

# GLOSSÁRIO

## da Dança do Ventre

- A nomenclatura técnica para esta arte milenar -



por  
Bailarina Suheil

Esta edição:  
E-BOOK GRATUITO

Glossário da Dança do Ventre  
A nomenclatura para esta arte milenar

3. Didático/pedagógico  
Autoria: Bailarina Suheil

Prefácio: Lulu from Brazil

Ilustração da capa: Roberto Jorge  
Marca d'água: Baobás design  
Capa: Audrey Pimenta  
Consultoria da capa: Baobás design

Fotos: Sandra Reis, Takehara, Bomfim, ...  
Agradeço imensamente a vocês, colegas artistas, que enxergam minha arte através da sua. Por suas lentes mágicas me proporcionaram este lindo acervo de fotos. Minha eterna amizade e gratidão.

ESTA OBRA ENCONTRA-SE REGISTRADA E PROTEGIDA PELO  
MINISTÉRIO DA CULTURA, FUNDAÇÃO BIBLIOTECA NACIONAL  
ESCRITÓRIO DE DIREITOS AUTORAIS

shime

soldadinho de chumbo é o da bailarina  
Souheir Zaki

com o mesmo conceito,  
a diferença consiste em não  
deixar torcer,  
claro ;)

Shime simples

plié, relevé  
entournant

o que é  
ovinho???

cambré

Shimmering  
conceito de brilho trêmulo

Camel shimme

abro hoje as páginas  
o segredo de meus caderninhos  
meus rabiscos organizados  
porção valiosa  
da minha melhor herança

triangular não é hagalla!!  
turns souteni

Tahhia  
Carioca  
Karioca

Said, Saaid, Saide

com toda minha paixão  
meu tempo e  
meu suor

twist = mto da mão de lavar

para quem ama como eu

Básico egpcio oito maia

Suheil

Samia Gamal

não torcer o joelho no  
básico egpcio preserva  
a patela

mtos sinuosos

mtos enérgicos

giros

deslcto espacial

pivot

Redondão, redondo médio e redondinho  
verificar diferença desta nomenclatura com os  
círculos deitados e em pé

camelo

Mona Said

Break

shime  
no eixo

Shahrazad tem 'h' depois  
e antes do A

# **GLOSSÁRIO DA DANÇA DO VENTRE**

**- A nomenclatura técnica para esta arte milenar -**

**Por Bailarina Suheil**

## Sumário

Prefácio .....	07
Nota da autora .....	09
Como usar este glossário .....	14
Capítulo 01	
Movimentos do Raqs El Sharq .....	18
01.1 Os Shimes .....	19
01.2 Movimentos enérgicos .....	24
01.3 Movimentos sinuosos .....	33
01.4 Giros .....	46
01.5 Deslocamentos .....	49
01.6 Movimentos no solo .....	53
Capítulo 02	
Variações do Shime .....	58
02.1 Shimes históricos .....	59
02.2 Shimes folclóricos .....	61

## Capítulo 03

Movimentos da dança universal .....	63
03.1 Posições .....	64
03.2 Movimentos de pernas .....	82
03.3 Movimentos de tronco .....	88
03.4 Giros .....	90
03.5 Deslocamentos .....	92

## Capítulo 04

Nomenclatura contextual .....	94
Etapas técnicas de uma aula de dança ...	99

## Capítulo 05

Nomenclatura do trabalho terapêutico .....	101
--	-----

Dança Oriental.....	104
Modalidades da Dança do Ventre e Folclore do Oriente Médio.	

Observação final.....	108
-----------------------	-----

## *Prefácio*

Num tempo em que o individualismo impera e a competição acirrada faz barreiras piores que as fronteiras entre países inimigos, alguém teve uma ideia diferente. Compartilhar uma pesquisa de anos e dar a todos sem distinção a chance de uso e até mesmo de crítica.

Um glossário de dança Oriental - como eu gosto de chamar - será útil para todas nós, professoras, estudantes, praticantes ou qualquer que seja o nome que damos a nossa interação com esta dança.

Caminhar pelas páginas do trabalho e reconhecer apelidos de passos e até mesmo variações que usamos no dia a dia foi um prazer.

Cada uma de nós, amantes desta arte, buscamos a compreensão e a aquisição de conhecimento de diversas maneiras. Seja através de nossos professores, homens e mulheres, neste caminho, ou do que vemos em shows e apresentações. Porque não buscar também no papel, no caminho do outro, que percorreu seu próprio trajeto?

Ler o glossário de Suheil, me colocou em contato com meu próprio trabalho, com aquilo que eu estou

escrevendo e com o desejo de dividir. É por isso que aceitei o convite de ser madrinha do projeto.

Que possamos sempre somar e compartilhar no lugar de separar e diminuir.

Trocando impressões, abrindo nossos ouvidos e nosso corpo para outras idéias e outras mentes, nos disponibilizamos para receber a dança em sua plenitude.

Lulu



## *Nota da autora*

Meu nome é Suheil.

Sou uma bailarina que luta pela transformação da dança do ventre, esta arte milenar que tantos benefícios tráz para as mulheres, em uma dança respeitada e reconhecida, livre de preconceitos. Mas este é um longo caminho a ser percorrido e nada fácil.

Quando criei o Método Acadêmico para dança do ventre, minha idéia era começar a valorizar esta arte pelo seu ensino, colocando-o no formato de escolas acadêmicas centenárias reconhecidamente admiradas.

Um dos primeiros passos foi então ir direto a um dos grandes problemas encontrados neste caminho: a nomenclatura dos passos. De forma informal, muitas vezes o ensino desta arte acabou adotando nomes como “soldadinho de chumbo”, “barquinho”, “folhinha”, “ovinho”, entre outros que ao meu ver, deixaram cada vez mais difícil tornar este ensino em algo sério aos olhos de outros profissionais do ramo e do público em geral, sem mencionar a dificuldade de comunicação entre nós mesmas, bailarinas!

Comecei então uma árdua pesquisa, buscando nomenclaturas já existentes, tentando compreender o porquê dos nomes populares e buscando para substituí-los então, nomes que tivessem relação com a anatomia de cada movimento ou mesmo que fossem dados de acordo com suas origens históricas dentro da dança do ventre.

Busquei o que já havia sido criado, misturei com a sabedoria popular, limpei, agreguei, modifiquei. Percorri um longo caminho e muito pouco inventei. Respeitei ao máximo esta arte milenar para não descaracterizá-la em suas origens.

E assim nasceu este glossário. Após mais de 10 anos de uso entre minhas alunas, posteriormente entre professoras de minha escola e hoje de bailarinas e professoras credenciadas pelo meu método de ensino, pude perceber o quanto este trabalho pode ajudar na valorização desta arte.

Sendo assim, incentivada por outras profissionais que já colheram de seus benéficos frutos, decidi disponibilizá-lo para estudantes, bailarinas e professoras, com o intuito único de juntas conseguirmos finalmente organizar nossa amada arte, falando “a mesma língua”.

Espero que você, colega de dança, faça muito bom uso deste trabalho que levou muitos anos, muita pesquisa e muito suor para ser concluído e aceito.

Que o ego, que infelizmente estraga e destrói muito do que cerca a nossa arte, não exista em seu conceito e que você possa fazer parte desta grande família em prol da mesma bandeira que carregamos: a seriedade de nosso trabalho.

Com amor, Suheil



## *Dedicatória*

Este trabalho é dedicado a todas as estudantes, novas ou eternas, desta arte milenar que tantos benefícios pode trazer `a mulher.

Dedico também, em especial, `as mulheres e mestras que construíram a bailarina e professora que sou hoje e que de alguma forma, direta ou indireta, foram fonte (principal) de pesquisa e inspiração para que este trabalho acontecesse.

São elas:

Shahrazad, minha primeira e eterna professora, que me fez descobrir os encantos desta arte que se transformou na dedicação de minha vida.

Lulu from Brazil, a mulher, a diva, a guerreira que nunca desiste. Foi nos seus videos que ainda na década de 90 e depois, busquei o início e posteriormente, a confirmação de muito do que existe aqui. Acabou por se tornar madrinha deste projeto, deixando-me extremamente honrada de ter seu texto incluso nesta obra, escrevendo o prefácio.

As Salimpur, que iniciaram em sua escola em São Francisco, EUA, o primeiro caminho da nomenclatura em dança e que busquei respeitar ao máximo em minhas traduções e adaptações.

Sahra Saeeda, a professora que mudou minha forma de enxergar a dança e me ensinou sem saber, o que é coragem para seguir amando.

Farida Fahmi, responsável pelas palavras que me fizeram continuar dentro de meu estilo próprio como bailarina, mesmo que por inúmeras vezes contra tudo e contra todos.

A todas as minhas alunas, de hoje e de ontem, virtuais ou presenciais, as felizes cobaias que assumiram antes de todos esta nomenclatura quando se tornaram profissionais e/ou professoras e que sempre tiveram por mim um amor que não me deixou desistir.

Não posso deixar de fora a dedicatória `a minha mãe que nunca foi bailarina (embora adore dançar com meu pai!) mas foi a minha primeira e grande professora na arte de ser mulher.

E ao meu marido por amar e suportar com paciência esta minh'alma complicada de artista.

## Como usar este glossário:

Para facilitar o uso e a compreensão deste glossário, os passos que pertencem a dança do ventre foram divididos em 06 capítulos e algumas subcategorias de acordo com suas características técnicas, históricas e de utilização.

### 01 - Movimentos do Raqs El Sharq

Dança do Leste, o nome original desta arte milenar.

