

**Entre movimentos delicados e força corporal, a dança do ventre conquista praticantes de diferentes idades, fortalece a autoestima e ajuda a ressignificar a relação com o próprio corpo**

POR GIOVANNA KUNZ

**A**lém dos figurinos brilhantes, dos lenços com moedas e dos movimentos sinuosos, a dança do ventre tem se consolidado como uma prática que promove saúde física, bem-estar emocional e autoconhecimento. Embora ainda seja cercada por estereótipos e frequentemente associada apenas à sensualidade, a modalidade vem conquistando cada vez mais adeptos por proporcionar um espaço de acolhimento, expressão artística e fortalecimento da autoestima.

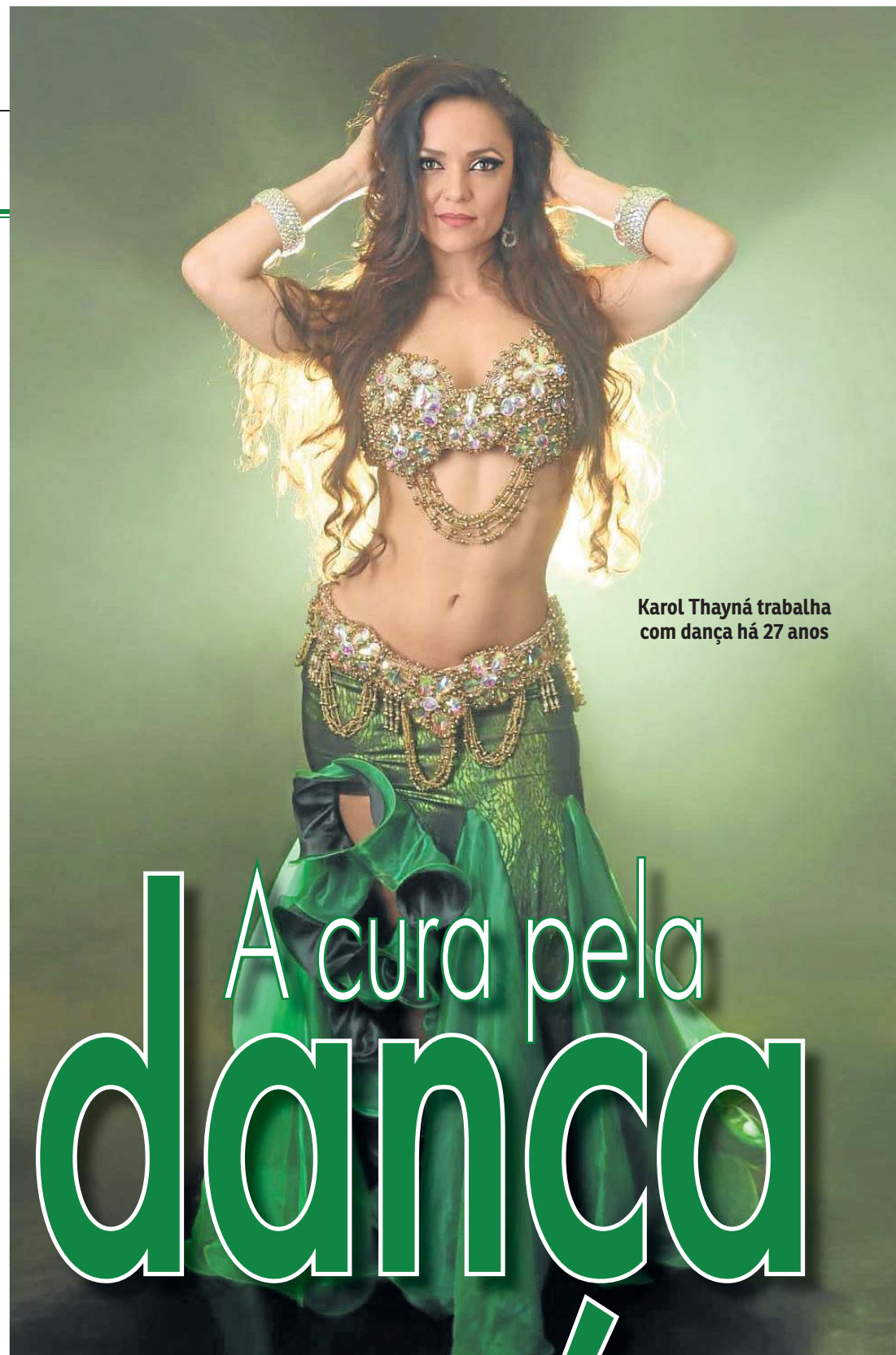
Originária do Oriente Médio e do Norte da África, a dança do ventre reúne diferentes estilos e tradições culturais que atravessaram gerações. Hoje, no Brasil, ela é praticada por pessoas de diferentes idades, corpos e níveis de experiência, mostrando que a arte vai muito além da estética.

