



DANÇA DO VENTRE E AUTOCONHECIMENTO

Ana Paula Chagas Monteiro Leite¹

A proposta de entender a dança do ventre como fazer para o autoconhecimento começou com minha aproximação da dança pela minha própria vida, minhas experiências dançantes, pois desde criança, quando ainda nem me imaginava pesquisadora, já gostava muito de dançar.

O fascínio pela possibilidade de, ao som de uma música, fazer gestos e giros me faziam sentir leveza e alegria, e tenho essa memória viva em cada célula que me compõe. Emprestando as reflexões de Colares Lavand (2021, p. 49): “Nunca houve registro dessa imagem além de meu próprio corpo, ela está impressa em cada pedaço, sinto cada movimento a partir da memória que reside em mim ou será que sou eu que resido na memória?”

O contato com técnicas de dança pelo balé clássico foi muito criança e me apresentava em grandes teatros anualmente, vindo a sonhar que um dia eu poderia viver da dança. E sim, esse sonho se realizou, considerando que no momento presente, sou psicóloga, pesquisadora e bailarina, combinando e intercalando arte e ciência em minhas conclusões a partir da minha tese de doutorado em Psicologia, na linha de pesquisa “Fenomenologia: teoria e clínica”.

Embora meu sonho de criança fosse baseado em experiências de balé clássico, a vivência de outras formas de dança me fez ir além e experimentar outras sensações em meu corpo a partir do dançar. Diante destas reflexões, destaco que há muita diferença entre a rigidez observada nos movimentos do balé clássico e a flexibilidade da dança do ventre, e sem dúvida, a mulher que sou hoje se interessa muito mais pela maleabilidade, pela fluidez. O que me levou à proposta de estudo em pesquisa e, também, interesse na temática para que pudesse estender minhas vivências a outras pessoas.

A dança do ventre flui como tudo o que acredito como visão de ser humano e mundo. É herança de povos suburbanos, marginalizados, mulheres que dançavam

¹ Psicóloga. Doutora em Psicologia. Universidade Federal do Pará



nas ruas (DIB, 2011, 2013), uma cultura totalmente diversa do mundo ocidental europeu que conheci pelo balé clássico.

O estudo sobre a dança não é novidade, muitos pesquisadores se debruçam sobre a temática em diferentes áreas do conhecimento. Baptista (2018), por exemplo, destaca que dentro do estudo de educação física a dança tem se mostrado importante tema de pesquisa por ampliar olhares sobre corpo e movimento que vão além das capacidades mecânicas e físicas, podendo ser um canal importante de interação entre ser humano e o mundo bem como expressão da individualidade e pluralidade de existências.

Galvanese, Barros e D'oliveira (2017) ressaltam como o potencial terapêutico que as atividades corporais têm é altamente reconhecido nos seres humanos, em diversos ramos: ioga, alongamento, caminhada, lutas, entre tantas possibilidades, pois liberam hormônios, ativam neurotransmissores, melhoram o condicionamento cardíaco, aceleram o metabolismo, promove bem estar.

Produzir um capítulo de livro sobre a minha primeira oficina de dança do ventre dentro da Universidade Federal do Pará (UFPA), que ocorreu no *Projeto Quintas Criativas*, em 2018. Intitulada "Dança como recurso de autonomia e autoconhecimento para mulheres", levei a proposta de workshop para um grupo de mulheres para vivenciar a dança do ventre em seus corpos. A experiência foi relatada como "A integração eu-corpo na dança do ventre" no livro *Ciência de palhaçaria: estudos teóricos e práticas em saúde mental* do Laboratório de Desenvolvimento e Saúde da Faculdade de Psicologia da Universidade Federal do Pará (LEITE, 2023a).

Em 2019 me envolvi em outro projeto valioso sobre a vivência corporal, o qual tinha o objetivo de promover experiências corporais através da arte. Intitulado "Experimentações Corporais", outras colegas da pós-graduação em Psicologia conduziram oficinas com música, teatro, dança a fim de promover experiências, sendo que a oficina conduzida por mim foi de dança do ventre – que está se constituindo objeto de produção acadêmica em artigo ainda não finalizado - considerando a grande potência do trabalho vivido. Com o nome "Dança do ventre e autocuidado", a oficina visava favorecer a mobilidade e consciência corporal utilizando músicas, informações e técnicas de dança do ventre.

