

19- Danças Circulares: um recurso para o trabalho com grupos. Ana Paula C. Cervellini/PR.¹

RESUMO

A sociedade atual está tão voltada para o ego, poder e sucesso que acabou deixando de lado o prazer e o corpo, se tornando alienada da sua própria condição e perdendo o sentido da vida. As Danças Circulares, inseridas num trabalho de Musicoterapia com grupos, surgem com a proposta de expressar os sentimentos e retomar o contato com o corpo, as pessoas ao redor e com o meio ambiente. O presente trabalho tem por objetivo lançar um olhar para a nossa sociedade a partir da ótica da Bioenergética de Alexander Lowen, apresentando o movimento e a música, unidos através da dança, como alternativa para diminuição dos conflitos existentes no ser humano.

Palavras-chave: Danças Circulares – Musicoterapia – Corpo.

ABSTRACT

Actual society it's so attracted to ego, power and success that leaves behind pleasure and the body becoming more alienated of your own condition and losing the very sense of life. Circular Dances in a Musicotherapy Group work have the proposal of expression of the feelings e regain contact with the body the people around and the environment. This article have the objective of analyze our society based on the works of Alexander Lowen's Bioenergetic showing movement and music united trough dance as an alternative to the reduction of the conflicts which exists on the human being.

Key-words: Circular Dances – Musicotherapy – Body.

1 INTRODUÇÃO

Dançar sempre fez parte do repertório expressivo do ser humano, sendo que, nos tempos primitivos, a dança representava uma forma criativa de significar a vida e seus conflitos, estar em contato com a comunidade e o meio ambiente. Com o tempo, esta conotação de expressão e significação da vida foi se perdendo, dando lugar a técnicas específicas e exibições para nobres, e a dança acabou se estabelecendo como profissão. A única vertente da dança que sobreviveu, foi a dança social, em celebrações e festas, mas ainda assim, sempre permeada de outros objetivos, que divergiam do dançar para expressar-se. Atualmente, vários movimentos, como as Danças Circulares e a Biodanza, surgem com a proposta de retomar este contato primordial.

A sociedade atual apresenta ainda muitas barreiras, conscientes e inconscientes, ao processo de autoconhecimento e autopercepção, influenciando diretamente os trabalhos terapêuticos em contextos grupais. Assim, a dança em roda, surge como um recurso prazeroso e simples para retomar o contato com o próprio corpo, com as pessoas e com o meio ambiente, criando um clima acolhedor, mais consciente e espontâneo.

2 O CORPO NA SOCIEDADE ATUAL

Alexander Lowen, criador da Bioenergética (vertente da Psicologia Corporal), defende em seu livro "Prazer" (1990) que desde o nascimento, nosso corpo é moldado a partir das nossas experiências de prazer ou dor. As experiências de prazer trazem a abertura para a vida, enquanto as de dor trazem um fechamento e uma tensão muscular como defesa. Essa tensão muscular, a princípio é consciente, mas, se a situação ocorre com freqüência ou com grande intensidade, ela passa a se tornar crônica e inconsciente, impedindo o fluxo natural de energia pelo sistema muscular e bloqueando o sentimento ou a sensação de dor ou sofrimento. Essa tensão crônica é chama de couraça.

Todo ser humano possui couraças e defesas, pois ao longo da vida, para viver em sociedade e aprender comportamentos, necessita de limites e passa por frustrações; precisa se defender. O problema é que as couraças, por impedirem o livre fluxo de sentimentos e sensações, impedem também que o prazer se manifeste abertamente. Para que o prazer flua, as couraças devem ser flexibilizadas e a respiração aprofundada e liberada.

Freud dividiu a mente em três estruturas: Id, Ego e Superego. O id é conceituado como a parte instintiva da mente, o ego ou "eu" é a consciência e lida com os impulsos do id e do mundo externo, e o superego surge a partir do ego e atua como um vigilante moral. (COBRA, 2008)

Lowen fala a respeito de ego como agente sintetizador atuando também no corpo, através do sistema muscular. Ele é o controlador das tensões e formador das couraças, a partir da representação de realidade. Entretanto, nem sempre a imagem que se tem da realidade corresponde à situação real.

