

**FREERUNNING – FIND YOUR WAY**

**SÉBASTIEN FOUCAN**

Tradução: Marcos Saito de Paula  
Revisão: Eduardo Rocha (Duddu)

Esta tradução foi feita sem fins lucrativos, apenas com o objetivo de difundir melhor o freerunning.

#### ADVERTÊNCIA

O freerunning pode ser uma atividade perigosa, especialmente se praticada sem treinamento adequado e alto nível de condicionamento físico. Este livro contém apenas conselhos de estilo de vida, e não procura defender ou promover nenhum dos movimentos de freerunning descritos ou ilustrados aqui. O editor e o autor não se responsabilizam por qualquer consequência ou resultado que venha a ocorrer caso estes avisos não sejam seguidos.

## Sumário

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>4</b>
<b>PARTE 1 – PRIMEIROS PASSOS .....</b>	<b>6</b>
<b>PARTE 2 – TENTE, TENTE DE NOVO .....</b>	<b>10</b>
<b>PARTE 3 – OBSTÁCULOS .....</b>	<b>14</b>
<b>PARTE 4 – LIBERDADE.....</b>	<b>17</b>

OBS: Todas as notas numeradas ao longo do livro são notas da tradução, e não do autor.

# INTRODUÇÃO

MEU NOME É SÉBASTIEN FOUCAN.

Sou o fundador do FREERUNNING<sup>1</sup>  
e co-fundador do Parkour<sup>2</sup>.

Minha história começa em Lisses, França, onde, quando crianças, eu e meus amigos simplesmente começamos a seguir nosso desejo natural de correr, pular e brincar; encontrando maneiras diferentes de nos locomover pela nossa cidade natal, ao invés de andar nas calçadas como todos faziam. Nós pulávamos em paredes, grades, pequenos postes... Mas, enquanto a maioria das pessoas abandona estas brincadeiras quando chega à idade adulta, nós continuamos. Demos a isto o nome de “parkour”, que significa “percurso de obstáculos”<sup>3</sup>.

A disciplina do freerunning se desenvolveu quando eu comecei a expandir o parkour para fazê-lo individual, ao invés de corporal. Ou seja, que pudesse ser adaptado para os pontos fortes e pontos fracos de cada pessoa, ao invés de ser apenas um conjunto de movimentos<sup>4</sup>. Isto significa que os aspectos físicos e mentais são inseparáveis, e eu poderia aplicar a disciplina para minha própria vida e poderia tirar lições da minha prática. A partir deste ponto, o freerunning evoluiu de um esporte para uma arte.

Existiram três momentos cruciais na minha vida como freerunner que ajudaram a tornar o que faço conhecido na grande mídia: participar dos documentários *Jump London* e *Jump Britain*, de Mike Christie; participar do filme *007: Cassino Royale*; e aparecer no clipe da música *Jump*, da Madonna, além de participar de seu *Tour Mundial Confessions*. Sem estas oportunidades talvez as pessoas não tivessem ouvido falar sobre o que faço, mas agora posso explicar e elucidar a disciplina do freerunning ao redor do mundo.

Eu acredito que existe um caminho<sup>5</sup> diferente para cada indivíduo. Qual é o seu caminho? Seu caminho é quem você é, o que você sonha ser, e o que você faria se soubesse que iria morrer amanhã.

Freerunning é a arte de se expressar em seu próprio ambiente, sem limitações: é a arte do movimento e da ação. Para mim, ação é a coisa mais importante na vida. Pessoas que realmente “fazem”, vivem sua vida por completo; o resto apenas conversa sobre a vida. Meu

---

<sup>1</sup> *Free* = livre, *running* = correr, corrida.

<sup>2</sup> Considera-se como fundador do parkour o francês David Belle.

<sup>3</sup> A palavra parkour é uma adaptação da palavra francesa “parcours”, que significa “percurso”.

<sup>4</sup> A disciplina do parkour envolve uma série de conceitos físicos e mentais, mas que não são o foco desta tradução.

<sup>5</sup> Foucan utiliza a palavra inglesa *way*, que tem inúmeras traduções possíveis, entre elas: modo, maneira, jeito, método, conduta, estilo, rumo, vontade, desejo, comportamento. Escolhemos *caminho* por acreditar que traduz melhor as idéias do autor.

caminho não é sobre a performance – é simplesmente a expressão física da união entre corpo e mente.

