

DANÇA DO SAGRADO VENTRE

Uma Dança de Curar

DANÇA DO SAGRADO VENTRE

Uma Dança de Curar

LUANA MEDEIROS


HANOI
EDITORA

© 2021 por Luana Medeiros

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desse livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Fotos da Capa

Célio Maciel

Modelo da Capa

Luana Medeiros

Maquiagem

Julia Gunesch

Design da Capa

Pedro Henrique Wendling dos Santos

Projeto Gráfico e Diagramação

Pedro Henrique Wendling dos Santos

Revisão

Gabriela Coiradas

Roberta Viegas

M488d Medeiros, Luana

.... Dança do Sagrado Ventre: uma dança de curar / Luana Medeiros. –
Rio de Janeiro: Hanoi Editora, 2021.

148 p. : il.

ISBN 978-65-994808-1-2

1. Dança. 2. Ancestralidade. 3. Feminino.
4. Educação. I. Título.

CDD – 398.8



Hanoi Editora

Coordenação editorial: Auriel de Almeida

A Hanoi Editora é um selo da Hanoi Creative Lab - www.hanoicl.com



© Tainá Barata

Foto de agradecimento.

AGRADECIMENTO

Tudo começa pelo sim que meus pais me deram. O sim da vida que se formou Luana. Sem esse sim, provavelmente nada disso teria acontecido. Se não fosse a nossa história da forma como foi, a dança não teria se tornado o que ela se tornou, um lindo caminho de cura. Obrigada pai e mãe, pela vida e por me ensinarem tanto sobre o caminho. De vocês recebi o mais importante: A VIDA.

Cura essa que se fez a cada passo, guiado por meus ancestrais, espiritualidade e uma fé imensa. A minha reverência infinita a espiritualidade que foi meu norte, fé e confiança. A espiritualidade que nos banha de amor, quando nem mesmo acreditamos ser dignas dela. Sim, um amor que não julga, mas acolhe e nos levanta diariamente para que algo maior se faça. Se transforme e brote vida. Sou e serei eternamente grata.

As minhas mestras e mestres do caminho na forma de professoras e professores, amigas, amigos, irmãs e irmãos, alunas, interagentes e caminhanes. A cada pessoa que deixou um pouco do seu universo em mim, me ensinou sobre ser ainda mais humana e humilde. Pequena e aprendiz de suas histórias, alegrias, tristezas, experiências e sabedorias. Com toda certeza, a troca é a escola mais expansiva que podemos ter nessa experiência terrena. Obrigada pelo tempo que ficaram, pelo aprendizado deixado e por me permitirem passar algo de bonito e potente para a vida de cada um de vocês.

E agradeço à vida, pelas infinitas possibilidades que nos dá de nos refazer, reinventar e ser!

INTRODUÇÃO

PARA ONDE FOI O PULSAR DA VIDA? ... 10

QUEM SOU ... 12

O sentir de quem vivenciou
a Dança do Sagrado Ventre ... 23

CAPÍTULO 1

VOCÊ TEM UM CORPO, ENTÃO ELE DANÇA ... 34

CAPÍTULO 2

**Ancestralidade:
A RAIZ DA NOSSA DANÇA ... 42**

CAPÍTULO 3

**Dança do Sagrado Ventre:
O MERGULHO DA SUA ESSÊNCIA ... 56**

A conexão dos elementos da
natureza e os arquétipos femininos ... 60

A dança com a velha sábia ... 61

A dança das donzelas que te habitam ... 66

O dançar da abundância e
nutrição esplendorosa da mãe ... 69

A dança do silêncio do poder
interno da feiticeira ... 73

Casamento interno:
a dança do equilíbrio ... 79

Ritmos que auxiliam
no bailar das emoções ... 85

A dança da aromaterapia
no florescer da mulher ... 91

Os movimentos sistêmicos
da história de vida e corpo ... 92

Visualização e meditação
ativa no processo criativo ... 95

Dança do Sagrado Ventre:
dançar o poder de sermos nós ... 97

CAPÍTULO 4

Sexualidade feminina: A CURA SEXUAL FEMININA POR MEIO DA DANÇA ... 102

CAPÍTULO 5

MULHERES E SEU CAMINHO DE CURA ... 114

CAPÍTULO 6

RODA: A DANÇA DE CURA ENTRE MULHERES ... 132

CONCLUSÃO ... 140

INTRODUÇÃO

**PARA ONDE FOI O
PULSAR DA VIDA?**



medo, apatia e o desânimo tomam conta de sua face. O corpo parece desconectado há tanto tempo que nem se recorda o que é estar desfrutando de seu prazer. O que é prazer mesmo?, pensava ela. Atordoada pela vida, multitarefas, exaustão de uma vida cheia demais. Mas de quê?

Sônia começava a perceber que tudo que executava em sua vida já estava no piloto automático, em um espaço onde ela não existia mais. Isso mesmo, era uma mulher jovem que nem sabia mais o que era ser essa mulher. Havia se desconectado tanto dela que nem sabia mais o que lhe dava prazer, alegria e vida.

É isso que me falta. Vida! Tesão de viver. Já não se olhava mais no espelho, não tinha disposição nem para uma simples caminhada. Os dias se arrastavam em meio às suas demandas diárias.

Na verdade, não sabia por onde começar, o que fazer. Sentia falta de algo que nem mesmo ela conseguia explicar em palavras. Mas algo a chamava para fazer alguma coisa por si. Um movimento que pudesse trazer o brilho de vida aos seus dias, que pudesse estar mais presente em suas ações. Que fosse a luz no final do túnel sem graça que sua vida tinha se tornando.

Havia dias em que sua mente divagava no caminho de casa para o trabalho, como se procurasse dentro de si o porquê de sentir-se daquela forma, o que ela deixara de alimentar em sua alma.