"O ego funciona com imagens, e sua satisfação deriva da realização dessas imagens. (...) As imagens fazem parte da vida de todos os indivíduos. São criadas pelo fluxo ascendente e descendente de sensações no ego em direção ao mundo. Ampliam nossas perspectivas e expandem nosso espírito. Excitam o corpo e criam sensações de prazer..." (LOWEN, 1990- p.109)

Numa estrutura saudável, os processos corporais mantêm a vida e apóiam a personalidade. Cada imagem criada pelo ego cria uma excitação e um fluxo ascendente de sensações, que devem ser expressas num fluxo descendente através do corpo, na auto-expressão e ações.

Entretanto, com todas as tensões que o corpo do ser humano apresenta atualmente, ocorre uma diminuição do fluxo de energia e da auto-expressão, e o ego passa a agir a partir de uma imagem que muitas vezes não condiz com a realidade corporal. Ele age, utilizando o corpo como um servo, passando por cima de suas sensações e emoções. A consciência passa a corresponder mais aos pensamentos que aos sentimentos e ações

¹Ana Paula Chizzolini Cervellini é musicoterapeuta (CPMT 176/06) graduada pela Faculdade de Artes do Paraná, aluna do Curso de Formação em Psicologia Corporal pelo Instituto Reichiano (Curitiba – PR) e Focalizadora de Danças Circulares Sagradas. Atua na área clínica com adolescentes, adultos e melhor idade. Email: anapaulacervellini@ig.com.br

corporais.

A dissociação entre ego e corpo resulta numa supervalorização da cabeça/mente (ego) e desvalorização da expressão social, criativa e física. "A excitação bloqueada, que não pode fluir para baixo, sobrecarrega o ego e cria novas imagens, que devem ser percebidas antes de o prazer ser vivenciado." (LOWEN, 1990 – p.110)

A neurose se estabelece a partir daí; cria-se um comportamento compulsivo e perde-se o prazer de viver.

Como a cultura atual possui uma predominância do ego em relação ao corpo, e uma superpopulação massificada, a necessidade de auto-expressão passa a adquirir aspectos neuróticos e desenvolvem-se tendências autodestrutivas. A luta pelo sucesso e poder passam a ser o foco, pois com eles cria-se a ilusão de estar acima da massa, de ser reconhecido e valorizado.

A ilusão do sucesso e poder traz consigo a promessa de uma infinidade de prazeres, felicidade e alegria, quando na verdade resulta num aprisionamento ainda maior. Pelo sucesso e o poder, muitas pessoas deixam de lado o que estão sentindo, passam por cima de pessoas queridas e quando chegam à posição tão almejada, se percebem infelizes e sozinhas.

O poder pode ser usado tanto para a construção (quando é uma expansão do ego) quanto para a destruição, satisfazendo um ego doente. No meio ambiente, o homem também buscou utilizar o poder para melhor se adaptar e compreender o universo onde está inserido.

"O prazer é a sensação de harmonia entre o organismo e seu ambiente. Este conceito não é estático, pois o ambiente está em constante mudança ou sendo mudado e, desta forma, fornece oportunidades para novos e maiores prazeres. O poder, por seu lado, é controlador e demolidor. Ergue uma parede entre o homem e seu meio. Protege-o, mas também isola." (LOWEN, 1990 – p.91)

3 O MOVIMENTO E AS DANÇAS CIRCULARES

Frente a todas as dificuldades da nossa sociedade, o movimento corporal surge como alternativa à liberação das tensões e da respiração, possibilitando que o prazer flua e se crie uma rede diferenciada de relações.

"Músculos tensos só podem ser liberados através de movimentos expressivos, isto é, movimentos nos quais a atividade expressa sentimentos reprimidos." (LOWEN, 1990 – p.52) Através do movimento, obrigatoriamente, ocorre a reorganização de posturas, aumento da respiração, contração e expansão dos músculos, aumentando a circulação da energia. Com o movimento, tensões e conflitos também são mobilizados, possibilitando que sejam trabalhados num novo âmbito, abrindo novamente a porta para o prazer.

