta na resistência com muitos objetos:

**TENSÃO E DISTENSÃO:** Primeiramente devemos aprender a relaxar, pois somos acostumados a acumular tensões e dificilmente identificamos onde está localizada, para então conseguirmos relaxar a região. Por isso, devemos compreender que após o esforço gerado pela tensão do lançamento, devemos conseguir relaxar nossos braços pelo curtíssimo espaço de tempo que teremos até o novo lançamento.

É de grande importância localizar as regiões em que temos tensões permanentes e tentarmos nos concentrar em relaxar a área em conjunto com os movimentos que estão sendo realizados.

**PRECISÃO:** Exercitar a precisão é fundamental, pois um lançamento feito para a outra mão corretamente irá economizar o esforço de “salvar” o jogo e evitar desgastar músculos e articulações desnecessariamente por movimentos que tenham sido efetuados sem controle.

**SUPERAÇÃO:** Treinar com mais do que você se acha capaz de fazer é um exercício importante para qualquer malabarista. Por exemplo: Se você treinar resistência com 7 bolas, mesmo sem saber fazer 6 direito, irá ampliar a sua capacidade espacial e de contrações musculares.

**DINÂMICA:** Ela determina se um movimento é forte ou fraco, tenso ou calmo. Na resistência buscamos uma dinâmica que reduza nosso esforço ao mínimo, focando em ter um desgaste menor do corpo, adequando as dinâmicas de esforço ao jogo para facilitar os lançamentos e se adequar ao nosso biótipo físico.

## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

6

Por exemplo: Ao tentar jogar uma bexiga o mais alto possível geralmente se faz mais força do que se fosse jogada uma bola mais pesada para cima. Muitas vezes não temos o controle ou conhecimento de como é a nossa dinâmica de lançamentos.

Você já se perguntou qual é a sua? Independente de qual seja, é importante entender que as dinâmicas não são estáticas, e sim que estão sempre mudando de acordo com o nosso corpo e com o ambiente onde estamos. Sendo muito comum, movimentos tensos e fortes em lançamentos iniciais, seguidos de movimentos mais calmos e suaves para resistirmos nos lançamentos seguintes. Devemos encontrar um ponto de conforto, para equilibrarmos as diversas dinâmicas que estaremos sujeitos em cada estilo.

**POSTURA:** Uma correta postura irá auxiliar todos os elementos acima citados, tanto o posicionamento dos braços, como as posições do pescoço e ombros.

**REPOUSO:** O corpo necessita de um bom descanso para recompor-se do esforço que lhe foi exigido, recomenda-se ao menos 8 horas diárias de sono e intervalos de treinos excessivos para o descanso da musculatura, que podem variar de 12 à 36 horas sem treinos, descansando e preparando a musculatura.

**PERMANÊNCIA:** Deve-se criar o hábito de práticas periódicas semanalmente.

**RITMO:** Fundamental para cadenciar os movimentos de maneira harmoniosa entre os lançamentos, economizando movimentos e força.

**ALIMENTAÇÃO:** É importante uma refeição leve antes do treino e uma mais completa após o treino, pois fortalecemos a estrutura que foi exigida e a “reforçamos” com uma boa alimentação.

No trabalho de resistência se conseguirmos aliar os pontos levantados acima, poderemos iniciar um trabalho sobre nosso potencial máximo.

### 6.6. Como realizar malabarismo em duas ou mais pessoas?

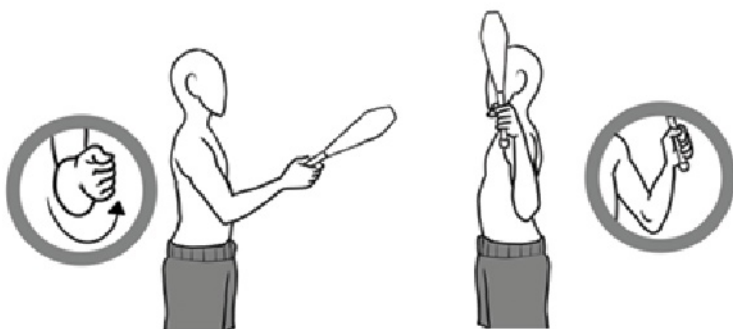
Primeiro se deve encontrar pessoas que consigam manter 3 objetos em cascata tranquilamente sem se mover por um período mínimo de 1 minuto.

Irei enumerar 2 opções que temos para realizar malabarismo coletivo:

**1) PASSE:** Pode ser realizado por 2 ou mais pessoas, é mais comum ser efetuado em duplas. No passe efetuamos lançamentos simultâneos ou alternados em direção a outra pessoa, o essencial é o lançamento ser realizado dentro do padrão matemático do jogo.

**Técnicas:** Para facilitar exemplificarei com uma dupla, onde cada um irá começar jogando 3 claves, com a mesma mão e ao mesmo tempo, cada lançamento jogado será contado.

Conta-se até 3 ou 4 e se efetua o lançamento inicial, com a mão direita para a mão esquerda de sua dupla, tentando lançar a clave com 1 giro.



Recomeçando a contagem e lançando sempre no 4 com a mão direita para a mão esquerda.

A contagem pode ser variada, com tempo 2 em que se lança em uma contagem mais acelerada, com tempo 3 em que se alterna a mão e *ultimate*, tempo em que as duas mãos lançam simultaneamente e após algum tempo de treino, não irá se necessitar de contagem.

Para passos mais avançados como com 7 claves no passe, se deve conseguir jogar 6 com 2 giros em tempo 2. O tempo de 7 claves não é simultâneo e sim alternado, então se espera um curto espaço de tempo entre os lançamentos.

A lógica básica é que com números pares os lançamentos essenciais são sincrônicos (6, 8, 10, 12, 14 objetos) e com os números ímpares são assincrônicos (7, 9, 11, 13, 15 objetos).

As técnicas são aplicáveis para bolas e argolas também, possibilitando truques corporais, técnicas do objeto e variações matemáticas.

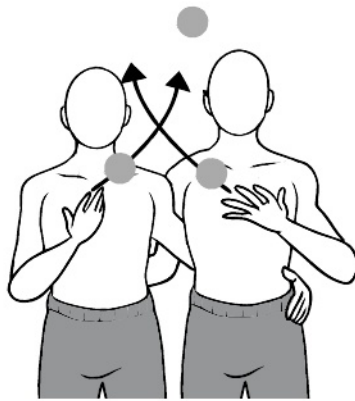
## TÉCNICAS INTERMEDIÁRIAS PARA TRUQUES E QUANTIDADES

6

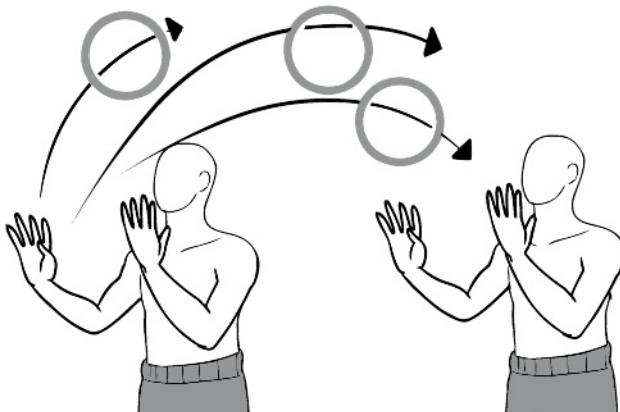
**2) COMPLEMENTAÇÃO:** São técnicas que se referem a truques e efeitos nos quais existem interações complementares dos movimentos de cascata ou fonte entre os malabaristas, na qual a ação de um complementa a ação do outro, como se fossem um só.

**Técnica:** A mais comum é a técnica de “roubo”, na qual um malabarista está realizando a cascata básica com 3 bolas e outro entra pela sua lateral e “rouba” o seu jogo pegando todos seus objetos.

Também existem as técnicas em que um malabarista pega um objeto e completa o movimento.



E outras nas quais se arremessam os objetos para trás ou para frente da pessoa.



Entre diversas variações, é um campo rico e divertido para criações coletivas.

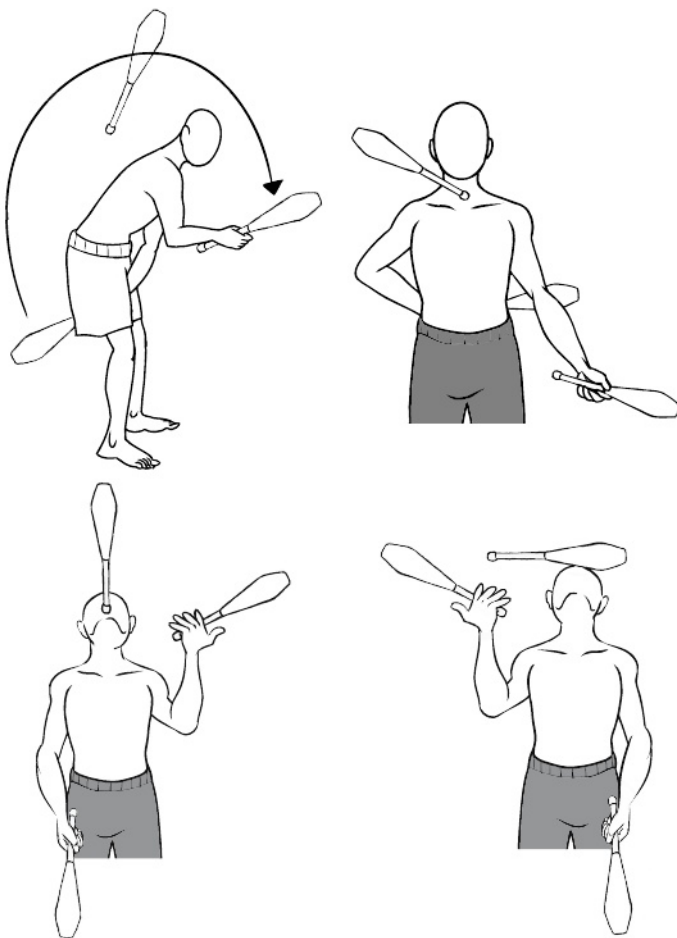


### 7.1. Como criar sequência de truques?

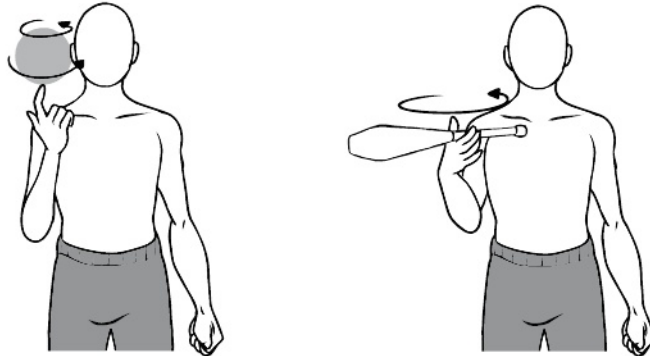
Em primeiro lugar é importante termos uma classificação dos truques antes de enumerarmos uma sequência, e após termos classificado os truques, organizá-los em uma “partitura” do malabarismo como guia de sequencias e movimentos.

Irei propor algumas sugestões, que são estruturais umas nas outras e interdependentes. O objetivo central para se criar uma sequencia é buscar uma **classificação dos truques**, eu os organizo assim:

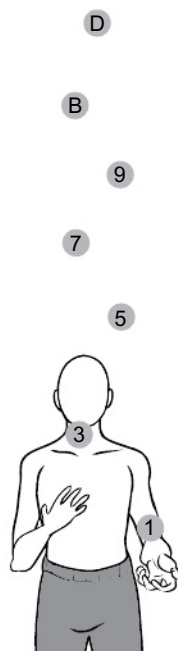
**TRUQUES CORPORAIS:** Truques em que a figura corporal é o foco, tanto pelo efeito proporcionado pelos objetos percorrerem espaços do corpo, como pela direção em que os objetos tomam e o ângulo em que o corpo se encontra em cada lançamento.



**TÉCNICAS DO OBJETO:** São os movimentos em que a habilidade focada nas características do objeto é ressaltada. Por exemplo: Girar uma chave em cima do dedo, fazer uma pinça com a chave, um *spinning* com uma bola, girar o aro nos braços.



**VARIAÇÕES MATEMÁTICAS:** São os padrões de movimentos do jogo, as dinâmicas estabelecidas por eles, sejam por *siteswaps* ou outras variantes. Podendo ser realizado aliado a truques corporais, a estética visual do desenho que o padrão matemático propõe ou aliada a técnicas do objeto.



Quando fazemos malabarismos estamos efetuando quase sempre diversas classificações simultaneamente. A classificação dos truques é para tentarmos “dissecar” as possibilidades, para termos um ponto de partida para a criação e não para determinar que truque se enquadra em qual classificação, pois geralmente nos enquadrados nas três.

Agora poderíamos brincar um pouco com analogias, suponhamos que fosse uma partitura musical simples, as **Varições Matemáticas** seriam o **ritmo** (responsável pelo tempo e fluência), os **Truques Corporais** a **harmonia** (responsável pela junção de ritmos em diversos espaços do corpo e diversas posições corporais) e as **Técnicas do Objeto** a **melodia** (a canção que dirá o tema, que busca o foco em determinados momentos).

Fazendo nítidas alegorias a música, estamos buscando mais do que um sistema de classificação simples e sim os elementos que irão compor um sistema de notação, pois a partir daí teremos liberdade para criarmos a forma de registro que mais nos agrade e facilite nossa leitura e entendimento de sequências e truques.

## 7.2. O que é espacialidade?

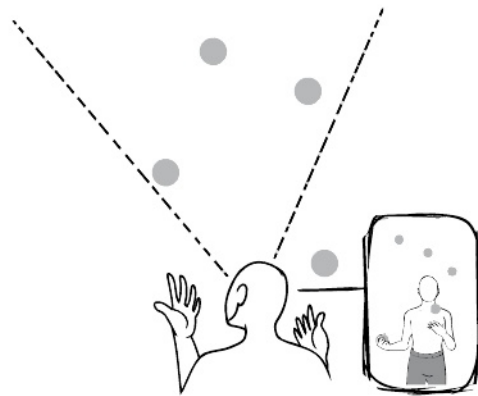
Para falar de espacialidade determinaremos os estudos a partir da **Consciência Espacial**, que irá abranger um olhar interno sobre a importância da espacialidade e do registro dela para nossa consciência.

Em seguida a **Mecânica do Corpo no Espaço**, que trata-se dos limites onde nosso corpo pode atuar, em que planos e extensões ele poderá chegar e se mover.

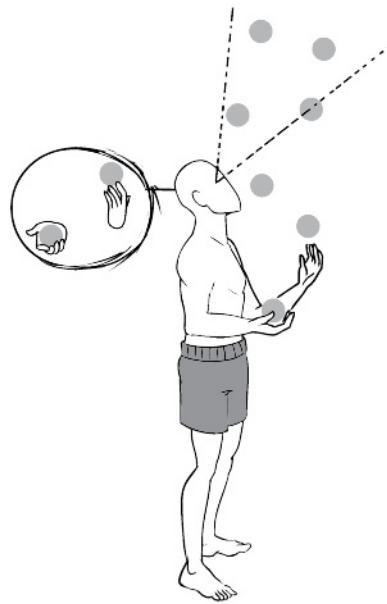
E por fim, a habilidade em que se trabalha **Desenhando na Espacialidade**, que visa mostrar como podemos atuar com roteiros de movimentos, conhecendo e interagindo com o ambiente a nossa volta.

A **CONSCIÊNCIA ESPACIAL** será dividida em 2 pontos chaves:

**1) ESPAÇO DE PERCEPÇÃO** ou **Espacialidade Externa**: É o espaço em que nossos sentidos externos atuam, onde aparece a **espacialidade dos objetos**, a percepção do momento presente através dos nossos sentidos e memória atuando.



**2) ESPAÇO DE REPRESENTAÇÃO** ou **Espacialidade Interna:** É o âmbito mental onde imaginamos, em muitos casos divagando ou direcionadamente. Uma espécie de **tela mental**, á partir dela que a consciência antecipa os dados dos sentidos, nos mostrando alusões a eles. Nela atua a **espacialidade corporal**, como que desenhando imaginariamente, milésimos de segundos antes do movimento acontecer, em nossa representação interna. Atuamos a futuro de acordo com nossa memória, por isso quanto mais treinarmos maior será o registro dos movimentos em nossa representação, possibilitando fazermos malabarismo sem ter que olhar precisamente para cada objeto.



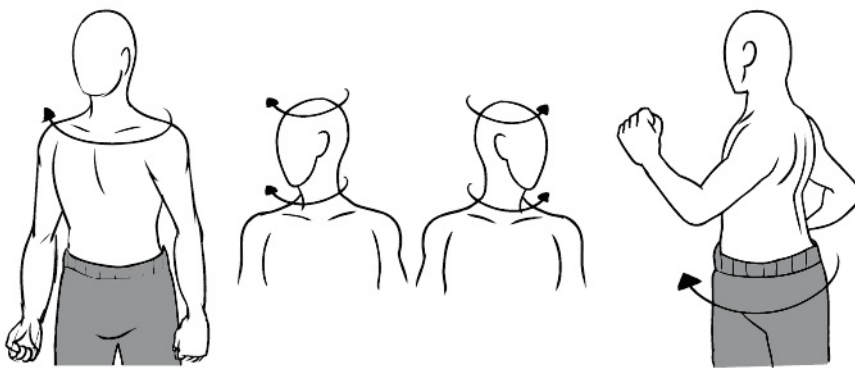
## PARTITURA CORPORAL E ESPACIALIDADE

Esses dois pontos são uma estrutura indissolúvel, pois **Representação** e **Percepção** são uma organização da consciência na maneira em que registramos a realidade em nosso dia a dia, o tratado acima serve para entendermos como ela funciona, em suas *nuances* no ato do malabarismo.

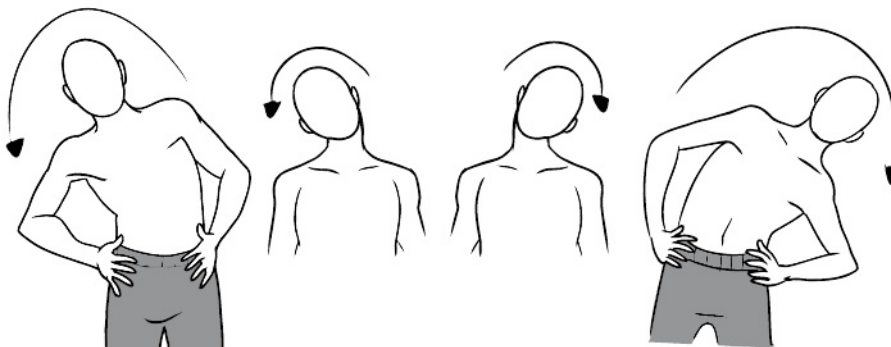
A **MECÂNICA DO CORPO NO ESPAÇO** se divide nas direções em que o corpo pode atuar no espaço (**tridimensionalidade**), assim como a extensão (**amplitude**) em que é possível atuar dentro dos nossos limites máximos.

**1) TRIDIMENSIONALIDADE:** Teremos como ponto de apoio a nossa coluna e os movimentos básicos que ela possibilita para o nosso corpo. São eles:

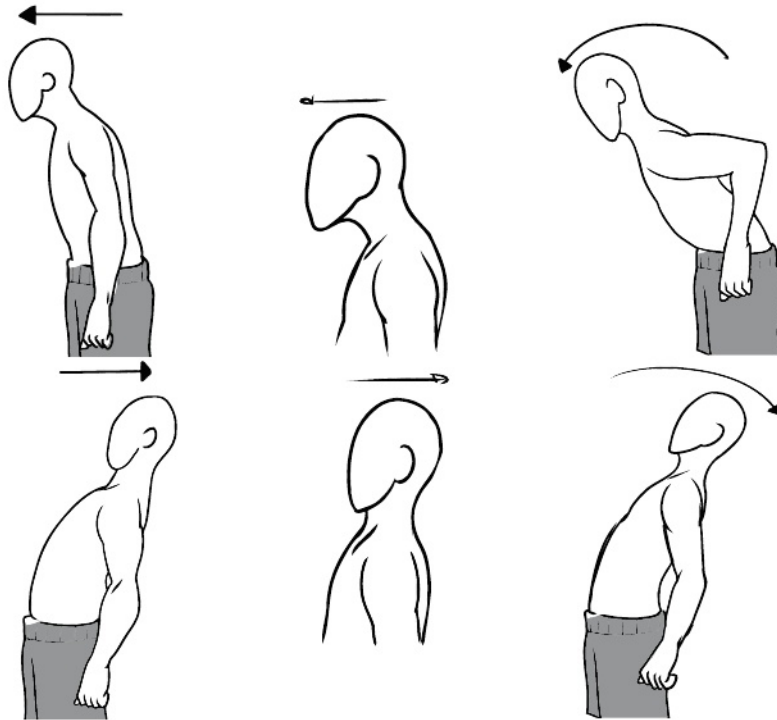
**Rotação:** Movimento de girar o corpo em diversas direções.



**Lateralidade:** Situação em que o corpo se inclina lateralmente para ambos os lados.



**Profundidade:** Onde nossa coluna se desloca para frente ou para trás no espaço.



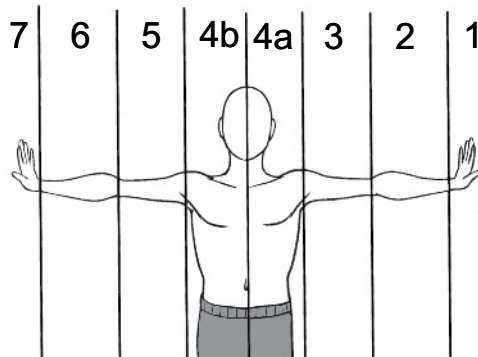
**2) AMPLITUDE DOS MOVIMENTOS:** Será dividida em duas métricas:

**Métrica Vertical:** Compreende 7 espaços de atuação, da esquerda para direita temos:

- 1) Mão esquerda;
- 2) Antebraço esquerdo;
- 3) Braço esquerdo;
- 4) Tronco;
- 5) Braço direito;
- 6) Antebraço direito;
- 7) Mão direita.

## PARTITURA CORPORAL E ESPACIALIDADE

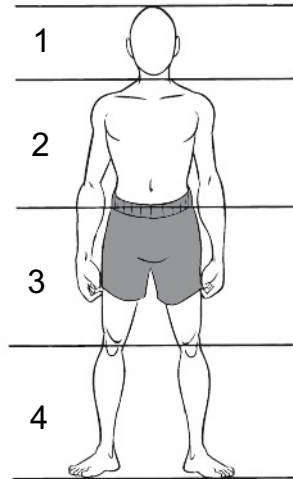
Segue uma imagem “decupando” em linhas e espaços onde atuam as nossas possibilidades, vistas verticalmente em torno da extensão dos nossos movimentos.



**Métrica Horizontal:** Compreende 4 espaços, da cabeça até os pés são:

- 1) Cabeça;
- 2) Tronco;
- 3) Pernas;
- 4) Joelho aos pés.

Segue uma imagem ilustrativa.



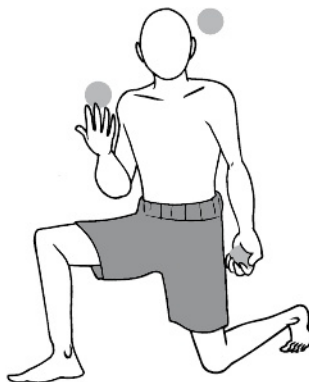
**DESENHANDO NA ESPACIALIDADE:** Seu princípio básico é mostrar onde e como o corpo pode atuar em diversos espaços.

**PLANOS:** São três os planos básicos em que a postura corporal poderá se enquadrar:

**Plano Alto:** Mais comum em nosso dia a dia, podendo-se ampliar o movimento ficando nas pontas dos pés.

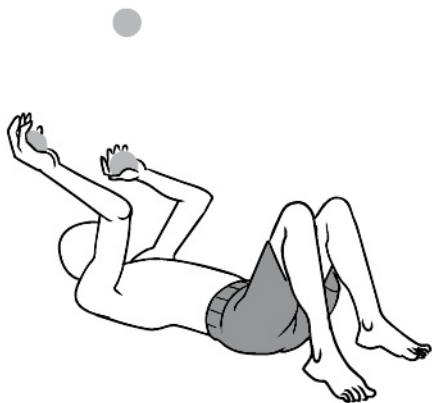


**Plano Médio:** Posturas e posições com estatura de meio corpo, geralmente joelhos flexionados.

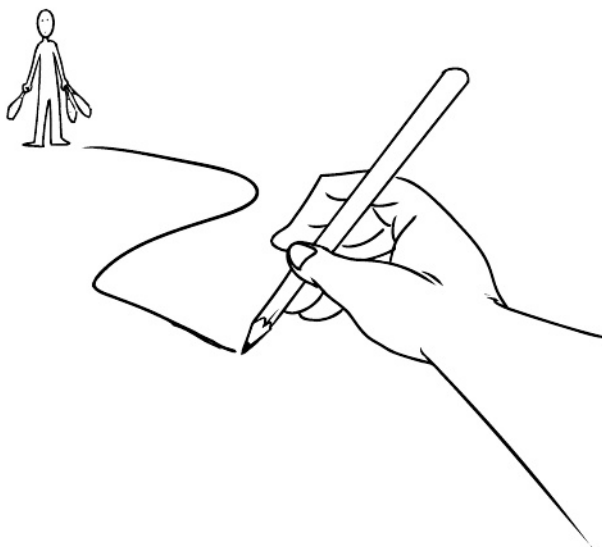




**Plano baixo:** Onde se atua mais relaxado e com menor esforço para superar as imposições da gravidade, sempre com a maior parte do corpo em proximidade do chão.



**MAPA:** O mapa será o sistema de anotação que indicará o caminho que o corpo irá percorrer no ambiente que está localizado. Pegue uma folha em branco, agora com uma caneta faça um “caminho” desenhando um trajeto com começo e fim, criando um roteiro de movimentação no espaço visto por cima do ambiente onde você está.

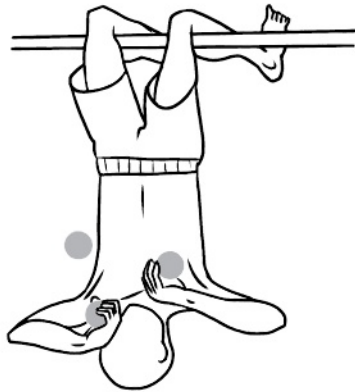


Você pode utilizar diversos recursos para indicar o trajeto que o seu corpo irá percorrer, como um guia que indicará se seus movimentos serão retos, curvos, em zigue-zague, etc. Podemos usar o mapa conciliando com o ambiente que queremos apresentar, ou simplesmente para montar uma rotina, caso seja um circo, usaremos como referência um mapa oval, se for um palco, mais quadrado, se adequando e criando de acordo com a criatividade e as características de cada espaço.

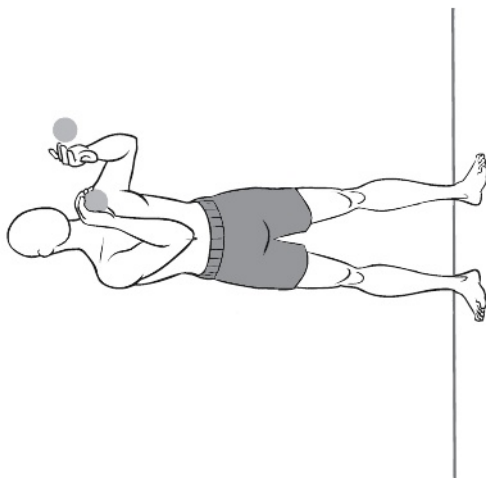
**MANEIRAS DE ESTAR NO ESPAÇO FÍSICO:** Se tratando do espaço, é importante levar em conta que podemos trabalhar no espaço de diversas maneiras. Uma forma de fazer malabarismo é **horizontalmente no chão**, ou seja, deitado.



Podemos usar também a **verticalidade inversa**, conhecida como estar de “ponta cabeça”.



Podemos trabalhar **lateralmente** em paredes, tablados, etc.



E também podemos atuar **verticalmente** “flutuando”, erguido por cordas ou tecnologias de suspensão corporal, visando o efeito de “voar” ou “flutuar” no espaço. (*Até hoje vi pouco sobre, mas vi um malabarista russo fantástico utilizando essa ideia brilhantemente.*)

É importante para a criação o estudo e a experimentação de ideias que visem quebrar o padrão, porém ressaltar que a partir do momento em que o corpo muda de seu eixo comum, ou seja, ereto com a cabeça reta, muda o registro corporal e a espacialidade em relação à percepção e os objetos.



Isso ocorre porque a kinestesia (sentido responsável pela sensação do corpo no espaço) trabalha em um ângulo alterado nas funções que coordenam o equilíbrio corporal.

Por isso, ao mudar as maneiras de estarmos com o corpo no espaço fisicamente, necessitamos de treinamentos em novas localizações espaciais da percepção.

A ação do espaço como atuação da chuva, do vento, da luz, etc., ou seja, de fatores externos ao malabarista, também são de grande importância, tanto para a realização do malabarismo, como para a segurança em realizações “incomuns” de malabarismo verticalmente, de ponta cabeça, etc.

Por isso, tome cuidado com os fatores ambientais, mais á frente iremos estudar um pouco sobre a influência desses elementos em aspectos fundamentais do treino.

**CRIATIVIDADE:** Fundamental em qualquer atividade humana, a criatividade desempenha um papel importante quando se desenha no espaço.

Tendo conhecimento das ferramentas, características e possibilidades espaciais que o corpo e a linguagem do malabarismo nos permitem, podemos “criar” uma nova atividade, ou seja, romper nossos limites em direções de novas etapas de truques, espaços, mapas e planos, causando surpresas a nós mesmos pelos registros incomuns que perceberemos.

O trabalho criativo exige investigação e experimentação, ou seja, estudar e fazer, não se faz ao contemplar uma ideia, e sim ao realizá-la, por isso para criarmos novos desenhos de movimentos e truques na espacialidade devemos nos dispor a entender o que existe e criarmos em novas direções.

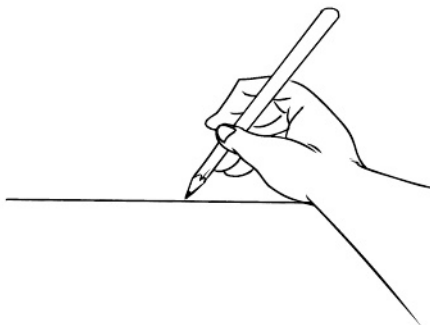
### 7.3. Em que se baseia uma partitura corporal para o malabarismo?

Uma partitura serve como mecanismo de leitura, então veremos o que compõe uma partitura antes de mostrar sugestões que podem ser utilizadas.

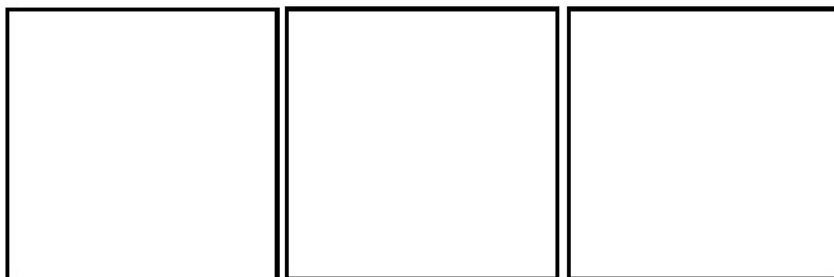
**1) ORDEM SEQUENCIAL:** Irá conduzir as ações, assim como na história em quadrinhos em que cada página indica a ação que irá ocorrer e na partitura musical em que a linha indica os sons. A ordem sequencial irá ditar a linha temporal dos seus truques e a organização dos conteúdos de sua partitura.

Tipos de ordens:

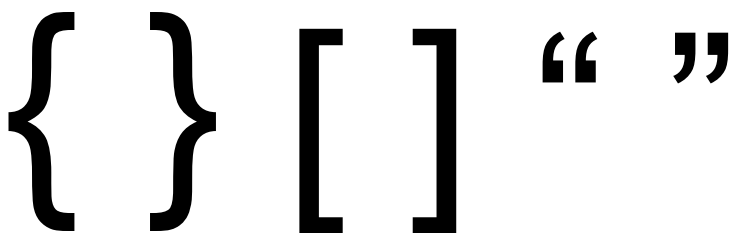
**LINHAS TEMPORAIS:** Indicam a cada linha a quantidade de movimentos corporais a serem realizados, número de lançamentos a serem efetuados, truques realizados e padrões a serem estabelecidos, para facilitar a leitura, indico a criação sempre de linhas horizontais.



**QUADRO A QUADRO:** Realizar quadro a quadro os números de truques e lançamentos a serem trabalhados, assim como a posição corporal, os planos e sua espacialidade, etc.



**FRASEADO:** Organizar os símbolos entre linhas, quadros em sequencias com um determinado número de símbolos. (Determinar entre aspas ou colchetes o espaço para a informação)



**2) SÍMBOLOS:** São os códigos essenciais para a leitura da partitura, são as informações reduzidas ao seu caráter abstrativo essencial. Por exemplo: Uma caveira em um gibi representa perigo, um tom lido em uma partitura é representado por um ponto em uma linha que indica a determinação de um som.

No nosso caso temos que tentar reduzir cada informação que contém o ato do malabarismo em seu aspecto mais resumido, ou seja, um símbolo de fácil leitura e entendimento, que tenha flexibilidade para ser agregado em dinâmica a vários símbolos, assim como as letras do alfabeto que funcionam para a criação de uma vasta gama de palavras, criando assim um signo de linguagem que seja de fácil comunicação para quem conhece tal “alfabeto”. Pois, se organizarmos um “alfabeto” em forma de vocabulário ele poderá expressar um “idioma”, no nosso caso o idioma dos objetos.

Existem alguns **componentes** que podemos utilizar para criarmos um “idioma” para comunicarmos e organizarmos nossa informação sobre o malabarismo. Segue alguns componentes que necessitam de símbolos para criarmos uma partitura para o malabarismo: (indico algumas ideias para iniciarmos o entendimento).



531

**VARIAÇÕES MATEMÁTICAS:** Serão anotadas como **números**.

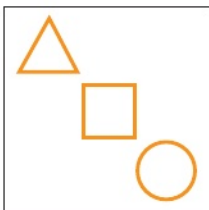


ABC

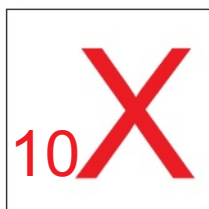
**TÉCNICAS DO OBJETO:** Serão anotadas combinações de **letras** que representem um fácil e rápido entendimento dos truques, evitando repetições.



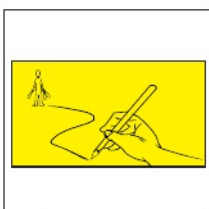
**TRUQUES CORPORAIS:** Serão representados por **linhas verticais** ou **desenhos minimalistas**, que indicará em qual região do corpo o truque será realizado e em que direção.



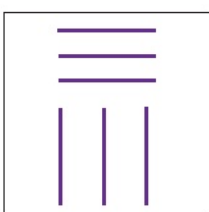
**ESPACIALIDADE:** Irá indicar alterações na estrutura geral do corpo, com movimentos de rotação, lateralidade e profundidade, sendo simbolizados por **formas geométricas**.



**CONTAGEM:** Irá estabelecer o número de lançamentos realizados, assim como o tempo em cada ação dentro da ordem sequencial, será simbolizado pela **numeração de lançamentos seguidos de X**, que indicará a quantidade de lançamentos efetuados.



**ESPAÇO** - Será o mapa da movimentação que será gravado e registrado dentro de um **retângulo**, em analogia a percepção interna que temos de palcos e espaços teatrais convencionais.



**PLANOS:** As posições nas quais o corpo atua, sejam planos altos, médio ou baixo, costas, frontais e laterais, serão representados por **linhas curtas**.

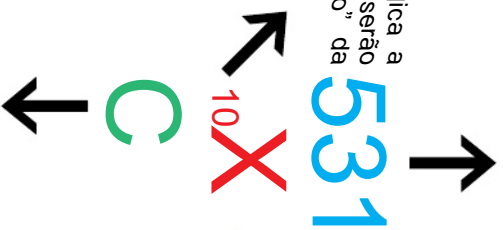
O caráter essencial de uma partitura é ser atemporal, que mesmo após passar 10 anos você consiga “ler” as informações que ela contém e quanto mais

prática e objetiva ela for, melhor. Porque se for de fácil leitura e entendimento se tornará universal para um maior número de pessoas! Quando um compositor se “musical” de truques, sequências e números que você venha a montar, em uma linguagem que seja acessível a todos, e isso depende de uma boa organização simbólica e sequencial.

## PARTITURA CORPORAL E ESPACIALIDADE

A combinação numérica representa as variações matemáticas para cada momento de leitura.

O número a frente do X indica a quantidade de lançamentos que serão efetuados em cada "compasso" da nossa partitura.



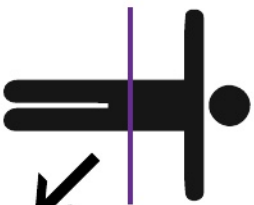
A letra simboliza o toque da linha sequencial C = costas, ou seja, toque pelas costas.

## EXEMPLO:

Irá dizer se o corpo irá estar em movimentos de rotação, lateralidade e profundidade. Por exemplo, o círculo pode representar a rotação do corpo sobre seu próprio eixo.

O retângulo representa o espaço em que o corpo irá percorrer dentro do determinado compasso e da quantidade de lançamentos.

A linha irá indicar qual o plano que o corpo irá atuar. No exemplo a linha será no plano médio.





7

PARTITURA CORPORAL E ESPACIALIDADE

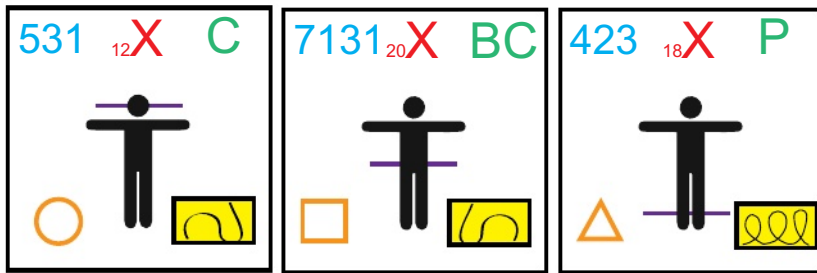
7.4. Como criar a sua própria partitura de truques e seqüências?

Devemos conseguir fazer um sistema de anotação no qual poderemos dividir cada seqüencia de truques e suas características em etapas ou “frases” de leitura do “idioma”. Por exemplo: Pegarei os **componentes** que envolvem o ato do malabarismo, os reduzirei aos **símbolos** que indiquei na questão anterior e os colocarei em seqüência, para ilustrar a ideia, seguem 3 modelos de organização e leitura do conteúdo em ordem seqüencial:

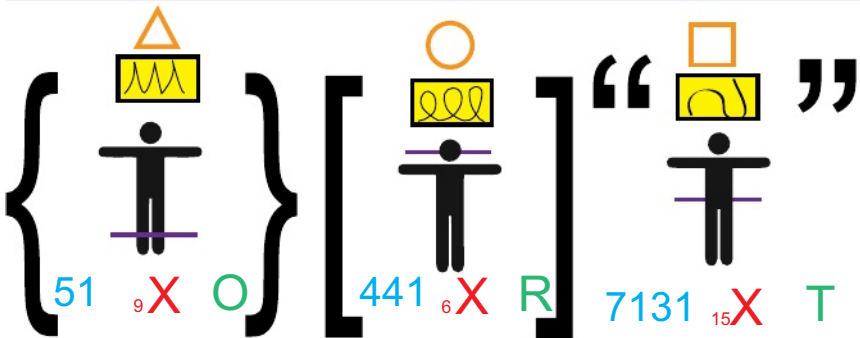
1º LINHAS TEMPORAIS



2º QUADRO A QUADRO



3º FRASEADO



7. PARTITURA CORPORAL E ESPACIALIDADE  
7.4. Como criar a sua própria partitura de truques e seqüências?

Você pode desenvolver diversos tipos de partituras, de acordo com a sua maneira particular de organizar os **componentes** em **símbolos** e determinar um sistema linear de ações ou seja, a **ordem sequencial**, que pode ser ilustrada com linhas, quadrados, círculos, etc. Não se prenda aos modelos propostos como únicos, tente criar uma maneira que se torne fácil sua leitura do seu “idioma” para você e se possível para outros.

### 8.1. Em que consistem as Técnicas do Objeto?

É uma maneira complexa de entender o funcionamento das habilidades que estão por trás de cada equipamento, de acordo com seu potencial formal e visual. A ideia é buscar as características básicas de cada movimento e das habilidades que ressaltam o objeto.

As técnicas dos objetos devem estar sempre alinhadas com os truques corporais, eles formam uma estrutura indissociável, assim como forma e conteúdo. Porém, o que determina a técnica do objeto é o foco visual voltado para a habilidade empregada sobre o objeto, colocando o corpo como pano de fundo para o movimento dos objetos.

Por exemplo: Se girarmos um bastão de luz em um espaço totalmente escuro, ele dará um efeito fantástico mesmo sem a visualização do corpo, isso ocorre pelo efeito óptico que se causa em torno da destreza do movimento do objeto. Logicamente que o protagonista da técnica é uma pessoa, mas a evidência da ação está focada no objeto.

As técnicas do objeto serão sempre resultados de habilidades corporais e humanas. Porém, proponho como componente de estudo e discussão, olharmos o foco do ato de malabarismo, voltado para o efeito que as habilidades dos objetos oferecem em suas características visuais e técnicas, de modo que se observe uma “identidade própria” no objeto, tanto em sua expressão estética quanto ao desenho que exerce na espacialidade.

Por existirem muitos equipamentos, estilos e técnicas de malabarismo, a proposta é inicialmente se criar uma maneira diferente de observar o malabarista, observando seu trabalho pelas “pinturas” que o objeto oferece. Nunca esquecendo que é o corpo humano que está no controle de tal habilidade, a ideia não é dissociar e sim diferenciar para complementar futuramente em uma síntese do observado. Para fácil compreensão, as técnicas do objeto podem seguir os seguintes **caminhos**:

**1) MANIPULAÇÃO:** Truques que mantêm relação com o corpo, mas que o movimento do objeto foge ao padrão da direção comum do lançamento.

**2) INTERAÇÃO:** Onde os objetos se relacionam entre si.

**3) ARREMESSO:** Buscamos mudar o padrão do objeto e não o padrão do jogo. Por exemplo: Jogar uma clave morta, aros *pancake*, etc.

**4) EQUILÍBRIO:** Onde se efetua equilíbrios com um ou mais objetos.

Em relação às técnicas de cada um desses caminhos, o livro abordará algumas e irá falar com outras, o objetivo não é ensinar especificamente cada uma, sim despertar a curiosidade para a pesquisa e experimentação, pois por mais profunda que seja sua compreensão sobre o tema lido, eu lhe diria: “*Só aprenderá fazendo, no ato do fazer se descobrem coisas incríveis, que vão além das complicações das palavras e termos aqui citados.*”

Busquei ser “acadêmico” para tentar organizar e aprofundar o conhecimento em tal direção, não para ensinar, pois isso, a sua prática lhe mostrará melhor que qualquer estudo intelectual, somente com hábito se irá aprender verdadeiramente.

### 8.2. Quais são as características das bolas no malabarismo e quais são suas técnicas?

Primeiramente teremos a uma pequena explicação sobre alguns tipos de bolas, para a partir disso enumerar ideias para truques.

Seguem catalogados os **tipos de bolas** mais utilizadas por profissionais, com o objetivo de ressaltar a técnica do objeto.

#### BOLAS “COMUNS”:

**1) BOLHA:** Bola com um pino colorido e com preenchimento interno.

**Utilidades:** É uma das bolas mais comuns, é usada para muitos truques, sendo boa para truques matemáticos pela precisão e estabilidade.

**Deficiências:** Deformam de acordo com a maneira que se guarda, por ação do sol, da chuva e exposição a temperaturas extremas.

**2) RUSSA:** Formato semelhante a bola anterior, porém com preenchimento em somente um terço da bola.

**Utilidades:** O preenchimento é feito para deslizar no interior bola, de acordo com a inércia dos lançamentos e pegadas, ganhando microssegundos com a transição do preenchimento no movimento de seu lançamento e de sua queda antes da pegada.

## CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS DO OBJETO

**Deficiências:** Instabilidade do objeto no ar, pois o preenchimento tem pequenos movimentos para os lados, que podem atrapalhar na precisão com muitos objetos, principalmente em truques e lançamentos em que se necessita de um estilo de jogo fechado e as bolas estão muito próximas umas das outras.

**3) CENA:** Bola de superfície lisa, porém vazia, sem muita maleabilidade.

**Utilidades:** Ideal para fazer malabarismo com truques de contato no meio do jogo.

**Deficiências:** Por ser extremamente rígida, atrapalha para jogar quantidade, tanto pelos lançamentos iniciais quanto pelas pegadas finais, também se espalham com maior facilidade.

**4) BEAN BAG:** Semelhante a uma “meia” é uma bola de pano bastante maleável.

**Utilidades:** É uma bola que não “corre”, quando cai no chão, geralmente fica no mesmo local da queda. Quando se treina uma quantidade grande de bolas (6, 7, 8, 9, etc.) o tempo que se economiza em buscar as bolas é muito grande. Foi com essas bolas que se registrou o recorde de 13 bolas, ajudam muito por serem fáceis de sair da mão e de se conseguir agarrar muitas sem muita técnica.

**Deficiências:** Por ser muito mole, perde um pouco em estabilidade e precisão de lançamento. Também é ruim para truques de contato no jogo por se deformar a cada pegada. Se sujam de uma maneira que não é possível limpá-las depois.

**TRUQUES DO OBJETO:** Com essas bolas mais “comuns” são possíveis infinitos truques, em que a variedade das habilidades do objeto fica em foco. Pois, mesmo sempre a bola tendo relação com o corpo em dinâmica e estrutural, existem diversos modos de ressaltar o protagonismo de tais objetos.

### BOLAS VARIADAS:

**5) REBOTE:** Bola inteiramente densa de matérias de silicone ou borracha.

**Utilidades:** Geralmente para fazer malabarismo no chão, com melhor desempenho em superfícies lisas e sólidas. Causa grande efeito visual e possibilita infinitas variações.

## CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS DO OBJETO

### 8

**Deficiências:** É uma bola extremamente traiçoeira, uma inclinação errada no lançamento pode fazer com que as perca, seja treinando ou apresentando. É uma bola difícil de se jogar com grandes quantidades para cima, tanto por questão do lançamento inicial, como da pegada final.