No freerunning, assim como na vida, são sempre os obstáculos que determinam quem você é. Aprenda como superá-los, e você nunca precisará se preocupar com eles. Como adultos, nós vivemos com medo de obstáculos em geral e vivemos em constante competição uns com os outros. Nós não comparamos um recém nascido com outro, nós apenas deixamos que eles cresçam de acordo com seus ritmos. Então, porque fazemos isso uns com os outros quando adultos? Porque nossa sociedade diz que devemos? Eu não acredito que devemos seguir este caminho.

Freerunning é uma arte que permite às pessoas crescer fisicamente e espiritualmente, de acordo com seus próprios caminhos, e não de acordo com os caminhos da sociedade.

*Eu não sou um mestre: eu ainda sou um aprendiz que procura por seu caminho. Mas eu posso ver o meu caminho – e continuarei seguindo-o até que eu me torne tudo o que posso ser.*

# PARTE 1 – PRIMEIROS PASSOS

## FREERUNNING É UMA ATITUDE

...como usar escadas ao invés de pegar o elevador, ou andar ao invés de pegar o carro. Eu percebo que o que faço não é para qualquer pessoa, mas qualquer pessoa pode praticar freerunning se tiver vontade para tal, ou pelo menos, ter a experiência de praticar – mesmo que seja somente pular nas escadas ao invés de andar. Lembre-se, o modo como nos movimentamos é apenas um hábito que adquirimos ao longo dos séculos – nós estamos, na verdade, limitados por uma forma de locomoção. Então, vamos experimentar e continuar evoluindo.

## O PRIMEIRO PASSO NÃO IRÁ LIMITAR SEU CAMINHO

Quando você está aprendendo algo, o primeiro obstáculo é pensar que tudo que você faz é irreversível, e que um passo te limitará a um determinado caminho. Mexa-se! Dê o primeiro passo, veja como você se sente, e é sua decisão continuar ou não nesta trajetória – não há obrigações. Eu tenho meus medos, assim como todas as pessoas os têm, mas, sem estes primeiros passos e um pouco de coragem, o freerunning não existiria.

## POSSESSÃO É ILUSÃO

Nada neste mundo é permanente, e é por isso que eu acredito que não pode haver algo como a possessão. Aproveite o que você está fazendo porque pode ser a última vez que você o faz – e não vincule sua alegria e seu sucesso a uma pessoa ou lugar específico, porque você deve continuar existindo e prosperando mesmo quando estes se forem.

## NÃO COMPITA

É interessante perceber o quanto as pessoas querem competir, comparar-se com outras, pensando que não há outra alternativa se elas querem progredir. Nossa sociedade é altamente competitiva e tudo que fazemos é para que nos considerem o (ou a) melhor. O caminho do freerunning é diferente: o freerunning visa a evolução constante, e não a vitória ou ganhos. Ser uma estrela, o melhor, o número um, é o sonho de muitas pessoas – quando, na verdade, o

que elas precisam é dizer para si mesmas que elas estão bem, assim como estão bem no presente, e que suas realizações são incríveis a seu modo, sem serem comparadas com as realizações de outras pessoas.

No freerunning, competição é uma limitação e uma ilusão: se a sua motivação é querer ganhar um troféu, ou ser melhor que alguém, você não está pensando no que é melhor para você e para seu corpo. Focar-se no que as pessoas pensam, ao invés de se concentrar no seu próprio modo de se expressar, te impede de aproveitar o aqui e o agora.

Crianças aprendem mais rápido que adultos, e eu penso que é porque elas se focam no que elas próprias estão fazendo, ao invés de prestar atenção no que outras pessoas estão fazendo. Elas tomam inspiração do mundo à sua volta e progridem todos os dias em seu próprio ritmo.

*Seja um participante, não um espectador.*

## APROVEITE A JORNADA...

Isso é muito mais importante que o seu destino. Sua experiência e o que você aprende a medida que você viaja através da sua vida, tem mais valor do que qualquer objetivo que você possa atingir.

O destino é uma ilusão: você nunca sabe o que está por vir, então, tente viver o momento presente – isto é na verdade, o que realmente importa.