Meus estudos teóricos me levaram a escrever sobre a dança do ventre como autocuidado (LEITE; SEIBT, 2022) sob o título "A Dança do Ventre como Autocuidado: respeito, acolhimento, reconhecimento". Como pesquisa bibliográfica



objetivei discutir a dança do ventre como estratégia de autocuidado para mulheres a partir de revisão da literatura atualizada a nível nacional e especificamente no Pará, com a finalidade de refletir aspectos que caracterizam a dança do ventre, a mulher e os benefícios dessa dança.

Em minha caminhada profissional, ainda destaco a experiência vivida como servidora pública municipal efetiva da Secretaria de Saúde de Ananindeua, Pará, por 06 anos - entre 2011 e 2017 – quando pude experimentar o atendimento psicológico ao público de condição socioeconômica vulnerável e de extrema pobreza. Neste período, realizei atendimentos domiciliares, suporte emocional a pacientes e familiares e por um ano atuei como psicóloga da equipe que atua no Centro de Atenção Psicossocial – CAPS II, observando e vivenciando o funcionamento cotidiano do serviço em seus avanços e limitações. Na época visualizei ministrar oficinas de dança no espaço, mas as demandas para psicologia eram muito altas e não me sobrava tempo para sericineira no serviço.

Os anos de vivência profissional na Saúde Mental e na vivência acadêmico-profissional na pós-graduação em Psicologia no Doutorado foram fundamentais para me direcionar ao tema que hoje tenho interesse e trabalho com afinco. Em diversas experiências já me propus viver a dança do ventre na minha esfera pessoal e acadêmica. Ministrei diversas palestras sobre o tema, conduzi ações em salas de aula com discentes da graduação, participei do Grupo de Estudos sobre a dança do Ventre. Todo esse processo foi uma preparação para a proposta que conduzi no XIV Encontro Catarinense de Saúde Mental.

Acredito na importância e urgência de resgatar a expressão, conexão, propriedade acerca da própria existência, tendo em vista que processo psicoterápico, recursos artísticos, autocuidado são caminhos favoráveis para ações em saúde mental.

No início de 2023 comecei a participar à distância pela modalidade online do Grupo de Pesquisas em Políticas Públicas de Saúde/Saúde Mental (GPPS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) pensando em um fazer pela coletividade à nível nacional. O objetivo do grupo é conduzir estudos no âmbito dos sistemas públicos e privados de saúde, particularizando a área da saúde mental, focando especialmente na elaboração, implementação e avaliação de políticas públicas, colocando profissionais engajados na construção do SUS e afinados com a reforma do modelo de atenção à saúde mental.



Tomando como base esse objetivo, a proposta de oficina lançada no XIV Encontro Catarinense de Saúde Mental visava o fazer dança do ventre como teoria e técnica de movimentação corporal. Minha tese de doutorado é de que a dança do ventre favorece a autopercepção da forma individual com consciência corporal e (re)conhecimento de si. A oficina se propôs a estimular a experiência do corpo a fim de que os participantes pudessem se observar no ato de respirar, partes do corpo que fluem e quais enrijecem, sensações, sentimentos e compreensão da forma de se mover no espaço físico e entre pessoas.

Como Meyer (2018), reconheço a dificuldade, no entanto também o desafio, de realizar pesquisa e ações em dança, principalmente pelos desafios epistemológicos e metodológicos, posto que me coloco como uma artista-pesquisadora, portanto “[...] Inclui vivências no campo, em campo e com o campo. A noção embodiment nas artes do corpo, a presença a partir da condição de fenômeno temporal corporificado, em contínua conexão com o meio [...]” (MEYER, 2018, p. 66).