**6) SPINNING:** Parecida com uma bola de futebol, porém menor e mais leve. *(Ressaltando que pode-se utilizar bolas de futebol, basquete e outros esportes para a prática de tal técnica.)*

**Utilidades:** Geralmente feita para girar nas pontas dos dedos e efetuar quiques com a cabeça, além de possibilitar girar 2 ou mais bolas uma em cima da outra.

**Deficiências:** São bolas flexíveis que dependendo da maneira que as guarde se tornam ovais, dificultando achar seu eixo para giros.

**7) CONTATO:** São bolas duras, que podem ser de plástico ou acrílicas e transparentes.

**Utilidades:** Permite efetuar movimentos de deslize da bola pelo corpo com mais precisão, além de possibilitar inúmeros equilíbrios por sua estabilidade. É ideal para equilibrar na testa, cabeça e pontos chaves do corpo, existindo modelos em plástico, ferro e resina acrílica.

**Deficiências:** Se for de plástico é muito leve e instável, se for acrílica se torna bola frágil á queda, podendo com poucas quedas rachar ou quebrar, além de ter certas limitações quanto sua utilização no sol.

**8) ROLLING:** São bolas de contato menores.

**Utilidades:** São efetuados rolamentos na palma da mão, geralmente se utilizam ao menos duas para movimentos iniciais, podendo se chegar até 10 bolas ou mais. Na maioria das vezes são utilizadas bolas acrílicas, que são movimentadas quase sempre com as mãos, em um *mix* de equilíbrio e manipulação, dificilmente são arremessadas.

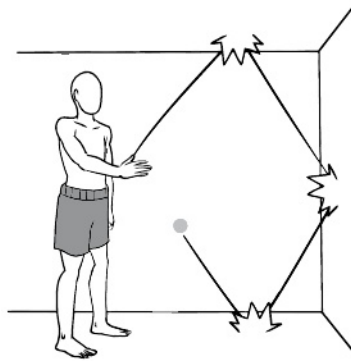
**Deficiências:** Correm os mesmos riscos das bolas de resina acrílica, sendo frágeis a queda em solos densos, além de poder causar queimaduras quando se treina longos períodos ao do sol.

Ao tratar das bolas e suas técnicas pude constatar que elas podem:

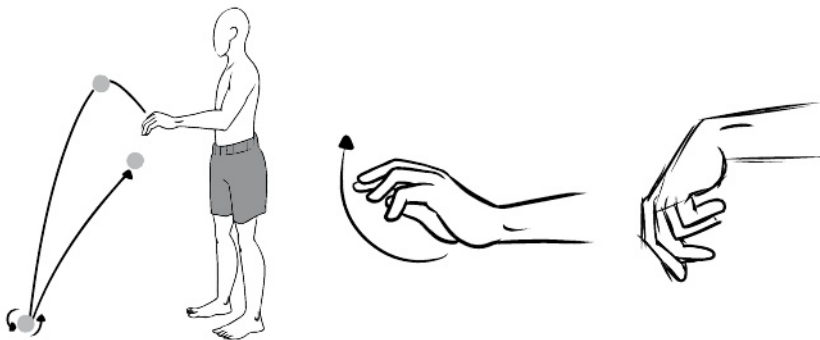
- 1) Manter relação de equilíbrio em pontos do corpo;



- 2) Interagir com o espaço (Exemplo: Malabarismo de rebote com quiques);



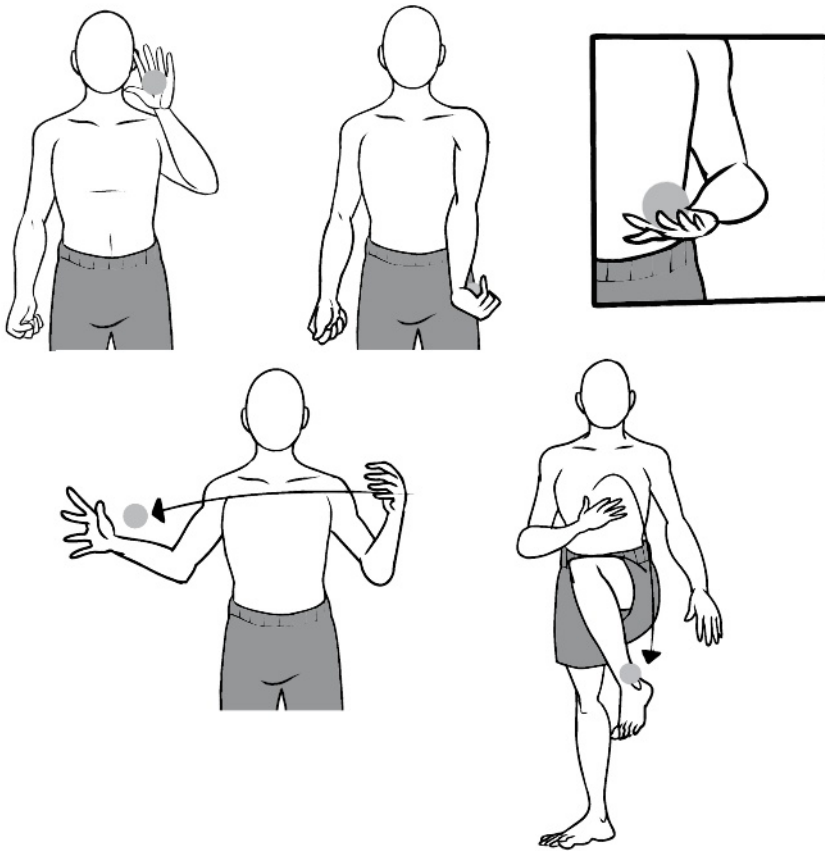
- 3) Manter movimentos com giros em seu próprio eixo influenciando sua trajetória no contato com alguma superfície;



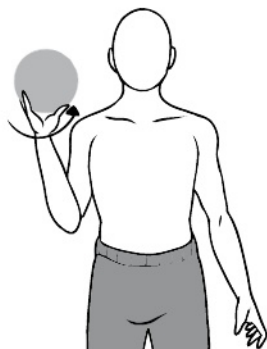
## CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS DO OBJETO

8

- 4) Ter variadas formas de se pegar e se lançar com as mãos ou partes do corpo. (Exemplos: Garra, pinguim, em cima da palma da mão, etc.);



- 5) Serem giradas nas pontas dos dedos (Exemplo: *Spinning*);

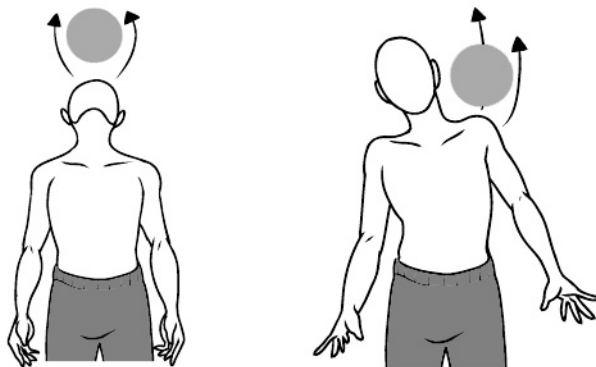




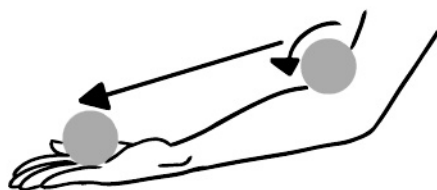
## 8

## CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS DO OBJETO

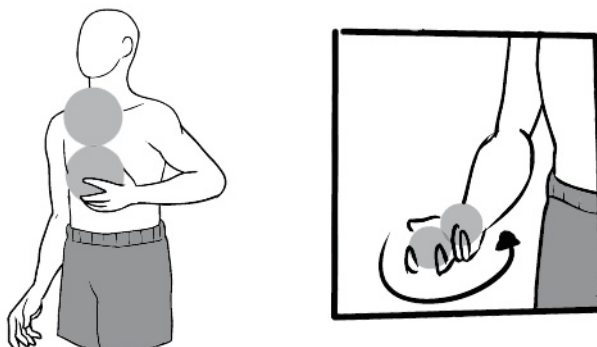
6) Serem petecadas em partes do nosso corpo;



7) Contato por linhas corporais;



8) Interagir com mais de uma bola em equilíbrios e giros.



Não foram descritos diversos tipos de bolas, como bolas de luz, de *ping-pong*, de esportes variados (futebol, tênis, basquete, etc.), entre outras, por se tratarem de bolas, que em sua síntese, se enquadram nas acima descritas em suas técnicas e estilos.

Isso é apenas um esboço de um infindável número de técnicas e truques que podem (e devem) ser criados. Lembrando que o foco são truques que favoreçam a qualidade visual da habilidade do **objeto**.

### 8.3. Quais variações e possibilidades podem se utilizar com aros?

Dependerá do tamanho do aro, suas cores e densidade.

Com aros a variedades de tipos existentes nos dias atuais é menor que bolas, aqui divididos em 2 tipos:

**Aros Comuns** em diversos tamanhos e formatos e **Aros de Rebote**.

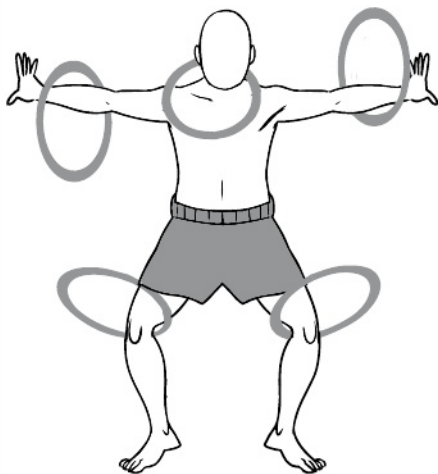
Os **AROS COMUNS** são: Anéis leves e finos.

**Utilidades:** São múltiplas, podem ser usados para girar em diversas partes do corpo, servir de instrumento de equilíbrio e também pode arremessá-los ou manipulá-los.

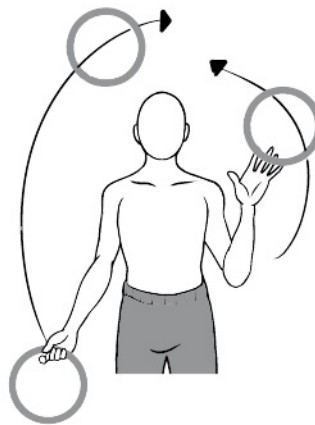
**Deficiências:** São muito suscetíveis ao vento, quando caem podem “correr” para longe por longos metros, além de causarem cortes e lesões nos dedos e mãos.

Algumas **Técnicas do Objeto** relacionadas com **Aros Comuns**:

1) Girar em diversas partes do corpo e em diversas direções;



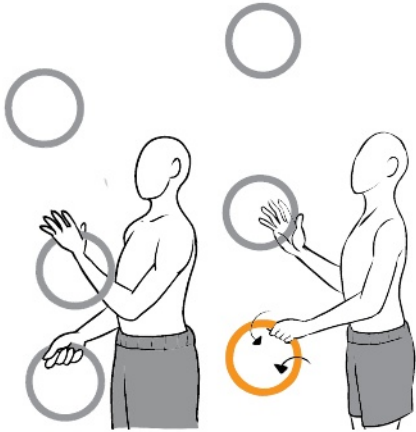
2) Ser jogado na horizontal;



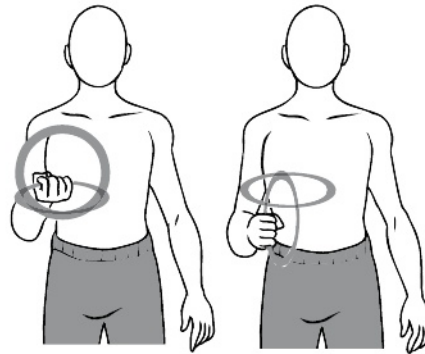
## 8

## CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS DO OBJETO

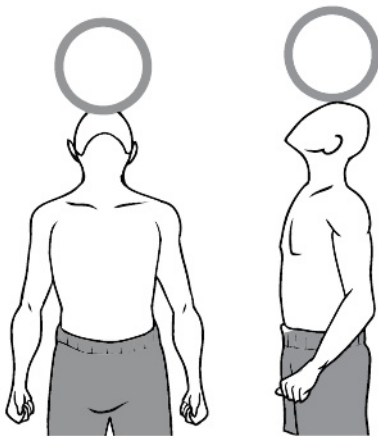
3) Pode se mudar o lado de visualização; (Se obtém maior efeito quando se está de perfil.)



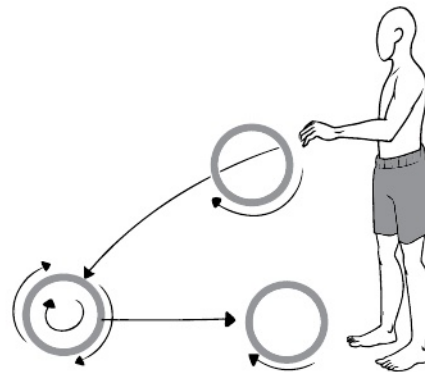
4) Girar um aro no outro em diversos ângulos;



5) Ser equilibrado em diversas direções;



6) Arremessado para retorno em superfícies horizontais;



8) Girando em seu próprio eixo no chão;



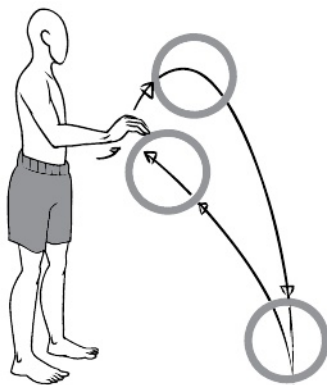
Os **AROS DE REBOTE** são: Anéis densos e grossos.

**Utilidades:** Semelhantes as bolas de rebote, são utilizados para fazer malabarismo com lançamentos no chão e também em paredes e tetos, tornando o retorno do objeto para a mão em qualquer superfície o seu grande diferencial.

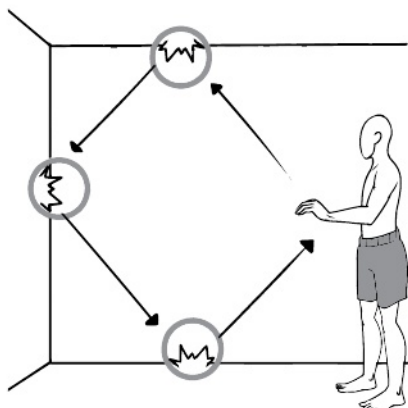
**Deficiências:** São duros e pesados, além de serem mais difíceis para se fazer truques com lançamentos para cima com grandes quantidades de aros.

Veremos as **Técnicas do Objeto** com **Aros de Rebote** :

1) Girar em diversos eixos e efetuar o quique;



2) “Pingar” horizontalmente na parede ou teto;



À partir daqui, fica livre o entendimento da lógica proposta, o resto é experimentação.

#### 8.4. Quais técnicas existem nas claves?

Existe uma grande variedade de modelos de claves, mas que em sua essência a técnica do objeto é a mesma, **girar**. Na verdade não é somente girar, mas girar tendo como base seu próprio centro de gravidade.

Ao se trabalhar em seus eixos para desestabilizar as convencionalidades dos giros, se criam variações de técnicas sobre o objeto, como o lançamento morto, ou seja, sem giro.

Existem 2 tipos de claves mais “universais”:

A clave **pirouette** clássica e os modelos baseados em sua estrutura.



A clave **inteiriça**, ou seja, feita de somente um mesmo material, seja ele plástico, madeira ou metal.



Vamos “dissecar” uma clave antes das técnicas para podermos exemplificar melhor seus detalhes.

8.3. Quais variações e possibilidades podem se utilizar com aros?>

8.4. Quais técnicas existem nas claves?>

8. CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS DO OBJETO>



Primeiramente detalharemos a estrutura da **clave pirouette** clássica e suas variantes, em linhas gerais ela e seus similares contém:

**1) REGATON:** Existem 2 *regatons* nas chaves, o primeiro é localizado na região inferior da chave para controle de pegada, lançamentos e manipulações. E o segundo se encontra na região superior da chave para conter impacto das quedas e truques de equilíbrios.

Ressaltando que existem chaves mais experimentais, que colocam *regatons* superiores para controle e manipulação também.

**Composição:** Geralmente é feito de EVA. ou de borracha. Historicamente sempre foi de madeira sólida em chaves antigas, porém hoje no modelo *pirouette* que estamos “dissecando” o *regaton* de EVA. ou borracha é fixado por dois parafusos na alma da chave, um superior e outro inferior. Em alguns casos de chaves ecológicas, feitas de jornal ou material reciclado, o *regaton* é confeccionado com tampas de garrafas e papelão, sendo livre sua confecção de

acordo com a criatividade do artesão.

#### Para que serve?

O *regaton* serve para conter o deslize da mão quando efetuamos malabarismo, aumentar a precisão da pegada e como ponto de apoio nos lançamentos.

Em muitos casos o *regaton* é usado como referência para técnicas de manipulação do objeto e como ponto de equilíbrio, além de técnicas de “encaixe”, mais conhecidas como pinça ou tesoura.

**2) MANGO:** É a região que mais tem contato com nossas mãos quando fazemos cascata comum com claves. O mango amplia o aspecto técnico e estético do objeto, podendo ter diversas cores e formatos.

**Composição:** Sua composição é geralmente de uma película de plástico fino, dobrada e grampeada ou colada na alma, em sua superfície muitas vezes se fixam adesivos decorativos para melhorar seu aspecto visual.

#### Para que serve?

Para amortecer o impacto das claves em nossas mãos. A sua medida irá facilitar ou dificultar giros, pois de acordo com seu tamanho o giro terá diferença de velocidade, de altura e de direção, mesmo sendo jogado com a mesma força. Também tem uma textura diferente em relação ao plástico do bojo, para quando pegarmos a clave termos controle sobre o deslize dele até o *regaton*.

**3) BOJO:** O bojo é o corpo da clave, serve para equilibrar a rotação da clave, distribuindo o peso para giros mais precisos.

**Composição:** É feito de um molde de plástico oco, como se fosse um pino de boliche sem "alma".

#### Para que serve?

O bojo é para a clave, o que o mango é para a mão. O mango, que citamos acima, serve para amortecer a queda em nossas mãos e nos livrar de um impacto que pode nos causar lesões, o bojo serve para amortecer o impacto da queda evitando quebrar a clave, concentrando o impacto em seu tronco. Também serve para equilibrar o giro do objeto, servindo como eixo de rotação.

**4) ALMA:** A alma serve para "ligar" todos os componentes em si. No modelo clássico da clave *pirouette* a alma é o único elemento que tem contato com todos os outros.

**Composição:** Historicamente sempre se utilizou a clave *pirouette* com alma de madeira. Hoje existem alguns modelos mais avançados que utilizam plástico e variantes dele para fazer a alma das claves, pois com a madeira o peso e a densidade sofrem alterações de acordo com a umidade do ar e aspectos ambientais. Sendo assim, as claves com almas de plástico se tornaram mais precisas e resistentes, sendo uma excelente alteração, mas tendo suas ressalvas.

**Para que serve?**

Para juntar todos os componentes de uma clave, mas serve também para dar estabilidade no jogo e facilitar o equilíbrio.

*Pequena frase que surgiu em minha cabeça em uma das centenas de noites de pesquisa:*

*“A alma é algo que não se vê, mas que sem ela, somos somente uma clave inteiramente dura e vazia, machucando aqueles que nos estendem as mãos.”*

**Características das claves inteiriças :**

São claves que têm o peso geralmente bem distribuído, por não haver variações de componentes.

Possui o corpo inteiro em plástico denso, sem o mango macio das claves *pirouette* para amortecer as quedas. Para se jogar com muitas claves inteiriças se molesta mais as mãos, que com claves *pirouettes*.

São escorregadias por não possuírem as texturas diferentes do mango, que ajudam na precisão e aderência da mão, dificultando a resistência com claves e também os lançamentos iniciais e finais do jogo.

Porém, existem grandes qualidades das claves inteiriças. São excelentes para truques de “rebote” e truques que interajam com espaços alternativos. Não se danificam ao treinar na água. Difícilmente se quebram como as *pirouettes*.

**TÉCNICAS DAS CLAVES**

Em síntese, as claves são feitas visando o **giro** completo em seu próprio eixo a cada arremesso. Existem infinitas possibilidades de variações com ou sem giro,

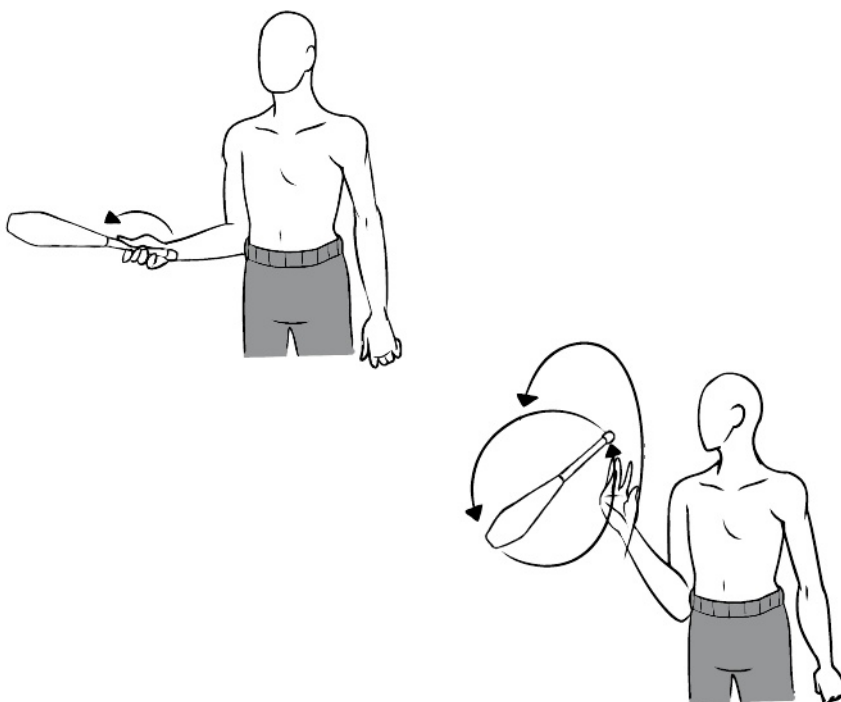
pude identificar com claves as seguintes opções de técnicas:

**OPÇÕES DE GIROS**

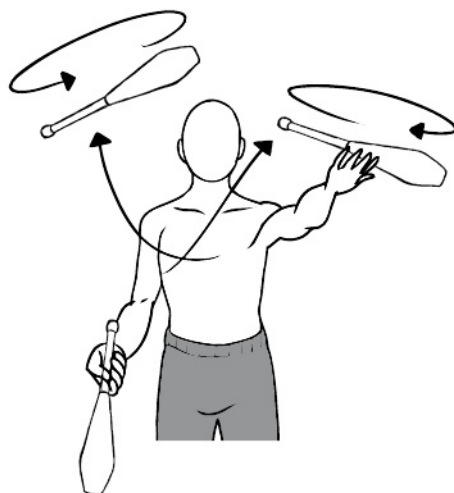
**1)** Meio giro, giro comum e múltiplos giros, podendo ser efetuados com impulso das mãos, dos pés e outras partes do corpo que induzam a clave a girar em sentido horário;



2) Técnica de giro invertido, na qual se pode girar as claves em sentido anti-horário;

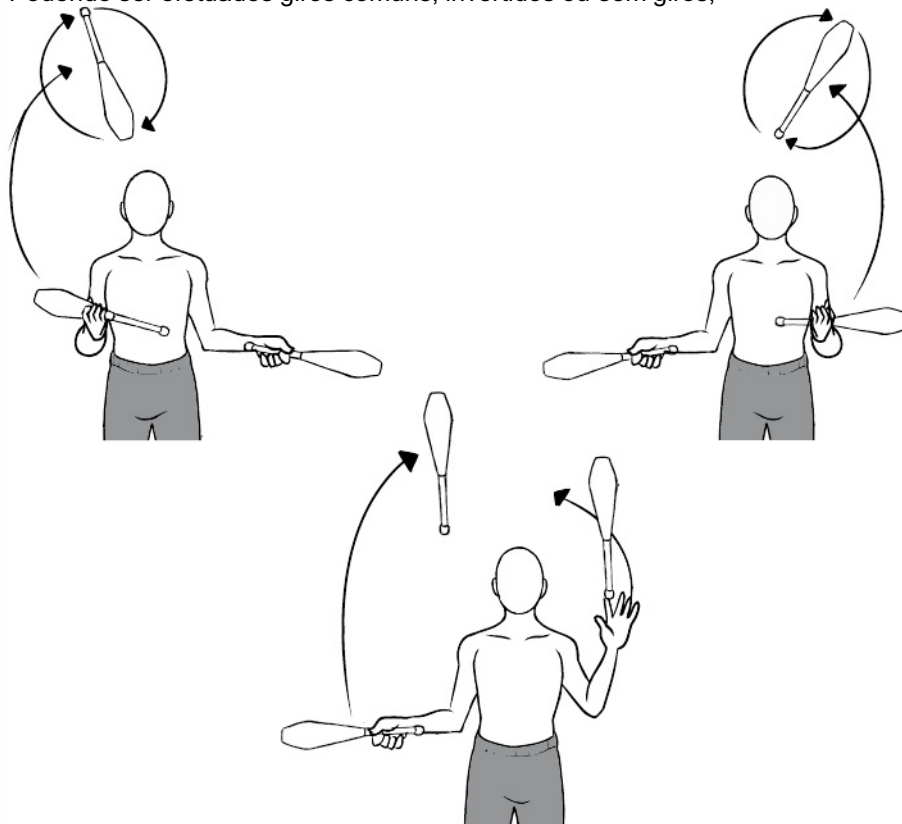


3) Giros horizontais, mais conhecidos como “helicópteros”;

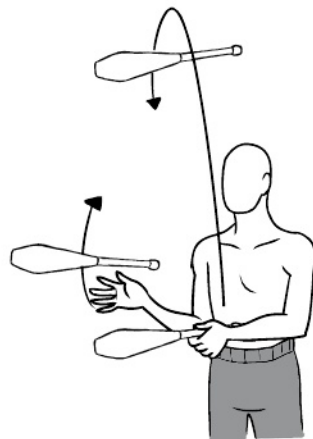


## 4) Planos laterais;

Podendo ser efetuados giros comuns, invertidos ou sem giros;

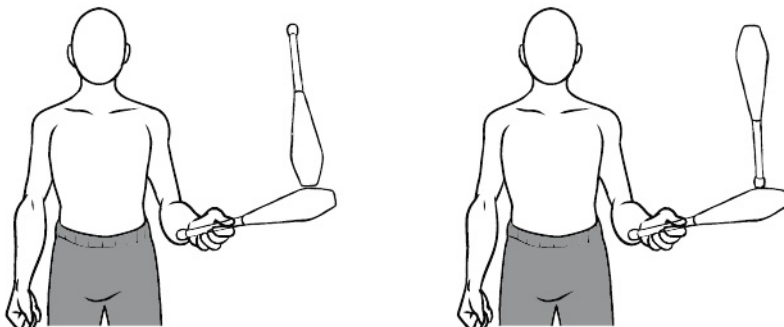


## 5) Claves "mortas", onde a clave não gira;

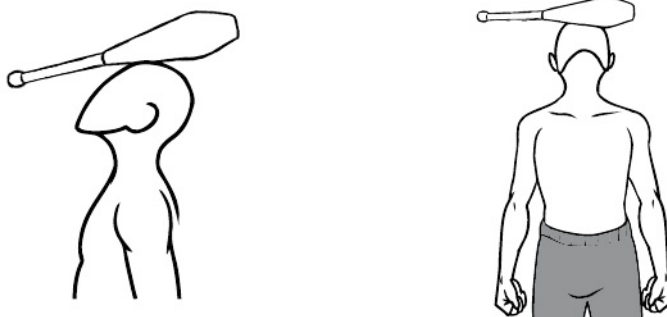


## ALTERNATIVAS ESTÁTICAS - EQUILÍBRIOS

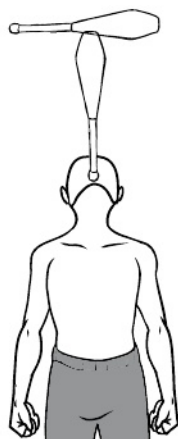
1) **Equilíbrio Comum:** Onde se posiciona a clave na vertical nos equilíbrios;



2) **Equilíbrio Incomum:** Coloca-se a clave na horizontal nos equilíbrios;



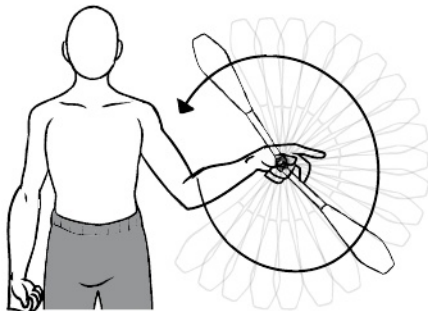
3) **Equilíbrio Composto:** Equilíbrio de clave sobre clave;



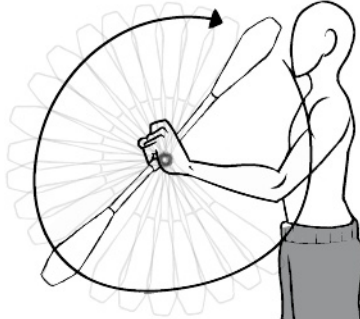
## TÉCNICAS DE MANIPULAÇÃO

1) Giros pelo *regaton*: podendo ser efetuados nos planos:

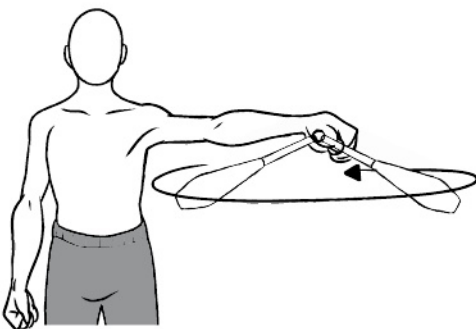
## VERTICAIS LATERAIS



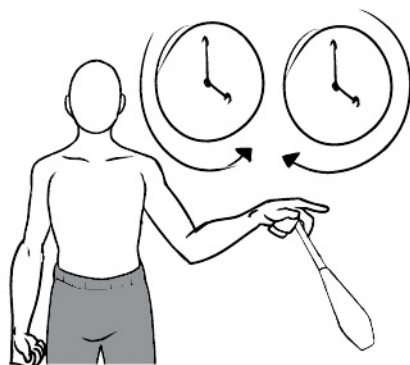
## VERTICAIS FRONTAIS



## HORIZONTALIS



Os giros operam tanto em sentido horário como anti-horário.

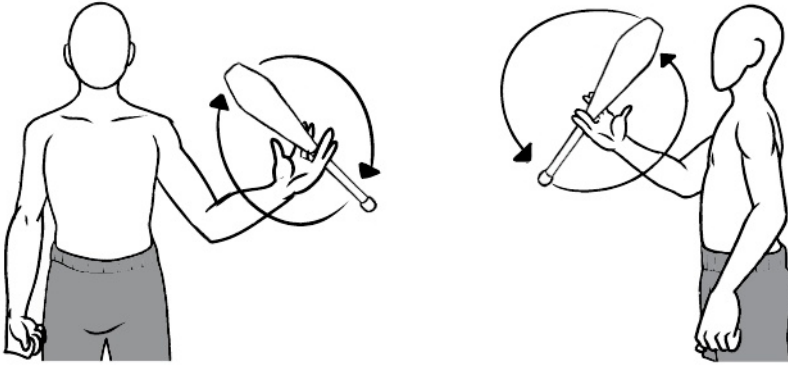


2) Giros pelo bojo da chave: se aplica a mesma lógica acima.

## 8

## CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS DO OBJETO

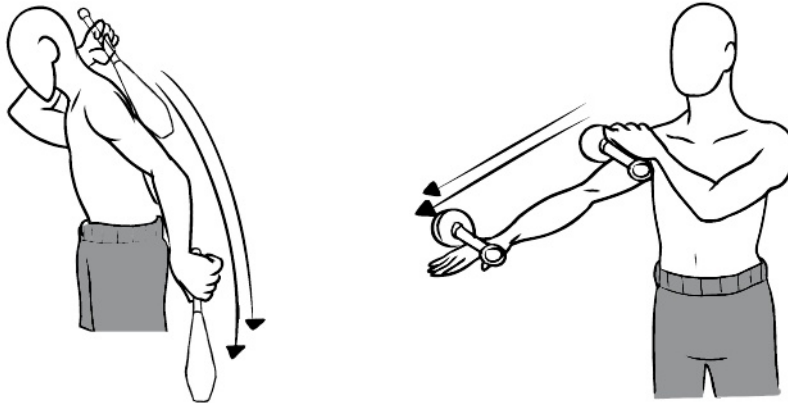
3) **Giros pelo centro da clave:** podem ser efetuadas nos padrões das anteriores.



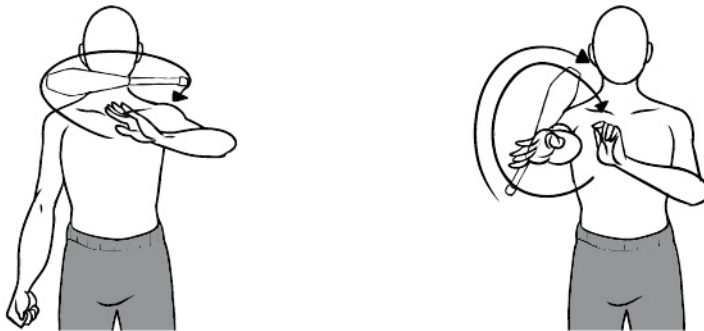
4) **Contato por rolamento:** A clave rola em diversos pontos do corpo.



5) **Contato por deslize:** Se deixa a clave deslizar em diversos pontos do corpo. (Exemplo: Costas, braços, etc.)

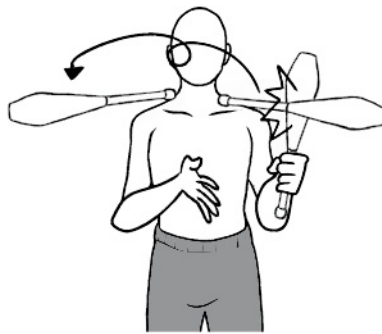


6) **Giros corporais:** Se efetua com contato e giros em diversas partes do corpo.



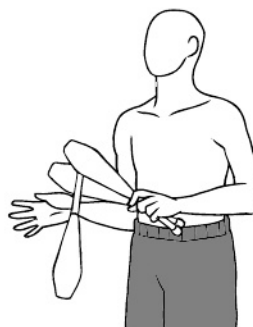
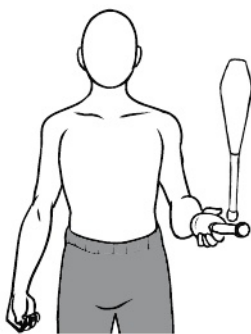
### TÉCNICAS DE INTERAÇÃO

Técnicas nas quais as claves interagem uma com a outra. A interação ocorre com relação de atrito ou impacto.



Equilíbrio.

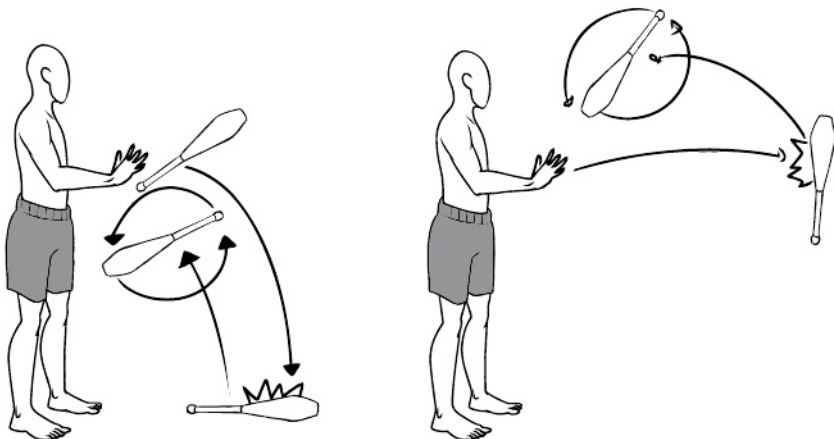
Manipulação e encaixe.



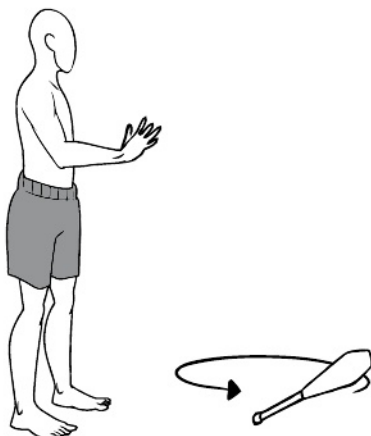
**RELACIONAMENTO COM O ESPAÇO**

São as situações onde a clave se relaciona com o espaço com rebotes e deslizes em superfícies variadas.

1) Quiques de rebote, situação onde o bojo opera como agente impulsor de arremessos contra superfícies sólidas;



2) Deslize no espaço, onde a clave gira por seu próprio eixo.



### 9.1. Quais equipamentos e estilos existem hoje considerados de “malabarismo”?

Existem hoje muitas técnicas que são comumente chamadas de malabarismo, já me ligaram á procura de meninas que fazem “malabarismo no tecido”, ou seja, buscavam acrobatas que trabalham em tecido aéreo, por isso há muita confusão quanto a terminologia da palavra hoje em dia.

Irei enumerar os estilos e equipamentos de malabarismo em relação à máxima do livro que é: “*Malabarismo é o ato de manipular, arremessar e equilibrar objetos ou coisas **habilidosamente***”.

Tentarei ilustrar o básico do básico de cada estilo e equipamento, que em muitos casos o equipamento em si deve andar alinhado com a técnica que é empregada nele para ser considerada um estilo com identidade própria, coisa que iremos tratar superficialmente em vista a tamanha variedade de opções.

Para começar, falaremos de **MALABARISMO DE EQUILÍBRIO**, este será um ponto polêmico para alguns, irei considerar aquilo que é equilibrado por malabaristas e não objetos que são usados para equilibrar-se, que são instrumentos de atividades dos equilibristas.

Se entrarmos nesse universo a parte, iremos tratar de cordas bambas, arame, rola rola, monociclo e uma variedade enorme de atividades de equilibristas. Que considero habilidades de grande mérito, mas que não vem ao caso, pois a pesquisa poderia se perder em direção aos **equilibristas** (aqueles que **se equilibram** nas coisas, objetos e pessoas) e não de **malabaristas de equilíbrio** (que equilibram objetos, coisas, etc.).

## ESTILOS E APARELHOS DE EQUILÍBRIOS

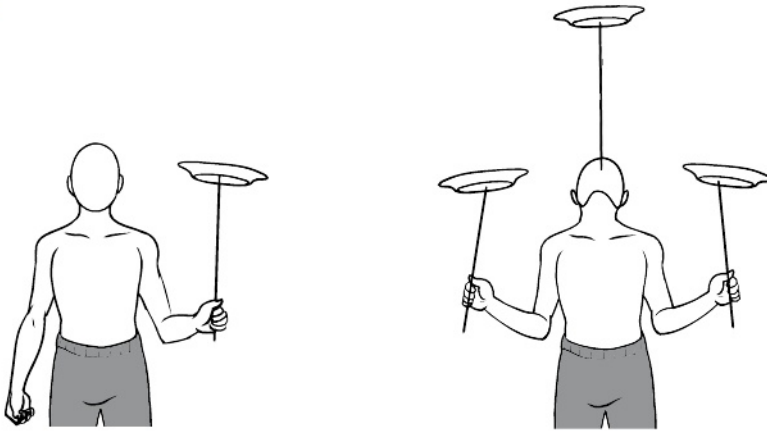
### COMUNS

**Clave, Bolas e Argolas:** Equipamentos mais habituais no cotidiano dos malabaristas, podendo ser equilibrados em diversos pontos do corpo e sobre uma base ou superfície.

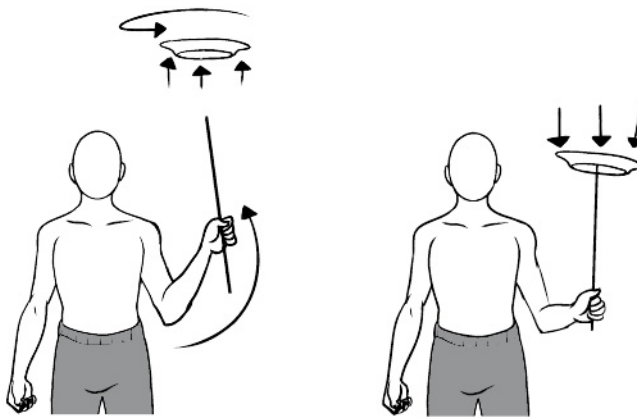
### ESPECÍFICOS

**PRATOS DE EQUILÍBRIOS:** São de plástico ou porcelana, girados em cima de uma vareta de madeira ou haste de metal, visando manter o eixo equilibrado em cima de um ponto. É possível equilibrar a vareta ou haste em pontos do corpo.



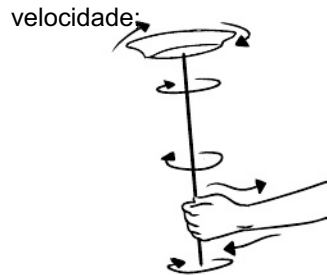


Também é possível efetuar arremessos e voltar para o eixo de equilíbrio.

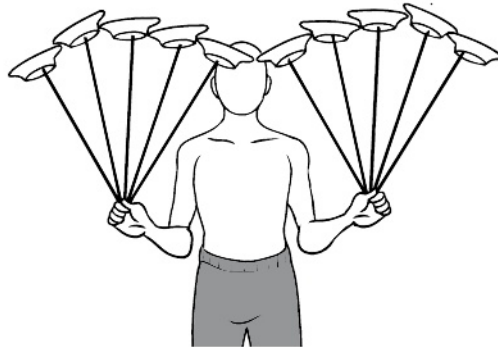


**Técnicas:** Comece com pratos de plástico pois é menos arriscado que os pratos de porcelana, além de serem mais baratos também.

- 1) Posicione-o na borda do prato na vareta;
- 2) Gire a vareta levemente pegando velocidade;



3) Após conseguir velocidade, posicione a vareta no eixo central do prato;



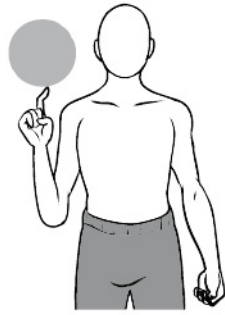
Conseguindo isso você pode realizar equilíbrios simultâneos;

Arremessos variados;



E equilibrar em diversas partes do corpo.

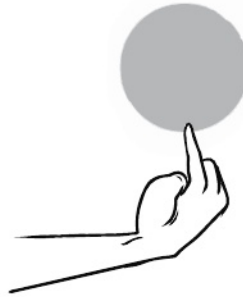
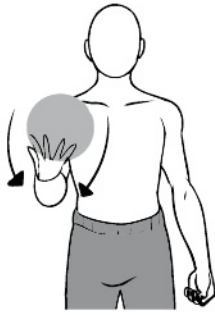
**SPINNING:** Esse é um aparelho que sua técnica se enquadra simultaneamente em equilíbrio e manipulação de objetos girando (geralmente bolas).



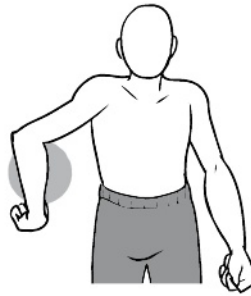
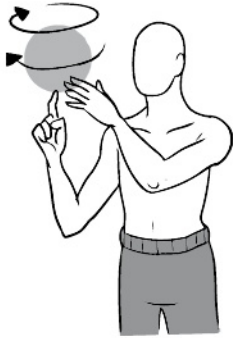
**Técnicas:** Devemos buscar um ponto de equilíbrio, visando sempre olhar a parte superior da bola para mantermos o equilíbrio.

1) Pegar impulso com a mão em movimento de rotação em direção ao centro do corpo;

2) Buscar amortecer com a ponta do dedo ou da unha;



3) Buscar pegar velocidade com a outra mão ou arriscar truques;

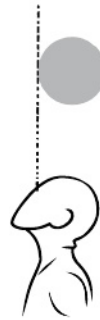


Á partir disso poderá variar com truques de *spinning* no meio do jogo ou com as duas mãos simultaneamente e até com 2 ou 3 bolas na mesma mão.

**BOLA DE QUIQUE:** Não é especificamente um estilo, mas sim uma habilidade complementar.

**Técnicas:**

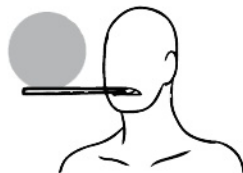
- 1) Buscar a postura adequada do pescoço, de maneira que não esmague a cervical;
- 2) Conseguir sempre manter a visualização da parte superior da bola ao alcance;



- 3) Evitar quiques muito altos, pois eles ampliam a chance de erro e desestabilização do corpo.
- 4) Contar quantos quiques efetua, assim que conseguir efetuar ao menos 100 quiques, sem se mover, estará preparado para petecar uma bola na cabeça e jogar ao mesmo tempo.

**OBSERVAÇÃO:** Não existem estudos sobre os efeitos de se petecar um objeto com a cabeça, por isso fique atento a dores de cabeça ou desconfortos físicos, caso sinta dores incomuns procure um médico.

**BOQUILHA:** Estilo onde com um suporte de madeira na boca ou uma faca, se equilibra objetos em cima, tais como bolas, taças, etc.



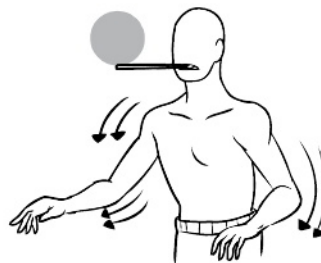
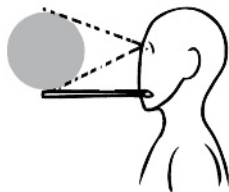
Vale informar que é um estilo que pode machucar a boca e que pode causar sérios problemas aos dentes, aos músculos faciais e à mandíbula, por isso cuidado e atenção ao se treinar esse estilo, que por ele grandes malabaristas tiveram problemas. (Ver a história de Enrico Rastelli, que faleceu por não se tratar de ferimentos causados na boca por esse estilo)

**Técnicas:** O princípio é parecido com o do *spinning*, que em síntese é a base do equilíbrio: Se busca olhar o ponto mais alto do objeto, visando equilibrar sua estrutura.

Exemplificaremos a técnica com uma bola.

