

Danças circulares como prática integrativa

Estudo mostra que após a dança as pessoas saem mais felizes.

Elias Ressude 16.08.13



O programa *Você em Foco* do dia 16 de agosto de 2013 contou com a participação da sócia da TRIOM Editora Centro de Estudos, Renata Ramos, para falar sobre Danças Circulares como Prática Integrativa.

Renata começa sua apresentação falando da origem da dança circular. A dança sempre foi o modo natural do homem entrar em harmonia com o cosmo, expressando com o corpo sensações, sentimentos e pensamentos.

Bernhard Wosien foi um bailarino, coreógrafo, pedagogo e artista plástico, e compreendeu a dança como um movimento natural do ser humano que cresce e evolui no tempo e se relaciona no espaço com o mundo a sua volta.

“O campo das práticas integrativas e complementares contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos. Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologia eficaz e segura, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente”, destaca Renata.

Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens são: a visão ampliada do processo saúde-doença, a promoção global do cuidado humano, o entendimento e a valorização da multiculturalidade e interculturalidade.

“Em uma pesquisa feita ao final de uma vivência de dança circular, descobrimos que as pessoas estão mais felizes, relaxadas, menos preocupadas, mais confiantes e mais alertas”, completa a apresentadora.