Todavia, no momento em que comecei a oficina, estava como pessoa, bailarina, psicóloga, mulher que buscava receber a todes da melhor forma possível. Fui receptiva, carismática e acolhedora.

Iniciamos a oficina em formato de roda, todes sentados em almofadas pelo chão da ampla sala de aula sem cadeiras tradicionais. Uma verdadeira pausa nas experiências somente teóricas que vinham sendo conduzidas no evento prioritariamente composto por debates, rodas de conversa e minicursos.

Fizemos uma breve apresentação por nossos nomes, objetivos, quais as expectativas sobre o que seria vivido na oficina. Após muitas frases como “Eu sou muito desengonçada” (sic), “Sou muito rígida, não me mexo muito” (sic), intercaladas por “Sempre tive muita curiosidade” (sic), os participantes ratificaram o que a literatura aborda sobre pré-julgamentos que as pessoas se impõem antes de uma proposta em que irão realizar algo muito diferente ou ainda sobre os estereótipos da dança do ventre (SALGUEIRO, 2012; XAVIER, 2006).

Em seguida realizamos alongamento e aquecimento para iniciar uma energia de movimentação. Procurei ativar principalmente as áreas que seriam estimuladas na atividade. Em seguida, fiz a condução de movimentos técnicos propostos pouco a pouco, tais como movimentos dos membros superiores, mãos (nos formatos cobrinha, bolinha), braços, ombros, tronco e região peitoral. Trabalhamos uma caminhada livre pela sala, em movimentação cotidiana de caminhar como se fosse no hábito pelas



ruas, seguida de caminhada lenta e de maior consciência da pisada. Fiz algumas pausas para que os envolvidos pudessem se observar nas diferentes formas de caminhar.

Os movimentos dos membros inferiores apresentados tecnicamente foram oitos (nome dado aos movimentos que simbolicamente formam o número 8 em diferentes dimensões: para cima, para baixo, para frente e para trás), tipos de redondinhos (movimentos rotacionais feitos com o quadril em alternância com movimentos do joelho), batidas (movimento tipo alavanca para cima e para baixo nomeado básico egípcio, e no sentido lateral) e shimmie (movimentos rápidos de joelho e provocam tremor no quadril). Apresentei também algumas opções de pose e todos os movimentos eram repetidos e espelhados para que todos pudessem observar a execução e repeti-las em seus próprios corpos.

Para que esses elementos pudessem ocorrer, planejei a utilização de músicas árabes e brasileiras – em especial Lundu paraense - para estimulação sensorial auditiva, a exemplo das músicas árabes Orinoco Flow (Enya), Ya Gayeb (Fadel), Helwa ya balady (Dalida), Tamally Maak (Amr Diab); e clássicos árabes como Aziza (Hossam Ramzy), Inta Omri (Umm Kulthum), Arsena (Warda), Aswan dances (M. Abdelfattah).

Para Fux (1988), a música é importante no processo de estimulação do corpo, o qual produz imagens que se comunicam entre si, pois acredita que a música e corpo configuram como totalidade, sendo o movimento liderado pelo corpo um reflexo dessa complexidade musical.

Quando se trata de música árabe, muitas vezes é entendida como “exótica”, “estranha”, “primitiva” (DIB, 2013), sendo composta por ritmos e escala com intervalos diferentes da escala predominante no ocidente atual, muitas vezes podendo parecer sons estranhos ao que é usual para um ocidental, mas que na cultura oriental compõe elementos da própria constituição cultural, tais como associar as batidas da pulsação percussiva aos passos de um camelo no deserto.

A música de uma diferente cultura evoca diferentes sensações em quem escuta, no que se refere à interpretação da música, que inicialmente se dá pelos órgãos dos sentidos associado à noção rítmica, conseqüentemente resultando em contentamento intrínseco com a dança com estimulação do sistema límbico e supra límbico cerebral.



Associada a isso, na oficina fiz orientações técnicas de dança do ventre para transmissão de conhecimento sobre a arte e cultura árabe para viver a experiência.

Silveira (2017, 2019) reflete a importância de professoras de dança do ventre sensibilizarem suas alunas para processo de ampliação do autoconhecimento e de autocrítica a partir da experiência com seus corpos.