Usualmente o movimento acontece, mas de maneira a acentuar as tensões e não liberá-las. No trabalho e nas ações, busca-se cada vez mais a perfeição e identifica-se com as máquinas. Depois, sentindo todo o peso e infelicidade que esse comportamento traz, ocorre a busca por atividades que devolvam o ritmo e calor, como esportes, jogos,

danças e recreação, "mas somos muitas vezes frustrados pelo impulso compulsivo do ego de obter sucesso ou perfeição." (LOWEN, 1990 – p.214)

Surge então a necessidade de atividades que busquem e valorizem a igualdade de relações e o apoio entre os participantes, e não a crítica e competição. Dessa forma, o clima torna-se mais acolhedor, permitindo que as defesas relaxem e os sentimentos reprimidos possam surgir.

Neste cenário, as Danças Circulares surgem não somente como um resgate do contato primordial do homem com seu corpo e com a dança, mas também como um resgate do prazer, da criatividade e do sentido de vida.

Bernhard Wosien, criador do movimento das Danças Circulares, viveu de 1908 a 1986 e era bailarino clássico, coreógrafo, pedagogo e pintor. Entre 1950 e 1960, ele percorreu o mundo recolhendo e resgatando as danças de diferentes povos, em busca de uma prática corporal mais orgânica e que propiciasse esse contato primordial da dança.

As danças circulares são dançadas em roda, de mãos dadas. Os passos são simples e repetitivos, possibilitando a aproximação entre as pessoas e um relaxamento maior. "O principal símbolo é o círculo. É a partir dele que acontecem as coreografias, o movimento, a dança. Muitos movimentos tomam formas de espirais, linhas ou meandros, mas sempre retornam ao círculo como princípio". (CONZATTI, 2008 – p.7)

O círculo pode ser definido como uma figura que contém todos os pontos equidistantes a outro ponto central. Dessa maneira, na dança circular, todos estão à mesma distância do centro, simbolizando a igualdade e o sentido de união para que algo maior (a própria dança) possa acontecer. Estar em roda é uma posição primitiva que denota proteção. A roda tem centro e limite.

O repertório das danças utilizadas atualmente é bastante variado, e inclui danças dos povos (tradicionais, com origem no folclore de cada país) e danças coreografadas, que podem ser: meditativas (músicas clássicas, new age ou tradicionais), de plantas curativas (florais de Bach ou de Minas), ou contemporâneas, para músicas da atualidade.

4 UM RECURSO PARA O TRABALHO COM GRUPOS

Todo trabalho com grupos frequentemente enfrenta problemas originados nas lutas por poder e sucesso, nas dificuldades de integração e de autopercepção. A Psicologia Corporal oferece bases e recursos de trabalho através do corpo, enquanto a Musicoterapia oferece a música como recurso integrador. As Danças Circulares vem unir estas duas propostas, com toda uma metodologia particular, facilitadora do processo grupal.

"A flexibilização da couraça muscular, através das mudanças contínuas do tônus, alterará também as atitudes emocionais e mentais, bem como todo o psiquismo e suas dinâmicas. Em última instância, podemos afirmar que a dança exerce uma influência flexibilizadora no todo somatopsíquico do ser humano, flexibilidade essa que é uma porta facilitadora para mudanças e transformações globais." (FÚRIA, 1998 – p.23)

Através das danças circulares, também é visível a ampliação e liberação da respiração, possibilitando um maior contato com o corpo e com os sentimentos. Algumas danças trabalham o contato dos pés com o chão, que Lowen chama de grounding.

A auto-expressão é o foco das danças circulares. Por serem simples, de fácil aprendizado, possibilitam que a mente se concentre nos processos corporais envolvidos no ato de dançar e não na coreografia por si só, na quantidade de passos ou tempo mecânico da música.

