

## **O resgate do feminino através da Dança do Ventre: uma forma de ser e estar no mundo**

*Viviane Esteves de Mello Braga*

### **Resumo**

O presente trabalho tem como objetivo, verificar a contribuição da prática da Dança do Ventre, para a auto-estima de mulheres que praticam a Dança do Ventre a mais de um ano. Através de uma pesquisa qualitativa, foram aplicados questionários em mulheres de 22 a 40 anos, avaliando os benefícios da Dança. Dentro desta pesquisa pode-se perceber que as alunas tiveram melhoras em sua auto-estima, colaborando assim para o resgate do feminino.

**Palavras chaves:** Dança do Ventre, Dança, Feminino, Feminilidade

### **Introdução**

#### **Dança do Ventre**

A Dança do Ventre, esquecida, pela sociedade atual, chegou até nossos dias, como forma de entretenimento e era usada para reverenciar as Deusas. Não se originou somente de um país ou uma região. “Esta é uma arte sem fronteiras, [...] a Dança do Ventre não pertence apenas aos países árabes. Faz parte do contexto folclórico de países como a Grécia, Turquia, Armênia, e até Israel. (BENCARDINI, p.17, 2002)”.

Recebeu as características dos costumes de cada país onde era praticada, dependendo dos deuses e deusas que as sacerdotisas consagravam ou cultuavam em seus rituais. Então, naturalmente a Dança seguiu um processo evolutivo em dois tipos de cenários: o culto religioso e a dança dos palácios e ruas.

Durante certo período da Antiguidade, a dança do ventre era transmitida de mãe para filha, a fim de prepará-la para o casamento, para futura gravidez e parto.

No mundo Ocidental, por vários motivos, a dança do ventre ficou conhecida como uma arte ligada à sedução e à sexualidade. Muitas pessoas dizem não ter assistido a um espetáculo de dança do ventre, mas só de ouvir falar, já dão asas à imaginação. O livro “As mil e uma noites” também conta histórias onde as mulheres usavam a dança como forma de sedução “. (BENCARDINI, p. 28, 2002)”.

Sabe-se que a dança do ventre tem suas raízes ligadas aos templos religiosos da época. Acredita-se numa grande deusa, mãe de todos os seres humanos e de toda a terra. A autora Lucy Penna (1996) defende que esta dança é proveniente de um ritual sagrado anterior a mais antiga civilização reconhecida historicamente, a dos Sumérios. Era a Deusa quem alimentava a terra tornando-a fértil para a lavoura. Nos rituais em sua homenagem, sacerdotisas expunham seus ventres sagrados fazendo-os dançar, vibrar e ondular. Era a forma de garantir prosperidade e fertilidade para a terra e para as mulheres.

‘A dança do ventre está intimamente ligada ao arquétipo da Grande Deusa-Mãe, que está relacionado à criação, ao nascimento, à fertilidade, àquilo que é puro e sagrado’. (XAVIER, 2007).

Segundo, Penna, 1996, p. 87 – 88, o arquétipo da grande mãe está ligado a incontáveis números de experiências, concepção, gestação, parto e cuidados maternos.

No Egito a dança do ventre teve sua maior propagação, e foi incorporada a festas de casamentos, datas festivas, solenidades, etc. A dança designa-se unicamente ao corpo feminino, enfatizando os músculos abdominais e os de quadris e tórax. Ela é praticada com os pés descalços firmados no solo, e caracteriza-se pelos movimentos suaves, fluidos, complexos e sensuais do tronco, alternados com movimentos de batida e tremido. As dançarinas orientais são consideradas diferentes, pois realizam, uma “dança dos músculos”, ao contrário das “danças de passos”, praticadas no ocidente.

Com o passar dos séculos, houve guerras, invasões e dominações. As danças, antes realizadas apenas em templos, acabaram, de certa forma se

misturando às danças populares. Daí, sua forte ligação com os beduínos e os ciganos árabes, que por serem nômades, foram absorvendo aspectos de várias civilizações do antigo oriente. Os constantes contatos com diferentes culturas numa mesma religião acabaram por disseminar a dança em sua forma popular. “O aspecto sagrado foi deixado de lado para sobrevir o aspecto do entretenimento”. (BENCARDINI, p. 29, 2002).