Propus reflexões críticas aos participantes, levando-os a auto observação com questionamentos como: *Como sente o movimento no corpo? Alguma parte está dolorida? Algum desconforto? Como está sua energia? Você vê beleza em seus movimentos? Quais seus limites? Qual parte do seu corpo você quer ressaltar? Alguma parte você quer esconder?* entre outras perguntas que, com o intuito de trabalhar aspectos da personalidade, de forma descontraída, favoreciam que os envolvidos sentissem diversas emoções.

Ao final, pedi que fizessem livre movimentação com base nos movimentos aprendidos e observei que todes buscaram aplicar na prática os movimentos aprendidos, ainda que alguns de forma mais tímida e outros de forma mais efusiva. Ao todo, participaram 11 (onze) pessoas.

Fui solicitada a dançar para que assistissem na prática como todos os movimentos aconteciam em uma dança e assim o fiz. Os integrantes fizeram uma rodinha e sentaram para assistir ao momento que, para mim, foi bastante emblemático e de muita emoção. Ao fim, sentamos todes para reflexões, trocas e feedbacks acerca do vivido.

Houve importantes discussões sobre a errônea ideia da dança do ventre ser “do feminino” trazendo à tona debates sobre marcadores socioculturais que, em uma cultura heteronormativa, supostamente são entendidos como exclusivos da mulher, como ter ventre e uma dança ser exclusiva ou não à determinados gêneros. Na ocasião da oficina, oportuneizei debates empreendidos por diversos autores (ASSUNÇÃO, 2021; REIS E ZANELLA, 2010; SALGUEIRO, 2012) sobre a relação estética com o corpo atravessado pela questão de gênero possibilitando entender a dança do ventre como viés de produção estética do feminino, de modo que compreende-se que o corpo de quem dança pode ser construído esteticamente com imposição de elementos socialmente e historicamente reconhecidos como feminino, tais como vestimentas, maquiagem, tipo de cabelo ou forma de se movimentar. Todavia, elementos que precisam ser sempre questionados e contextualizados na leitura de uma outra cultura e acerca da subjetividade de quem dança.



As reflexões acerca da construção da imagem corporal individual também aparecem nas pesquisas de Alleoni (2013) e resgata a importância de que cada corpo tenha a oportunidade de ser vivenciado por cada indivíduo como único e valioso, criativo e livre para experimentar o mundo. A autora destaca a influência positiva que a dança do ventre teve em sua vida quando a partir desta passou a entender que dançar não era uma mera reprodução e exibição, mas sim criação, comunicação, investigação e principalmente, libertação.

Para finalizar, destaco que a oficina ministrada no Encontro Catarinense ratifica meus achados na tese (LEITE, 2023b), de que a dança do ventre contribui na autopercepção corporal e no conhecimento de si principalmente pela possibilidade de fluidez na relação de cada organismo em seu ambiente. Este autoconhecimento ocorre no entendimento de cada pessoa sobre suas necessidades individuais, seus objetivos e forma de ser-no-mundo pela consciência ampliada vivida na experiência de dançar. Desta forma, traz o reconhecimento de possibilidades e limitações, assimilação de experiências, integração de partes anteriormente alienadas de si e se evidencia pelo movimento e ação engajada no meio

REFERÊNCIAS

ALLEONI, Natália Vasconcelos. Entre rastros, laços e traços: o corpo, suas memórias e um processo criativo em dança. **Dissertação de mestrado (Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, SP)**. 2013.

Disponível em:

http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/CAMP_2ea075c69d812010b3c07335b0b1f016/Description

ASSUNÇÃO, Naiara Müssnich Torta Gomes de. As origens da dança do ventre: perspectivas críticas e orientalismo. **Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em História, Departamento de História do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS)**. 2021. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/223999>

BAPTISTA, Thaís da Silva. A dança do ventre: movimento e expressão.

