

# Danças Circulares



Dezembro/2009

**INSTITUTO HUMANITATIS – CAMPINAS/SP**  
**FORMAÇÃO EM TRANSPESSOAL**

# **“Danças Circulares”**

**ELABORADO POR:**

Denize Gonçalves de Paula

Márcia Maria Possarle

**FACILITADORAS:** Leyde Christina R.R.Resende e Mani Alvarez

**MONITORA:** Rita de Cássia Batistella

## SUMÁRIO

Introdução.....	04
Capítulo I - As Danças Circulares.....	05
Capítulo II - Onde nasceram as Danças e como chegou ao Brasil.....	08
Capítulo III – Danças Circulares e a Transpessoal.....	11
Conclusão.....	13
Bibliografia.....	14

## INTRODUÇÃO

Trabalhar a dança e a música de outra cultura permite respeitar as diversidades culturais, podendo ser um leque de possibilidades.

A dança sempre foi o modo natural do homem se harmonizar com o cosmos, tanto em forma de arte como diversão. Como arte determina uma disposição de espírito e como diversão podemos entrar em uma ciranda de roda trazendo nossas emoções de forma lúdica.

As tribos de índios da América do Norte dançavam para pedir chuvas e uma boa colheita, na Austrália, alguns aborígenes seguem o antigo costume de imitar os gestos de uma caça durante uma dança religiosa, esta realizada antes da caçada. Os orientais consistem em gestos simbólicos que contam uma história através dos movimentos, na Nova Guiné as danças tribais de guerra reúnem a comunidade e inspiram os guerreiros a lutarem com bravura, essas danças criam um sentido de unidade entre os participantes.

Certa vez, um bailarino resolveu, após muitas viagens angariando conhecimento sobre Danças Folclóricas, ensinar uma coletânea dessas danças. Ao fazer isso ele encontrou nestas rodas, vivência de amizades, alegria e amor para consigo mesmo e para com os outros. Essas danças não são compostas para serem executadas por dançarinos profissionais em um palco, vêm do próprio povo e são transmitidas de geração a geração tendo um sentimento de união de grupo, o espírito comunitário se instala a partir do momento em que todos de mãos dadas, se apóiam e auxiliam os companheiros.

Ao repassar a dança, o mundo novamente é circulado e passado de mãos em mãos...

...Assim nasceu a dança circular.

# CAPÍTULO I

## As Danças Circulares

*"(...) Quando surgimos no espaço e nele nos movimentamos, temos que dar passos. A escola de dança é a escola do caminhar. O fluxo contínuo da corrente do tempo recebe através do contato do pé do compasso. Através dos passos determinamos uma medida de tempo e ao mesmo tempo uma medida no espaço. O passo torna mensurável, de acordo com a música, o ato da dança no espaço e no tempo, vivenciável e possível de ser repetido. O nosso pensamento aprende com o pé a acertar o passo, e assim construímos uma coluna entre o céu e a terra". (Wosien: 2000, p.40).*



A primeira formação que o ser humano adotou no desenvolvimento da vida grupal e social foi a roda. Culturas antigas e culturas ligadas à terra perceberam a especialidade da forma circular para o estar e fazer junto.

Nela passaram a representar os ciclos da natureza: o ritmo das estações, o tempo dos cultivos o pulsar dos movimentos do sol; da lua; das estrelas e dos planetas no céu; o ritmo da respiração e dos batimentos cardíacos , a vida e a morte.

Adotaram-na em seus rituais de passagem (nascimento, iniciação à maioridade, união matrimonial, morte), em celebrações, ocasiões de reverência, temor, louvor, gratidão e oração à terra e à(s) divindades(s).

O círculo é uma forma geométrica especial, por simbolizar a perfeição e a plenitude que o ser humano busca atingir. Na circunferência há “n” pontos que distam igualmente do ponto central. Todos os pontos – ou todas as pessoas que neles se encontram voltadas para o centro – têm a visão de todos os demais da roda e todos são igualmente importantes na composição final que é o círculo. Este contém o vazio, que ao mesmo tempo em que garante a distância entre as pessoas, é o vazio através do qual elas estão unidas e de onde pode emergir a criação feita por todos. Apenas compor a circunferência da roda já constitui uma criação, num espaço diferenciado e, possivelmente, sagrado.

O círculo representa a aspiração humana a essa paz completa.

O homem trilha sua vida aspirando retornar ao estado de plenitude total. Uns se apóiam na religião para se re-ligar, outros esperam que o parceiro lhes traga este aconchego e suprimento através do amor, do ato sexual, ou de ambos; há os que se utilizam das drogas, outros que ficam em ação e trabalho compulsivo para nunca sentir o estado de falta. Muitos vivem a combinação de vários recursos para acreditar que são plenos, ou chegar o mais próximo deste estado. Deseja-se estar num tempo/espazo/vivência com a unidade permanente.

Por sua vez as Danças Circulares também brotam dessa aspiração humana de sair da separatividade e da falta e unir Céu.

