

Benefícios da Dança do Ventre – Depoimentos

No Boletim de Setembro, convidamos as internautas a enviarem e-mail, contando de sua experiência e benefícios notados na prática da Dança do Ventre. Relatamos aqui, alguns dos e-mails recebidos e também depoimentos realizados por minhas alunas. Antes de mais nada, obrigada pela participação de vocês. Málíka.

- A dança do ventre, fez com que eu criasse uma maior intimidade com meu corpo e com meus movimentos. É uma atividade física que faço com muito prazer e que faz muito bem a minha alma. Quando danço, sinto que estou liberando uma energia muito positiva e bonita para as pessoas e para o Mundo. (Ana Rosa)

- Quando recebi a 7ª edição do boletim, e vi a enquete me interessei em contar o que mudou na minha vida após a dança. Iniciei em Janeiro/2002, hoje amo a dança, não trocaria por nada. A cada aula conheço um pouco mais de meu corpo, a cada apresentação me sinto melhor. Realmente a dança beneficia muito, tanto a saúde corporal e espiritual. Só tenho a agradecer, e agradecer também as informações de você Malika. (Andréa)

- Resolvi escrever pois a dança mudou totalmente a minha vida, meu corpo e a maneira de eu ver as coisas e as pessoas. Faço dança há 4 anos e descobri muita coisa através do estudo da dança: minhas potencialidades, amor próprio e ao próximo, reconheci o quanto especial é ser mulher e o quanto é bom fazer teu corpo ficar em sintonia com a musica. Meu maior sonho é divulgar essa arte, dar aula, ensinar para as mulheres a enorme satisfação que é se sentir amada e amar seu próprio corpo. (Gláucia - Bento Gonçalves- RS)

- Embora tenha frequentado poucas aulas, acho que a dança do ventre já me trouxe alguns benefícios físicos: força a musculatura abdominal e coxa; mental: é relaxante, divertida e extremamente sensual (já tenho planos para usá-la em prol de apimentar a vida sexual). É inegável também o benefício que se sente em relação a postura. (Penha)

- Senti o meu corpo mais flexível e confortável e como consequência me sinto mais feliz comigo mesma. (Marlene)

- Busco através da dança do ventre recuperar a feminilidade que fui deixando de lado no decorrer dos anos bem como, ganhar mais delicadeza e conhecer melhor o meu corpo de mulher. (Denise)

- Com a dança do ventre, descobri um outro lado de mim mesma, um lado mais feminino, mais mulher e também auxiliou a soltar-me mais em dança de salão. Adorei! (Ana Paula)

- Foi numa turma de dança contemporânea que conheci a Málíka. A nossa professora, abriu uma de suas aulas para que ela mostrasse um pouco do seu trabalho de dança do ventre. Eu já tinha feito várias técnicas de dança e fiquei fascinada com as novas possibilidades que a do ventre oferecia. Os movimentos sinuosos, arredondados e o controle de cada pequeno grupo de músculos, sem o envolvimento dos demais, era algo que nunca tinham me oferecido tão claramente. Todas as outras técnicas eram ótimas dentro do que propunham, mas sentia que faltava este complemento. Hoje, mexer quadris, braços e peito ao mesmo tempo, com movimentos muito distintos, de formas independentes e para mim ainda complexos, faz me sentir inteira com o meu corpo, trazendo a centralidade do todo e o autoconhecimento. As pernas ficam totalmente tonificadas, apesar de não terem o mesmo enfoque que nos balés ocidentais. Trabalha a musculatura mais interna, melhora a coordenação motora e capacidade de concentração. Praticar a dança do ventre me enriqueceu com um amplo repertório, totalmente novo e muito rico, aumentando as minhas possibilidades de expressão e criatividade, dentro e fora da dança. Mas o melhor de tudo é a diversão, a sensação de bem estar físico, equilíbrio e segurança emocional, durante e depois das aulas. Tenho duas vértebras da coluna dorsal que quando as toco posso perceber um espaço entre elas, sendo que um lado é mais separado que o outro, mostrando um pequeno feixe de tendão. Depois de uns três meses de iniciação, percebi que a distância diminuiu e agora em um dos lados as vértebras já se "encostam". No lado psicológico, elevou minha autoestima. Estou impressionada e grande parte do mérito é da Málíka. Sei que é uma professora preparada, interessada e estuda a fundo várias áreas do conhecimento corporal e de expressão artística (principalmente do oriente médio), refinando seu trabalho de dança do ventre. Ela incorpora noções modernas de trabalho corporal à arte tradicional, sem aviltá-la em momento algum, decodificando e mantendo toda a integridade da cultura original, ao mesmo tempo em que torna a aprendizagem mais fácil e segura. Durante as aulas, ressalta a grande importância da ética nas relações humanas, incentiva o companheirismo, a solidariedade e as boas maneiras, descartando a competição e deixando um clima descontraído e desinibidor. O que percebo é que a dança do ventre, por ser milenar, é mais próxima da natureza do nosso corpo, de uma época em que ainda não tínhamos sido dominadas pela racionalidade. Sem dúvida reencontrei uma feminilidade ao mesmo tempo familiar e esquecida, que não tem nada a ver com o erotismo agressivo e mecânico, influencia de uma sociedade materialista. Valoriza a mulher, sem mitificá-la nem discriminá-la. É uma celebração do feminino. (Adriana Porto)
-

- Gosto muito do site de vocês. A dança do ventre literalmente mudou minha vida para melhor. Faço aulas há 4 anos e adoro tudo o que se relaciona à dança. Faço inclusive minhas próprias roupas e algumas sob encomenda. Estou prestes a lançar meu site onde todos poderão ter acesso à uma enorme sorte de produtos relacionados à beleza feminina. (inclusive as roupas de dança, saias e véu pintados à mão exclusivíssimos). Parabéns pelo site!. (Thaís)
-

- Quando iniciei a dança do ventre em Maio/2000 o começo foi bem complicado, mas com o passar do tempo e a dedicação eu comecei a notar melhora na postura. O meu corpo tomando formas bem arredondadas cintura mais fina 4 cm e tudo está se tornando um conjunto perfeito conforme vou aprendendo os movimentos. Emocionalmente o sentimento ficou fluido, não sinto vergonha de falar o que sinto, também aconteceu um fato bem interessante comigo eu não gostava da cor vermelha e agora uso e abuso e me sinto muito linda quando estou de vermelho. A dança se tornou a minha vida. Mando um recado para todas as mulheres, se sentirem vontade de aprender a dança não sintam vergonha do seu corpo, vá a luta e aprenda porque a dança do ventre é arte em nossos corpos e o nosso poder e o retorno as essências sagrada. Sandra Helena Barra Mansa-R.J 25/10/2002