Dentre as manifestações culturais Árabes, que atravessaram séculos, a “RAKS-EL CHARKI”, conhecida no Brasil é a Dança do Ventre mais difundida. Celebra o Feminino da Criação a Fertilidade, a Doçura, a Subjetividade, a Sedução, a Sensualidade da mulher. Em relação aos benefícios orgânicos, a dança árabe trabalha os órgãos do baixo ventre, normalizando sua funções. Os movimentos ondulatórios massageiam a coluna e aumentam a flexibilidade do corpo, *“a grande vantagem é que a arte do Oriente deixa uma margem improvisação a criatividade, e a sensibilidade de quem pratica, assim cada bailarina desenvolve seu próprio estilo.”* ( BOMENTRE, 2005)

## Feminilidade

Segundo dicionário on-line educação, disponível no site eletrônico uol.com.Br, Feminilidade vem da palavra de *feminil*, s. f., caráter próprio da mulher(<http://educacao.uol.com.br/dicionarios/14/07/08>). Mas encontramos na literatura muitos significados outros que podemos citar na antropologia, a **feminilidade** se refere às características e comportamentos considerados por uma determinada cultura por ser associados ou apropriados a mulheres ou garotas. A feminilidade refere-se aos traços socialmente adquiridos e às características sexuais genéticas (wikipedia).

Diante destes significados podemos perceber que a mulher tem sua feminilidade natural, apesar da anatomia influenciar diretamente na iniciação da mulher à sua própria feminilidade, esta desenvolve o processo consciente de

torna-se mulher, podendo dar início nos primeiros anos de vida, quando as meninas idealizam a figura materna e se identificam com a mesma.

Do ponto de vista histórico, a mulher foi concebida para obedecer ao homem, numa sociedade machista, o patriarcado, dominou a mulher e a deixou submissa, levando-a a ser inferior (PERERA, 1998, pg 11). No entanto hoje, a menina pode ter seu próprio estilo, sensibilidade, alegrias e sentimentos. Muitas vezes, se distancia de suas raízes femininas, conforme cresce e dificilmente tem a figura da mãe para lhe amparar. Muitas querem romper o papel de domésticas sendo obrigadas a competir com homens o que as fazem esquecer do seu papel feminino.

[...] sem equivalência de superioridade ou inferioridade, enfrenta uma tarefa difícil, sofrendo a influência invisível da cultura, centrada no masculino, que desencoraja o desenvolvimento feminino natural [...]. (BEZERRA, 2005).

Então, o que podemos concluir é que a feminilidade, está em cada mulher nos seus atos, nas suas ações, no seu comportamento, até na maneira como se veste, e esta feminilidade, muitas vezes esquecida, precisa ser resgatada, pois a mulher precisa ser feminina e não necessariamente ser o sexo frágil, como muitos imaginam.

### **O resgate do feminino**

“Hoje em dia, a maioria da raça humana segue religiões que são dominadas e lideradas por homens, e vivem em sociedades patriarcais o que privilegia o homem e os valores masculinos, em detrimento da mulher e valores femininos. (PERERA, 2000, p.11)”.

Existem várias teorias de como e porque essas mudanças ocorreram. Uma das teorias diz que quando os homens começaram a entender que também faziam parte da criação, vislumbraram uma forma de domínio, minando a consciência feminina de forma que as mulheres passassem a pensar em seu papel na criação apenas como um simples objeto, e que o grande responsável e representante

divino passou a ser o homem. A partir deste momento aconteceu a transformação das religiões. O poder religioso passou das mãos femininas as masculinas.

“Neste período, a mulher deixou de ser vista como um ser auto-suficiente dentro do contexto social. Ela está tida como uma criatura frágil, com poucas habilidades físicas, necessitando de constante proteção”.(BENCARDINI, 2002, p. 30).

As leis que governavam as mulheres foram alteradas e foi dada aos homens a autoridade absoluta sobre a família. Desta forma, as mulheres perderam a sua liberdade de agir de acordo com sua própria vontade e passaram a ser tratada como propriedades, primeiramente de seus pais e posteriormente de seus maridos.

Foi preciso muito tempo, para que as práticas da antiga religião fossem reprimidas, conseqüentemente suprimindo o poder feminino, durante essa transição as mulheres continuaram a adorar suas antigas deusas em segredo. Graças a essas mulheres a dança do ventre chegou até o nosso século praticamente intacta.

Graças à magia que a Dança do Ventre traz para quem a pratica, ou a aprecia, permite que seja captada a energia que está de volta nos Céus e na Terra, podendo mexer com o inconsciente. Ou seja, a mulher quando dança deixa que seu corpo responda à feminilidade que a dança traz e faz transparecer isto em seus movimentos, transferindo-os para seu dia, em qualquer situação.