**1)** Busque colocar a bola sobre a boquilha em uma posição em que seu campo de visão não fique prejudicado;

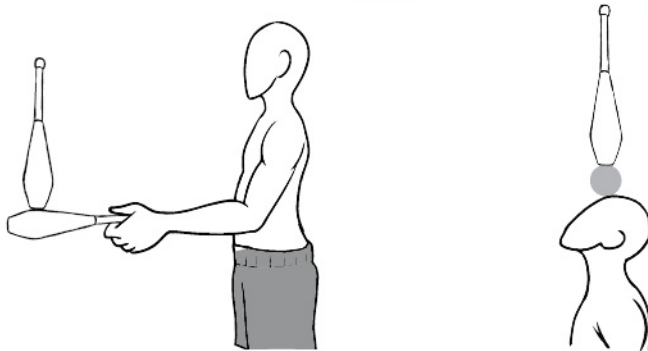
**2)** Olhar atentamente para o ponto alto do objeto, tentando buscar o equilíbrio junto com a cabeça, ombro e pescoço em relação do objeto;



**3)** Agora que você já consegue equilibrar, tente arremessar a uma curta altura e amortecer e buscar o equilíbrio novamente;

Com muito treino, prática e cuidado é possível evoluir para outros objetos de equilíbrio e de boquilha. Podendo usar de boquilha facas e equilibrar taças, garrafas e o que a sua criatividade permitir, sempre com cuidado e atenção.

**MÚLTIPLOS OBJETOS:** Equilibrar objetos uns em cima dos outros, em relações de equilíbrios instáveis.



A técnica consiste na mesma das anteriores, buscar achar o ponto central e mais alto do objeto, visando permitir que seu corpo se organize em busca de achar um ponto de comum equilíbrio para os objetos.



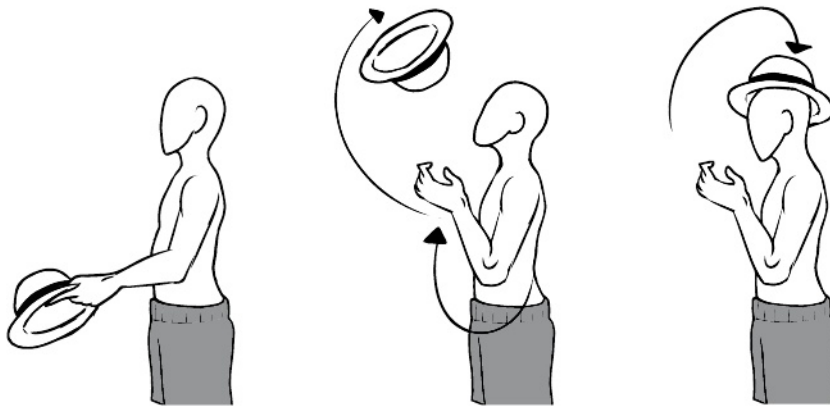
## ESTILOS E APARELHOS DE MALABARISMO DE ARREMESSO

### ESPECÍFICOS

**CHAPÉUS:** São usados tanto como uma linguagem e ferramenta do malabarista clássico, como estilo próprio do equipamento. Geralmente utiliza-se com técnicas de aros, visando girar como *pancakes* e lateralmente nos planos.

**Técnicas:** Os movimentos clássicos visam o chapéu encaixar na cabeça, além de girar e serem equilibrados, porém existe um universo a parte de pesquisa para aqueles que queiram se aprofundar.

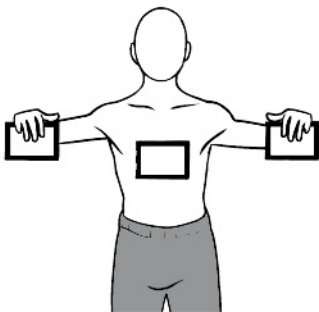
A técnica de lançamento para a cabeça exige que a mão segure o chapéu pela sua aba com os dedos abertos, efetuando um giro.



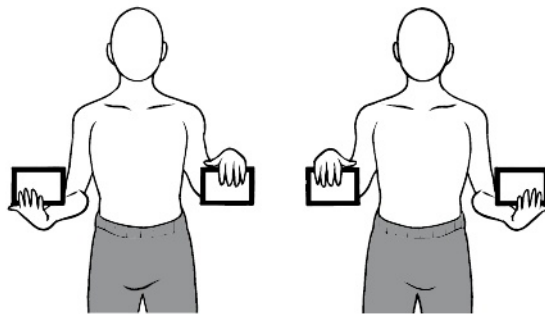
**CIGAR BOX:** Estilo que ficou famoso em uma época que o cigarro realizava grandes apologias ao seu consumo mundial junto aos jovens. *Cigar box* quer dizer caixa de cigarros, a sua base é o “lançamento” de encaixe, onde se busca manter um padrão dos objetos unidos lateralmente.

**Técnicas:** Em sua base está a mudança de posição de objetos, efetuam-se lançamentos curtos e se deslocam as posições entre eles para efetuar encaixes.

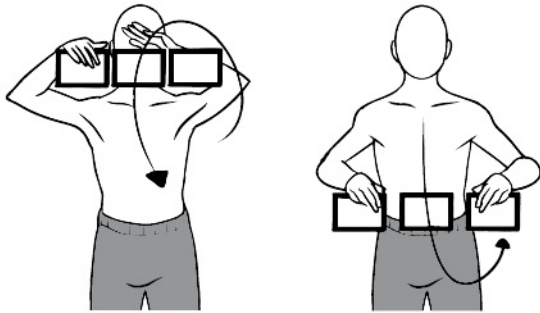
1) Dar um espaçamento entre os objetos;



2) Mudar a palma da mão de cima para baixo;



## 3) Mudar a posição dos objetos;

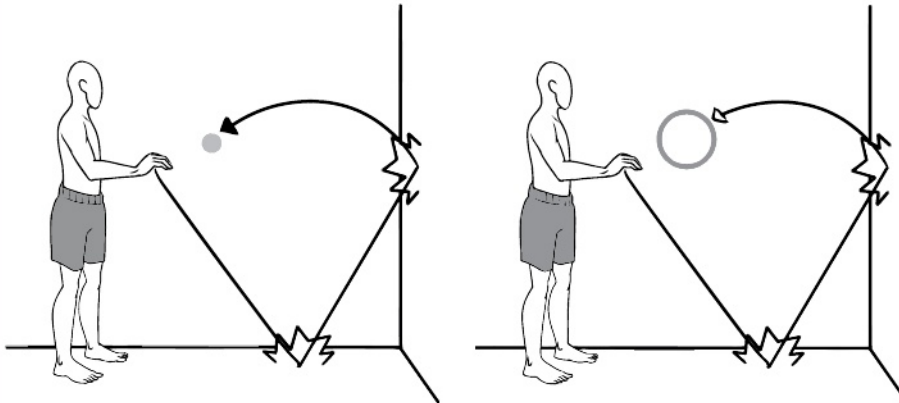


O conceito básico se aplica as técnicas propostas para criações de truques, ou seja, movimentos de dentro para fora, de fora para dentro, em diversas direções e padrões.

**“REBOTES” (Contatos, Retornos e D eslizes em Super fícies):** Seguindo além dos aparelhos, tentarei sintetizar o estilo, que a meu ver é o arremesso de objetos em alguma superfície, visando seu retorno.

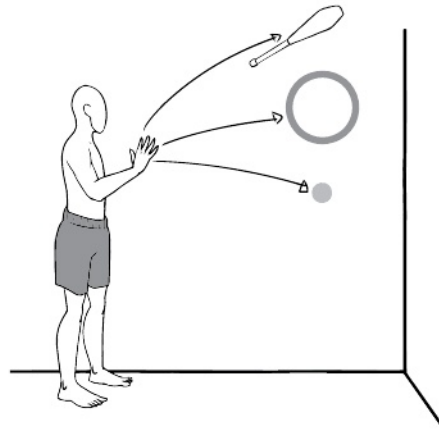
Para isso, poderíamos enquadrar os mais variados aparelhos por permitirem essa possibilidade, mas para facilitar irei abordar somente claves, bolas e argolas.

O rebote é efetuado geralmente em superfícies verticais (paredes, objetos, pessoas, etc.)



Horizontais (chão, teto, etc.)





Para um melhor aproveitamento, quanto mais densa e lisa for a superfície, maior será o retorno do objeto sólido arremessado (se aplica a bolas e aros de rebote). Recomendo que treine com aparelhos próprios para isso, para não quebrar equipamentos, por não estarem dentro do estilo solicitado.

**Técnicas:** São em si bastante variadas, de acordo com diversas características de cada objeto e de cada superfície, o princípio básico é o mesmo que com a cascata e fonte básicas, mas variado de acordo com cada aparelho.

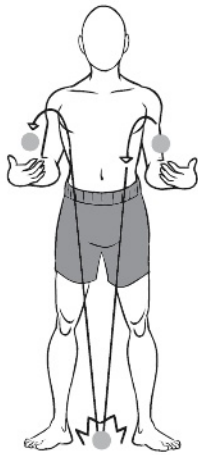
**BOLAS:** Para bolas teremos 4 princípios: ativo, passivo, hiperativo e hiperpassivo, que são determinados pela posição das mãos no momento de cada lançamento e pegada.

**1) LANÇAMENTOS:** Para os passos iniciais geralmente se realiza o movimento de cascata reversa, mais isso terá mais a ver com o perfil dos seus lançamentos.



**PASSIVO:** Lançamos a bola levemente para cima e ela vai de encontro ao chão, em seguida a pegamos com a mão virada para baixo, como em uma cascata reversa;

**ATIVO:** Efetuamos uma jogada diretamente para o chão ativamente, e recebemos com a mão para cima, como uma cascata normal, só que de ponta cabeça;

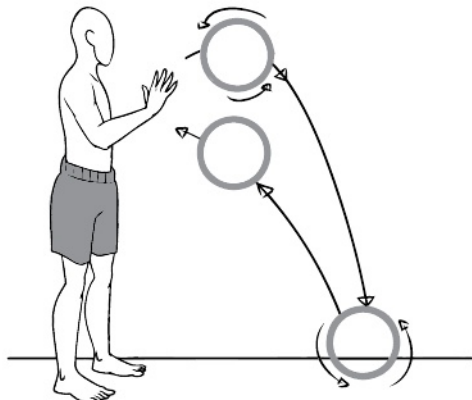


**HIPERPASSIVO:** Movimento no qual o lançamento inicia e termina como o passivo, recebemos e lançamos com a mão para cima e efetuamos um leve arremesso pro alto.

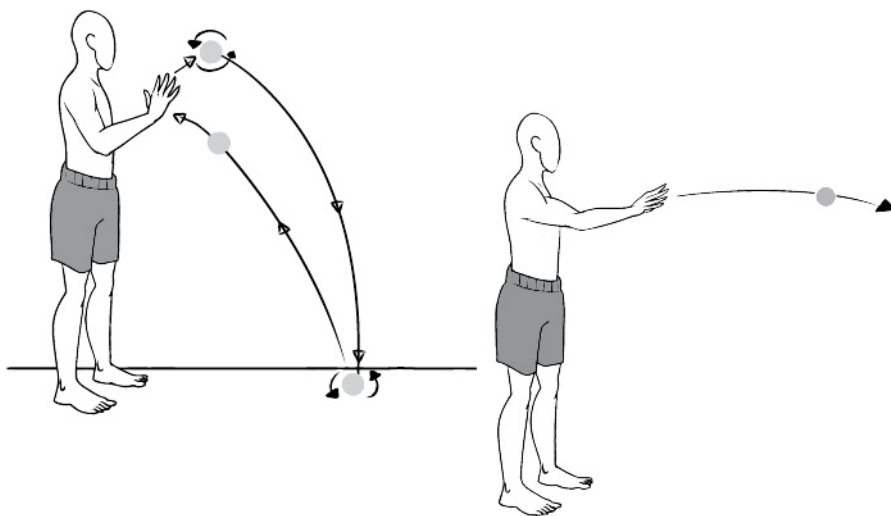
**HIPERATIVO:** Onde se joga e se recolhe com a mão virada para baixo, um movimento semelhante a cascata comum.



**AROS:** Segue as características básicas dos lançamentos com bolas. Porém, temos que fazer o movimento de giro em seu eixo. Podemos lançá-los um pouco a nossa frente e ele voltar para trás assim que arremessado, ou senão, com giro forte levemente para cima, ou ativamente, esperando seu retorno.



**2) TÉCNICA DO OBJETO:** As bolas de rebote e os aros têm a peculiaridade de poderem mudar a direção de acordo com a sua rotação. Por exemplo: Com a bola, se a arremesso para frente com a rotação em sentido anti-horário, ela retorna em minha direção, se a lanço em sentido horário para minhas costas, ela retorna para frente, as possibilidades são variadas e dignas de um estudo mais aprofundado.



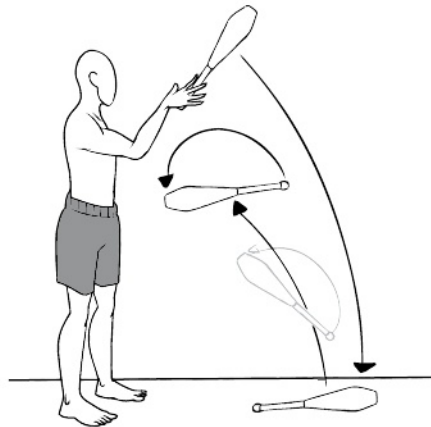
**CLAVES:** É complexo falar de suas técnicas, porque rebote com claves não é considerado um estilo e sim uma variação de truques.

Existem malabaristas que fazem das bolas de rebote seu estilo único de prática, alguns que fazem apenas aros de rebote, mas com claves até a presente data não conheci ou ouvi falar de nenhum que faça somente rebote de claves. Deixando de lado as limitações temporais, pois pode a futuro vir a ser um estilo com identidade própria, isso se já não existir.

As claves têm uma peculiaridade, são objetos que dificilmente irão manter uma frequência de rebotes precisos por serem irregulares em suas características. Se tem um rebote mais preciso em superfícies verticais, pela facilidade para lançamentos. A região que deve ser priorizada para ter contato com as superfícies é o **bojo**, por ser a parte mais ressaltada da clave e a que proporciona melhor o rebote.

**Técnicas:** Geralmente se arremessam as claves de 3 maneiras, sem giro, com meio giro e com 1 giro.

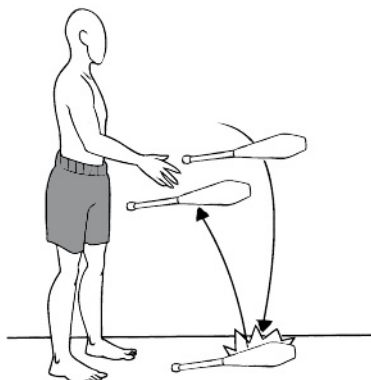
Para superfícies verticais (paredes) é muito comum se fazer sem giros e receber sem giro ou com 1 giro;



Para superfícies horizontais (mais especificamente o chão) se arremessa com meio giro visando o retorno em 1 giro;



Ou sem giro com retorno sem giro;

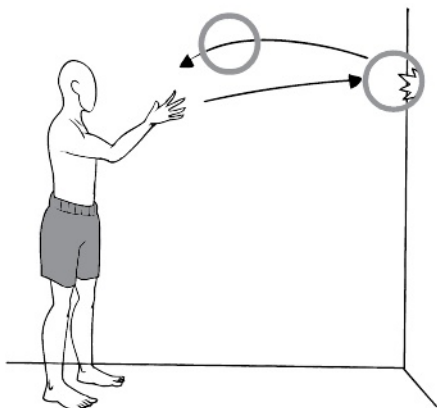


Algo que potencializa o rebote, é a realização em uma superfície mais maleável, como arremessos em bolas, placas de EVA, ou pisos emborrachados.

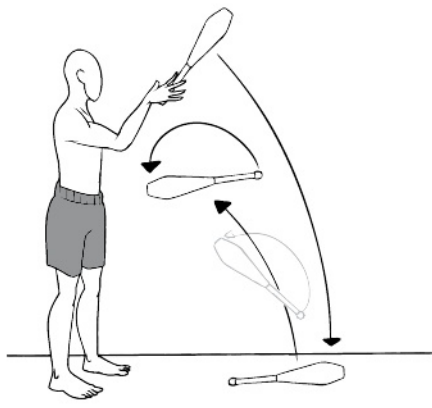
O enquadramento sobre claves e rebote não são tão precisos ou específicos, por se tratar de um estilo em desenvolvimento, pois técnicas e aparelhos específicos são raros.

**3) SUPERFÍCIES:** De acordo com a superfície poderá inventar e criar diversos truques, podendo trabalhar não somente com uma superfície e sim com múltiplas.

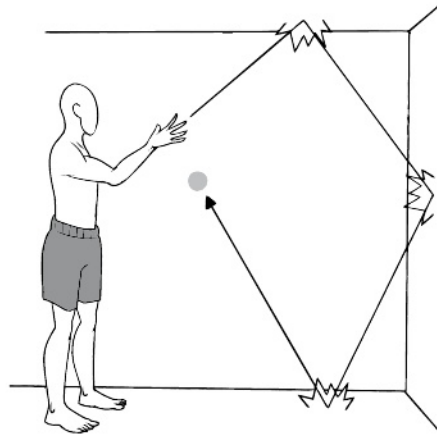
**A) Verticais;**



**B) Horizontais;**



C) Múltiplas;



O trabalho com o estilo do rebote, envolve um entendimento das superfícies em que se quer trabalhar, aliada ao aparelho específico e as múltiplas maneiras de lançar e receber.

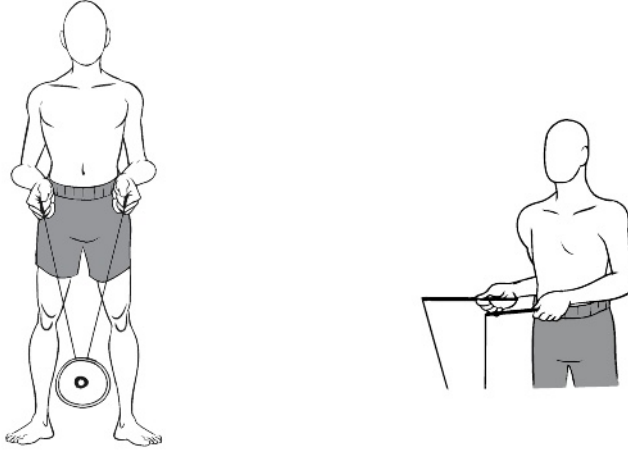
Trabalhando um modo diferente do objeto em relação à gravidade, pois a nossa força irá operar ativamente em muitos casos, mudando tanto lógica como a física do malabarismo, quebrando as rígidas leis da gravidade aplicadas ao malabarismo, de maneira intencional, de acordo com a nossa vontade aplicada a alguma direção específica.

**DIABOLÔ:** Conhecido como “ioiô chinês” é um dos aparelhos mais antigos de malabarismo, se utiliza do princípio giroscópico, de girar tão velozmente que consegue se equilibrar em um ponto de apoio, a aceleração é efetuada através de uma corda que nas pontas tem baquetas.

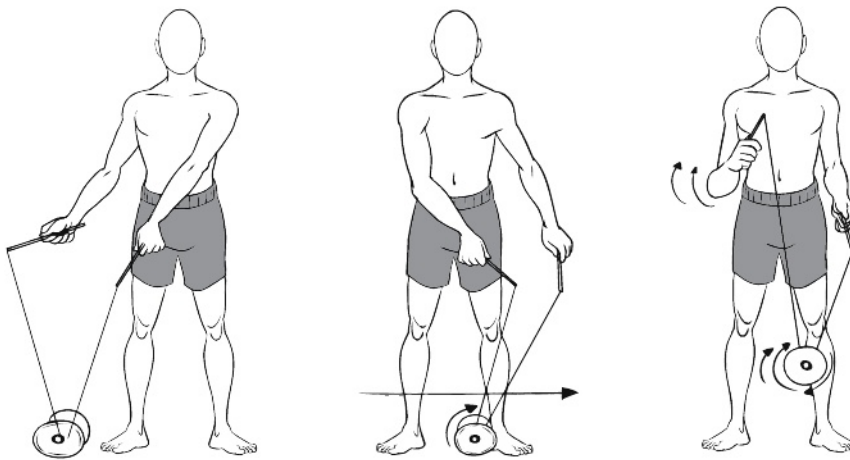
É hoje um dos estilos mais praticados em todo o mundo, tendo caído nas graças das crianças e jovens. Em seu nível mais avançado existem malabaristas que realizam truques incríveis, como jogar o diabolô.

**Técnica:** Seu fundamento está em conseguir “acelerar” o diabolô visando conseguir velocidade para o equilíbrio. Para ele se aplicam perfeitamente os conceitos de truques corporais, de técnicas do objeto e variações matemáticas. Porém, para aprofundamentos em suas técnicas e fundamentos, se precisaria de uma pesquisa mais ampla.

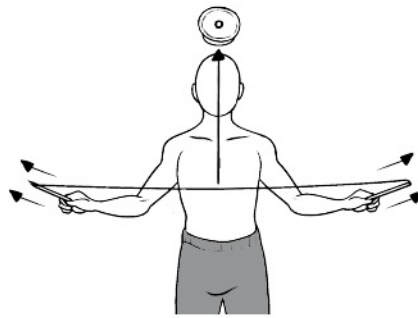
**1) Posicionamento das mãos:** Para conseguir que o diabolô mantenha seu eixo e não caia da corda, é importante antes de iniciar os movimentos, manter as duas mãos no mesmo ângulo de altura, e as baquetas alinhadas frontalmente;



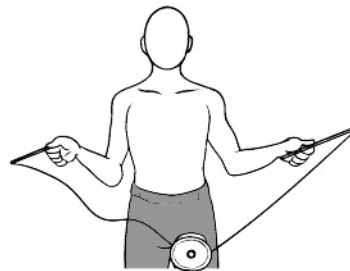
**2) Aceleração:** Qualquer truque necessita de velocidade, para o diabolô quanto mais velocidade melhor, pois ele irá permanecer mais tempo em posição para truques. Sempre iniciamos o movimento em uma direção somente, com a corda buscamos causar fricção entre ela e o diabolô na direção desejada;



**3) Lançamento:** Para arremessar esticamos a corda abrindo os antebraços;



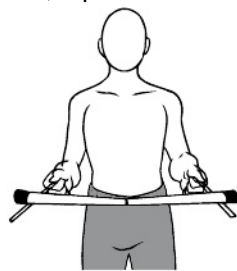
**4) Pegada:** Para recebermos devemos relaxar a corda e amortecemos o movimento.



Infelizmente não iremos mais além por conta da vasta gama de truques e possibilidades existentes, aparelho do qual é merecedor de um livro a parte para seu estudo e aprofundamento.

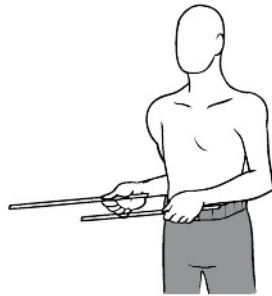
**DEVIL STICK e FLOWER STICK:** Equipamento de origem chinesa trabalha com lançamentos e equilíbrios dinâmicos. É um equipamento que em nível básico são utilizados por 3 objetos, 2 “baquetas” de manipulação e um bastão que é manipulado e arremessado.

**Técnica:** O principal é sempre manter o bastão maior em contato com as baquetas realizando lançamentos, equilíbrios e manipulações

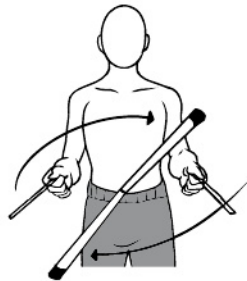




1) Alinhar as baquetas com o mesmo ângulo e a mesma profundidade;



2) Buscar fazer pequenos lançamentos laterais do bastão de uma baqueta para a outra;

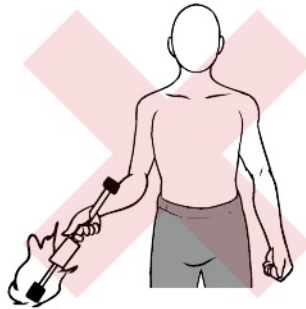


3) Inicie movimentos circulares e tente efetuar lançamentos;

**FACAS:** Sua essência utiliza a mesma lógica de truques empregadas em claves normais, exigindo somente um melhor amortecimento para evitar lesões (as facas são mais pesadas e duras que as claves). Devemos tomar cuidado, a grande maioria das facas profissionais não tem fio de corte e possuem pontas arredondadas, mesmo assim elas cortam e furam em menor escala, requerendo um grande grau de atenção na execução de truques.

**TOCHAS** - Também muito similar as claves em suas técnicas, porém com algumas ressalvas por ser um equipamento de risco em diversos ambientes. Devemos ter um cuidado extremo ao utilizar tochas em lugares fechados, tanto pela fumaça que exala, como pelo risco de incêndios que a chama pode causar. Ao se apresentar em teatros tome muito cuidado com as cortinas e carpetes, existem muitas histórias de problemas com tochas em grandes teatros americanos e europeus por conta de descuidos.

**Técnica:** Deve-se escolher um líquido inflamável de baixa velocidade de combustão (querosene, parafina líquida, etc.), pois eles demoram um pouco mais a acender, evitando os riscos de se queimar em uma combustão muito veloz ao acender a chama. Se deve acender e permanecer com a tocha **sempre para cima**, pois se a mantém para baixo o fogo invertido poderá causar queimaduras. Para as tochas o básico é sempre buscar o contato com o mango, evitando meios giros.



**OBSERVAÇÃO:** Com grandes quantidades de tochas (4, 5, 6, 7) não se deve demorar muito para iniciar os lançamentos, pois a temperatura alta pode causar queimaduras, principalmente se for verão ou um tempo muito quente.

Existe ainda uma **vastíssima** gama de aparelhos e estilos de arremesso, mas alguns por falta de conhecimento técnico da minha parte e outros por falta de informações, não estiveram nessa seção.

Dentre as muitas técnicas gostaria de abordar um pouco de algumas, as de arremesso de bolas de *ping-pong* com a boca, estilo muito famoso nos circos latinos, onde os malabaristas “cospem” até 3 ou 4 bolas sem auxílio das mãos e 5, 6, 7 bolas com auxílio delas.

Existem os lenços que são confeccionados com tecidos levíssimos, sendo utilizados tanto para iniciação e ensino, como para performances.

Também vale reconhecer os malabaristas com garrafas de bebidas, mais conhecidos como *ray*, realizado por artistas em grandes bares e restaurantes, os princípios são os mesmos de objetos de giro, porém se segura invertidamente, pelo “gargalo”. Seguindo a linha existem os *shake cups*, copos de metal, onde os arremessos visam uma variedade de encaixes.

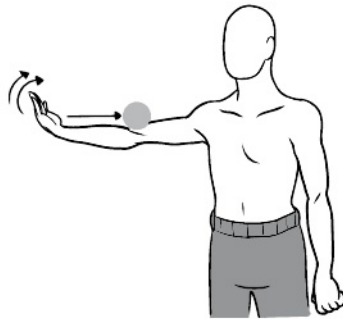
Podemos contar com os *kendamas*, *frisbies*, bolas de diversos esportes e aparelhos de ginástica rítmica, entre uma imensidão de atividades de arremesso, que podem tanto serem malabarismo, como também podem se enquadrar em outros ofícios esportivos e artísticos.

## APARELHOS DE MALABARISMO DE MANIPULAÇÃO

O princípio da manipulação está em o objeto sempre permanecer em relação com o malabarista, em situações onde não precise necessariamente ser arremessado ou equilibrado, sendo em alguns casos até arremessado, mas tendo como princípio básico as técnicas do objeto, a relação com partes do corpo e o equilíbrio dinâmico ou equilíbrios em movimento.

Quase sempre a lógica do contato do objeto é relacionada conosco em movimentos corporais em linhas de deslize, rotações e giros, pontos de equilíbrio e técnicas do objeto.

**LINHAS DE DESLIZE:** É o caminho que um objeto percorre de um ponto ao outro. Não necessariamente sendo retas, pois no geral se atuam em linhas curvas também.

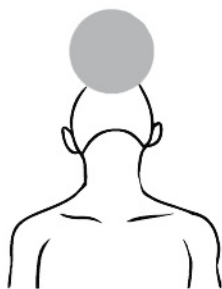


O objeto “desliza” em movimentos de linhas em nosso corpo. São mais comuns os deslizamentos nas articulações dos braços (mãos, antebraços e braços), porém temos os da perna, além da coluna, peito, ombros e diversas “linhas” no rosto e cabeça.

**PONTO DE EQUILÍBRIO:** São os pontos em que se para o movimento de uma linha de deslizamento.



Ou o lugar onde se concentram as rotações de um movimento, de maneira que se possa manter o padrão do movimento com ilusão se mover e não sair do lugar.



**ROTAÇÕES E GIROS:** Onde os objetos efetuam rotações em torno de seu próprio eixo sem serem arremessados (Exemplos: *Rolling*, onde as bolas giram sobre o eixo da mão) e giros do objeto em contato com partes do nosso corpo, como girar uma chave com os dedos ou no pescoço.

**TÉCNICAS DO OBJETO:** Este é o espaço de aparelhos e estilos que não se enquadram nos detalhes acima, por terem características muito específicas tanto sobre sua técnica, quanto por seus perfis.

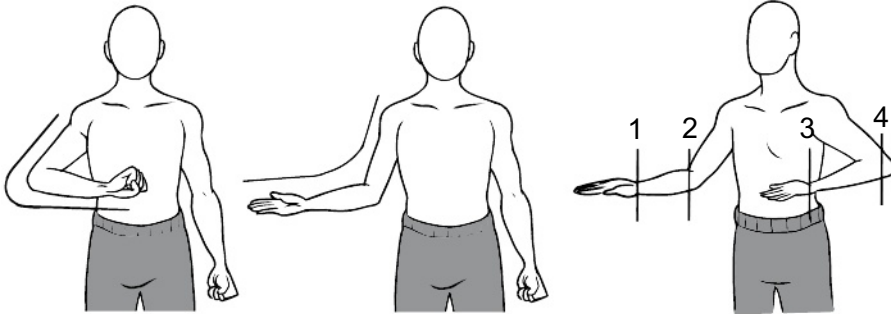
**OBSERVAÇÃO:** Não reconheço muitos pontos fixos como técnicas de malabarismo, porque muitos “truques” que se fazem sem mover o objeto estão sendo considerados “manipulação de objetos” e manipulação a meu ver teria relação com o movimento do objeto e não com um “virtual movimento” realizado somente pelas mãos. Porque tais movimentos também podem ser realizados sem o objeto, conseguindo efeitos visuais similares que um bom ponto fixo causa em quem o vê. Enquadro isso como uma técnica mais relacionada com a mímica e suas ilusões.

Reconheço o mérito do movimento e técnica de mímica e ponto fixo em quem os executa **segurando** o objeto, mas a meu ver em pouco ou nada

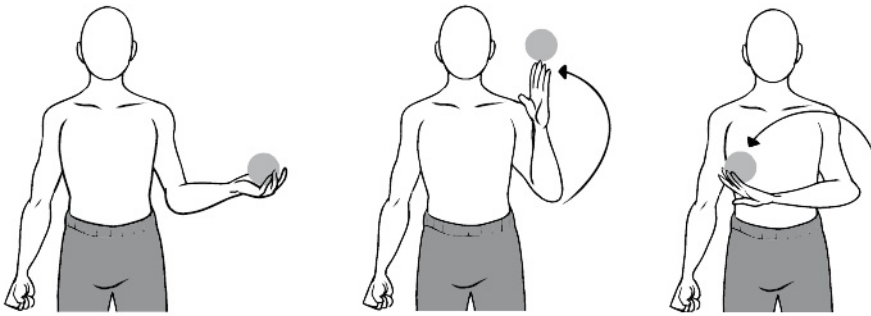
se relaciona com as técnicas de malabarismo o ponto fixo sem mover o objeto. Porque é uma técnica que não precisa do objeto para ser realizada (que se precisa é mero apoio estético, teatral, lúdico, pelo brilho, cor, dimensões, etc.), não tem o perfil de ser malabarismo e ser relacionado como tal, tendo assim sua utilidade cênica, estética, mas infelizmente não “malabarística”.

**BOLA DE CONTATO:** Um dos aparelhos e estilos mais utilizados no mundo atualmente, é realizado com bolas variadas, mais comuns com bolas de plástico ou resina acrílica, tendo geralmente o tamanho de 90 a 120 milímetros.

**Técnica:** Utiliza-se muito as mãos e antebraços inicialmente, seguindo em linhas de deslize e pontos de equilíbrio, em geral percorrem os espaços interno e externo dos antebraços e mãos e seus 4 pontos de equilíbrios básicos em cada mão.

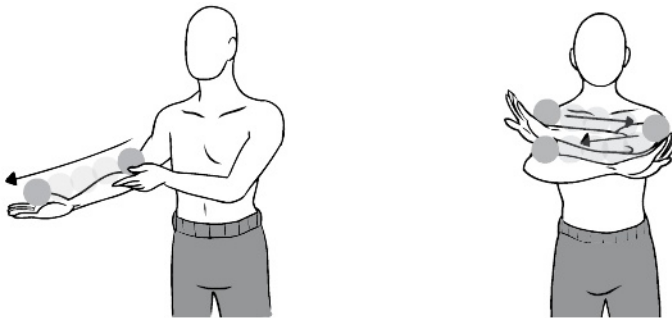


**1)** Comece fazendo a transição da mão para as costas da mão e retornando ao movimento inicial;



**DICA:** Deixe os dedos entreabertos e o dedo do meio levemente abaixado.

**2)** Treine deslizar a bola pela linha interna do braço em direção a mão e depois pela linha externa também em direção a mão;

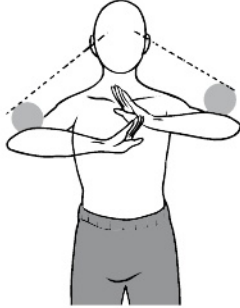


## EQUIPAMENTOS VARIADOS

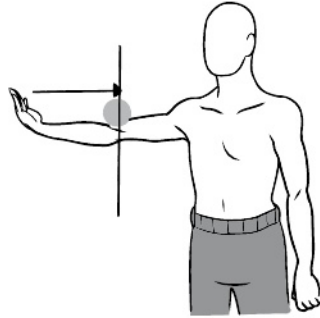
9

**DICA:** Tente deixar sempre uma linha reta, pois possibilita maior controle.

3) Deixe a bola equilibrada nos 2 pontos do antebraço;



4) Agora tente efetuar o deslize da mão pela parte interna até o ponto de equilíbrio do antebraço e volte, depois repita pela parte externa;



5) Por fim, descubra maneiras de conectar movimentos em linhas entre os 2 braços, mesclando linhas e pontos de equilíbrios variados.



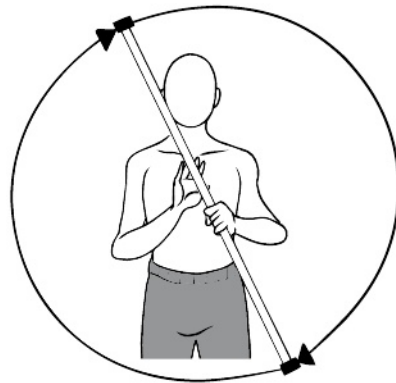
**ROLLING:** “Primo mais novo” do contato (pelo menos em relação ao que temos de registro histórico) é mais conhecido através das famosas bolinhas para sobre as bolas badminton e ordena, com relatos de sua existência desde a Dinastia Ming.

Seus movimentos são quase sempre realizados com as mãos em giros com ao menos 2 bolas. Sua técnica básica está em girar 2 ou mais bolas em sentido horário ou anti-horário e a sobreposição de bolas umas sobre a outras, além de diversas técnicas de ilusões e pontos fixos com os objetos em movimentos e técnicas específicas de acordo com o perfil do malabarista.



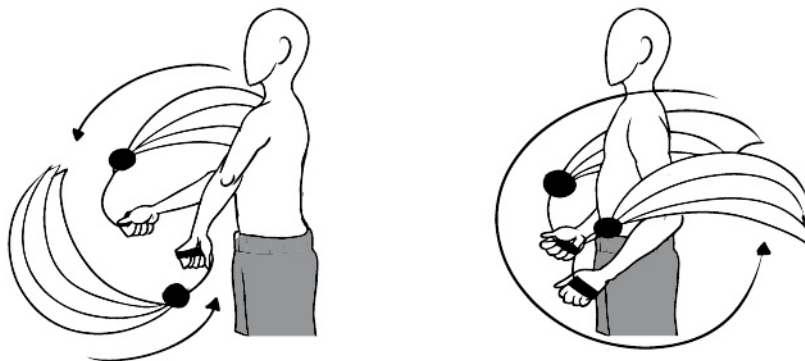
**STAFF ou BASTÕES:** Tem entre 1 metro e 1,40 metros, são usados no geral em movimentos de rotação e giros em contato com o corpo. Também se mesclam arremessos com técnicas do objeto, tendo malabaristas que realizam com 2 ou mais bastões, muito comuns em festas e eventos, geralmente feito com fogo nas pontas.

Suas técnicas estão em girar trocando de mãos ou fazer um movimento de 8 no ar.



Técnicas mais avançadas serão próprias do aprofundamento no estudo do objeto e seu estilo.

**SWING E DERIVADOS:** Objeto que trabalha muito com movimentos circulares, geralmente se pratica com ele preso as mãos, funciona com uma “cordinha” que presa a um peso (bola, saco com areia, etc.) realiza giros horários e anti-horários assim como os giros das claves feitos pelo *regaton*, se treina tanto com movimentos paralelos, como em movimentos alternados.



Sugiro para aquele que busque melhorar a qualidade dos seus treinos e evoluir mais rapidamente, comprar material de empresas especializadas em equipamentos de malabarismo profissionais. Existem no Brasil diversos fabricantes, que há anos desenvolvem bons equipamentos, há também equipamentos importados de alto nível, mas com um custo muito alto de investimento para um malabarista amador.

Quando se é um profissional que trabalhe com isso e tenha a necessidade de equipamento importado e dinheiro sobrando, é compreensível, mas sugiro que se não tenha a “necessidade de equipamentos especiais”, dê preferência para quem fabrica aqui no Brasil, não por uma questão nacionalista sobre o mercado interno, mas pelo incentivo que podemos dar aos fabricantes nacionais, que se esforçam para manter empresas de um segmento pequeno no Brasil. E que mesmo com suas dificuldades ajudam a financiar festivais, convenções e mostras artísticas, elevando o nível do malabarismo por aqui, coisa que raramente as marcas importadas farão por nós.



**10.1. Como conseguir altos rendimentos?**

Para iniciarmos altos rendimentos é bom buscarmos definir o que ele é, e o que engloba. Cada pessoa terá uma busca e irá considerar seus avanços de acordo com a percepção em torno de sua evolução, em cima de facilidades e dificuldades, será disso que falaremos, como ampliar nossas facilidades e corrigir dificuldades.

**FACILIDADES:** Inicialmente devemos reconhecer sem soberba ou algo do gênero, nossas aptidões, termos clareza e sabermos o que para nós é mais fácil, se é equilibrar ou a paciência de treinar repetidamente a mesma coisa, se é resistência física, enxergarmos o que temos facilidade. Em seguida, como um jogo sutil, tente enumerar mentalmente as 10 facilidades que tem no universo do malabarismo, atenção, paciência, etc. Pense... Reflita... Se quiser pode anotar, faça como achar melhor.

Mesmo que não tenha encontrado as 10, tente identificar as 3 que você considera mais fortes, a partir desse ponto, pode-se perceber quais serão as aptidões que você tem mais “facilidade” no universo do malabarismo e com isso ficará mais fácil decidir quais caminhos deverão ser trilhados em técnicas mais avançadas.

**DIFICULDADES** - Não é só de flores que vivem nossas buscas, porém diria que as dificuldades são o melhor ponto do malabarismo, pois se fosse fácil e comum, não teria aquele gosto de conquista, o sabor de experimentar algo realmente “sobre-humano”. Em busca das dificuldades iremos fazer algo parecido com as facilidades, iremos enumerar 10 dificuldades que encontrarmos, sejam de concentração, de falta de resistência, de capacidade de visualização, etc.

Após isso iremos enumerar as 3 dificuldades que mais atrapalham para buscar um alto rendimento, em seguida ao lado dela colocar hipóteses e respostas, que mesmo que não sejam as que irão solucionar a situação, irá nos colocar em situação de busca e diálogo com o próprio problema.

### 10.2. Quais são as técnicas avançadas de malabarismo?

São tantas que fica difícil enumerá-las ou até definir quais são, se tratam de técnicas múltiplas, onde mais de uma é aplicada, como vimos anteriormente em técnicas intermediárias, trabalhamos no lançamento por diversas técnicas, que não é lá tão fácil, mas foi justamente para podermos conciliar as técnicas em suas diversas dimensões, além de arriscar possibilidades para saltos em outros níveis.

**HABILIDADES SIMULTÂNEAS:** Será o ponto que iremos trabalhar em manipular, equilibrar e jogar objetos ao mesmo tempo.

Para início de atividade devemos nos antecipar e esclarecer que para realizarmos habilidades simultâneas devemos manejar com grande precisão os truques usados, sem isso é uma enorme perda de tempo tentar fazer diversos movimentos simultâneos que não conseguimos realizar individualmente.

Temos as seguintes alternativas:

**Equilibrar e Jogar:** Tendo inúmeras possibilidades ao longo de todo o corpo, o mais comum é o equilíbrio ser realizado com a cabeça, sendo geralmente equilibrado os objetos na testa, nariz ou queixo. Além de alguns objetos também serem na parte superior do crânio.

Geralmente se olha para a parte mais alta do objeto equilibrado e se tem um visão precária dos objetos lançados, nunca perdendo de vista o objeto que está sendo equilibrado, buscando assim manter o equilíbrio em primeiro lugar, em seguida lançaremos os objetos e veremos á partir do campo de visão do equilíbrio



**Equilibrar e Manipular:** Mais fácil que o anterior, como a maior parte das manipulações exigem um contato direto com o corpo, geram uma sensibilidade na área em contato com o objeto, podemos atender o equilíbrio sem “enxergar o objeto com os olhos” e sim com a visualização em nosso espaço de representação na relação com o objeto, facilitando o exercício das atividades simultaneamente.

Existe uma infinita gama de possibilidades de objetos a serem manipulados, com variados níveis de dificuldades e exigindo muitas vezes técnicas e treinos específicos para cada necessidade.

**Equilíbrios simultâneos:** Como atender a dois equilíbrios se o princípio do equilíbrio é totalmente visual? As técnicas de equilíbrios podem ter uma “ajudinha”. Historicamente grandes malabaristas que faziam seus *shows*, possuíam alguns aparelhos de equilíbrios com “truques”, ou seja, com facilidades que permitiam serem realizadas de maneira mais simples.

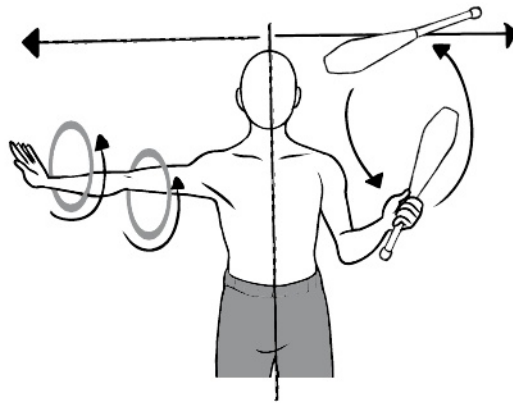
Porém, se enganam aqueles que acham que isso não tenha mérito, pois eles próprios descobriam a “tecnologia” dos seus aparelhos e de suas “técnicas”, utilizando pesos nas partes inferiores dos objetos, concentrando assim o equilíbrio na parte onde o corpo tinha contato, e não no ponto mais alto do contato visual (que é a técnica mais comum).

Não esquecendo que existiram alguns malabaristas que foram além e que em sua insanidade e treinamento conseguiram equilibrar objetos em diversas partes do corpo com uma visualização periférica surpreendente, em um trabalho avançadíssimo de kinestesia (sentido que indica a sensação do corpo no espaço).

Vale ressaltar que também existem equilíbrios de maior facilidade, como de objetos com equilíbrios giroscópios, como pratos, bolas de *spinning*, dos quais o equilíbrio indefere da nossa visualização constante e sim do eixo

do objeto estar em seu devido lugar, permitindo assim equilíbrios diversos com maior facilidade que equilíbrios que necessitam de visualização.

**Jogar e Manipular:** Ao se manipular objetos e jogar se deve levar em conta se essa manipulação estará alterando sua sensação espacial e sua visualização do objeto. Por exemplo: Se giro um aro na perna ela muda minha sensação espacial de equilíbrio e ao jogar, tanto minha postura, quanto minha visualização do objeto estarão alteradas, por isso devo conseguir dividir minha atenção para dois focos.



Existem diversas possibilidades de manipulações e arremessos, o foco em geral é dividido, entre atenção ao corpo (pois a manipulação quase sempre está em dinâmica e contato com o corpo) e atenção aos objetos arremessos, ou seja, uma percepção externa com os objetos jogados e uma maneira de representar e visualizar os objetos em contato com nosso corpo.

**Jogar por diferentes membros:** O malabarismo tem um certo monopólio dos movimentos de arremesso pelas mãos, mas podem ser efetuados por diversas partes do corpo, podendo ser “arremessados” ao se quicar uma bola na cabeça, lançados com os pés e pernas como nos truques com bolas de futebol, além de inusitadas pessoas que sempre estarão desenvolvendo maneiras de jogar objetos de uma maneira inovadora.

**Manipular por diferentes membros :** Seguindo a linha de raciocínio de jogar por diferentes membros, manipular existe uma certa “facilidade”, pois os objetos estarão em contato com o seu corpo e não necessitam da precisão de uma jogada e pegada precisas e sim da sensibilidade tátil da pele, se contarem com infinitas possibilidades.

**Manipular, Jogar e Equilibrar:** Chegamos a um ponto de grande complexidade, devemos conseguir ter o olhar focado a um objeto que esta sendo equilibrado, não perder a atenção nos objetos lançados e ainda conseguir conciliar com a sensibilidade tátil do contato, um grande desafio.



Devemos a princípio avaliar se algo irá mudar a estrutura de equilíbrio do nosso corpo (Por exemplo: Se formos girar um aro em nosso pé), devemos tentar iniciar pelos movimentos que desestabilizam nosso corpo;

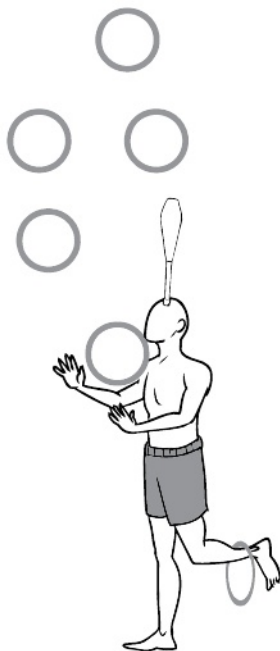
Após isso devemos ir para o seu oposto, ou seja, buscar o truque estático. (Por exemplo: Equilibrar uma chave);



## TÉCNICAS AVANÇADAS E HABILIDADES SIMULTÂNEAS

10

E após isso finalmente jogar os objetos.