Aqui você encontrará os principais passos desta dança, subdivididos em categorias, de acordo com suas qualidades técnicas:

#### 01.1 Os Shimes

#### 01.2 Movimentos enérgicos

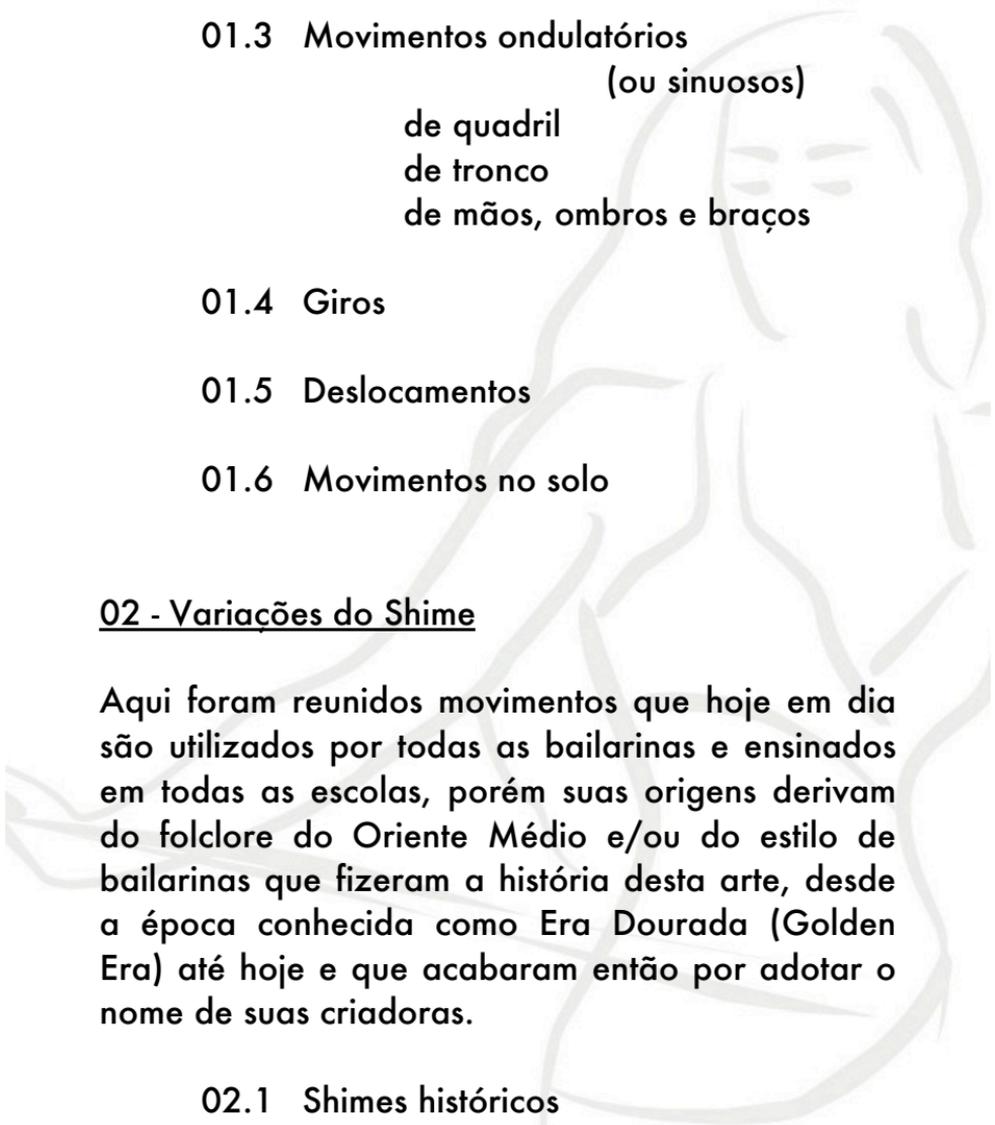
laterais

frontais

rotativos

de contração

membros superiores

- 
- 01.3 Movimentos ondulatórios  
(ou sinuosos)  
de quadril  
de tronco  
de mãos, ombros e braços
- 01.4 Giros
- 01.5 Deslocamentos
- 01.6 Movimentos no solo

## 02 - Variações do Shime

Aqui foram reunidos movimentos que hoje em dia são utilizados por todas as bailarinas e ensinados em todas as escolas, porém suas origens derivam do folclore do Oriente Médio e/ou do estilo de bailarinas que fizeram a história desta arte, desde a época conhecida como Era Dourada (Golden Era) até hoje e que acabaram então por adotar o nome de suas criadoras.

- 02.1 Shimes históricos
- 02.2 Shimes folclóricos

## 03 - Movimentos da dança universal

Aqui você irá reconhecer movimentos que são utilizados não apenas na dança do ventre, mas também no ballet, na dança moderna e contemporânea, na dança de salão, no jazz dance, etc... Enfim, movimentos que embora adaptados para esta modalidade específica de dança, já possuíam nomenclatura em outras modalidades e que assim são conhecidos mundialmente.

03.1 Posições  
dos braços e pernas  
do corpo  
espaciais

03.2 Movimentos de pernas

03.3 Movimentos de tronco

03.4 Giros

03.5 Deslocamentos

#### 04 - Nomenclatura contextual

Aqui foram colocados os termos técnicos utilizados pelos profissionais de dança, também de forma universal porém traduzidos e/ou adaptados, a fim de contribuir para um vocabulário mais técnico dentro da dança do ventre.

Foi disponibilizada também a maneira como são chamadas as etapas técnicas de uma aula de dança (acadêmica) para que você saiba o que está acontecendo na sala de aula a cada momento.

#### 05 - Nomenclatura do trabalho terapêutico

É impossível ignorar a face terapêutica da dança, que embora hoje seja utilizada em forma de arquétipos como ajuda em diversos tratamentos psico-terapêuticos, foi durante anos tida como uma vertente de enorme credibilidade, gerando profissionais que até os dias de hoje assim preferem enxergar a dança do ventre. Aqui você encontrará os significados básicos e os passos correspondentes que foram relacionados a cada arquétipo das Deusas.

## Capítulo 01

### Movimentos do Raqs El Sharq

*Raqs El Shark* , traduzido do árabe, significa “A Dança do Leste”, nome original desta arte milenar. Ao ser conhecida no ocidente, recebeu na França o nome de *Danse du Ventre*. Ao chegar aos Estados Unidos da América, recebeu apenas a tradução literal para o *Belly Dance* e sucessivamente o mesmo ocorreu com sua vinda para o Brasil, onde passou a ser conhecida como Dança do Ventre.

Os principais passos desta dança, subdivididos em 05 categorias de acordo com suas qualidades técnicas são:

## 01.1 - Os Shimes:

Conceito:

Shime: conhecido popularmente como “tremido”. O shime é um dos movimentos mais importantes desta dança porque dele derivarão inúmeros outros movimentos. A origem do nome shime vêm dos Estados Unidos. Refere-se ao momento em que a lua ou o sol refletem sobre a água, causando um efeito trêmulo. Esse efeito que em inglês chamamos de “shimmering” deu origem ao nome deste passo.

- **Shime de quadril** ou simplesmente **Shime**: com os joelhos levemente flexionados e o corpo relaxado, as pernas fazem um movimento alternado e contínuo de flexão e alongamento, como se empurrando o chão, fazendo que o movimento que aparenta um tremido aconteça nos quadris. A aceleração e a continuidade do movimento das pernas fazem o movimento acontecer, de forma relaxada.

- **Shime egípcio** : com o mesmo conceito do Shime de quadril, a diferença consiste em estender as pernas completamente e relaxá-las, além de possibilitar os calcanhares acompanharem o

movimento das pernas, batendo no chão. Com isso, alcança-se uma velocidade maior no efeito final do movimento.

- **Shime de tensão:** através da contração dos músculos da(s) perna(s) e glúteo(s), a musculatura proporciona um espécie de tremido corporal. Adicionado o movimento bem pequeno das pernas juntas para trás repetidas vezes, causando um efeito similar ao do shime de quadril, este shime tem amplitude menor com mais velocidade e característica de tensão.

- **Shime simples:** ao desacelerar o shime de quadril, o movimento se transforma em simples, resultando num movimento de elevação do quadril, ao alongar a perna, alternando um para cima e o outro para baixo, dentro do eixo central, podendo ou não conter a ajuda das musculaturas abdominais. Simultaneamente, os joelhos irão trabalhar na mesma técnica anterior, empurrando o chão para que o quadril funcione.

- **Shime duplo:** com o mesmo conceito do shime simples, a diferença, como o nome já diz, é o número de batidas. No duplo, serão executadas duas batidas para o mesmo lado. A primeira batida é efetuada dentro do eixo, como no shime simples. Ao relaxar, a segunda batida será feita com um mínimo deslocamento do eixo. Popularmente é conhecido também como shime em L, porque ele sobe, desce e escorrega para o lado, como a letra "L". Porém, esta nomenclatura é mais apropriada para o Shime Tahia Karioca (vide 02.1).

- **Shime frente/trás:** com o mesmo conceito do shime de quadril, este movimento mantém um shime constante, enquanto uma perna fica como base e *pivot* e a outra com o quadril livre, apoia-se na frente do corpo e imediatamente depois, atrás.

- **Shime simples frente/trás:** com o mesmo conceito do Shime frente/trás, possui ao invés de um shime constante, apenas uma batida simples na frente e outra atrás.

- **Shime duplo frente/trás:** com o mesmo conceito do Shime frente/trás, possui ao invés de um shime constante, duas batidas na frente e sucessivamente outras duas atrás.
- **Shime simples e shime duplo diagonais:** o mesmo conceito dos shimes simples e duplo, porém o quadril não trabalha de forma lateral, mas com uma torção (em twist), fazendo que o movimento aconteça na diagonal e não na lateral.
- **Shime triangular:** uma combinação de movimentos que poderia ser dividida entre: um shime simples inicial, um twist e uma finalização com uma queda do quadril contrário na frente. Este movimento possui 3 tempos que unidos provocam um movimento de shime, que horizontalmente desenha um triângulo.
- **Shime pélvico:** conhecido popularmente como shime “encaixe e desencaixe” além de apelidos como “cachorrinho” entre outros. Em posição oriental ou 1ª posição é a contração pélvica acelerada, repetida vezes . É também uma variação do Shime Mona Said (vide 02.1).

Sua variação mais conhecida e usada é a em 4ª posição, quando na perna da frente o quadril relaxa e quando na base de trás, encaixa. O movimento do shime acontece no intervalo de ambas as trocas de base.

- **Tchutchu Shime:** também chamado de Shime courru ou Shime em *Pas courru* por suas características técnicas, recebeu este nome dos EUA e acabou sendo adotado assim também lá. Faz referência ao barulho e movimento de um trezinho (tchúú tchúú). Por ser um shime executado na meia ponta, aonde com o auxílio das pernas e da ponta dos pés batendo alternados e muito rapidamente contra o solo, se consegue deslocar rapidamente pelo espaço durante sua execução.

- **Shime abdominal:** com a respiração presa, o diafragma trabalha em pequenas e rápidas contrações, fazendo com que uma espécie de tremido aconteça no abdômen.

- **Shime de ombro:** similar ao shime de busto, neste movimento são os ombros que são projetados para frente e para trás, em torção, de forma contínua.

- **Shime de busto:** com a força motriz na região torácica, o tronco faz uma pequena, ritmada e constante torção, fazendo com que uma espécie de tremido aconteça no busto

Observação: Movimentos combinados

É muito comum a utilização do Shime combinado simultaneamente com outros movimentos ou em posições, como o arabesque. Nestes casos, utiliza-se a junção dos nomes. Ex.: Camelo com shime, Oito maia com shime, Redondo com shime, Shime em arabesque, etc...

## **01.2 - Movimentos enérgicos :**

Conceito:

Os movimentos enérgicos são aqueles que podemos classificar como movimentos de vigor, de explosão. Sua energia é doação e alegria. Estes passos compõem a estrutura da dança do ventre, podendo ser utilizados, dependendo de sua aceleração, em todos os momentos musicais.

### Laterais:

- **Batida lateral:** batida de quadril no sentido horizontal, para os lados. Diferente do shime simples, este movimento sai do eixo central. Popularmente conhecido como “Fechar a porta do carro” ou “Pêndulo”.
- **Elevação reta:** elevação do quadril (contração dos oblíquos), fazendo com que o quadril de um lado apenas, movimente-se para cima, sem deslocamento rotativo ou horizontal.
- **Oito maia quebrado:** o mesmo conceito do oito maia (vide ondulatórios) porém sem a característica sinuosa. Não é o mesmo que o shime Suhair Zaki por possuir um, mesmo que pequeno, deslocamento lateral.