E nesse caminho, lembrou-se de que, quando era jovem, gostava de movimentar o corpo, dançar a fazia suspirar. Há quanto tempo não fazia isso? Anos, talvez. E pela primeira vez nos últimos anos, sentiu um calor percorrer o seu corpo. Preciso me movimentar, pensava ela. E um sorriso abriu-se.



© Célio Maciel

QUEM SOU

As mil e uma faces da Lua

Em respeito a todos os saberes ancestrais que me antecedem, e trazendo para este espaço um costume ancestral de apresentação utilizado por mim em todas as rodas, círculos e espaços nos quais conduzi trabalhos, peço licença para assim me apresentar. Eu sou Lua – Luana de Medeiros Ferreira –, filha de Maria de Fátima Carvalho de Medeiros e José Bilmar Ferreira. E herdeira de uma ancestralidade potente. Uma mulher de alma incansável na busca de si e do universo de possibilidades do ser humano, de ser a sua mais pura potência. E para isso se transformar em um jardim, do meu ser mulher, essência e força, eu fui a jardineira,. E me coloco neste espaço como cada uma de vocês. Uma mulher com medos, anseios, inseguranças, histórias reais, mas com um coração pulsante de vida e amor. Uma vontade infinita de ser um pouco melhor que ontem, uma aprendiz da vida e de minha própria história.

Eu sou a primeira aluna da Dança do Sagrado Ventre. E com certeza foi uma grande escola tudo que este trabalho fez na minha vida, antes mesmo de tocar tantas mulheres. Ela me salvou quando nem eu mesma acreditava mais em mim. Quando a vida nos dá tantas rasteiras como lição para crescermos, a dança foi a força, a guia e a regeneração da minha alma.

A dança sempre esteve em minha vida, mas a Dança do Sagrado Ventre foi se construindo ao longo

da minha história. E em honra a todos os caminhos que me fizeram chegar aqui, aprendi a incluir todas as experiências e vivências por todos os cantos em que minha alma fez morada. Todos esses espaços foram importantes para minha construção como pessoa, mulher, profissional e ser humano. A riqueza da inclusão nos faz ainda mais potentes. Por isso, vejo, sinto e presencio a força da DSV. Então, vamos fazer esta viagem comigo?

Meu primeiro contato com dança com certeza foram os movimentos que fiz durante nove meses na barriga da minha mãe. Brincadeiras à parte, sempre dancei. Nos encontros de família, música, canto e dança aconteciam. As crianças sempre dançavam ao redor. E quando chegava o carnaval? Adorava ir para a casa da minha avó materna, pois minha tia sempre nos levava para os bloquinhos infantis. Era uma superdiversão. Eu e minha roupa cheia de purpurina, cabelo esvoaçante e minha coroa cheia de brilho. Eu amava!

Mas foi aos oito anos de idade que comecei a dançar em uma aula regular, após anos bem difíceis. Bem, desde pequena, a vida era um desafio. Uma relação familiar de muitas agressões e omissões, dores, tristezas e situações traumáticas. Por muito tempo fui uma criança triste, raivosa e com medo da vida. Meus melhores amigos eram uma vaca, uma gata e um cachorro, que moravam na fazenda dos meus pais, onde eu sempre passava férias. O mato e as árvores sempre foram meu refúgio, e lá eu sonhava com uma vida mais leve, em que eu não pudesse apanhar, nem me sentir tão só, com medo do próximo dia e de dormir sozinha. E foi aos oito anos de idade, após a separação complexa de meus pais, que comecei a dar os primeiros sus-

piros de uma vida em que eu pudesse ter um mínimo de possibilidade de alegria. Frequentei uma psicóloga e, em uma dessas sessões, ela indicou para minha mãe que era importante uma atividade para expressar as minhas emoções. Assim, fui matriculada na minha primeira aula de dança. Lembro-me da alegria do primeiro collant, meia e sapatilha. Fecho os olhos e sinto a sala, cheia de espelhos, com o chão de madeira. Eu, tímida ainda, fui lá para a última fila. A dança não foi meu primeiro contato corporal; antes disso, havia feito ginástica olímpica na escola.

E foi na dança que minha alma começou a se expressar da forma como conseguia. A primeira vez que pisei em um palco foi aos 8 anos de idade. Nossa! como aquilo fazia parte da minha alma. Sim, eu era uma criança, mas sentia muito, mesmo tendo que ser forte por muito tempo. A dança nunca mais saiu da minha vida. Passei por várias escolas de balé, jazz, street dance, ginástica olímpica, judô, capoeira. Fui jogadora de handball. Criava as coreografias da turma da escola. Capitã de time. Representante de classe. A dança abriu muitas portas dentro de mim e fez com que eu me conectasse com a força e potência que tinha. Como dizia uma professora da escola, eu nasci líder e que eu nunca me esquecesse disso. A vida sempre pediu que eu me colocasse, mesmo quando eu insistia em ficar nos bastidores.

Aos 13 anos de idade, após um episódio de dor aguda no baixo ventre, do lado direito, fui ao hospital. Havia estourado um cisto no meu ovário direito e causado uma fissura na parede do ovário, e fiquei internada. Logo depois, fui a uma ginecologista que me indicou realizar uma atividade física que me trouxesse

mais relaxamento – desde o início da minha vida menstrual, eu sentia cólicas fortíssimas – e falou da Dança do Ventre, pois já havia ouvido sobre os benefícios que esta poderia trazer à saúde feminina, tanto física como emocional. Meu namoradinho da época inclusive fez uma superpesquisa sobre o assunto e lá fui eu para um caminho que tomaria meu o coração.

E o amor chegou na vida, comecei a dançar a dança do ventre no Sesc de Brasília, com a professora Ousseima. Depois fui mudando de academia, tive Cibele Baena, na escola Aynuy Íris; Lúcia Zamboni, no Zahra Studio; Amura Zahra; e, depois, aulas particulares com Amanda Rosa. Mas, como eu disse, sempre fui uma alma que queria além, fiz vários workshops, cursos, aulas. Passei por outras referências de dança – cigana, tribal fusion, afro e indiana.

