

Movimento que transforma

vidas



Rodrigo Mena Barreto dá aula de balet na academia Lúcia Toller

Fotos: Material cedido ao Correio



Allan César dança jazz, funk, hip-hop e dancehall: autoconhecimento



A dança é uma linguagem universal que une pessoas de todas as idades, proporcionando conexões e alegria. A prática promove a socialização, fortalece os vínculos entre as pessoas e estimula a saúde física e mental

» MARIANA SARAIVA

Muito mais do que passos sincronizados ou ritmos contagiantes, a dança é uma linguagem universal que conecta corpo, mente, alma e pessoas de todas as idades. Quando dançamos, não apenas nos movemos. Nós nos libertamos. Cada passo, giro ou salto é uma forma de expressão que ultrapassa as palavras e transforma vidas.

Aos 72 anos, Ana Lúcia Fleury é um exemplo desse poder transformador. Aluna assídua de forró e bolero, ela não perde um dia de aula e conta como a dança a ajudou a superar um câncer e dois infartos. “Eu achava que estava condenada, mas foi dançando que encontrei força e alegria para viver. Quando entrava nas cirurgias, dizia aos médicos: ‘Preciso ficar bem para dançar’. As lembranças dos passos me davam vida”, relembra.

Para Ana, os benefícios vão além do físico. “Você pode estar com um problema, mas ouve uma música, dança, e isso te leva de volta a momentos bons. Movimentar-se melhora tudo, te faz acreditar que pode, que sabe, mesmo quando acha que não consegue.”

Do balé clássico ao samba, cada estilo promove equilíbrio, coordenação e resistência, além do fortalecimento muscular e do aumento da flexibilidade. E o melhor: é tão divertido que nem parece exercício. Rodrigo Mena Barreto, 47 anos, coreógrafo e

professor com 30 anos de carreira, avalia que a dança tem o poder de unir mundos distantes. “Em uma das minhas turmas, temos meninas de 14 anos dançando junto com mulheres de 55. Não importa o corpo ou a idade, na dança, essas barreiras desaparecem. É uma interação linda”, comenta o coreógrafo destacando as lições que a prática trouxe. “Ela mudou minha vida completamente. Aprendi disciplina, pontualidade e a focar no que realmente importa”, reflete.

Nostalgia

Todas as quintas-feiras, no Céu das Artes, em Ceilândia, uma turma de apaixonados por flashback se reúne para dançar freestyle e charme e relembrar os embalos dos anos 90. O projeto, gratuito, é organizado por Lauro Manoel, 45 anos, e atrai cerca de 100 pessoas de 13 a 65 anos. “Ela (a dança) me trouxe felicidade, amizades e a oportunidade de dançar para cantores internacionais, como Ray Guell. Além disso, proporciona raciocínio rápido, condicionamento físico, prazer e felicidade espontânea e duradoura”, afirma.

Mais do que um movimento, a dança é uma ferramenta poderosa de socialização. A pequena Jhenifer Navarro, 9 anos, entende bem isso. Aluna de balé e hip-hop desde os 5 anos, ela descreve sua experiência com paixão. “Quando danço, me sinto livre, como um passarinho voando”.

Para Jhenifer, dançar em grupo é ainda mais divertido. “Nos espetáculos, é muito legal porque tem mais gente”, compara.

Allan César, 27, encontrou na dança uma forma de refúgio. Por indicação de um psicólogo, começou a praticar jazz, funk, hip-hop e dancehall. “Ela me ajudou a enxergar do que sou capaz. A dança não é só movimento — é autoconhecimento e superação”, conta. “Mudou a minha vida, hoje, os meus amigos me enxergam de uma forma diferente. Eu me enxergo de uma forma diferente, sinto que ela me deu autonomia para que eu possa existir em plenitude”, afirma.

A dançarina profissional Aline Rossi, 24, apresenta-se em uma companhia de dança contemporânea e urbana. Para ela, as competições que participa são momentos marcantes. “É gratificante ensaiar com o objetivo de competir. Quando ganhamos, é uma alegria imensa, e quando não ganhamos, a experiência é enriquecedora”, afirma.