## SEJA POSITIVO

Quando me sinto estressado, a primeira coisa que faço é me forçar a não me desviar ou ignorar o problema. Ao invés disso, tento dizer para mim mesmo que o problema está aqui e ele não vai desaparecer enquanto eu não aceitá-lo, tratá-lo da devida maneira e seguir em frente. Eu penso que a melhor maneira de fazer isso, e permanecer positivo, é permanecer focado no meu trabalho e no momento presente, lembrando das minhas qualidades, ao invés de insistir nas coisas negativas que aconteceram comigo.

No mundo moderno, nós somos cercados por estresse e temos um excesso de estímulos visuais e barulhos. Nós temos que entender que para lutar contra isso nós precisamos de tempo para baixar nosso nível de estresse, e apenas respirar. Eu acredito que

não há situação, por pior que seja, que dure para sempre. Me lembrar disso me ajuda a passar por meus momentos difíceis

## NÃO ESPERE O MOMENTO CERTO

Quando eu era mais jovem, eu sempre pensava que existiriam momentos certos para fazer determinadas coisas, e que eu esperaria pelo momento em que eu estivesse completamente preparado. Mas, a medida que eu envelheci, percebi que este “momento certo” não existe: tudo de bom que me aconteceu, ocorreu sem planejamento, desde *Jump London* e *Jump Britain* até *Casino Royale* e participar do tour da Madonna.

Nada acontece quando e como você deseja – o momento ideal é uma ilusão onde imaginamos que tudo será perfeito. Quando as melhores oportunidades me surgiram eu tive tendinites, me senti despreparado, ou cansado, ou tive um pulso quebrado.

Eu não espero mais pelo momento ideal, eu tenho reações a medida que surgem os fatos. O momento certo se faz aproveitando as oportunidades. Você tem oportunidades abertas para você todos os dias, então, não espere para apanhá-las.

## RESPEITE O SEU AMBIENTE

O mundo é mais velho que todos nós, então aprenda com ele e respeite-o. Seu ambiente é seu equipamento, e, a menos que você utilize-o adequadamente, você irá machucar a ele e a você mesmo. A Terra é preciosa para o seu desenvolvimento: trate-a com cuidado.

## NÃO TENHA MEDO DE TER MEDO

Eu nunca tento agir como se não estivesse com medo; ao invés disso, eu sempre tento encarar meus medos. Eu não gosto de competir, mas eu gosto de desafios. Quando estou praticando Freerunning, eu não tento impressionar outras pessoas ou me mostrar – eu faço isso para mim mesmo.

Eu na verdade odeio fazer algo em grandes alturas, e correr riscos em cima de telhados: acredite ou não, eu na verdade tenho um pouco de vertigem! Mas eu acredito na força da mente, e na força de vontade de fazer algo, não importa quão grande é o obstáculo,



ou o quanto eu desaprove a idéia de fazer alguma coisa. Eu aprendi com minhas experiências, mas isso não me faz parar de experimentar constantemente.

Com o tempo eu percebi que o medo é apenas o meu cérebro me dizendo que eu devo ser cuidadoso, nada mais que isso. Uma vez acalmado, eu posso continuar em frente para alcançar aquilo que no início eu tinha medo até de tentar.

## COMPREENDA AS DIFERENÇAS

Eu aprendo com tudo que está a minha volta, não apenas as artes físicas, e tento não ficar restrito apenas as minhas próprias convicções. Eu fui inspirado particularmente pelas culturas asiáticas, que são realmente focadas na energia e no espírito: em particular a arte marcial japonesa Aikido, que ensina o conceito de harmonia, e como reagir às ações de outras pessoas; e a arte indiana da Yoga, que ensina que a energia é ligada ao seu corpo e demonstra as qualidades purificadoras da respiração adequada.

Tribos indígenas são muito conectadas com seus ambientes: escalam árvores, usam roupas leves, andam descalços e praticam exercícios de respiração. Existe uma boa razão para que estas práticas tenham permanecido em uso por milhares de anos: elas ainda funcionam, e funcionam porque são naturais.

O caminho do freerunning é como ser uma esponja e absorver algo de outras culturas. Fazendo isto, e não ficando preocupados se alguém fizer coisas diferentes das nossas, nós podemos evoluir.

