

VOCÊ CONHECE A DANÇA DOS CIGANOS?



INSPIRAÇÕES DO MÊS:

Dicas de bem estar	PÁGINA 1
Você Conhece a Dança dos Ciganos?	PÁGINA 2
Oraculo	PÁGINA 3
Reza Celta	PAGINA 4

FAÇA O MELHOR POR VOCÊ

POR ANNE KELLEN

ÀS VEZES A VIDA TENTA NOS ENGANAR COM OBSTÁCULOS, CONFUNDINDO NOSSA DETERMINAÇÃO COM DIFICULDADES QUE PARECEM NÃO TER FIM.

MAS QUASE SEMPRE ESSAS TRIBULAÇÕES SERVEM APENAS PARA TESTAR NOSSA PERSEVERANÇA, AGUÇAR NOSSAS CAPACIDADES, E SOBRETUDO AMPLIFICAR A NOSSA FÉ.

QUANDO ISSO TE ACONTECER, NÃO DESISTA, NÃO DESANIME, CONTINUE SEGUINDO EM FRENTE, LUTANDO COM DIGNIDADE, COM HONRA.

ESTANDO NO CAMINHO CERTO, NÃO HAVERÁ ADVERSIDADE QUE NÃO POSSA SER SUPERADA, E A VITÓRIA SERÁ SUA.

DICAS PARA O BEM ESTAR

MOVIMENTOS QUE DESPERTAM

POR KAROL VALENÇA

O ASSOALHO OU DIAFRAGMA PÉLVICO É CONSTITUÍDO POR MÚSCULOS, LIGAMENTOS E FÁSCIAS QUE JUNTOS FORMAM O QUE CHAMAMOS DE MUSCULATURA DO ASSOALHO PÉLVICO (BARACHO, 2007). OS MOVIMENTOS DA DANÇA DO VENTRE ATUAM FORTEMENTE NESTE ESPAÇO DO CORPO, OFERECENDO FORTALECIMENTO, AUTOCONHECIMENTO E SAÚDE PARA TODA ESSA REGIÃO. MOVIMENTOS PRACTICADOS COMO OS DE INCLINAÇÃO ANTERIOR E POSTERIOR DA PELVE, ROTAÇÕES PARA FRENTE E PARA TRÁS, INCLINAÇÕES LATERAIS, ELEVAÇÃO E DEPRESSÃO DA PELVE, ALÉM DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E RESPIRAÇÃO TRAZEM MUITOS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE FEMININA. O IDEAL É BUSCAR O AUXÍLIO DE UMA PROFESSORA DE DANÇA DO VENTRE PARA COMEÇAR A CONHECER E SE EMPODERAR DESSES MOVIMENTOS. PORÉM PARA CONHECER A DANÇA DO VENTRE E SENTI-LA DE FORMA LÚDICA, PODE-SE COLAR UMA MÚSICA E DANÇAR DE FORMA LIVRE TRAZENDO UMA CONSCIÊNCIA PARA O ASSOALHO PÉLVICO.

PÁGINA 1

VOCÊ CONHECE A DANÇA DOS CIGANOS?

POR ANNE KELLEN

A ETNIA ROMANI, OS ASSIM CHAMADOS CIGANOS É MUITO DIVERSA E ORIUNDA DE MUITAS REGIÕES DO PLANETA. ELA SE DIVIDE EM MUITOS ASPECTOS, QUE PODEM SER FOLCLÓRICOS, ANCESTRAIS, PERFORMÁTICOS, LÚDICOS E TAMBÉM CONTEMPORÂNEOS. A DANÇA DE CADA CLÃ DESSA ETNIA PODE SE MANTER FORTE MESMO COM A MIGRAÇÃO DAS FAMÍLIAS, MAS TAMBÉM PODE MUDAR DEPENDENDO DA INFLUÊNCIA DOS PAÍSES POR ONDE OS GRUPOS FAMILIARES PASSARAM E SE ESTABELECEM POR MAIS TEMPO. ELA É DANÇADA POR MULHERES, HOMENS, CRIANÇAS E IDOSOS DESSAS FAMÍLIAS. NA MAIORIA DAS VEZES COM CUNHO FESTIVO E INFORMAL. PORÉM EM ALGUNS PAÍSES ESSA DANÇA PODE GANHAR BRILHO E NOTORIEDADE EM PALCOS E FESTAS NÃO CIGANAS. ESSA DANÇA POR CONTA DA MIGRAÇÃO ROMANI AO LONGO DOS SÉCULOS INFLUENCIARAM OUTRAS DANÇAS E JUNTO COM OUTROS POVOS CRIARAM VERDADEIROS PATRIMÔNIOS CULTURAIS ATRAVÉS DO MOVIMENTO.