‘A dança do ventre religa as suas praticantes ao feminino, ao sentimental, ao puro, ao sagrado, ao prazeroso, nos remete a tudo aquilo que é essencial e a sociedade atual não tem tempo para desfrutar, uma construção humana primordial. Nessa jornada do auto-conhecimento entramos num processo de auto-cura onde há aumento da auto-estima, sensualidade, sexualidade, do gosto pela vida e melhor fluxo de nossas idéias’. (XAVIER, 2005).

A dança do ventre além de uma excelente atividade física, e a única feita exclusivamente para o corpo da mulher, ela nos ensina algo muito valioso: O

RESGATE DO DIVINO FEMININO, a nossa essência, quem realmente somos, pois a Deusa vive dentro de cada mulher.

“A Deusa é o símbolo daquilo que é mais íntimo nas pessoas, é o poder benéfico, nutritivo e libertador que existe em cada um de nós.” ( STARHAWK, 1999, p. 129).

Sabendo disto, depende de cada uma, o resgate desse eterno feminino, onde uma conexão dessa natureza é uma iniciação essencial para a maior parte das mulheres modernas do Ocidente. Fazendo desse retorno um modelo de desenvolvimento feminino – é o que chamamos de reconexão por *si mesmo*, o arquétipo da totalidade e centro regulador da personalidade.

“O retorno da deusa, para renovação numa base de origem e num espírito feminino, é um aspecto importante na busca da mulher moderna empreende em direção a totalidade”. (PERERA, 2000, p.15).

Ao tratar da dança, Langer (1980) diz que “nenhuma arte é vítima de maior número de mal-entendidos, juízos sentimentais e interpretações místicas do que a arte da dança”. (p.177), o que se aplica perfeitamente a Dança do Ventre e de como é difícil de se analisar a natureza de seus efeitos.

Assim, os símbolos encontrados pela aluna quando passa a vivenciar a Dança do Ventre são intraduzíveis, mas entendidos pelo subconsciente e interpretados pelos movimentos através do corpo que dança.

A escolha do tema desse trabalho é relevante para ampliar os estudos sobre a Dança do Ventre, e saber qual o comportamento da aluna que a pratica, avaliando as mudanças que ocorrem em relação à auto-estima no decorrer desta prática. A partir disto, buscar esclarecer o sentido próprio da Dança do Ventre, como uma outra forma de estar corporalmente no mundo, diferenciando das demais ações do cotidiano, podendo incorporar sentidos, pela intencionalidade que perpassa a representação simbólica, que é a arte de se expressar.

A Dança do Ventre é envolta de muita magia e elegância, mas acima disto está o trabalho corporal e psicológico que a mesma exerce sobre a aluna que a pratica, consciente e/ou inconscientemente ela contribui para elevação da auto-estima, dando-lhe maior confiança.

Mas a Dança do Ventre é muito mais que beleza e aparência. Ela trabalha aspectos físicos e psicológicos. Coloca em movimento as cadeias musculares e é envolta de peso cultural muito grande, que merece ser respeitado. Exige muito domínio, sobre cada parte do corpo, por ter um alto grau de dificuldade de movimentos. E quando essa dificuldade é superada e a dança assimilada, a aluna consegue ter pleno domínio sobre qualquer movimento do seu corpo. (BRAGA, 2007).

Através das técnicas dos movimentos e trabalhos com coreografias, a aluna passa por módulos básicos, intermediários e avançados, e, a medida que vai evoluindo sua performance, também aumenta seus conhecimentos técnicos e auto-estima.

O objetivo desse trabalho é, portanto, verificar a contribuição da prática da Dança do Ventre, para a auto-estima das alunas, fazendo o resgate do feminino.

## **Procedimentos Metodológicos**

### *Sujeitos e local de estudos*

Deste estudo participaram 30 mulheres com idade entre 22 a 40 anos. O grupo frequentou aulas de Dança do Ventre no período de 30 meses, que se refere a data de 08/2005 a 03/2008, em uma escola de Dança do Ventre na zona Leste de São Paulo e em uma academia também na mesma região.

Durante as aulas, foi aplicado um questionário de questões abertas, que foi respondido na presença da pesquisadora.

Os dados foram agrupados por aproximação das respostas, permitindo assim, uma análise. Esta proposta foi utilizada, pelo fato de permitir estabelecer relação entre os dados teóricos da pesquisa e responder ao objetivo.