## NÃO LEVE A VIDA TÃO A SÉRIO

Ter uma atitude séria quando você está fazendo algo não significa que você é bom nisso ou que está sendo profissional. Não há problema em aproveitar o que você está fazendo e rir enquanto isso; rir ajuda você a ficar relaxado.

## È BRINCADEIRA DE CRIANÇA

O mundo é o seu *playground* – aproveite! Lembre-se: freerunning começou como uma brincadeira de crianças, então, pense como uma criança e divirta-se com o modo pelo qual você se movimenta.

## PARTE 2 – TENTE, TENTE DE NOVO

### DESAPRENDA O QUE VOCÊ APRENDEU

Todos os dias, pessoas dizem coisas como (e você talvez se reconheça aqui): “Eu sou muito velho”, “Eu sou muito jovem”, “Eu não posso porque...”, “Ele/ela é melhor que eu”, “Eu adoraria fazer isso mas...”, “Eu não tenho tempo”.

Dizendo estas frases, nós nos programamos com centenas de desculpas. Este é um rápido exemplo de comodismo, mas existem muitos outros exemplos: o modo como andamos, conversamos, interagimos etc. Para seguir o meu caminho e desenvolver o freerunning, eu tive que desaprender coisas todos os dias e lutar contra estas situações cômodas, para parar de pensar em coisas como “Eu não posso fazer isso” ou “Eu não posso fazer aquilo”. É mais difícil desaprender coisas do que aprendê-las, mas é fazendo isso, e quebrando ciclos de comportamento, que você irá entender verdadeiramente como você é – e não a pessoa que o mundo a sua volta disse que você tem que ser.

### SEMPRE PRATIQUE

A vida é sobre movimento e ritmo – mas você só irá encontrar seu próprio ritmo ouvindo seu corpo e praticando o que você faz até que consiga fazer sem pensar.

A maioria das respostas para questões em minha vida veio através de ações – quando eu paro de me movimentar é que a vida fica difícil de compreender. Levei anos para me sentir completamente natural no meu freerunning, e é interessante notar o quão rápido você perde sua sensibilidade inata para alguma coisa quando você para de fazer algo por um tempo. O segredo é se manter em movimento e manter a energia fluindo. E a energia deve ser mantida circulando, porque movimento é vida.

### OUÇA SEU CORPO – ELE SABE MAIS QUE VOCÊ

Ninguém conhece meu corpo melhor do que eu, porque eu ouço o que ele me diz. Médicos e fisioterapeutas sempre te perguntam como você se sente e como é a dor que você sente porque só você está na melhor posição para saber o que está acontecendo com seu corpo – então, não feche a si mesmo para os sinais que seu corpo te dá. Se você ignorá-lo, não fique surpreso quando começar a sentir dor e ter lesões.

Depois de dezenove anos de freerunning, eu desenvolvi uma sensibilidade especial pelo meu corpo, então, quando sinto dor eu automaticamente adapto a minha prática ou paro de praticar se o que estou fazendo é mais do que meu corpo pode suportar.

## TENTE, TENTE DE NOVO

Quando eu era mais novo as outras crianças realmente não olhavam para mim. A maior parte das vezes elas devem ter pensado que eu não era interessante ou que eu estava perdendo tempo em algo sem graça quando eu estava praticando parkour. Eu era tímido e não muito confiante, e o fato de não ser alto e sempre parecer mais novo do que realmente era não ajudava muito. Eu nunca gostei de ser o primeiro ou de assumir riscos, mas, com o tempo, muita prática e sacrifício, recusa em desistir, e mantendo-me focado em meu sonho, eu comecei a alcançar coisas que nunca imaginei que seria capaz.

Então se lembre: é normal não ser capaz de realizar algo na primeira tentativa. Quer seja em algo no seu trabalho ou em algum exercício no qual você está sentindo dificuldade, continue tentando: faça de novo, mas coloque a barra um pouco mais baixa desta vez e somente coloque-a mais alta quando você estiver preparado. Lembre-se de quantas vezes você teve que tentar antes de ter sucesso, então faça e faça novamente – repita o movimento como uma onda que sempre volta para a costa. Gradualmente, você fará com menos tentativas, então, um dia, eventualmente, você fará na primeira.

