

PERFIL

# O papel da dança no empoderamento feminino

*Busca por autoconhecimento, melhora da autoestima e fortalecimento da feminilidade estão entre os benefícios da dança.*



Formada em Economia, dançarina profissional e empreendedora, Suzane Rutz Ribeiro, conhecida no meio artístico como Suzi Ribeiro, se apaixonou pela magia e encanto da dança e há mais de uma década vem mostrando às mulheres como conquistar o empoderamento através da dança.

## **COMO TUDO COMEÇOU: A PAIXÃO PELA DANÇA**

Ainda no último ano do ensino fundamental, Suzi Ribeiro foi até a Biblioteca Pública pesquisar sobre o universo do Antigo Egito para um trabalho escolar e ao desenvolvê-lo deparou-se com a vasta história e a rica cultura da civilização egípcia. “Nos livros encontrei passagens que falavam sobre a dança como um ritual, parte de um culto a deusa-mãe Ísis, referindo-se a fertilidade e a cheia do rio Nilo. O culto era uma conexão da fertilidade com a natureza e uma referência ao sagrado feminino. Fiquei encantada com essa história e, assim, nasceu o meu interesse por conhecer mais sobre essa dança lendária e mística, que evoluiu ao longo do tempo e se transformou na dança do ventre”, relembra.


Quando teve o contato com aquela dança que mesclava movimentos inspirados na natureza e em animais, envolto em ritmos e sons diversos, Suzi Ribeiro teve certeza que a conexão veio de outras vidas. “Os instrumentos e movimentos da dança mexeram com a minha alma, foi inexplicável”, revela. Mas como transformar uma paixão em fonte de sustento?

“Comecei a fazer aulas regulares em uma academia da cidade. Na época não havia muitas opções, eram poucos lugares e poucas bailarinas que faziam shows”, destaca Suzi. Como não havia uma formação específica na área, buscou além das aulas regulares ampliar seu conhecimento participando de workshops e aulas especiais. Enquanto ia ganhando prática na modalidade, Suzi recebia convites das bailarinas para participar de shows, coreografias e apresentações em festivais, além de substituir a professora nas aulas. “Naquele momento decidi transformar minha paixão em carreira”, lembra. Assim, desde 2004 Suzi Ribeiro tornou-se bailarina profissional.



## ESTRATÉGIAS E PERCURSOS ATÉ O SURGIMENTO DO ESTÚDIO FLOR DE LÓTUS

O plano inicial de Suzi foi fazer uma faculdade de dança ou algo relacionada ao corpo como Educação Física ou Fisioterapia, no entanto a situação financeira da família falou mais alto. Como precisava de uma atividade que lhe desse um retorno financeiro rápido decidiu cursar Economia e com seu salário subsidiar a carreira artística. E assim foi sua rotina por mais de 6 anos, enquanto trabalhou no setor de compras de uma grande multinacional. “Percebi que a melhor estratégia para conseguir arcar com os custos da dança era trabalhar na área administrativa, fazer uma reserva e depois viver da dança e investir em meu sonho”, revela. Os anos de trabalho administrativo



Ihe renderam muitos aprendizados, Suzi relata que precisou de muita resiliência para suportar a maratona semanal de trabalho, aulas na faculdade e aulas de dança nos fins de semana. “Essa experiência foi fundamental para que no futuro eu tivesse todas as habilidades para abrir o meu próprio negócio, aprendi sobre noções administrativas, como a importância da disciplina, do comprometimento e como me relacionar com as pessoas”.

O salário de economista foi essencial para bancar o estudo da dança, que acontecia em paralelo a sua ascensão na carreira administrativa. Neste tempo, Suzi investiu em workshops de dança com professores renomados, incluindo nomes internacionais de países árabes como Egito e Emirados Árabes, cursos específicos em dança do ventre, curso de anatomia para conhecer o corpo, além de formação para professoras de dança do ventre com Lulu Sabongi.