Seguiremos os seguintes passos:

- 1)** Iniciar por movimentos que desestabilizam o corpo, geralmente manipulações, buscando não andar e mover pouco o corpo;
- 2)** Em seguida, buscar o ponto de equilíbrio do objeto e tentar manter a estabilidade das habilidades simultâneas;
- 3)** Conseguir ser preciso, realizando lançamentos que não irão longe do alcance das mãos, de maneira a fazer o corpo mover-se.

**DICAS:** Podemos realizar inúmeras variações com mais de 3 ações simultâneas, de acordo com o treinamento individual.

### 10.3. Como alcançar o universo do impossível?

Tratando os limites da questão podemos colocá-la em 2 pontos:

- 1) As aptidões do malabarismo são possíveis a qualquer pessoa que treine;
- 2) Qualquer ação que fuja do “possivelmente” realizável por nós se torna um universo a parte, por isso as pessoas admiram tanto a habilidade do malabarista, por verem nessa habilidade algo de “impossível” de “sobre-humano”.

Trato como “*universo do impossível*”, pois aqueles que veem um malabarista, criam uma certa distância do “humanamente realizável”, criando uma “aura” mítica dos feitos dos malabaristas. Muitas vezes testemunhei pessoas dizendo que viram um malabarista jogando 13 claves e falando:

*“É verdade! Eu contei, ele estava jogando umas 13 claves.”*

O que dizer sobre isso? Diria que não se trata de mentira e sim um de erro de cálculo, além disso, se trata do malabarista ter chegado ao “universo do impossível”, de um feito indescritível, no mínimo surpreendente. E é desse universo que estou falando, que pode ser atingido com uma ou 10 bolas, não se trata da quantidade e sim da atividade realizada, do feito em si. Causando a sensação em quem vê de algo impossível de ser realizado, mesmo que seja somente por aquele momento e isso depende somente de nós em explorar tal universo.

Para se alcançar o “universo do impossível” buscamos:

- 1) Causar um registro memorável, do qual a pessoa irá lembrar por meses ou até mesmo anos;
- 2) Superar limites, levando as pessoas que o virem a identificar como algo único e inspirador;
- 3) Despertar a identificação das capacidades pessoais, fazendo com que cada pessoa que está assistindo compartilhe da sensação de estar em seu lugar e vislumbrando os arquétipos guardados das habilidades humanas. É um momento em que se divide e se compartilha o êxito, não somente o guarda para si.

Sei que pode ser desnecessário causar esse deslumbramento no público para aqueles que usam o malabarismo como meio e não como fim, mas aqueles que os usam como um fim em seu ato, talvez entenderão o que digo.





# CAPÍTULO II

## ASPECTOS FUNDAMENTAIS DO TREINO

O foco é a aplicação do treino ao desempenho físico e atlético para altas performances, sejam para fins artísticos ou esportivos. Há um comparativo do malabarismo com algumas atividades físicas bem comuns exemplificadas em uma analogia entre, andar, correr moderadamente e correr a máxima velocidade, alinhado ao treinamento e ao desempenho no malabarismo.

Imagine que jogar 3 bolas seria como andar, manter 5 bolas como um cooper (corrida leve), lançar 7 bolas como uma corrida em máxima velocidade. Agora leve isso para o dia a dia do malabarista e verá que quando somos praticantes há um certo tempo, jogar 3 bolas é como andar, é comum, não necessita de preparo, a qualquer hora do dia se consegue sem muito esforço. Em seguida, pense em fazer um cooper e verá que é necessário um certo preparo para isso, que o corpo não aguenta muito sem ter o condicionamento físico mínimo, assim como manter 5 bolas, que para conseguir resistir muito tempo, as condições internas e externas influenciarão decisivamente sobre o

seu desempenho. Então vamos para a corrida 7 bolas! Velocidade e Resistência são muitos os adjetivos, mas para jogar 7 bolas por longos períodos é fundamental um preparo específico e adequado, pois todos os fatores físicos e ambientais irão influenciar de maneira decisiva em seu desempenho.

O capítulo não trata especificamente de treinamentos para jogar muitos objetos, mas de organizar uma rotina de treino que ajude na evolução gradual de cada malabarista, levando em conta os fatores internos do malabarista e os externos dos espaços e ambientes de treinos, pois caminhar é fácil a qualquer momento, mas correr rápido e por um longo período, exige preparo especial.

### 11.1. Quais são os cuidados básicos no treino de malabarismo?

Dependerá muito do perfil de treino que irá escolher. É importante saber se o treino será mais próximo de uma caminhada ou de uma corrida, pois cada situação irá exigir cuidados diferenciados.

Seguem alguns cuidados:

- 1) Atenção aos indicadores de dor e desgaste excessivo do seu corpo;
- 2) Escolher o tipo de treinamento, ambiente e espaço de treino de acordo ao seu biótipo e suas metas;
- 3) Realizar alongamentos, auto massagem e relaxamento a cada 45 a 60 minutos de treinamentos;
- 4) Alimentar-se e hidratar-se a cada 45 a 60 minutos de treino;
- 5) Realizar um trabalho gradual em escala ascendente, ou seja começar com 3 objetos, em seguida 4 ou 5 e assim por diante;
- 6) Dividir o treino em etapas de acordo com o desgaste de cada uma.

Não existem mistérios, nosso exercício diário deve identificar e evitar o que pode nos prejudicar. Em caso de dúvidas em relação aos cuidados ideais para o seu biótipo, consulte especialistas em cada área, de acordo com seus objetivos nos treinos. Pois, só iremos perceber o que necessitamos de uma maneira: treinando e buscando descobrir nos treinos o que nos falta para irmos mais adiante.

### 11.2. Qual o ponto de referência para avaliar se estou tendo um bom cuidado?

O ponto central de referência é o seu corpo, mas indo um pouco mais além, acredito que o central é termos a atenção voltada para os registros de dor e prazer que o corpo nos informa.

Porém, não tente se enganar, quem treina muitas horas sente dor. Conheci pessoas que treinavam 8 horas diárias, todos os dias da semana e diziam não sentirem dores, particularmente não acredito nisso, e sim que talvez a pessoa não perceba que sente dores que estão prejudicando o corpo, pois em sua percepção operava a “crença” de que não estava doendo de modo que obrigasse a parar com o treino. Por isso, não se engane, se você treina bastante, com muitos objetos e por muitas horas, você deve sentir dores. E que mesmo se alongando e se alimentando corretamente, tente respeitar os limites do seu corpo.

Existem alguns casos raros de pessoas com maior tolerância a dor e ao esforço físico, malabaristas que muitas vezes conseguem extrapolar o limite do padrão comum, mas o alerta serve para todos, tenha a **atenção** voltada para o seu corpo, e se você estiver lúcido e atento ao momento presente, os próprios registros dele irão lhe dizer, melhor que ninguém, se você está em um bom caminho.

### 12.1. Qual alimentação necessária para quem treina malabarismo?

Antes de dizer qual é a alimentação necessária, vamos a um breve enquadre sobre a alimentação em relação ao nosso corpo.

Imaginemos um carro, ele necessita de combustível para mover-se, óleos específicos, água, aditivos, baterias, entre outros elementos. Em resumo, todos esses são os recursos energéticos que fazem o carro se mover e exercer suas funções, lhe dando força, potência, resistência, etc.

O nosso corpo é muito “semelhante” a um carro no quesito abastecimento, porque necessitamos de diversos tipos de alimentos, que divididos em grupos alimentares, cumprem com funções de serem nossos “combustíveis” corporais e “materiais de reconstrução” da máquina corporal.

Os alimentos devem ser ingeridos em proporções variadas de acordo com o grupo alimentar em que ele está envolvido e a função que cumpre no corpo em relação as necessidades de cada organismo.

Segue um breve explicativo de 7 componentes básicos em uma boa alimentação:

#### 1) CARBOIDRATOS:

Um dos componentes mais essenciais da nossa alimentação, é para o nosso corpo o que o “combustível” é para o carro, ou seja sua fonte essencial de energia. Os carboidratos são os que dão “alimento” para nossas células exercerem suas funções metabólicas básicas. A glicose é a forma de carboidrato mais simples que encontramos em nosso corpo, sendo o grande “combustível” de energia do nosso organismo.

Os carboidratos devem ocupar uma grande proporção na dieta ou plano alimentar, em torno de 50% a 60% dos alimentos e calorias consumidas por dia são provenientes deles. Existem grupos de carboidratos simples e complexos,

porém não nos estenderemos sobre o tema.

#### ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS:

**GRÃOS:** Arroz, trigo, milho, aveia, cereais, etc.

**LEGUMES:** Batata, mandioca, mandioquinha, etc.

Além de **pães** e **massas**.



**É BOM SABER:** Caloria é uma medida de energia, que equivale a quantidade de calor necessário para se elevar em um grau centígrado um grama de água. Como esta unidade de energia é muito pequena utiliza-se, na prática, uma unidade mil vezes maior, ou seja, a quilocaloria, abreviada pelas letras Kcal, que são conhecidas por nós em tabelas nutricionais.

Uma pessoa em atividades diárias comuns gasta em média de 2500Kcal, um atleta ou artista que realize treinamentos intensos, muitas vezes chega a ter o dobro de necessidade dessas quantidades.

## 2) PROTEÍNAS:

Se os carboidratos são o “combustível” das células, as proteínas são o material “construtor” que elas necessitam para crescer e manter sua estrutura. As proteínas são compostas por cadeias de aminoácidos. Um aminoácido é uma pequena célula que atua como “material de construção” para qualquer célula. Existem dois tipos de aminoácidos: Os **não-essenciais**, que podem ser formados a partir da química interna do corpo e os **essenciais** que são encontrados somente nos alimentos.

### ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS:

**ORIGEM ANIMAL:** Carnes, ovos, leite, etc.

**ORIGEM VEGETAL:** Nozes, feijão, soja, etc.



**É BOM SABER:** A proteína necessária ao nosso corpo vem de alimentos animais ou vegetais. A maior parte dos alimentos de origem animal (carne, leite, ovos) fornece a chamada “proteína completa”, que contém todos os aminoácidos considerados essenciais. As fontes vegetais geralmente não têm certos aminoácidos essenciais. Os diferentes alimentos vegetais são carentes em certos aminoácidos, porém combinando variados alimentos vegetais, você poderá obter todos os aminoácidos essenciais durante o dia.

O valor diário (VD) recomendado de proteínas ao dia é em média 0,40 gramas para cada meio quilo de peso, ou seja, se uma pessoa pesa 80 quilos, ela necessita de 64 gramas de proteína ao dia, com base nesse cálculo podemos descobrir qual é a necessidade básica de proteínas para o corpo diariamente.

### 3) GORDURAS:

As gorduras servem para as células acumularem energia servindo de “combustível” para o nosso metabolismo. São responsáveis por manter a temperatura do nosso corpo, produzir hormônios, além de serem extremamente necessárias como “reserva” de energia. Evitando que nos exercícios o corpo consuma nossas proteínas e músculos como fonte de energia.

As gorduras são divididas em dois grupos:

**SATURADAS:** ou sólidas (como manteiga, banha), englobando também as gorduras transgênicas (modificadas industrialmente, encontrada em doces, chocolates, recheios de biscoitos e gorduras hidrogenadas), geralmente não são muito saudáveis.

**INSATURADAS:** ou líquidas encontradas em óleos (como azeite, óleo de soja, etc.). São gorduras mais saudáveis quando ingeridas sem aquecimento, pois ao fervê-las, tornam-se gorduras saturadas.

#### ALIMENTOS RICOS EM GORDURA SAUDÁVEL (INSATURADA):

Abacate, amendoim, nozes, azeite de oliva e óleos vegetais (sem aquecê-los).



**É BOM SABER:** Mesmo as gorduras insaturadas, que apresentam efeitos positivos ao nosso corpo, não devem ser consumidas em excesso. Qualquer tipo de gordura fornece a mesma quantidade calórica, ou seja, 9 Kcal por grama, mais do que o dobro das fornecidas pelos carboidratos e proteínas (4 Kcal/g), porém é uma energia de menor velocidade de “combustão” que os carboidratos.

O excesso de gordura na alimentação está diretamente associado ao excesso de peso e obesidade. O consumo de gorduras saturadas não deve ultrapassar 10% do valor calórico total da alimentação. Óleos vegetais e azeites são recomendados no preparo dos alimentos, mas cuidado com frituras, que por apresentarem excesso de calor, devem ser evitadas. Prefira utilizar os óleos em temperatura ambiente para preparar os alimentos.

### 4) VITAMINAS:

São pequenas moléculas essenciais para diversas funções do nosso metabolismo, sua falta pode deixar o nosso organismo desprotegido para doenças e lesões.

As vitaminas seriam os “aditivos” do nosso carro. Nosso corpo necessita de 13 vitaminas básicas, sendo que somente uma, o próprio corpo consegue produzir (a vitamina D), o restante estará associado com uma boa alimentação. As vitaminas necessárias são conhecidas como: A, B, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E, K, ácido pantotênico e biotina.

#### ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS:

Frutas, legumes e cereais.

É sempre recomendável comer alimentos frescos, pois os processados industrialmente geralmente são “enriquecidos” com vitaminas artificiais, muitas vezes incompletas.



**É BOM SABER:** A falta de ingestão de vitaminas poderá causar diversas doenças ao nosso organismo.

Alguns problemas causados por não tê-las em nosso corpo:

**Falta de vitamina A:** cegueira noturna, xerofthalmia;

**Falta de vitamina B2:** problemas com lábios, língua e pele;

**Falta de vitamina B12:** anemia perniciosa;

**Falta de vitamina D:** raquitismo;

**Falta de vitamina E:** má absorção de gorduras, anemia;

**Falta de vitamina K:** má coagulação sanguínea, hemorragia interna.

Entre muitas outras, por isso atenção! É fundamental não somente para o treino, mas no dia a dia consumir alimentos que contenham diversas vitaminas.

#### 5) MINERAIS:

São os elementos que têm como característica criar moléculas específicas para determinadas áreas do corpo, como o cálcio (necessário para a formação dos ossos e dos dentes), temos também o ferro, o potássio, o flúor, entre diversos elementos, somando no total 15 minerais mais comuns e necessários ao corpo.

**ALIMENTOS RICOS EM MINERAIS:**

Leite, iogurte, brócolis, espinafre, lentilha, amêndoa, banana, entre outros.



**É BOM SABER:** Muitos minerais são responsáveis pelo processo de transmissão de impulsos nervosos, uma alimentação carente de minerais pode afetar a comunicação dos estímulos externos e internos, causando lentidão em nossos sentidos quanto a tradução de seus impulsos e deficiência em sua decodificação, ou seja, você pode ficar mais lento que o normal.

**6) FIBRAS:**

As fibras são alimentos que nosso organismo não digere, gerando a necessidade de sua evacuação, auxiliando para defecarmos, liberando resíduos que nosso corpo não necessita mais.

**ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS:**

Feijão, lentilha, grão-de-bico, arroz integral, alface, agrião, couve, repolho, entre outros diversos legumes e verduras.



**É BOM SABER:** Os alimentos ricos em fibras são de origem vegetal. Sem fibras suficientes nós podemos ter intestino preso e dificuldade para defecar, causando cólicas e dores, além de deixar o processo digestivo mais lento. As fibras auxiliam a prevenir doenças e absorver toxinas do nosso organismo.

**7) ÁGUA:**

Alimento líquido que compõe aproximadamente 70% do nosso corpo e também 70% de nosso planeta, elemento fundamental para a vida de praticamente todas as espécies animais e vegetais.

A correta ingestão de água é um dos melhores hábitos alimentares que devemos ter, pois a conservação da saúde e ampliação de nosso desempenho como malabaristas, está também ligada a sua ingestão.

Com uma quantidade adequada de água em nosso dia a dia, reduzimos riscos de doenças e ajudamos nosso organismo a “retardar” o processo de envelhecimento.





**É BOM SABER:** Recomenda-se a ingestão diária de ao menos 2 litros de água (aproximadamente 7 copos de 300 ml), no caso de pessoas que estejam praticando atividades físicas, essa quantidade pode chegar ao dobro, de acordo com o ambiente, metabolismo individual e o período de treinamentos. Muitos alimentos sólidos contêm grandes volumes de água, como das frutas, legumes e hortaliças, auxiliando a suprir quantidade necessária de água em nosso organismo.

Sobre a correta alimentação estão divididas em 8 categorias de alimentos que são utilizadas no Brasil e algumas de suas características básicas.

**1) GRÃOS E CEREAIS:** São alimentos ricos em carboidratos, tais como milho, arroz, trigo, aveia, além de derivados como: pães, macarrão e farinhas.

**2) HORTALIÇAS:** Grupo alimentar rico em fibras, vitaminas e minerais, temos alface, agrião, escarola, espinafre, almeirão, entre outros.

**3) FRUTAS:** Assim como as hortaliças são alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, temos banana, maçã, manga, melão, entre outros.

**4) LEGUMINOSAS:** Um dos grupos mais completos de alimentos, sendo rico em carboidratos, tendo alguns legumes com quantidades altas de proteínas, além de fibras, vitaminas e minerais. Temos batata, cenoura, beterraba, feijão, soja, grão-de-bico, couve-flor, brócolis, etc.

**5) LEITES E DERIVADOS:** Podemos encontrar leites de origem vegetal (leite de soja) e leites de origem animal (de vaca, cabra, etc.). Os de origem animal são ricos em cálcio, proteínas, gorduras e carboidratos. Também existem diversos derivados, como manteigas e queijos.

**6) CARNES E OVOS:** São o grupo com o maior volume de proteínas completas em sua composição, sendo mais comum em nosso dia a dia a ingestão de carnes de aves, peixes, suínas e bovinas. As carnes e os ovos também contêm grandes níveis de gorduras em sua composição, além de

**7) AÇUCARES E DOCES:** Compostos quase que basicamente por carboidratos simples, que são rapidamente absorvidos pelo nosso organismo, mas que ao serem consumidos em grandes quantidades, podem alterar padrões do nosso metabolismo, causando gravíssimos problemas, como diabetes e outras doenças. São alimentos encontrados em derivados de açúcar e mel, entre outros compostos químicos e naturais que adoçam os alimentos.

**8) ÓLEOS E GORDURAS:** Alimentos de grande valor calórico, mas que devem ser consumidos com moderação, pela grande quantidade de gorduras em sua composição. As gorduras insaturadas ou “boas” são encontradas em óleos vegetais como o azeite, óleo de soja, etc., que são saudáveis para o nosso organismo se ingeridos sem aquecê-los, cumprem com funções positivas. Devemos tomar cuidado com as gorduras “más” ou insaturadas, que são encontradas em alimentos modificados quimicamente e em óleos aquecidos.

A alimentação correta irá variar de acordo com a quantidade de sessões que você for praticar a cada dia de treino, também influenciada pela quantidade de objetos, tempo de treino, etc.

É interessante tentarmos realizar ao menos 5 ou 6 refeições ao dia, principalmente em períodos que estivermos em treinamentos de alta performance. Sendo recomendável uma refeição leve antes do treino, rica em carboidratos e líquidos, após cada 1 hora de treino fazer uma refeição rica em proteínas, gorduras, carboidratos, etc. e uma pausa de 30 a 120 minutos.

Em resumo, uma refeição leve antes do treino para termos “combustível” para queimar e uma refeição mais completa após o treino para “recompor” o que foi perdido e exercitado. Quanto a tipos de refeições e alimentos específicos, sugiro um acompanhamento com um nutricionista para avaliar suas necessidades.

### 12.2. Qual hidratação necessária para quem treina malabarismo?

Quando sentimos sede é um mal sinal, nosso corpo está informando que estamos com o limite de líquidos abaixo do necessário, então há ressecamento de nossa boca, alertando nosso organismo que precisamos beber água ou ingerir alimentos com grandes volumes de líquidos.

A hidratação adequada para praticantes de malabarismo, irá variar de acordo com:

- 1) Perfil do treino (Se é longo, curto, de pequeno ou grande desgaste);
- 2) Ambiente (Umidade do ar, temperatura, sensação térmica, etc.);
- 3) Metabolismo (Características das funções químicas do corpo de cada pessoa).

Levando em conta esses 3 fatores, é importante avaliarmos a nossa **sede**. Não é recomendável praticar malabarismo com sede, pois podemos ter diversos problemas por baixos níveis de água em nosso organismo.

Uma dica é levar sempre uma garrafinha de água ao treino e ir administrando durante o período em que se pratica. A cada hora de treino pode-se beber de 300ml a 1 litro. É bom avaliar seu desgaste e sua sede, para repor sempre o que se perdeu.

### 12.3. Em que horas devo me alimentar e me hidratar?

Antes de mais nada devemos nos atentar a dois indicadores naturais, a fome e a sede. O primeiro indica que seu corpo necessita de alimentos e o segundo avisa que você está ficando desidratado, que necessita ingerir líquidos o mais rápido possível.

Para entendermos melhor a situação do corpo em circunstâncias extremas e o que ocorre na falta de alimentação e hidratação, seguem alguns indicadores, soluções e dicas.

**SEDE:** Quando sentimos sede nossa garganta fica seca e possivelmente nosso sangue estará mais grosso, dificultando a circulação sanguínea e a resposta do corpo as nossas atividades, além disso, a água funciona como um sistema de “resfriamento” do corpo através do suor. Na falta de água teremos perdas consideráveis de rendimento, que serão ainda mais acentuadas em ambientes de extremo calor e ambientes de ar muito seco.

**SOLUÇÕES:** Pode parecer simples, mas a resposta é ingerir líquidos, de preferência água, não somente se hidratar 1 ou 2 vezes ao dia e sim ao menos 2 vezes a cada 1 hora de treino, variando a quantidade de água ou líquidos de acordo com as características do ambiente (umidade do ar, temperatura, biótipo físico, etc.), o perfil do seu treino e como você organiza os períodos de treinamento.

**DICAS:** Quando se têm muita sede, recomenda-se ingerir ao longo do dia alimentos com grandes quantidades de líquidos, como saladas e frutas, pois ajudam diretamente em nossa hidratação. Outra dica valiosa é levar uma garrafa de água de ao menos 500 ml ao treino, ingerindo a quantidade da garrafa de hora em hora, sabendo assim que no momento que a água acabar, é hora de parar para se alongar, relaxar e encher a garrafa. É recomendável começar o dia tomando 2 copos de água ao acordar, pois ajuda a estimular a circulação sanguínea, limpando impurezas do corpo e prevenindo diversas doenças.

**FOME:** O corpo informa ao nosso cérebro que precisamos repor substâncias que perdemos, quando ficamos sem comer temos diversas funções corporais com pequenas alterações, algumas por falta de vitaminas e minerais, outras por conta de falta de “combustível” (carboidratos) e outras ainda por falta de proteínas para reconstrução das células. Ao passarmos longos períodos sem nos alimentarmos, começamos a consumir essas substâncias do nosso próprio corpo, em uma espécie de “canibalismo interno” causando um desequilíbrio em toda estrutura física e psicológica. Por isso, uma boa alimentação é imprescindível para um malabarista chegar ao máximo dos seus limites.

**SOLUÇÕES:** Ao longo do dia é importante conseguirmos realizar ao menos as 3 refeições básicas com qualidade e se possível outras nos intervalos de acordo com nosso treino. Tente estabelecer um cronograma de alimentação de acordo com o desgaste que cada atividade oferece, tentando consumir 30 minutos antes dos treinos grandes quantidades de carboidratos (pães, massas, biscoitos, etc.) e após 1 hora de treino ingerir alimentos que contenham carboidratos, proteínas, vitaminas e gorduras. Busque uma alimentação leve, que possa ser repetida de hora em hora, sem alimentos muito pesados e após o término do treino, buscar uma refeição mais completa.

**DICAS:** Pães, biscoitos e frutas são alimentos de fácil transporte e rápida ingestão, que podem ser ingeridos sem atrapalhar o treino, para mantermos assim o ritmo de treinamento. Se comermos alimentos muito pesados, nosso estômago necessitará de grande quantidade de sangue para realizar a digestão, deslocando grandes volumes de sangue necessários para outras funções corporais, deixando aquela sensação de sonolência, diminuindo assim o ritmo e desempenho do treino.



**ALERTA!** Evite fazer treinos de altas performances (com muitos objetos de alta movimentação) sem estar bem alimentado e hidratado, pois podem ocorrer problemas como pressão baixa (a força da circulação sanguínea abaixo do normal), desidratação, tonturas, diversos problemas de articulações e tendões, sem levar em conta que ainda podemos consumir nossos músculos (massa magra), diminuindo assim nossa capacidade muscular de lançamentos e controle, por isso fique atento! Sem uma boa alimentação e hidratação, poderemos regredir em nosso desempenho e não aumentar nossa técnica e sim reduzi-la. Para um acompanhamento mais especializado para seu corpo, procure especialistas nas áreas de nutrição.

### 13.1. Em que consiste a distensão no malabarismo?

A busca para conseguir relaxar nos lançamentos pode parecer difícil, mas o movimento natural do corpo visa a tensões e distensões constantes. Por exemplo, quando caminhamos, cada passo que damos tem como objetivo conseguir relaxar a perna que não está sendo utilizada, tornando-a resistente para longas caminhadas.

Por isso, quando corremos temos diversas limitações, por não conseguirmos relaxar os músculos na mesma frequência que o contraímos, tencionando muitas vezes toda a estrutura corporal com tensão excessiva em somente um ponto do corpo.

No malabarismo a distensão oferece uma ferramenta essencial para grandes avanços, pois iremos economizar recursos corporais (nutrientes como carboidratos e proteínas), exerceremos menor esforço em nossos movimentos e por consequência menor desgaste, ampliando nossa capacidade e velocidade muscular. Ao lidarmos com músculos relaxados, teremos maior controle das contrações e movimentos, do que com músculos rígidos e excessivamente tensos.

### 13.2. Em que influencia a respiração no malabarismo?

Ninguém ensina aos outros a respirar, é uma ação que espontaneamente realizamos desde nosso nascimento até a nossa morte, o máximo que podemos fazer é mostrar ferramentas que podem ajudar em seu controle.

A respiração é essencial para nós em nossa vida, nós podemos ficar semanas sem comer e dias sem beber água que ainda assim sobreviveríamos, mas não podemos ficar muitos minutos sem respirar (até a presente publicação

do livro o recorde mundial de apneia estática era de 19 minutos e 21 segundos).

O ciclo respiratório é mais do que essencial e podemos aprender a controlar nossa respiração, ajudando a oxigenação das nossas células, nosso cérebro, etc. Toda nosso potencial físico e psicológico é ampliado ao atendermos as nossas necessidades respiratórias.

Primeiramente busque sempre respirar pelo nariz, ele aquece, umedece e limpa o ar que respiramos, tornando-o de melhor qualidade para nossas células. Podemos distinguir 3 níveis de respirações, a baixa, a média e a alta.

A **respiração baixa** não é muito natural no dia a dia, mas pode ajudar no controle do nosso corpo, ampliando nossa capacidade respiratória e conseqüentemente nossa concentração, velocidade de raciocínio, resposta muscular a estímulos, etc. A respiração baixa é situada na “barriga”, fazendo nossos pulmões forçarem nosso diafragma, expandindo sua extensão, tornando a respiração mais ampla e relaxada.

A **respiração média** é situada no nível do peito, como quando “enchemos o peito” de ar para cheirar uma flor, ao respirarmos no plano médio realizamos pequenos movimentos nos ombros para enchermos nossos pulmões, movimentos que podem ser imperceptíveis no dia a dia, mas que atrapalham o correto posicionamento dos braços e a precisão dos lançamentos, causando um descontrole do ritmo interno.

A **respiração alta** é localizada no pescoço no nível da garganta, comum em pessoas tensas, que muitas vezes transferem a tensão da garganta para a voz e ombros, é uma respiração com baixa capacidade de oxigenação das células, além de ser limitada para o que necessitamos.

No malabarismo são recomendadas respirações completas, passando pelos 3 níveis, mas se concentrando na expansão e no controle, em uma respiração distensa, que a cada vez que expirarmos relaxemos o corpo.

### 13.3. Como manter a relação esforço/distensão em harmonia?

- 1) Deve-se ter uma respiração completa, mesmo quando o corpo necessitar de mais oxigênio, evitando respirações tensas;
- 2) Concentrar-se em relaxar o corpo a todo momento, imaginando o menor esforço possível em cada lançamento e movimento;
- 3) Preparando o corpo com uma boa alimentação e hidratação;
- 4) Ter a musculatura preparada para o que se exige, não excedendo os seus limites a ponto de realizar somente movimentos tensos;
- 5) Sempre aquecer e preparar o corpo por etapas, não pular os aquecimentos com poucos objetos, nem os alongamentos e paradas a cada 60 minutos de treino.

### 14.1. Qual o ambiente adequado para treino?

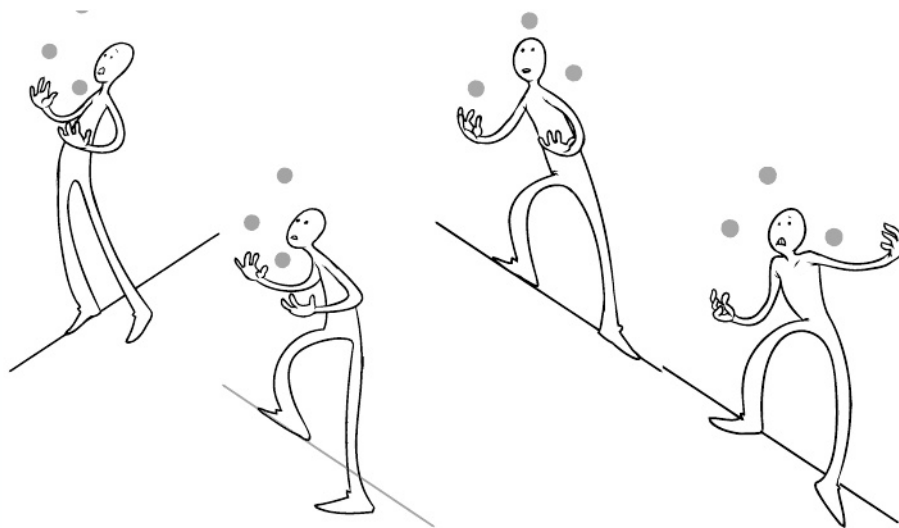
Irei contar um pouco da minha história, tentando ser o mais breve possível. Quando iniciei, treinava em terrenos acidentados e em declives, sempre no período da noite. Era um local com pouca iluminação, ao ar livre e com muito vento, localizado em uma rua movimentada. Esse espaço era um canteiro de grama onde haviam fezes de cachorros, que eu mesmo tirava, pois seus donos faziam o favor de sempre levá-los lá, mesmo em dias em que me viam treinando. Era um local que eu apelidei carinhosamente como "cantinho do cocô".

Mas o que eu quis dizer com isso? Que eu não tinha as condições ideais e que dificilmente teremos. Devemos buscar locais apropriados, saindo dos postos de gasolinas abandonados, ruas sem iluminação, "cantinhos de cocôs" e procurarmos locais onde possamos explorar nossa capacidade ao máximo.

Tentarei levantar algumas características de um ambiente adequado para se poder avançar rapidamente. Mesmo que não tenhamos as condições descritas, que isso não sirva de impedimento ou desculpas para deixar de treinar, mas sim de motivação para um dia termos um espaço adequado.

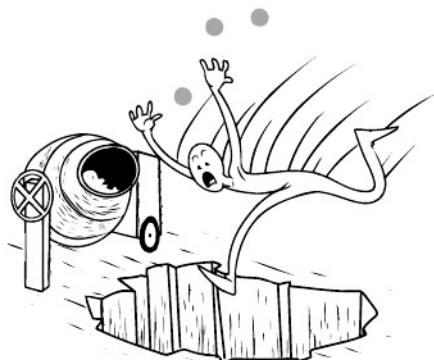
**1) ÂNGULO DO CHÃO:** O ângulo deve ser plano, sem declives ou acíves, ou com desnível lateral.

Ao treinarmos em ambientes nessas circunstâncias nossa percepção espacial fica alterada, pois as funções de equilíbrio corporal estão alteradas em posições que não são naturais para o nosso corpo manter uma boa postura, exigindo maior esforço nos movimentos e nos equilíbrios.

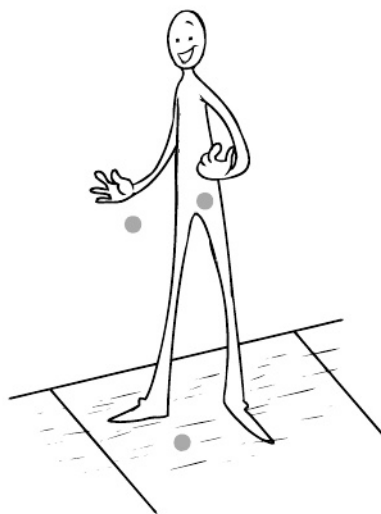




**2) PISO:** Temos uma grande variedade de pisos para treinarmos: grama, asfalto, madeira, tatames de E.V.A., mármore, etc. Em espaços abertos é aconselhável averiguar se não há buracos ou pequenas laterais de concreto, pois quando fazemos malabarismo andamos e ao andarmos estamos muitas vezes olhando para cima, então é importante conhecer o espaço.



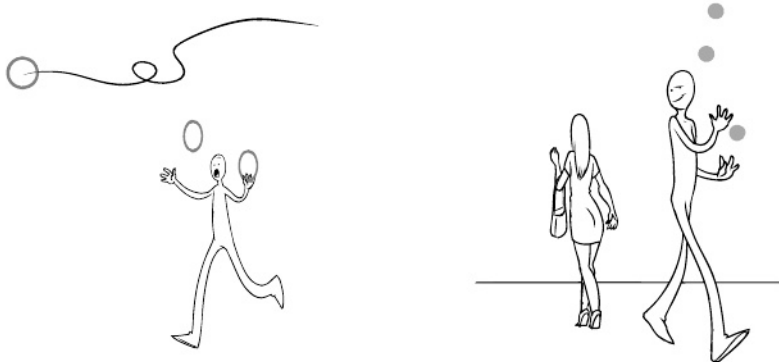
Treinei muito em ruas e cansei de perder bolas em “bocas de lobo”, por isso é bom conhecer o espaço, dar uma olhada rápida a sua volta para ver se não há objetos perfurantes, além de coisas que possam sujar o material ou nos atrapalhar. O piso é de suma importância, pois ele pode lhe proporcionar novas experiências e novos truques de acordo com os objetos que você está treinando. Por exemplo: podem permitir treinos com bolas de rebote, malabarismo com cambalhotas, etc.



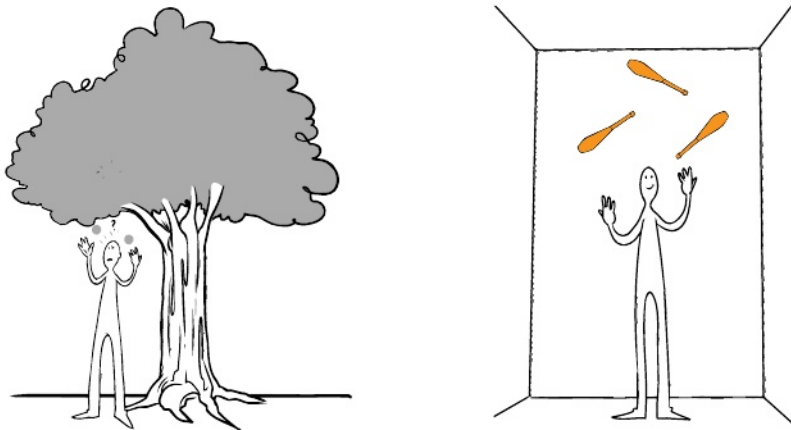
**3) LOCAL:** Dê sempre preferência a espaços altos e fechados, onde pouca gente circule. Nos espaços abertos o vento pode atrapalhar bons treinos, principalmente com aros e com claves, fora que pessoas transitando atrapalham nossa concentração.

Busque praças tranqüilas ou galpões, mas cuidado com parques muito tranqüilos, muitos donos de cachorros os levam lá, digo por experiência própria.

Em caso de galpões ou espaços fechados, escolha os que forem mais altos para não restringir o seu treino.



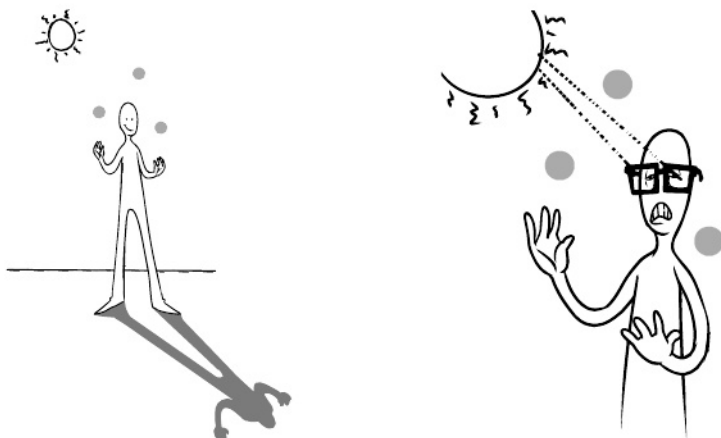
**4) CONTRASTE DO LOCAL:** Prefira sempre “fundos” que causem contraste com a cor dos objetos que você estiver jogando. Por exemplo: se estiver com bolas brancas, prefira paredes de tons escuros, ou escolha equipamentos coloridos, pois facilitam a visão e identificação do movimento dos objetos pelo nosso cérebro. Evite locais com muitas “informações visuais”, pois cores variadas acabam confundindo nossa espacialidade pela variedade de extensões e formas.



**5) ILUMINAÇÃO DO SOL:** A luz do sol é excelente para treinos, porém existem horários em que o sol se posiciona em ângulos que atrapalham nosso treino e forçam nossas retinas oculares.

Por exemplo: Na cidade de São Paulo bons horários de treino são na parte da manhã das 7h30 às 10h30 e à tarde das 16h às 18h. Em cada cidade haverá alterações nos horários em que o sol se põe e se nasce de acordo com sua geografia, além de estarem sujeitas aos horários de verão de sua região.

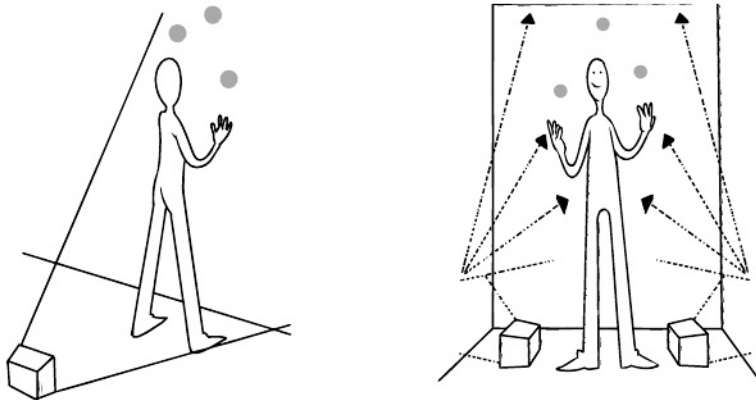
Geralmente quando o sol está em um ângulo de  $90^\circ$  a  $120^\circ$ , não atrapalha muito nossa visão. Ao treinar em locais com o sol “alto”, em ângulos de  $180^\circ$ , busque locais com sombras e sempre se posicionar de costas para o sol. Procure um piso adequado, pois dependendo do piso poderá refletir a luz nos “cegando”. Se for usar óculos siga as mesmas dicas acima, procure os que possuem filtros adequados para a exposição dos olhos ao sol e tome cuidado com óculos baratos, pois geralmente não tem tais filtros.



**6) ILUMINAÇÕES ARTIFICIAIS:** Ao treinarmos em ambientes escuros e no período noturno, é recomendável o uso de lâmpadas com grande potência,

pois nossas habilidades são de alta precisão e quanto mais adequada for a iluminação melhor será o nosso desempenho. Em espaços abertos e públicos recomenda-se ficar de costas para os focos de iluminação, assim como quando treinamos sob o sol, de uma maneira em que se iluminem os objetos e a luz não ofusque, nem prejudique nossa visão.

Em espaços fechados busque uma luz alta em direção contrária ao lugar em que estiver, se possível posicionar focos de luz para as paredes, usando a iluminação por elas refletidas.



Quanto aos horários mais adequados, dependerão muito dos seus hábitos e de saber quais momentos do dia estará mais disposto a treinar. Recomenda-se horários em que o possamos treinar sobre baixa luz do sol, nos períodos da manhã das 7h30 às 10h30 e da tarde das 16h às 18h. Não existem muitas regras quanto ao ambiente e horários “perfeitos” para se treinar, veja os horários que forem mais adequados para seu biorritmo interno.

#### 14.2. Como encontrar um local de treino?

Um bom começo é iniciar em casa e averiguar se existe encontro de malabaristas, projetos ou escolas de circo em sua cidade. Tente criar vínculos com as pessoas que participam e se possível também ajude a organizar atividades de malabarismo, pois sempre se necessitam de voluntários que tenham iniciativa de ajudar e organizar.

Busque espaços para treinar como: escolas, faculdades, quadras esportivas, teatros, centros culturais, etc. Solicite disponibilização de algum horário para treinos. Não existe espaço “ideal”, mesmo as grandes escolas do

mundo de malabarismo, devem ter detalhes que não agradam a todos, tente ser flexível e disposto aos espaços que surgirem.

Dê preferência a locais próximos a sua casa, isso ajuda a termos permanência e nos mantermos motivados. Se o espaço de treino for distante de sua casa, busque sempre treinar com outras pessoas, o vínculo que se forma ajuda a mantermos a frequência em locais distantes, tornando nosso treino um espaço de prática, intercâmbio e encontro de amigos. Caso seja difícil encontrar espaços fechados, vá a praças e parques, prefira os que tiverem água por perto e que forem mais limpos e bem iluminados.

### 15.1. Onde posso encontrar pessoas para treinar?

Uma das coisas que muito me ajudou foi treinar com outras pessoas, os encontros de malabaristas, convenções, festivais, etc. Hoje em dia temos grande facilidade em buscar na internet encontros de malabaristas em diversas capitais, em cidades do interior que fazem seus encontros com os praticantes da cidade e eventuais malabaristas de passagem, além de podermos ensinar nossos amigos e fazer o nosso próprio encontro.

### 15.2. Qual a diferença de treinar sozinho e de treinar em conjunto?

Quando estamos em um mesmo âmbito de treino, estabelecemos uma “sintonia” de energia com as pessoas que lá estão, nos motivando para mostrarmos nossos avanços, nossas “criações”, além de podermos realizar malabarismo em conjunto, através de passes, jogos lúdicos, entre diversas opções.

Ao se treinar sozinho se tem mais permanência e foco, mas treinando em conjunto se ganha em variedade, diversão, interação, possibilidades, em resumo, ajuda e muito. É fundamental para todo malabarista em formação ou não, frequentar ao menos uma vez ao mês, encontros de malabaristas, festivais ou convenções, pois geralmente a maioria dos malabaristas, gosta e se diverte com o que faz. É importante buscarmos deixar um pouco de lado o medo dos “plágios” das “nossas criações” e “nossos truques”, veremos mais profundamente esse tema nos aspectos fundamentais da arte.

Quando se treina em um âmbito com diversos malabaristas você entra em um outro universo, com linguagem própria sobre truques e variações, perceberá detalhes e *nuances* de estilos e técnicas diferentes e da energia que se estabelece. Seguem observações sobre 5 âmbitos de treinos conjuntos:

**1) ENCONTRO DE MALABARISTAS:** Geralmente são gratuitos, ocorrem em locais públicos e são por observação, se formam grandes vínculos e amizades com diversos malabaristas ao se frequentar com permanência esse âmbito.

**2) AULAS:** Espaço de treino pago ou gratuito, mas que geralmente tem o foco de comunicar a informação de algum professor ou instrutor, não tendo tanta variedade e sim a orientação de exercícios, a qualidade dependerá de quem irá realizar o treino ou aula.

**3) TREINOS PARTICULARES:** Situação onde dois ou mais malabaristas se reúnem para treinos, sem preocupação de manter uma frequência, treinam números, competições ou intercambiam truques e técnicas.

**4) CONVENÇÕES:** Na maioria dos casos é o grande evento dos malabaristas para malabaristas, onde tem a oportunidade de se apresentarem para especialistas. Nas convenções é possível assistir grandes malabaristas treinando, apresentando, ministrando oficinas, realizando palestras, etc. É um dos maiores âmbitos para malabaristas, muito se aprende e muito se descobre. Geralmente dura de 1 a 8 dias, dependendo do país, os malabaristas em muitos casos ficam em campings.  
*Recomendo a conhecerem, existem convenções boas, ruins e algumas maravilhosas, espero que tenha sorte ao escolher.*

**5) FESTIVAIS:** Existem festivais de circo e de malabarismo em que se pode treinar, nos de malabarismo logicamente será mais específico e aprofundado. São bastante semelhantes a algumas convenções, sendo até difícil distinguir um do outro. Os festivais de malabarismo em muitos casos tem competições remuneradas, não tem espaço de camping como nas convenções e os treinos tem um ar um pouco mais frio na relação entre os malabaristas, talvez por conta da competição, mas mesmo assim existem oficinas ótimas, além de muitas vezes ter a possibilidade de treinar ao lado de grandes malabaristas internacionais, que foram contratados para apresentar ou ministrar oficinas no festival.

### 16.1. Como treinar com variações de temperaturas?

Nosso corpo é endotérmico, ou seja, nossa temperatura se auto regula de acordo com o ambiente onde estamos. Se estivermos em um local muito quente iremos transpirar para amenizar o calor, já em um local muito frio nossos músculos tremerão para produzir calor.

Quando treinamos no extremo calor ou extremo frio temos grandes variações em nosso desempenho, por isso devemos nos preparar de maneira adequada para cada situação e também conhecer como nosso corpo responde ao realizar atividades físicas em tais ambientes. Em todos treinamentos temos que levar em conta as seguintes variantes que influenciam as oscilações de temperatura do nosso corpo:

- 1) Temperatura do ar;
- 2) Umidade do ar;
- 3) Velocidade do ar;
- 4) Quantidade de radiação térmica do ambiente.

A **temperatura do ar** é a medida de calor ou frio do ambiente onde estamos inseridos. A **umidade do ar** é a quantidade de vapor na atmosfera. A **velocidade do ar** ajuda a influenciar a sensação térmica que o corpo irá sentir de acordo com sua intensidade. A **radiação térmica** são os raios do sol ou das luzes que estivermos expostos, irá influenciar a temperatura geral do corpo junto a todos os outros fatores, alterando nosso desempenho de acordo a cada situação climática que treinarmos.

Em termos práticos, há grandes diferenças de desempenho ao treinarmos sobre forte calor ou extremo frio, com ventos fortes ou fracos, expostos ao sol ou sombras à sombra e em ambientes de ar seco ou úmido.