“...ao dançar, a pessoa expressa através do gesto, uma gama variada de emoções, que muitas vezes não fazem parte do seu repertório cotidiano. Dessa forma, ocorre através da dança uma atualização emocional que potencialmente pode influenciar o restabelecimento do equilíbrio dos neurotransmissores, favorecendo a quebra de padrões emocionais condicionados e repetitivos. A dança pode, sem dúvida, ser um ótimo remédio contra as neuroses.” (FÚRIA, 1998 – p.19)

Como já existe uma auto-expressão, uma flexibilização das couraças e um maior contato com o corpo, o prazer flui com mais facilidade. Nesse clima de prazer, a amizade, a afeição e o amor podem surgir. Dançando, as pessoas se divertem e se abrem a novas experiências, se expandem, se tornam mais receptivas aos outros. Quanto mais se sente o prazer, mais abre-se à ele. A receptividade aos outros estimula ainda mais a auto-expressão e a aprovação dos atos expressivos. Assim, a afeição pelo grupo surge facilmente em envolvimento que ocorrem a partir de um estado de excitação agradável.

As relações que se estabelecem entre as pessoas que estão dançando em roda são diferenciadas das que costumam vivenciar em sociedade atualmente. Todos estão à mesma distância do centro, ninguém se sobressai, assim a competição perde o sentido. As mãos dadas e o contato visual (abordado em algumas danças) possibilitam o contato próximo com os outros e uma comunicação corporal verdadeira.

Outro fator importante nas danças circulares é o contato com o meio-ambiente através de danças tradicionais ou contemporâneas que tem como objetivo agradecer e celebrar as estações do ano, a fertilidade da terra, o sol e o fogo (calor), a água, e o vento. Buscam trazer a consciência e a identificação com a natureza, trazem um senso de realidade mais adequado na medida em que leva à percepção do quanto necessitamos e do quanto somos influenciados pelo nosso ambiente.

Em grupos de Musicoterapia, desde que o musicoterapeuta tenha a formação adequada, as Danças Circulares podem ser inseridas com facilidade, pois trabalham com a música e o movimento de forma integrada. Podem ser aplicadas a todos os tipos de clientela, desde que seja possível o movimento.

Dentro do formato de uma sessão musicoterápica, as danças podem ocupar somente o espaço de abertura ou fechamento da sessão, ou a ampliação de um conteúdo trabalhado. Muitas vezes elas abrem portas para outros trabalhos que envolvam somente a música, ou proporcionam discussões enriquecedoras. Também podem preencher o espaço de toda uma sessão, ou mesmo compor todo um trabalho direcionado. A maneira de utilizá-las fica a cargo do musicoterapeuta, sempre observando as necessidades do grupo.

“Empregadas paralelamente à Musicoterapia, as Danças Terapêuticas darão a esta, uma dimensão que poderá torná-la ainda mais rica em possibilidades de restaurar a harmonia e o sinergismo natural, corrigindo estados mórbidos, num circuito de retroalimentação afetivo-motor.” (LEINIG, 2008 – p.457)

5 CONCLUSÃO

“A necessidade de atividades especiais para engajar e mobilizar o corpo aumenta em proporção direta ao afastamento (ou total falta de contato) da cultura com a natureza e a vida do corpo.” (LOWEN, 1982 – p.61)

Unindo música e movimento, as danças circulares vem somar o largo espectro de recursos da Musicoterapia para trabalhar com o ser humano, diminuindo os conflitos e auxiliando na jornada do autoconhecimento e da descoberta do prazer.

REFERÊNCIAS

- BARTON, A. Danças Circulares: Dançando o Caminho Sagrado. São Paulo: TRIOM, 2006.
- COBRA, R.Q. A Psicanálise. Disponível em: <<http://www.cobra.pages.nom.br/ecp-psicanalise.html>> Acesso em: 15 set. 2008.
- CONZATTI, V. Proposta de Celebração do Ciclo Solar Através das Danças Circulares Sagradas. Joinville, 2008. Artigo (Pós Graduação Latu Senso em Dança e Consciência Corporal) – Universidade Gama Filho.
- FÚRIA, V.R. Porque Dançar? In: Revista Reichiana n7. São Paulo: Instituto Sedes Sapientae, 1998.
- LEINIG, C. E. A Música e a Ciência se encontram: Um estudo integrado entre a Música, a Ciência e a Musicoterapia. Curitiba: Juruá Editora, 2008.
- LOWEN, A. Bioenergética. 8 ed. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, A. Prazer. São Paulo: Círculo do Livro (licença editorial Summus), 1990.