Ao longo de sua trajetória como bailarina Suzi Ribeiro conquistou diversos títulos, tornando-se referência no cenário da dança

oriental. Entre os prêmios estão três selo de qualidade: Selo de Excelência Oriente Encanto e Magia em 2009; Padrão de Qualidade Khan El Khalili em 2010 e Selo de Qualidade Lulu Sabongi Dança Oriental em 2011. Outras conquistas foram Concurso Nacional de Danças Árabes CIAD em 2007; Concurso Nacional Belle Fusco em 2008; Concurso Dance Sempre – Lulu Sabongi em Curitiba no ano de 2009 e Campeã de Solo Profissional, na categoria Golden, no Mercado Persa em 2017.

Além das premiações, suas especializações incluem danças orientais, musicalidade, dança clássica, folclórica, dança cigana, ritmos e técnicas de quadril, leitura musical e construção coreográfica. Seguiu seus estudos com Lulu From Brazil e outros grandes professores de renome internacional como Shalimar Mattar, Camilla D Amato, Hossam Ramzy, Soraia Zaided, Raqia Hassan, Mahmoud Reda e Dr. Gamal Seif. Em 2011, realizou uma pesquisa sobre a História da Dança do Ventre, a Sagrada Dança dos Dervishes e o estilo da dança na Turquia (Antalya, Ankara e Istambul).

### QUANDO O SONHO SE TRANSFORMOU EM REALIDADE

Suzi Ribeiro começou a dar aulas em academias da cidade ainda em 2004, mesmo ano em que surgiu um grupo de alunas regulares batizado de Grupo Flor de Lótus. Após muitos desafios e superando obstáculos, em 2007 nasceu o Estúdio Flor de Lótus, espaço criado para difundir a dança e a cultura oriental. “Durante as minhas aulas na academia eu não tinha muito espaço para explicar e aplicar os fundamentos e preceitos da cultura oriental, afinal a dança não é apenas uma atividade física, ela envolve um universo cultural riquíssimo”, destaca.

O nome Flor de Lótus não foi por acaso, Suzi relembra que a escolha aconteceu em uma reunião do grupo em um sábado à tarde e o significado do nome é profundo. “Durante as minhas aulas sempre busquei descobrir o que as alunas sentiam, quais eram os benefícios e as mudanças que elas observavam

não só no corpo, mas na sua rotina, na questão emocional. Começou aí a minha busca e percepção em relação ao papel da dança no empoderamento feminino. Os relatos me mostraram que eu gostava e queria isso para a minha vida, multiplicar a experiência e mostrar ao maior número de mulheres que eu pudesse a importância de se amar, de se autoconhecer e cultivar a autoestima. E o nome Flor de Lótus remete exatamente a isso, a simbologia da flor é o equilíbrio perfeito entre o terreno e o divino, representando a espiritualidade e o sagrado feminino”, conta Suzi.

Suzi idealizou e projetou uma escola para oferecer além do ensino da dança um centro de artes com diversas modalidades como Dança do Ventre, *Ballet*, *Jazz*, *Stilleto*, *Burlesque* e Danças Sensuais. Durante sua história o Estúdio já ensinou outras modalidades como Flamenco, *Tribal Fusion*, Yoga, Pilates e Dança de Salão.





Depois de 8 anos no mesmo espaço, com a mudança no cenário econômico do país, surgiu a ideia de construir um espaço próprio. Em 2015, foi inaugurada a sede própria do Estúdio Flor de Lótus, localizado na rua Professora Maria de Assumpção, 1581, no Hauer, em Curitiba (PR). Atualmente, o Estúdio é especializado em danças orientais e sensuais, com foco no universo feminino.



### EMPODERAMENTO FEMININO E A DANÇA ENTRELAÇADOS

Ainda em 2004, durante suas aulas regulares na academia, Suzi Ribeiro já percebeu a importância da dança para a melhora da autoestima feminina. Mas essa percepção transformou-se no foco de sua carreira, tanto que este ano está ampliando seus estudos sobre o tema em uma pós-graduação com ênfase no sagrado feminino. “Ao longo da minha trajetória como professora vivenciei e recebi diversos relatos dos benefícios físicos e emocionais da dança. Lembro de três casos que me inspiram até hoje. Primeiro de uma aluna que passava por depressão pós-parto, ela se achava masculinizada, sem autoestima e buscava se reconectar com sua feminilidade; com as aulas de dança ela não só superou a depressão, como se tornou uma das minhas professoras de dança na escola. Outra aluna também é um exemplo de superação, com depressão e enfrentando uma luta contra o câncer, ela utilizou a dança como terapia para curar sua doença, encontrando forças para