Por isso, devemos conhecer nosso biótipo físico e averiguar os ambientes, horas e temperaturas que melhor se adaptam ao nosso corpo.

No **calor** devemos tomar cuidado com a exaustão térmica, que causa desidratação por exercícios em temperaturas extremas, além de câimbras decorrentes de calor, que muitas vezes são causadas por perdas de sódio e pela perda de líquidos.

Também devemos tomar cuidado com a intermação, que é o aumento da temperatura corporal para valores acima de 40° (o comum é de 36° a 37,8°),

causando desorientação, alterações no estado mental, podendo ser fatal, por isso cuidado, em casos de aquecimento excessivo resfrie o corpo com copos de água ou panos molhados.

É importante sempre treinar ingerindo grandes quantidades de líquidos, além de sempre procurar treinar à sombra, evitando exposição direta ao sol e consequentemente diversos problemas relacionados ao calor extremo.

Ao treinarmos em locais muito quentes temos uma exigência maior da resistência geral do nosso organismo, diminuindo a nossa capacidade para performances de alto nível. Procure sempre vestir roupas leves e uma boa hidratação, além de sombra, é claro.

No **frio** também devemos ter cuidados específicos, realizar sempre o aquecimento de nossos músculos antes do treino, pois em ambientes frios aumenta consideravelmente o risco de lesões em nossas articulações, ligamentos e músculos.

Durante o frio nosso corpo tem que se esforçar mais para gerar calor para toda nossa estrutura manter a temperatura ideal. Em ambientes muito gelados (á partir de 10°), tente se concentrar em respirar pelo nariz, pois assim, você aquece o ar que vai em direção ao pulmão, evitando irritar a traqueia e a faringe.

Em temperaturas muito baixas recomenda-se aquecer por alguns minutos os punhos, mãos e dedos, até que fiquem em uma temperatura igual ao do restante do corpo (pode-se fazer o teste colocando a mão na barriga, se a mão esfriar a barriga, é por que precisa aquecer mais).

Cuidado com temperaturas abaixo de 0°, pois sem o aquecimento adequado podem ocorrer congelamentos dos membros, prefira espaços fechados e aquecidos ao se treinar em tais circunstâncias. Também em temperaturas frias nossos músculos perdem velocidade de resposta por estarem contraídos, tornando nossos movimentos inicialmente mais lentos e com menor força.

Necessitamos um bom aquecimento e alguns alongamentos para mantermos um bom nível técnico. Procure vestir agasalhos, mas nada de excesso, pois podem atrapalhar os movimentos, além de aquecer o corpo excessivamente para uma rotina de treino.

Os equipamentos no frio tendem a ficar com a temperatura do ambiente, por isso se estiver em um local muito frio, o objeto ficará gelado também, tente deixar seu equipamento próximo a fontes de calor. Tome cuidado porque a temperatura do objeto que for utilizar pode diminuir o calor em nossas mãos, causando e perda de destreza momentânea e lesões.



Um ambiente ideal seria em uma temperatura entre 21° e 26°, em um local com sombra ou pouca exposição ao sol e a umidade do ar em 70%. Um local ideal é difícil de se conseguir, mas não impossível para quem quiser desenvolver espaços adequados para alcançar o melhor em desempenho e performance no malabarismo.

### 16.2. Como treinar em lugares muito secos?

Em espaços fechados procure deixar baldes ou bacias com água próximos ao ambiente em que se está treinando. Caso seja um espaço aberto prefira locais perto de lagos ou rios que não sejam poluídos. Beba muita água, em intervalos curtos de tempo e evite ficar exposto ao sol e a lugares pouco arborizados ou poluídos.

### 16.3. Que influência o corpo sofre do ambiente ao realizar malabarismo em altitudes elevadas?

Ao treinarmos em ambientes muito altos em relação ao nível do mar, sofreremos a influência direta da diminuição do oxigênio no ar, pelo aumento da pressão atmosférica e conseqüentemente diminuição da oxigenação das nossas células. Há uma queda na capacidade de absorção do oxigênio pelo organismo. Por isso, ao fazermos malabarismo em altitudes elevadas, temos pequenas alterações em algumas capacidades fisiológicas da circulação e pressão sanguínea e por inércia de diversas funções corporais e psíquicas.

### 17.1. Para que serve a permanência e a disciplina no treino?

Digo permanência sobre 2 olhares:

- 1) Conseguir manter a frequência de treinos em um ou mais dias por semana, pois ao ficarmos longos períodos sem praticar malabarismo nossa musculatura e nossa percepção espacial precisam de adaptação para conseguirmos altos rendimentos;
- 2) Ter foco no treino, não se distrair com estímulos que não condizem com os objetivos do seu treino, pois é energia desperdiçada, além de abrir espaço para acidentes.

A disciplina serve para organizarmos melhor nossos objetivos, ter regularidade e permanência neles, além de servir como ferramenta para a evolução de qualquer malabarista, sempre na disciplina se estabelece um compromisso consigo mesmo em direção do que busca.

### 17.2. Como adquirir permanência e disciplina?

Do ponto de vista psicológico, é importante a pessoa ter claro o que se busca, pois sem isso os treinos ficam dispersos e vagos. Cada um a seu momento irá descobrir suas próprias maneiras de se disciplinar. Encontre formas de avaliar se está avançando, utilize calendários, agendas e anote suas evoluções, registrando o que se faz.

Ao se ter permanência em práticas periódicas de atividades físicas, o corpo começa a liberar serotonina e melatonina, hormônios que nos dão prazer. Então, quando ficamos sem praticar sentimos falta deles e quanto maior é a frequência dos nossos exercícios, melhor se estabelece o fluxo da liberação desses hormônios em nosso corpo, criando um ciclo de retroalimentação.

Por isso, muito se adquire por uma "ajudinha" que a química corporal causa, então se não temia para ajudar a ter permanência e disciplina.

### 18.1. Quantas repetições são ideais realizar de cada truque?

Depende muito de cada truque e do seu ritmo de treino. Caso você seja uma pessoa que treine uma vez por semana, será diferente de uma pessoa que treine cinco vezes por semana.

A quantidade de repetições dos truques pode ser dividida de 2 maneiras:

**ACERTOS:** São os truques que sei realizar ao menos 10 ciclos. (5 bolas, 50 lançamentos, 7 bolas, 70 lançamentos, etc.)

**TENTATIVAS:** São os truques que não consigo realizar “uma passada” ou *flash*. (3 vezes para 3 objetos, 4 vezes para 4 objetos, etc.)

Quando treinamos além da capacidade técnica que temos, operamos por tentativas, ou quantas vezes “tentamos” realizar o truque. Por exemplo: Muitos malabaristas passam horas treinando 8 claves e quase nunca acertam, as repetições em seu treino são baseadas em tentativas de êxito, que é uma maneira inicial de se ter acertos e criar bases.

Tanto nas tentativas, quanto nos acertos é fundamental entender as lógicas que são empregadas no truque e sua técnica. Deve-se estabelecer metas sobre o que está tentando, para tornar mais fácil e prático o treino.

Por exemplo, nos **acertos** separarmos truques que fazemos, colocar quantos lançamentos pretendemos realizar (determinar que queremos fazer 100 lançamentos com 5 bolas para superarmos nossa meta anterior que era 50). Também podemos organizar os treinos de acertos com seqüências não lineares.

Nas **tentativas**, é importante fixarmos um número de vezes que tentaremos acertar cada truque (tentar 30 vezes fazer um *flash* com 7 claves e passar para outra técnica de tentativas).

### 18.2. Quais são as mecânicas de repetições?

Aos poucos desenvolva as suas próprias, é de grande ajuda termos procedimentos em nossas repetições, ou seja, uma mecânica de treinamento, seguem algumas sugestões engrenagens dessa mecânica:



1) Imagine truques ou seqüência que queira realizar;



2) Estabeleça o tempo aproximado de duração do treino;



**3)** Escolha os objetos que irá utilizar no treino;



**4)** Selecione quais truques deseja realizar;



**5)** Pense a quantidade de lançamentos que se pretende em cada truque e cada objeto;



**6)** Determine o número de tentativas para alcançar as metas iniciais;



**7)** Organize um tempo aproximado para cada objetivo;



**8)** Concentre-se no que faz e busque estar atento ao que se está errando;



**9)** Tenha consciência de toda estrutura corporal que envolvam os movimentos;



**10)** Reserve um período para improvisos e experimentações.

Essas são algumas mecânicas que utilizo, mas é importante montar a sua, levando em conta as características do seu treino e o que busca com ele, esses são fatores que irão determinar todas as engrenagens de para se ter uma mecânica que lhe ajude a evoluir.

### 18.3. Que propostas existem de exercícios de repetições?

Colocarei alguns dos exercícios que pratico e alguns que pratiquei em determinados momentos da minha “vida de malabarista”. Na realidade são nuances da mecânica, ou seja, os hábitos e dicas inseridos no universo da questão anterior. A contagem é uma regra de ouro em meus treinamentos, era o que me ajudava conseguir o máximo de concentração e foco no treino.

Em muitos treinos sempre buscava iniciar pelo que eu já meos, tentando sempre realizar 100 vezes o truque sem que ocorresse quedas. Caso não fosse sem as 100 repetições iniciava a contagem novamente do zero até conseguir, realizando de 8 á 10 tentativas de alcançar 100 lançamentos. Com o tempo buscava isso sem me mover, depois andando, enfim criando possibilidades que pudessem me colocar em novas situações técnicas e espaciais.

Em truques muito difíceis como por exemplo 5 bolas por trás das costas, buscava acertar 10 lançamentos, acertando 10 vezes, mas contando um acerto por vez, independente de errar na contagem total.

Buscava um número determinado de tentativas em truques de grande queda (como 7, 8 claves, que só caíam, sem quase acerto em muitas vezes). Me concentrava no que estava errando e buscava de 10 a 100 tentativas por treino, sempre tendo um objetivo, fazer um *flash* ou qualificar (fazer 2 passadas). É importante estabelecermos o que queremos e nos concentrarmos nisso.

Dividir o treinamento em 2 ou 3 horários ao dia, em turnos de 1 a 4 horas também ajuda muito, ainda mais quando realizado com uma boa alimentação e hidratação em um espaço adequado.

Para superar limites com muitos objetos, pode-se usar uma técnica de **tentativas**, onde você faz malabarismo com mais objetos do que é acostumado, buscando acostumar o corpo a novos limites. Por exemplo: Caso queiramos jogar 7 bolas bem, devemos treinar 8 e 9 bolas, mesmo sem saber fazer muito bem com 7 bolas. Tentar 8 e 9 bolas irá ajudar a termos a força necessária do lançamento inicial, a conseguirmos ter mais calma e precisão com 7 bolas, além de ampliarmos a nossa percepção espacial e velocidade de resposta dos músculos.

Sugiro também que separe um dia para os seus “recordes pessoais”, em um caderno anote os seus avanços, sempre tendo como referência os seus últimos feitos, busque anotar a data, o truque e a quantidade de lançamentos que conseguiu. É uma maneira de ir superando seus próprios limites e avaliando os seu avanços e retrocessos em seus treinos.

Para pequenos avanços separe ao menos 2 dias da semana, se quiser grandes avanços separe 4 ou 5 dias de treino semanal. Quanto mais praticarmos, melhor será a memorização do movimento em nosso corpo. A atenção é primordial para conseguirmos memorizar melhor, diminuindo assim o número de repetições para bons resultados, acelerando o processo de automatismos dos truques e seqüências. Devemos treinar muito a técnica, para podermos nos “libertar” dela em direção a novas experiências que o automatismo técnico pode nos proporcionar.

#### 18.4. Qual intervalo se deve ter para treinar o mesmo truque?

Recomendo nunca ficar mais de 10 minutos seguidos no mesmo truque, pois perdemos a concentração rapidamente, tente sessões de 5 minutos em um truque a cada hora de treino. Isso auxilia a compreensão dos nossos sentidos em relação ao truque e a memorização dos movimentos para a sua realização. Com treinamentos intervalados conseguimos um desempenho mais rápido e sólido.

### 18.5. Devo fazer intervalos entre os treinos? Por quê? Para que?

É mais eficaz treinarmos 3 momentos de 1 hora ao dia, do que treinarmos 5 á 8 horas seguidas. Quando treinamos por longos períodos temos grandes dificuldades em nos alimentarmos corretamente e perdermos o foco do que estamos treinando.

O pior é que muitas vezes queimamos nossa musculatura (nossa massa magra) por ficarmos longos períodos sem comer e sem repouso, aumentando o risco de lesões nas articulações, tendões e músculos. Sem intervalos adequados nosso corpo não assimila truques que exigem complexidade de compreensão espacial, motora e muscular.

O descanso é fundamental para a reestruturação das células e o entendimento do movimento em nossa consciência, se dividirmos nossos treinos aumentaremos nosso rendimento neles.

### 18.6. Para que servem as repetições?

Para aumentarmos nossa precisão formando uma base de dados dos movimentos na memória, gerando automatismos dos truques e lançamentos. Para quando necessitarmos das nossas habilidades, teremos os truques e sequências na “base”, ou seja, com grande controle dos movimentos sem muito esforço, liberando nosso foco para capacidades múltiplas.

Caso você fique muito tempo sem treinar, volte aos poucos, em alguns treinos conseguirá alcançar os automatismos que ficaram gravados em repetições anteriores.

Quanto mais treinamos, mais visceral se tornarão nossos lançamentos, transformando-se em um hábito cotidiano comum como o caminhar.

### 19.1. Como fortalecer os músculos responsáveis pelo malabarismo?

Dentro dos exercícios básicos da musculação temos dois tipos:

**AERÓBICO:** Onde se trabalha mais a resistência física com menor carga de força, como em corridas de longas distâncias.

**ANAERÓBICOS:** Exercícios de explosão muscular e grande força, como em levantamentos de pesos e corridas de curto alcance.

Dentro do malabarismo utilizamos mais habitualmente exercícios **aeróbicos** com a resistência de movimentos rápidos repetidas vezes, exigindo mais velocidade do que força em nossos lançamentos.

Para o malabarismo com muitos objetos necessitamos de alguns exercícios **anaeróbicos** para aumentarmos a massa dos nossos músculos, conseguindo maior explosão nos lançamentos iniciais com muitos objetos, á partir de 7 objetos necessitamos de preparo muscular adequado, senão acabamos sofrendo para fazermos os lançamentos iniciais.

Com algumas séries de exercícios físicos específicos poderemos realizar os lançamentos com menor esforço, além de ter mais controle para truques e reforçar nossos tendões e músculos, evitando lesões e ampliando nossa potência.

Antes de iniciarmos os exercícios devemos tomar cuidado com os excessos de treinos com força e o sobrepeso em nossas articulações.

O foco não é desenvolver fisiculturistas ou causar excessivas hipertrofias musculares e sim conseguir um aumento de nossa massa magra para ampliação da nossa capacidade técnica em relação a nossa força e velocidade de resposta muscular, sem pretensões estéticas ou de aptidões em esportes de extrema força.

Alguns exercícios são efetuados com sobrecargas, visando causar fissuras nos músculos, para que no momento em que o músculo for regenerado ele volte com um volume ampliado e mais forte do que antes.

Devemos tomar cuidado para não termos um grande aumento na força de explosão dos músculos e perdermos em a resistência e elasticidade deles. Por isso, em caso de dúvidas procure um profissional da área de educação física para um acompanhamento adequado.

Antes de qualquer treino é bom fazer uma refeição rica em carboidratos e após os exercícios, refeições ricas em proteínas, gorduras, vitaminas e carboidratos.

Sugiro que nos treinos de exercícios de força se organize em dias da semana, determinando quantas vezes se quer praticar os exercícios de acordo com as necessidades das suas metas.

Não faça treinamentos muito longos ou com pesos excessivos, recomendo exercícios que possam ser feitos em casa com movimentos simples.

Podemos organizar as necessidades de um treinamento assim:

- 1)** Separar dias e turnos para os exercícios, sempre tendo claro o porque se quer fazê-los e avaliar se há realmente a necessidade, de acordo com seus objetivos;
- 2)** Enumerar alguns exercícios de acordo com o que sente mais necessidade, se é força de explosão inicial, resistência muscular, etc.;
- 3)** Aquecer e alongar os músculos a serem trabalhados antes e após os exercícios, para não perdermos a elasticidade e velocidade de resposta deles;
- 4)** Alimentar-se com líquidos, carboidratos e proteínas de forma orientada de acordo com os objetivos do treino, antes e depois dos exercícios;
- 5)** Realizar os exercícios de maneira relaxada, evitando causar tensões desnecessárias no pescoço, ombros entre regiões. Tente realizar exercícios que não passem de maneira abusiva dos seus limites.
- 6)** Determinar se precisa de mais explosão ou resistência. Organizando seu treino de duas maneiras: 1º em sessões ou 2º em séries únicas. Em sessões organiza-se o treino em 2 a 5 sessões de exercícios, onde cada sessão tenha de 10 ou 15 repetições para cada exercício a ser realizado, sempre com pequenos intervalos entre uma sessão e outra.

Você também pode realizar o exercício em uma série única, o máximo de repetições possíveis. Por exemplo: Realizar 40 ou 50 repetições seguidas de um exercício somente uma vez ao dia e sem pausa entre as repetições.

Quanto a carga ou o peso a ser levantado em cada série ou sessão dependerá dos seus objetivos. Caso necessite de mais explosão (força), necessitará de uma carga maior de peso com poucas repetições, causando aumento de massa muscular. Já se necessita de resistência, treine cada série ou sessão com pouco peso e com muitas repetições.



## EXERCÍCIOS FÍSICOS COMPLEMENTARES

Se lhe faltam os dois recomendo que desenvolva inicialmente sua massa muscular para força (caso você seja magro), para depois partir para exercícios de resistência, pois os exercícios de resistência tendem a consumir massa magra quando exigidos. Também é interessante trabalharmos sobre regiões musculares isoladas, ampliando nossa força e resistência em cada área necessária aos movimentos básicos do malabarismo.

Devemos sempre trabalhar exercícios musculares de maneira integral com o corpo. Não irei mostrar exercícios e sim indicar algumas "regiões", que necessitamos de força e resistência específica aplicada na mecânica básica dos lançamentos de malabarismo com as mãos. Quanto a mostrar exercícios e exemplos, é recomendável que procure profissionais especializados em musculação para avaliar o seu biotipo físico.

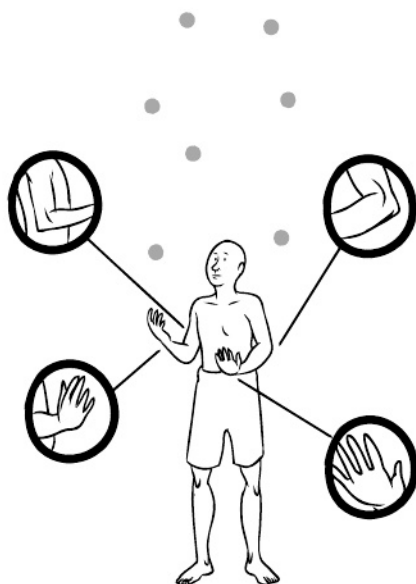
### REGIÕES FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE FORÇA E RESISTÊNCIA

**1) Dedos e palma da mão:** Desempenham o papel de dar direção aos lançamentos e amortecer o impacto dos objetos em seu retorno conjuntamente com as articulações dos punhos e dos cotovelos. Quanto mais forte, relaxada e alongada forem as mãos e os dedos, melhor será a precisão e o amortecimento dos objetos;

**2) Punhos:** O movimento das articulações dos punhos é importantíssimo para conseguirmos fazer os lançamentos iniciais com muitos objetos, porque além de permitir movimentos que evitem o atrito entre cada lançamento, trabalha de maneira decisiva no controle de cada lançamento e pegada. Ao fortalecermos o punho evitamos síndrome do túnel do carpo, tendinites, reumatismos e desgaste nas articulações;

**3) Antebraços e cotovelos:** Os antebraços em conjunto com os cotovelos são fundamentais para a execução dos lançamentos. Eles também cumprem com a função de amortecer o impacto geral da estrutura dos membros superiores, diminuindo a força e aceleração da queda do objeto em sua descida, fazendo isso evitamos lesões e doenças crônicas. No malabarismo devemos fortalecer o antebraço, permitindo lançamentos mais altos e por longos períodos. Porque ao jogarmos 7, 8, 9 ou mais objetos, temos uma exigência maior no controle da altura e da força adequada em cada lançamento;

**4) Braços e ombros:** São responsáveis juntamente com o antebraço para gerar força adicional caso não tenhamos a força necessária para lançamentos altos. Alguns músculos dos braços ajudam diretamente na resistência e força para os lançamentos, em conjunto com toda a estrutura anterior. É necessário seu fortalecimento para o equilíbrio da força dos membros superiores para não ficarmos com antebraços grossos e braços finos.



### 20.1. O que nos motiva a fazer malabarismo?

Essa é uma pergunta que pode rodear nossa vida por anos sem termos a resposta. Porém o que busco não é uma resposta homogênea em si para todos e sim a reflexão sobre ela. Talvez você encontre sua resposta ou não.

O que posso dizer em relação ao que motiva as pessoas a fazer malabarismo é o meu ponto de vista sobre o tema, pois o que o motiva realmente, somente cada um poderá responder.

Fazendo uma análise existencial dos malabaristas e seus praticantes, tento expor o que observo que dá direção e “motivo” para cada ação humana, por trás de seus treinos e práticas. Sendo o transfundo que nos move muitas vezes sem sabermos o porque de tais buscas.

Quase todos malabaristas que conheço aprenderam a fazer malabarismo entrando por algumas portas dentro o universo amplo de motivos que temos para ingressar. Os mais comuns são:

1º Com o intuito de mostrar o que alcançou para alguém, com isso chamar a atenção e querer o reconhecimento pelo que se conseguiu;

2º Em alguns casos despertar o interesse de alguém do sexo oposto;

Com o passar do tempo e em uma autoavaliação sobre nossa capacidade, vamos tomando contato com outras duas portas de novos motivos que se abrem á nós:

1º Oportunidade de trabalhar com isso e ter uma nova profissão;

2º Descobrir um espaço novo de descobertas e novas experiências inspiradoras.

Geralmente na escala do que motiva as pessoas hoje em diversas áreas do malabarismo são:

Em 1º lugar o **prestígio**, conseguir dentro de um determinado âmbito, ter uma posição de mérito e reconhecimento. Uma característica muito notável e comum em diversos grupos humanos. Muitos malabaristas dizem não querer trabalhar com malabarismo profissionalmente e nem buscar novos horizontes. Dizem querer “evoluir” nos truques “artisticamente”, indo a convenções e festivais, sendo os “reis da roda” dos malabaristas, falam que não se importam com o que os outros pensam e que fazem malabarismo para si. Enganando muitas vezes a si mesmo no entendimento do que se faz e da compreensão do que significam suas ações.

Em 2º lugar o **dinheiro**, rege muitas relações e motiva varias ações em nosso mundo atual, não pelo valor em si, mas pelo que propicia em termos de prazeres materiais e físicos, estando intimamente relacionado com a nosso senso de sobrevivência primitivo. Na realidade em que vivemos tentamos sobreviver a “selva capitalista” onde o dinheiro é um “deus vivo” cultuado de maneiras ortodoxas, sem que as pessoas possam imaginar uma sociedade sem ele. Muitos malabaristas que por diversas circunstâncias entraram no mundo dos negócios tornando-se meros instrumentos do capitalismo ortodoxo, sem entendimento ou qualquer proposta a futuro que não seja relacionado a trabalhos que se pretenda conseguir dinheiro e o que ele proporciona.

No 3º lugar a busca gerada pelo **sexo** é em muitas sociedades e culturas um tema obsessivo, sendo o pano de fundo que motiva muitas compulsões e desvios de condutas, por estar relacionado com o que registramos “instintivamente” como “perpetuação de nós mesmos”. Causando muitas “buscas” perdidas. Existem pessoas que almejam ter prestígio e dinheiro para conseguirem ter o tema do sexo “resolvido”.

Acredito ser um pouco mais complexo, pois vivemos buscando alguém que nos complemente, sendo que se tiver problemas mal resolvidos nesse tema, dificilmente irá perceber e raramente irá assumir que necessita de mudanças. É preciso usar boas ferramentas de autoconhecimento para se avaliar e conseguir avançar nas compulsões que temos sobre esse tema. Há muitos malabaristas que praticam para chamar a atenção de alguém aos “seus feitos”, quando na realidade se quer outra coisa. Não sou puritano, longe disso, mas devemos nos esclarecer quanto ao que realmente buscamos.

Mas não são motivações falsas ou prejudiciais as que citei acima e não necessitam serem “excluídas” da vida, como em uma expurgação de “pecados” ou coisa do gênero. De modo algum pretendo isso, digo que são temas úteis e necessários, mas que devem ser ordenados e esclarecidos em profunda reflexão. São motivações secundárias, mas extremamente necessárias para se viver. É importante refletirmos sobre o que nos motiva, sem preconceitos e com sinceridade.

Porém, existe um 4º fator que pode nos motivar profundamente, muitas vezes escondido no emaranhado das confusas motivações que vivemos hoje. Esse 4º fator nos dá um sentido novo de vida, diria ser uma **inspiração** profunda. São os momentos em que estamos “livres” dos sistemas de motivações cotidianas secundárias e que mantemos contato com uma “força” maior que complementa nossas inquietações, como se fossemos mais além do nosso campo de percepções dos sentidos físicos. Fazendo o ato do malabarismo proporcionar novas experiências.

Pode observar que a inspiração tem contato com algo que estamos em busca profunda e se apresenta como um “estado” interno de resposta da consciência a esse anseio.

Existem indicadores de quando temos ações inspiradoras:

1º Visamos repeti-la;

2º Temos a sensação de evoluirmos;

3º Temos o registro de distensão profunda ao efetuarmos tais ações.

Tem uma forte ligação com atos nossos que terminem ajudando outras pessoas profundamente. As inspirações nos dão sentido e motivação maiores do que somente os sentidos e as motivações provisórias.

Nas ações humanas buscamos a felicidade ou o que acreditamos que nos faz feliz. É cada vez mais importante percebemos se estamos avançando ou retrocedendo frente a essa busca e se ela é sincera e profunda, ou superficial e provisória.

Fica a pergunta:

O que o motiva para fazer os malabarismos que a vida lhe pede?

Talvez ajudando a outros possa te ajudar a descobrir o sentido de tua vida.

## 20.2. Como me manter motivado?

Sem ter a resposta da questão anterior, ficará difícil querer manter motivado aquilo que não se sabe o que é. Para se manter motivado recomendo sempre se planejar, ou seja, organizar objetivos com um prazo e tentar cumprí-los de

acordo com a sua realidade. Ir se esclarecendo sobre o que se busca e o mais importante sempre tomar nota, ou seja, ter um caderno para escrever o que se busca, seus avanços, objetivos, etc. Assim você começa a ser mais fiel a si mesmo, tendo um ponto de referência do que se pretende registrado em algum lugar.

A motivação anda aliada ao sentido que damos a nossa vida. Se temos um sentido provisório nossa motivação andará em paralelo a ele, mas se tivermos sentidos mais profundos em nossas buscas, teremos motivações maiores também.

Dentro do universo do malabarismo, se manter motivado para treinar e superar limites é um mar de dúvidas em meio a poucos acertos (poucos mesmo, ainda mais se tratando de malabarismo). Muitos malabaristas em potencial desistem após alguns meses, outros duram curtos anos. Raríssimos persistem a vida toda, fazendo do malabarismo seu *hobbie*, seu esporte, sua arte, enfim, um ato de se expressar no mundo e de interagir com ele de uma forma única.

Para conseguirmos a motivação necessária para seguir adiante, devemos nos esclarecer sobre o que buscamos e a partir disso organizar-se em direção ao que se busca.

### 21.1. Qual é o meu foco?

É importante na busca de grandes avanços, descobrir onde aplicamos nossa energia e tempo diariamente, ou seja, onde está o meu foco no meu dia a dia. Por exemplo: Se digo que o meu foco é ser malabarista profissional e treino 1 hora por semana, enquanto passo 20 horas por semana jogando videogame, meu foco não está claro, nem sendo sincero com o que “acredito” ser meu foco.

Não temos um foco somente em nossa vida, mas é importante conseguirmos ter permanência nos âmbitos da vida que temos como prioridade e ir determinando o grau de importância deles em cada momento da nossa vida.

### 21.2. Por que foco?

O foco irá ajudar a organizar quais são os âmbitos mais importantes da minha vida. Existem diversos âmbitos onde estamos inseridos socialmente, sendo os principais geralmente relacionados com família, trabalho, estudos, amigos, relacionamento e saúde. Para organizarmos a relevância deles em nossa vida devemos observar quantas horas do dia ou da semana dedicamos para cada um deles, tentando perceber quais temos como foco em nossa vida ou ao menos nesse momento.

Logicamente que mudamos muito rapidamente de foco, porém é importante esclarecermos quais são os âmbitos de maior prioridade em cada momento da vida e termos o foco voltado para eles em cada etapa dela. É bom ser claro e justo com o que você quer para si. Não é questão de ir pelo “socialmente” aceito e sim de se organizar livremente, determinando quais são os âmbitos que nesse momento da vida você escolheu para estar em **foco** e organizá-los em direção a objetivos.

### 21.3. Para que objetivos?

Eles irão determinar as nossas buscas tangíveis e intangíveis, os objetivos estão divididos em:

**TANGÍVEIS:** Fatos, coisas e objetos concretos que buscamos em nossa vida. Por exemplo: para o malabarista um objetivo tangível é conseguir comprar 7 claves de luz, comprar uma moto, passar na faculdade, conseguir arranjar uma namorada, etc.

**INTANGÍVEIS:** Geralmente é o invisível das buscas, o subjetivo por trás do palpável e concreto. Por exemplo: Queremos 7 claves de luz pela sensação de ter um equipamento novo ou pelo prestígio de ser o único a ter, conseguir uma moto para ter mais conforto e conseguir impressionar as garotas aliviando sentimentos de solidão, etc.

Praticamente todos objetivos **tangíveis** têm uma busca **intangível** por trás para se justificar. E muitos objetivos intangíveis tentam realizar ações concretas no mundo, que para preencher o vazio do abstrato universo das ideias

Sempre buscamos algo, sempre temos objetivos em uma incessante busca por seu complemento. Não ter buscas é na verdade ter o objetivo de não ter objetivos. Sempre há uma busca, como uma pergunta, que visa a sua compensação em forma de resposta em nossa consciência. Por isso, devemos nos esclarecer se queremos escolher nossos objetivos intencionalmente ou se seremos meros instrumentos da intencionalidade dos outros deixando os acidentes da vida nos guiar. Cabe a cada um decidir.

Pois aqui lhe pergunto:

Quais são teus objetivos com o malabarismo e em tua vida?

#### 21.4. Como estabelecer metas focadas a objetivos?

Cada objetivo acaba se tornando uma meta a ser realizada em algum âmbito. É importante estabelecermos metas focadas em cada âmbito da vida e organizar um planejamento em torno disso. Pedirei que pegue papel e caneta para organizarmos um pequeno planejamento passo a passo.

**1º Passo:** Escrever os âmbitos da sua vida que são mais importantes. Por exemplo: **1º** Trabalho; **2º** Estudos ou treinos; **3º** Relacionamento; **4º**

Família; etc.;

**2º Passo:** Determinar 3 âmbitos que você queira fazer planos pelos próximos 3 meses;

**3º Passo:** Escrever: **O QUE? (tangível)**. Essa pergunta é referente ao que se busca em cada âmbito concreto.

Por exemplo: No âmbito do trabalho quero conseguir trabalhar menos, no dos estudos quero comprar livros e no âmbito dos relacionamentos quero fazer viagens com a pessoa que estou namorando;



**4º Passo:** Escreva **POR QUE? (intangível)**. É uma pergunta relacionada com o subjetivo, aquilo está por trás das nossas realizações, as nossas intenções.

Por exemplo: Queremos trabalhar menos para nos sentirmos mais dispostos, queremos comprar livros para nos sentirmos mais sábios, etc.;

**5º Passo:** Escreva **QUANDO?** Ou seja, as datas que quer realizar os seus objetivos em cada âmbito. São os prazos para cumprir, serão elaborados por ti e determinado de acordo com seu grau de interesse e necessidade. Um objetivo sem prazo na maioria dos casos é um devaneio perdido.

**6º Passo:** Escreva **COMO?** São as etapas de implementação dos seus objetivos, os passos.

Por exemplo: Se quero trabalhar menos, talvez tenha que me especializar em outra área para conseguir, para isso devo organizar as etapas com os prazos de com irei realizar esse objetivo, no caso do trabalho determinando datas para inscrição em cursos, depois de ir em busca de novas oportunidades, etc. Lembrando que o **como** vale para todo e qualquer objetivo que se tenha, auxiliando de maneira imprescindível para sua realização.

**7º Passo:** Separe ao menos 1 hora para escrever o seu planejamento, levando em conta: 3 âmbitos em um planejamento de 3 meses e anotando no planejamento para cada âmbito um **o que** se quer objetivamente, um **por que** se quer subjetivamente, o **quando** se pretende realizar aquilo que se busca e o **como** irá se organizar para conseguir.

Tendo **o que, por que, quando e como** organizados e anotados o resto dependerá da sua permanência e disciplina em sua busca. São ferramentas que servem muito para o malabarismo, mas não somente a ele e sim para a vida. São perguntas simples mas que se forem levadas a sério podem alcançar grandes resultados, pois os prazos sempre serão determinados por ti mesmo, em um indicador de liberdade quanto ao que se quer e quando se pretende conseguir.

Me perguntaram uma vez, por que fazer planos a cada 3 meses, respondi que os 4 a 5 primeiros planos são um fracasso total, porque não temos uma clareza sobre o que realmente são os âmbitos prioritários para nós, confundindo devaneios e planos sinceros que contrastam com o nosso estilo de vida e a relação com as pessoas que vivemos.

Não devemos nos iludir em realizar planos de 2 a 3 anos sem antes realizar um de 3 meses. Assim como não podemos jogar 7 claves sem antes

saber jogar 3 claves. Como no malabarismo acredito que muitos desistirão de tentar realizar seus planejamentos por perceberem que não estão dando certo.

Assim como no malabarismo podemos escolher entre a frustração e o fracasso; a primeira indica que não conseguimos algo e a segunda também. Mas qual a diferença entre elas? A frustração é quando você tenta algo, não consegue e desiste, muitas vezes fica até ressentido, achando que não é possível de modo algum. Já o fracasso, é a maior virtude do malabarista, é quando você tenta e mesmo sem conseguir tenta de novo e de novo, até conseguir, sempre buscando aprender com o que se passou, planejando uma nova tentativa, a virtude está em tentar e não em conseguir, esse é o grande tema.

Ao falar de planejamentos não falo de nada alheio a ti e sim de planos que deve escolher e determinar suas prioridades, os seus “oques”, os seus “quandos” e os seus “comos”.

Muitos planos falham por falsearmos o que buscamos realmente, por isso devemos aprofundar cada vez mais o que buscamos. Posso dizer da minha experiência, de alguém que há anos realiza projetos com incontáveis fracassos nos mais diversos âmbitos. Que os planos farão mais sentido, quando ajudamos aos outros profundamente, quando vemos que neles devemos levar em conta os outros em dinâmica conosco. E que o que fizermos da nossa vida poderá mudar profundamente a vida de outros, por isso veja maneiras de multiplicar aquilo que algum dia pode lhe ter feito bem, entendendo que um plano verdadeiro não acaba somente em ti.

# CAPÍTULO III

---

## ASPECTOS FUNDAMENTAIS DO MALABARISMO ESPORTIVO

A abordagem nesse capítulo será voltada para o estudo do malabarismo como ferramenta de auxílio a prática de atividades físicas. Teremos o foco voltado para dinâmicas recreativas como jogos lúdicos, educacionais, recreativos ou competitivos. Elevando o caráter esportivo do malabarismo como ferramenta de formação da consciência corporal e incentivando a socialização através de atividades coletivas. Mostrando também o lado mais técnico para criação de competições e jogos, assim como atividades físicas com o trabalho voltado para a saúde e qualidade de vida, sem maiores preocupações com questões estéticas ou artísticas.

### 22.1. O que é ética esportiva?

O enquadre proposto refere-se a ética em relação ao esporte nos dias atuais, com características competitivas, sem muita preocupação com o fator humano, tendo como foco somente o êxito de se mostrar superior a outros, em busca de um vago sucesso.

Em síntese a ética está relacionada com nossos sistemas de valores em relação as outras pessoas, o que consideramos aceitável ou não. Essa questão está sendo levantada porque nas atividades esportivas ocorrem condutas “desleais” em prol da “vitória”. Sendo que os jogos e competições são no geral meros instrumentos de recreação e interação social. Alguns disputam as competições como se fosse “questão de vida ou morte”, em busca de “bons prêmios” ou “grandes méritos” que se conseguem com tais “vitórias”.

No entanto, em busca de tais “conquistas”, esquecemos de ter uma conduta respeitosa e igualitária para com os outros. Porque independente de ser “extremamente habilidoso” e “vitorioso” como malabarista, isso não deve fazer com que se veja como uma pessoa “melhor” que outras, ou como um “ser superior”. Nem que busque ganhar nas competições trapaceando a outros.

A ética esportiva é levantada antes de iniciar o olhar esportivo no malabarismo, sobre a seguinte reflexão: Estamos sendo éticos em nossas ações perante os outros malabaristas em jogos e competições?

É fundamental o lado esportivo e atlético do malabarismo trabalhar de forma integradora e ética entre os malabaristas. Existem dois conceitos éticos simples e fundamentais que podem nos auxiliar em busca de parâmetros éticos e esportivos para o malabarismo: Trate aos outros como gostaria de ser tratado de forma ativa. E seja coerente consigo mesmo, pensa, sinta e atue em uma mesma direção que não seja contraditória a ti mesmo.

### 22.2. O que é esporte?

Atualmente se fala de esporte somente como atividades competitivas. Contudo pode-se ir mais além, no lado esportivo do malabarismo, podemos trabalhar o corpo e o desenvolvimento de nossas capacidades motoras e mentais, usando o malabarismo como ferramenta lúdica, para termos hábitos saudáveis em nosso dia a dia, diminuindo tensões físicas e mentais.

O esporte pode fazer com que durante o período que o praticarmos, fiquemos mais dispostos e menos suscetíveis a doenças, tendo uma vida melhor e mais longa. Esporte é toda atividade física ou mental que aumente a nossa qualidade de vida com exercícios físicos e atividades periódicas, que melhorem nossas capacidades corporais e psíquicas. O malabarismo cumpre com tais funções, podendo se tornar uma excelente opção de modalidade esportiva.

### 22.3. Como o malabarismo pode se tornar esporte?

Será esportivo de acordo com a utilidade que dermos a ele.

O malabarismo cumpre com diversas funções esportivas:

- 1) Alia uma habilidade de desenvolvimento físico com uma atividade lúdica;
- 2) Antes de se tornar um desafio físico coletivo inicia com desafios físicos individuais;
- 3) Trabalha com diversos objetos possibilitando infinitas possibilidades de jogos e competições;
- 4) Ajuda a desenvolver diversas capacidades cerebrais e motoras;
- 5) Eleva nossas habilidades físicas e atléticas.

No esporte é comum se utilizar objetos. Por exemplo: Uma bola pode ser utilizada para jogar futebol, vôlei, basquete, entre outros. O malabarismo pode servir como uma ferramenta para hábitos e atividades esportivas com a utilização de objetos. Servindo tanto para jogos e competições coletivas, como para prática de exercícios atléticos individuais.

### 23.1. Em que consiste o esporte do malabarismo?

Em vista da variedade de equipamentos e possibilidades pode-se ter muitas opções, aqui organizadas em 3 categorias básicas:

**1) JOGOS E COMPETIÇÕES:** Tem como objetivo superar um ou mais adversários em alguma habilidade;

**2) HÁBITOS INDIVIDUAIS:** Prática que visa alcançar e superar as próprias metas e objetivos, trabalhando com exercícios físicos de características atléticas e não competitivas;

**3) PRÁTICAS DE INTERAÇÃO:** Trabalha de maneira recreativa em conjunto com outras pessoas.

Em resumo, a primeira mede forças, a segunda aplica a força em ti, e a terceira trabalha as forças em conjunto.

### 23.2. Como praticar o malabarismo esportivamente?

Há que determinar qual categoria que lhe agrada mais e conseguir praticar e maneira que esse hábito traga benefícios físicos e mentais. Inicialmente, procure pessoas que também praticam, em seguida tente praticar em conjunto e propor jogos lúdicos ou recreativos aos outros. Os truques e práticas de malabarismo são ótimos exercícios físicos, podendo ser aliados a caminhadas, corridas, entre uma variedade de opções esportivas e atléticas.

### 23.3. Quais são as etapas da vida para um malabarista?

A vida, assim como as estações do ano, estão relacionadas a ciclos, que de tempos em tempos ocorrem grandes alterações, verdadeiros saltos a cada ciclo. Observando isso, pode constatar que temos etapas que mudam diversos fatores da nossa vida, em relação ao nosso sistema de valores, características físicas, capacidade intelectual, etc.

Cada etapa é formada por ciclos de aproximadamente 12 anos e dividida em 2 sub-ciclos de 6 anos. Ou seja, a cada 12 anos entramos em um novo momento em nossa vida. São ciclos que não são baseados em uma ciência precisa como a matemática ou a física, mas em intuições, observações e vivências que tive em relação ao tema das etapas que vivemos em nossa existência. Mas talvez esteja a se perguntar, mas de que isso me interessaria?

Em primeiro lugar, é importante percebermos que o corpo tem ciclos diários, semanais, mensais, anuais etc. Tendo momentos em que aumentam e diminuem certas capacidades que temos, sejam físicas, intelectuais, emocionais, etc. E por isso é importante conhecermos nossos ciclos e as etapas que cumprem cada ciclo.

Por exemplo: Existem pessoas que em seus ciclos diários tem mais facilidade para treinos a noite e outras de manhã. Há malabaristas que após longos anos de treino observam que estão em uma nova etapa física, com novos ciclos, mudanças em seu biorritmo, em suas aspirações, etc.

O malabarista tem idades que podem ajudar a potencializar o seu desenvolvimento, pois o treino constante desde a infância irá contribuir para uma formação óssea diferenciada e exercitará a capacidade espacial enquanto esta estiver sendo configurada, tornando a criança que treina constantemente, em um adulto com facilidades físicas e espaciais superiores a quem nunca praticou malabarismo.

A **1ª ETAPA** é dos 0 aos 12 anos. É o período das descobertas, a paisagem de formação de valores, percepções, em que os limiares dos nossos sentidos e aspirações têm sua configuração inicial. Como toda etapa se divide em duas de 6 anos, os primeiros 6 anos são de desenvolvimento básico dos sentidos e os anos seguintes são ideais para tentar introduzir crianças em "exercícios" com objetos. É uma época em que as crianças estão descobrindo as funções motoras e sensoriais básicas e identificando os seus registros, isso auxiliará o seu desenvolvimento físico e criativo;

No **2ª ETAPA** que vai das 12 aos 24 anos temos o maior índice de crianças sendo introduzidas ao malabarismo. Em geral, porque a partir dos 12 anos temos as diversas funções motoras do corpo memorizadas e ordenadas por nossa consciência. Assim, quase toda criança comum com 12 anos de idade tem potencial para trabalhar as habilidades básicas do malabarismo com 3 objetos, podendo iniciar a algumas práticas de alta performance. Dos 18 aos 24 atingimos a idade para irmos ao máximo do treino de alta performance, o corpo é mais resistente, tem mais velocidade e agilidade, é o momento que antecede o ápice;

Na **3ª ETAPA** dos 24 aos 36 anos, temos os primeiros 6 anos como o grande momento em relação ao desempenho atlético do nosso corpo, com movimentos mais precisos, maior potência e resistência muscular. Nos últimos 6 anos, aumenta a nossa capacidade de concentração, proporcionando economia de movimentos e energia física por isso;

Na **4ª ETAPA** abrangendo dos 36 aos 48 anos, nos primeiros 6 anos percebemos que conseguimos fazer tudo que na etapa anterior, porém com um pouco mais de esforço e nos últimos 6 anos temos início a pequenas limitações físicas;

A **5ª ETAPA** que irá dos 48 aos 60 anos, observamos que estamos em queda em relação com o que já tivemos de habilidade em outras etapas. Em nosso corpo ocorrem diminuições consideráveis de reflexos, de velocidade de contração dos músculos, entre outras dificuldades decorrentes da idade;

No geral a **6ª ETAPA**, é infelizmente a última para muitos malabaristas de hoje que busquem altas performances. Essa etapa irá dos 60 aos 72 anos, é onde percebe-se uma diminuição considerável nos sentidos físicos externos e internos, e nas percepções deles. Tende-se a ter menos agilidade física e mental, além de decréscimo considerável na massa muscular e óssea. Raros malabaristas conseguem nessa etapa fazer malabarismo de alto nível (com 6, 7, 8 ou mais objetos), limitando tudo o que se aprendeu a memórias e ensinamentos as novas gerações;

Quanto as etapas seguintes (7ª, 8ª, 9ª, etc.), se conseguirá fazer malabarismo com 3 ou 4 bolas, dependendo dos cuidados que se teve com o corpo nas etapas anteriores, se hoje se pratica exercícios físicos regulares e se alimenta corretamente. Nessa idade, se recomenda a prática de habilidades de equilíbrios e manipulações, pois as técnicas de lançamentos de alto nível estarão comprometidas pela idade.

A proposta não é limitar as possibilidades ou “roubar” as esperanças daqueles que buscam aos 90 anos jogar sete claves e sim mostrar o meu ponto de vista sobre o tema.

Pude constatar nessas etapas que nossa capacidade está aliada á diversas alterações simultâneas que ocorrem a cada ciclo. São mudanças hormonais, estilos de vida, mudanças de valores, entre outros detalhes importantíssimos das nossas vidas.

Por exemplo: Dos 0 aos 12 anos somos “descobertas”, em relação ao corpo, conhecimento, etc. Á partir dos 12 aos 24 anos, iniciamos nossa busca para afirmarmos quem somos e o que queremos.



Dos 24 aos 36 anos é a etapa de realizar as afirmações do que buscávamos anteriormente, alguns se casam, tem filhos, outros buscam outros focos na vida e assim em diante. Dos 36 aos 48 anos, se está em muitos casos no “auge” de algumas realizações e ao mesmo tempo é onde se percebe que novas gerações estão chegando em diversos âmbitos, com grandes mudanças no mundo.

Com a etapa dos 48 aos 60 anos, vemos que buscamos ascender ao “poder”, é uma idade que busca o controle do que se conseguiu anteriormente e tenta chegar ao poder para afirmar seus antigos valores, em uma dialética geracional. Em seguida dos 60 aos 72 anos, se busca permanecer no controle e se busca mais o lado metafísico e espiritual da vida, pois se percebe que o fim se aproxima, se busca a redenção em igrejas, cultos, etc.