Para quem quer começar a dançar, ela aconselha valorizar essa vontade. “Se tiver vergonha de ir direto fazer uma aula, uma opção é assistir em plataformas de vídeo e tentar aprender as coreografias, botar músicas que você gosta, dançar sozinho olhando no espelho, e se divertir.”

Venha dançar

A Biblioteca Nacional de Brasília (BNB) está com inscrições

abertas para aulas gratuitas de samba de gafieira, ministradas pelo professor Daniel Rivas. O curso oferece 20 vagas, sendo 10 para quem deseja conduzir e 10 para quem prefere ser conduzido. As primeiras 10 vagas serão preenchidas por ordem de inscrição, enquanto as demais serão sorteadas.

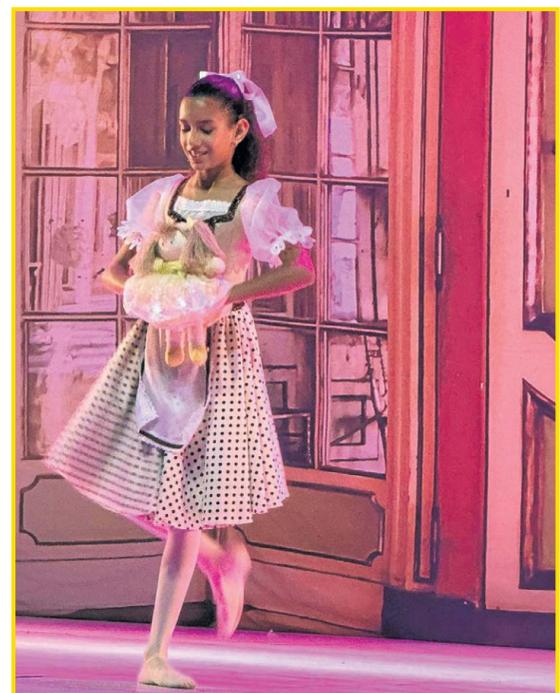
Os interessados devem preencher o formulário disponível nas redes sociais da BNB. É necessário ter, no mínimo, 18 anos. A aula inaugural ocorreu neste mês, marcando o início de um curso com duração de seis meses. As aulas serão realizadas às quartas-feiras, das 12h às 13h30, no foyer do segundo andar da Biblioteca Nacional. De acordo com Daniel Rivas, o objetivo do curso é democratizar o acesso ao samba de gafieira, um dos gêneros musicais mais tradicionais do Brasil, com raízes no maxixe.

Com inscrições abertas desde 7 de fevereiro, o projeto O samba e elas oferece aulas gratuitas para mulheres interessadas em aprender o ritmo, nos dias 22 e 23 de fevereiro, na Biblioteca Nacional de Brasília. Ao todo, são 60 vagas divididas em duas turmas. O formulário de inscrição está disponível no Instagram da Biblioteca Nacional. As aulas ocorrerão das 10h30 às 12h, na Biblioteca Nacional, e serão ministradas pela professora e coreógrafa Odília Botelho, bailarina e musa da Águia Imperial, escola de samba de Ceilândia.

Benefícios físicos	Benefícios mentais
<ul style="list-style-type: none"> » Fortalece os músculos » Melhora a postura e a flexibilidade » Diminui dores de costas » Mantém o ritmo cardíaco e a pressão arterial em bom estado » Favorece o funcionamento dos sistemas circulatório, respiratório, esquelético e muscular 	<ul style="list-style-type: none"> » Melhora a memória » Aumenta a autoestima e a autoconfiança » Contribui para o tratamento de ansiedade, estresse e depressão » Favorece um estado mental compensador » Diminui o risco de demência



Em Ceilândia, grupo relembra os embalos dos anos 90



Jhenifer Navarro é aluna de balé e de hip-hop desde os 5 anos: “Eu me sinto livre como um passarinho voando”