

voz, mas também as nuances dos instrumentos. Inserir vida na música através dos movimentos corporais e trabalhar os braços e as expressões faciais fazem diferença até na vida fora da dança”, ressalta.

Hoje, Paula afirma que a modalidade transformou sua forma de enxergar a si mesma. “A dança me ensinou a me olhar com mais amor e beleza. Tirou o preconceito de que para dançar preciso de determinado corpo. Que idade é só um número. Eu me sinto viva, capaz e belíssima”, celebra.

A história da professora da educação básica Bárbara González da Silva Pereira, 30 anos, também mostra o impacto da dança para além da atividade física. Ela conta que começou a praticar em um momento delicado da vida, enquanto enfrentava ansiedade, tristeza e ajustes na medicação psiquiátrica.

“Uma amiga me convidou para fazer uma aula. Eu estava passando por um momento bem ruim, acertando remédios psiquiátricos, chorava todo dia, meio perdida em mim mesma. Foi um convite que iluminou minha vida para alguma direção. Motivou-me a me movimentar em direção à vida novamente”, afirma.

Na primeira aula, o acolhimento foi determinante para que permanecesse. “Fui escutada, fui vista, fui aceita e bem-vinda. Durante a aula, percebi que estava ali, viva, estava bem, aproveitando e me divertindo. Superou qualquer expectativa que eu tinha.”

Ela define a dança como um verdadeiro ponto de virada. “A dança entrou como um bote salva-vidas. Senti como se uma mão estivesse me tirando do fundo do poço com todo carinho e amor. Foi e tem sido minha cura, me fortalecendo emocionalmente e até espiritualmente”, reflete.



**Raíla Cardoso, 33, comanda o Salim Studio, escola de dança especializada no ensino de danças árabes**

## BENEFÍCIOS DA DANÇA DO VENTRE

- Melhora da postura e da consciência corporal
- Fortalecimento da musculatura, especialmente do assoalho pélvico
- Aumento da coordenação motora, flexibilidade e mobilidade
- Estímulo à autoestima e à autoconfiança
- Redução do estresse e promoção do bem-estar
- Incentivo ao autocuidado e ao autoconhecimento
- Valorização da diversidade de corpos, idades e experiências
- Contato com uma manifestação artística e cultural milenar

As mudanças físicas vieram naturalmente. “Perdi peso e afinei a cintura, mas foi principalmente emocionalmente e socialmente. Passei a viver melhor meus dias, a enfrentar com mais flexibilidade e ‘jogada de quadril’ os desafios da vida. Eu me tornei mais feliz, mais leve, menos rígida. Foi um lindo reencontro comigo mesma.”

Entre os momentos mais marcantes está a última apresentação que fez. “Na última apresentação, escutei da minha irmã: ‘Nossa, fiquei muito emocionada, porque você se encontrou, você está feliz’. Saber que transmito alegria para minha família dançando mexeu bastante comigo”, conta.

## Para todos

As especialistas reforçam que não existe um perfil ideal para começar. “A dança não tem contraindicação em relação à idade ou ao tipo de corpo. Se não houver doença preexistente que impeça por orientação médica, ela pode até ser uma aliada no tratamento de diversas doenças, pois fortalece o assoalho pélvico, melhora a mobilidade das articulações, a postura e ainda queima muitas calorias”, explica Karol.

Raíla complementa que qualquer pessoa pode aprender. “A dança do ventre é para todas as idades e biotipos, e não é necessário ter experiência prévia. Cada pessoa aprende no seu ritmo, respeitando seus próprios limites e objetivos.”

Outro aspecto importante, segundo ela, é a forma como a modalidade transforma a relação com o corpo. “Ela incentiva a pessoa a conhecer e valorizar o próprio corpo pelo que ele é capaz de fazer, e não apenas pela aparência. Com o tempo, muitas alunas desenvolvem mais confiança, aceitação e uma relação mais gentil consigo mesmas”, ressalta.

Karol acrescenta que esse processo começa antes mesmo da aula. “A bailarina precisa se sentir bela para explorar seu lado feminino. Acessórios, figurinos e cuidados com a aparência iniciam o processo do despertar da deusa. É um cuidado que se estende além das aulas.”

Para ambas, o maior desafio é preservar e divulgar a verdadeira essência dessa manifestação artística. “O maior desafio é transmitir a técnica com respeito às origens e à cultura, mostrando que é uma dança com grande riqueza cultural, artística e histórica”, diz Raíla.

No fim das contas, a mensagem das professoras é a mesma: basta dar o primeiro passo. “Nosso lema é: dance para se conhecer... Aprenda a se amar!”, incentiva Karol.

**Paula Araújo, 42, encantou-se pela manifestação artística ainda adolescente, mas só começou a praticar na fase adulta**



**Bárbara Gonzáles, 30 anos, encontrou na dança do ventre um lugar de acolhimento**