Porém, outras áreas da minha vida que sempre me alimentaram foram a espiritualidade e as técnicas integrativas terapêuticas. Então, esses universos, que hoje entendo fazer parte de tudo que representa o DSV, caminhavam em paralelo. Com meus 14 anos, já fazia cursos de florais, reiki e amava estudar sobre todo esse universo, o ser holístico. Inclusive, em feira de ciências na escola, era aquela que falava sobre terapias. Sim! Eu era a diferentona no colégio, depois na faculdade.

Mas a vida mais uma vez me mostrou o quando forte eu deveria ser. Aos 17 anos, já no final do ensino médio, descobri que meu namorado da época – e um dos meus grandes amores na vida – estava com câncer. Nessa época, cheguei a cogitar fazer faculdade de dança em Viçosa, Minas Gerais, porém, com todo o ocorrido e por sentir que naquele momento o melhor

era estar ao lado dele, fiquei em Brasília. Foram quase quatro anos de uma montanha-russa emocional. Nessa época, fui fazer faculdade de direito, ao qual sou muito grata por tudo que ele trouxe, mas deixei de ir às aulas de dança. Não tinha ânimo. Fazer algo para mim não tinha muita graça, foi um dos muitos momentos desafiadores da vida. Porém, em alguns poucos momentos deste período, dançava sozinha, no quarto, com as emoções que saltavam do meu peito. Dançava para que a dança, de alguma forma, transformasse a dor e pudesse me renovar as forças diante desta situação.

Este parceiro foi um dos homens mais incríveis que já conheci nesta terra, e hoje, olhando para trás, não mudaria em nada tudo que passei, o que enfrentamos juntos me fez ser a mulher, profissional e ser humano que sou hoje. Em 8 de junho 2009, depois de anos de muita luta, fé, alegrias, amor, choros, medos, recebi a pior ligação da minha vida:

– Luana – falou o pai dele –, meu filho morreu.

Eu nem pensei, apenas fui ajeitar tudo o que se requeria, pois a dança da vida tinha me ensinado a ser canal e agir de forma assertiva. Foi a primeira vez que a vida me ensinou a dançar a despedida de um grande amor. E este homem, Mário Douglas de Santana Bezerra, me ensinou sobre amor, cuidado, lealdade, compromisso com a vida, alegria e vontade de viver. Em seus últimos dias, me pediu e disse: reza comigo, deixa eu deitar no seu colo, acredito em você, quero que seja feliz e arrase em tudo que fizer. Porque eu era especial demais para não ser feliz. Arrase, amor! era o que ouvia. Ele que possuía um amor tão grande por mim! Meu amigo, amor, parceiro e guardião. Depois disso,

eu não fui a mesma, nunca mais fui. E minha dança também não seria.

Achei, por vezes, que Deus havia me punido, porém segui da forma que dei conta, anos de mergulho profundo nas sombras de dor, decepção, angustia, depressão, e passei a cuidar de tudo e de todos, talvez na esperança de salvá-lo. Eu não o salvei. Não consegui. Estava além de mim, foi uma das piores dores que senti na minha vida. Dois anos depois, me formei, fiz pós-graduação em direito, porém nada daquilo fazia sentido para mim. Não me fazia vibrar. Aliás, o que me fazia vibrar? Dançar!

Foram muitos processos terapêuticos, caminhos espirituais, buscas para me reencontrar, para fazer algo que fizesse sentido para mim. Iniciações no Deeksha, mestrado em reiki, massoterapia, auriculoterapia, florais de Saint Germain, aromaterapia, meditações, retiros, rezas, estudos em tantra, espiritualidade, Sagrado Feminino, porém, uma voz gritava em mim. Era a alma bailarina me chamando, volte! Foi quando voltei, e já via a dança de um lugar diferente.

Eu não era a mesma, muitas coisas haviam passado dentro de mim, estava tão cansada do peso, dos traumas e das dores que o caminho trouxe. Queria algo mais leve, que fizesse sentido e não fosse apenas executar movimentos. Mas meu corpo precisava se movimentar. Minha alma também, junto com esse corpo. Voltei para o estúdio de dança e foi ótimo voltar aos palcos, às apresentações, mas algo já não ressoava mais, e não era uma questão externa. Era algo que gritava dentro de mim, e talvez fosse um caminho que eu teria que fazer só. Nesta época, eu já atendia como terapeuta corporal

e trabalhava com o feminino. Era algo que eu já fazia, principalmente com a massagem, o contato com o corpo, a energia de cada um. O que gritava na alma era mais – grupos, movimentos, dança. E sabia que a dança seria o meio para tudo isso. Várias vezes, pessoas que nunca me viram queriam fazer aula comigo, pois sentiam algo diferente, uma força, sem me conhecer e nem saber que eu dançava. Como digo, a energia não mente. Era a alma da dança me chamando para algo maior. E confesso que fugi por um bom tempo.

Em 2014, conheci as constelações familiares e tudo foi mudando rapidamente na vida. Nesse período, estava em parceria com dois amigos em um spa zen, e aquele formato também já não era o que eu desejava. A constelação foi a outra revolução que me ocorreu e foi, a cada dia, me trazendo para meu lugar. Em janeiro de 2015, no retorno das férias, sofri um acidente de carro com minha família que me fez realmente posicionar o que queria como missão de vida.

Desfiz a parceria, fiquei desempregada e, até o presente momento, estava querendo muito fazer um curso de dançaterapia, que havia sido cancelado logo que cheguei em Brasília. No mesmo dia, tive um sonho que jamais esquecerei. O constelador, de cujas constelações eu sempre participava, aparecia em uma sala de aula e me chamava para fazer o curso de constelação. Quando acordei, tinha certeza de que era o próximo passo que deveria tomar; como iria acontecer, eu não sabia. Entrei em contato com ele e, em fevereiro de 2015, eu estava lá, no meu primeiro curso de formação em constelação familiar.