### Frontais:

- **Contração pélvica:** contração da região pélvica e posterior relaxamento, causando uma espécie de “encaixe e desencaixe” do quadril.

## Rotativos:

- **Twist:** um dos movimentos mais tradicionais da dança do ventre e muito usado em diversas formas de movimentação. Usando a coluna como eixo central e os joelhos relaxados, o quadril rotaciona horizontalmente para frente e para trás. Também pode ser usado em forma de deslocamento espacial. Não têm semelhança com o ritmo e dança twist encontrados na dança de salão, pois o movimento não vêm dos pés, mas sim dos quadris. Obs.: os joelhos devem trabalhar como amortecedores. Ao se deslocar não permita que a perna da frente chute para o lado, prejudicando a patela.

- **1/2 Twist :** twist realizado pela metade, quando apenas um lado do quadril rotaciona e para.

- **Twist duplo:** o mesmo movimento do twist, porém com duas batidas de quadril na horizontal, antes de rotacionar para o outro lado.

- **Elevação:** o mesmo princípio da elevação reta, porém executada em rotação (twist), termina com o quadril elevado.

- **Queda:** relaxamento dos oblíquos, fazendo o quadril naturalmente retornar da elevação reta ou com rotação, para a posição plana.

- **Passo Básico:** também considerado um dos passos mais tradicionais desta dança. Com os pés paralelos, uma perna fica como base enquanto a outra vai para a posição oriental, rotacionando o quadril em elevação e voltando em queda novamente para a base. Este movimento pode ser feito parado ou com deslocamento espacial. O movimento é realizado no acento musical, quando o quadril se eleva e o pé toca o chão simultaneamente. Muito utilizado nas danças folclóricas.

- **Básico egípcio:** um dos passos mais tradicionais desta dança. Tecnicamente este movimento é composto por uma elevação com duas quedas. Na posição oriental, o quadril que trabalha é o oposto

da base. Elevação, queda de quadril com a perna alongando (desenhando um risco), que reverbera em outra elevação e mais uma queda novamente apoiando a ponta do pé no chão (como um ponto), voltando para a posição oriental.

- **Básico egípcio lateral:** o mesmo princípio do passo básico egípcio, porém com a perna em 2ª posição e os joelhos paralelos, a pontuação é feita na lateral e amplia o movimento de quadril.

- **Básico egípcio en dedans:** o mesmo básico egípcio, porém simultaneamente ao movimento, o corpo faz um giro dentro do eixo, cada vez que recolhe a perna. Como este giro é para o sentido de dentro do corpo, é chamado de *en dedans*.

- **Básico egípcio en dehors:** o mesmo básico egípcio, porém simultaneamente ao movimento, o corpo faz um giro dentro do eixo, cada vez que estica a perna. Como este giro é para o sentido de fora do corpo, é chamado de *en dehors*.

- **Básico egípcio invertido:** o mesmo conceito do Básico egípcio, porém seu inverso no que se

refere ao trabalho de pernas. Quando o quadril sobe a perna alonga, pontuando o chão na sequência, na queda.

- **Básico egípcio folclórico:** o mesmo conceito do Básico egípcio, aqui recebe uma característica mais popular, típica dos passos folclóricos. Após a elevação, a Queda é feita ligeiramente `a frente do corpo (4ª posição) e com o pé em planta. Realiza-se junto um *plié* que fornece impulso para na volta do quadril, quando a perna estica, o movimento ficar bem forte e acentuado.

- **Ondulação Faridah:** a perna que está na posição oriental vai para trás servir de base, levando junto com ela o quadril. A que era base balança num contratempo na frente do corpo com um pequeno twist e volta. Este é o movimento das pernas. Ao sair da posição oriental e levar o quadril para trás, acontecerá uma troca de base. Enquanto isso, simultaneamente, o tronco realiza uma ondulação, similar ao camelo (vide movimentos ondulatórios). Este passo recebe este nome em homenagem `a bailarina Farida Fahmi.

Também é conhecido como “Passo Básico com acento em baixo”.

### De contração:

Conceito:

**Break:** a tradução desta palavra significa quebrar, partir, interromper. Pode-se usar esta terminologia para diversos movimentos que se decida interromper ou mesmo dividir em partes utilizando-se o recurso da contração muscular. Ex.: twist, elevação reta e até mesmo em shimes. Também utilizado após a nomenclatura de qualquer movimento sinuoso quando se deseja transformá-lo em movimento enérgico. Ex.: camelo quebrado, círculo quebrado, oito maia quebrado, etc...

- **Break de busto:** quando um movimento no busto é interrompido com uma contração no diafragma. Popularmente conhecido como “passo do soluço”.

- **Break de tronco:** quando um movimento no tronco é interrompido. Exemplo: a interrupção brusca de um *cambré* lateral, por uma contração, fazendo o movimento retornar para onde veio.

- **Break de quadril:** quando um movimento de quadril é interrompido, ou dividido em partes menores em sua execução, utilizando-se da técnica de contração dos glúteos. Em sua versão que divide o espaço do movimento de quadril de forma vertical, é popularmente conhecido como “Tranquinho”.

- **Contração pélvica egípcia:** o mesmo princípio da contração pélvica (vide movimentos laterais) porém com uma torção que faz com que o movimento aconteça para a diagonal.

- **Twist egípcio:** uma variação mais completa do twist tradicional. Inicia-se com um meio círculo horizontal *en dehors* apoiando na base, depois um twist e por fim uma contração pélvica. A junção deste três movimentos consecutivos, em dois tempos apenas, gera este movimento.

## Membros superiores:

- **Deslocamento lateral e circular de pescoço:** movimentar a cabeça horizontalmente para os lados, sem girar, com o uso do pescoço. Ao unir frente, lado, trás e lado, terá o movimento circularmente, de forma horizontal.
- **Deslocamentos laterais de tronco:** movimentar o tronco horizontalmente de um lado para outro.
- **Batidas de ombro:** movimentar os ombros para cima e para baixo, juntos ou separadamente, com batidas ritmadas. Muito usado nas danças folclóricas.
- **Batida de busto:** aplicando força no acento musical, o busto movimenta-se para cima (expandindo a região abdominal) e para baixo (contração abdominal), para as laterais ou em diagonais como numa letra V. Pode-se também praticar diversas divisões espaciais utilizando breaks.

### 01.3 - Movimentos ondulatórios ou sinuosos

Conceito:

Os movimentos ondulatórios são aqueles que podemos classificar como movimentos sinuosos. Sua energia é de introspecção. Transmitir sensações. Estes passos, que também compõem a estrutura da dança do ventre, são utilizados nos momentos musicais mais tranquilos e lentos. Com o desenvolver de seu conhecimento, você poderá utilizá-los também em combinação com passos enérgicos, criando apuradas leituras musicais.

#### Movimentos de quadril:

Conceito:

Oito: também considerado passo fundamental desta modalidade de dança, o Oito ou Oito do infinito é representado por este símbolo:  $\infty$ . Os diversos Oitos existentes partem do princípio de se desenhar esta figura com os quadris.

- **Oito Maia:** visualizando o símbolo na altura do umbigo, em posição vertical (como o símbolo) o meio do oito é exatamente o centro do corpo

(umbigo). O desenho da figura é feito na extensão do quadril, de um lado para outro, no sentido de cima para baixo, sem permitir deslocamento no sentido horizontal. Popularmente conhecido também como Oito para baixo.

- **Oito Egípcio:** exatamente o mesmo conceito do Oito Maia, visualizando o símbolo na altura do umbigo, em posição vertical, a diferença consiste em que o quadril irá movimentar-se de baixo para cima, sem permitir deslocamento no sentido horizontal. Popularmente conhecido também por Oito para cima.

- **Oito Deitado interno:** visualizando o símbolo na altura do umbigo, em posição horizontal (como o desenho deitado) o centro da figura agora está no eixo, na posição da coluna. O desenho da figura é feito na extensão do quadril, de forma horizontal, no sentido de fora para dentro, sem permitir deslocamento no sentido vertical. Sua nomenclatura usa a expressão "interno" porque o movimento vem para dentro do corpo. Na América do Norte é conhecido como Oito grego.

- **Oito Deitado externo:** exatamente o mesmo conceito do Oito deitado interno, visualizando o símbolo na altura do umbigo, em posição horizontal, a diferença consiste em que o quadril irá movimentar-se de dentro para fora ou, do corpo para o exterior. Na América do Norte é conhecido como Oito americano.

- **Oito de fogo:** movimento que caiu em desuso com o passar dos anos e da modernização da dança, pertence as origens desta arte. Consiste no desenho consecutivo e ininterrupto dos quatro Oitos tradicionais da dança, nesta ordem: Egípcio, Deitado interno, Maia e externo.

- **Oito Lateral:** o símbolo do infinito está posicionado com o centro em apenas um dos quadris, lateralmente, na posição vertical, de forma perpendicular ao corpo.

- **Oito lateral em pé:** o símbolo do infinito está posicionado com o centro em apenas um dos quadris, lateralmente, na posição vertical, porém com a borda da figura virada para baixo, com formato parecido ao número oito. Também de forma perpendicular ao corpo este movimento é

popularmente conhecido como Círculo de duas alturas.

- **Oito solto:** este movimento é uma junção do Oito egípcio com o Oito deitado interno. Inicia-se o desenho com o Oito egípcio e no meio, o desenho muda para o Oito deitado interno, ainda de um mesmo lado da figura. Os deslocamentos horizontais e verticais são permitidos e acontecem simultaneamente a um trabalho de pernas: cada lado completado do desenho do oito do infinito termina em um *rond de jambe a terre en dehors*.

- **Oito em diagonal:** este movimento é uma junção de meio Oito lateral com meio Oito deitado interno. A figura do oito do infinito fica com o centro no eixo da coluna e o desenho é realizado primeiro na lateral de um quadril (1/2 Oito lateral), e depois com o outro lado do quadril de forma horizontal (1/2 Oito deitado interno).

- **Redondinho ou redondo pequeno:** este movimento acontece dentro de seu eixo central, desenhando com o quadril um círculo cujo diâmetro máximo será o tamanho do próprio quadril. Uma outra forma referência é a união de

quatro movimentos: elevação reta, contração pélvica, elevação reta do outro lado e por fim o relaxamento do quadril. Pode ser usado na base, na posição oriental, trabalhando o *plié* na base e em diferentes velocidades. Também possui sua versão em *break*, o Redondinho quebrado, quando as quatro etapas se realizam separadamente, de forma enérgica.

- **Redondo ou redondo médio:** não mais dentro do próprio eixo. Ainda com o mesmo conceito de desenho do Redondinho porém ampliado o diâmetro do círculo no quadril para os limites verticais da linha dos joelhos (relaxados).