19- Danças Circulares: um recurso para o trabalho com grupos. Ana Paula C. Cervellini/PR.¹

RESUMO

A sociedade atual está tão voltada para o ego, poder e sucesso que acabou deixando de lado o prazer e o corpo, se tornando alienada da sua própria condição e perdendo o sentido da vida. As Danças Circulares, inseridas num trabalho de Musicoterapia com grupos, surgem com a proposta de expressar os sentimentos e retomar o contato com o corpo, as pessoas ao redor e com o meio ambiente. O presente trabalho tem por objetivo lançar um olhar para a nossa sociedade a partir da ótica da Bioenergética de Alexander Lowen, apresentando o movimento e a música, unidos através da dança, como alternativa para diminuição dos conflitos existentes no ser humano.

Palavras-chave: Danças Circulares – Musicoterapia – Corpo.

ABSTRACT

Actual society it's so attracted to ego, power and success that leaves behind pleasure and the body becoming more alienated of your own condition and losing the very sense of life. Circular Dances in a Musictherapy Group work have the proposal of expression of the feelings e regain contact with the body the people around and the environment. This article have the objective of analyze our society based on the works of Alexander Lowen's Bioenergetic showing movement and music united trough dance as an alternative to the reduction of the conflicts which exists on the human being.

Key-words: Circular Dances – Musictherapy – Body.

1 INTRODUÇÃO

Dançar sempre fez parte do repertório expressivo do ser humano, sendo que, nos tempos primitivos, a dança representava uma forma criativa de significar a vida e seus conflitos, estar em contato com a comunidade e o meio ambiente. Com o tempo, esta conotação de expressão e significação da vida foi se perdendo, dando lugar a técnicas específicas e exibições para nobres, e a dança acabou se estabelecendo como profissão. A única vertente da dança que sobreviveu, foi a dança social, em celebrações e festas, mas ainda assim, sempre permeada de outros objetivos, que divergiam do dançar para expressar-se. Atualmente, vários movimentos, como as Danças Circulares e a Biodanza, surgem com a proposta de retomar este contato primordial.

¹ Ana Paula Chizzolini Cervellini é musicoterapeuta (CPMT 176/06) graduada pela Faculdade de Artes do Paraná, aluna do Curso de Formação em Psicologia Corporal pelo Instituto Reichiano (Curitiba – PR) e Focalizadora de Danças Circulares Sagradas. Atua na área clínica com adolescentes, adultos e melhor idade. Email: anapaulacervellini@ig.com.br

A sociedade atual apresenta ainda muitas barreiras, conscientes e inconscientes, ao processo de autoconhecimento e autopercepção, influenciando diretamente os trabalhos terapêuticos em contextos grupais. Assim, a dança em roda, surge como um recurso prazeroso e simples para retomar o contato com o próprio corpo, com as pessoas e com o meio ambiente, criando um clima acolhedor, mais consciente e espontâneo.

2 - O CORPO NA SOCIEDADE ATUAL

Alexander Lowen, criador da Bioenergética (vertente da Psicologia Corporal), defende em seu livro "Prazer" (1990) que desde o nascimento, nosso corpo é moldado a partir das nossas experiências de prazer ou dor. As experiências de prazer trazem a abertura para a vida, enquanto as de dor trazem um fechamento e uma tensão muscular como defesa. Essa tensão muscular, a princípio é consciente, mas, se a situação ocorre com frequência ou com grande intensidade, ela passa a se tornar crônica e inconsciente, impedindo o fluxo natural de energia pelo sistema muscular e bloqueando o sentimento ou a sensação de dor ou sofrimento. Essa tensão crônica é chamada de couraça.

Todo ser humano possui couraças e defesas, pois ao longo da vida, para viver em sociedade e aprender comportamentos, necessita de limites e passa por frustrações; precisa se defender. O problema é que as couraças, por impedirem o livre fluxo de sentimentos e sensações, impedem também que o prazer se manifeste abertamente. Para que o prazer flua, as couraças devem ser flexibilizadas e a respiração aprofundada e liberada.

