

Por MARCIA DSITZER

FRONT

Mônica
Cardoso criou
curtidas
e poder da
reinvencão.
resgate



SÓ PARA MULHERES

TERAPEUTA CORPORAL PROMOVE AULAS ON-LINE PARA DIVULGAR DANÇA QUE RESGATA A FORÇA DO FEMININO

Aos 35 anos, a mineira Morena Cardoso já rodou meio mundo em busca de si mesma. Com 17, ingressou na faculdade de Hotelaria e usou o curso para ir além do horizonte e conhecer novos lugares. Três anos depois, fazendo um estágio num hotel encravado numa floresta da França, entrou em contato com o que considera ser essência. "Não tinha internet, TV nem vida social", lembra. "Passei a me sentir muito bem daquele jeito e a me questionar. Percebi que estava doando minha energia de vida para um trabalho sem significado." Depois de pedir demissão, seguiu para Paris, onde fez seu primeiro curso de meditação.

De lá, prosseguiu numa longa jornada: durante uma década, rodou países como Índia, Tailândia, Peru e Indonésia, investigando saberes ancestrais e povos originários. "Iniciei-me no xamanismo na Romênia, trabalhei como doula no México, atuei como terapeuta corporal na Indonésia, pratiquei ioga na Índia", cita. "Transitei por muitos espaços que falam do corpo como lugar de escuta", explica ela. "Em 2014, no Peru, tive um insight de como as coisas poderiam se somar." Foi assim que ela desenvolveu a DanzaMedicina, método focado no resgate do feminino e baseado em quatro pilares: terapêutico, antropológico, educativo e ecológico. "É uma dança livre com condução de estímulo e sugestões de movimentos." A técnica é feita em grupos só de mulheres, inclusive trans.

Outro foco do trabalho de Morena é a valorização da menstruação. "Falava sobre esse assunto em retiros e decidi dar palestras em videoaulas", diz ela. "Fiz um estudo da psique feminina por meio de arquétipos das deusas gregas", explica. "O objetivo é fazer com que as mulheres prestem mais atenção no próprio corpo, percebendo que são cíclicas, e repensar os hábitos. Absorventes descartáveis são nocivos ao nosso sistema sexual, além de poluentes", exemplifica. A próxima turma será aberta em novembro. "A duração do curso é de dois a três meses."



Morena nasceu em Belo Horizonte e, atualmente, mora na pequena cidade de Ijaci, em Minas Gerais: conexão com a natureza



Mãe de Bento, de 10 anos, e moradora de Ijaci (MG), Morena, que já percorreu 11 países com a DanzaMedicina, diz ter se preparado, inconscientemente, para a pandemia. "Passei a oferecer aulas on-line da minha técnica. Divulgo as datas no Instagram (@danzamedicina). E o meu site (danzamedicina.net) dá acesso a um e-book com áudio de meditação guiada e mandala da lua, que vem a ser um diagrama para mapeamento menstrual." 🌙

DURANTE DEZ ANOS, MORENA INVESTIGOU RITUAIS ANCESTRAIS, EM DIVERSOS PAÍSES. A SOMA DESSES SABERES RESULTOU NA "DANZAMEDICINA"