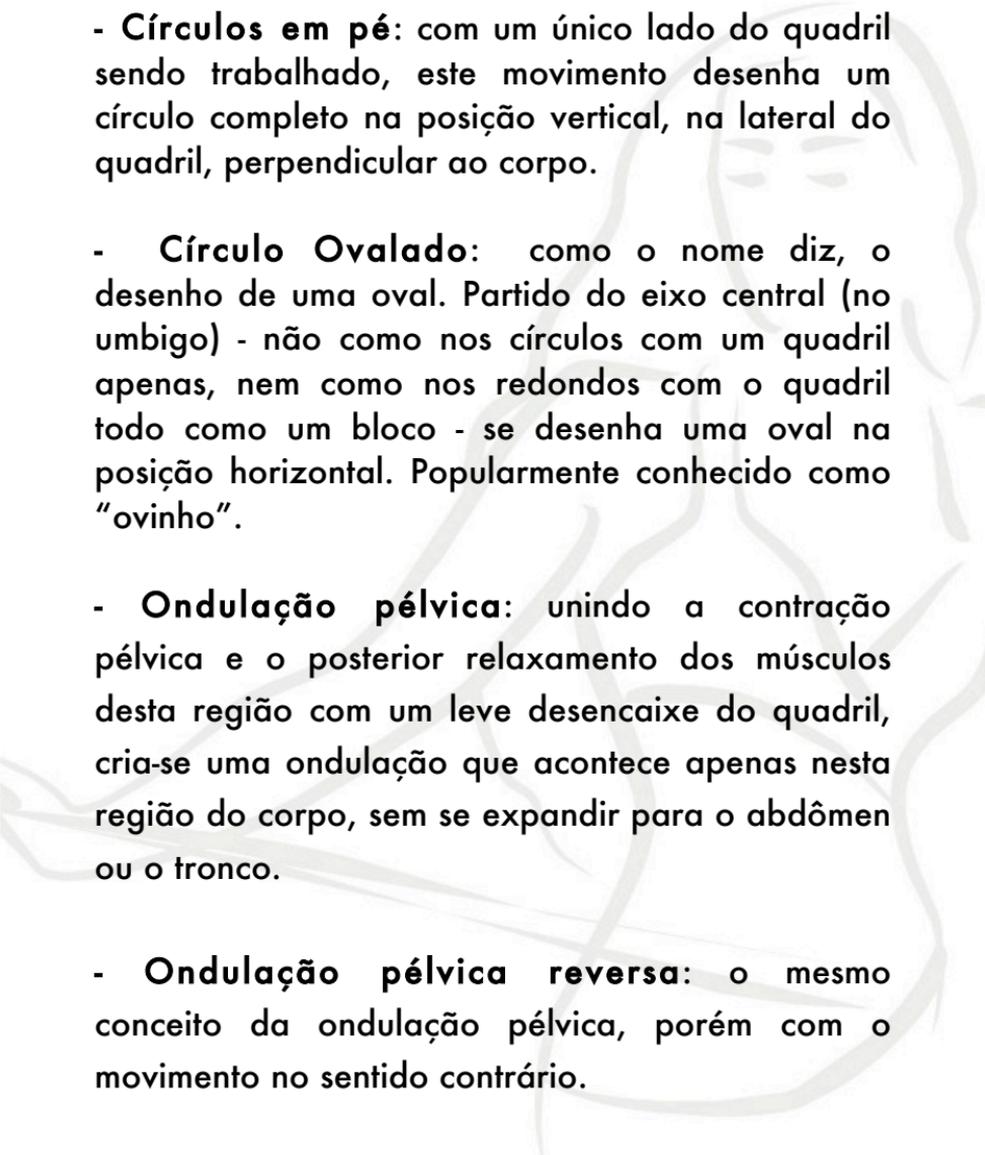
- **Redondão ou redondo grande:** considerando que o redondo pequeno acontece dentro do eixo e o redondo na linha dos joelhos, o redondo grande trabalha o quadril na extremidade do corpo. O tronco deve ficar livre neste movimento, sendo projetado para o lado contrário do quadril, como um contrapeso, porém sem trabalhar. Por uma questão estética, não se abre demais as pernas, utilizando o recurso de troca de bases.

- **Meio redondão:** (metade do redondo médio). O movimento do Redondo, pela metade. Pela frente ou por trás. Pode-se também executar este movimento de um lado para o outro e com deslocamento para a lateral, usando a troca de base.

- **Redondão com tronco:** o mesmo princípio do Redondão, porém com trabalho de tronco, que vai do *suplesse* ao *cambré* de acordo com a flexibilidade da bailarina.

- **Círculos deitados:** com um único lado do quadril sendo trabalhado, este movimento desenha um círculo na horizontal. A diferença entre este movimento e os redondos é que este não trabalha dentro do eixo mas sim, deslocando-se na lateral do corpo. Considerado *en dehors* ou para fora quando em sentido horário e *en dedans* ou para dentro quando em sentido anti-horário.

- **Meio círculo deitado:** metade do movimento do círculo deitado. Para fora quando em sentido horário e para dentro quando em sentido anti-horário.

- 
- **Círculos em pé:** com um único lado do quadril sendo trabalhado, este movimento desenha um círculo completo na posição vertical, na lateral do quadril, perpendicular ao corpo.
  - **Círculo Ovalado:** como o nome diz, o desenho de uma oval. Partido do eixo central (no umbigo) - não como nos círculos com um quadril apenas, nem como nos redondos com o quadril todo como um bloco - se desenha uma oval na posição horizontal. Popularmente conhecido como "ovinho".
  - **Ondulação pélvica:** unindo a contração pélvica e o posterior relaxamento dos músculos desta região com um leve desencaixe do quadril, cria-se uma ondulação que acontece apenas nesta região do corpo, sem se expandir para o abdômen ou o tronco.
  - **Ondulação pélvica reversa:** o mesmo conceito da ondulação pélvica, porém com o movimento no sentido contrário.

## Movimentos de tronco:

- **Ondulação abdominal:** unindo a contração do alto abdômen e seu relaxamento simultâneo a contração do baixo abdômen, sucessivamente, cria-se uma ondulação na região abdominal, sem expandir o movimento nem para a região torácica (busto) e nem para a região pélvica.
- **Camelinho:** princípio da movimentação, praticamente um diminutivo do clássico movimento do Camelo, que aqui se encontra apenas contendo um balanço frente e trás do corpo, associado a uma ondulação que se inicia no alto abdômen e termina no relaxamento da região pélvica. Enquanto a base está na perna da frente, o busto sobe. Ao se transportar para a base de trás, acontece o encaixe que começa numa contração abdominal até re-encaixar a coluna e relaxar (ver ondulação abdominal e pélvica). Pode-se executar este movimento parada, andando, subindo no relevé e/ou se deslocando para os lados.

- **Camelo:** movimento tradicional desta dança, pode-se dizer que é uma junção, de forma contínua, de cinco movimentos: elevação do busto, contração do alto abdômen, contração do baixo abdômen, contração pélvica e alongamento da base com relaxamento da pélvis. Ao unir estes cinco movimentos, cria-se uma ondulação corporal completa. Este movimento também pode ser quebrado, retirando sua característica sinuosa e executando as cinco etapas separadamente (Camelo Quebrado).

- **Camelo Reverso:** o movimento do Camelo executado no sentido contrário, de baixo para cima. União dos movimentos: *plié* com relaxamento da pélvis, contração pélvica, contração do baixo abdômen, contração do alto abdômen, elevação do busto. Este movimento também pode ser quebrado, retirando sua característica sinuosa e executando as cinco etapas separadamente (Camelo Reverso Quebrado).

- **Redondo de Busto horizontal :** assim como os redondos de quadril será executado um desenho

em forma de círculo. Agora a referência será a região torácica com seu eixo e força motriz no busto. Visualizando um círculo deitado, apoiado no chão, esta força irá executar o desenho em sentido horizontal. Isola-se a parte inferior do tronco com uma pequena contração no baixo abdômen e usa-se o alongamento do alto abdômen e não, o desencaixe do quadril. Também conhecido como redondo de busto deitado.

- **1/2 Redondo de Busto:** metade do movimento. Aplicado em qualquer direção.

- **Redondo de Busto vertical :** com o mesmo princípio do redondo de busto horizontal, aqui o desenho será de um círculo vertical, paralelo e em frente ao corpo. Também conhecido como redondo de busto em pé.

- **Oito de Busto horizontal:** pode ser **para dentro** ou **para fora\***. Mesmo conceito do Redondo de busto horizontal, aqui o desenho executado é a figura do Oito do infinito, paralelo ao chão, horizontalmente. (\**en dedans, en dehors*)

- **Oito de Busto vertical:** mesmo conceito do Redondo de busto vertical, aqui o desenho executado é a figura do Oito do infinito, perpendicular ao chão, verticalmente.

### Movimentos de ombros e braços:

- **Oitos de ombro interno e externo:** mesmo conceito de oito do infinito, tendo a coluna como eixo, os desenhos são efetuados com os ombros, em rotação alternada dos lados. Interno, para dentro do corpo. Externo, para fora do corpo.

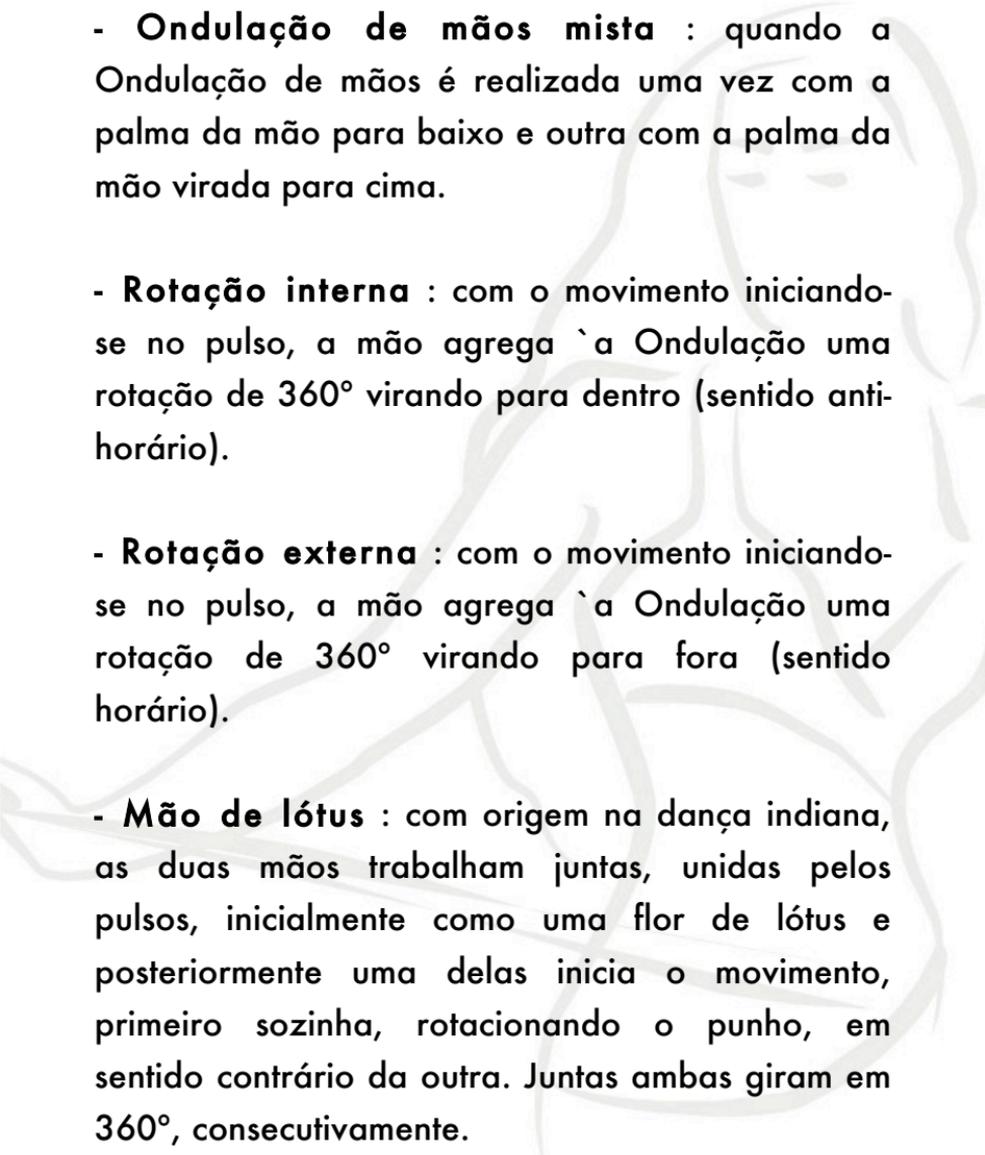
- **Braços de serpente:** recebe este nome por fazer referência ao movimento do animal, popularmente associado a esta dança. Com os braços em 2ª posição, inicia-se com a elevação de um ombro, seguido da elevação do cotovelo e ao rotacionar o ombro para descer levando junto o cotovelo, eleva-se o punho e termina o movimento em uma Ondulação de mão. O efeito é finalizado com a movimentação alternada dos braços: quando um está começando, o outro está terminando.

