

Corpo, Espírito, Dança

Olhos, braços, mãos e pés em harmonia para falar ao espírito. Movimentos que exigem a perfeição do corpo e atitude mental adequada, de entrega absoluta. Em tempo de stress, a dança indiana reúne todos os elementos para o resgate de uma vida saudável.



Karin Nascimento

DIVULGAÇÃO

RODRIGO APOLLONI

De acordo com a instrutora Tânia Fraguas, que estudou no sul da Índia – ela é especialista em Bharata Natyan (Bárata Natian), uma das sete escolas clássicas de dança –, cada elemento possui um significado: as pernas, pulsos e braços formam triângulos, que simbolizam o masculino e feminino, a evolução, o céu e a terra. As mãos exprimem idéias ou conceitos. As coreografias incluem movimentos com os olhos, que traduzem a alma do dançarino. “Os olhos ‘dançam’ para simbolizar a necessidade de olhar tanto para fora quando para dentro.”

Outro diferencial está nas roupas. Como originalmente as apresentações eram feitas nos templos, os dançarinos vestiam trajes condizentes com os homenageados, os deuses. Uma peça importante é o *gungro*, chocalho colocado nas pernas que serve para aguçar a atenção do público. E a maquiagem é especial: além do rosto, também são maquiados as mãos e os pés, considerados portas para a energia.

Para o espírito

Nativo de Mangalore, no sul da Índia, o padre católico Joaquim Andrade é um dos principais especialistas em dança Bharata Natyan do Brasil. Ele ressalta a dimensão interna da dança. “Não importa se a pessoa é hindu, cristã, muçulmana ou seguidora de outra religião. A dança é um instrumento universal para chegar a Deus.” Daí porque não deve se prender apenas ao corpo. “Os brasileiros são excelentes dançarinos. Mas, quando chegam à dimensão interior, muitas vezes se perdem. Dançar pelo aspecto estético ou de saúde não é dançar. Não é dança clássica. Bharata Natyam é uma prática completa porque integra o corpo e o espírito”, observa padre Joaquim.

Karin Nascimento representa em Curitiba a Escola de Danças Natyalaya, filial brasileira da *Natyalaya School of Classical Dances*, de Kerala (sul da Índia). Ela conheceu a dança Bharata Natyan em 2001, durante uma feira indiana realizada em São Paulo. “Assim que eu vi, me apaixonei. Para mim, dançar é orar. Muita gente não gosta de relacionar dança com religião, mas ela nasceu nos templos e esta é uma relação importante. É muito mais do que um simples exercício físico”, observa.

Para o corpo

Afora o aspecto da devoção, a dança produz excelentes resultados “externos”. Segundo Tânia Fraguas, o trabalho corporal – marcado pela repetição dos movimentos e coreografias – é intenso. “Alguns minutos de dança consomem um bom número de calorias”. Dançar também melhora o alongamento, fortalece as articulações e os sistemas respiratório e circulatório. ●

★ Informações: Instrutora Karin Nascimento (Grupo Natyadharna) – Tel. (41) 3224-1345; Email: natyadharna@hotmail.com; Instrutora Tânia Fraguas (Portal Holístico) – Tel. (41) 3333-9104; Email: portalholistico@yahoo.com.br; Padre Joaquim Andrade – Tel. (41) 3363-2223; Email: joachimandrade@terra.com.br



Tânia Fraguas



FOTOS: CURITIBA DELUXE

Atraente em qualquer idade. Por que não?

Você se olha no espelho e não fica satisfeito com o próprio rosto ou com o corpo – talvez seja hora de pensar em uma cirurgia plástica. Por que não? Com a evolução da medicina, as técnicas estão cada vez mais seguras e os preços, mais acessíveis. É preciso, porém, ficar atento no momento de escolher o cirurgião plástico: um profissional completo deve dominar as técnicas e ter sensibilidade para perceber o que levou a pessoa a procurá-lo. Muitas vezes, a busca pela melhoria da imagem é consequência de mudanças interiores, que devem ser avaliadas em conjunto pelo médico e pelo paciente.

Um método recente de embelezamento corporal e facial é a Bioplastia, também conhecida como “plástica sem cortes”. Trata-se de um procedimento ambulatorial, sem contra-indicações, que rejuvenesce de forma natural e permanente. Como funciona? A bioplastia tem como fundamento a implantação, em determinadas partes do corpo e em nível intramuscular, de polimetilmetacrilato, uma substância biocompatível (isto é, que não sofre rejeição pelo organismo) há muito tempo conhecida dos cientistas. A técnica também é minimamente invasiva – o material é aplicado por meio de microcânulas que são introduzidas no corpo a partir de pequenas incisões na pele –, o que aumenta ainda mais sua segurança. Atualmente, entre os procedimentos mais comuns estão a bioplastia facial e dos glúteos. Há outras técnicas bastante interessantes, como a aplicação do Botox (bloqueio de grupos musculares) e o *peeling*, utilizado para a remoção de manchas, melasmas (manchas acastanhadas que podem aparecer no rosto, braços e colo), rugas e marcas mais profundas. Intervenções cirúrgicas como a lipoaspiração, colocação de próteses mamárias, abdominoplastia (correção cirúrgica da parede abdominal), blefaroplastia (correção das pálpebras) e rinoplastia (correção do nariz) também seguem fazendo muito sucesso.

E, se para muita gente cirurgias plásticas e tratamentos estéticos continuam sendo coisas tipicamente femininas, para muitos homens já foram incorporados ao arsenal da beleza e da qualidade de vida. Que homem não quer se sentir mais atraente? No universo masculino, as principais procuras são pelo rejuvenescimento facial e pelas bioplastias do queixo, nariz, peitoral, bíceps e tríceps. Na área de cirurgia, as intervenções mais comuns são a rinoplastia, a blefaroplastia e a lipoaspiração. De modo geral, dentro do segmento de estética, o tipo de procedimento está relacionado às necessidades e desejos de cada etapa da vida.

Como podemos observar, as opções oferecidas pela medicina estética são muitas, com preços mais acessíveis do que muitas pessoas imaginam. Assim, se você um dia quis em ir a um cirurgião plástico e desistiu só de imaginar o preço, pense de novo: em muitos casos, só não fica mais bonito quem não quer! ●

Suzy Guerrero é proprietária da Bioplástica Brasil Curitiba

★ Serviço: Bioplástica Brasil – Rua Carneiro Lobo, 468, 14º andar, Curitiba; Tel. (41) 3244-0236; Site: www.bioplasticabrasil.com.br; Email: belleforme@bioplasticpr.com.br