*Siga seu instinto, não as outras pessoas.*

## APRENDA COM AS OUTRAS DISCIPLINAS

Sinta-se livre para tentar outras disciplinas: experiência é tudo, então evite ficar restrito por uma idéia ou lugar. Quando somos jovens nós tentamos quase tudo, porque gostamos de experimentar e de novas experiências. A medida que envelhecemos, nós paramos de tentar coisas novas porque achamos que já aprendemos o suficiente – mas você nunca vai saber o suficiente, e você sempre pode aprender a partir de outras artes, habilidades e profissões.

Eu fui bombeiro em Paris, que era um trabalho que exigia uma disciplina enorme e acarretava em assumir pesadas responsabilidades. Quando mudei meu caminho para perseguir

o freerunning como uma arte, eu carreguei comigo a auto-disciplina que aprendi como bombeiro para me ajudar a ser o melhor que eu poderia ser.

Para mim, sempre existe algo a aprender enquanto freerunner, quer seja futebol, tênis, atletismo, ginástica ou dança e outras artes de *performance*. Estar no palco com a Madonna, por exemplo, me deu a oportunidade de ver como ela se mantém sob pressão, e apreciar as habilidades dos dançarinos e a forma como eles se adaptam para absorver novos movimentos que os coreógrafos os ensinam. É interessante notar como existem similaridades entre o que eles fazem e a minha própria arte, e isto me mostrou que toda disciplina tem algo específico a partir do qual você pode aprender alguma coisa.

## O QUE É VERDADE HOJE NÃO SERÁ VERDADE AMANHÃ

Quando eu era bombeiro, eu fui escolhido para ser um membro do time especial de ginástica e começar a planejar meu futuro de treinamentos no time. No dia seguinte, quebrei meu braço em um acidente sério e quase o perdi. Tive que treinar por quase um ano para recuperar a capacidade de movimentar meu braço completamente. Este momento mudou minha percepção de vida completamente.

Agora, não assumo nada como garantido e não busco conforto no arrependimento pelo que poderia ter sido. Se não fosse por aquele acidente, talvez eu não estivesse onde estou hoje, ou talvez não tivesse passado pelas incríveis experiências pelas quais passei. Mesmo quando parecer que sua vida está totalmente delineada, amanhã ela vai mudar de um jeito totalmente inesperado.

## MENOS É MAIS

No freerunning, mais não significa melhor. Não se trata de quão alto ou quão longe você consegue pular, ou tentar executar os movimentos mais espetaculares. Se trata de, naturalmente, relacionar seu corpo com o ambiente e explorar você mesmo e o mundo a sua volta. Frequentemente, é nos menores e mais lentos movimentos que apreciamos melhor este conceito.

## LEIA SEMPRE

É fácil esquecer que, mesmo após deixar a escola, nós, na verdade, nunca paramos de aprender, até o momento da morte.

Minha inspiração para o freerunning nunca cessa, e freqüentemente vem de vários livros que eu li: eu adoro *Jonathan Livingstone Seagull*<sup>6</sup>, de Richard Bach, com sua história de não conformismo e esforço por auto-realização; *Tao of Jeet Kune Do*<sup>7</sup>, de Bruce Lee me inspirou, porque me ajudou a enxergar que eu poderia elevar minha disciplina para um nível mais filosófico; o livro de Dan Millman, *Way of the Peaceful Warrior*<sup>8</sup> realmente disse tudo que estou tentando alcançar com o freerunning e me fez sentir que não existe segredo para o mundo – tudo que você descobre já foi visto ou feito por alguma outra pessoa. Qualquer que seja seu ânimo, qualquer que seja sua situação, você sempre poderá encontrar um livro que te inspire e te ajude a encontrar seu caminho.

## ESCOLHA UM CAMINHO DIFERENTE

Você ganha muito abandonando a estrada mais usada por todos: você deve deixar de lado seu senso de segurança. Sempre existem riscos, mas encontrar seu próprio caminho é essencial para o seu crescimento como ser humano. Leva tempo para se ter certeza de seus gostos e escolhas; cada um tem um ritmo diferente, quer seja nas coisas pequenas (por exemplo, a preferência por uma cor ou música em particular), ou em coisas mais fundamentais (como o trabalho que escolhemos). Ser diferente freqüentemente é visto como uma rejeição em ser como todos os outros, mas não é rejeição ao modo dos outros – é procurar pelo seu próprio.