A Dança Circular tem esse nome e se torna Sagrada pelo fato de permitir que os participantes entrem em contato com sua essência, com seu EU superior, com a Centelha Divina , energia que nasce de Deus e atua em nós, trazendo a

vida, a saúde e a paz, nesse momento temos a união do corpo (matéria) com o espírito.

Essas danças são desenvolvidas visando ampliar o conhecimento, em direção ao bem estar físico, mental, emocional, energético e social, favorecendo a integração, comunicação, flexibilidade, percepção de si mesmo, sendo praticada em grupo, e ao estar em círculo, abre-se uma coreografia e conectados entre si reúnem energias em busca da harmonia da consciência do todo. Através dessa ligação, de mãos dadas, a energia flui e se espalha por todos.

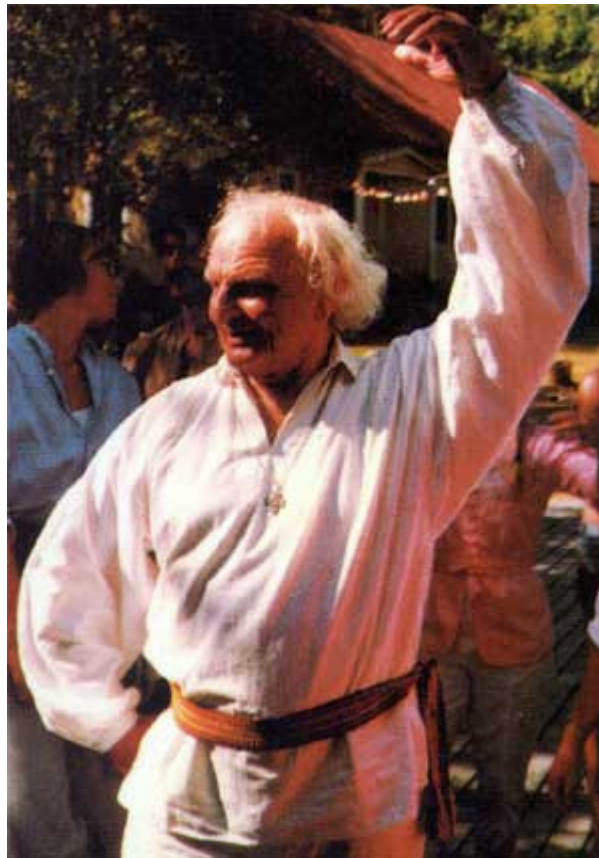
No círculo não existe hierarquia, e as atitudes cooperativas, onde os participantes do grupo podem ajudar a superar os erros dos outros manifestando o melhor de cada um. Inúmeros ritmos, cantos, danças, e culturas do mundo são vivenciadas. Em meio a momentos de muita descontração e também momentos de introspecção, a pessoa que está na roda se percebe como um ser humano importante.

## CAPÍTULO II

### Onde nasceram as Danças e como chegou ao Brasil

As Danças Circulares Sagradas, também chamadas de dança dos povos, surgiram das danças folclóricas, muito antes do Samba e do Rock, com raízes nas mais diversas culturas em todo o mundo.

Bernhard Wosien (1908-1986), bailarino clássico, coreógrafo, pedagogo e pintor, nas décadas de 50/60 percorreu o mundo recolhendo e resgatando as danças de diferentes povos. Ele pesquisou e acreditava que dançar e caminhar são uma forma de meditar. “A ciência fala que quando caminhamos exercitamos o cérebro”.



Em Findhorn, uma comunidade alternativa conhecida na década de 60 (hoje é uma Fundação em forma de vilarejo, localizada nas proximidades do Mar do Norte – Escócia, com extenso programa de cursos voltados para o desenvolvimento humano), a pedido de um amigo, Bernhard Wosien, em 1976, ensinou pela primeira vez uma coletânea de Danças Folclóricas aos residentes deste lugar, com interesse de compartilhar as danças de roda que vivenciou e as danças que coreografou voltadas para o mesmo fim: re-ligar, meditar e transformar em ação grupal.

A partir de Findhorn a arte de Bernhard espalhou-se pelo mundo afora de outras formas.

Desde essa época, centenas de Danças foram incorporadas e foram chamadas de Danças Circulares.

As Danças encontradas por ele foram de natureza alegre e vibrante. Foram denominados “solares”, movimentos ondulados e redondos. Mas ele coreografou, também, as Danças introspectivas, chamadas "lunares", movimentos bem marcados como batidas de quadril, pois constatou que elas haviam desaparecidas.

## **BRASIL**

A Dança Circular veio para o Brasil no meio da década de 80 pelas mãos (ou passos) de Sara Marriot. Uma mulher que residia em Findhorn e veio morar no Centro de Vivências Nazaré, em Nazaré Paulista, interior de São Paulo, onde iniciou um trabalho de educação holística. Como Nazaré Paulista foi inspirada em Findhorn e mantinha práticas de trabalho e sintonia grupal, as Danças Circulares se encaixaram com perfeição ao dia a dia de Nazaré. Ali foi criada a Dança e Meditação, onde as Danças são compartilhadas com muita profundidade, como caminho de auto desenvolvimento. A partir desse momento houve uma disseminação pelo Brasil.