## Movimentos de mãos:

Conceito:

Na dança do ventre as mãos são a essência da delicadeza nos movimentos. Os dedos ficam fechados e o polegar colado ao dedo indicador. Para que as mãos sejam delicadas elas necessitam de um grande empenho dos músculos dos dedos, do pulso e do antebraço. Elas devem trabalhar calmamente e com naturalidade. Movimentos aleatórios involuntários não caracterizam esta dança mas, sim, vícios técnicos de uma época em que a dança não possuía a limpeza técnica dos dias atuais.

- **Ondulação de mãos** : movimento horizontal executado pela mão, que inicia na elevação (dobra) do pulso, passa pelo meio da mão e dos dedos quando os dobra e termina na ponta dos dedos, esticando a mão como um único bloco, repetindo-se sucessivamente. Popularmente conhecida como "Ondinha" ou "Folhinha".

- 
- **Ondulação de mãos mista** : quando a Ondulação de mãos é realizada uma vez com a palma da mão para baixo e outra com a palma da mão virada para cima.
  - **Rotação interna** : com o movimento iniciando-se no pulso, a mão agrega `a Ondulação uma rotação de 360° virando para dentro (sentido anti-horário).
  - **Rotação externa** : com o movimento iniciando-se no pulso, a mão agrega `a Ondulação uma rotação de 360° virando para fora (sentido horário).
  - **Mão de lótus** : com origem na dança indiana, as duas mãos trabalham juntas, unidas pelos pulsos, inicialmente como uma flor de lótus e posteriormente uma delas inicia o movimento, primeiro sozinha, rotacionando o punho, em sentido contrário da outra. Juntas ambas giram em 360°, consecutivamente.

## 01.4 - Giros

Conceito:

Os giros são movimentos que trazem leveza, dinâmica e surpresa à dança, permitindo além de explorar o espaço, unir movimentações e velocidades distintas. Sua energia é de passagem e transformação. Utilizados para entrar e sair de cena, na transição de movimentos e em qualquer momento que sua criatividade permitir.

Observação:

Como a maioria dos giros são pertencentes a chamada dança universal, encontrados em diversas modalidades de dança, estarão presentes neste capítulo apenas os giros correspondentes a dança do ventre. Para outros giros consulte o capítulo 03.4 - Movimentos da dança universal / Giros

- **Giro folclórico:** muito encontrado nas danças folclóricas, este giro pode ser executado tecnicamente de forma bem simples. Com as pernas uma a frente da outra (4ª posição), se realiza uma série de *pliés* na perna da frente, sucessivos e com pequeno deslocamento circular, enquanto a perna de trás faz o balanço do retorno, cada vez que o *plié* volta. O tronco deve permanecer ereto

permitindo que o movimento se reflita no máximo até os quadris, evitando a similaridade com os giros da dança afro. Este giro permite um simultâneo deslocamento espacial.

- **Giro de três passos:** a característica deste giro consiste em sua forma de ser executado. Com três pequenos passos, conclui-se um giro completo. O primeiro passo é dado na direção a seguir, o segundo virando meio corpo *en dedans* e o terceiro passo para chegar de frente ao ponto de referência. Normalmente os braços estão em segunda posição (abrem no primeiro passo, fecham no segundo e terminam abertos novamente em segunda posição). Os mais variados movimentos de braços podem ser executados em conjunto com este giro. Popularmente conhecido também como giro de deslocamento, pode ser executado em diversas velocidades, no *relevé* ou planta. Seu uso de forma técnica avançada pode ser executado em contratempo e sem uso de deslocamento, o que não o descaracteriza.

- **Giro em hélice:** com o ponto de referência situado no chão e não na altura do olhos e o tronco levemente projetado para frente para permitir a realização do giro no eixo, os braços permanecem abertos em 2ª posição. Popularmente também conhecido como Giro Libanês ou Giro Shahrazad, por ser muito característico da bailarina que o divulgou no Brasil.

- **Giro Andaluz:** com o mesmo princípio de um giro em *Pivot*, aqui ele se inicia com um *rond de jambe enveloppé* no ar. Normalmente os braços acompanham o giro, subindo para 5º posição junto com o *battement* e terminando em 1ª posição na conclusão do giro.



*giro Andaluz*

## 01.5 - Deslocamentos

Conceito:

Exploração Espacial. A movimentação dentro da Dança. Os deslocamentos são movimentos que trazem dinâmica à dança, permitindo a exploração do espaço cênico. Sua energia é de mudança. Agregados à estrutura da dança do ventre, podem também ser utilizados para transição de movimentos além de trazer para a coreografia ou performance uma construção rica, diferenciada, mais harmoniosa e deveras menos monótona.

Observação:

Os passos utilizados nos deslocamentos espaciais muitas vezes podem ser enérgicos e/ou sinuosos. Transformá-los consiste em permitir que eles adquiram uma forma de se deslocar pelo espaço cênico. Por exemplo: Batida lateral se deslocando para o lado, Passo básico entrando ou saindo de cena, Meio redondo em *manége*, Círculos laterais usando contratempos, Twist percorrendo o espaço, entre outros.

- **Passo cruzado:** uma perna sai da lateral, cruza a outra (base) pela frente e apóia. A que estava de base sai para o lado e faz um Twist. Na sequência, esta mesma perna repete o cruzamento enquanto o outro quadril fará o próximo Twist. Desta forma desloca-se para frente. Conhecido também como Passadas simples.

- **Passo cruzado para trás:** mesmo conceito do Passo cruzado, porém realizado cruzando a perna de base por trás e conseqüentemente deslocando-se para trás. O quadril faz o twist com acento para frente, independente do cruzamento das pernas.

- **Passo cruzado duplo:** mesmo conceito do Passo cruzado, porém serão executados dois cruzamentos das pernas, ou seja, dois passos antes do twist. O cruzamento pode ser feito pela frente da perna de base, por trás, ou mesmo alternado. Conhecido também como Passada dupla. A diferença para o Passo grego é que neste movimento não existe trabalho com o tronco e a diferença para o Passo de Mambo é o conceito técnico.

- **Passo cruzado inverso, para trás, duplo:** exatamente o mesmo conceito, porém o quadril ao invés de realizar um Twist com o acento para frente, irá retornar e executar o acento deste Twist com o quadril para trás/baixo. Também conhecido como Passadas de quadril inverso (simples e duplas, frente e/ou trás)
- **Passo grego:** originário das danças gregas, uma perna vai cruzando pela frente da outra e depois por trás. Ao realizar o cruzamento, todo o corpo, tronco e quadril, acompanham a direção das pernas, resultando numa constante troca de diagonais. Ficou muito conhecido pela utilização abundante deste passo pelo famoso coreógrafo Mahmoud Reda, que deu a ele inúmeras formas de utilização.
- **Passo de Mambo (Mambo step):** originário da dança de salão, mais precisamente do Mambo. Com o corpo de frente e sem torção, uma perna sai para o lado e ao apoiar no pé executa uma batida lateral com o apoio neste pé, que retorna para trocar a base permitindo que o movimento seja repetido do outro lado. Pode-se ter um pequeno *cambré* lateral simultaneamente a batida de quadril.

- **Passo do cavalo:** derivado da dança folclórica Said, consiste em se movimentar num balanço frente e trás em 4ª posição, levando o quadril junto. Balança-se para frente e ao retornar para a perna de trás, a perna que estava na frente dá um passo para trás e num acentuado *plié* faz com que simultaneamente a da frente eleve o joelho numa espécie de *passé* aberto (sem trazer a ponta do pé fechada ao joelho). Também se usa esticando a perna da frente num *développé*.

- **Arabesque:** embora seu conceito seja o de uma posição (vide 03.1), na dança do ventre ele é muito utilizado como deslocamento, quando antes da realização executam-se 3 passos. Lembrando que dentro deste conceito, a pisada na ponta do pé ou *relevé* é o movimento *Piqué* e o arabesque é a posição que vem a seguir.

- **Arabesque balladi:** o mesmo arabesque, porém aqui ele perde sua característica alongada, com a perna recolhida e o pé em posição de *coupé*.

- **Arabesque Karioca ou Arabesque para trás:** recebe este nome por ter sido difundido pela bailarina Tahia Karioca. Também conhecido popularmente por “passinho do bêbado”, sua

execução consiste em dois passinhos para trás e no terceiro a perna livre segue em direção do arabesque enquanto o mesmo quadril desenha um Meio círculo deitado para fora.

- **Arabesque Andaluz:** este movimento de influência flamenca, é a junção de três movimentos. Inicia-se com um *rond de jambe enveloppé* no ar e quando a perna vai descer na frente, ela estica simultaneamente a um *cambré*.

### 01.6 Movimentos no solo

- **Cleópatra:** consiste em literalmente rolar pelo chão com os braços estendidos para cima ou ao longo do corpo que, para poder rolar, fica contraído e com as pernas unidas. Ficou conhecido com este nome em referência ao famoso filme em que Cleópatra adentra o palácio enrolada em um tapete, desenrolando-se dele no chão.

- **Espacate:** deriva da palavra italiana *spaccata* e é um movimento que consiste em abrir as pernas de forma que estas estejam coladas ao solo

paralelamente e façam um ângulo de 180°, podendo ser abertura frontal, derivada da 4ª posição, ou lateral, derivada da 2ª posição. No balé também é chamada de *grand écart*.