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e humanista, ou pode ser chamado de memorial descritivo, segundo Triviños e Neto (1999). “O memorial descritivo, como instrumento de coleta de informações, pode ser utilizado para análise de depoimentos registrados de situações vivenciadas”.(Triviños e Neto, 1999, p.85). Aplicado como forma de questionário (anexo I), para as alunas. As aulas de Dança do Ventre tinham freqüência de uma vez por semana com duas horas de duração. Os recursos utilizados para foram: uma sala ampla, aparelhos de CD e música de Dança do Ventre, o que proporcionou um ambiente adequado para tal prática. Foi utilizada esta proposta de acompanhá-las, através da observação e por final a aplicação de um questionário.

### Resultados e discussão.

Questão: Porque você procurou a Dança do Ventre?

*Sempre gostei de dança, e quando conheci a Dança do Ventre gostei mais ainda, me interessei em tentar a fazer algumas aulas, acabei gostando e estou até hoje.*

Foi possível observar nas falas dos sujeitos que quem procurou Dança do Ventre, já tinha um maior entrosamento com a dança, mesmo que nunca tivesse praticado. Sendo assim, a Dança do Ventre é um atrativo para quem vê, mesmo sem conhecer a arte e sua história.

Questão: Como era sua vida, antes de praticar a Dança do Ventre?

*como uma arte ligada à sedução e à sexualidade. Muitas pessoas dizem não ter *Monótona, sem encanto, sedentária demais, era muito tímida, não tinha relacionamentos sociais, não gostava muito de me expor principalmente se estivesse em público, e o momento da aula é um momento que tenho para mim.**

Eliminado: ,

Eliminado:

A maioria das mulheres relata, em suas falas, que a Dança do Ventre estimula a criatividade e o convívio social por meio da diminuição da timidez, traduzindo em um momento para pensar só nela, pensar em ser mulher. Sendo assim, podemos entender a dança como um processo terapêutico, sincronizando



a mente, o corpo e a alma, levando a mulher a buscar uma atividade que lhe dê prazer.

Questão: Quais os sentimentos que você tem ao praticar a Dança do Ventre?

*Uma sensação de bem estar, leve, solta, muito alegre, disposta para o dia todo, sinto que sou capaz de superar minhas próprias barreiras, me sinto mais bonita, me sinto mais feminina, além de eu me achar mais bonita, outras pessoas também acham.*

Aqui, podemos perceber que as mulheres relatam bem estar, alegria. Este bem estar com a prática da Dança do Ventre, traz para o lado emocional das mulheres maior auto-estima, ela se torna mais feminina, trazendo esta feminilidade para o seu dia-a-dia, levando a mulher a aceitar-se mais, e com isso aceitar o seu próximo com maior facilidade. Além de trazer para si maior consciência corporal.

Questão: Como é sua disposição durante o dia, depois das aulas de Dança do Ventre?

*De pura energia, senti-me renovada, tenho vontade de fazer tudo ao mesmo tempo, os trabalhos do dia-a-dia cansam e com a Dança eu me renovo, mal posso esperar chegar o sábado para dançar, a aula me faz relaxar e fico menos estressada, para enfrentar o dia de trabalho.*

Todas as mulheres concordam com o fato de a Dança do Ventre dar mais disposição para enfrentar o dia de trabalho, seja ele fora ou dentro de casa. De certa forma, as colocações são semelhantes.

Questão: Você percebeu alguma mudança de comportamento depois que começou a dançar?

*Sim, me sinto mais feliz, desinibida, forte, tenho vontade de me cuidar, de ser mais feminina, de colocar um vestido ou uma saia coisa que eu não fazia, me*

*olho no espelho e sinto que sempre tem algo mais para descobrir, que não pára só naquele momento, mais curiosidade em todos os aspectos.*

Neste caso na maioria dos relatos, é que a dança do ventre realmente fez com que o comportamento mudasse, deixando a mulher mais feminina, sentido isso até nas roupas que passou a usar, sentindo uma maior necessidade de mudança. Sendo assim, a dança transformou o comportamento das mulheres que praticam a dança do ventre colocando a feminilidade à flor da pele.

Questão: Houve alguma mudança no relacionamento em relação ao seu parceiro? Qual?