E dos 72 em diante, só vivendo saberemos o que se passa...

### 24.1. Como realizar competições coletivas de malabarismo?

Como em qualquer jogo coletivo devemos ter uma estrutura que fundamente a competição, necessitamos de:

**1) COMPETIDORES:** Não existe competição coletiva sem eles;

**2) OBJETIVOS:** As definições do que se deve realizar para ganhar o jogo.

Por exemplo: Em uma resistência de 5 bolas com 3 malabaristas o objetivo é quem manter mais tempo as 5 bolas no ar vence;

**3) REGRAS:** Conjunto de “leis” que aplicadas a todos sem discriminação ou protecionismo, devem ser utilizadas para “proteger” a essência dos objetivos.

Por exemplo: Se a mesma resistência de 5 bolas com 3 malabarista tiver como regra não poder andar, quem caminhar estará desclassificado;

**4) “PREMIAÇÃO”:** As competições coletivas no geral sempre têm um prêmio a espera do vencedor. Mesmo que seja apenas a demonstração moral de superar o adversário, premiando-se da “glória” de sair vitorioso de uma competição. Em outros casos existem objetos, troféus ou valores econômicos como premiação em festivais e convenções.

É uma estruturação simples: **1º** Ter com quem competir; **2º** Criar pequenas metas; **3º** Determinar as regras; e **4º** Os vencedores “conquistam” os prêmios das vitórias. Recomendo não buscar como prêmio a demonstração de superioridade sobre o outro. Muitas vezes se confunde ser o melhor no jogo com ser uma pessoa melhor que o adversário que se está competindo e isso pode causar confusão por bobagens, busque uma competição que a celebração seja coletiva e divertida, sem criar rivalidades ofensivas e tentando competir sem trapaças. Pois, hoje você engana e amanhã possivelmente poderá ser o enganado. No fundo todos jogos competitivos são superficiais e tolos, mas divertidíssimos também.

### 24.2. Como criar regras e jogos?

Em todos jogos dependemos muito de:

**1) Número de participantes:** De acordo com a quantidade de pessoas, teremos variações de regras e objetivos de cada jogo;

**2) Proposta do jogo:** O jogo deve ter regras claras e simples, devem envolver os participantes de maneira inclusiva, buscando regras que favoreçam a todos;

**3) Características do espaço:** Para os jogos serem possíveis avaliaremos se o espaço que temos disponível está de acordo com a proposta do jogo e a quantidade de participantes;

**4) Pontuação:** Através dela iremos contabilizar os avanços de cada participante com a contagem dos pontos.

Para criarmos jogos recomendo uma estrutura simples de regras sem muita “burocracia”, um ambiente onde os malabaristas tenham um bom espaço e ter ao menos 2 competidores. A pontuação pode variar de 2 a 10 pontos para uma vitória, tornando o jogo fácil, pelo menos inicialmente.

Podemos trabalhar criando jogos baseando-se em esportes já existentes, tendo clareza se a proposta dos jogos serão atléticas ou competitivas e o que se busca alcançar. Podemos tornar as competições em exercícios inovadores em termos de habilidades físicas esportivas.

### 24.3. Quais são os jogos competitivos mais comuns?

Abaixo citarei alguns jogos mais praticados entre malabaristas.

#### VÔLEI CLAVE

**IDADE:** Á partir de 10 anos

**PARTICIPANTES:** 2 ou mais

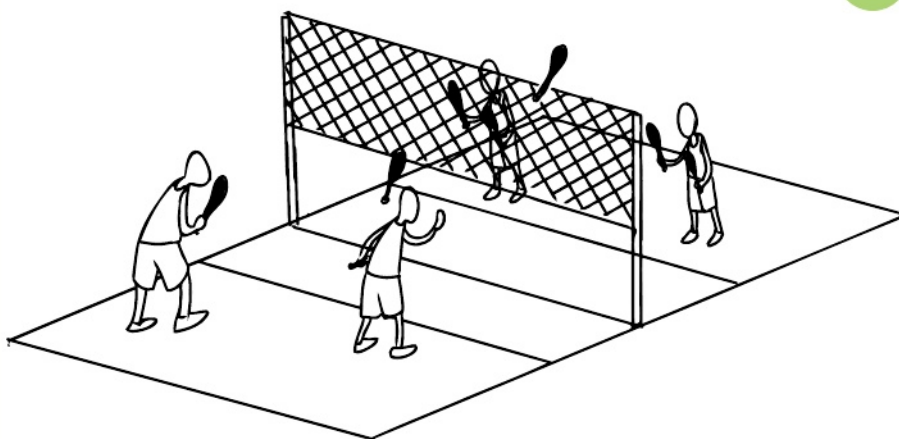
**TEMPO APROXIMANDO:** 10 á 15 minutos cada partida

**ESPAÇO:** De 10 á 18 metros de profundidade, por 6 á 9 de largura e 4 á 18 metros de altura

**MATERIAL:** Claves e rede (ou algo que simule uma rede)

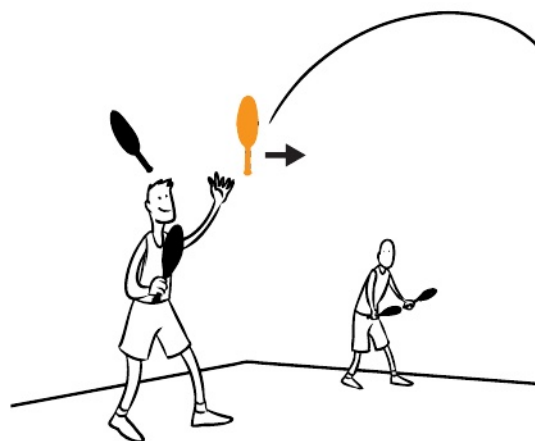
**DIFICULDADE:** Média, Alta

**OBJETIVOS:** Exercitar a destreza e a espacialidade



O vôlei clave é uma competição próxima do vôlei de praia. Se joga com 1 ou 2 jogadores em cada lado da quadra. As regras são próximas do vôlei comum, podem ser adaptadas e alteradas de acordo com o perfil dos participantes, do espaço e dos mediadores.

Em linhas genéricas as regras mais comuns são: **1º** Não deixar a clave do adversário tocar o solo da sua quadra; **2º** Sempre se joga com 2 claves na mão esperando a terceira clave “bola” chegar e ser arremessada em seguida; **3º** Sempre pegar a clave do adversário com a base de cascata com 3 claves sem deixar nenhuma das três cair e enviar a clave de volta para o adversário, ou fazer um “passe” para a pessoa que estiver como sua dupla iniciando uma jogada de equipe. À partir disso se efetuam a contagem de pontos e se deve criar regras que todos saibam e entendam, tornando jogo fácil e interativo.



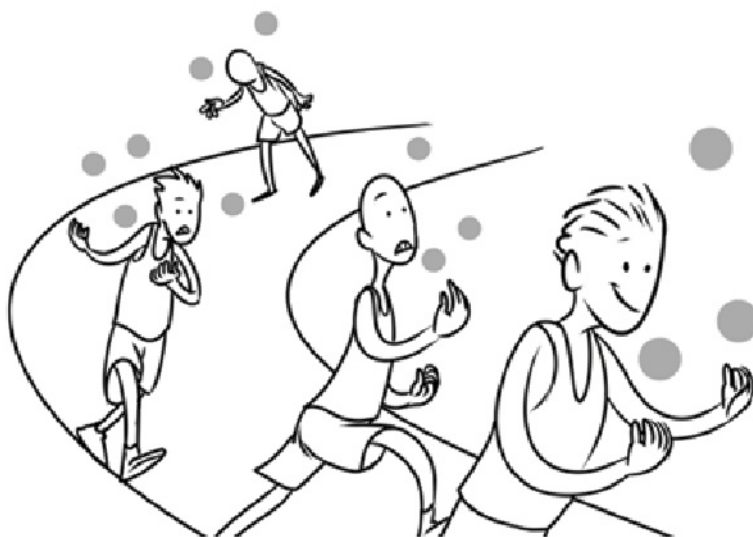
**RESISTÊNCIAS DE OBJETOS AO AR****IDADE:** Á partir de 10 anos**PARTICIPANTES:** 2 ou mais**TEMPO APROXIMANDO:** 2 á 10 minutos cada partida**ESPAÇO:** Variável de acordo com a quantidade de objetos a serem lançados e participantes**MATERIAL:** Claves, bolas e argolas**DIFICULDADE:** Média, Alta**OBJETIVOS:** Treinar a resistência física e técnica pelo maior período de tempo possível

A meta é ver quem consegue manter por mais tempo um determinado número de objetos no ar. A quantidade de objetos será definida pelos participantes. Por exemplo: Você convida pessoas para fazer uma competição para ver quem mantém mais tempo 5 bolas no ar, podendo realizar diversas vezes, como também 5 bolas parado sem mover os pés, com truques, etc. Existe uma imensa variedade de resistências, sendo um dos jogos mais simples e universais do malabarismo atualmente.



**CORRIDAS DE MALABARISTAS****IDADE:** Á partir de 10 anos**PARTICIPANTES:** 2 ou mais**TEMPO APROXIMANDO:** Definido de acordo com a distância percorrida**ESPAÇO:** Variável de acordo com os participantes, recomendável um espaço de ao menos 50 á 100 metros que não circulem pedestres ou carros**MATERIAL:** Claves, bolas**DIFICULDADE:** Média, Alta**OBJETIVOS:** Desenvolvimento de capacidades múltiplas de alto desempenho físico

A proposta inicial é em uma simples e comum corrida, porém com a habilidade em sincronia com o trajeto a ser percorrido. As regras podem ser variadas, mas sempre estarão associadas a não deixar os objetos caírem e chegar a linha final mais rápido que os outros jogando as bolas.



**GLADIADORES DE CLAVES E BOLAS****IDADE:** Á partir de 12 anos**PARTICIPANTES:** 2 ou mais**TEMPO APROXIMANDO:** Dependerá do número de participantes**ESPAÇO:** Variável de acordo com a quantidade de participantes**MATERIAL:** Claves, bolas**DIFICULDADE:** Média, Alta**OBJETIVOS:** Ampliação das capacidades espaciais, assim como da atenção e da velocidade de raciocínio com os objetos

O jogo é uma espécie de “duelo” de malabaristas, onde a meta é conseguir derrubar os objetos dos adversários. Geralmente ocorrem entre muitos malabaristas simultaneamente e com 3 objetos. O mais comum e conhecido são os gladiadores com claves, podendo ocorrer com bolas também.

É um jogo um tanto “violento”, pois necessitamos “golpear” a clave do adversário de alguma maneira para derrubá-la. Sugiro cuidado para não machucar os outros participantes e nem se machucar, pois de nada valerá uma lesão em um jogo que deveria ser divertido e interativo.



### 25.1. O que são jogos recreativos?

São jogos com finalidade de diversão e entretenimento entre os participantes, podendo ocorrer também para fins esportivos, atléticos e lúdicos. O diferencial de não ter metas determinadas e sim focado para a diversão momentânea, servindo de atividade interativa para crianças, adultos e idosos.

### 25.2. O que são jogos lúdicos?

O jogo lúdico, diferente das competições, tem como objetivo a resolução de um conflito de modo coletiva sem vencedores ou perdedores. É semelhante em sua mecânica com as competições, mas não se tem vencedores ou perdedores, se tem objetivos, regras, número de participantes, etc. O fundamental é uma conquista coletiva com caráter pedagógico, interativo e alegórico.

### 25.3. O que são jogos educacionais?

Devemos relacionar o que queremos “educar” e a partir disso pensar em jogos, aulas, dinâmicas etc. Os jogos educacionais são ferramentas pedagógicas com grande potencial para desenvolver em crianças e adultos um autoconhecimento estrutural, melhorando a coordenação motora e espacialidade corporal, exercitando a atenção dividida e concentração.

Existem inúmeros estudos relacionando o malabarismo com aumento de capacidades físicas e mentais. Creio que educadores de varias disciplinas podem ensinar malabarismo e relacionar as habilidades desse ensino com a matéria a ser informada em sua aula. O malabarismo é um campo riquíssimo para o estudo da física, matemática, biologia, também da expressão artística e educação corporal entre outras áreas de integração e socialização adulta e infantil.

### 25.4. Como montar jogos de malabarismo para crianças?

Muitos devem ter dúvidas em relação a como se ensinar crianças a fazer malabarismo, pois sabem que a técnica pura é um tanto quanto chata para elas de um modo geral. A proposta dos jogos lúdicos é justamente inseri-las em um universo novo de experiências, com objetivos coletivos, incentivando a resolução de conflitos de maneira colaborativa e com as habilidades que o malabarismo oferece. Por isso precisamos:



- 1) Elaborar conflitos, situações, histórias ou desafios coletivos a serem superados com o uso de técnicas de malabarismo;
- 2) Ensinar as técnicas necessárias para resolver os conflitos propostos;
- 3) Orientar e auxiliar para que todos realizem os objetivos e sintam que fazem parte da resolução dos problemas do grupo.

Sugiro sempre anotar antes alguns conflitos que possam ser aliados a exercícios para serem resolvidos com histórias e brincadeiras, de maneira a tornar uma possível “aula de malabarismo”, um ambiente leve e descontraído, onde todos sintam vontade de participar.

### 25.5. Como fazer jogos para aulas?

A proposta para qualquer jogo educacional relacionado a malabarismo deve consistir em montar um *workshop* contendo exercícios e dinâmicas e o que se pretenda alcançar com eles. Para quem pretende montar uma aula recomendo organizar as seguintes informações em um caderno:

- 1) **a)** O número de participantes; **b)** Local da aula; **c)** Faixa etária; **d)** Conhecimento sobre o malabarismo que eles têm;
- 2) Escrever os objetivos tangíveis e intangíveis da aula;
- 3) Determinar quanto tempo a aula irá durar;
- 4) Montar jogos em que todos participem levando em conta sua idade, a quantidade de pessoas, o espaço e o conhecimento que os alunos têm sobre malabarismo;
- 5) Ordenar os jogos em uma aula com começo, meio e fim;
- 6) Separar mais 2 ou 3 jogos de “carta na manga”, para caso ocorram problemas em situações inesperadas.

Em relação a aula em si dependerá muito do público e do ambiente, pois se você tiver 60 crianças em um espaço aberto com certeza será difícil de ensinar qualquer coisa, independente do seu grau de conhecimento e habilidade em ministrar aulas. Diferentemente de uma oficina para 10 adultos em um espaço fechado, ainda mais diferente se for para 20 malabaristas que tem profundo interesse no que você tiver para informar, tendo diversas variantes para uma aula ser proveitosa. Para ocorrer uma boa aula recomendo:

**1) Disposição:** Independente da situação e do espaço, “comprar” a ideia do que se faz, ir com ânimo para fazer o seu melhor;

**2) Sensibilidade:** Leve em conta que são pessoas com capacidades diferenciadas, por isso paciência com as que tem dificuldades, tendo o “tato” necessário com elas;

**3) Improviso:** Sempre trabalhe com o imprevisível, isso torna suas aulas mais dinâmicas e surpreendentes, tente criar elementos novos e inesperados por seus alunos para cada nova aula;

**4) Avaliação:** Durante ou após a aula pergunte como os participantes estão se sentindo, se existe algo a ser melhorado, se estão se sentindo a vontade. Também anote uma autoavaliação e novos jogos que forem criados durante cada aula.

São algumas dicas que utilizo, o campo da pedagogia é muito amplo e prefiro terminar por aqui sobre a criação de jogos, pois a extensão do tema sugere um livro somente a ele.

### 25.6. Quais jogos recreativos existem para crianças?

Existem uma infinidade de jogos, enumerei 3 que podem servir para o entendimento e organização de jogos. É uma didática simples para criarmos futuramente novos jogos e exercícios.

#### 1) BOLINHA MANDOU

**IDADE:** A partir de 6 anos

**PARTICIPANTES:** 2 ou mais

**TEMPO APROXIMANDO:** De 5 a 15 minutos

**ESPAÇO:** Variável de acordo ao número de participantes

**MATERIAL:** 1 a 3 bolas por participante

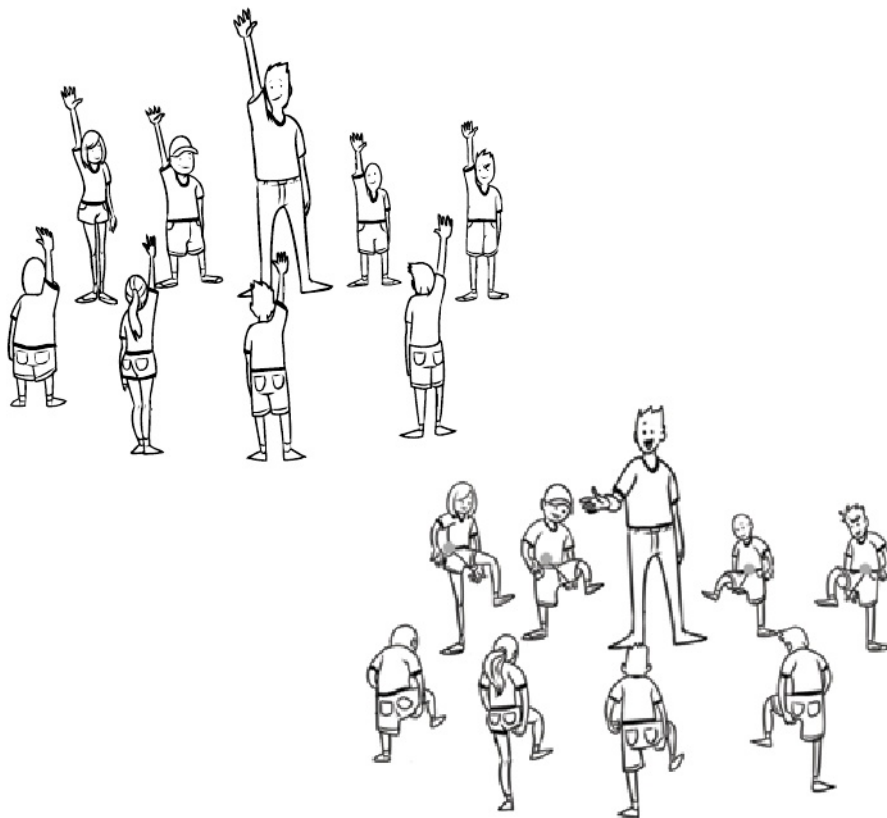
**DIFICULDADE:** Baixa

**OBJETIVOS:** Coordenação motora coletiva

Jogo parecido com o “chefe mandou”, onde existe um orientador dita ações que o grupo irá realizar. O coordenador da atividade deve selecionar de 4 a 20 truques fáceis com uma até três bolas, truques que possam ser seguidos ao ritmo da sua voz. Vou citar a maneira que realizo como exemplo. Início sem bolas com exercícios leves de aquecimentos e alongamentos, após isso peço para pegarem uma bola e digo: “bolinha para cima”.

Depois anuncio: “bolinha pro lado”, e por fim, “bolinha para baixo”, todas sem que as crianças efetuem arremessos ainda. É um processo para as crianças irem acostumando a se concentrar em um foco e coordenar o movimento com um comando que foi explicado.

Depois começo com técnicas de arremesso dizendo: “bolinha mandou ser jogada para mesma mão” e sigo: “bolinha mandou ser jogada por baixo das pernas”, “bolinha mandou...” À partir disso um infundável mundo de opções surgem, com dinâmicas em duplas, em trios, sempre estabelecendo um diálogo lúdico aliado a prática de técnicas variadas.



**2) MIRA MIROU****IDADE:** Á partir de 5 anos**PARTICIPANTES:** 3 ou mais**TEMPO APROXIMANDO:** 10 á 15 minutos**ESPAÇO:** Variável de acordo ao número de participantes**MATERIAL:** Bolas, argolas e cones de diversos tamanhos**DIFICULDADE:** Baixa**OBJETIVOS:** Precisão em lançamentos

A proposta inicial e termos objetivos que envolvam o lançamento de objetos a distância, por exemplo costume jogar um aro girando a alguns metros dos meus alunos pedindo que tente acertar a bola dentro do aro.

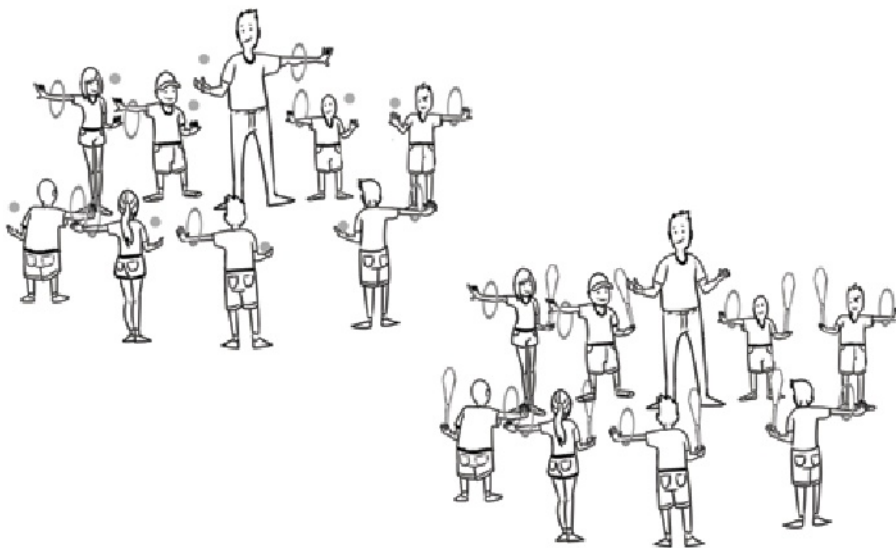
Após isso faço com que eles formem uma fila, dou 2 argolas para cada criança e peço para elas tentarem acertar as argolas nos cones. Desenvolvendo o sendo espacial e as habilidades motoras conjuntamente.



**3) MULTIMÃOS****IDADE:** Á partir de 7 anos**PARTICIPANTES:** 2 ou mais**TEMPO APROXIMANDO:** 10 á 15 minutos**ESPAÇO:** Variável ao número de participantes**MATERIAL:** Bolas, argolas e claves**DIFICULDADE:** Média**OBJETIVOS:** Trabalhar habilidades simultâneas

O jogo tem como objeto aliar ações com diversos aparelhos. Começo pedindo que eles girem um aro em uma das mãos, depois peço que tentem lançar a bola com a outra mão paralelamente.

Em seguida peço que girem um aro na outra mão e equilibrem uma clave na outra. Fazendo assim inúmeras variações e auxiliando a desenvolver capacidade motoras, em muitos casos que percebo que está muito fácil, peço para realizarem os movimentos em um pé só, ou pulando, sempre se divertindo e exercitando diversas habilidades motoras simultaneamente.



Seguiram alguns exemplos de jogos que podem ser utilizados em aulas, brincadeiras e dinâmicas. Sugiro que sempre que for realizar uma aula elabore um roteiro simples, isso torna mais fácil de lidar com as diversas situações em aula.

Tente limitar suas aulas a 20 ou no máximo 30 crianças, pois um número maior é difícil de coordenar em aulas de malabarismo e pode acabar virando uma incontrolável “guerra” de bolinhas, claves e argolas.

### 25.7. Existem jogos lúdicos e recreativos para adultos?

Sim, há uma variedade de jogos sem caráter competitivo que podem ser aplicados para adultos, com ou sem orientação. Tendo como objetivo simples a cooperação entre os participantes e deixando de lado as rivalidades e interagindo com outros malabaristas. Podem ser utilizados nos jogos, exercícios de práticas esportivas ou artísticas, mas o foco que devemos levar em conta é a cooperação para feitos coletivos.

**JOGOS COM ORIENTADOR:** Proposta de jogos com alguém auxiliando tanto a parte técnica quanto lúdica.

**JOGOS SEM ORIENTADOR:** Onde os participantes se auto-regulam quanto aos objetivos e regras.

A didática e montagem é parecida com os jogos infantis. Quanto a criação de jogos específicos, dependerá da sua criatividade e habilidade pedagógica em criar novos jogos e aulas.

### 26.1. O que é uma demonstração de técnicas?

Algo próximo de uma demonstração artística, mas sem a expressão que um artista teria a comunicar. Sendo uma atividade mais relacionada com o esporte do que com arte. A demonstração esportiva é uma atividade muito comum entre os malabaristas, porque em síntese poucos malabaristas expressam uma construção artística elaborada, mas são formidáveis em demonstrar suas habilidades esportivamente, sempre mostram imensos repertórios de truques, que muitas vezes são utilizados como "apresentações artísticas".

É compreensível o porque enquadram o esporte como arte, atualmente existem poucos espaços que sejam para demonstrações esportivas (como convenções, festivais, campeonatos, etc.) e mais raros ainda são os que pagam por tal atividade (que muitas vezes se torna específica para praticantes de malabarismo pelo grau de compreensão de tais técnicas).

Por isso, observo bons malabaristas no cenário atual, mas não bons artistas, são excelentes no que fazem como um artesão, que repete múltiplas vezes a criação de vasos bonitos, mas que em nenhum desses vasos se observa uma expressão artística de quem os criou. Não excludo, nem incluo ninguém como "artista" ou "esportista". Mas creio ser importante cada um definir com clareza se busca realizar demonstrações esportivas ou criar obras artísticas.

### 26.2 Como fazer demonstrações?

Em primeiro lugar se deve ter um público que admire a linguagem utilizada, o resto depende de você, podemos fazer demonstrações esportivas em praças, eventos, festivais, etc. Muito comum nos dias de hoje são demonstrações por vídeo na internet, pois se tem um público "grande" e especializado, que irá reconhecer seus truques e até pagar em alguns casos (existem malabaristas que vendem seus vídeos para serem baixados por alguns dólares).

As demonstrações esportivas também podem ser remuneradas em eventos sociais ou corporativos, além de ocorrerem em convenções e em todo em vários países do mundo todo. Convenções que remuneram grandes malabaristas esportivos para demonstrarem suas técnicas e ministrarem oficinas para ensiná-las. No momento atual conheço muitos malabaristas que vivem de serem malabaristas para malabaristas, ou seja, o foco são demonstrações em muitos casos com caráter esportivo para especialistas que reconhecem suas habilidades físicas e a dificuldade na realização de seus truques e variações.

### 26.3 Qual o objetivo dos hobbies?

Muitos malabaristas não têm pretensão de serem “grandes artistas” ou “monstros da técnica esportiva”, tornando suas práticas como *hobbies*, ou seja, atividades que lhe são prazerosas e que não ocupam um grande grau de importância em suas buscas de vida. Acho ótimo ser esclarecido sobre isso, pois o malabarismo é um hábito saudável e divertido para qualquer um.

Os objetivos que buscamos ao ter um *hobbie* são infindáveis. Mas pude observar que muitas pessoas praticam como divertimento, outras para superação de si e de outros, algumas para concentração e relaxamento, etc. O ato de fazer malabarismo desperta novas percepções e habilidades que nos eram desconhecidas e que descobrimos nos divertindo sobre esse universo de direções múltiplas que é o malabarismo.

À partir do momento em que se começa a trabalhar com ele ou se planeje fazer isso, esse *hobbie* caminha em direção a sua profissionalização. Tentando unir o que lhe é agradável, de maneira que se possibilite viver disso e quando se consegue trabalhar com isso, percebe-se que a palavra “trabalho” toma um significado diferente do que conhecíamos.



### 27.1. Quais opções existem para profissionais do malabarismo esportivo?

Existem hoje oportunidades para trabalhar com o malabarismo esportivamente. Podemos atuar como professor em colégios, aulas particulares, oficinas em eventos, festivais, etc. Além de ministrar cursos regulares em escolas de dança, de circo, casas de cultura, etc.

Em outros países pode-se trabalhar também em escolas especializadas em malabarismo, só dependerá do seu grau de conhecimento e habilidade para ingressar nelas.

Também existem trabalhos com demonstrações esportivas em diversos locais e situações (eventos, festas, internet, comerciais, etc.). É muito importante definir se o que você faz é uma escolha (se você realiza porque gosta) ou se você faz por falta de alternativas.

As opções e escolhas irão de acordo com a sua criatividade e necessidade. No caso de não existir alternativas de trabalho para suas demonstrações esportivas, você pode ser o primeiro a criar espaços e situações para profissionalizar sua atividade como ofício, cabe somente a você investir em novas direções.

### 27.2. Como praticar saudavelmente malabarismo esportivo?

Devemos priorizar sempre o cuidado com o nosso corpo em relação à prática e o cuidado com a saúde e integridade física das outras pessoas nos jogos e competições. Se ao competirmos começarmos a ter desentendimentos, devemos repensar o sentido do porque estamos competindo.

Se você estiver em uma “panelinha” que te “roubam sempre no jogo”, o melhor a fazer é procurar outros espaços, jogar com pessoas que você se sinta a vontade sem trapaças ou injustiças e não continuar insistindo em frequentar ambientes que se tornaram desagradáveis para ti.

Se percebermos que em competições ficamos irritados e contrariados por sermos “derrotados”, é sinal de que estamos dando um valor excessivo para a “vitória”, sem entendermos que o valor fundamental do malabarismo é a tentativa e não o êxito.

Não podemos esquecer que somos eternos derrotados para as múltiplas vitórias que a gravidade nos impõe em cada nova tentativa. Por isso, deixe de “choramingar” derrotas ou vitórias, busque o prazer e o divertimento em novos truques e na interação da prática coletiva.

Sugiro duas dicas simples: Tornar o corpo como centro de atenção para evitarmos excessos e lesões; Olhar o “outro” nas competições como a nós mesmos e não como um rival ou inimigo, mas como alguém importante para interagirmos e evoluirmos.

# CAPÍTULO IV

---

## ASPECTOS FUNDAMENTAIS DA ARTE DO MALABARISTA

As buscas desse capítulo não estarão em enquadrar o que é a **Arte do Malabarista** “universalmente” e sim em expor visões, experiências e aspirações particulares sobre o tema, creio ser difícil existir outra maneira, pois a definição de “arte” nos dias atuais é tão vasta quanto o significado da palavra “amor”. Me baseio no que acredito como arte e nas formas que um malabarista pode se expressar através dela.

### 28. 1. Afinal o que é arte?

É toda expressão que cumpre com o papel de interpretar e transmitir socialmente intuições emotivas da realidade. Quando digo “realidade”, me refiro as que tangem o “olhar humano” sobre as “paisagens” internas e externas que vivemos e interpretamos diariamente dos “mundos” objetivos e subjetivos. Na indissolúvel percepção de tais paisagens, criamos nossa noção do que é a “realidade” e expressamos através das nossas ações, inspirações de forma concreta ou abstrata no mundo.

Toda forma artística tem 3 protagonistas básicos:

**1) ARTISTA / COMUNICADOR:** Indivíduo que tem intuições estéticas e emotivas a serem transmitidas;

**2) PÚBLICO / RECEPTOR:** Uma ou mais pessoas que irão ter a oportunidade de compartilhar com a aspiração e obra de algum artista;

**3) MENSAGEM / EXPERIÊNCIA / OBRA:** Se trata do que é comunicado ou registrado no “elo” do artista com o público. Pode ser uma informação abstrata, como uma experiência associativa. A mensagem é determinada por diversos fatores e elementos na relação que é estabelecida entre o impulso transmitido pela obra do artista, a experiência causada no público e a representação do significado da sua mensagem.

Toda forma artística é trabalhada com duas faces de uma mesma superfície, uma é a **forma** e a outra o **conteúdo**. A **forma** é a estética utilizada, o figurativo, o concreto, o alegórico plasmado objetivamente em nossas ações. O **conteúdo** é a “alma”, o sentido, o abstrato, o subjetivo, o signo que dá valor as ações das formas.

Difícil será a tarefa de entender que forma e conteúdo andam sempre juntos, de maneira indivisível, assim como cor e extensão, onde uma não se opõe a outra e sim se complementam em uma perfeita estrutura.

Não posso deixar de anotar que toda arte se expressa e se percebe pela **percepção do presente** (junção dos das sensações estruturadas pelos nossos sentidos internos e externos que registramos no momento presente), pela **imaginação a futuro** (representação visual em nossa espacialidade interna criando imagens á futuro) e por nossa **recordação do passado** (evocação dos dados da memória e dos sentidos e da estruturação da consciência em relação ao que nossos sentidos registraram em nossa paisagem interna como passado).

Ao falarmos de arte, estamos trabalhando com os tempos em que a consciência se encontra, passado, presente e futuro, e as relações entre percepção, recordação e imaginação. Por isso, existirão obras que agradarão a certas pessoas e outras não, ocorrerá de acordo com a memória cultural de um povo, a conjuntura em que vivem essas pessoas e quais mitos povoam as imagens a futuro delas.

Tanto o artista, quanto o expectador, estão sujeitos a esse dilema temporal em que nossa consciência registra e atua. Para aquele que quiser atuar profundamente em novas buscas artísticas será interessante estudar como funcionam os tempos da consciência, a cultura em que está inserido e os sistemas míticos que atuam subjetivamente por trás dela. É importante também um aprofundamento nas estruturas de formas e conteúdos, aliadas as linguagens artísticas e suas mensagens a serem comunicadas.

Hoje posso perceber a arte em qualquer atividade humana e nos mais sutis detalhes da realidade em que vivemos. A arte opera superando instintos primitivos básicos de reprodução e sobrevivência.

Posso identificar em esportes e jogos expressões artísticas, também identifico na arte qualidades de novas descobertas, busca de verdades e aprofundamentos da "alma". Vejo também como um modo de organizar a maneira como interpretamos a ciência, a política e a filosofia.

Os meus princípios sobre arte são:

- 1)** Qualquer atividade humana pode ser "artística";
- 2)** Em toda arte existe uma comunicação subjetiva de transfundo, transmitindo o que percebemos de nossas paisagens sobre os mundos internos e externos que vivemos, expressando o que sentimos e intuimos deles, e que mudanças e aspirações sugerem á futuro;
- 3)** Dentro do que chamamos de arte, podemos considerá-la com "graus" de profundidade, tanto pelo nível do conteúdo, quanto pela qualidade da forma;
- 4)** A arte de maneira mais aprofundada desperta mudanças, percepções e olhares "novos" ou diferentes da realidade;
- 5)** A transformação gerada pela arte tem relação com a expressão de um "artista" para um "público", comunicando o seu conteúdo/forma (sua obra), de maneira sensível/emotiva (expressão) com algum objetivo esclarecido ou não (sentidos).

Existem expressões artísticas que cremos não estarem ligadas a política ou filosofia, que trabalham de maneira “ingênua e pura” ou “sem interesses e valores”, que é apenas uma obra de arte e só. Mas, que subliminarmente estão comunicando valores e idéias percebidas ou não pelos seus transmissores ou por aqueles que a recebem.

Não quero me tornar refém de minhas palavras, tornando meu olhar como o dos “legisladores da arte”, sendo um daqueles “artistas” que sabem perfeitamente o que é arte boa e o que não é. Minha proposta é tentar traduzir em palavras aquilo que registramos como “arte” e seus similares, ou seja, experiências que mudam nossas vidas pela intuição e expressão de outra pessoa que chegaram até nós.

### 28.2. Como definir a Arte do Malabarista?

A **Arte do Malabarista** é aprofundada na comunicação de registros visuais, sendo que despertamos percepções em diversos sentidos através das imagens que transmitimos em nossos movimentos e truques, também podemos complementar nossa expressão com músicas e outros estímulos cenestésicos e kinestésicos em nossos espectadores. O foco central será sempre a visão, tanto para quem realiza malabarismo, quanto para quem o percebe, havendo algumas exceções, mas em síntese é uma arte extremamente óptica.

Tratarei no decorrer dos tópicos da expressão “**Arte do Malabarista**”, pois o malabarismo nada expressa, o malabarismo é ação, ato subjugado pelo malabarista, sendo assim refém do malabarista para suas expressões e aspirações, não tendo vida própria sem que um malabarista lhe conceda.

A **Arte do Malabarista**, assim como a pintura e o desenho fazem parte de um mesmo universo artístico, o malabarista também participa de uma classe de arte para realizar suas obras. Nos universos artísticos da música, cinema, pintura, belas artes, etc., temos várias opções para nos expressarmos. Na **Arte do Malabarista** a vejo quase sempre relacionada as **Artes Cênicas**. Expressão artística, onde ocorre o contato direto do artista com público no momento presente, sempre com o risco da inspiração ocorrer naquele exato momento, tornando a obra artística única a cada apresentação que realizarmos.

Enquadro nossa arte em **Artes Cênicas**, pois a vejo como uma arte que engloba músicos performáticos, dançarinos, atores, circenses e malabaristas, é claro. Logicamente que podemos também criar em outros “universos” e trabalhar nossa arte com o cinema, música, artes plásticas, entre outros. Porém, até hoje pouco vi nesse sentido em relação à arte, que não tivesse contato com o público em uma apresentação cênica.

Nosso maior universo para experimentações e experiências está inserido dentro das **Artes Cênicas**, nelas estaremos em contato e relação criativa com outras artes desse segmento, artes que podem servir de ferramenta e auxílio para potencializar nossa obra, tais como a dança, o teatro, o circo, a música performática, entre outras atividades efêmeras de contato direto com o público.

A história recente do malabarismo está associada ao circo, e me convém dizer, que o circo historicamente era por muitos considerado o “teatro do impossível”. Tanto pela realização de feitos incríveis dos seus artistas, como por conter “personalidades” inusitadas do *freak show*, impossíveis de se verem em outros locais. Como herdeiros diretos deste rótulo de “fora do comum”, hoje existe essa identificação dos feitos que os malabaristas realizam com o “teatro do impossível”, ou de um teatro mais virtuoso, pelas características habilidosas que os malabaristas exercem em cena de maneira surpreendente em relação aos outros artistas cênicos.

Afinal o que é a **Arte do Malabarista**? Depende do que fizer dela, lhe deixo 3 perguntas:

O que você deseja comunicar com a sua obra?

Qual experiência você deseja causar no espectador?

Qual é o conteúdo da sua forma?

Não peço que responda e sim que reflita.

#### **Que campos abrangem a Arte do Malabarista?**

Existem hoje diversos âmbitos em que a **Arte do Malabarista** pode ser “inserida” e expressada, sendo que a cada dia novos serão criados e descobertos, seguem os que acredito serem mais relevantes no momento atual:

- 1) Malabarismo Cênico;**
- 2) Malabarismo Tradicional;**
- 3) Malabarismo Clássico;**
- 4) Malabarismo Contemporâneo;**
- 5) Malabarismo Experimental.**

Esses âmbitos serão aprofundados nos próximos tópicos.

### 28.3. Quais os fundamentos da Arte do Malabarista?

Os fundamentos estão divididos em 5 passos que podem servir para qualquer artista:

**1) IDEIA / OBJETIVO / CONTEÚDO:** É aquilo que se quer transmitir, são as suas “filosofias” de vida, o teor da sua obra. É “O que” se pretende comunicar

subjetivamente. Por exemplo: Gostaria de comunicar a necessidade de comunicação entre as pessoas de diversas classes sociais, integrando assim olhares distintos em uma mesma cidade.

**2) FORMA:** Define quais serão as maneiras da comunicação de suas ideias. Se você fará de modo cômico, teatral, épico, performático, etc. É o “Como” será feito. Por exemplo: Retratar um número em escolas ou espetáculo em teatro ou um *show* de rua.

**3) VOCABULÁRIO:** Determina quais serão os signos de comunicação a serem estabelecidos, tratando de esclarecer o vocabulário da sua obra em relação ao gênero de sua apresentação, os gestos, linguagens, estilos, etc. Por exemplo: Irei trabalhar com uma linguagem de mímica, com músicas clássicas e caretas, tendo um estilo popular e cômico.

**4) HABILIDADES:** É o uso prático do que temos de habilidades, sejam musicais, teatrais, etc. Por exemplo: Trabalharei com 1 bola de contato com dança e após isso irei usar malabarismo com 3 bolas tocando um instrumento musical.

**5) COMPOSIÇÃO:** É a junção de todos os elementos para a criação do que se quer comunicar, de modo que o seu vocabulário encaixe ao público no qual você destina a sua obra e que a composição esteja de acordo com as suas habilidades. Por exemplo: Ter como meta fazer *shows* para crianças carentes, comunicando que podemos superar nossos medos e os desafios da vida (**ideias / objetivos**). Em seguida me esclareço e decido fazer um espetáculo de palhaço (**forma**). Após isso realizo uma pesquisa de linguagens e interações a serem utilizadas com músicas e piadas (**vocabulário**). Depois trabalho em atores com bolas de contato e bolas de sapateado (**habilidades**). Ao final realizo um roteiro, anoto detalhes e organizo as emoções que gostaria de transmitir, em que momento irei realizar tal ação, compondo uma estrutura sobre a minha ideia inicial (**composição**). Seguindo esse cronograma terei uma obra artística, Quanto a ela ser boa ou ruim, dependerá de ti e do teu público.



#### 28.4. Como se profissionalizar como malabarista artisticamente?

Há um vasto campo de trabalho, diria que profissional do malabarismo é quem vive e tira seu sustento disso. Existem **malabaristas amadores**, que em muitos casos são excelentes na técnica, alguns com performances e números incríveis, mas que não vivem e tiram seu sustento exclusivamente disso. No entanto, há **malabaristas profissionais**, que mesmo sem terem uma técnica impressionante, trabalham com malabarismo e vivem do seu ofício para se sustentar.

Digo de antemão que ser um malabarista “profissional” não o qualifica como melhor que um “amador”, e sim que trabalha e vive disso. Vi excelentes malabaristas amadores, que ao não verem alternativas profissionais que lhes agradassem migraram para outras profissões.

Para aquele que é amador e quer se tornar profissional seguem dicas simples, semelhantes com a busca de qualquer emprego, ou seja:

**1) ESCOLHER RAMOS DE ATUAÇÃO:** Sejam festas infantis, professor de artes, ator performático, artista para eventos, artista de rua, etc.;

**2) INVESTIR:** Como em qualquer profissão você necessita ter suas ferramentas de trabalho, no nosso é imprescindível investir em equipamentos (claves, bolas, argolas, etc.), figurinos, montagem da obra a ser executada, dentre outros. Também é recomendável investirmos em material de apresentação como cartão de visita, folder, *website*, etc.;

**3) BUSCAR CONTRATANTES:** Caso o ramo de atuação escolhido sejam festas infantis, deve-se fazer visitas a salões de festas e levar seu cartão, visitar colégios, levar um projeto e marcar reuniões, etc. Caso seu ramo de atuação sejam apresentações de rua, procure um local com grande visibilidade e que tenha um bom retorno para os seus objetivos;

**4) SER PROFISSIONAL:** Quando contratam malabaristas para eventos, é o mesmo que vão assistir malabaristas em praças e ruas, se busca ver um especialista apresentando. As pessoas gostam de ver profissionais de qualidade em ação, com ética, educação, roupa apresentável, etc. Ao contratarem malabaristas, sejam para eles se expressarem ou somente para serem “enfeites” em algum evento, as pessoas esperam algo em troca, seja diversão, interação, plasticidade, etc. Por isso, tente descobrir o que buscam ao te contratarem, e se for do teu interesse tente alcançar o que lhe solicitaram, pois além de uma relação artística, é uma relação profissional que está sendo estabelecida;

**5) PERSISTIR:** Assim como em qualquer área que quisermos trabalhar, devemos descobrir “mercados” de trabalho. Caso não exista o mercado em que possamos apresentar a nossa obra, que sejamos os primeiros a criar novos espaços para isso.

Muitos “malabaristas profissionais” não expressam suas “obras” e sim são ferramentas da expressão de empresas e pessoas que tem outros interesses e objetivos, alheios ao que você gostaria de comunicar. E alguns “malabaristas amadores” que seguem fiéis ao que querem comunicar, não se tornam profissionais por se negarem a trabalhar em certas condições e transmitindo certas mensagens que não lhes agradem.

Acredito que existam escolhas nos dois casos, cabe a nós decidir o que queremos com nossa arte e criar condições e oportunidades para vivermos disso, se for isso que buscamos.

### 29.1. O que é Malabarismo Cênico?

É toda **Arte do Malabarista** voltada para a apresentação ao vivo, em contato direto e profundo com o público. Onde o foco artístico está nas mãos do malabarista e esse tem nelas as ferramentas de comunicação cênica que tal linguagem dispõe. O Malabarismo Cênico pode ser definido em três segmentos a serem trabalhados:

**1) NÚMEROS:** Curtas apresentações com duração de 5 á 10 minutos, de características performáticas e técnicas, podendo ser realizados em diversas circunstâncias.

**2) ESPETÁCULOS:** Possui características mais próximas de uma peça teatral ou de um *show* circense, as apresentações duram em média de 30 á 90 minutos.

**3) INTERVENÇÕES:** São interações com o público em espaços abertos sem tempo ou roteiro determinado, sendo uma linguagem favorável a “improvisação”.

Abrangem um grande número de alternativas para realizações de nossas obras artísticas ou profissionais.

### 29.2. Como montar um número de malabarismo?

Assim como os fundamentos da **Arte do Malabarista**, devemos trabalhar baseados nos 5 passos básicos para uma criação artística, com objetivos, formas, vocabulários, habilidades e composições. Um número requer sermos mais detalhistas e específicos em alguns pontos para sua realização. Podemos organizar nossa criação da seguinte maneira:

**1) Ideias objetivas – FORMA:** Definir o gênero, estilo e linguagem a serem empregados, assim como quais são os passos concretos a realizar.

**2) Ideias subjetivas – CONTEÚDO:** São as aspirações que gostaríamos de comunicar, os sentimentos e valores que desejamos transmitir em nosso trabalho.

Porém, esses dois elementos das nossas ideias, o objetivo e o subjetivo não são divisíveis, caminham em conjunto.

Para montarmos números devemos tomar nota do que estamos criando e começar nossa jornada com os detalhes desse quebra cabeça.

Poderíamos organizar nossas anotações iniciais na montagem de um número com as seguintes perguntas:

- 1) O que desejo comunicar interna e externamente a quem assistir meu número? (forma e conteúdo)
- 2) Qual será a linguagem utilizada? (lúdica, interativa, performática, etc.)
- 3) Qual será o gênero do número? (cômico, teatral, dramático, épico, etc.)
- 4) Qual será o estilo abordado? (clássico, contemporâneo, experimental, etc.)
- 5) Quanto tempo de duração?
- 6) Quanto tempo será preciso de ensaio para minha primeira apresentação?
- 7) Quais elementos internos precisarei aprimorar? (estudo de dança, teatro, etc.)
- 8) Quais serão as necessidades externas? (músicas, equipamentos, figurinos, adereços, etc.)
- 9) Qual será o espaço necessário para sua realização? (altura, largura, profundidade, iluminação, etc.)
- 10) Em que data que pretendo apresentar a primeira vez?

São perguntas fáceis e que quanto mais nos aprofundarmos nelas, melhor será nosso trabalho. Teremos mais clareza na hora de criarmos se soubermos as necessidades que envolvam nossos números.