Freud dividiu a mente em três estruturas: Id, Ego e Superego. O id é conceituado como a parte instintiva da mente, o ego ou "eu" é a consciência e lida com os impulsos do id e do mundo externo, e o superego surge a partir do ego e atua como um vigilante moral. (COBRA, 2008)

Lowen fala a respeito de ego como agente sintetizador atuando também no corpo, através do sistema muscular. Ele é o controlador das tensões e formador das couraças, a partir da representação de realidade. Entretanto, nem sempre a imagem que se tem da realidade corresponde à situação real.

"O ego funciona com imagens, e sua satisfação deriva da realização dessas imagens. (...) As imagens fazem parte da vida de todos os indivíduos. São criadas pelo fluxo ascendente e descendente de sensações no ego em direção ao mundo. Ampliam nossas perspectivas e expandem nosso espírito. Excitam o corpo e criam sensações de prazer..." (LOWEN, 1990- p.109)

Numa estrutura saudável, os processos corporais mantêm a vida e apóiam a personalidade. Cada imagem criada pelo ego cria uma excitação e um fluxo ascendente de sensações, que devem ser expressas num fluxo descendente através do corpo, na auto-expressão e ações.

Entretanto, com todas as tensões que o corpo do ser humano apresenta atualmente, ocorre uma diminuição do fluxo de energia e da auto-expressão, e o ego passa a agir a partir de uma imagem que muitas vezes não condiz com a realidade corporal. Ele age, utilizando o corpo como um servo, passando por cima de suas sensações e emoções. A consciência passa a corresponder mais aos pensamentos que aos sentimentos e ações

corporais.

A dissociação entre ego e corpo resulta numa supervalorização da cabeça/mente (ego) e desvalorização da expressão social, criativa e física. "A excitação bloqueada, que não pode fluir para baixo, sobrecarrega o ego e cria novas imagens, que devem ser percebidas antes de o prazer ser vivenciado." (LOWEN, 1990 – p.110)

A neurose se estabelece a partir daí; cria-se um comportamento compulsivo e perde-se o prazer de viver.

Como a cultura atual possui uma predominância do ego em relação ao corpo, e uma superpopulação massificada, a necessidade de auto-expressão passa a adquirir aspectos neuróticos e desenvolvem-se tendências autodestrutivas. A luta pelo sucesso e poder passam a ser o foco, pois com eles cria-se a ilusão de estar acima da massa, de ser reconhecido e valorizado.

A ilusão do sucesso e poder traz consigo a promessa de uma infinidade de prazeres, felicidade e alegria, quando na verdade resulta num aprisionamento ainda maior. Pelo sucesso e o poder, muitas pessoas deixam de lado o que estão sentindo, passam por cima de pessoas queridas e quando chegam à posição tão almejada, se percebem infelizes e sozinhas.

O poder pode ser usado tanto para a construção (quando é uma expansão do ego) quanto para a destruição, satisfazendo um ego doente. No meio ambiente, o homem também buscou utilizar o poder para melhor se adaptar e compreender o universo onde está inserido.

"O prazer é a sensação de harmonia entre o organismo e seu ambiente. Este conceito não é estático, pois o ambiente está em constante mudança ou sendo mudado e, desta forma, fornece oportunidades para novos e maiores prazeres. O poder, por seu lado, é controlador e demolidor. Ergue uma parede entre o homem e seu meio. Protege-o, mas também isola." (LOWEN, 1990 – p.91)

3 O MOVIMENTO E AS DANÇAS CIRCULARES

Frente a todas as dificuldades da nossa sociedade, o movimento corporal surge como alternativa à liberação das tensões e da respiração, possibilitando que o prazer flua e se crie uma rede diferenciada de relações.

"Músculos tensos só podem ser liberados através de movimentos expressivos, isto é, movimentos nos quais a atividade expressa sentimentos reprimidos." (LOWEN, 1990 – p.52) Através do movimento, obrigatoriamente, ocorre a reorganização de posturas, aumento da respiração, contração e expansão dos músculos, aumentando a circulação da energia. Com o movimento, tensões e conflitos também são mobilizados, possibilitando que sejam trabalhados num novo âmbito, abrindo novamente a porta para o prazer.