As Danças Circulares vêm se espalhando pelas principais capitais (São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Salvador, Porto Alegre, Curitiba, Florianópolis, Belém) e também pelo interior.

Para dançar não são necessárias habilidades especiais, basta querer compartilhar da alegria de se dar as mãos na roda, com disponibilidade para ser mais um elo que dá, recebe e contribui para a criação grupal, com seu modo único e original de ser.

## CAPÍTULO III

### DANÇAS CIRCULARES E A TRANSPESSOAL

*"Tu que moves o mundo, agora moves também a mim  
Tu me tocas profundamente e me elevas a ti  
Eu danço uma canção do silêncio,  
Seguindo uma música cósmica  
e coloco meu pé ao longo das beiras do céu  
Eu sinto como teu sorriso me faz feliz".  
("A canção do bailarino",  
Bernhard Wosien)*

A dança é uma ancestral forma de magia. O dançarino ganha novas e maiores dimensões, torna-se um ser dotado de poderes sobrenaturais. Sua personalidade se transforma como na ioga a dança leva ao transe, ao êxtase, à vivência do divino, à compreensão da própria e secreta natureza individual e, por fim, à fusão com a essência divina. Por isso, na Índia, a dança conviveu lado a lado com as severas práticas assépticas dos eremitas.

Na visão de Wosien, o grande potencial das Danças Circulares, é que toda vez que se entra na roda acessamos algo maior.

Muitos povos dançavam as Danças Circulares para que as colheitas fossem fartas e as caçadas bem sucedidas, para que seus maridos voltassem a salvo do mar, para agradecer pelo tempo bom que enfrentaram com isso todas elas têm em comum a vontade de se comunicar com os Deuses.

As Danças Circulares podem ser um caminho meditativo, pois sua metodologia e prática levam a isto. O processo de meditação das Danças Circulares é o caminho através do corpo que nos leva a uma consciência do corpo físico

como o portal para o corpo espiritual. Esta técnica é indicada para aqueles que são muito intelectuais e os que têm dificuldades de perceberem suas emoções e sensações através do corpo. É indicada para pessoas de qualquer idade, raça ou profissão, auxiliando o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, acalmar seu emocional, trabalhar sua concentração e memória e, principalmente, entrar em contato com uma linguagem simbólica, metafórica e transcendental, proporcionando ao indivíduo o equilíbrio, e a possibilidade do conhecimento do seu próprio corpo e mente, sendo veículo para uma cultura de paz.

O sagrado do círculo nasce a partir do momento em que cada um entra em contato com sua essência, com a parte do seu ser que está intimamente conectada com algo transcendental, nesse momento dá-se a união de espírito e matéria e a possibilidade da criação.

Em roda, de mãos dadas, olhos nos olhos, o resgate das danças folclóricas traz a ancestralidade à flor da pele e conecta cores, raças, tempos e espaços, acessando outros níveis de consciência e percepção.

Essa prática prepara o ser humano para uma nova etapa da humanidade, onde harmonia e paz serão reflexos de atitudes de cooperação e comunhão.

## CONCLUSÃO

*“De mãos dadas experienciamos alegria.  
De mãos dadas, experienciamos a Unidade.  
De mãos dadas, experienciamos a cooperação”.*

*(Renata Ramos)*

Por serem cooperativas por natureza as Danças Circulares nos tempos atuais, quando pessoas estão buscando caminhos para harmonizar as diferenças, este tipo de proposta “cai como uma luva” por ter simplicidade e profundidade.

Por muitas razões a aplicação das Danças Circulares não tem limite, pode ser vivida em diferentes espaços de convivência – empresas, presídios, escolas, instituições, órgãos públicos, hospitais, FEBEM's e qualquer lugar que abriguem seres humanos precisando de paz, calor humano, amor e compaixão.

É praticado também como um autoconhecimento, e como exercício para alma e corpo, na união com o grupo as pessoas desenvolvendo a musicalidade e consciência corporal.

A sintonia entre as pessoas ajuda na coreografia, estas tomam consciência de seu espaço que ocupam no Universo, que é o círculo, quando precisa respeitar o ritmo dela e das pessoas que estão ao seu lado direito e esquerdo.

Na roda tudo se torna interessante, o envolvimento das pessoas, o tocar um no outro se olhando e se aproximando, e também o erro que faz parte da “brincadeira”, uma forma de estar buscando energia, e se envolver.

Quem entra na roda, mergulha em um mundo lúdico, diferente, e a energia que circula no Cosmo circula em nós.

## BIBLIOGRAFIA

Wosien, Bernhard. Dança: Um caminho para a totalidade: Trion, 2000.

Wosien, Maria – Gabriele. Dança Sagrada: deuses, mitos e ciclos. São Paulo: Trion, 2002.

Sachs Kurt – História Universal da Dança, Paris, 1938.

RAMOS, R. C. L. *Danças circulares sagradas*: Uma Proposta de Educação e Cura. São Paulo: Ed. Triom, 2002.

Site: [www.plural.com](http://www.plural.com)

Costa, Carlos Duarte/ Escultura. Escultura .RJ. Brasil :Ed. Delta S.A. 1982