



## MALABARES

**Lanza una pelota por un rato para darte una idea de cómo se sienten los malabares.** Comienza a pasar una pelota de una mano a la otra. También practica atrapar la pelota con la misma mano con la que lanzaste. La pelota debe subir hasta la altura de tus ojos o más arriba. Las manos no deben moverse mucho, así que mantén los codos a la altura de las caderas.

**Describe una curva con la mano.** Es una técnica que dota a los malabares de soltura. Simplemente describe una curva con la mano antes de lanzar la pelota. Sin embargo, el movimiento debe ser corto o no funcionará. Practica esta técnica lanzando la pelota de mano en mano, sin que el arco sobrepase la altura de los ojos. Simplemente imita el movimiento de los malabaristas. ¿Notas que mueves las manos en pequeños círculos al realizar malabares aéreos? ¡Entonces ya tienes la técnica!

**Toma una pelota en cada mano.** Lanza la pelota A y, cuando alcance la cima del arco, lanza la pelota B. Practica hasta dominar este intercambio simple.

Hacerlo *En la cima* es la clave, pues te dará suficiente tiempo para atrapar la siguiente pelota. Cuando practiques con 3, 4 y 5 pelotas, esto es especialmente importante.

**Haz malabares con tres pelotas.** Intenta tres pases seguidos. Comienza suavemente para ver cómo las tres pelotas se comportan al rotar en el aire juntas. A menudo, hacer malabares con tres pelotas es solo cuestión de entender la trayectoria de las pelotas y cómo se entrelazan. La mayor parte del tiempo, una estará en el aire, mientras que las otras dos están en ambas manos.



- Primero, sostén dos pelotas en la mano derecha y una en la izquierda. Hazlo al revés si eres zurdo.
- Comienza lanzando con la mano derecha. Hazlo al revés si eres zurdo.
- Lanza la pelota a la mano izquierda y, cuando la pelota 1 esté en la cima, lanza la pelota 2 (la única en la mano izquierda) por debajo de la pelota 1 hacia la mano derecha.
- Cuando la pelota 2 esté en el punto más alto, lanza la pelota 3 por debajo de la  
2. En este momento, también debes atrapar la pelota 1 en la mano izquierda.
- Cuando la pelota 2 esté en la mano derecha, atrapa la pelota 3 y listo. ¡Eso es todo lo que hay por hacer! Repite varias veces.
- Si no le coges el truco, practica con pañuelos ligeros y pequeños. Se mantendrán en el aire lo suficiente para que entiendas cómo va todo.

**Trabaja en el método por encima.** Ahora que ya dominas la cascada de tres pelotas, comienza a hacer malabares "por encima". Consiste en describir una curva con la mano en la dirección opuesta. En lugar de describir la curva por abajo y soltar la pelota, atrápala, describe una curva hacia el exterior y lánzala "por encima". De ahí el nombre.

- Puedes comenzar con una cascada de tres pelotas convencional y luego comenzar a lanzar una de ellas por encima, de modo que 1/3 de todos los lanzamientos sean "por encima". Si haces que una de las manos lance por encima siempre, realizas una "ducha lenta". Por otro lado, si todos los lanzamientos son por encima, haces una cascada de tres pelotas invertida. Cuando hayas aprendido esto, puedes intentar cosas más complicadas, como malabares con las manos cruzadas, columnas (una en el medio y dos a los costados) y la técnica "Mills' Mess".



## Consejos

- Relájate, respira y no te frustres. ¡Quizás te tome días hacer malabares con tres pelotas unas cuantas veces seguidas!
- Recuerda hacer malabares con objetos del mismo peso. Será mucho, mucho más fácil.
- Haz malabares en interiores para evitar que las pelotas se alejen demasiado, además de la interferencia del viento. ¡Pero hazlo lejos de objetos que se puedan romper!
- Comienza de a pocos. Primero, practica los pasos para hacer malabares con tres pelotas. Luego, prueba a hacerlos sin parar. Tómate un descanso e intenta de nuevo cuando estés listo.
- Comienza a hacer malabares con la mano dominante.
- Para mejorar en malabarismo, preocúpate menos en atrapar y más en aprender a lanzar con precisión para que la pelota caiga en la mano de agarre.
- Una cama o un sofá son útiles para atrapar las pelotas que dejas caer.
- Aprende todos los trucos de malabarismo con ambas manos. Intenta buscar el patrón que mejor se adapte a ti. De esa manera podrás realizar los malabares con facilidad.
- Al aprender un truco, intenta identificar su forma (muy personal para cada malabarista). Cuando detectes cómo te sientes al realizar un truco (cuando se sienta "bien"), aprovecha esa sensación al máximo. El efecto del truco se incrementará mucho si lo haces.
- Párate frente a una pared que evite que las pelotas se adelanten demasiado.

## Advertencias

- Los malabares son difíciles y a veces deprimentes, agotadores, fastidiosos, repetitivos, frustrantes o todo a la vez. Sin embargo, es lo mismo para cualquier otra habilidad en la que valga la pena invertir tiempo para dominarla.
- Evita hacer malabares con objetos pesados.
- Los malabares son ejercicios. Procura "calentar" con ejercicios de estiramiento antes de realizarlos.

## Cosas que necesitarás

- Pelotas adecuadas para malabares que puedas sostener fácilmente de a dos en una mano
- Una cama o sofá en los que practicar (para no tener que agacharte con frecuencia)
- Pañuelos de seda (si lo deseas)