Mesmo que tenha questões além das que foram propostas, é importante sempre aprendermos a perguntar, pois as respostas surgirão da necessidade que a pergunta suscitou.

Muitos malabaristas trabalham arduamente por anos em números de 5 a 7 minutos. Aconselho a quem cria e monta números curtos a ter espaços locais, eventos e situações onde pretendem se apresentar periodicamente, pois um número que foi treinado durante longos anos, pode perder sua qualidade em poucos meses sem treinos ou apresentações. Recomendo montar números “flexíveis” para aqueles que querem se profissionalizar, números que possam se adaptar a diversas situações, é bom ter números para espaços não-convencionais.

Pude conhecer diversos palcos e espaços para artes cênicas, em diversas cidades e países e constatei que raríssimos espaços têm características “perfeitas” para o malabarismo (se é que esse lugar existe). Era complicado achar teatros que tivessem altura adequada, iluminação correta, piso perfeito, etc. Na maioria dos casos, temos que adaptar o que criamos ao espaço e não o contrário.

Antes de pensarmos em criação de uma maneira geral e homogênea, falaremos de alguns gêneros que são mais “comuns” na **Arte do Malabarista**. Temos que refletir sobre qual será o perfil do nosso trabalho, ficará mais fácil sabendo qual caminho iremos tomar e quais são as nossas escolhas. Seguem 5 caminhos na criação de números:

**1º Caminho – INTERAÇÃO:** Números interativos sempre despertam a atenção do público, pois eles veem a pessoa que participa como a si mesmos, mantendo o foco em sua apresentação.

**2º Caminho – SUPERAÇÃO:** Os números de circo tradicional seguem a linha de mostrar a capacidade humana além do comum, sempre elevando o grau de dificuldade como em uma competição consigo mesmo.

**3º Caminho – EXPRESSÃO:** São números em que se busca comunicar sentimentos e intuições humanas do malabarista, através da sua relação poética com os objetos.

**4º Caminho – CRIAÇÃO:** Se propõem a mostrar estéticas, técnicas e figuras nunca antes vistas, independentemente da atenção ou interesse do público por isso.

**5º Caminho – COMUNICAÇÃO:** São números onde se usam as técnicas de malabarismo com meio de comunicar variados temas e informações. Não é um fim em si mesmo, ou seja, o malabarismo é somente uma ferramenta auxiliar de uma cena ou performance de outras linguagens artísticas.

São escolhas que observo na maioria dos números e apresentações dos malabaristas, alguns criando até os três caminhos simultaneamente, são algumas direções que temos diante de nós. Além destes caminhos outros poderão ser abertos e integrados a nossas aspirações, é de grande importância definir ou criar o caminho queremos seguir. Pois não querer seguir caminho algum é seguir o caminho de quem nada segue, e quem não sabe o que procura, não vê o que encontra.

Agora iremos trabalhar com passos para a criação de números de acordo com cada caminho, alguns passos serão universais a todos eles.

**1º Passo – TER OBJETIVOS:**

Determinar o que deverá ser realizado junto ao público e qual o sentido de tal atividade. Esclarecer o que se busca e quer causar no público. É importante dedicarmos tempo e reflexão a esse primeiro passo, pois todos os passos seguintes serão organizados de acordo com o que se quer. Por isso, seja sincero consigo mesmo, muitos números falham nos objetivos iniciais que temos.

**Exemplo:** Caso quisesse fazer um número expressivo e buscasse que todos batassem palmas a cada truque difícil que realizasse, provavelmente se frustraria facilmente, mesmo tendo todos os passos após esse devidamente organizados. No fundo o que gostaria seria de um número no caminho mais próximo de superação do que de outra coisa. Logicamente que não devemos ser fechados, pois os caminhos se cruzam e se complementam em diversos momentos, mas o quanto mais sinceros e transparentes forem nossos objetivos, melhor será o resultado.

**2º Passo – ESCOLHER A LINGUAGEM:**

Escolher qual será o perfil da sua apresentação, se será cômica, poética, recreativa, teatral, etc. Definir se a linguagem está de acordo com o público que gostaria de abordar, se o estilo é regional ou universal.

**3º Passo – ESCREVER O ROTEIRO:**

Organizar um roteiro com os “instantes de emoção” do número, com começo, meio e fim, tendo definido os efeitos que se busca alcançar em cada uma dessas etapas. Também definir o tempo estimado em cada momento desse e no número como um todo.

**4º Passo – LINHAS E FORMAS:**

Pode-se usar uma partitura do malabarismo (*ver Capítulo I – Partitura Corporal e Espacialidade*), ou alguma maneira de anotar e organizar os truques e formas do corpo, gestos e ações físicas a serem realizadas no número. Tentar organizar ao menos 2 linhas, a primeira que está relacionada aos truques e objetos, e a segunda do nosso corpo e nossa movimentação, postura, gestos e ações.

**5º Passo – ORGANIZAR AS DINÂMICAS:**

Deve-se definir quais serão os momentos de ápice do número, os ritmos e velocidades do corpo e dos objetos, assim como as sensações que queremos causar, organizando-as por “instantes de emoção” para catarses. Pode-se anotar as dinâmicas em verbos que indiquem as ações desejadas.

**6º Passo – DESENHAR UM MAPA:**

“Mapear” como será a sua movimentação no espaço em cada “instante de emoção”.

**7º Passo – SOM OU SILÊNCIO:**

Escolher uma música, uma narração, ou sons que entrem em seu ritmo de jogo e na sensação da sua mensagem, também se pode buscar o silêncio, ou som do movimento dos objetos e do corpo.

**8º Passo – FILMAGEM OU DIREÇÃO:**

É sempre bom conseguir um olhar externo ao que se faz. Isso se consegue com alguém dirigindo e auxiliando o desenrolar do número ou sozinho, filmando e acertando detalhes assistindo diversos ensaios gravados.

**9º Passo – DEFINIR AS NECESSIDADES:**

Definir quantos objetos o número precisará, de quais cores e tamanhos, preparar figuras e adesivos, suportes de material. Determinar os detalhes técnicos de altura, largura, profundidade, aparelhagem de som, etc.

**10º Passo – ESTRUTURAÇÃO:**

Tentar juntar todas as peças dos quebra-cabeças, de maneira em que tenha uma identidade todo o trabalho.

**1) Plasticidade corporal:**

Definir as posturas, gestos e movimentos que iremos realizar.

**2) Estética dos objetos:**

Etapa na qual daremos vida e estilo para as ações dos objetos.

**3) Dinâmica:**

Estabelecer os ritmos do número, os altos e baixos, a fluência dele.

São etapas úteis para números criados em vários estilos.

É fundamental levarmos em conta o público, pois caso queira se comunicar com ele, terá que entendê-lo, e estabelecer um “comunhão”. Seu número necessita de uma estruturação mínima para despertar a atenção do público, é importante alinhar a estruturação do número de acordo com a plateia que apresentar, organizando-o de uma maneira que esse sinal com os seus objetivos chegue até ele.

**29.3. Como montar um espetáculo de malabarismo?**

Antes de começar a montagem de um espetáculo abordarei as ferramentas para sua construção.

**1) CORPO:** São os movimentos e expressões corporais.

**2) AÇÕES:** São as direções empregadas em cada intenção.

**3) RELACIONAMENTO:** É o tipo comunicação que estabelecemos com o nosso público.

**4) DINÂMICA:** É o ritmo, os tons e climas que iremos proporcionar ao espectador pela fluência do espetáculo.

**5) ESPAÇO:** O ambiente onde iremos trabalhar, seja um teatro, circo, rua, cenários, etc.

**6) HABILIDADES:** Qualidades virtuosas que teremos a nossa disposição.



**1) CORPO:** O corpo é o centro de gravidade das nossas atividades cotidianas, á partir dele temos um grande potencial de comunicação. Caso queiramos realizar bons espetáculos é interessante estudarmos artes cênicas, psicologia, história, sociologia, literatura, mitologia e ciências aplicadas ao corpo. Estudos que muito podem ajudar em nosso desenvolvimento como artistas cênicos.

De acordo com o que foi dito no Capítulo I, nosso corpo é formado por *hardwares* que são os 3 circuitos básicos do corpo, o mecânico (articulações e músculos), o elétrico (sistema nervoso), o químico (sistemas endócrino e circulatório) e o *software* ou coordenador, que é nossa consciência intencional, criando atos da consciência em busca de objetos mentais.

Ao tratar desse tema devemos entender que não existe ação cênica sem um corpo sadio e bem treinado, e ter uma busca intencional. Por isso, é fundamental um profundo conhecimento dos nossos aparatos físicos e mentais, e o conhecimento da “força” que muitas vezes povoa nosso corpo em tais atividades. O corpo deve ser estudado minuciosamente em seus diversos aspectos e estimulado para ampliação dos seus limites, isso ocorre exercitando o corpo com objetivos e metas claras do que desejamos alcançar. Assim, podemos ampliar cada vez mais nossas capacidades corporais e expressivas.

**2) AÇÕES:** São as intenções do nosso corpo que ligam um ato da consciência a um objeto mental, as intenções são a “eterna” forma da consciência em busca de seu conteúdo, que quando alcançado inicia um novo ciclo ato/objeto.

Nossas ações cotidianas são acumuladas de duas maneiras: Ações contraditórias e ações válidas, a primeira deixa a sensação de equívoco e a segunda o desejo de sua repetição e evolução.

Trabalhamos muito nos espetáculos com 2 estilos de ações:

**A) Ações físicas:** Gestos, posturas, andares e habilidades complementares.

**B) Ações mentais:** Os desejos, vontades e intenções que temos em atividade cênica.

A primeira simboliza a “casca” e a segunda o “fruto”, ou seja, uma é a que indica a qualidade da ação, o verbo que induz a sua realização, a característica da **forma**. A outra é a que indica o significado da significante acima, sendo o transfundo intangível que move a forma: o **conteúdo** de tal forma. Volto a frisar que forma e conteúdo são inseparáveis em sua realização e somente divisíveis como “objetos de estudo” e não o contrário.

**3) RELACIONAMENTO:** É a maneira como lidamos com o público nos seus aspectos mais íntimos. Desenvolveremos a linguagem a partir do relacionamento que gostaríamos de criar com o público, para isso devemos levar em conta sempre:

**A) FAIXA ETÁRIA:** De acordo com a idade do público mudará nossa relação com ele e com as ferramentas que iremos utilizar;

**B) CULTURA LOCAL:** As características de cada região determinarão os sistemas míticos e culturais que circundam seus habitantes, também alteram seus hábitos e costumes. Em cada lugar existem interpretações múltiplas sobre um gesto, uma ação ou uma piada;

**C) NÍVEL DE COMUNICAÇÃO:** Devemos estabelecer (ou ao menos nos esclarecer) sobre nível de contato e interação que queremos que o público tenha conosco e que tenhamos com ele;

**D) COMUNICADOR:** Á partir dele, das suas características pessoais e do que tenha a transmitir, será iniciado o “elo” do relacionamento com o receptor;

**E) MENSAGEM:** É tanto a forma quanto o conteúdo. A mensagem é a experiência que pretendemos causar no receptor ou o sinal a ser transmitido. Trabalha-se de modo que as intuições e registros do comunicador cheguem ao seu destino e objetivo;

**F) RECEPTOR:** É o outro lado do “elo”, pois sem termos alguém para comunicarmos nossa arte ela se torna vazia e ensimesmada. O receptor não é passivo do que nossa mensagem pretende comunicar, toda mensagem irá percorrer seu particular sistema de interpretações, valores e crenças, próprios da intencionalidade da consciência humana. O relacionamento será em maior ou menor grau a intensidade que iremos manter de proximidade ou distância do espectador conosco e a nossa obra.

**4) DINÂMICA:** É a maneira como “desenvolvemos” a nossa comunicação utilizando o tempo e o espaço e determinando os ritmos, pausas e a duração de cada ação em relação ao público. Identifico as dinâmicas mais relevantes á levarmos em conta.

**A) RITMO:** A utilização do ritmo e da pausa é fundamental para uma apresentação. Ao estabelecermos ritmo no espetáculo, estabelecemos “música cênica” e o *time* de percepção do público sobre ele, além de trabalharmos as velocidades de cada momento e os “acentos” e “pontuações” das cenas e quadros do espetáculo;

**B) CLIMAS:** Serão as atmosferas que iremos criar com nossa “energia” ao expressarmos pensamentos, sentimentos e ações. É o âmbito mental no qual inserimos o espectador e que em muitas vezes também estamos “localizados” para despertar tais sensações. São as tonalidades dos ritmos;

**C) COMPOSIÇÃO:** É a estruturação dos diversos elementos que teremos a disposição. Estabelecemos a dinâmica de acordo com a organização das ferramentas acima citadas. A composição é particular de cada pessoa, mas contendo características universais oriundas das fontes e referências do artista que está criando uma obra. Nunca há uma “composição sem nada parecido”, sempre é trabalhada e relacionada com os pilares que servirem de base para a formação do artista criador.

**5) ESPAÇO:** São os âmbitos nos quais atuamos e estabelecemos o relacionamento com o público. As características serão determinantes para a que ocorram as experiências que queremos causar no público. O mesmo espetáculo será muito diferente ao ser realizado em uma praça ou ao ser apresentado em um teatro. Cada um terá seus prós e contras, que serão determinados pelo perfil de comunicação que é estabelecido em cada um deles.

**A) RUA:** Na realidade ao dizer rua, indico praças e ambientes abertos e sem a “privacidade” de um espaço fechado. Na rua os espetáculos são mais velozes e interativos, necessitamos chamar a atenção do público, porque se está em um espaço que não se espera um *show* (diferente do caso de festivais, feiras e mostras artísticas). Após chamarmos a atenção da plateia, necessitamos manter o interesse ativo dela a cada cena, porque caso haja desinteresse irão embora sem cerimônias, e um espetáculo de rua sem espectadores não é um espetáculo. Para isso, temos que definir um relacionamento que desperte interesse real neles e uma linguagem de espetáculo que esteja de acordo com o espaço e as pessoas que transitam nele. *(Ressalto que estou falando de apresentações em locais onde não há público “cativo”, como em praças “novas”, em que o artista de rua necessita criar uma profunda empatia com o público).* Na rua a relação com a plateia geralmente é realizada em apresentações em círculos ou semicírculos;

**B) TEATRO:** Diferente da rua, o teatro tem suas variações entre diversos tipos de palcos e ambientes cênicos considerados espaços teatrais. Não entraremos no mérito dos espaços e quais são ou não e sim de que no teatro podemos trabalhar de maneira mais profunda e sutil certas emoções pelas características que o espaço proporciona na relação do comunicador com o receptor. Por isso, o palco teatral tem características “sagradas”. É um local onde temos um foco ampliado, potencializando nossas emoções e diversas características da performance.

Não creio que apresentações em teatros sejam mais “evoluídas” que as outras. Cada espaço terá uma “escola” própria em termos de linguagem e expressão artística. Cabendo a cada uma, diferentes perfis de públicos e de maneiras para estabelecermos “elos” de relacionamentos e comunicarmos nossas mensagens;

**C) LONA DE CIRCO:** Local que associam diretamente como espaço de malabaristas, por sua história estar atrelada a ser o “berço” dos *shows* de variedades e espetáculos não lineares. A lona de circo cria uma atmosfera diferente do palco teatral e da rua, há uma relação com características das duas, mas com identidade própria, tendo o profano e o sagrado em um só local, uma circunferência que abrange a totalidade do seu espaço;

**D) ESPAÇOS NÃO-CONVENCIONAIS:** Existem uma infinidade de opções e espaços que possamos estabelecer relacionamentos artísticos e cênicos com o público. Sempre levando em conta o artista, o espectador e a mensagem. O local onde será realizada a apresentação pode influenciar o público das mais variadas maneiras o modo como irão perceber e sentir o espetáculo.

Exemplo: Caso realizemos nosso espetáculo em uma piscina com os espectadores com os pés dentro dela e interagindo com as ondas que fizermos na água, isso fará com que ocorra uma relação totalmente diferente da plateia com a nossa obra, em relação a outros espaços. Proporcionaremos a eles novos registros e experiências. Não existe limites de espaços que possamos utilizar para montarmos e apresentarmos nossas obras. Se pode fazer com que o público fique de ponta cabeça, em baixo d’água, em uma cúpula de vidro, etc.

O importante é buscarmos espaços que ajudem a potencializar nossa expressão artística. Que alinhe o que queremos apresentar com o nosso público alvo. Não existem espaços melhores ou piores que outros, cada um terá seus ensinamentos e suas características positivas e negativas. Quando quisermos montar algum espetáculo, sempre devemos levar em conta que o espaço será fundamental para todo o resto.

**6) HABILIDADES:** São as características que diferenciam um espetáculo de malabarismo de um espetáculo convencional, se cria um gênero diferenciado tanto em linguagem, quanto em estilo, que irá variar de acordo com nossas habilidades e aptidões. O virtuosismo é essencial em maior ou menor grau, pois quando digo “habilidades”, trata-se da relação que estabelecemos com objetos e as qualidades estéticas e expressivas que mantemos com tais objetos. Transformando-os na extensão do nosso corpo e em ferramentas que nossa coordenação motora identifica como uma ampliação dos nossos movimentos.

Para qualificar as habilidades sintetizo em 3 características básicas que foram relacionadas no Capítulo I, são elas:

**A) TRUQUES CORPORAIS:** Onde os movimentos dos objetos estão em relação direta com o corpo em seus espaços e planos.

**B) TÉCNICAS DO OBJETO:** Situação na qual os objetos ficam em evidência, o foco é voltado para o movimento do objeto em relação ao corpo.

**C) VARIAÇÕES MATEMÁTICAS:** É o padrão em que os lançamentos serão efetuados, determinando suas alturas e direções, criando novas dinâmicas e estéticas no padrão de lançamentos.

Levando em conta as 3 características acima poderemos construir diversos truques com as ferramentas corretas. (*ver Capítulo I – Aspectos Fundamentais da Técnica*)

Agora vamos trabalhar em como devemos criar espetáculos, de forma que não seja redundante com as informações acima e sim utilizar essas ferramentas na construção do espetáculo em **etapas** de um mesmo processo. Existem 2 tipos de espetáculos que iremos abordar:

**1) ESPETÁCULO LINEAR:** Onde as cenas se complementam uma após a outra. Cada cena é uma peça de um quebra-cabeça na composição da obra como um todo.

**2) ESPETÁCULO NÃO LINEAR:** Realização onde cenas, números e esquetes se complementam sem necessidade de ordem sequencial linear para a composição da obra.

Cada um dos espetáculos acima tem maneiras diferentes de serem montados e apresentados, necessidades específicas quanto a sua realização em termos de espaço, ações e relacionamento. Cada um destes pontos é determinado sempre por seus criadores ou as circunstâncias e necessidades

que se encontram. Para auxiliar a construção de um espetáculo montaremos 2

programas básicos para criação de cenas. A **criação de um espetáculo não linear** é simples, se caracteriza com a criação de números, quadros ou cenas. (*Ver a questão anterior – Como montar um número de malabarismo?*) Os objetivos do espetáculo serão múltiplos, pois em linhas gerais são formados por números que não participam de uma criação contínua linear, é uma espécie de “colcha de retalhos”. São espetáculos úteis e flexíveis para os mais variados espaços, porém perdendo qualidade quanto ao conjunto da obra e da mensagem muitas vezes.

Para a **criação de um espetáculo linear** devemos **estabelecer a mensagem e planejar os objetivos e metas da obra** que pretendemos criar. Quanto mais esclarecidas forem nossas metas, melhor será o resultado final, pois terá potência, brilho e permanência nas imagens iniciais que scrinem o projeto.

Antes de iniciar um espetáculo deveremos saber:

### 1) O que queremos com ele?

- **Objetivos tangíveis:** O esclarecimento do que queremos realizar de concreto no espetáculo.

- **Objetivos intangíveis:** Ter os valores, temas, ideais e mensagens que gostaríamos que nossa obra expresse e retrate.

### 2) Quando o faremos?

- **Prazo:** Determinar uma data limite para a finalizar o espetáculo e uma data para sua realização. Porque objetivos sem prazos se tornam meros devaneios alheios a qualquer prioridade por nós estabelecida. É importante organizarmos os prazos de cada etapa.

### 3) Como será realizado?

**Etapas:** Em seguida iremos tratar de organizar em etapas de implementação.

#### 1ª Etapa – DEFINIR O ESPAÇO ONDE SE PRETENDE APRESENTAR:

O âmbito onde estabeleceremos a apresentação da nossa obra é fundamental, o espaço determinará diversos fatores do espetáculo, assim como terá influência direta em nossos ensaios e na proposta de criação. Teremos diferentes linguagens e gêneros possíveis a cada espaço.

Por exemplo: Para apresentarmos em um teatro devemos determinar os truques para a altura dos teatros em que fomos apresentar, assim como os detalhes técnicos do palco e da luz que influenciarão nossa performance. Na rua temos as variações do clima, dos horários, da circulação e perfil das pessoas, de acordo com o lugar que o *show* de rua for realizado.

Em um circo deve-se conhecer as limitações físicas do espaço, o contraste do fundo da lona com os nossos objetos, assim como as alterações constantes de linguagem do *show* pelo caráter itinerante do circo em diversas regiões por onde ele passar.

Em espaços não-convencionais não há muitos clichês ou estereótipos comuns quanto as apresentações, dependerá unicamente da proposta inicial ser clara e organizada.

#### **DETERMINAR O TIPO DE RELACIONAMENTO COM O PÚBLICO:**

Influenciarão de maneira determinante a relação que será criada do artista com o público de acordo com os seguintes fatores:

**Perfil do público:** A faixa etária, os aspectos culturais, a localização geográfica e o nível de instrução são determinantes para um grau de compreensão ou experimentação da obra.

**Gênero do espetáculo:** É necessário avaliar se existe a viabilidade da realização de um gênero de acordo com o espaço e o perfil do público, pois difícil será realizar uma ópera lírica na rua para crianças de 0 a 3 anos. O gênero deverá estar alinhado com a mensagem, público, espaço e artista. Entre os gêneros mais comuns estão o cômico, o lúdico, o interativo, o performático, o trágico e o dramático.

**Pedagogia da linguagem:** Quando estamos com o público temos que estabelecer características “pedagógicas” mas sem teor educacional. São para induzir a compreensão do “passo a passo” da linguagem durante a nossa apresentação.

Por exemplo: Tenho como objetivo sempre que fizer **hey!** de ser aplaudido no espetáculo, então logo na cena inicial faço um truque com 5 bolas, finalizo, abro os braços e grito: **hey!** Incentivando a plateia a me aplaudir, criando uma comunicação “pedagógica” do espetáculo. A partir disso, saberão que a todo momento em que eu abrir os braços e gritar **hey!**, estarão inseridos em um contexto que foi criado com eles, assim como podem ser criadas diversas gags, esquetes e cenas a partir da pedagogia da linguagem como instrumentação cênica do espetáculo.

**Contato, relação e interação:** Ao termos contato direto com o público e quando a quarta parede estabelece as relações que rogem do teatro teatral, entrando no íntimo do público, estabelecendo um novo “contato”, transformando o espetáculo e lhe dando uma vida nova. Também fazemos o espectador ser nosso “cúmplice” ou nosso “inimigo” na relação que criamos em cena, de acordo com o gênero e a mensagem do espetáculo, assim como as situações e os personagens neles relacionados. A interação fará o espectador ser uma peça “viva” no espetáculo, tendo em cada apresentação resultados “inesperados”, mas sempre com grande empatia na interação feita com ele ou eles.

### 2ª Etapa – ESTABELECEER UM ROTEIRO:

Para termos uma linha condutora do trabalho é necessário um roteiro, que não precisa ser nem simples, nem complexo e sim compreensível para quem estiver a frente da direção ou quem estiver organizando esse tema.

**História:** Deve se estabelecer um começo, meio e fim do espetáculo. Por conta de ser uma apresentação linear sugiro que seja uma história minimamente compreensível, dando forma “dramatúrgica” ao espetáculo.

**Contexto:** Criar um enredo simples de conflitos que contextualizem as buscas e resoluções na história, dando sentido e teatralidade a tal espetáculo, sendo o conteúdo por trás da forma.

### 3ª Etapa – DIVIDIR O ESPETÁCULO EM QUADROS, CENAS OU ESQUETES QUE SE COMPLEMENTEM:

**Cenas, quadros e esquetes:** Baseados em dar um grau de teatralidade ao espetáculo, cada um desses elementos deverá ter seus altos e baixos, “colorindo” a história e se complementando durante o desenrolar da trama. É importante cada cena, quadro ou esquete ter um começo, meio e fim, pois torna mais fácil o ensaio e a comunicação fica mais “limpa”. Também é necessário criar modo de relacioná-los um com os outros.

**Story board:** Desenhe cada cena como uma história em quadrinhos, anotando embaixo de cada quadro detalhes importantes da técnica e da cena.

### 4ª Etapa – TRABALHAR COM PERSONAGENS E ATUAÇÃO:

Trabalho próprio do ator, a atuação é um trabalho que requer estudo e prática. Ressalto que ao estarmos em cena, nos colocamos em uma postura de “atuação” diante das necessidades que a apresentação nos solicite. Muitas vezes encarnamos alguns “personagens” sejam clichês ou autênticos, mas ao apresentarmos estamos sempre interpretando alguém, mesmo que seja um “eu diferente” do “eu” cotidiana. A construção de tal etapa no espetáculo dependerá da quantidade de personagens, do tempo de que se trata o espetáculo e a mensagem destinada a ser corporificada. Mais a frente veremos mais sobre a atuação.

### 5ª Etapa – ORGANIZAR AS HABILIDADES A SEREM REALIZADAS EM CADA MOMENTO:

Nesse momento deve-se utilizar uma “partitura” do malabarismo que contenha 2 pontos fundamentais:



**1º** uma **ordem sequencial**, onde se determina o “andamento” e a cronologia temporal de cada ação. Que pode ser caracterizado em uma **linha sequencial**; **2º** Os **símbolos** que deverão ser lidos pela linha, cada símbolo indicará o **componente** de habilidade que ele representar, como nas partituras do malabarismo.

A partitura andarรก em conjunto com o story board de cena a cena, ou quadro a quadro. Caso consiga, pode tentar organizar tudo em uma “partitura” cênica só. O importante é que consiga ler facilmente, sem grandes complicações.

### 6ª Etapa – TRABALHAR ASPECTOS EXTERNOS DO ESPETÁCULO (sonorização, iluminação, cenários, objetos, adereços e figurinos):

Devemos levar em conta os seguintes detalhes técnicos:

**SONORIZAÇÃO:** Se iremos utilizar músicas, narrações, sons variados, voz falada, instrumentos musicais ou performances sonoras com os objetos. Tente determinar os momentos em que irá utilizar cada um dos recursos, assim como anotar o efeito desejado com tal som.

**ILUMINAÇÃO:** No caso de teatros e circos determine os momentos que terão focos de luz, cores diferenciadas de iluminação para criar climas, etc. No caso de espetáculos na rua ou espaços não-convencionais, deveremos nos atentar para a posição do sol ou da fonte de iluminação pública ou específica que iremos necessitar, sempre evitando olhar direto para a luz, pois esse contato pode causar problemas de visão.

**OBJETOS:** Determinar quais objetos de malabarismo serão utilizados, assim como a quantidade, cores e tamanhos que iremos necessitar.

**ADEREÇOS:** Listar quais adereços e acessórios serão necessários e anotar em qual cena os usaremos.

**CENÁRIOS:** Avaliar a necessidade de cenários, além do seu sentido e objetivo no espetáculo. Desenvolva o cenário de acordo com o tema do espetáculo e espaciais da mensagem do artista e do público. Podendo ocorrer criações abstratas ou concretas.

**FIGURINOS:** A indumentária é um elemento fundamental para o malabarista, pois como nossa expressão artística é extremamente visual, deveremos ter figurinos que “encaixem” no espetáculo e no contexto geral da história e do roteiro. Em muitos espetáculos se utilizam figurinos variados, de acordo com cada cena.

**7ª Etapa – MAPA ESPACIAL:**

Devemos ter um “mapa” da nossa movimentação no espaço, ter o desenho dos nossos movimentos, organizar o início e o fim. Sugiro montar cada sequência de truques ou cenas, de uma maneira que auxilie na estética e na criação de uma maneira complementar as outras etapas.

**8ª Etapa – ESTRUTURAR A DINÂMICA DO ESPETÁCULO:**

Organizar de maneira simples e prática o desenrolar de cada cena, alinhando a elas os ritmos que serão utilizados, as pausas e “acentos” de cada momento, assim como as relações de velocidades empregadas durante o desenrolar da trama. Em seguida, nosso foco deve se voltar para os climas que serão criados a cada cena, quadro ou conflito. Fazendo um “barco de emoções”, sensações e representações chegarem ao espectador, lembrando que sempre quem está a frente do leme deste barco será o artista criador, por isso devermos determinar os climas de acordo as experiências que gostaríamos que o público tivesse, organizando em momentos pré-definidos por nós.

Por exemplo: Um roteirista de filmes organiza o filme almejando certas respostas em determinados momentos da história. Os climas e tensões gerados por cada cena tem como destino uma catarse no público, através de riso, choro, angústia, etc. Quanto maior for nosso conhecimento sobre os climas e tensões de uma dada cultura, maior será nossa possibilidade de determinar momentos catárticos.

Deveremos ter um olhar realmente estrutural da dinâmica do espetáculo, organizando cada etapa em um sutil quebra-cabeça, em que cada peça é gerada por nós, em relação com os outros. À partir daqui a composição do espetáculo dependerá mais de sensibilidade do que de anotações.

**9ª Etapa – ENSAIAR e DIRIGIR:**

O ensaio será a “respiração” do espetáculo, ou seja, a ação latente que dará vida a ele. Sem ensaio abrimos espaço para o acidente na trajetória de nossa obra. Mesmo espetáculos de improviso tem sua preparação prévia, que requer ensaios e ainda assim, quem realiza espetáculos de improviso tem suas “cartas na manga”, nunca sendo um salto no vazio. Ao determinarmos quando pretendemos realizar o espetáculo (descrito anteriormente na 1ª etapa), estamos organizando quanto de ensaio iremos precisar, de acordo com as metas que planejamos e seguindo as necessidades de cada etapa que poderemos avançar em direção a nossa obra. Poucos artistas que montam espetáculos sozinhos seguirão adiante anotando, respondendo e organizando as etapas, mas aqueles que o fizerem terão uma ferramenta e tanto para o passo a seguir.

A direção pode ser efetuada se auto dirigindo, onde através de filmagens ou conhecimentos da sua percepção espacial e um bom trabalho na capacidade de visualização e memorização de movimentos, acaba-se conseguindo “olhar o olho que olha”. É possível se auto dirigir unindo uma excelente percepção de si mesmo, com um boa organização, tendo um senso de ordem para seguir as etapas até o fim. É possível realizar um espetáculo sem direção, difícil é conseguir se motivar sem alguém que te cobre isso.

O mais comum e recomendável inicialmente, é ter alguém que o ajude, pois é difícil “ver o mundo girar estando dentro dele”. Uma pessoa capacitada irá ajudá-lo a organizar todas as etapas, assim como ter um “olhar” diferente do seu e a perspectiva que o público teria quanto a sua obra. Sempre se terão problemas e conflitos de ideias e interesses na direção de um espetáculo e isso não é de todo mal, na realidade tem muito de positivo, pois do atrito entre os conflitos, podem surgir novas visões para os dois, tanto sobre a arte de atuar, quanto a de dirigir.

### 10ª Etapa – APRESENTAR:

Quando estamos iniciando, as primeiras apresentações são as que temos mais inseguranças, nas quais terão pessoas e fatores que podem tentar nos desestimular de seguir adiante.

Não se precipite, grandes malabaristas erram até hoje e muitas vezes realizam performances e apresentações abaixo do nível artístico e técnico esperado, mesmo com anos de experiência. Por isso não desanime nos primeiros resultados negativos. Para iniciar prefira se apresentar em locais onde não tenham malabaristas, isso lhe ajudará a não se preocupar com a técnica e sim no espetáculo como um todo.

A busca do local é uma preocupação que deverá andar alinhada com os objetivos iniciais da criação do espetáculo. De nada adiantará todo o trabalho de montar uma boa apresentação teatral, se não tiver o espaço adequado para se apresentar. Então antes da realização procure teatros populares, centros

culturais ou espaços cênicos onde você possa apresentar a sua obra. O que busca esse artigo é servir como um guia para quem se encontra em todas as etapas, mas o início de novas jornadas.

### 30.1. Como realizar interpretação teatral e malabarismo?

O estudo de interpretação teatral não é uma “conquista” e sim uma constante experiência de vida e percepção da realidade. Um malabarista sempre atua por estar em cena, ao se apresentar expõe em menor ou maior grau detalhes da sua *persona*, por isso devemos aprofundar o estudo de autoconhecimento e da atuação em cena. Sempre tendo um “olhar interno” e uma boa observação da paisagem humana em que estivermos situados.

(Situo o olhar interno como a posição em que nossa consciência estrutura os dados dos sentidos, assim como a memória e a imaginação ao receber um estímulo, seja ele interno ou externo, ou sua representação. Ao falar de paisagem indico a “perspectiva de realidade” que nossos olhares estruturam em nossa consciência, formando nossa “visão” sobre a “realidade”).

O malabarista ao atuar deverá conseguir dividir sua atenção entre a técnica e atuação, nas suas mãos está o poder de direcionar tais focos, pois o primeiro necessita de treino e características adequadas para sua execução, e o segundo requer sinceridade, objetivos e intenções, claras. No trabalho de atuação devemos conseguir uma coerência em nossa interpretação, tanto na questão política e social, quanto na expressão a ser realizada.

Devemos estar prontos para a construção de “personagens” (Quando digo personagens, digo nossas mascaras, ou a libertação delas. Também digo sobre as dilatações do “eu”, e todo tipo de construção que leve você a um estado e expressão diferente do “eu” cotidiano). Nosso trabalho está em colocar o corpo e a consciência em um novo estado, em situação diferente do comum. Devemos conseguir trabalhar com 3 focos simultâneos:

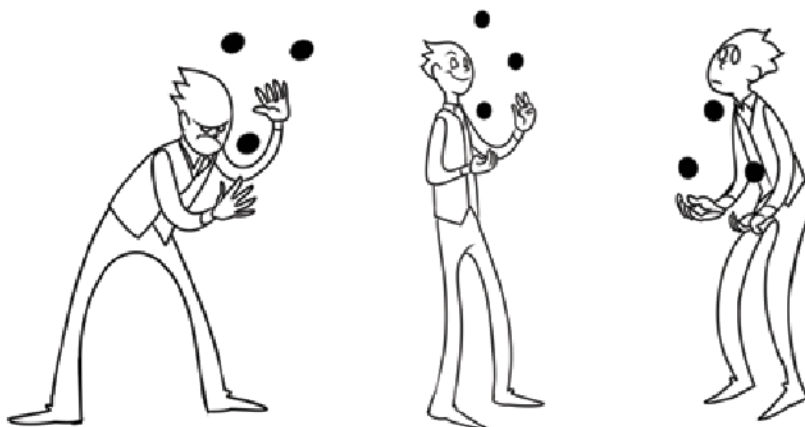
#### 1) CORPO, INTENÇÃO E EXPRESSÃO:

O **corpo** é uma ferramenta primordial para o resultado do nosso trabalho, é a “máquina” que estamos controlando.

A **intenção** é a tendência da consciência em busca de algo, sempre trabalha “futurizando” imagens, ela trabalha com o que temos de recordações em nosso passado, processa as intenções que registramos no presente, e aponta a realização a futuro imaginariamente.



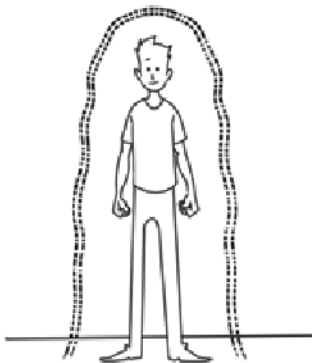
A **expressão** é a maneira como trabalhamos nossas intenções, atitudes e comportamentos em relação a nós mesmos e as outras pessoas.



Para um artista ter um bom desempenho em cena, ele deve conseguir ter um corpo preparado para trabalhar de acordo com os seus objetivos e intenções, e ter claro as imagens que se busca concretizar, e ir sensibilizando sua expressão em contato com a realidade que se vive.

## 2) ENERGIA, BIOSFERA E ATMOSFERA:

Tudo na vida e no universo está repleto de **energia**, ela é o “átomo do átomo”, invisível aos olhos mas perceptível a alma, quem nunca se arrepiou em algum momento da vida tendo sensações que iam além dos registros que os sentidos poderiam nos informar? A energia é intangível, mas mesmo assim pode-se intencionalizar sua direção “comunicando” através da experiência que ela transmite para além dos sentidos. Em nosso dia frequentemente estamos inseridos em nossa **biosfera** de energia, ou seja em nossa “bolha”.



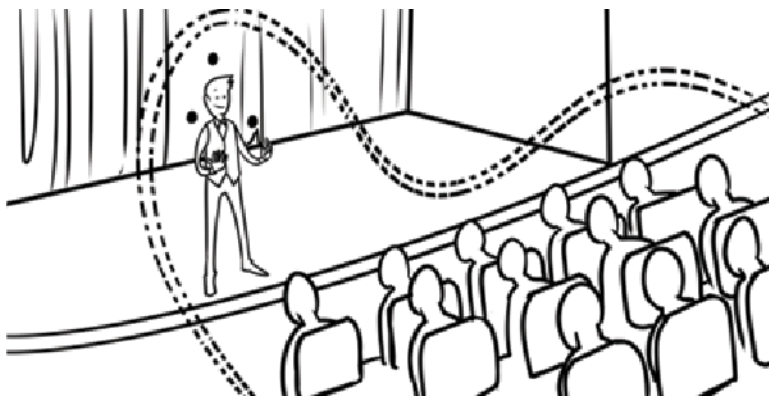
**Exemplo:** Quando entramos em um ônibus com poucas pessoas e muitos assentos livres geralmente nos afastamos das demais pessoas e ficamos dentro da nossa esfera energética.

Sendo que ela é a “representação” do limites do nosso corpo no espaço de representação. E quando estamos em âmbitos condicionantes com outras pessoas (sendo situações boas ou ruins, queridas ou não), entramos em uma mesma **atmosfera**, momento onde as diversas biosferas de energia passam por uma mesma situação.

**Exemplo:** Ao encontrar pessoas queridas estamos em um âmbito querido e desejado, tendo no espaço problemas e alegrias próprias de tal esfera.

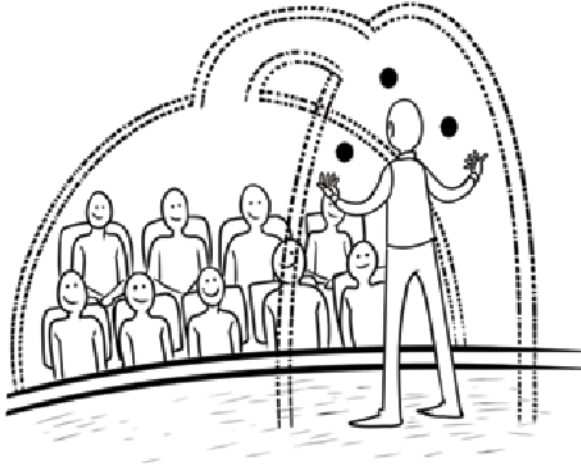


Nosso trabalho artístico será voltado para a mobilização de nossa energia psicofísica em direção intencional a outras biosferas. Ao nos apresentarmos, temos a oportunidade de propor uma atmosfera diferente ampliando nossos limites físicos, emotivos e intencionais, próprios da empatia.

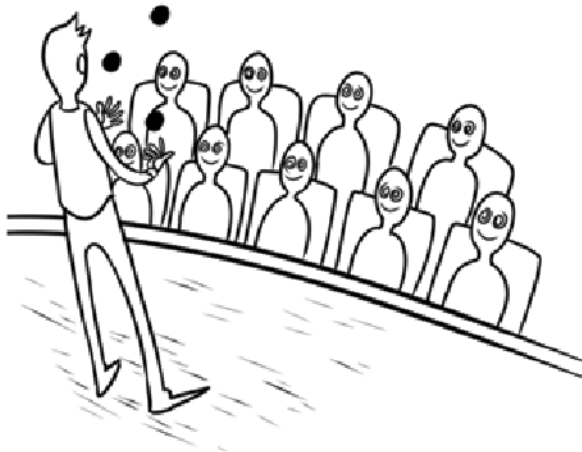


Percebi que nas atmosferas criadas no relacionamento que temos com os espectadores de nossa arte, ocorrem duas situações comuns:

**A) ATMOSFERA CONTEMPLATIVA:** Situação na qual o público que ingressa na atmosfera particular criada pelo artista, tornando a atenção do observador em ativas e despertadas por aqueles que tiverem a intenção e se identificarem com a mensagem a ser contemplado.

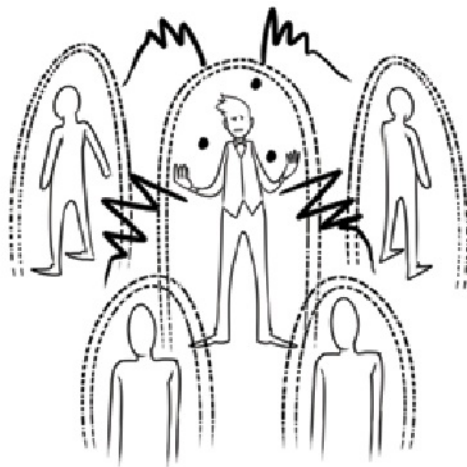


**B) ATMOSFERA PERSUASIVA:** Onde o artista utiliza de técnicas, cenas, contextos e interações para manter o foco da plateia envolvido em sua atmosfera, tornando o público passivo de sua atuação e dinâmica.

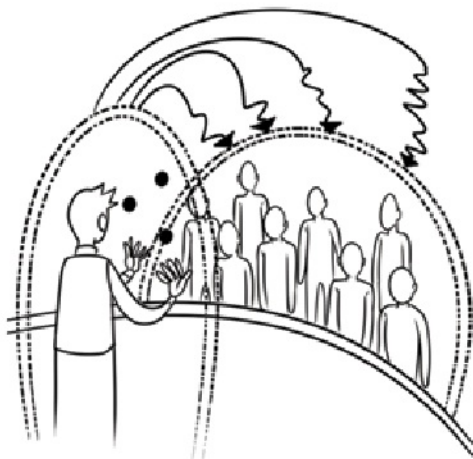


### 3) SINAL, SINTONIA E MENSAGEM:

O **sinal** é o grau de potência de uma intenção lançada a outras pessoas



De acordo com o volume e intensidade do sinal podemos estabelecer uma **sintonia**, ou seja, as “ondas” de energia, estímulos e informações que irão circular por uma atmosfera criada podem “atingir” a outros para entrarem na atmosfera criada pelo artista



Se o sinal for devidamente potente e contínuo se estabelece uma mesma “frequência”, cria-se um elo com o espectador de maneira em que o público se torna “íntimo” por estar afinado em uma mesma sintonia.



A **mensagem** é a determinante do sinal, cada gesto, ação, palavra e movimento em cena, será traduzido como um sinal enviado ao público em maior ou menor grau. Por isso, se deve trabalhar na elaboração da mensagem tanto objetiva quanto subjetiva, organizando assim uma comunicação direta das suas aspirações artísticas.

Ocorrerão interpretações ruins no caso do sinal, sintonia e mensagem não estarem alinhados em harmonia em entre a potência do sinal, a frequência estabelecida na sintonia e a mensagem adequado ao público e ao espaço.



Quanto maior forem as projeções desses 3 **focos**, mais ampla será a potência da nossa arte. Em síntese o **1º** foco é nós mesmos, o **2º** a maneira como estabelecemos a relação com os outros, e o **3º** é a forma e a comunicação das nossas mensagens.

**CARACTERÍSTICAS PARA CRIAÇÃO DE “PERSONAGENS”**

Para a criação de personagens, eus, estereótipos ou arquétipos, enfim uma figura que expresse a sua arte, é necessário criar alguns detalhes sobre tal “figura”, escolhendo detalhes imaginários ou físicos e colorindo o que se está criando.

Enumerarei alguns detalhes que acho interessante “desenharmos”:

**BIÓTIPO:** Determinar se é feminino, masculino, jovem ou idoso, características físicas e perfil da figura.

**PERSONALIDADE:** Se é uma pessoa alegre, ou triste, raivosa ou carinhosa. O “eu” da nossa figura.

**COMPORTAMENTO:** Seus gestos e atitudes, e também a maneira como fala e lida com os fatos e situações, a sua interação em relação aos outros e a si mesmo, os “atos” e ações de tal figura.

**VESTUÁRIO:** Características que podem ser determinadas tanto pelo espetáculo, como pelo artista criador. É interessante colocarmos uma “embalagem” em nossa figura, endossando a maneira como se veste, isso irá influenciar na estética e na linguagem da figura.

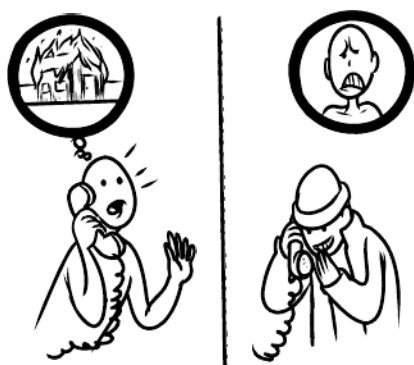
**MEIO AMBIENTE:** Real ou imaginário, é onde irá se situar tal figura, onde ele irá se relacionar de maneira subjetiva ou concreta (com cenários, com o ambiente do espetáculo, etc.)

Como funciona a imaginação na criação?

**O PODER DAS IMAGENS E DA IMAGEM EM AÇÃO (IMAGINAÇÃO)**

Tudo o que nossa consciência percebe através dos registros dos sentidos são imagens processadas em nosso espaço de representação (nossa tela mental).

Exemplo: Caso peça para você imaginar que sua casa está pegando fogo você pode ter diversas reações físicas e emocionais (como chorar, ter um infarto, etc.), sendo que isso se deu somente por você “imaginar” o que está acontecendo e não presenciando de fato um incêndio.



As imagens são poderosíssimas em nossa consciência e devemos aprender a trabalhar com elas. Todos os sentidos estruturam as sensações imagens dinâmicas estruturais, que formam nossos olhares e interpretações do mundo. A imaginação é um carrilhão de imagens sequenciais, nunca são estáticas, estão sempre em movimento e estruturação contínua, de acordo com o nível e estado que estiver a sua consciência. (ver Capítulo I – Autoconhecimento Estrutural) Para inovarmos temos duas maneiras de trabalharmos a imaginação em nossa consciência:

**1) IMAGINAÇÃO CRIATIVA DIRIGIDA:** Requer mais esclarecimento e profundidade nas buscas, e um maior nível de atenção da consciência sobre o presente, levando a imaginação a buscar identidades de caráter abstrativo e intencional a estados profundos da consciência como o **êxtase**, o **arrebatamento** e o **reconhecimento**. São experiências únicas de estados de consciência inspirada, situações de difícil descrição para pessoas que não tenham acessado tais espaços e tido vivências mais profundas sobre eles. São temas de grande complexidade que possibilitaria a escrita de outro livro com tais explicações.

