

fora de forma, sem condicionamento ou um pouco duros, aos poucos, a convivência com a dança vai transformando os bailarinos”, relata.

Além disso, a autoconfiança aumenta, assegura Cláudia. “Os alunos passam a acreditar em si mesmos, a perceber que são capazes de fazer coisas bonitas e realizar sonhos. Essa superação contagia os outros, porque a dança do adulto é carregada de emoção. O movimento não é só técnico, ele carrega a história de um corpo maduro, que quer se trabalhar, que pode e que melhora, sim”.

Redescobrimo o balé

Foi nesse compasso que Cláudia, aos 47 anos, decidiu fundar a academia Bailarinas por que não?! De início, o projeto surgiu para satisfazer a própria vontade de dançar livremente, já que, até então, ela se sentia um “peixe fora d’água” ao fazer aulas apenas com adolescentes. “A minha busca por uma academia de balé começou aos 39 anos. Mas, nas escolas em que estudei, eu me senti deslocada. Havia muita discriminação”, conta.

Como um lar cheio de afeto e calor humano, a escola acolhe pessoas entre 40 e 70 anos que nunca tiveram a oportunidade de fazer balé ou que estão voltando à dança depois de muito tempo. A educadora explica que, mesmo recebendo comentários negativos e tendo a ideia ridicularizada, dentro da academia não há espaço para o etarismo e os alunos também são incentivados a explorar outros estilos de dança.

“Quando comento sobre a iniciativa, sempre escuto falas preconceituosas, ridicularizando o fato de mulheres mais velhas dançarem e usarem roupas de balé, coques e sapatilhas. Eu rebato com o lema de que existem bailarinas com corpos maduros, sim, e que aprendem corretamente, evoluindo como qualquer outro aluno, de qualquer idade. Aluno é aluno, aluno não tem idade”, afirma.

Seguindo uma trajetória semelhante de amor pela dança, a empresária Raquel Jones, 40 anos, começou a dançar ainda na infância, incentivada pela mãe, e retornou ao balé na vida adulta como hobby. Para ela, a prática vai além da técnica e significa movimento, cuidado com o corpo, expressão e bem-estar.

“A música clássica nos leva para outra dimensão. Além disso, a técnica exige controle corporal e exercita a memória, já que precisamos decorar as sequências de passos. Os benefícios são muitos, incluindo flexibilidade, postura e, principalmente, bem-estar”, explica.

Ela reforça que o balé é um espaço de igualdade e liberdade. “No palco, somos todos iguais. É claro que uma mulher com idade avançada pode encontrar dificuldades, especialmente nas pontas, que exigem força e vitalidade. Mas o sentimento da dança e a interpretação permitem que cada bailarina seja admirada. Nunca é tarde para começar”, finaliza.



Raquel mantém viva sua paixão pelo balé vendendo roupas de dança para crianças e adultos

maneira livre e flexível, respeitando cada pessoa sem desmerecer as particularidades. “Na minha rotina, vejo que muitas são líderes e chefes em seus empregos. Outras acumulam as tarefas de casa e cuidam dos filhos sozinhas. Procuro respeitar o tempo de cada uma, pois nem todas conseguem chegar pontualmente e algumas não ficam até o final da aula porque têm reuniões ou compromissos de trabalho.”

Ele reforça que a sala de dança deve ser um espaço seguro, onde as pessoas se permitam sentir e transbordar emoções. “Não é possível deixar as preocupações e os problemas do lado de fora, porque o corpo sente tudo. Se alguém chega preocupada, triste, ansiosa ou alegre, isso afeta o

movimento. Um dos desafios é justamente permitir que esse corpo dance o que sente naquele dia, naquele momento, e que se expresse da forma que desejar.”

Há quem faça questão de usar collant, meia-calça, sapatilha e coque. Outras preferem o conforto do pijama, cabelo solto, meia ou descalças. Para Gustavo, a dança não se limita à aparência. Quanto mais liberdade elas tiverem para se expressar, melhor. E isso não significa fazer a aula de qualquer maneira, sem técnica, mas permitir que, quanto mais à vontade se sintam, maiores sejam as chances de se expressar plenamente pelo movimento. “É isso que promove saúde e bem-estar”, conclui.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

O olhar de quem ensina

De forma próxima e acolhedora, o professor Gustavo Gris entrou nas salas de dança de mulheres adultas aos 23 anos. No início, teve receio de não ser levado a sério por ensinar alunas entre 30 e 70 anos, mas logo descobriu um universo novo, cheio de força, histórias e possibilidades, e percebeu que a idade jamais seria um obstáculo para sonhar.

“Quando entrei nesse mundo, vi mulheres que haviam dançado na juventude e voltaram agora. Mulheres que foram e são mães. Mulheres que dançaram profissionalmente, estudaram em conservatórios e escolas pelo mundo afora. E também mulheres que nunca tinham dançado antes”, conta.

Essa pluralidade de histórias o leva a ensinar de