*Sempre faça o seu melhor.*

*E você nunca irá desapontar a si mesmo.*

---

<sup>6</sup> Traduzido no Brasil como *Fernão Capelo Gaivota*, é um romance publicado originalmente em 1970. Sinopse retirada da Wikipédia: “Uma gaivota de nome Fernão, decide que voar não deve ser apenas uma forma para a ave se movimentar. A história desenrola-se sobre o fascínio de Fernão pelas acrobacias que pode modificar, e em como isso transtorna o grupo de gaivotas do seu clã. É uma história sobre liberdade, aprendizagem e amor.” Trecho do livro: “Vocês querem voar tão grande a ponto de perdoar o bando, e aprender, e voltar a eles um dia e trabalhar para ajudá-los a se conhecer?”

<sup>7</sup> *O Tao do Jeet Kune Do*, livro publicado primeiramente em 1973, após a morte do autor. Expressa seus pontos de vista e a filosofia de sua arte marcial. É uma compilação feita com base nas anotações do próprio Bruce Lee.

<sup>8</sup> Publicado primeiramente em 1980, foi traduzido no Brasil como “O Caminho do Guerreiro Pacífico”, e é considerado quase uma auto-biografia. Dan Millman foi campeão mundial de ginástica (trampolim) em 1964, e atualmente escreve livros considerados como sendo de auto-ajuda. Foi feito um filme baseado neste livro, de nome original *Peaceful Warrior*, traduzido no Brasil como *Poder Além da Vida*.

## PARTE 3 – OBSTÁCULOS

### OS OBSTÁCULOS QUE VOCÊ ENFRENTAR IRÃO DEFINÍ-LO

Obstáculos são inimigos que podem tomar muitas formas: física, mental, social... Quando seu movimento é parado por um obstáculo, você é forçado a encarar seu medo. Como você responde a este medo é o que irá fazer de você quem você é. Você dará meia volta e voltará para o lugar de onde veio? Ou você irá trabalhar e pensar em como superar o obstáculo?

Freerunning trata de perceber que obstáculos são parte do seu caminho, e você pode aplicar a mesma filosofia para a sua vida diária. Você fica mais forte quando decide encarar obstáculos e dificuldades. E lembre-se: sempre existe algo para se aprender de sucessos e falhas.

*Paredes nem sempre são barreiras*

### EXISTEM RISCOS EM TODOS OS LUGARES

Quando alguém vê uma possível queda, eu vejo um possível vôo. Preparação é sempre a chave para qualquer ação bem executada. Permanecer na sua zona de conforto é uma opção, mas então não tenha esperança de atingir grandes feitos. O caminho de sucesso raramente é o mais fácil ou o mais confortável: é sempre difícil fazer progressos. Assumir riscos é parte da vida, e ela será sempre uma sucessão de desafios, mas não tenha medo de perder! Só sentindo o gosto amargo dos erros é que você irá aproveitar o gosto doce dos acertos.

### QUANDO FIZER ALGO DIFERENTE, VOCÊ ESTARÁ A MAIOR PARTE DO TEMPO SOZINHO

Mas isso não significa que você não irá encontrar pessoas com as quais poderá compartilhar idéias ao longo da sua jornada. Viajem juntos e ajudem-se mutuamente, mas não altere seu caminho apenas para ter companhia.

## CONHEÇA SEUS LIMITES

Eu entendo minhas habilidades e sei como usá-las adequadamente porque conheço meus limites. Conhecer meus limites me dá a confiança e a liberdade necessárias para explorar todas as possibilidades que *estão dentro* das minhas capacidades. Não perco tempo me pressionando para fazer coisas que eu sei que estão além dos meus limites físicos ou mentais – gosto de pensar que um dia eu estarei apto para fazer estas coisas. Mas se não é para ser hoje, não me sinto incomodado.