*Sim, foi visível a elevação da minha auto-estima, passei a confiar mais em mim e conseqüentemente passei a confiar mais no meu parceiro, fiquei mais solta, perdi a vergonha de certas coisas, superei alguns tabus, ficamos mais próximos.*

Podemos observar, que a pratica da Dança do Ventre auxilia no relacionamento das pessoas de forma geral, principalmente, com o parceiro. Isso porque proporciona um despertar para a sensualidade, fazendo que a mulher se sinta mais solta, primeiramente para si e isso reflete nos relacionamento com os outros.

Questão: Agora você está livre para falar o que a Dança significa para você.

*Dançar significa para mim a expressão da alma, quando danço é como, expressar com meu corpo o que não consigo dizer. A feminilidade à flor da pele, a sensação de liberdade é indescritível, ou mesmo difícil de expressar em palavras o que sinto, o enigma, a força e leveza dos movimentos. São sentimentos que todas as mulheres, deveriam dar a si mesmas.*

*Quando observamos movimentos da dança a primeira coisa que nos vem a cabeça, é que é muito difícil e que não iremos conseguir. Mas quando o realizamos pela primeira vez chega ser encantador. Então, a primeira sensação, é de poder, e achar que todos os desafios puderam se alcançados.*

*A Dança eleva a auto-estima, fortalece nosso ego, nos proporciona encontros internos e externos, consigo mesmo e com pessoas. Dançar e ter a sensação de que ser mulher é viver sem medos, sem culpas e sem barreiras, é ter a sensação de amar e ser amada, de se valorizar e ser valorizada.*

Este foi o relato que melhor expressou a intenção das outras mulheres e por isso colocado na íntegra, ele mostra que através da Dança do Ventre a mulher entra em contato com a natureza feminina, que por muitas vezes adormece em seu interior. Ilustrando o que foi pesquisado no referencial teórico, além da ocupação saudável do tempo livre.

## **Conclusão**

Na análise do material coletado, percebemos que todas as praticantes sentiram houve mudança de comportamento pessoal e social, deixando a mesma, mais criativa, menos tímida e com um relacionamento pessoal e social mais equilibrado. A experiência da pesquisadora em dança permitiu maior aprofundamento e análise dos conteúdos, antes do trabalho de investigação (hipóteses). Permitiu também, descobrir o que está atrás de conteúdos manifestos na função de dançar indo além das aparências do que as mulheres comunicam.

Neste trabalho pode-se, concluir e verificar que a Dança do Ventre, contribuiu de várias formas para as alunas, observando as respostas do questionário, por elas escritas, chega-se à conclusão de que a Dança do Ventre pode trazer benefícios tanto no psicológico, quanto no aspecto pessoal, fazendo o resgate do feminino, deixando a mulher mais confiante, elevando sua auto estima.

Sendo assim, a Dança do Ventre é muito mais que fazer movimentos leves e sinuosos, é exteriorizar sua deusa interior (BRAGA, 2007).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Referências eletrônicas

<http://educacao.uol.com.br/dicionarios/14/07/08>.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Feminilidade>, pesquisado em 14/07/08.

BEZERRA, A. S., Feminilidade, Amor e Relacionamento, disponível em <http://www.sermelhor.com/artigo.php?artigo=52&seção=amor>), pesquisado 21/07/08

Xavie F. S., <http://www.redepsi.com.br/portal/userinfo.php?uid=13178>, pesquisado em 10/09/2008.

### Bibliografia

BENCARDINI, Patrícia – **Dança do Ventre – Ciência e Arte – Estudo da Dança do Ventre**, Ed. Textonovo, S.P., 2002.

BRAGA, Viviane. E. M - A Dança do Ventre na Educação, **Anais do 7º CONIC – SEMESP( Congresso Nacional de Iniciação Científica) – 5º COINT –**

**SEMESP( Congresso Internacional de Iniciação Científica)**, 2007. LANGER, Susanne – **Sentimento e Forma** ( Trad. Ana Maria G. Coelho e J. Guinsburg) – Ed. Perspectiva, SP, 1980.

PENNA, Lucy. **Dance e recrie o mundo**. Editora Summus. 1996.

PERERA, Sylvia B. – **Caminho para iniciação feminina** – Paulinas, SP, 2000.

STARHAWR, **A Dança Cósmica das Feiticeiras: Guia de Rituais à Grande Deusa**, Ed. Nova Era, R.J., 1999.

TRIVIÑOS. A.N.S. e NETO, V.M., **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**, 2º ed., Editora da UFRGS, Porto Alegre, 2004

Eliminado: ¶