

*Joseli Maria Brandão
*Luiz Felipe Silva de Lima
*Márcia Aparecida da Rosa
*Maria Aparecida Pereira da Silva
**Maria Cristina Pinto

brandaojoseli@yahoo.com.br
luizfelipesol@hotmail.com
marciarosaap@gmail.com
unilinda2011@hotmail.com
educacaofisica@asmec.com.br

*Acadêmico Curso de Educação Física
* Acadêmico Curso de Educação Física
* Acadêmico Curso de Educação Física
* Acadêmico Curso de Educação Física
** Docente Curso de Educação Física

INTRODUÇÃO

A dança do ventre esconde mitos e verdades. Cronologicamente é difícil dizer onde se deu a origem, mas sabe-se que era praticada por sacerdotisas em rituais sagrados, com sequências de movimentos corporais, resgatando a autoestima e a feminilidade das dançarinas. (BENCARDINI, 2002).

É um voltar-se para si e um pensar sobre si, pois está movimentando cada parte do corpo, associando a respiração com o equilíbrio e a emoção, trazendo uma grande satisfação para quem o faz.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Dança do Ventre é muito mais que beleza e aparência, ela coloca em movimento as cadeias musculares e é envolta de peso cultural muito grande, que merece ser respeitada, sendo assim, ela é muito mais que fazer movimentos leves e sinuosos, é exteriorizar sua Deusa interior.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAGA, V.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.

BRAGA, V.E.M. **O resgate do feminino através da Dança do Ventre: uma forma de ser e estar no mundo**, Anais da 3ª Jornada Científica da Universidade Cidade de São Paulo, 2008.

KUSSUNOKI, S. A. Q. e AGUIAR, C. M. **A Dança do Ventre e suas relações com o padrão estético corporal**. Revista Digital – Buenos Aires – ano 13 – Nº 127 – Dezembro de 2008.

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

BELLYDNCE, N. **Derrepente a Dança Desmistificando o improvisado da Dança do Ventre**. Distribuição: Central da Dança do Ventre, 2014.

DESENVOLVIMENTO

Segundo Braga (2007), a Dança do Ventre resgata o feminino, eleva a autoestima, a sensualidade, a sexualidade e religa suas praticantes ao sentimental, ao puro, ao sagrado e tudo aquilo que é essencial ao feminino.

Embeleza a forma física através de movimentos físicos, serve também como terapia relaxante, faz bem tanto ao estético, psicológico, queima calorias, tonifica e enrijece os músculos do abdômen, pernas e braços.

A Dança do Ventre é falar com os olhos, mãos, pés, e tronco, é falar direto ao coração de quem vê, e de quem faz.