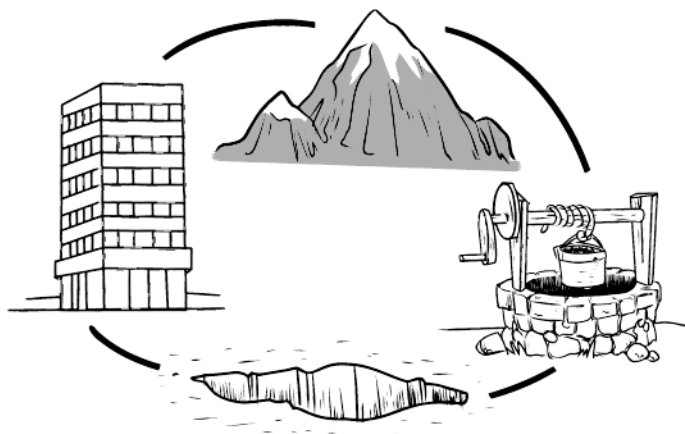
**2) IMAGENS CRIATIVAS DE LIVRE ASSOCIAÇÃO:** Ela trabalha em nossa consciência desde os níveis de consciência mais baixos até os mais elevados, ~~em~~ ~~projetos~~ ~~mentais~~, forçando a consciência a criar uma resposta imaginária com devaneios, agindo em um sistema pendular de tensão e distensão.

Exemplo: Se estivermos em uma praça de alimentação com muita fome, nossa consciência enviará um ato mental de busca da satisfação de tal necessidade, e na busca de sua satisfação a consciência enviará objetos mentais para concretizar a busca desses atos. E que mesmo sem ter comido a consciência irá “devanear” com a satisfação de tal tensão de busca, mesmo que ela nunca se realize.

Para trabalhar em cima de tais devaneios, e satisfações dos atos mentais, se opera uma mecânica básica na busca da consciência em estruturar as percepções em um objeto mental imaginário ou real que surge do objeto que completasse o ato lançando pela consciência. Permitindo a ela estruturar tais dados em nossa realidade interna, trabalhando em cadeias associativas, por 3 vias distintas, conhecidas como **similitude**, **contiguidade** e **contraste**.

Na **similitude** as representações do objeto percebido pela consciência operam por semelhança, Na **contiguidade** elas atuam pelo que está próximo ou esteve em contato com o objeto de tal busca, e no **contraste** pelo que se opõe a tal representação.

Exemplo: Ao dizer “montanha” associao com “edifício” por **similitude**. Se respondo “neve” está operando a **contiguidade**, e por fim se responde “poço” está atuando o **contraste**. Graças a essas vias associativas a consciência pode estabelecer relações de diferenciação, complementação e síntese.



As relações mencionadas servem tanto para o trabalho racional como criativo. No trabalho de cadeias associativas podemos escolher trabalharmos intencionalmente com “imagens dirigidas” ou “imagens livres” em representações

sem controle ou organização.

### BREVE ENQUADRE SOBRE SÍMBOLOS, SIGNOS E ALEGORIAS

Necessitamos de uma organização abstrativa das inspirações que tivermos em nosso processo criativo. Devemos “lapidar o diamante” das descobertas criativas que nos ocorreram, trabalhar organizando e estruturando a mensagem em:

**SÍMBOLOS:** Servem como redução e abstração essencial para organizar a lógica.

Exemplo: As letras são a redução abstrata das palavras, os números a redução simbólica das representações numéricas dos objetos. Em nosso caso, algumas posturas e movimentos indicam situações e estados simbólicos essenciais da nossa consciência e da nossa mensagem, um gesto pode simbolizar todo contexto da nossa atuação.

**SIGNOS:** São as maneiras e linguagens que estabelecemos para comunicar abstrações e atuar no mundo. É a maneira como expressamos os símbolos, "juntando" em um significante.

Exemplo: As palavras são signos de determinados países, certos gestos, e atitudes são signos de comunicação de certas regiões e locais. Para estabelecermos uma boa linguagem pedagógica sobre a nossa mensagem, devemos nos ater aos signos que estabeleceremos com o público.

**ALEGORIAS:** É a forma como tentamos tornar concreto o abstrato para compreender e recordar. Como nos casos das lendas, histórias, contos, folclore, etc. São sempre alteradas de tempos em tempos, variando de acordo com os signos culturais de uma época e os sistemas simbólicos compreendido em dado momento histórico. As alegorias servem para ajudar o processo associativo da consciência sobre diversos temas, operando cadeias associativas em seu processo de expressão, criando "climas" e "atmosferas" em toda sociedade.

Exemplo: Há anos atrás as alegorias de alienígenas invadindo a terra criou atmosferas e climas em diversos países, que viram seus moradores buscarem "proteção" e "defesa" contra os imaginários invasores que viriam a futuro. Ressalto que o exemplo não é quanto a existência ou não de vida fora do planeta, e sim de como operam as alegorias socialmente em cada cultura, criando climas e tons próprios por seu caráter associativo.

Os signos estabelecem um parâmetro de entendimento e estruturação da expressão em uma linguagem de compreensão mútua. Expressão e significado se complementam, pois quando o significado de uma expressão é desconhecido, o signo perde o seu valor operativo. O contexto é necessário para o entendimento dos signos em uma comunicação entre pessoas.

O símbolo reflete a síntese de um processo, a organização e ordenação de maneira essencial em sua manifestação visual.

Exemplo: Para simbolizar um terreno em uma folha de papel, o símbolo essencial será um quadrado, retângulo ou alguma forma geométrica que reduza ao máximo as informações contidas em um terreno.

O símbolo atende à própria representação da espacialidade da consciência, em linhas gerais o símbolo busca se tornar “imortal” ao levar a redução de uma situação em imagem ao seu caráter essencial (conforme falado anteriormente nos números, letras e símbolos de luta de distintas ideologias e culturas).

Sabemos que a cultura de um povo está em transição quando está caindo seus símbolos históricos. Percebemos que estamos ficando velhos quando vemos que os signos de comunicação entre as pessoas são diferentes do “nosso tempo”, e que as alegorias e mitos que estamos vivendo são distintos dos que observamos em “nossa época”.

Cabe aos “artistas” de nosso tempo “criar” e expressar os novos tempos, com as mudanças que necessitam tais gerações. Expressando novas alegorias, estabelecendo novos signos, e erguendo símbolos próprios de sua geração.

Creio ser complexo e difícil assimilar a relação entre interpretação e símbolos, signos e alegorias ao atuarmos. Creio que os artistas criadores de suas narrativas e buscadores dos mais profundos arquétipos humanos poderão ver que o entendimento de tais mecanismos podem auxiliá-los na evolução de suas obras e da comunicação estabelecida com seu público.

### A ATUAÇÃO COMO FERRAMENTA DE CATARSE E TRANSFERÊNCIA

Quando chega um impulso em nossa consciência se opera uma mecânica simples:

#### TENSÃO, BUSCA, DEVANEIO DE COMPENSAÇÃO ou “CONQUISTA”, DISTENSÃO, E TENSÃO DE NOVA BUSCA

Para conseguirmos distender tensões profundas operamos de duas maneiras:

**1) CATARSE:** Resposta emocional, energética, de caráter expressivo e provisória dos problemas em que convivemos diariamente em nossa vida. Servindo para a diminuição das tensões dos órgãos internos, da musculatura externa e da tensão mental. São de fato catárticos, situações de: Riso, choro, fala desenfreada, gritos, produção artística, atividades físicas, etc.

Todas á rigor funcionam com um excesso de “carga” energética em algum dos centros de respostas (*ver Capítulo I – Autoconhecimento Estrutural*), e que se tenta descarregar através da expressão dos centros em situações

de sobrecarga. Porém caso ocorram tensões intensas, e a pessoa não consiga expressar tal sobrecarga de alguma maneira podem ocorrer problemas em nossa estrutura física e mental, com doenças por somatizações, explosões generalizadas de raiva, entre outras formas violentas de expressar a sobrecarga de tais tensões em nossas vidas. Por isso a catarse cumpre uma função comum e essencial na vida humana, atuando para liberar bloqueios energéticos nos mais diversos âmbitos em que vivermos.

**2) TRANSFERÊNCIA:** Assim como a catarse ela opera liberando cargas de tensões e produzindo alívios em sobrecargas, porém opera de maneira mais profunda e duradoura, trabalhando mais precisamente com “climas” em que não é possível uma distensão simples e catártica. As transferências atuam “integrando” climas e tensões profundas. É como se compreendêssemos em profundidade o sistema de medos e climas mentais que nos causam sofrimentos e angústias em diversos momentos de nossa vida, e com a transferência canalizarmos a energia dos climas em outras direções.

As situações transferências tem relação com: Mudança de olhar sobre a realidade, abertura para o futuro, superação de medos antigos, integração de conteúdos dissociados da consciência.

Ao atuarmos em relação com o público sempre efetuamos relações de tensão e distensão, atuamos em uma escala de tempo, espaço e encadeamento de ações. O nosso trabalho pode causar a distensão com catarses coletivas através de emoções, risadas ou lágrimas.

Há um infindável universo de manifestações artísticas que visam distender tensões que seus espectadores passam, variando de acordo com o contexto social e a realidade em que vivem e seus códigos culturais. Muitos fenômenos catárticos aliviam sobrecargas que permitem transferências e para aprofundarmos uma experiência transferencial na plateia devemos antes causar uma abertura no público de forma catártica.

Em alguns raros casos, podemos conseguir mudanças profundas nos espectadores, onde eles vivenciam algo novo, superam climas, integram seus medos e sofrimentos, observando uma nova realidade! Sobre tais experiências nada posso relatar para aqueles que não experimentaram tais situações em cena, pois tornaria fantasioso o realizável.

Podemos sair de tal ciclo vicioso com buscas mais profundas, em espaços internos onde não registramos nossos sentidos, e nossa consciência não opere em mecânica de busca de ato e objeto mental, situação onde espaços mais profundos e inspirados são descobertos ou revelados.

### O NÍVEL ATENCIONAL EM CENA

Quando estamos em cena devemos aprender a ver a forma em ação, ou seja, conseguir olhar o olho que olha.

Colocando nossa atenção em uma posição mais ativa.

Cinco são os níveis de atenção em que opera a nossa consciência normalmente diariamente: **1º** sono profundo; **2º** semi sono; **3º** vigília ordinária; **4º** consciência de si; **5º** consciência inspirada.

O 1º nível próprio do descanso do corpo, o 2º do despertar, o 3º comum em ações repetitivas e sem energia, o 4º em situações de alto grau de atenção e o 5º requer um novo estado da consciência.

O que nos interessa ao trabalharmos em cena é a **consciência de si**, poderemos trabalhar com memórias, representações e percepções da realidade, deveremos conseguir manter um alto nível de atenção, assim poderemos **rememorar** sentimentos e momentos (atenção + recordação), também desenvolvermos nossa **apercepção** (percepção + atenção) e nossa **imaginação direcionada** (atenção + imagens + associação).

A atenção sempre está aliada com o momento presente e as percepções do transcorrer, ou seja da dinâmica temporal e espacial em ação, pois a **percepção**, a **imaginação** e a **recordação**, são os tempos da consciência ligados a interpretação teatral, auxiliando a construção da nossa obra e expressão.

Existem estados alterados da consciência onde superamos o “eu cotidiano”, e temos experiências no “profundo” da consciência, onde ela opera inspirada de acordo com a busca que se tem, isso ocorre sem auxílio de agentes químicos externos, ou seja, não há como tomar os céus por assalto. Se quiseres ter uma profundidade como artista, há que refletir sobre sua função no mundo como tal, e a direção das suas ações.



### 31. 1. O que é o circo tradicional?

O circo tradicional tem uma história longa quanto aos números e habilidades que o compõe, e relativamente curta quanto ao espaço que o caracterizou como tal. Malabaristas e artistas do gênero que conhecemos como “circenses” se apresentam há milhares de anos em arenas, reinados e variados espaços ao longo da história.

A lona redonda e coberta com arquibancadas circulares que conhecemos hoje como “circo tradicional” existe há aproximadamente 240 anos, sendo gênero artístico relativamente novo em relação a outros. (ressalto que a proposta não é avaliar a história do circo tradicional e debates acerca da sua origem, mas sim de relacioná-lo com a **Arte do Malabarista**).

O circo “tradicional” como conhecemos tem uma trajetória encantadora quando se observa o que ele buscava embaixo de cada lona: Tornar aquela apresentação o maior espetáculo da terra! Era o “teatro do impossível”, o espaço das grandes realizações, das pessoas diferentes, coberto com suas dificuldades, alegrias e tristezas. Esses circos eram formados por pessoas simples, mas que viam nos seus membros uma família, uma identidade, eram cidadãos do mundo!

Vejo hoje muitos malabaristas “contemporâneos” criticarem malabaristas tradicionais por serem “todos muito parecidos”, particularmente até entendo o clamor de tais críticos, mas ressalto, que é uma escola de pai para filho, em que o filho aprendeu cada passo do pai, e como em um gesto de homenagem a tradição em que seu pai fez parte, ele “copiava” o número do seu pai, como em um ritual que não pode perder seu valor e identidade na história, sendo o filho o representante atual de tal tradição.

É difícil de entender para quem não compreenda que o circo sempre foi itinerante (diferente de hoje que muitos circos ficam fixos nas cidades), em sua itinerância era uma honra fazer o mesmo número que seus antepassados fizeram e não uma falta de criatividade.

Com o passar dos tempos e o crescente número de malabaristas em diversos locais do mundo, os malabaristas tradicionais vieram sua história ser desvalorizada por malabaristas que criavam truques, variações e números novos e diferentes a cada ano, vindo aos poucos uma necessidade de mudança nas suas tradições, para se adaptar aos novos tempos.

É verdade que o universo do circo tradicional sempre foi fechado, abrindo seus ensinamentos somente há pouco tempo, e também que seus artistas eram orgulhosos contadores de suas façanhas, e feitos memoráveis, onde suas histórias eram um pouco “aumentadas”.

Fato que está mudando muito, porque recentemente a internet possibilitou vídeos acessíveis a todos, colocando a prova alguns “mitos retóricos” em ação, e comprovando que muitos faziam parte do folclore da transmissão oral de tal tradição. E que nos vídeos podia se observar que em diversas áreas estariam surgindo artistas excelentes de gêneros circenses, mas que optariam por outras linguagens e espaços de trabalho que não eram os ligados ao circo tradicional.

O circo hoje está passando por renovações, cada país os trata de maneiras diferentes de acordo com a tradição cultural que se tem na região onde o circo está localizado geograficamente. O caminho do circo tradicional deveria se adaptar para ser um bom espetáculo, independente de ser uma linguagem tradicional ou contemporânea. Com bons números, figurinos, maquiagens e linguagem de acordo com o público, aliado a um circo limpo, confortável e organizado pode ser funcional e rentável em qualquer país, independente da linguagem ser tradicional ou contemporânea, clássica ou moderna.

### 31.2. O que é o malabarismo tradicional?

É uma linguagem artística em que um malabarista expressa sua arte com base em suas tradições circenses ou escolhidas como gênero intencionalmente. Dentro dos números e performances de malabarismo tradicional teremos variações de acordo com o país em que se está apresentando. Em muitos países o malabarista tradicional se adaptou com novos números e estilos diferenciados de técnicas, em outros se manteve fiel a sua história e tradição, mas sem grandes mudanças.

O malabarismo tradicional geralmente é realizado em números performáticos com duração de 5 a 15 minutos. Em suas apresentações se valoriza técnicas de alta performance, giros rápidos e o lançamento de muitos objetos. Se trabalha em sincronia com a música tendo o aplauso do público como reconhecimento de cada avanço, tornando cada momento e cada performance

um momento de superação da etapa que a precedeu.

Para ver mais detalhes sobre como montar números sugiro o tópico de como montar números de malabarismo.

### 31.3. Quais os aspectos positivos do malabarismo tradicional?

Observo hoje que de positivo temos:

- 1) Uma história rica de memórias e experiências que foram passadas de gerações em gerações;
- 2) Os malabaristas tradicionais são em linhas gerais os que menos erram ao apresentar seus números, evitando comprometer sua apresentação para tentar algo que não está totalmente seguro;
- 3) Em muitos casos se tem números com início, meio e fim;
- 4) Os malabaristas tradicionais trabalham com o intuito de fazer o público perceber a dificuldade de seus feitos e reconhecê-los;
- 5) Buscam trabalhar em sincronia com a música.

### 31.4. Quais os aspectos falhos no malabarismo tradicional?

De falhas que posso enumerar são:

- 1) Cristalização quanto a sua técnica em seus números;
- 2) Se incomodam em situações e espaços diferenciados do que estão habituados;
- 3) Falta de ousadia para saírem do previsível quanto a figurinos e maquiagens;
- 4) Dificilmente experimentam trabalhar com outras linguagens de malabarismo que não seja a circense;
- 5) Ficam presos a determinados aparelhos e estilos de jogo;

Ressalto que tanto os aspectos positivos e falhos são apenas uma maneira genérica de levantar tais questões, pois muitos serão exceção a esses temas.

### 32. 1. Onde se enquadra o Malabarismo Clássico?

O Malabarismo Clássico é um estilo próximo do tradicional, mas com características modernas e experimentais, no qual se trabalha para o público, buscando uma identidade que te torne único, seja pelo estilo de truque, como pelos objetos que utiliza.

A figura mais comum de um malabarista clássico é trajando fraque, cartola, sapatos de verniz, enfim um *gentleman*, um malabarista elegante e despojado, que faz do seu *show* um momento refinado em memória a épocas clássicas. O malabarista clássico é o primo elegante de todos os outros malabaristas. Sua origem está intimamente ligada aos vaudevilles a partir de 1900, tais artistas são verdadeiros *showmans*, fazendo performances musicais, cômicas e interativas com grande desenvoltura.

Hoje ainda podemos encontrar diversos malabaristas clássicos em cruzeiros, cassinos e *shows* de variedades, são profissionais que aliam uma técnica refinada, com criatividade e relação com o público.

### 33.1. Quais os fundamentos do malabarismo contemporâneo?

O malabarismo contemporâneo é uma linguagem onde o essencial está na expressão interior do malabarista, em seus sentimentos e emoções, sem tanta preocupação quanto ao reconhecimento do público por sua habilidade na apresentação, tornando os objetos do malabarismo como extensão de sua expressão. O seu foco é direcionado para uma atmosfera contemplativa de seus sentimentos e estados interiores, de maneira abstrata, impressionista ou expressionista, sem muita preocupação quanto ao olhar externo em relação a sua obra.

Características que creio serem importante para o estilo:

- 1) Respiração:** Contato direto e referência de movimentos e expressões partindo da dinâmica do ato de respirar;
- 2) Relação:** Se cria uma biosfera única entre o objeto e o malabarista, fazendo dos objetos uma “prótese” das suas articulações e movimentos;
- 3) Sinceridade:** Conseguir a verdade dos sentimentos e expressões nas ações realizadas;

### 33.2. Quais os aspectos positivos e falhas do malabarismo contemporâneo?

Em seus aspectos positivos está a liberdade criativa, a expressividade e a emoção interna envolvida entre o malabarista e sua performance. Quanto a falhas, creio que acaba limitando muitos malabaristas a deixarem de montar apresentações em outros estilos por não sentirem que podem se expressar neles.

### 34.1. O que é o malabarismo experimental?

É o estilo onde se busca o contato com novas “experiências”. Neste estilo a **busca** de novos truques e sequências são os caminhos, não os acertos dos truques ou sua realização em si. O que se busca, em linhas gerais, são novas maneiras de experimentar o ato de fazer de malabarismo.

Inicialmente ao fazermos malabarismo quase tudo é “experimental” em termos do registro que obtém quem pratica e a cada truque “novo” redescobre o que já existe a sua maneira. Porque se fosse outro corpo a realizar o mesmo truque “velho”, outros registros se teriam ao efetuá-los.

Em determinados momentos “conhecemos tudo” de malabarismo (ou acreditamos conhecer), e a partir disso, surgem os “clãs” dos malabaristas experimentais, que buscam criar algo realmente novo, experiências visuais únicas tanto para o público quanto para si. Em um exercício incessante de criações e descobertas de novas técnicas, abrindo a “porta” do malabarismo para outros estilos e linguagens.

Muitos “malabaristas experimentais” seguem a escola dos malabaristas tradicionais, “copiando” os “truques experimentais” de outros malabaristas, quase como uma “tradição experimental”, deixando de lado a **busca** de novos truques, movimentos e sequências. Ressalto que somente de experimentarmos truques novos acabamos nos tornando “experimentais”, muito se confunde o termo com o estilo e por ser um estilo tão jovem entre os malabaristas é comum a confusão quanto a ele.

### 34.2. Quais os pilares do malabarismo experimental?

Creio serem os pilares fundamentais:

**1) BUSCA:** Estar em perseguição contínua por novas estéticas e experiências;

**2) CRIAÇÃO:** Colocar como busca criar novos truques, sequências e padrões;

**3) INOVAÇÃO:** Renovar as variações estabelecidas, a inovação sempre trabalha com base em experiência de outros que formaram “degraus”, nunca surgindo do “nada” e sim das referências e a incessante busca por criações únicas.

### 34.3. Quais os aspectos positivos e falhas do malabarismo experimental?

Observo como positivos as características criativas e inovadoras em termos de possibilidades estéticas e expressivas. Vejo como falhas a falta de reconhecimento dos estilos e técnicas dos malabaristas que antecederam os experimentais, pois sem as bases prévias desses outros malabaristas, não haveria “chão” para se começar um novo estilo.

### 35. 1. Quais são os aspectos essenciais da dança?

A dança em sua origem está intimamente ligada as artes cênicas e manifestações místicas e religiosas. É a manifestação de movimentos corporais expressivos. A dança é realizada na maior parte dos casos através de duas maneiras:

**1) COREOGRAFIA:** Se trabalha com movimentos estudados e organizados de acordo com o estilo de dança, em uma espécie de roteiro de movimentos que são característicos a cada estilo, tendo como base uma "trilha" de movimentos pré estabelecidos, dentro de um determinado padrão coreográfico que tal estilo impõe.

**2) LIVRE EXPRESSÃO:** Situação onde se dança livremente sem buscar fundamentos ou bases para movimentação corporal.

Dentro das situações acima citadas teremos escolas clássicas, modernas, contemporânea e populares de diversos tipos de dança, sendo em muitos casos determinado o estilo a se dançar de acordo com a música ou os impulsos internos para expressão de movimentos.

Na dança podemos citar 4 fatores importantes para a dinâmica do movimento:

**1) FORÇA:** Se no movimento efetuado há peso ou leveza, se é forte ou fraco;

**2) ESPAÇO:** Situação na qual as ações realizadas no ambiente são circulares ou retas, flexíveis ou diretas;

**3) FLUÊNCIA:** Se agimos livremente ou controladamente, movimentos contidos ou soltos;

**4) TEMPO:** Se o ritmo dos movimentos são rápidos ou lentos.



### 35.2. Como aplicar o malabarismo na dança?

Devemos conciliar a técnica do malabarismo e a espacialidade dos movimentos com o estilo de dança e ritmo da música. O corpo deve estar preparado de acordo ao perfil da dança que se quer realizar, pois sem a preparação técnica da dança é difícil conciliar duas habilidades diferentes.

Não é fácil trabalhar a coordenação de movimentos contínuos aliados a uma música e algum estilo de dança, sem contar que as técnicas de malabarismo requerem o máximo de atenção visual e espacial em muitos casos.

Recomendo desenvolver separadamente primeiro a dança que se pretende realizar, em seguida ir introduzindo técnicas simples de malabarismo, para aos poucos conseguir a liberdade em relação a fazer malabarismo e dançar, ou seja, ter controle dos objetos e do seu corpo em movimento.

### 36.1. Como trabalhar com vídeos e malabarismo?

Existem malabaristas que vivem de vender seus vídeos na internet, alguns criando um novo foco para atuar no universo do malabarismo, vendendo vídeos para quem tiver interesse em conhecer o trabalho que estão desenvolvendo e sendo remunerados para isso. Para iniciar você deve:

#### 1) Ter uma filmadora ou aparelho que grave vídeo

Se preocupar em ter sempre baterias extras, porque muitas vezes demoramos horas para acertar um truque na filmagem. Conseguir um espaço alto e com boa iluminação para filmagem. Dê preferência a lugares que o fundo e o teto do espaço deem contraste com os objetos que você estiver jogando. Leve cartões extras de memórias para a filmadora, isso economizará tempo por não ter que descarregar continuamente o material gravado. Também é interessante ter um tripé. Se possível arranje uma filmadora que filme em resolução **HD** ou **full HD** e que faça 60 *frames* por segundo (caso você queira fazer cenas em câmera lenta isso lhe ajudará muito a valorizar os acertos de cada truque). Mas não há problemas se você tiver uma câmera simples de celular, não desanime, o fundamental é iniciar.

#### 2) Ter um computador com qualidades mínimas para edição de vídeos

Tive o desprazer de comprar uma câmera que filmava *full HD* e ter um computador que não editava, nem rodava o material que tinha gravado em *full HD*. Isso ocorria porque o vídeo ficava muito “pesado” para o meu computador. Por isso, na hora de comprar a câmera pense avalie se o seu computador irá aguentar editar o material gravado. Uma resolução interessante de computador para editar *full HD* é um PC Core i5 ou i7, com ao menos 4 gigabytes de memória RAM, com um HD de 500 gigabytes e uma placa de vídeo de 1 gigabyte ddr5. Sei que tal configuração pode ser cara, mas em poucos anos essa configuração será colocada em um celular, por isso caso não tenha um computador com essa configuração vá com algum amigo ou conhecido e tenha um monitor *full HD* também possível que talvez possa se editar imagens em resoluções mais baixas, simplificando o processo.

#### 3) Acesso a internet de boa qualidade

Quando terminamos de editar um vídeo ele poderá ficar muito grande de acordo o formato que iremos *renderizar* e a quantidade de *frames* que o vídeo final terá.

Atenção! Um vídeo muito grande pode demorar dias para subir na web em uma internet muito lenta. Certifique-se que sua internet tem ao menos 1 Mega de velocidade. Até por que a velocidade de 1 Mega é relacionada ao conteúdo que baixamos da web (os downloads) e não do que enviamos para ela (os uploads). Sendo que o upload que enviamos para o servidor de internet geralmente é mais demorado do que o *download*.

Tendo resolvido as questões acima, o resto é dedicação. Você deve organizar que truques gravar, quantos dias e horas para a filmagem, a duração do vídeo, etc. Passando a etapa de gravação, se deve editar ou pedir ajuda de quem o faça e subir para a web. Em seguida, se divulga para amigos e conhecidos em redes sociais e canais de malabarismo.

### 36.2. Quais as vantagens de se publicar e editar vídeos para a web?

Você cria um banco de dados particular de truques, criações e evoluções, podendo servir para avaliar sua postura e técnica, até ensaiar e treinar, além de poder divulgar números e espetáculos.

Na internet você pode divulgar seu trabalho sem custo de veiculação com publicidade e caso seja um bom trabalho, podem surgir oportunidades profissionais para se apresentar em festivais, convenções, etc.

Também se divulga sua técnica e estilo, criando um “público” em seu “canal”. Em alguns casos chegam a milhares de visualizações, alguns provedores de vídeos pagam por cada visualização que seu vídeo receber. No YouTube fazem convênios com os canais mais acessados, independente do conteúdo ou do gênero do vídeo.

Com vídeos você pode conseguir patrocinadores que apoiam suas criações e parceiros para projetos futuros! Você se anuncia, tornando-se cidadão do universo virtual do malabarismo.

### 36.3. Vídeos na web, arte ou banalização?

Acredito que podemos realizar verdadeiras obras artísticas ligadas a vídeos na web, unindo elementos do cinema com os “efeitos especiais” do malabarismo, criando autênticas obras de arte.

Na contra corrente existe pessoas que acreditam banalizar os truques, “popularizar” as técnicas obtidas e que hoje são plagiadas por pessoas que viram vídeos e os “copiaram” e publicaram na web. Prefiro valorizar as pessoas que querem tornar acessível a todos, uma técnica, expressão ou conteúdo, do que tornar exclusiva de alguns, até porque essa é uma maneira de criarmos a nossa própria mídia, rompendo com as ditaduras rigorosas dos “antigos” canais de televisões, que faziam com que os artistas “vendessem suas almas” por segundos da fama, que caíam em pequenas gotas de fama e que não demoravam a evaporar.

Um vídeo na web, por pior que seja, é uma maneira democrática de tornar acessível a todos publicar em um canal de comunicação informações e conteúdos, para quem queira ver ou apreciar.

### 37.1. O que é a Arte do Malabarista baseada na plasticidade do objeto?

Essa questão entra em foco pelas criações que podemos realizar através das técnicas dos objetos e das variações matemáticas (*ver Capítulo I*). Na criação baseada na plasticidade do objeto, o corpo, atua apenas como “suporte” para a pintura que o movimento dos objetos pode proporcionar.

Por exemplo: Ao fazermos malabarismo com objetos luminosos em um ambiente totalmente escuro, o que o público contempla é a estética que o movimento do objeto proporciona quase que individualmente sobre ele, sem a visualização de caras e bocas ou percepções sutis que o corpo expressar.

Ao tratar de plasticidade do objeto, entendo como os lançamentos, equilíbrio e manipulações em que se busca evidenciar as cores, formas e movimentos próprios do objeto. Trabalhado a estética a partir das cores, volumes, texturas, movimentos, planos e dinâmicas que o objeto pode se enquadrar, proporcionando novas experiências cênicas para o público, deixando o protagonismo do artista de lado, o foco para os objetos.

### 37.2. Como é o malabarista submisso a estética do objeto e seus movimentos?

Devemos primeiro, descobrir os padrões básicos que cada objeto pode nos proporcionar em termos de giros, planos, lançamentos, equilíbrios e manipulações. Em seguida tentar organizar sua técnica de modo que cada truque e sequência sejam “limpos” de movimentos corporais desnecessários, para o corpo não “poluir” os efeitos visuais que o objeto pode proporcionar sendo protagonista da ação.

Em ordem deveremos nos ater:

**1) FOCO:** Manter como centro das atenções os objetos e seus movimentos;

**2) PLANOS:** Devemos explorar os planos tridimensionais em que o objeto se encontrar; (*ver Capítulo I – Partitura Corporal e Espacialidade*)

**3) CORES:** São fundamentais nos objetos, para criarmos diferentes experiências visuais com eles;

**4) MOVIMENTOS:** Podemos enumerar 2 tipos de movimentos básicos:

**A) MOVIMENTO INDEPENDENTE:** Quando o objeto não tem a necessidade de ficar a todo instante em contato ou relação com o malabarista;

Por exemplo: Um pião, uma argola girada no chão, uma bola de rebote efetuando diversos quiques;

**B) MOVIMENTO DEPENDENTE:** Situação onde o objeto tem contato constante e direto com o corpo.

Por exemplo: Girando um bastão de *staff* ou argolas nos braços.

Particularmente não acredito em arte e estética do objeto sem o fator humano como referência para sua realização, porque mesmo sem ter o objeto em evidência é a representação da espacialidade de um corpo que há por trás dos objetos que proporciona os maiores efeitos relacionados ao objeto e não o contrário. Ressalto ser importante termos opções e olhares variados quanto a como expressaremos nossa arte e sua estética.

### 38.1. Qual o objetivo de um malabarista?

Essa é uma pergunta que não contempla respostas homogêneas, nesse caso não irei “responder” a questão e sim expor o meu ponto de vista como malabarista, artista e ser humano.

Creio ser fundamental a um malabarista ter metas e clareza ao que se busca, seja ele profissional ou amador, esportista ou artista.

Pude observar ao longo de muitos anos de treinos, apresentações e competições, que o malabarismo é uma **ferramenta** para o desenvolvimento humano de diversas capacidades e não um fim em si mesmo. Não há como analisar o malabarismo sem levar em conta o fator humano por trás de tal ato. Sinto que quanto mais aprofundarmos os estudos das diversas faculdades humanas, iremos dar um passo adiante não só no malabarismo, mas na vida.

O objetivo de um malabarista não é uno, é múltiplo, como uma poesia de paralela relação com as habilidades por ele exercidas, vejo ser extremamente importante termos objetivos e quanto mais sincero e profundos forem os objetivos buscados, mais interessantes serão os resultados.

O objetivo não é o alcance do “sucesso” em si ou qualquer mérito que o valha, mas a busca que ter um objetivo propõe, de ter uma seta que aponte a algo, um caminho que indique a algum lugar. E mesmo que tenhamos que mudar de direção, podemos aprender e aprofundar nossa busca no caminho do que se faz.

Não acredito no sucesso, sou herdeiro da arte do fracasso, do exercício da queda, da constante tentativa e superação particular dos próprios erros, não acredito em “vencedores” e de maneira alguma pretendo que nossos objetivos sejam para “autoajuda” ou para sairmos vitoriosos e cheios de “sucesso” na vida.

Acredito que nossos objetivos sempre devem levar em conta uma realização junto a outras pessoas. Não de “autoajuda”, pois é falha e sem profundidade. Digo que só na descrição de objetivos profundos quando eles estiverem ligados a ajudar outras pessoas, não com o olhar no “umbigo do sucesso” e sim em buscar uma sincera maneira de auxiliar a outros como objetivo das suas ações, também conhecido como solidariedade.

### 38.2. Como se tornar um comunicador com malabarismo?

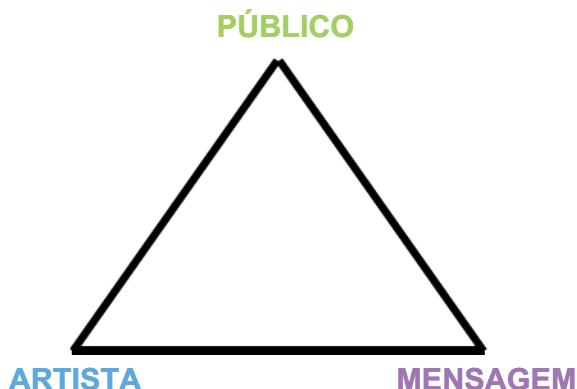
O ato do malabarismo em si é uma intrínseca comunicação visual com o público, nele se estabelece uma comunicação instantânea. Experimente fazer malabarismo em uma estação de metrô lotada e entenderá o que quero dizer.

O malabarismo é quase que hipnótico, gera a curiosidade, cria uma nova atmosfera em relação à pessoa que o realiza, por isso é importante entendermos que somos comunicadores, independentemente de sermos esportistas ou artistas.

Devemos organizar o que gostaríamos de comunicar com o malabarismo. Basta colocar suas habilidades em prática, o resto é ir determinando o tipo de mensagem e informações a serem comunicadas, ou seja, há que aprofundar seus objetivos.

### 38.3. Qual o sentido de levarmos sempre em conta o público nas apresentações?

O fundamental em qualquer atividade cênica indica 3 pontas de igual valor em qualquer apresentação.



É determinante para qualquer arte cênica ser apresentada onde se tenha um público, pode ser formado por somente um expectador, mas que com esse expectador se estabelece a relação cênica entre ele, um artista e uma mensagem.



As mensagens de um espetáculo podem ser transmitidas de forma lucidamente ou não. No caso dos espetáculos teatrais “comuns”, se transmite muitas vezes a mensagem do diretor, do escritor ou de quem estiver a frente dos objetivos da criação, deixando em segundo plano o artista, tornando-os em ferramentas de sua expressão, sem voz ativa para suas próprias mensagens.

Vejo muitos “professores” de teatro que não incentivam o trabalho de artistas criadores, esquecem que para um artista ser independente ele deve exercitar a auto expressão, criatividade e comunicação dos seus valores, objetivos e aspirações. E não relegando sua expressão para um segundo plano, onde muitas vezes fazem o papel de enfeite ilustrativo e “necessário” para a expressão de uma “obra maior”, dos diretores e mestres de tal criação.

Não tiro o valor de grandes espetáculos e até manifestações culturais como o carnaval e grandes musicais ou até em eventos e apresentações onde o valor da obra está na estética e criação coletiva, situação em que cada um é um pequeno ponto no oceano da obra para colaborar com a construção de uma obra épica ou colossal. Mas, me renego a aceitar que fiquemos apenas em segundo plano, excluídos em oportunidades e acesso a informações técnicas e formativas, que em muitos casos só nos é dada quando passamos por algumas “escolas” de arte, com “grandes mestres”. Pois, eles tornam os artistas ferramentas de suas criações laboriosas para a crítica especializada e esquecem do valor humano que tem em mãos, deixando de lado a expressividade individual. Sou totalmente a favor de criações coletivas, mas que sejam construídas com a colaboração de todos, sem imposições e autoritarismos, onde o mérito seja coletivo e não somente do “criador da obra”.

Em caminho inverso também acredito que num trabalho verdadeiramente coletivo, deve haver uma diminuição do “exibicionismo” particular de sua expressão própria, para a exibição de uma expressão coletiva. Para isso, necessitamos uma mesma atmosfera e sintonia com as pessoas que estivermos desenvolvendo criações e obras. Devemos alinhar uma mensagem que seja de comum acordo em seus valores e objetivos.

#### 38.4. Como escolher e fundamentar o perfil de nosso trabalho?

Devemos decidir um estilo para cada tipo de trabalho, mesmo que mudemos constantemente, é importante escolher as linguagens em cada estilo que formos trabalhar. Temos que averiguar se queremos realizar trabalhos solos ou coletivos, apresentações mais teatrais ou performáticas, o público, etc.

São muitos fatores, mas ao dizer trabalho, trato sobre a questão profissional de vivermos do nosso ofício, por isso é interessante aos poucos, termos maneiras de colocar nossa expressão em linguagens mais universais, tendo mais possibilidades com públicos variados e mais oportunidades de trabalhar com nossas criações.

Pequenos detalhes como um olhar, um sorriso, podem tornar um número mais “carismático” e conseqüentemente ter mais locais onde possa realizá-lo. Não necessitamos de sorrisos “falsos” ou “amarelos”, nem de sermos carismáticos obrigatoriamente. Podemos desenvolver uma sensibilidade abrangente em nossa expressão artística, chegando a tocar um maior número de pessoas com a nossa mensagem.

### 38.5. Existem plágios nos malabaristas?

Muitos malabaristas se preocupam em não serem copiados, efetuando verdadeiros “discursos” sobre o que se pode e o que não se pode fazer em relação a copiar a obra de outros malabaristas.

Analisando a história e truques de “malabaristas criadores”, se observa que existe muita pesquisa e investigação, mas que se trabalham as habilidades sujeitas a um grande ditador: o corpo humano. Porque a partir dele teremos limitações e possibilidades muito parecidas em nossa espécie.

Influenciamos a outros e somos influenciados constantemente, tanto ao atuarmos no mundo externo como a relação dele conosco e por isso não há como existir criação sem memória do que foi criado. Assim como a impressão digital, cada corpo terá sua marca única e autêntica de expressão no mundo, seja interna ou externamente.

Deixei de acreditar na existência de uma “plágio idêntico”, que por máximo que queiramos copiar alguém, á partir do momento que é outro corpo que manifesta uma ação, outra ação será. E por máximo que se copie as mais suas nuances extensas de um número, não se consegue transmitir as sensações internas, energias e aspirações do artista por trás da obra que ele expressa no mundo.

Então veja o plágio que fizeram dos teus truques ou números como uma “homenagem” a ti. Observe como fazem os músicos, eles aprendem a tocar violão ensaiando as músicas de suas “bandas preferidas” buscando serem “idênticos” aos seus ídolos, sendo uma fase de qualquer músico amador.

E que aos poucos se busca evoluir para passos mais avançados, com base no que se aprendeu anteriormente. Mesmo os grandes músicos do planeta tocam sinfonias que foram criadas por diversos compositores em outros séculos. Mas esses músicos estão sempre buscando maneiras variadas de manifestar sua expressão e homenagem a tais artistas.

Não tenha medo de “fazer um truque copiado”, mas tampouco contente-se em ser “sombra” da criação dos outros, porque existem obras que de tão autênticas, viram ícones de criatividade e inovação, ao copiarmos tais obras, nos relegamos a sermos apenas uma manifestação torta de outros artistas, um *cover* em maior ou menor grau. Já aqueles que verdadeiramente querem criar, não devem ter medo em mostrar suas obras, porque assim que estiverem verdadeiramente inovadoras e autênticas, dificilmente será capaz de alguém copiá-las na íntegra e caso sejam copiadas é porque não foram autênticas em profundidade com uma expressão única.

### 38.6. Existe alguma função política ou social do malabarista nos dias atuais?

As ações humanas são em sua essência sociais e tem relação com o mundo que vivemos, por isso o que alteramos em nós repercutirá no mundo e nas pessoas que nos rodeiam. Quanto maior for nosso grau de influência, maior será nossa responsabilidade perante tal influência. Recomendo que tenhamos a coerência e responsabilidade em nossos atos, elevando nossas manifestações sejam artísticas ou esportistas a evolução pessoal e social das pessoas que tiverem contato conosco.

Muitas pessoas comuns deixam seus posicionamentos políticos em segundo plano, fazendo pouco por mudanças em tal área, é um fato compreensivo, visto que não somos educados para contestarmos as injustiças que nos são impostas por governos e governantes e seus valores. Mas não existem instituições sem a matéria-prima humana, e são fundamentais mudanças, buscando humanizar e olhar sobre a política e seus aspectos, pois quem não luta pelas injustiças acaba sendo cúmplice de tais atos. Percebemos que os interesses políticos em nossas decisões é mais do que um direito que temos, sim uma necessidade coletiva que estamos demorando para perceber, todas regidas por um mito dos tempos modernos: O capitalismo.

Que o modelo capitalista está por cair é uma iminente realidade que está próxima de nós, mas distante de ser enxergada. Vejo que assim como a queda do comunismo a questão não será se o capitalismo irá cair ou não e sim qual o sistema que irá substituí-lo.

Observo uma profunda necessidade em humanizarmos as pessoas á nossa volta, colocando o ser humano como valor central da sociedade, acima do dinheiro, do estado, da religião ou até da “liberdade total” de uns pelo sofrimento de outros.

Digo que uma revolução social e pessoal é necessária para sairmos da pré-história da humanidade, superando os problemas que alguns “poderosos” ajudaram a criar e que pouco contestamos sobre elas, devemos tentar avançar sobre as questões sociais e pessoais superando a nós mesmos a cada dia.

Para criarmos um sistema social e político diferente, devemos almejar aquilo que ultrapasse a dor e o sofrimento humano, em realidades mais profundas e unitivas. Em um ambiente que o desenvolvimento pessoal não se oponha ao social e vice-versa, percebendo que os problemas que passamos individualmente não são tão “individuais” e que para isso teremos que ter uma sensibilidade mais humanista, ou seja, colocada para as pessoas.

Mudanças sempre virão, o importante é que sejam em direções mais evolutivas, em nós e no meio social. É interessante conseguirmos criar espetáculos, números e performances, que mostrassem uma nova realidade, onde o mito do capitalismo não opere. Difícil tarefa será criar tais obras, visto que estamos “atolados” de percepções e registros profundos de tal sistema mitológico. Sinto que política e socialmente é a função dos artistas mostrar um novo despertar, ajudando a derrubar antigos mitos e erguendo novos.

Fica a pergunta:

O que você pode fazer para ajudar?

## CONCLUSÕES FINAIS

---

Agradeço a todos que conseguiram chegar até aqui, não foi um livro fácil, nem tampouco pretendia que fosse. Não tinha o desejo que fosse simples, sim que despertasse a curiosidade e o interesse ao debate de diversos tópicos e questões. O foco em si não eram as respostas e sim o incentivo a termos perguntas relacionadas ao nosso ofício.

Peço desculpas por informações algumas vezes desencontradas, tanto pela autonomia de cada capítulo e tópico, como pelo pouco tempo para escrever uma obra de um gênero tão específico e complexo. Ressalto que não sou escritor, nem almejava ser, sim tinha um profundo interesse em compartilhar informações e conhecimentos que me ajudaram e ainda ajudam em minha vida como malabarista e ser humano.

Não creio que as melhores respostas na resolução de cada questão foram as que citei, mas foram as melhores que minha capacidade permitiu dentro do prazo que tive para a elaboração e entrega do projeto contemplado pelo Prêmio Funarte Carequinha de Estímulo ao Circo.

Gostaria de agradecer também a todos aqueles que me ajudaram na construção desta obra, direta ou indiretamente.

E peço que continuem a se perguntar, pois este foi apenas o início de um novo começo.

Obrigado a todos!

Richard Santos

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

DURAND, F.; PAVELAK, T. *Le Psychojonglage, le livre de la Jongle*<sup>2</sup>. Toulouse : Biocircus, 1999.

ZIETHEN, K. H., *Enrico Rastelli : Und die besten jongleure der welt : Francis Brunn : Sergei Ignatow : Anthony Gatto*. Berlim, 1996.

DANCEY'S, C. *The compendium of club juggling*. Butterfingers, 1995.

DANCEY'S, C. *The encyclopædia of ball juggling*. Butterfingers, 1995.

CASSIDY, J.; RIMBEAUX, B. C. *Juggling for the complete klutz*. 1977.

DINGMAN, R. Patterns: *A manual of club passing*. 2<sup>a</sup> ed.

SILO (Mário Rodriguez Cobos) *Apuntes de Psicología*.

SILO (Mário Rodriguez Cobos) *Humanizar a terra*.

SILO (Mário Rodriguez Cobos) *Mitos Raíces Universales*.

SILO (Mário Rodriguez Cobos) *El día del león alado*.

AMMANN, L. A. *Autoliberação*. 2002.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L.; KENNEY, W. L. *Fisiologia do esporte e do exercício*. 4<sup>a</sup> ed. Manole, 2010.

LOBO, L.; NAVAS, C. *Teatro do movimento – Um método para o intérprete criador*. LGE Editora, 2003.

BERGSON, H. *O riso*. Martins Fontes, 2001.

BOAL, A. *Teatro do oprimido e outras poéticas políticas*. Civilização Brasileira, 2005.

FINNIGAN, D. *The complete juggler*. 1996.

SOUZA, R. R. *Anatomia humana*. Manole, 2002.

ANDERSON, B. *Alongue-se*. Summus, 2003

ALLUE, J. M. *Jogos para todo o ano*. Ciranda Cultural, 2002.

Acesse mais informações sobre malabarismo ou leia o livro on-line:

**[www.portaldomalabarismo.com.br](http://www.portaldomalabarismo.com.br)**

## CONTATO COM O AUTOR

---

Entre em contato com o Autor:

**[www.ciademalabarismos.com.br](http://www.ciademalabarismos.com.br)**