Usualmente o movimento acontece, mas de maneira a acentuar as tensões e não liberá-las. No trabalho e nas ações, busca-se cada vez mais a perfeição e identifica-se com as máquinas. Depois, sentindo todo o peso e infelicidade que esse comportamento traz, ocorre a busca por atividades que devolvam o ritmo e calor, como esportes, jogos,

danças e recreação, "mas somos muitas vezes frustrados pelo impulso compulsivo do ego de obter sucesso ou perfeição." (LOWEN, 1990 – p.214)

Surge então a necessidade de atividades que busquem e valorizem a igualdade de relações e o apoio entre os participantes, e não a crítica e competição. Dessa forma, o clima torna-se mais acolhedor, permitindo que as defesas relaxem e os sentimentos reprimidos possam surgir.

Neste cenário, as Danças Circulares surgem não somente como um resgate do contato primordial do homem com seu corpo e com a dança, mas também como um resgate do prazer, da criatividade e do sentido de vida.

Bernhard Wosien, criador do movimento das Danças Circulares, viveu de 1908 a 1986 e era bailarino clássico, coreógrafo, pedagogo e pintor. Entre 1950 e 1960, ele percorreu o mundo recolhendo e resgatando as danças de diferentes povos, em busca de uma prática corporal mais orgânica e que propiciasse esse contato primordial da dança.

As danças circulares são dançadas em roda, de mãos dadas. Os passos são simples e repetitivos, possibilitando a aproximação entre as pessoas e um relaxamento maior. "O principal símbolo é o círculo. É a partir dele que acontecem as coreografias, o movimento, a dança. Muitos movimentos tomam formas de espirais, linhas ou meandros, mas sempre retornam ao círculo como princípio". (CONZATTI, 2008 – p.7)

O círculo pode ser definido como uma figura que contém todos os pontos equidistantes a outro ponto central. Dessa maneira, na dança circular, todos estão à mesma distância do centro, simbolizando a igualdade e o sentido de união para que algo maior (a própria dança) possa acontecer. Estar em roda é uma posição primitiva que denota proteção. A roda tem centro e limite.

O repertório das danças utilizadas atualmente é bastante variado, e inclui danças dos povos (tradicional, com origem no folclore de cada país) e danças coreografadas, que podem ser: meditativas (músicas clássicas, new age ou tradicionais), de plantas curativas (florais de Bach ou de Minas), ou contemporâneas, para músicas da atualidade.

4 UM RECURSO PARA O TRABALHO COM GRUPOS

Todo trabalho com grupos frequentemente enfrenta problemas originados nas lutas por poder e sucesso, nas dificuldades de integração e de autopercepção. A Psicologia Corporal oferece bases e recursos de trabalho através do corpo, enquanto a Musicoterapia oferece a música como recurso integrador. As Danças Circulares vem unir estas duas propostas, com toda uma metodologia particular, facilitadora do processo grupal.

"A flexibilização da couraça muscular, através das mudanças contínuas do tônus, alterará também as atitudes emocionais e mentais, bem como todo o psiquismo e suas dinâmicas. Em última instância, podemos afirmar que a dança exerce uma influência flexibilizadora no todo somatopsíquico do ser humano, flexibilidade essa que é uma porta facilitadora para mudanças e transformações globais." (FÚRIA, 1998 – p.23)

Através das danças circulares, também é visível a ampliação e liberação da respiração, possibilitando um maior contato com o corpo e com os sentimentos. Algumas danças trabalham o contato dos pés com o chão, que Lowen chama de grounding.

A auto-expressão é o foco das danças circulares. Por serem simples, de fácil aprendizado, possibilitam que a mente se concentre nos processos corporais envolvidos no ato de dançar e não na coreografia por si só, na quantidade de passos ou tempo mecânico da música.