É IMPORTANTE PERCEBER QUE ESTA DANÇA CONTA A HISTÓRIA DE RESISTÊNCIA DE UM GRUPO ÉTNICO, QUE POR CAUSA DOS POCOS REGISTROS, DO PRECONCEITO E DOS ESTEROTIPOS PODE PASSAR DESAPERCEBIDA E CONFUSA, PORÉM ELA AINDA ESTÁ AÍ, CONTANDO HISTÓRIAS, DESAFIANDO GERAÇÕES E FORTALECENDO OS MOMENTOS DE COMEMORAÇÃO NAS FAMÍLIAS ROMANIS.

PENSAR ESSA DANÇA É PENSAR A DIVERSIDADE, POIS ELA PODE SER EXPRESSADA EM MUITOS RITMOS E ACORDES E AINDA ASSIM GUARDAR SABERES ANCESTRAIS QUE PRECISAM SER FORTALECIDOS, ENCORAJADOS, REVITALIZADOS E APRECIADOS COMO UMA RIQUEZA DESSA ETNIA QUE BUSCA SOBREVIVER, SE ENTENDER E SER RESPEITADA.

ESSAS DANÇAS DA ETNIA ROMANI ESTÃO EM TODA PARTE, ALGUMAS AO ALCANCE DO PÚBLICO EM GERAL E OUTRAS GUARDADINHAS NA FAMÍLIAS, ASSIM APRENDER ESSAS DANÇAS É MAIS DO QUE APRENDER OS MOVIMENTOS, É TAMBÉM UMA AULA DE HISTÓRIA, DE GEOGRAFIA, DE SOCIOLOGIA, DE LINGUÍSTICA...E TAMBÉM UMA AULA EM EDUCAÇÃO EM DIREITOS HUMANOS. VISTO QUE UM ALUNA PODE MOBILIZAR TODA UMA COMUNIDADE A COMBATER O PRECONCEITO, APRENDE-SE NÃO SÓ A DANÇAR, MAS TAMBÉM A RESPEITAR E DAR VISIBILIDADE A TODA UMA ETNIA COM TODAS AS SUAS SUBDIVISÕES POR TODO MUNDO. APRENDE-SE A ADMIRAR E RESPEITAR, A VALORIZAR OS AGENTES DESSA ETNIA, APRENDE-SE A OFERECER ESPAÇOS DE FALA E REFLEXÃO SOBRE OS DESAFIOS DESSAS FAMÍLIAS E A CIMA DE TUDO APRENDE-SE A MUDAR O OLHAR DA FANTASIA PELO OLHAR REAL E AMOROSO QUE PODE APRENDER MUITO COM OS ASSIM CHAMADOS CIGANOS.

"APRENDE-SE A ADMIRAR E RESPEITAR, A VALORIZAR OS AGENTES DESSA ETNIA"

A DANÇA CIGANA TEM VARIOS NUANCES, LUGARES E CORES, PENSAR ESSA DANÇA É PENSAR EM DIVERSIDADES, ETNIA E ARTE. OS POVOS ROMANIS RESISTEM AO TEMPO ENTÃO É IMPORTANTE PENSAR ESSA DANÇA COMO UM PATRIMONIO DESSAS COMUNIDADES E ZELAR PARA UM ENSINO AMPLO E REFLEXIVO QUE AFASTE O DISTANCIAMENTO DA HISTORIA, DO TEMPO E DAS MODIFICAÇÕES NESSE CONTEXTO, LEMBRANDO QUE ESTÁ É UMA DANÇA VIVA, ASSIM COMO OS POVOS ROMANIS, E QUE ESTÁ EM CONSTANTE MOVIMENTO E TROCAS CULTURAIS. DEFINI-LA É PERDER BOA PARTE DE SUA ESSENCIA E REAL SENTIDO NA VIDA DESSES POVOS.