E as portas só se abriram. Comecei o curso, abri uma nova sala de atendimentos e, como num passe

de mágica, o sonho de trabalhar de forma maior com mulheres aconteceu. Em um dia de constelação, numa conversa de fila de banheiro, um grande encontro. Eu, Isabela e Lucienne combinamos uma ida à casa da Bela, e disso nasceu o Ciranda Flores de Gaia, grupo de sagrado feminino e que deu origem a tantos movimentos, encontros e nascimentos. Lá voltei a dançar na configuração que minha alma pedia. Não apenas em palcos, mas em roda. Sou tão grata a esse encontro, o incentivo e a fluidez que ele me ensinou na vida. Elas se tornaram irmãs de caminho. Junto com todo esse movimento fluido e mágico, fiz minhas iniciações como Moon Mother, trabalho criado por Miranda Gray, e tantos outros movimentos femininos que fizeram parte da minha história.

Em meio a tudo isso, casei-me com um percussionista de música árabe, então, mais viva ficava a força de que algo deveria ser criado. Em agosto de 2015, eu abri a primeira turma da DSV, que foi até o final do ano. Senti que foi a primeira semente plantada, mas foi no final de 2016 que a DSV tomou ainda mais força; daí em diante, ele cresceu de uma forma que eu jamais havia imaginado, apenas sentido. Como qualquer ser humano, tenho sonhos, mas tinha medos, inseguranças, e quando me dei conta de que a DSV era um sistema de dançaterapia, muitos questionamentos vieram, mas eu sabia que era esse o caminho. Em 2018, ele começou um grande voo, afinal, as sementes devem ser plantadas e cultivadas dentro de nós, e precisamos esperar o tempo certo das coisas. A energia feminina me ensinou isso, e acreditem: esse voo foi o mais real da minha vida, em meio ao caos pessoal que eu passa-

va de uma separação, esse trabalho expandiu muito. E juntos chegamos, em pouco tempo, a um espaço lindo de atingir mulheres, transformação e renovação.

Em paralelo a todo esse caminho da DSV, criei e facilitei muitos trabalhos: atendimentos individuais; mentorias femininas; curso Além do Toque – massagem; Fluir da Lua – Constelação entre Mulheres; Círculo Sistêmico Misto; Grupo de Estudos Sistêmicos; Nas águas de Oxum; O Florescer da Sexualidade Feminina; e o Caminho da Sacerdotisa – Maria Madalena.

E foi nos estudos, iniciações e buscas de encontro comigo mesma que a DSV foi se formando e fui compreendendo que a dança na vida foi cura, que a dança é um movimento espiritual. A Dança do Sagrado Ventre é o encontro com a nossa potência. Ela me ensinou a ser a potência em todos os momentos, desde a infância, e a achar o meu melhor e a minha força. A valentia de viver, de ser a minha mais pura vulnerabilidade, saber que ali mora o sentido, respeito e amor por nós. Ser o nosso pulsar, pulsar de vida.

Com o dançar, permito-me ser a conexão de algo maior. Nos rituais espirituais, a dança e o som me faziam entrar em transe. E pensava: é além, muito além, não adianta executar passos se não estou conectada a eles, se não me sinto presente. Como fingir uma felicidade na dança se não é essa a emoção que permeia meu corpo?

E isso é a Dança do Sagrado Ventre, um trabalho de dançaterapia que tem como objetivo potencializar e reconectar mulheres ao corpo e à sua força por meio da dança. Uma forma de nos sentirmos por intermédio de nossas histórias e, ao mesmo tempo,

nos libertarmos para viver nossa essência e criar uma nova história. Reconectar com nossa ancestralidade, sagrado e por meio dos próprios bloqueios do corpo. O quanto não se permite vivermos nossa essência? Muito. Na maioria das vezes, essa não permissão vem de forma inconsciente.

E quando se trata de feminino, as memórias de dor, abusos e medos intensificam-se. Por isso, comecei trabalhar pequenas dinâmicas de constelação familiar ligadas aos arquétipos femininos, elementos da natureza, partes do corpo e arquétipos de deuses e deusas. E o resultado foi incrível, as mulheres se expandiam de uma forma magnífica e com uma presença corporal muito mais intensa. Elas se permitiam sentir tudo e, em questão de dias, muitas mudanças aconteciam.

Acredito que as grandes chaves da DSV são permissão e inclusão. Isso mesmo! Incluir todos os fatos da nossa história para poder ficar em paz, e nisso trabalho com as constelações familiares é extremamente eficaz.

Todo mundo pode dançar? Que vocês possam sentir que dançar é possível para todas nós, aprendemos a dançar já na vida, no caminho, no reinventar-se constante, em desafios, dores, amores, alegrias, perdas. E se eu puder dançar com todas as emoções para cura? E se o movimento corporal for um espaço de real crescer e expansão? Eu acredito e vivo isso em mim e em tantas mulheres que passaram por aqui. É isso!

Um pouquinho do que sou: humana, real, mulher e a primeira aluna da DSV. E aprendi a dançar com seus desafios e sonhos alcançados.

Vamos juntas experienciar a Dança do Sagrado Ventre?



O sentir de quem vivenciou a Dança do Sagrado Ventre

Alegria é essa técnica ter passado por tantas pessoas. Algumas seguiram o caminho de suas vidas, outras ainda permanecem, e outras escolheram espalhar a Dança do Sagrado Ventre pelo mundo.