## NÃO FIQUE SEMPRE PEDINDO AJUDA

Se você sempre pedir ajuda nas coisas que faz, não fique surpreso se perder sua força e sua confiança. Proteção permanente contra riscos é um estado que não é melhor que a estagnação: apenas através dos seus próprios erros e riscos é que você vai ganhar a verdadeira ciência dos riscos.

Antes de começar a desenvolver o freerunning, eu tentei encontrar professores ou mestres para me ajudar. Mais tarde, percebi que meu erro foi não acreditar que eu tinha todo conhecimento e capacidade, tanto em mim como no mundo a minha volta, para lidar com meus problemas. Então, tentei desenvolver a capacidade de encontrar soluções para meus problemas sozinho. Tenho certeza de que, se eu tivesse me apoiado em alguém para me ajudar, teria demorado muito mais tempo para alcançar o que alcancei. E não teria a mesma compreensão que tenho sobre mim mesmo.

Quando eu era criança, um amigo meu, que chamarei por este apelido, “Kamikaze”, me disse: “O problema da sua geração é que vocês tiveram tudo - computadores, Internet, livros, TVs, DVDs, etc. – mas vocês continuam perguntando como fazer as coisas. Quando eu era jovem nós sempre encontrávamos a solução em nós mesmos, e nos perguntávamos – como isto funciona?”

## HÁ MOMENTOS PARA TREINAR E HÁ MOMENTOS PARA DESCANSAR

Lesão é a pior coisa para um freerunner, mas o descanso necessário para recuperação fornece tempo para que você tenha uma perspectiva sobre você mesmo e sobre o que você faz no contexto da sua vida. Tive duas lesões sérias – ossos quebrados, ainda que não por causa do freerunning – em dois momentos distintos da minha vida. Aqueles momentos frustrantes se

transformaram em experiências positivas, porque me deram a oportunidade de aprender como ouvir meu corpo, e aprender como ter a força de vontade e determinação para me recuperar.

*Siga em frente, não importa que obstáculos você encontre.*



## PARTE 4 – LIBERDADE

*Energia é contagiante – capte-a e passe-a para frente*

### SEJA LIVRE COMO OS ANIMAIS

Seres humanos são animais: só que nós esquecemos de nos mover como tal. Tudo nos felinos me influenciou imensamente, a maneira como se movem, mas também seu estilo de vida – simultaneamente vivem às margens da sociedade, enquanto buscam aceitação. O que lhes dá grande liberdade.

### PERFEIÇÃO NÃO EXISTE

Ninguém é perfeito, e ninguém pode atingir a perfeição. O que nos resta é encontrar harmonia: harmonia com você mesmo e com seu ambiente. Quando iniciei o freerunning, eu achei difícil alcançar o que queria, porque sempre havia algo errado com o que eu estava fazendo, e isso me aborrecia. Eu pensava que perfeição era a coisa mais importante para se alcançar, mas percebi que nós não temos tempo suficiente nesta vida para atingir a perfeição.

Como nada é constante, o que temos que fazer é encontrar harmonia com nossos corpos e mentes, para então poder reagir a mudanças e fazer o melhor que pudermos. Encontrar harmonia com você mesmo é realmente uma arte, e requer muita disciplina e tempo, mas a recompensa é infinita.

### SEU CAMINHO NÃO TEM NOME

Freerunning é o nome que escolhi para refletir minha prática e a evolução da minha arte, mas eu não limito meu caminho para o domínio da movimentação física: freerunning trata de viver a vida em toda sua plenitude, mentalmente, fisicamente e espiritualmente – e esta é a razão porque o seu caminho não tem nome, nenhuma palavra pode encapsular a sua jornada.

## VEJA, ENXERGUE

Assim como o Sr. Keating em *A Sociedade dos Poetas Mortos*<sup>9</sup>, que faz seus alunos subirem em suas carteiras para ver o mundo de uma perspectiva diferente, eu sempre tento me colocar em posições ou níveis diferentes para ver o mundo a partir de novos pontos de vista.

Nós temos que reservar um tempo para apreciar nosso ambiente, e não ficar sempre observando-o dos mesmos lugares e ângulos. Mude sua perspectiva.

## BOM E RUIM NÃO EXISTEM

“Bom” e “ruim” são apenas pontos de vista diferentes. O que importa é que você aprenda com suas experiências, quer elas façam você dar risada e sorrir, ou chorar e xingar.