© PAULA ARAÚJO

CONFIANÇA

"QUANDO COMEÇO A CONFIAR EM MIM EU PARO DE OLHAR PARA OS OUTROS PARA PROVAR MEU PRÓPRIO MÉRITO. QUANDO BUSCO INTERNAMENTE POR RESPOSTAS EU COMEÇO A AUMENTAR A CONFIANÇA EM MIM. ESSA CONFIANÇA ME LIBERTA DE PERGUNTAR AOS OUTROS O QUE FAZER E DE SER DEPENDENTE DE ORIENTAÇÃO EXTERNA. QUE HOJE EU CONFIE NA VOZ QUIETA DA MINHA INTUIÇÃO E CONSIDERE AS ORIENTAÇÕES SÁBIAS QUE ELA ME REVELA."

BRAHMA KUMARIS



ORÁCULO



VOCÊ SE SENTE ADORMECIDA, PARADA, ACHANDO QUE NADA ACONTECE EM SUA VIDA? QUE TUDO É REPETITIVO E QUE A VIDA ESTÁ MONÓTONA? PARA QUE VOCÊ SAIA DESTE MARASMO É PRECISO QUE VOCÊ COMECE A CRIAR CONDIÇÕES PARA ISSO. COMECE AGORA DESPERTAR PARA NOVAS EXPERIÊNCIAS. ABSORVA AQUILO QUE TE MOTIVA. HÁ UM CURSO QUE GOSTARIA DE FAZER? UM TRABALHO VOLUNTÁRIO QUE SEMPRE ESTEVE ADIANDO? RESPIRE PROFUNDAMENTE E VÁ DE ENCONTRO AO SEU CORAÇÃO. SINTA UMA LUZ VIBRANTE PULSAR E PERGUNTE A ELE O QUE VOCÊ MAIS DESEJA E PRECISA NESTE MOMENTO DE SUA VIDA PARA EXPANDIR E CRESCER. PROCURE SE AQUIETAR DURANTE ALGUNS INSTANTES. PODERÁ SURTIR FLASHES, INSIGHTS... DEIXE ACONTECER NATURALMENTE. SE NENHUMA IMAGEM OCORRER, RELAXE E VOLTE AS SUAS ATIVIDADES NORMAIS. VOCÊ PLANTOU UMA SEMENTE COM UMA INTENÇÃO, NOS PRÓXIMOS DIAS CERTAMENTE ELAS CHEGARÃO ATÉ VOCÊ. FIQUE ATENTA AOS SINAIS QUE PODERÃO CHEGAR ATRAVÉS DE UMA CONVERSA APARENTEMENTE INFORMAL OU POR UM LIVRO OU FILME... É ASSIM QUE AS MENSAGENS CHEGAM.

REZA CELTA

QUE DESPERTES PARA O MISTÉRIO DE ESTAR AQUI E COMPREENDAS A SILENCIOSA
IMENSIDÃO DA TUA PRESENÇA.

QUE TENHAS ALEGRIA E PAZ NO TEMPLO DOS TEUS SENTIDOS.

QUE RECEBAS GRANDE ENCORAJAMENTO QUANDO NOVAS FRONTEIRAS ACENAM.

QUE RESPONDAS AO CHAMADO DO TEU DOM E ENCONTRE A CORAGEM PARA
SEGUIR-LHE O CAMINHO.

QUE A CHAMA DA RAIVA TE LIBERTE DA FALSIDADE.

QUE O ARDOR DO CORAÇÃO MANTENHA A TUA PRESENÇA FLAMEJANTE E QUE A
ANSIEDADE JAMAIS TE RONDE.

QUE A TUA DIGNIDADE EXTERIOR REFLITA UMA DIGNIDADE INTERIOR DA ALMA.

QUE TENHAS VAGAR PARA CELEBRAR OS MILAGRES SILENCIOSOS QUE NÃO
BUSCAM ATENÇÃO.

QUE SEJAS CONSOLIDADO NA SIMETRIA SECRETA DA TUA ALMA.

QUE SINTAS CADA DIA COMO UMA DÁDIVA SAGRADA TECIDA EM TORNO DO CERNE
DO DIVINO.



TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