© Endora

*Ciganas de fogo. Apresentação ritual, Caravanas.
Professoras da DSV.*



“ Eu não sabia nada sobre ciclicidade feminina, sempre tive dificuldade em estar entre muitas mulheres e muitas vezes odiei ser mulher. Quando iniciei na DSV, percebi o quanto estava desconectada de mim. Sabia pouco sobre o meu corpo e nada sobre as necessidades do meu ser. Eu vivia um personagem cheio de carapaças para me proteger. Quando comecei a dançar, percebi que meu corpo tinha um ritmo próprio, diferente daquele que as demandas diárias me exigiam; senti que ele gostava de se expressar através da dança. E hoje, após uma caminhada de cerca de 4 anos, eu aprendi a me amar e me humanizar como mulher. Ainda tenho uma longa jornada pela frente, mas hoje o horizonte é mais amplo e os passos são mais conscientes. Após tantas experiências lindas que a DSV me proporcionou, eu recebi a semente das mãos da criadora desse método e sou professora. E o que me motiva é multiplicar essa energia para que outras mulheres usem essa valiosa ferramenta em seus processos de autoconhecimento também. Sou muito grata por isso!”

RENATA TELES

Aluna e professora da Dança do Sagrado Ventre



“ A Dança do Sagrado Ventre – DSV foi um movimento que trouxe um ponto de virada muito importante para a minha vida, meu entendimento enquanto mulher. A DSV formou a mulher que sou hoje e expandiu minha consciência para saber a mulher que posso vir a ser. Isso é grande, poderoso e potente. A DSV não é uma dança, é um sistema. Cada movimento, cada fala, cada aula trazem à superfície uma infinidade de sentimentos e emoções, de uma forma amorosa, raivosa, chorosa, como cada uma em si exige. A DSV não é só uma dança, é um sistema para se saber Mulher. Mulher, assim mesmo, com M maiúsculo. Saber ser, saber entender-se, saber acolher-se a cada redondo. Saber se expressar, saber enraivecer, a cada shimie. Saber movimentar-se a cada batida lateral. É um dançar com todas as emoções. E a DSV fornece toda a estrutura necessária para sabermos dançar por essas emoções, sempre que necessário. Por tudo isso é que a DSV me tornou Mulher, com toda a delícia e responsabilidades que esse ser Mulher traz. E é por isso que eu desejo sinceramente que todas as mulheres possam vivenciar a DSV.”

GEISIANNY AUGUSTA

Ex-aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ A Dança do Sagrado Ventre surgiu para mim, em princípio, como uma atividade física que me trouxesse movimento e, ao mesmo tempo, prazer e fazer, porém, a cada aula, ela se mostrou como uma ferramenta muito potente de autoconhecimento, conexão com o corpo e com o feminino e liberação das amarras do meu corpo. Não chamo de aula, ousou chamar de um lindo processo terapêutico, conduzido com muita responsabilidade, afeto e leveza. Posso dizer, sem sombra de dúvida, que sou uma antes e outra depois da DSV.”

SABRINA REZENDE

Aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ Quando penso na DSV, a primeira sensação que vem é gratidão. Tenho profunda gratidão à Luana e a esse movimento criado por ela que me resgatou em um momento superdelicado. Minha energia estava machucada, ferida, desacreditada, e eu não via mais minha força e minha potência. Quando encontrei a Luana, ela já me deu a mão, ela me viu. Viu meu tamanho e fez questão de me dizer. O DSV é sobre cumplicidade e entrega, e às vezes parece que isso tem relação com as pessoas, mas elas são apenas peças desse movimento para que nós sejamos assim com nosso corpo: cúmplices e entregues a nós mesmas. Eu aprendi muito a me ouvir, lembrei minhas danças internas, reacendi minha chama de força, de potência, de saberes dentro das aulas com a Luana. Eu revivi o que tinha sido enterrado pelas dores da vida. Toda aula era um caldeirão, e a Luana sempre foi a bruxa que o mexia com sua colher nas mãos. Esse caldeirão me deixou pronta para mim mesma, para experimentar meus temperos, minhas possibilidades e minha dança. Aprendi a dançar minha música interna, minha vida, e a me entregar ao meu ventre! Toda mulher deveria conhecer esse movimento forte e com vida própria, toda mulher deveria passar pela dança sábia e transformadora da Luana Medeiros. Sou e sempre serei grata!”

REBECA DOURADO

Ex-aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ Eu procurei Luana no começo deste ano porque queria fazer dança do ventre, mas ela me disse que o trabalho dela era DSV, e não apenas a dança. Naquele momento, eu não tinha a dimensão do presente que receberia. A DSV trabalha com nossa feminilidade de um jeito profundo, gostoso e rápido. A dança é uma ferramenta e, ao mesmo tempo, canal de mensagens e curas rápidas. Em resumo, uma delícia, que proporciona grande crescimento pessoal. Obrigada, querida Luana, pelo seu dom e pelo seu presente no mundo.”

MARISA VIEGAS

Aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ A primeira vez que vi o vídeo da Lua contando sobre o que é a DSV e sobre as suas bases... eu senti claramente um chamado. Dança e constelação juntas! Pensei: que mistura maravilhosa! E já era a mistura danada de boa que eu já vinha fazendo na minha caminhada. Fiz uma aula experimental e me senti muito feliz! A força e a confiança da Lua me apontaram o caminho dizendo: continue! Então, nesses meses, sinto o quanto venho crescendo como mulher. Temos trabalhado muito os elementos: fogo, terra, água e ar. A conexão com os arquétipos femininos, as deusas. A integração das polaridades femininas e masculinas. A reverência do corpo. Sinto que na DSV o grande mestre é o nosso corpo. E como eu precisava honrar mais o meu corpo, dar lugar para ele. Integrar corpo e espiritualidade. E como destaque sinto a conexão com nosso poder pessoal e o tesão na vida. Já é tudo tão gostoso, e para apimentar ainda mais essa mistura, trabalhamos o tantra, trazendo as potências da nossa sexualidade. Meu coração é profunda gratidão. Quantas vezes me emociono ao olhar nos olhos da Lua? Várias! É como se eu me reencontrasse... e por tudo meu peito sente como um grande presente o reencontro com a DSV. Resumindo, para mim, a DSV é: LEVEZA, AMOR E TESÃO.”

