

# VIVÊNCIA: DANÇAS CIRCULARES NA MUSICOTERAPIA

Ana Paula Chizzolini Cervellini<sup>6</sup>

## **Objetivo:**

Levar os participantes a vivenciarem algumas danças circulares que trabalham, através do movimento e da música, o contato consigo mesmo e com o grupo. Ao final, refletir sobre as contribuições que as Danças Circulares podem proporcionar à Musicoterapia.

**Número de participantes:** esta prática pode ser feita com qualquer número de participantes acima de 8, sendo necessário observar apenas o tamanho da sala.

**Espaço necessário:** sala ampla com piso liso (de preferência de madeira), sem cadeiras ou mesas, que acomode o número de pessoas inscritas para a vivência em roda.

**Material necessário:** Equipamento de som.

## **Contextualização Teórica:**

A dança, assim como a música, está presente na humanidade desde o início dos tempos. E desde então é uma das mais importantes formas de expressão do ser humano.

Quando dançamos, vivenciamos não somente a música e a nossa musicalidade, mas a expressamos fisicamente. O dançar atinge as diferentes camadas do nosso corpo: sensorial e neurológica, muscular e emocional.

“As Danças Circulares são feitas em grupos, na maioria das vezes de mãos dadas. São originárias de diversas culturas, ou inspiradas em tradições, ou ainda coreografadas por pessoas profundamente ligadas à dança e que vêm nesta um veículo de comunhão, reconexão com a fonte da vida, alegria e oração.” (CONZATTI, s/d, p.1)

Individualmente, a dança circular promove o bem-estar, relaxamento, a integração interna, a possibilidade de ser acolhido e acolher o outro, e a expressão de emoções e sentimentos. Em termos de grupo, ela facilita a integração, promove o sentido de união, o estabelecimento de contato através das mãos e dos olhos, a possibilidade de vivenciar a harmonia grupal através do ritmo, a inclusão e a

---

<sup>6</sup> Musicoterapeuta graduada pela Faculdade de Artes do Paraná, Terapeuta Corporal (em formação) pelo Instituto Reichiano e focalizadora de Danças Circulares Sagradas. Atua na área de dependência química e clínica. E-mail: [anapaulacervellini@gmail.com](mailto:anapaulacervellini@gmail.com)

dissolução de fronteiras, na medida em que se compartilham danças de vários países e diferentes culturas. (PEREL, 2007)

A Musicoterapia é definida como “a utilização da música e/ou dos elementos musicais (som, ritmo, melodia e harmonia) pelo musicoterapeuta e pelo cliente ou grupo, em um processo estruturado para facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, a expressão e a organização (física, emocional, mental, social e cognitiva) para desenvolver potenciais e desenvolver ou recuperar funções do indivíduo de forma que ele possa alcançar melhor integração intra e interpessoal e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida”. (RUUD.In\_BRUSCIA, 2000, p.286)

As Danças Circulares utilizam a música e seus elementos aliados ao movimento, promovendo inúmeros benefícios para os participantes. A Musicoterapia, pode se valer das Danças Circulares como instrumento de apoio para atingir objetivos terapêuticos nos mais diferentes processos grupais e com uma ampla clientela.

### **Referências Bibliográficas:**

BRUSCIA, K.E. **Definindo Musicoterapia**. 2 ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.

CONZATTI, V. **Danças Circulares Sagradas: material de apoio para aulas regulares**. Curitiba, s/d.

PEREL, B. **Educação Psicomotora através das danças circulares para pessoas com necessidades especiais**. Curitiba: II Festival de Outono das Rodas do Sul, 2007.