



Malabarismo é divertido e ajuda na concentração

Você pode fazer com argolas, bolas ou bastões. Se não tem nenhum desses itens em casa, não tem problema, você pode treinar até com caixinhas vazias de Friminho.

O malabarismo é uma técnica milenar. De verdade: há pinturas com mais de seis mil anos que mostram malabaristas no antigo Egito. Os artistas que se dedicaram a essa técnica costumavam divertir desde os faraós até os imperadores romanos, exibindo suas habilidades em castelos, feiras e nas ruas, para mercadores e outras pessoas.

Que tal aprender a fazer malabarismo?

Você se diverte e, ao mesmo tempo, estimula a concentração, relaxa e trabalha a coordenação motora. É uma atividade lúdica que melhora os reflexos e a visão periférica. Malabarismo faz bem para o corpo e para a mente. E tem mais, enquanto treinamos aprendemos que, para dominar a técnica, o principal ensinamento é saber que uma hora ou outra vamos errar e os objetos vão cair. Assim, compreendemos que é preciso ter paciência e dedicação.

A melhor parte de tudo isso é que você pode fazer em casa. Vamos lá!

1. Escolha três objetos: as bolas são a melhor opção para os iniciantes.
2. Comece com um único objeto: pratique jogando de uma mão para outra. Não jogue muito alto, nem muito baixo, tente manter o objeto mais ou menos na altura dos olhos.
3. Agora com dois: coloque um objeto em cada mão. Jogue o primeiro e, quando ele chegar ao topo e começar a descer, jogue o segundo, trocando-os de mão.
4. Agora com três: deixe dois objetos em uma mão e um na outra. Comece com a mão que ficou com dois objetos (A), jogando um deles para a outra mão (B) e, quando ele chegar no topo e começar a cair, jogue o objeto que estava na primeira mão (A) para a outra mão (B). Depois é só repetir o movimento em sentido contrário.

Curtiu? Se tiver alguma dúvida é só dar uma olhada no vídeo abaixo. Lá, você encontra um passo a passo com dicas para ser um mestre do malabarismo!

<https://www.youtube.com/watch?v=9pi9ZctiGu0>

O mais importante é ter paciência. E, quando cansar, é só pegar um Friminho para relaxar e repor as energias. No começo parece difícil, mas é treinando que você chega lá! Não se esqueça de convidar as crianças para participarem do treinamento. É importante elas perceberem virtudes como persistência, superação e motivação em você.

Prepare-se para os aplausos!