JACI

Aluna da Dança do Sagrado Ventre



Caravanas.



Caravanas.

“ Sou aluna recém-chegada nas aulas da Dança do Sagrado Ventre. Mas vejo a Luana como uma sacerdotisa da dança. Em toda a condução dela, é possível sentir a seriedade com que ela conduz seu trabalho e que ela sempre nos convida a ir mais a fundo em nossos mergulhos!”

KAMILLA MIZUNO

Aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ DSV – Dança do Sagrado Ventre. Para mim, a DSV é como o próprio nome diz, uma dança muito Sagrada, pois, de uma forma simples, amorosa, fluida e muito profunda, tem me ensinado a ouvir e dar voz ao meu corpo e, assim, olhar para mim, me acolher e incluir tudo do jeito que é. E dessa forma tenho aprendido, a cada dia, a deixar ir o que não me serve mais e a me conectar com a vida pulsante em mim, com a minha essência, com a minha potência e tudo de bom que tenho para receber de mim mesma e do Universo! Tem sido tão rico vivenciar essa dança tão sagrada que me conecta com o meu Sagrado, e com a vida tão sagrada que pulsa em mim, que decidi aceitar o convite de vivenciar essa experiência sendo também professora da DSV – método criado pela Luana Medeiros, a quem sou muito grata por tantos ensinamentos, aprendizados e por caminharmos juntas!!! Admiro muito a Luana pela pessoa que é, pela seriedade, profundidade, amorosidade, leveza e respeito com que desenvolve os seus trabalhos!!! Agradeço também à Espiritualidade que guia cada passo nosso nesta missão!!! Sinto-me muito feliz ao fazer parte dessa caminhada e desejo a você, Lua, muita expansão e que a DSV seja uma ferramenta preciosa às mulheres do mundo inteiro!!! Gratidão por aceitar canalizar este e outros trabalhos lindos e de grande contribuição para a humanidade!!! Com amor e gratidão.”

VANER MOTA

Aluna e professora da Dança do Sagrado Ventre

“ A Dança do Sagrado Ventre é muito mais que um dançar. É um reencarnar-se em si mesma. Com a DSV, experienciei momentos únicos de percepção corporal, como se, de fato, minha alma de mulher tivesse enfim encontrado seu próprio corpo. Esse processo de reencontro consigo mesma pedia um acolher e liberar de muitas emoções e sentimentos que muitas vezes não sabia nem nomear. Também pedia que eu permitisse extravasar, de forma fluida, tantos arquétipos femininos que há em mim. Esse dançar a mulher ou as mulheres que sou é muito libertador e muito gostoso. De quando em vez, é dor também, mas uma dor que cura... E cura muito. Cada aula é um encontro com uma parte minha que deseja ser vista, respeitada, amada, expandida... Gratidão ao Universo e à Luana por esse servir.”

RACHEL OLIVEIRA

Aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ Ahhh, a DSV. Que alegria ver aflorar, pois é exatamente como me sinto, aflorando. Muito mais que uma dança, que por si só é maravilhosa, a DSV é um caminho de reconexão, sabedoria, consciência e, principalmente, autoamor. Meu caminho iniciou com a facilitação sábia da Luana Medeiros, permeou pelas profundezas da minha alma, acalentou meu corpo e gesticulou. Dancei até dois dias do parto da minha pequena Olívy e voltei tão logo o médico me liberou. Agora, com uma conexão ainda maior, eu e Olívy dançamos sob atenção, cuidado e generosidade da Lu. Somos gratas por essa oportunidade. Que lindo poder viver tudo isso! Lu, nós escolhemos diariamente você e a DSV para nos ajudar na descoberta da maternidade, gratidão enorme! E como pode ser ainda melhor e mais divertido!”

ANDRÉA LANNES

Aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ Sempre gostei muito da dança. Esse instrumento é para mim um momento de reconexão comigo mesma, de nutrição, autocuidado. A DSV trouxe mais clareza da importância da dança para essa conexão interna, além de me ajudar a expandir os movimentos do meu corpo, explorar muito mais as possibilidades. Assim, trabalhar a minha flexibilidade, leveza em vida. Tenho carinho e gratidão imensa pela querida Luana e pelo seu trabalho. Já consigo trazer o lugar diário da dança na minha vida. Vivía em uma rotina tão atribulada que nem sei se respirava (risos). Hoje, me permito ter um tempo para minha dança, para meu espaço, para este sorriso e fluidez natural que é a dança em minha vida. Gratidão, Lua!”

BETHÂNIA PATRÍCIA

Ex-aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ Sinto que a DSV me abriu muitas portas e portais que carregava comigo sem saber. Andava tão distante do meu próprio ritmo, de minha própria dança... e descobri com a DSV que é possível andar juntinho de si mesma, que é possível dançar minhas emoções, minhas sombras e também todo meu poder. Descobri que é possível respirar enquanto se move pela vida e que meu corpo e meu Ser somos um só. Descobri a potência de meu ventre e de todos os elementos que me compõem. Senti na dança o pulsar da vida que me percorre. E verdadeiramente despertei para muitas questões de minha vida, me transformei absurdamente desde que conheci esse lindo trabalho. Sou muito grata à Luana por trazer ao mundo sua magia, proporcionando-nos ferramentas para que possamos reconhecer e honrar a nossa também.”

ALINE F. FONSI

Aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ A DSV tem sido um mergulho progressivo em mim. E não é fácil mergulhar aqui dentro... Mas a condução da Lu faz com que isso aconteça de uma forma tão fluida e tão profunda que torna essa experiência singular. Não é só aula técnica de dança, é aula de aprender a me respeitar e me (re)conectar com meu corpo, com o que é honesto e divino em mim. É escolher a leveza em detrimento do peso da performance vazia. É também um espaço seguro entre mulheres onde é muito bom assumir a potência e as fragilidades sem competição ou medo da vulnerabilidade. Dejo isso a tantas e tantas mulheres!”