combater o câncer e reconquistar sua autoestima. E o terceiro exemplo que gosto de resgatar é de uma mulher que após uma palestra que fiz sobre os movimentos do corpo, iniciou as aulas de dança e me revelou que foram elas que salvaram seu casamento, pois se reconectou consigo mesma, teve coragem de superar preconceitos, aceitar seu próprio corpo e de conhecer quais eram seus desejos, suas expectativas na vida íntima e como mulher”, comemora Suzi. Para a empreendedora e bailarina, esses exemplos demonstram como a prática da dança reflete diretamente no empoderamento feminino.

“Eu o entendo como a busca da mulher por autoconhecimento, de se reconhecer como mulher, conhecer suas forças e fraquezas, assim como se aceitar e se amar. Acredito que uma mulher que se conheça, que se ame, consiga a coragem necessária para enfrentar todas as batalhas, seja buscando direitos iguais, lutando por melhores condições para as mulheres, ou até mesmo optando por uma vida dedicada ao lar e aos filhos. Essa visão de poder, da mulher saber que pode ser o que

ela quiser, o que ela escolher, passa por conectar-se, primeiramente, a si mesma”, esclarece. Suzi Ribeiro revela ainda que sua experiência mostra que essas mulheres que conquistam autoestima e autoconhecimento têm o desejo de transmitir esse sentimento, assim o empoderamento feminino vai se multiplicando e as mulheres aumentando o seu círculo. E, para ela, essa é a missão do Estúdio Flor de Lótus, oferecer um espaço para que essas mulheres possam se conectar com seu universo feminino, eliminar preconceitos e barreiras, multiplicar o empoderamento através da dança e da aceitação do próprio corpo. “Afinal, como sempre falo, a autoestima e a felicidade são para todas as idades e todos os tipos de corpo. A mulher deve se sentir sensual, feliz e realizada da maneira que é, sem rótulos ou estereótipos”.







“

**ENTENDO O EMPODERAMENTO  
FEMININO COMO A BUSCA DA  
MULHER POR AUTOCONHECIMENTO,  
DE SE RECONHECER COMO  
MULHER, CONHECER SUAS FORÇAS  
E FRAQUEZAS, ASSIM COMO SE  
ACEITAR E SE AMAR.”**

Suzi Ribeiro



## PLANOS FUTUROS

Para o futuro, Suzi Ribeira está organizando e planejando o novo espetáculo da escola com o tema místico. “A proposta é envolver o sagrado feminino através de lendas e mitos”, afirma. Outra promessa do Estúdio para este ano é lançar a Semana das Divas, com o intuito de incentivar as alunas a se fantasiarem para realizar as aulas e auxiliá-las no combate a timidez e aos tabus. Há ainda previsão de melhorias na estrutura física da escola como na iluminação, som e a transformação da cantina em um café, como espaço de confraternização e compartilhamento das alunas.

“Essas modificações têm a proposta de deixar o ambiente mais sofisticado, proporcionando um espaço de estrela para as alunas, principalmente quando realizamos os ‘chás’ no Estúdio, são eventos em que as alunas se apresentam para seus familiares e amigos”.

Com a pesquisa sobre o sagrado feminino, Suzi pretende ampliar seu conhecimento e as vivências terapêuticas para trabalhar o lado emocional das aulas, ajudando no desbloqueio das alunas, ajudando no desbloqueio, na timidez, vergonha e medos.



## SERVIÇO

Estúdio Flor de Lótus  
Dança do Ventre, Ballet, Jazz  
e Danças Sensuais  
(41) 3095-1757

[www.estudioflordelotus.com](http://www.estudioflordelotus.com)

[www.facebook.com/estudio.flordelotus](https://www.facebook.com/estudio.flordelotus)