

# Dança do Ventre e Saúde

Autora: Málíka

E-mail: [malika@malika.com.br](mailto:malika@malika.com.br)

Sem querer percorrer searas alheias no campo da saúde, quero compartilhar com as navegadoras e navegadores algumas informações sobre a dança do ventre e seus benefícios colhidas com médicos e fisioterapeutas. E, ainda, relatar observações extraídas da minha própria vivência como bailarina, professora, e estudante de técnicas corporais e de acordo com o depoimento de várias alunas, durante os 27 anos de minha vida dedicados à dança.

A prática regular de exercícios beneficia a saúde, melhora os sistemas cardiovascular e respiratório, fortalece os músculos, aumenta a flexibilidade, ajuda na coordenação motora e traz ao sono mais qualidade, tornando-o mais tranquilo. A dança do ventre pode ser praticada desde a adolescência até a "terceira", ou como prefiro denominar "melhor" idade. O trabalho com a "melhor" idade tem como proposta melhorar a sua qualidade de vida, proporcionando benefícios para a saúde e evitando a instalação ou a piora do estado de depressão. Inúmeros movimentos da dança do ventre ajudam a conservar a mobilidade articular e desenvolvem a confiança na movimentação.

Assunto atualmente bastante polêmico é a prática da dança do ventre pelas meninas, que merece, por si só, um artigo especial. As gestantes, igualmente, merecem um capítulo à parte. Estudo recente, ainda não publicado, realizado pelo Dr. Raul Santo, fisiologista da Unifesp, Universidade Federal de São Paulo, revela que a dança do ventre queima 330 calorias em uma hora e previne o aparecimento de varizes. Em artigo publicado na Revista Planeta, de janeiro de 2000, o Dr Sérgio Mortari afirma que "para os adolescentes o aprendizado da dança do ventre tem numerosos aspectos favoráveis: é um elemento de contato com a feminilidade e a maternidade, estimula a auto valorização e serve como um poderoso e terapêutico exercício físico". Disse também, que ela envolve o conhecimento e a movimentação de todo o corpo, atuando como um estímulo ao refinamento do comportamento, da valorização de si mesmo, da necessidade de gostar-se mais. E finalmente conclui que "em termos terapêuticos - e aqui a recomendação vale para todas as mulheres - a dança do ventre alivia os efeitos da tensão pré menstrual, a sensação dolorosa, o desconforto abdominal, previne distúrbios de menstruação, as disfunções sexuais, como a frigidez e finalmente, restabelece o interesse e o desejo sexual como um todo".

Igual enfoque deu a Dra Eveline Novacki à dança do ventre, em palestra proferida em São Paulo, no Sesc Pompéia. Salientou que vários problemas emocionais podem originar ou piorar distúrbios menstruais. Os movimentos ondulantes da dança do ventre permitem uma irrigação sanguínea mais abundante na região pélvica, melhorando lombalgias, flacidez perineal, lubrificação vaginal e a função sexual. A Dra Eveline concluiu que a dança do ventre melhora a saúde geral e a disposição da mulher, aumenta a percepção de si mesma e dos outros; funciona como uma válvula de escape para tensões e raiva; tem impacto positivo sobre as fantasias sexuais e auxilia o desenvolvimento da auto estima sexual; ajudando a combater a culpa e a vergonha sexual.

Os relatos de muitas alunas confirmam as observações e conclusões do Dr Sérgio e da Dra Eveline, principalmente no que se refere à melhora das cólicas menstruais e da disposição geral. Outro retorno constante é o término da "prisão de ventre" ( a dança do ventre promove uma massagem nos órgãos internos pelos movimentos ondulantes e pelo trabalho com a respiração); o emagrecimento e o "afinamento" da cintura (consequência de qualquer atividade física aliada aos movimentos em torsão específicos da dança do ventre que geram a desinfiltração de líquidos dos tecidos ) e a melhora da postura.

Assim, a dança do Oriente é vista, hoje em dia, não apenas como uma arte milenar, mas também como uma atividade física que traz inúmeros benefícios às suas praticantes: alterna exercícios aeróbicos e de musculação, que é rica em movimentos pélvicos, circulares; arredondados, espirais , torções, entre outros; que funciona como um trabalho corporal completo e minucioso; e que resgata as linhas orgânicas e a movimentação coordenada.