SIMONE DUARTE

Aluna da Dança do Sagrado Ventre

“ A paz de poder dançar e poder dançar em paz. Para mim, é uma boa síntese do que sinto nas aulas de DSV. E isso é algo muito grandioso e importante para mim, que venho de um histórico de dança mais duro e cobrador. Aqui, encontrei o mesmo que só havia encontrado na DCS, que é liberdade para simplesmente dançar. Muito bem guiada, mas de forma muito, mais muito mais leve, que não vem só da dança, mas da integração e conversa com a constelação. Sou imensamente grata.”

ANA PAULA MALAGUETA

Aluna da Dança do Sagrado Ventre





© Célio Maciel

CAPÍTULO 1

VOCÊ TEM UM CORPO, ENTÃO ELE DANÇA.

 quem pode dançar? Para quem é a Dança do Sagrado Ventre? Não tenho ritmo, não sou como as dançarinas que vejo nos vídeos! Sou magra demais, estou gorda, estou velha, me sinto feia e desengonçada. Mas quando vejo você dançando, Luana, acho que pode ser possível.

São essas e outras infinitas perguntas, afirmações e negativas que escuto ao longo desses anos. E digo que é possível. Desde que sua alma deseje, que você respeite seu tempo, corpo e ritmo. Desde que você não queira ser algo que não é.

Como eu disse anteriormente, fui a primeira aluna da DSV e me sentia inadequada, não boa o suficiente, insegura, feia, não amada e descontente com meu próprio feminino. Na verdade, sinto que a construção do ser mulher vai se solidificando com o passar dos tempos, e cada fase é uma fase e sempre precisamos voltar ao lugar da nutrição das nossas partes, que ficam fragmentadas ao longo do caminho.

A energia feminina que rege todos os seres, independente de gênero, auxilia-nos a compreender que o caminho da vida não é linear. Então, por mais que queiramos ter uma vida, emoções e sentimentos lineares, isso não vai ocorrer. E se há uma coisa que é extremamente

enriquecedora é a vida poder ser cíclica, como a visão do feminino nos contempla. Porém, nos esquecemos disso e caímos em estados de exaustão, esvaziamento, desnutrição e, em casos mais sérios, depressão e doenças.

Esse é o perfil das pessoas que procuram meu trabalho: desconexão, falta de libido, cansaço, desânimo, falta de vitalidade, distúrbios no aparelho reprodutor feminino e exaustão. Na sua maioria, perderam o prazer e não sabem onde encontrá-lo. Ou melhor, como o perderam.

Antes mesmo de começar esse trabalho da dança, nos meus atendimentos individuais, esse perfil já se apresentava, e nas investigações – tanto pessoais como nesse campo terapêutico energético – percebi que tudo vem de uma raiz. Mesmo sendo histórias diferentes, experiências, idades, todas apresentavam um fator em comum, uma falta de amor-próprio profunda que as levavam a movimentos grandes de trabalho, de cuidado e de doação para os outros e uma necessidade enorme de serem amadas, vistas e reconhecidas. Sempre digo em meus trabalhos que trabalhar amor-próprio não é uma questão superficial e externa. É um mergulho profundo sobre a nossa história, é um olhar para trás para seguir em frente, em paz.

O que falta de amor-próprio, desequilíbrios emocionais, energéticos e doenças têm em comum?

Como pesquisadora, estudiosa, consteladora familiar sistêmica e terapeuta no campo feminino e ancestralidade, posso dizer que as emoções têm grande influência na saúde física e emocional da mulher. O que acontece no presente pode ter raízes num passado, na infância ou até em outras gerações. Aí que a constelação familiar sistêmica fez toda a diferença no olhar so-

bre esses padrões de comportamento e as doenças manifestadas por muitas mulheres que me procuravam.

Para isso, conhecer a história de nossas ancestrais se faz necessário. Algo que me espanta ainda é o número crescente de mulheres ainda tão jovens com problemas nos órgãos reprodutores. Miomas, cistos, câncer, endometriose, adenomiose, cirurgias de retirada de útero, ovários e trompas. E junto a isso, um lugar de profunda desvalorização e desamor. E quando investigamos a linha da ancestral, verificamos que são questões que vêm passando de geração em geração, e a cada descendente, o problema vai se acentuando. É o que chamamos dentro da Constelação Familiar de honrar a dor com a dor.

Na visão da terapia sistêmica, a causa de muitas doenças, traumas, distúrbios e questões sérias emocionais diz respeito não a uma falta de conexão com a vida, e sim a uma fidelidade à dor dos que vieram antes. Na sua maioria, esse honrar acontece de forma inconsciente, levando-nos a repetir padrões vivenciados por nossos ancestrais. Costumo dizer que se tem algo forte em nossa existência, é o DNA. E este não é carregado apenas de memórias genéticas, mas emoções não bem elaboradas ou não vistas, como próprio Bert Hellinger, criador das Constelações Familiares, descreve. E nas questões de âmbito feminino, isso é intensificado em seus órgãos reprodutores, emoções não processadas, uma desconexão com próprio feminino, com a sua própria ciclicidade.

Percebo na mulher contemporânea uma grande acentuação desses problemas, muitas demandas externas e internas. O rótulo de supermulher, em vez de nos aproximar de nós mesmas, tem nos afastado da nossa própria essência. Mulheres cada vez mais exaustas,

doentes e depressivas. Percebo um querer se afastar de padrões antigos de submissão, dependências, abusos e maus-tratos. E tudo isso é muito necessário e real, porém estamos ainda aprendendo o meio do caminho. De 8 a 80, agora o caminho do meio se faz necessário para a própria saúde feminina.