Segundo a professora, bailarina e coreógrafa Karol Thayná, campeã internacional de dança do ventre e proprietária do Espaço Cultural Karol Thayná, em Sobradinho, um dos maiores desafios da modalidade ainda é combater preconceitos. “A sexualização da arte da dança do ventre é o maior problema que enfrentamos. Nesse contexto, mulheres e homens pensam de forma errônea sobre o que a arte representa”, afirma.

A psicóloga, professora e bailarina profissional Raila Cardoso, proprietária do Salim Studio, especializado em danças árabes, em Taguatinga, reforça que esse é o principal equívoco sobre a modalidade. “É uma dança sensual, mas esse não é o foco. Ela é uma expressão artística e cultural muito rica, que carrega tradição e beleza em diversos estilos”, explica.

Além da riqueza cultural, as especialistas destacam que a prática oferece benefícios que vão muito além da dança. “Fisicamente, melhora postura, coordenação motora, condicionamento físico, consciência corporal, flexibilidade, força e outros benefícios associados à prática de atividade física. Emocionalmente, fortalece a autoestima, a autoconfiança, trabalha o gerenciamento de limitações e a superação de desafios. Mentalmente, funciona como um momento de autocuidado, socialização, autodisciplina e diversão, reduzindo o estresse, promovendo bem-estar e criando vínculos sociais e afetivos”, detalha Raila.

Karol também observa essas mudanças na rotina das alunas. “As alunas relatam sempre uma mudança na autoestima, contato com seu lado delicado e feminino. A dança empodera e melhora a percepção que elas têm de si.”



**Karol Thayná trabalha com dança há 27 anos**

### Um reencontro com o próprio corpo

A secretária Paula de Lima Araújo, 42 anos, sonha em aprender dança do ventre desde a adolescência. O primeiro contato aconteceu ao assistir à novela *O clone*, mas foi apenas na vida adulta que conseguiu realizar esse desejo. “Conheci a dança por meio da novela *O clone* na adolescência, mas só pude realizar esse sonho na fase adulta”, lembra.

A primeira aula trouxe uma descoberta inesperada. “Foi encantador redescobrir o meu corpo e se encantar

com cada movimento lindo que ele é capaz de fazer. Superou minhas expectativas.”

Com o passar do tempo, ela percebeu transformações que ultrapassaram o aprendizado da técnica. “A consciência e a coordenação corporal são a primeira mudança visível. A cada aula você descobre evoluções e bloqueios em movimentos que antes não conseguia realizar. Em seguida vem a autoestima. Você começa a se olhar com admiração e enxerga uma beleza que o cotidiano e as atribuições diárias apagam dos nossos olhos. Ela devolve a beleza do feminino.”

Outro aprendizado marcante aconteceu durante as aulas de musicalidade. “O que mudou minha vida foi aprender a ouvir a música em seus detalhes, não só a