*Espacate*

- **Lamento de Ísis:** é uma posição. Com os joelhos dobrados e o corpo sentado entre as próprias pernas, o tronco desce ao chão e permanece nesta posição. Podem-se executar aqui Ondulações abdominais, *Twists*, movimentos de braços, subidas acentuando o *cambré* e tudo o que o alongamento da bailarina permitir.

- **Ondulação em Prancha:** com o corpo quase deitado paralelamente ao chão mas com o tronco apoiado nos cotovelos e ante braços, aqui a

ondulação é executada em forma de camelo. As pernas permanecem esticadas e unidas para a estética do movimento.

- **Ondulação de joelhos:** apoiada sobre os joelhos e com o tronco em um leve *cambré*, apoia-se um dos braços ao longo do corpo enquanto executa-se o movimento do camelo. Embora seja um dos movimentos contemporâneos ao da Sereia e ao Lamento de Isis dentro da chamada dança do ventre antiga, tornou-se popularmente conhecido pelos shows da cantora pop Shakira, chegando a ser chamado popularmente de “Camelo Shakira”.



*Ondulação de joelhos*

**Queda sentada:** posicionando-se em 4ª posição, com o uso de um *plié* bem rápido, senta-se no chão, baixando juntos o tronco e a cabeça.



*Queda sentada*

- **Queda turca:** movimento de grande impacto para finalizações. A bailarina inicialmente em pé, executa um *relevé* seguido de um *cambré* total que com o auxílio do *plié* permite que a mesma chegue ao chão (em ponte) ajoelhada e depois se deite entre as próprias pernas. Como este movimento é feito de forma muito rápida, têm-se a impressão de que a mesma caiu. A pose final deste movimento é a mesma conhecida como Lamento de Isis.

- **Queda turca de lado ou queda deitada:** vindo de outro movimento (normalmente um giro) uma perna cruza a frente da outra e a de trás faz um grande *plié* até tocar o chão e esticar, permitindo que se deite rapidamente.

- **Sereia:** movimento dos mais antigos desta arte, consiste em fazer uma completa ondulação de corpo, deitada no solo. Com o corpo deitado no solo mas em posição vertical (de lado) e o tronco apoiado sobre o cotovelo, o quadril que está em cima desenha um Círculo em pé, com a perna esticada, enquanto o corpo realiza simultaneamente uma Ondulação abdominal. Conhecido também como Ondulação de corpo no solo e popularmente como o “movimento da deusa da água”.



*Sereia*

## Capítulo 02

### Variações do Shime

#### 02.1 Shimes históricos

Conceito:

Estilos de shimes das grandes bailarinas da história, que acabaram por receber o nome de suas criadoras.

Os principais são:

- **Shime Mona Said** : este movimento é realizado na 4ª posição. A perna de trás recebe a força do quadril com um encaixe, elevando a púbis, como se estivesse sentando e retorna a base para a perna da frente. Ao transportar a base para trás, acontece o shime. Possui variações girando em torno de seu próprio eixo e marcando mais forte e seco o acento na perna de trás.

- **Shime Samia Gamal**: com o mesmo conceito do shime duplo (vide 01.1) o quadril não trabalha de forma lateral, mas com uma torção (em twist) fazendo que o movimento aconteça na diagonal de trás. Ao empurrar o chão para executar o movimento, um shime duplo acontece durante a transferência para a base da frente. Esse movimento já foi conhecido popularmente como “mula manca” e shime duplo atrás.

- **Shime Shahrazad**: apoiada em uma base e com o quadril oposto relaxado, este movimento consiste na contração do glúteo do quadril que está solto. Contraíndo e relaxando rapidamente, consegue-se um efeito de rápidas e pequenas elevações de quadril com breaks. Como o peso

está na base é possível girar em torno de seu próprio eixo a cada contração glútea.

- **Shime Souhair Zaki** : popularmente conhecido como “soldadinho de chumbo”, com o corpo em relevé, o quadril é projetado para baixo alternando os lados e de forma reta, apoiando-se na ponta do pé abaixo do quadril.

- **Shime Tahia Karioca**: popularmente conhecido também como shime em L, pelo aspecto final de seu desenho, como a letra “L”. Sua execução consiste em levantar a meia ponta do pé fazendo com que o quadril de um lado suba e na sequência apoie novamente para o quadril descer e deslocar-se para o mesmo lado, simultaneamente subindo o quadril do outro lado. A primeira batida é efetuada dentro do eixo, como no shime simples, porém com uma contração um pouco maior, fazendo com que o quadril se retraia. Ao relaxar, a segunda batida permite um mínimo deslocamento do eixo.

- **Twist Tahia Karioka** (ou Shime Tahia Karioka com twist): a mesma técnica do shime Tahia Karioca pois é uma variação do mesmo movimento.

A diferença na sua execução se dá devido a um pequeno Twist entre os movimentos, finalizando então com o quadril em rotação. Popularmente já foi chamado de “movimento do Elvis Presley”, por aparentar um rebolado que este cantor de rock costumava fazer em suas apresentações.

## 02.2 Shimes folclóricos

Conceito:

Movimentos de Shime derivados das danças folclóricas porém utilizados em todas as modalidades da dança do ventre.

- **Shime Gawazee:** ficou popularmente conhecido como “cisca galinha” por seu movimento de pé ser similar a este movimento animal. Ao encostar o pé no chão, na lateral do corpo, este dá uma pequena escorregada (ciscada!) para o lado, causando no quadril uma pequena batida lateral, para cima e para fora do corpo. É executado repetidamente para o mesmo lado.

- **Shime Hagalla:** originário desta dança, ao apoiar a base no chão o quadril oposto sobe em um rápido movimento para dentro e para cima, como em uma letra L invertida, levando com ele o joelho e conseqüentemente elevando um pouco o pé. Ao apoiar no chão, o movimento acontece do outro lado. Tem uma estética parecida com a do Shime triangular mas não possui pausa. É um movimento contínuo.



*Dança Hagalla*

## Capítulo 03

### Movimentos da dança universal

#### Conceito:

Muitos dos passos utilizados na dança do ventre possuem movimentos muito semelhantes no balé clássico e moderno, no jazz, nas danças de salão, etc... e que recebem o mesmo nome em todas as modalidades, independente das transformações que sofreram para se adaptar a estas modalidades. Porém, mesmo recebendo as características próprias para o estilo, estes passos mantém sua base técnica e são usados universalmente. Aqui estão relacionados os principais deles, já adaptados.

## 03.1 - Posições

### Posições dos braços e pernas:

Conceito: Braços

Os braços são considerados a moldura do corpo, responsáveis pelo “acabamento” em toda a dança. Existem 5 posições da escola acadêmica clássica, que são utilizadas na dança do ventre em uma versão adaptada às características naturais desta modalidade. Os braços podem muitas vezes caracterizar o estilo dentro do universo desta dança: os braços mais baixos, próximos a região do umbigo, caracterizam uma dança egípcia, popular e oriental, enquanto os braços mais altos, próximos a linha do busto, são típicos de uma dança já influenciada por outras técnicas e mais ocidentalizada.

## Observação: As 5 posições

Foram praticamente padronizadas as posições dos braços. Existem: a primeira e a segunda posição; a terceira posição pode variar em alta e baixa e a quarta posição em alguns métodos também varia entre quarta e quarta-cruzada; a quinta posição é fechada, o que fez com que alguns métodos utilizassem a sexta posição para a nomenclatura desta mesma posição com os braços abertos. O ideal é adaptá-las para a dança do ventre de forma bem natural e que respeite as características já pré existentes das posições de braços nesta dança milenar.

- A primeira e a segunda posições receberão apenas uma linha diferente, além de terem a liberdade de diversos posicionamentos de mãos.

## Primeira posição



## Segunda Posição



- A terceira posição possui seu desenho duplo clássico de alta e baixa e uma adaptação para uma posição também muito usada nesta modalidade, que por sua similaridade, acabou sendo concebida como 3ª posição fechada.

### Terceira Posição fechada



## Terceira Posição



Terceira Posição baixa  
(fechada e aberta)



- Já a posição dita cruzada, continuou sendo a quarta posição.

### Quarta posição



- A quinta posição, caracterizada pelos dois braços altos acima da cabeça, permite diversas variações: aberta, fechada, com as mãos para fora ou para dentro, além dos estilos já quase em desuso por serem tidos como caricatos mas que foram muito usados na dança da década de oitenta, estabelecendo uma relação com os desenhos dos papiros egípcios e suas formas geométricas.

### Quinta Posição aberta



## Quinta Posição fechada



## Observação: pés e pernas

Da mesma forma que os braços, as posições de pernas e pés foram adaptadas. Aqui elas apenas perderam suas características *endehors* que não fazem parte desta modalidade de dança. Compare a original com a adaptada.

### Primeira posição

*no balé*



*na dança oriental*



## Segunda Posição

*no balé*



*na dança oriental*



**Quarta posição**

*no balé*



*na dança oriental*



- A terceira posição não tem similar na dança do ventre.

*no balé*



- A quinta posição também não tem similar na dança do ventre. Não justificaria usar os pés fechados ou paralelos uma vez que a sexta posição têm esta característica natural e, em se

tratando de posições dos pés, é muito utilizada (diferente da de braços que não é tão comum).

*no balé*



### Sexta Posição



*em diversas danças*

- **Posição Oriental:** saindo da quarta posição, o pé da frente apóia-se na ponta ou meia ponta dos pés, deixando o peso na base de trás. É uma das posições mais conhecidas desta modalidade de dança.



*posição oriental*

## Posições do corpo :

- **Arabesque:** arabesco. Uma das posições básicas no balé, têm seu nome derivado de um ornamento mourisco. No balé, é uma posição corporal sobre uma única perna, com a outra perna esticada para trás num ângulo reto. O tronco fica alinhado com a base. Os braços podem ter várias posições, inclusive caracterizando cada arabesque; na escola russa Vaganova são quatro, na escola francesa dois e no método Cecchetti, cinco.



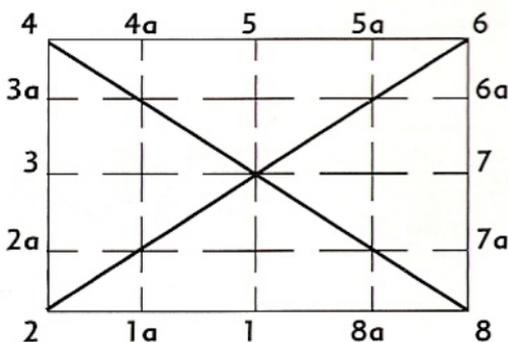
*Arabesque na dança oriental*

- **En dedans (dedans, en):** para dentro. Quando passos são executados no sentido anti-horário, ou, feito para dentro do corpo, no sentido da perna de apoio.

- **En dehors (dehors, en):** para fora. Quando passos são executados no sentido horário, ou, feito para fora do corpo, no sentido contrário da perna de apoio. O contrário de *endedans*.