E são essas mulheres que chegam aqui, com histórias diferentes, mas com a energia no mesmo lugar, zero. O prazer, a conexão, alegria e o relaxamento são elementos necessários para si mesmas. E uma grande forma de cura ancestral. Quando nos cuidamos com amor, libertamos todo um sistema que não soube fazer isso. É um caminho que deve ser trilhado com muita paciência, amorosidade, gentileza e autorrespeito. São crenças e comportamentos passados há gerações, então, não é instantânea a mudança, mas nutrida diariamente.

Por isso, digo e repito muitas vezes: a Dança do Sagrado Ventre é um caminho de cura, de aprender a dançar com essas emoções, despir-se das amarras, preconceitos e nós que nos damos diariamente. Não é sobre executar perfeitamente um movimento, mas sentir, permitir-se estar e fluir em cada passo. O que um movimento traz de memória, emoção ou sensação. Um espaço para dar voz à dor, incompreensão, raiva, desconexão.

Nosso corpo guarda muitas memórias, dançar com ele é dançar com a nossa história e com as histórias de quem veio antes. Por isso, a Constelação Familiar Sistêmica é uma grande base para a DSV, compreender que nosso corpo é um sistema próprio. À medida que me conecto, incluo todas as histórias, dores, alegrias e vivências. Permitimo-nos seguir mais leves, conscien-

tes e indo para a vida. O ir para vida de forma mais equilibrada e presente é uma grande libertação.

E, nesses anos, é o que venho acompanhando, mulheres dançando a suas histórias, nem sempre tão felizes, mas permitindo-se sentir, para ir além. O que se escondia atrás de uma doença? Da necessidade de fazer constante? Da exaustão? Depressão? Libido baixa? Uma mulher carregando sua dor e a de suas ancestrais. Muitas vezes, esse é o ponto de encontro de mulheres, a dor.

Tal constatação doeu no fundo de minha alma. E por que não podemos resignificar esse lugar? Por que não podemos levar de nossas ancestrais a vida? O grande sim que cada uma delas nos deu para que pudéssemos estar aqui? Olhar para trás e colocá-las nesse lugar só de dor é de uma arrogância tamanha nossa. Como se elas fossem menores do que nós. Tudo que veio antes é maior, teve a experiência que era necessária e passou da melhor forma que podia. Quando começamos a ter essa visão integrada ao nosso corpo, passamos a nos exigir menos. Menos perfeição é sinônimo de força. E podemos viver o que for mais leve para a alma.

É bastante forte esse vínculo, pois acredito firmemente que ele permeia muitas das nossas ações na vida presente. E quando penso em olhar para trás, é uma forma de caminhar para frente com mais segurança e humildade. Quando nos damos a oportunidade de sermos guiados até nossas raízes é que extraímos a força necessária para a superação de muitas questões íntimas, principalmente sobre nossa autoestima. Sério, Luana?, você deve estar se perguntando. Muito sério! Infelizmente, fomos condicionados a ter uma visão muito limitadas de nós, de nossa origem e história. A visão ocidental é muito condicionada

a sermos apenas de uma forma, o que traz uma profunda angústia ao ser. Afinal, somos seres pluriversais. Então, condicionar o ser a apenas um jeito, uma forma e história é massacrar o que temos de potencial dentro de nós. E na dança não é diferente. Muitas vezes, essa ideia de inadequação, principalmente ligada ao corpo, está relacionada a essa visão europeia de ser humano de sucesso. E nos esquecemos de que a história vai além daquelas terras. Por isso, ancestralidade é uma reconexão necessária, para nos sentirmos mais completos e inteiros.

O que ancestralidade, autoestima e dança têm em comum?

CAPÍTULO 1

Bibliografia

LINGUAGEM DO CORPO: Aprenda a ouvi-lo para uma vida saudável. Cairo, Cristina. Editora Mercuryo. São Paulo, 1999;

DANÇA DO VENTRE E SAÚDE: A cura do templo feminino. Dança como metáfora de uma meta-linguagem oculta do corpo. Série metaforma e movimento. Kaha, Luciaurea. Volume 2. 2ª edição. Editora Clube dos Autores. Mogi das Cruzes, São Paulo, 2011;

DANÇA DO VENTRE E DIDÁTICA: Para Professoras e alunas. Dança como metáfora de uma meta-linguagem oculta no corpo. Série metaforma e movimento. Kaha, Luciaurea. Volume 4. 2ª edição. Editora Clube dos Autores. Mogi das Cruzes, São Paulo, 2011.



Atenção

Esta foi uma prévia do livro. Para adquirir essa obra na íntegra, favor utilizar algum dos contatos a seguir:



luanamedeirosterapeuta@gmail.com



(61) 9 8151-0493



[instagram.com/luanamedeirosoficial](https://www.instagram.com/luanamedeirosoficial)



[instagram.com/dancadosagradoventre](https://www.instagram.com/dancadosagradoventre)



[facebook.com/luanaterapeuta](https://www.facebook.com/luanaterapeuta)



LUANA MEDEIROS



DANÇA DO SAGRADO VENTRE



www.luanamedeiros.com.br



Luana Medeiros

DANÇA DO SAGRADO VENTRE

Uma Dança de Curar

Um processo de mergulho interno, em nossas histórias, para parar a dança que alma deseja dançar. A dança da essência do ser. Do profundo. Das entranhas. E renascer. Renascer mulher e florescer. É potencializar e reconectar mulheres ao corpo e a sua força, através da dança.

Neste livro trago a trajetória dessa nova forma de ver e criar a dança. De um olhar sistêmico ancestral que atravessa o tempo e chega até nós, descendentes, mulheres e sementes para um futuro diferente. Um mergulho no presente, revisitando o passado e construindo um novo ambiente. Dentro de si. No ventre.



9 786599 480812