"...ao dançar, a pessoa expressa através do gesto, uma gama variada de emoções, que muitas vezes não fazem parte do seu repertório cotidiano. Dessa forma, ocorre através da dança uma atualização emocional que potencialmente pode influenciar o restabelecimento do equilíbrio dos neuro-transmissores, favorecendo a quebra de padrões emocionais condicionados e repetitivos. A dança pode, sem dúvida, ser um ótimo remédio contra as neuroses." (FÚRIA, 1998 – p.19)

Como já existe uma auto-expressão, uma flexibilização das coraças e um maior contato com o corpo, o prazer flui com mais facilidade. Nesse clima de prazer, a amizade, a afeição e o amor podem surgir. Dançando, as pessoas se divertem e se abrem a novas experiências, se expandem, se tornam mais receptivas aos outros. Quanto mais se sente o prazer, mais abre-se à ele. A receptividade aos outros estimula ainda mais a auto-expressão e a aprovação dos atos expressivos. Assim, a afeição pelo grupo surge facilmente em envolvimento que ocorrem a partir de um estado de excitação agradável.

As relações que se estabelecem entre as pessoas que estão dançando em roda são diferenciadas das que costumam vivenciar em sociedade atualmente. Todos estão à mesma distância do centro, ninguém se sobressai, assim a competição perde o sentido. As mãos dadas e o contato visual (abordado em algumas danças) possibilitam o contato próximo com os outros e uma comunicação corporal verdadeira.

Outro fator importante nas danças circulares é o contato com o meio-ambiente através de danças tradicionais ou contemporâneas que tem como objetivo agradecer e celebrar as estações do ano, a fertilidade da terra, o sol e o fogo (calor), a água, e o vento. Buscam trazer a consciência e a identificação com a natureza, trazem um senso de realidade mais adequado na medida em que leva à percepção do quanto necessitamos e do quanto somos influenciados pelo nosso ambiente.

Em grupos de Musicoterapia, desde que o musicoterapeuta tenha a formação adequada, as Danças Circulares podem ser inseridas com facilidade, pois trabalham com a música e o movimento de forma integrada. Podem ser aplicadas a todos os tipos de clientela, desde que seja possível o movimento.

Dentro do formato de uma sessão musicoterápica, as danças podem ocupar somente o espaço de abertura ou fechamento da sessão, ou a ampliação de um conteúdo trabalhado. Muitas vezes elas abrem portas para outros trabalhos que envolvam somente a música, ou proporcionam discussões enriquecedoras. Também podem preencher o espaço de toda uma sessão, ou mesmo compor todo um trabalho direcionado. A maneira de utilizá-las fica a cargo do musicoterapeuta, sempre observando as necessidades do grupo.

"Empregadas paralelamente à Musicoterapia, as Danças Terapêuticas darão a esta, uma dimensão que poderá torná-la ainda mais rica em possibilidades de restaurar a harmonia e o sinergismo natural, corrigindo estados mórbidos, num circuito de retroalimentação afetivo-motor." (LEINIG, 2008 – p.457)

5 CONCLUSÃO

"A necessidade de atividades especiais para engajar e mobilizar o corpo aumenta em proporção direta ao afastamento (ou total falta de contato) da cultura com a natureza e a vida do corpo." (LOWEN, 1982 – p.61)

Unindo música e movimento, as danças circulares vem somar o largo espectro de recursos da Musicoterapia para trabalhar com o ser humano, diminuindo os conflitos e auxiliando na jornada do autoconhecimento e da descoberta do prazer.

REFERÊNCIAS

- BARTON, A. Danças Circulares: Dançando o Caminho Sagrado. São Paulo: TRIOM, 2006.
- COBRA, R.Q. A Psicanálise. Disponível em: <<http://www.cobra.pages.nom.br/ecp-psicanalise.html>> Acesso em: 15 set. 2008.
- CONZATTI, V. Proposta de Celebração do Ciclo Solar Através das Danças Circulares Sagradas. Joinville, 2008. Artigo (Pós Graduação Latu Senso em Dança e Consciência Corporal) – Universidade Gama Filho.
- FÚRIA, V.R. Porque Dançar? In: Revista Reichiana n7. São Paulo: Instituto Sedes Sapientae, 1998.
- LEINIG, C. E. A Música e a Ciência se encontram: Um estudo integrado entre a Música, a Ciência e a Musicoterapia. Curitiba: Juruá Editora, 2008.
- LOWEN, A. Bioenergética. 8 ed. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, A. Prazer. São Paulo: Círculo do Livro (licença editorial Summus), 1990.