### Posições espaciais:

Existem diversos conceitos e formas de nomear o espaço ao nosso redor. A mais fácil de ser memorizada, compreendida e conseqüentemente mais utilizada na linguagem universal é a da escola russa Vaganova. O espaço cênico se divide em 8 pontos cardeais básicos, numerados de 1 até 8. Suas subdivisões incluem a letra a. Exemplo: 3, 3a, 4, 4a... Utilizando-se do espaço da sala de aula, de um palco ou de qualquer espaço cênico, o bailarino é a referência central e está de frente ao ponto 1. Ou seja, sua frente é o ponto 1, atrás é o ponto 5 e assim sucessivamente.



*Espaço cênico – escola Vaganova*

### 03.2 Movimentos de pernas

- **Plié:** dobra do(s) joelho(s). Movimento gradativo e suave dos joelhos que dobram sem suspender os calcanhares, que permanecem apoiados no chão. No movimento de subida, levanta-se o corpo com a mesma velocidade que baixou, como se empurrando o chão, pressionando os calcanhares contra o chão. Os joelhos devem estar na mesma direção das pontas dos pés.

- **Relevé:** subir na meia ponta dos pés. Uma suspensão do corpo sobre as pontas dos pés ou,

sobre o metatarso. Para que aconteça o *relevé*, é necessário um pequeno *plié* antes. O mesmo movimento sem o *plié* inicial, resulta no *elevé*, que não é utilizado na dança do ventre.

- **Battement**: batida. Um movimento de batida da perna, estendida ou dobrada. Existem batidas grandes (*grand battement*) e pequenas (*petit battement*), onde a perna em movimento é levantada dos quadris para o alto, baixando e fechando em seguida. O famoso “levantar a perna lá em cima”.



*Battement*

- **Coupé**: cortar. Um pé se posiciona contra o outro. Popularmente falando para dança do ventre, um pé está encostado no tornozelo do outro (ex.: arabesque baladi).
- **Développé**: desenvolvido. A perna que está em movimento executa um passe, puxando a perna para cima pelo joelho, os pés colados a perna de base, para ser então estendida no ar. Os quadris devem estar na direção que o bailarino está voltado.
- **Enveloppé**: envolvido. Movimento exatamente contrário ao *développé*, a perna que está em movimento executa um *battement* e no retorno dobra o joelho, passando por um *passé* para enfim chegar ao solo. Os quadris devem estar na direção que o bailarino está voltado.
- **Fouetté**: chicoteado. Termo aplicado ao movimento de chicote. Pode ser desde um movimento curto do pé levantado à medida que passa rapidamente para a frente ou atrás do pé de

apoio ou ainda em torno do corpo a partir de uma direção para a outra.

- **Pas de bourrée:** existem diversas formas de executar este passo (*dessous, dessus, emboite, en tournant,...*), mas basicamente ele consiste em deixar uma perna ao lado que irá iniciar o movimento cruzando pela outra perna, que imediatamente abre ao lado, permitindo que a perna inicial faça novamente o mesmo movimento e feche na sequência, encerrando.

- **Pas de Basque:** passo do Basco. Característico das danças bascas. Um movimento em três tempos, alternado de lado a lado por um *glissé* (deslizado). Basicamente uma perna se abre fazendo um pequeno deslize para o lado trazendo a outra perna para concluir o movimento.

- **Passé:** uma perna está na base. O pé da perna que está em movimento sobe pela perna de base arrastando a ponta do pé por ela até o joelho.



### *Passé*

- **Piqué:** com a perna que está em movimento, nesse passo deve-se tocar o chão e subir no elevê diretamente em movimento, em qualquer direção ou posição desejada, com o outro pé suspenso no ar imediatamente depois. Na dança do ventre é muito usado para montar o arabesque mas também usa-se em giro. (*piqué passé, piqué arabesque, piqué attitude, etc...*)

- **Pointe:** a ponta do pé. Entre outras diversas definições, é quando tocamos suavemente a ponta dos pés no chão logo levantando novamente a perna. Na dança do ventre, é conhecido como aquele “choquinho” de quando o pé toca o chão e levanta rapidamente.



Pointe

- **Rond de jambe:** pode ser executado *en dehors* ou *en dedans*, no chão (*a terre*) ou no ar (*en l'air*). Consiste em manter uma perna como base enquanto a outra, esticada e guiada pela ponta do pé, desenha um meio círculo completo, 180°, na lateral do corpo, como em um compasso.
- **Temps lié:** tempo ligado. Usado para transferir a base de uma perna para outra.
- **Tombé:** termo usado quando o corpo cai para frente, para trás ou para o lado, apoiando-se nesta

nova base, com uso do plié.



*Tombé cambré lateral*

### 03.3 Movimentos de tronco

- **Cambré:** arqueado. Dobrar o corpo a partir da cintura para os lados, para frente (conhecido como *souplesse*) ou para trás, com a cabeça acompanhando o movimento.

- **Épaulement:** com os ombros. Termo do método Cecchetti para indicar um movimento do dorso a partir da cintura, levando um ombro a frente e outro atrás
- **Souplesse:** flexibilidade. Usado para definir um cambré para a frente, por exemplo em posição oriental.
- **Révérance:** reverência. Termo usado para caracterizar o momento em que a bailarina agradece ao público.



*Révérance*

### 03.4 Giros

Conceitos:

- Giro simples: um giro
- Giro duplo: dois giros
- Giros sequenciais: diversos giros iguais, consecutivos.
  
- **Chainés**: acorrentados, elos. Um conjunto de giros rápidos executados sequencialmente, aonde deve acontecer uma transferência de peso de uma base para a outra, ocasionando um meio giro por vez. Os pés são mantidos bem juntos na primeira posição enquanto as voltas são feitas na maior velocidade possível. Similar a *déboulé*.
  
- **Déboulé**: rodando como uma bola. O mesmo que *Chainés*.
  
- **Giro no relevé**: ou na meia-ponta. Este giro consiste em girar no seu próprio eixo, usando o metatarso como apoio e permitindo as mais diversas evoluções.

- **Pivot:** articulação. Um dos giros tecnicamente mais fáceis e conhecido não apenas dentro de diversas modalidades de dança, como também na moda. O conceito do *pivot* é o mesmo de um compasso: uma ponta fixa permite que a outra ponta rode. Com um dos pés preso ao chão como o centro do compasso a outra perna irá cruzar a base pela frente (*en dedans*) ou por trás (*en dehors*) e envolver, enrolar, a perna que está servindo como base, para depois subir no *relevé* e desenrolar, fazendo com que aconteça o giro. Pode ainda ser executado pela metade, como transição de um lado para o outro, mas não permite dois giros ou mais.

- **Soutenu:** sustentado, suportado. Uma perna é lançada primeiro e a outra vem em sua direção subindo no *relevé* e juntando-se a primeira de forma colada e bem esticada, mantendo-se na posição com se um eixo a puxasse para cima, a sustentasse.

### 03.5 Deslocamentos

- **Chassé** : caçado, perseguido. Um passo aonde um pé lateralmente persegue o outro , que sai de sua posição, escorregando, e pega o seu lugar. Muito usado na dança do ventre com o uso simultâneo do quadril. Não é o mesmo que contratempo.

- **Contretemps**: contratempo. Existem diversas formas de se realizar este passo de acordo com a modalidade de dança apresentada. Na dança do ventre ele ganha características parecidas com o do jazz dance. A primeira perna cruza por trás da segunda, que abre preparando uma 2º posição. A primeira perna faz a posição corretamente e o movimento termina com um *plié* na segunda perna. Esses quatro movimentos são realizados em apenas dois tempos (usa-se então o contratempo). Contratempo também é usado quando o passo feito é feito o *Chassé* sem a característica de escorregar e marcando os três tempos nos pés (abre, cruza e apoia).

- **Manéges:** circular. Termo aplicado a passos executados em círculo. Executar determinado passo, circularmente pelo palco. Exemplos: passo básico em *manége*, *chené* em *manége*, *chassé* em *manége*, caminhar em *manége*,...
- **Pas couru:** passo corrido, correndo. Usado muito nos *pas de bourrée* e na dança do ventre unido ao shimme, deu origem ao Tchutchu shime.
- **Pas de Valse:** passo de valsa. Feito com uma oscilação do corpo e com movimentos de braços diferentes. Pode ser feito de frente ou *en tournant* (girando). O passo é como um *ballancé*, mas os pés não se cruzam.

## Capítulo 04

### Nomenclatura contextual

- **Acento:** quando nos referimos ao acento do movimento queremos dizer que no momento forte da música, no acento musical, a acentuação do seu movimento (quadril por exemplo) acontecerá. Um exemplo disso acontece no Passo básico.

- **Bater cabeça (nos giros):** A técnica consiste em fixar um ponto na altura de seus olhos e no local para onde irá terminar o giro. Fixe seus olhos neste ponto. Comece então a girar o corpo deixando a cabeça fixa. Quando não puder mais continuar, pare o corpo e mude a cabeça de lado, fixando

novamente os olhos no mesmo ponto anterior. Pare a cabeça e permita o corpo terminar o giro. A cabeça por assim dizer é: “a última que sai e a primeira que chega”. Esta é a regra desta técnica.

- **Base:** apoio. Base dos pés ou de qualquer parte do corpo que esteja recebendo todo o peso do corpo e/ou sendo responsável pelo equilíbrio.

- **Combinações técnicas:** a combinação coordenada de movimentos distintos, com técnicas diferentes, numa mesma sequência coreográfica.

- **Consciência corporal:** conhecimento sobre o próprio corpo. Realização dos movimentos com sabedoria.

- **Deslocamento:** deslocar-se, mover-se. Espaciais: através, pelo espaço.

- **Eixo:** linha imaginária que divide o corpo em duas partes iguais e simétricas e em torno da qual o corpo executa movimentos de rotação.

- **Encaixe:** termo usado para referir-se a posição em que a bailarina dança, com a púbis levemente projetada para frente, alongando a coluna e eliminando qualquer efeito visual de lordose. Protege e preserva a coluna durante a movimentação.

- **Força motriz:** local de onde nasce a força que inicia o movimento.

- **Isolamento corporal:** termo que explica quando uma parte do corpo deve se movimentar isoladamente, ou seja, sem que o movimento reflita em outras partes do corpo que devem permanecer estáticas.

- **Leitura musical:** estudo detalhado de determinada composição musical, para que ao dançar, nenhum momento passe despercebido. Diz-se ainda, quando a bailarina interpreta a composição, que seus movimentos devem respeitar a riqueza das diferentes nuances musicais, com a mesma responsabilidade técnica, criatividade e conhecimento. Ler a música com o corpo em toda a sua plenitude.

- **Meia ponta:** refere-se a parte do pé aonde está o metatarso, a “almofadinha” do pé. Quando o corpo está sobre ele, chama-se meia ponta. Na ponta refere-se a quando a bailarina está na ponta dos dedos.
- **Planta:** Sola do(s) pé(s) inteira no chão, funcionando como base.
- **Precisão técnica:** trabalhar com perfeição determinado movimento.
- **Preparação:** instantes que precedem um movimento, normalmente acompanhado de uma profunda respiração e um suave movimento preparatório de braços. Instante de concentração antes do movimento.
- **Soltar os quadris:** com o uso de exercícios exclusivamente destinados a este fim, a intenção é deixar os quadris mais soltos e tecnicamente preparados para os movimentos que necessitam desta técnica específica.