Dissertação de mestrado (Escola de Educação Física e Esporte, Universidade



de São Paulo, São Paulo, SP). 2018. Disponível em:

<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39136/tde-21012020-141043/pt-br.php>

COLARES LAVAND, Ana Rosangela. *Ânima Trama: Dança e artes mágicas como processo de autocriação. Tese Memorial (Doutorado em Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes, Universidade Federal do Pará, Belém)*. 2021.

DIB, Marcia Camasmie. *Música árabe: expressividade e sutileza*. ReVioleta e ampl. São Paulo: Ed. Do autor, 2013.

_____. Mulheres árabes como odaliscas: uma imagem construída pelo orientalismo atra-vés da pintura. In: **Revista UFG**, Violeta 13, Núbia 11. Dezembro 2011. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/48395>

FUX, María. **Dançaterapia**. Tradução de Beatriz Cannabrava. São Paulo: Summus editorial, 1988.

GALVANESE, Ana Tereza Costa; BARROS, Nelson Filice de; D'OLIVEIRA, Ana Flávia Pires Lucas. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**. v. 12, n. 33, 2017.

GRUPO DE PESQUISAS EM POLÍTICAS DE SAÚDE/SAÚDE MENTAL. Objetiva conduzir estudos no âmbito dos sistemas públicos e privados de saúde, particularizando a área da saúde mental, focando especialmente a elaboração, implementação e avaliação de políticas públicas, contextualizando processos históricos, culturais e sociais. Página inicial disponível em: <https://gpps.ufsCamilabr/>

LEITE, Ana Paula Chagas Monteiro. A integração eu-corpo na dança do ventre: relato de uma formação. In: Pedroso, Janari da Silva; Silva, Carolina Ventura; Brandão, Fernando Mateus Viégas. (orgs). **Ciência da palhaçaria: estudos teóricos e práticas em saúde mental**, 1. ed. Porto Alegre, RS: Editora Rede Unida, 189 p. (Série Saúde Mental Coletiva, V), 2023a.

_____. Dança do ventre, autopercepção corporal e conhecimento de si: uma leitura fenomenológica pela Gestalt-terapia. **Tese de doutorado (Doutorado em Psicologia, Instituto de Filosofia e Ciências**



Humanas, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Pará). 2023b. 204 f. Belém.

_____ ; SEIBT, Cezar Luís. A dança do ventre como autocuidado: respeito, acolhimento, reconhecimento. **Gênero na Amazônia**, Belém, Núbia 22, jul./dez., 2022. Disponível em:

<https://periodicos.ufpa.br/index.php/generoamazonia/article/view/13462>

MEYER, Sandra. Perspectivas autoetnográficas em pesquisas com dança contemporânea. In: CAMARGO, Giselle. G. A. (org.). **Antropologia da Dança V**. Florianópolis: Insular, 2018.

REIS, Alice Casanova dos; ZANELLA, Andréa Vieira. A constituição do sujeito na atividade estética da dança do ventre. **Psicologia & Sociedade**. Violela 22, Núbia 1, p.149-156, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822010000100018&script=sci_abstract&tlng=pt

SALGUEIRO, Roberta da Rocha. “Um longo arabesco”: corpo, subjetividade e transnacionalismo a partir da dança do ventre. **Tese de doutorado (Doutorado em Antropologia Social, Universidade de Brasília)**. 2012. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/11249>

SILVEIRA, Marília Balbi. Prática corporal, gênero e feminismo: a dança do ventre como locus de pensamento, ação e reflexão. **Dissertação de mestrado (Mestrado em Ciências, Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividades Física, Universidade de São Paulo, SP)**. 2019. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100139/tde-22032019-014642/pt-br.php>

_____. O corpo como objeto e como lugar na dança do ventre: contribuições da somaestética. **Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women’s Worlds Congress** (Anais Eletrônicos), Florianópolis, 2017.

XAVIER, Cíntia Nepomuceno. 5,6,7, ∞... Do oito ao infinito: por uma dança sem ventre, performática, híbrida, impertinente. **Dissertação de Mestrado (Mestrado em Artes, Universidade de Brasília, Brasília, DF)**. 2006. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/5669>