## TENHA E SEJA UMA INSPIRAÇÃO

Eu vivo por inspiração: é uma ligação universal que conecta todos nós. Algumas pessoas irão te dar inspiração e fazer você sonhar, e ao mesmo tempo, tudo que você fizer na sua vida pode servir como uma inspiração positiva para outra pessoa.

Eu sou inspirado por muitas pessoas diferentes – Bruce Lee, Michael Jordan e Zinedine Zidane, por exemplo, me inspiraram pela forma como se movem e pela forma como se dedicam à seus talentos. Porém, as vezes, a inspiração pode vir de coisas mais obscuras. Por exemplo, achei muito instrutivo ver como os treinadores de cavalos preparam seus animais antes das corridas: quer seja se certificando de que eles tiveram um bom preparo pela manhã; quer seja alimentando-os com a comida adequada; ou com seu entendimento de que cada animal é diferente e que a preparação deve ser feita sob medida para cada cavalo. Esta idéia de visar o indivíduo é algo que apliquei no desenvolvimento do freerunning.

---

<sup>9</sup> Título original em inglês: *Dead Poets Society*. Filme de 1989, vencedor de vários Oscars, com Robin Williams. Conta a história de um professor de literatura audacioso e inovador em uma escola tradicional, que ensina seus alunos a serem pensadores livres. Passa a mensagem de vida sintetizada pelo lema *Carpe Diem* (aproveite o dia).

## UMA VEZ ENCONTRADO O SEU CAMINHO, PERMANEÇA FIEL A ELE

Ao longo da sua vida você terá que navegar através de correntes de bom tempo e de mau tempo – não há como controlar isso. Tudo que você pode fazer é se agarrar ao seu curso e se manter sua posição no leme, não importa o que cruze o seu caminho.

Eu me lembro de grandes momentos em minha vida: ter amigos próximos, ter boas decisões, ter oportunidades, ter pessoas me ouvindo, descobrir a fama e o dinheiro e me sentir mais forte e confiante. Mas eu me lembro de perder amigos e dinheiro, de ter pessoas me ignorando e não gostando de mim, ter decisões ruins, sentir inveja, ser criticado por outras pessoas, ter lesões, e me sentir cansado e vulnerável. Todos estes momentos – os bons e os ruins – apenas melhoraram minha força e determinação de manter meu caminho, assim como devem melhorar para você também.

*Nós vamos em busca de nós mesmos durante toda nossa vida.*

**SUA VIDA COMO UMA ESTRADA  
SEUS SENTIMENTOS COMO UM GUIA  
SEU CORPO COMO UM VEÍCULO**

## **FONTES CONSULTADAS PARA ESTA TRADUÇÃO**

Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa – Edição On-line

Dicionário Michaelis Inglês-Português – Edição On-line

Fórum da Parkour North América:

[http://parkournorthamerica.com/plugins/forum/forum\\_viewtopic.php?8442](http://parkournorthamerica.com/plugins/forum/forum_viewtopic.php?8442)

acessado em 06/01/2009

Entrevista com Foucan no site da Urban Free Flow:

[http://www.urbanfreeflow.com/the\\_core\\_level/pages/archives/foucan\\_interview.htm](http://www.urbanfreeflow.com/the_core_level/pages/archives/foucan_interview.htm)

acessado em 06/01/2009

Wikipédia

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Sociedade\\_dos\\_poetas\\_mortos](http://pt.wikipedia.org/wiki/Sociedade_dos_poetas_mortos)

acessado em 06/01/2009

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Fern%C3%A3o\\_capelo\\_gaivota](http://pt.wikipedia.org/wiki/Fern%C3%A3o_capelo_gaivota)

acessado em 06/01/2009

[http://pt.wikipedia.org/wiki/O\\_Tao\\_do\\_Jeet\\_Kune\\_Do](http://pt.wikipedia.org/wiki/O_Tao_do_Jeet_Kune_Do)

acessado em 06/01/2009

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Dan\\_millman](http://pt.wikipedia.org/wiki/Dan_millman)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Dan\\_Millman](http://en.wikipedia.org/wiki/Dan_Millman)

acessados em 06/01/2009