- **Técnica dos movimentos:** segundo o dicionário, "técnica" é o conjunto de pormenores práticos essenciais à execução perfeita de uma arte ou profissão. Ou seja, Técnica é conhecimento prático. Ao dizer "trabalhar a técnica", significa que repetimos várias vezes o movimento até que ele fique assimilado em nosso corpo. A técnica é a forma de executar um determinado movimento. No termo "aquela bailarina tem uma técnica perfeita!", estamos dizendo que, independente da performance artística, que é outro fator, a forma como ela executa os passos é limpa, clara, possível de enxergar os movimentos contidos mesmo nos mais combinados passos. Técnica é fruto de treino. O conhecimento prático é a técnica dos movimentos.

- **Transferir a base:** Transferir o peso de uma base para uma outra base. Exemplo: estar em equilíbrio sobre a perna direita e transpor todo o peso de uma só vez para a perna esquerda.

## Etapas técnicas de uma aula de dança

- **Aquecimento e alongamento** : acordar o corpo, avisá-lo que um trabalho ali se inicia. A proposta é conscientização.
- **Exercícios técnicos** : para desenvolver e aperfeiçoar separadamente a técnica individual de cada movimento, através do estudo da anatomia do movimento e de sua repetição consciente.
- **Exercícios de fortalecimento**: irão preparar o corpo condicionando músculos e tendões para as atividades corporais que serão desenvolvidas.
- **Combinações técnicas** : Essenciais para o desenvolvimento da memorização. Utilizando a contagem musical unem-se alguns dos movimentos trabalhados nos exercícios técnicos em pequenas combinações desenvolvendo a coordenação motora e trabalhando a lateralidade.
- **Giros e deslocamentos** : Aqui são desenvolvidas as técnicas deste grupo de movimentos, separadamente ou em forma de sequências e combinações técnicas, atentas às posições espaciais (quadro Vaganova).

• **Combinações avançadas** : Também essenciais para a memorização, possuem caráter quase coreográfico. Unem-se os exercícios técnicos, as pequenas combinações, deslocamentos e os giros.

• **Diagonais** : O maior percurso possível dentro de um espaço, permite explorar o espaço em sua maior amplitude. Combinações coreográficas ocupando espacialmente toda a cena, aliadas aos pontos referenciais de espaço – planos, linhas e pontos.

• **Bailado** : Momento de trabalhar improvisações, pantomima e diversas outras técnicas que desenvolvam essencialmente, a interpretação em dança.

• **Alongamento e relaxamento** : Compensar a curvatura da coluna, relaxar aqui é a palavra. Voltar os batimentos cardíacos, sinalizar ao corpo e a mente que o trabalho corporal está chegando ao fim.

• **Révêrence** : Aplausos para a professora, aplausos para a aluna, aplausos para o conhecimento adquirido, aplauso pelo esforço e pela conquista. E porque aplaudir também se aprende.

## Capítulo 05

### Nomenclatura - trabalho terapêutico

Conceito: A Dança Sagrada

Nesta ramificação de trabalho com a dança do ventre, procura-se o equilíbrio do corpo e da mente através dos elementos da natureza e de suas respectivas relações com o corpo feminino, usando os arquétipos da mitologia e reverenciando essas divindades. Neste trabalho de fundo terapêutico, não se pensa em estética ou técnica dos movimentos como fundamentos básicos. Aqui são levados em conta outros valores que remetam este trabalho o mais próximo possível de suas origens místicas do matriarcado. O uso principal dos movimentos estarão ligados ao equilíbrio e a consciência de efeitos psicológicos atuantes durante qualquer ritual como este.

Observação:

A nomenclatura aqui apresentada e relacionada com os elementos, como em todo trabalho lúdico, está presente apenas para facilitar a compreensão daqueles que buscam esta ramificação como uma terapia alternativa.

**Simbologia:**

A Grande Mãe e os elementos da natureza como a representação das Deusas.

- Elemento Água: um rio que segue seu curso, habilidoso vai contornando os obstáculos e é capaz de criar vida por onde passa. Conceitos de fertilidade e sensibilidade. Um pedido sagrado e íntimo de intuição, criatividade e prosperidade. O elemento Água simboliza o plano emocional e é relacionada com o chakra da garganta e coração. O movimento de referência é a Ondulação de corpo no solo (sereia ou deusa da água).

- Elemento Ar: representa o vento cósmico capaz de trazer e levar conhecimento e vida. Um pedido sagrado e íntimo de expansão dos horizontes e leveza do ser. O elemento Ar simboliza plano intelectual e é relacionado com o chakra da coroa.

O movimento de referência são os Giros embora hoje em dia seja comum também representá-lo com véu(s).

- Elemento Terra: a árvore que se curva ao vento demonstrando humildade e flexibilidade perante as circunstâncias. Um pedido sagrado e íntimo de concretização dos objetivos materiais, estabilidade e segurança. O elemento Terra simboliza o plano físico e é relacionado com o chakra secreto, ou sexual. O movimento de referência é o Redondão com tronco (o tronco da árvore e as raízes nos pés) e dos braços elevados representando seus galhos.

- Elemento Fogo: representa uma chama crescente de fogo que evolui com impulso, determinação e inspiração. Um pedido sagrado e íntimo de força, coragem, proteção e sucesso. O elemento Fogo simboliza o plano espiritual e é relacionado ao chakra umbigo. Seu movimento de referência é o shime.

## A Dança Oriental

### Modalidades da Dança do Ventre e Danças folclóricas do Oriente Médio

#### Conceito:

É importante estar ciente das ramificações do Raqs El Sharq que surgiram como as novas modalidades desta dança, além da antiga Face Mística e Terapêutica e os Folclores do Oriente Médio.

#### Observação:

Aqui não encontram-se listadas todas as danças de cada região, mas apenas aquelas que hoje em dia compõem o mínimo necessário que um(a) estudante desta arte deve ter conhecimento. Esta listagem é apenas uma referência pedagógica.

#### Dança oriental

Raqs El Sharq , a dança tradicional - a milenar arte da dança do ventre

Dança do ventre moderna

Dança do ventre contemporânea

Pop Árabe

Juicy Pop

A dança com acessórios:

Dança com Snujs

Dança com Véu - um, dois, três, cinco ou sete véus

Dança com Espada

Dança com punhal (cigana, celta e mitológica egípcia - deusa escorpião)

Véu Wings

Véu Poils

Fun veils (véu leque)

As danças folclóricas:

No Egito:

Tahtib

Raqs Al Assaya

Dança com bastão duplo

Raqs El Daff

Raqs El Shamadan

Dança das taças

Balladi

Shaabi

Bint El Baladi

Dança com Jarro

Dança dos Pescadores

Meleah Laff \* (rever conceito de folclore)

Dança Hagalla

Dança Ghawazee

Dança Falahi

Dança das Flores

Dança Nubia

Bambuteya -Dança das colheres de Port Said

Dança Andaluz

Zafee

Zaar

Guedra

Naisha

Siwa

Tanoura

Zambra

No Golfo Pérsico:

Dança khaleege

Diversificações do Souidi

Khaleege moderno

Na Turquia:

Lacin

Dança das Colheres de Kasik

No Líbano:

Dabke

No Marrocos:

Raqs al Senyia (Dança do chá)

As Celebrações:

Dança da Serpente - com e sem o animal

Rituais de casamento

Celebrações místicas, dança sagrada

E os estilos mais recentes:

Tribal dance (ATS)

Tribal fusion

Ghotic Tribal

Fusion bellydances: Jazz fusion, Burlesque fusion, Hip hop fusion, Ballet fusion (com sapatilhas de ponta e tudo!), ...

## *Observação final*

Para esta edição do Glossário da Dança do Ventre a nomenclatura relativa aos movimentos com uso de acessórios utilizados nesta modalidade de dança, assim como os movimentos das diversas ramificações e modalidades existentes e as movimentações referentes as danças folclóricas e populares contidas dentro do estudo desta arte, não estão presentes. Também não se encontram aqui as terminologias específicas da cultura do Oriente Médio.

Estes capítulos (06 e 07) do **Glossário da Dança do Ventre**, se encontram presentes na versão completa desta obra, contidos e registrados pelo Método Acadêmico Suheil para dança do ventre e folclore do Oriente Médio.



Informe-se através do site [www.suheil.com.br](http://www.suheil.com.br) sobre o lançamento da próxima etapa deste projeto: a criação de um dvd didático da coleção “Lição de Casa” contendo na prática os passos deste glossário para facilitar seu estudo e compreensão.



*Esta obra foi distribuída gratuitamente por sua autora em prol dos benefícios de sua utilização comunitária e para isso a mesma não recebeu nenhum recurso financeiro por este trabalho.*

*Faça sua parte. Não copie.*

*Indique o original para download gratuito.*

*Quando utilizado parcialmente citar os créditos da autora.*

*“Na vida, como na dança, a graça desliza sob pés machucados.”*

*Marta Graham*

*“Que possamos sempre somar e compartilhar no lugar de separar e diminuir.”*

*Lulu from Brazil*



Suheil é uma bailarina profissional, com quase trinta anos de experiência em Dança do Ventre. Coreógrafa reconhecida por sua excelência, recebeu diversos prêmios em sua carreira. Primeira e única brasileira qualificada no “Bellydance Superstars” Search (LA, 2004) e vencedora no “Bellydance Evolution New York”.

Além de uma sólida carreira como bailarina clássica, estudou com grandes estrelas do Brasil e do mundo. Considerada referência em danças orientais, foi bailarina convidada na “Ya Amar! Middle Eastern Dance Co.” em Los Angeles (EUA) e já ministrou workshops e apresentou-se em shows pela Europa, EUA e América Latina.

Apresentadora e responsável pelo primeiro Bloco de Dança do Ventre da TV brasileira - “A Arte da Dança do Ventre”, no programa “Simplesmente Mulher”. Lançou o dvd didático “Dança do Ventre, Coreografia Pop”. Produziu o DVD duplo de shows “Trajetória”, o dvd duplo “Simplesmente Mulher” que reúne episódios do programa da tv, o dvd “Método Acadêmico” e a coleção de dvds “Lição de casa”. É capa de CD do maior cantor árabe do Brasil.

Criadora do Método Acadêmico para Dança do Ventre com mais de 10 anos de prática aplicada, seu método de ensino está presente em diversas escolas através de suas credenciadas em mais de cinco Estados brasileiros.

Suheil atua em shows, workshops nacionais e internacionais, como júri de dança e ministra cursos profissionalizantes por diversas regiões do Brasil. Atualmente ministra aulas regulares no Shangrila House, em São Paulo.

Seu estilo único e carismático recria a arte da dança do ventre, de forma leve, divertida e moderna, com uma criatividade inigualável.

