

Sala de Meditação do HSPM

9º andar - ao lado do anfiteatro

Dança Circular

Vivência de Danças Circulares no HSPM





A Dança Circular foi introduzida no HSPM em 2005 quando passou a fazer parte do grupo das terapias da sala de Meditação. Desde então vem reunindo semanalmente interessados, e hoje já são milhares de pessoas que tiveram a oportunidade de usufruir desta vivência transformadora.

As Danças Circulares tem o potencial de promover a convivência harmoniosa do grupo. O ritmo e a melodia das diferentes culturas vivenciadas na roda, de mãos dadas, estimulam a oportunidade de despertar o sentido de comunidade, de cooperação e de união entre as pessoas.


Pela dinâmica de passos simples das danças das diferentes culturas, a formação circular conecta as pessoas na roda, criando uma interação harmoniosa, promovendo a alegria, a descontração e o bem-estar. No final da vivência, o indivíduo se sente tranquilo, relaxado, em paz, incluído e mobilizado pela energia do acolhimento, e com o sentimento de pertencer a um todo maior.


O programa da prática de Danças Circulares já existe em várias áreas sociais, tal como, na Educação, inserido em várias escolas; em empresas, como recurso terapêutico, na área de desenvolvimento humano; na área da Saúde, em muitos hospitais, em Programas de reabilitação social para adultos, em propostas terapêuticas, na saúde mental, em Hospitais Psiquiátricos, em projetos de apoio para crianças e adolescentes carentes, em Universidades para grupos da Melhor Idade: em consultórios, como terapia alternativa ocupacional, em muitos parques espalhados pelo Brasil, e pelo mundo.

O trabalho, vivência e o focalizador...

-  O trabalho tem o caráter de voluntariado.
-  A vivência é realizada por duas focalizadoras preparadas formalmente.
-  Durante cada vivência é ensinado uma média de 6 coreografias, com danças tradicionais e contemporâneas dos povos, algumas cantadas. Menciona-se, sempre que possível, o nome da coreografia, da melodia, a autoria da música e da coreografia, o país de origem, e, quando é o caso, uma breve alusão quanto a tradição e/ou mensagem simbólica da coreografia ou da música, por exemplo, se fala de paz, de gratidão, sobre honrar a Terra, sobre a natureza e os ciclos da vida ou de amor e cura, etc...
-  O focalizador (como é chamado o instrutor dessa prática), após uma breve abertura para início da vivência, demonstra os passos; pratica com todos os participantes ao mesmo tempo, para depois unir coreografia e música, dançando, então, todos de mãos dadas na roda, geralmente alternando entre danças meditativas e danças mais dinâmicas e alegres. Encerra com breve meditação conjunta de agradecimento.



 Cada um dança de acordo com suas possibilidades e limites. O foco é agregar e interagir, respeitando-se o ritmo de cada um.

 Atualmente, no Hospital, cada roda semanal conta com, aproximadamente, uma média de 30 participantes.

Depoimentos de professores e praticantes:

"Entramos na roda, muitas vezes, com um estado emocional não tão positivo, mas aí, infalivelmente, rimos, brincamos, descontraímos, sentimos "a tribo", trocamos...e no final, estamos sorridentes e com brilho nos olhos e na alma! Incrível! É muito terapêutico". *Luzia Pereira*

" Na Dança Circular, de mãos dadas, cada um cede um pouco do seu ser, da sua energia, para o todo. Os olhares se cruzam e a música reúne todos num grande ritual...Dançando em círculo, me senti criança outra vez, me vi nas brincadeiras de roda da minha infância, fui percebendo como me afastei daquela alegria pura e da minha espontaneidade. Fazer contato novamente com essa alegria escondida dentro de mim me inundou de esperança..." *Renata Ramos*

É muito gratificante ver as pessoas fazendo movimentos de transformação, a partir de suas descobertas a respeito do que é essencial para si mesmas. Muitas vezes, começamos a dançar tristes e deprimidos, por circunstâncias de nossa vida. Então, ouvimos a música. Nosso olhar encontra o olhar acolhedor do outro, nosso corpo começa a se movimentar e a sentir a melodia, vamos focando nossa atenção e, sem perceber, algo acontece. Nossa energia começa a se direcionar de modo novo. Muitas vezes, começamos o trabalho presos dentro de um universo emocional que nos tira a clareza e nos mantém estagnados, presos a sentimentos de tristeza e depressão. Quando acabamos de dançar, porém, sentimos-nos bem, num estado emocional diferente. Nossas circunstâncias de vida não se modificaram, mas a visão sobre nossos problemas ficou mais real e mais clara. *Marizilda Rodrigues Eid.*

Venha conhecer mais este SERVIÇO!