



Dançar para bem viver!

Você já viu uma criança rodopiando até gargalhar? Ou um bebê que, mesmo sem saber andar, já balança seu corpinho ao ouvir uma música ritmada? Há uma memória corporal que habita nossas células, uma forma natural de expressão que se manifesta em qualquer idade. O primeiro ritmo que escutamos são as batidas do coração de nossa mãe ainda no útero... A dança é uma expressão natural do ser associada à celebração, à alegria e ao bem-estar!

Recentemente, caiu-me nas mãos o livro *Dança vital — recuperando a alegria de viver*, de Nartan Lemos.

Fiquei encantada com a forma como ela aborda a dança como cultura, origem e resgate da ancestralidade. O livro é fruto de um projeto de pesquisa desenvolvido com o apoio do FAC (Fundo de Apoio à Cultura) e fala da reconexão com nossos antepassados por meio da dança.

Percebi, ao mergulhar na leitura, que é o contato com os mais diversos tipos e tradições de danças, e em especial dos ritmos brasileiros e das matrizes africanas, que pode tornar possível o resgate de nossa ancestralidade e da criação de identidade de forma leve e lúdica.

De repente ficou claro para mim que as danças, em sua diversidade, remetem à expressão de nossa formação enquanto povo.

Nesse livro, Nartan relata sua história de crescimento e transformação pessoal a qual integra insights de sua percepção acerca do psiquismo, da meditação e de práticas para estimular a consciência corporal e a energia vital. Trata-se de um livro dedicado à experiência, à energia, aos recursos e ao dom da dança,



que culminaram na criação de seu Método de Dançaterapia — Dança Vital, a partir das suas experiências com vários estilos de dança, da arteterapia e da meditação.

Em seu Método Dança Vital, ele propõe o uso da dança como forma de curar as feridas da infância e trazer as pessoas de volta à sua energia e ao amor-próprio. Combina o trabalho da criança ferida/método

learning love, a bioenergética, de Alexander Lowen, e o trabalho Junguiano com arquétipos e criatividade, em uma abordagem terapêutica única e inspiradora. É uma forma simples de alcançar uma intimidade consigo mesmo de forma saudável e curativa.

O trabalho com as polaridades é uma das linhas condutoras do método: pode-se experienciar essas duas energias (feminino-masculino; yin-yang) que correm no nosso fluxo vital

de diferentes formas. Senti pulsar dentro de mim o convite a experimentar as polaridades... Independentemente das classificações, o trabalho diz respeito à alma humana, esse tema complexo e profundo, um mistério sempre a ser desvendado.

Por meio da dança e da meditação, pode-se resgatar e ressignificar esse espaço, além de criar vivências e paradigmas, nos libertando de crenças limitantes, couraças e formas de viver e estabelecer relações impostas. O livro trabalha na perspectiva de integração das forças opostas: luz/sombra, consciente/inconsciente, movimento/não movimento, som/silêncio, yin/yang, dia/noite. Assim, pelos exercícios, podemos integrar as polaridades energéticas e arquetípicas em nossa psique e no corpo.

A dança pode nos proporcionar um meio de mapear os movimentos da nossa psique e nos permite a descoberta do ser único que somos.

Convido o leitor a conhecer este livro e explorar a dança como uma ferramenta poderosa de cura.

Dançando, o corpo pode se transformar em um poderoso veículo de comunicação, tão ou mais forte do que sons ou palavras. Com a ajuda da respiração, também liberamos toxinas, emoções contidas e o prejudicial mau humor. O corpo ama se movimentar: essa é a sua natureza. Dança é terapia. Além do mais, dançando ficamos mais bonitos, sensuais e mais felizes.

Nartan também desenvolveu um novo programa de pós-graduação lato sensu Método Dança Vital, que conta com vários docentes e que será lançado em breve.

Para quem se interessar sobre os cursos e workshops, pode acessar o Instagram ou o site www.nartan-lemos.com.br e se aventurar pelo universo das artes criativas.