

Danças Circulares Sagradas na Política Pública de Saúde de São Paulo¹

Valéria Pereira²

No Município de São Paulo, as Danças Circulares Sagradas (DCS) compõem o conjunto de práticas integrativas e complementares em saúde, presentes em mais de 80% dos serviços da Atenção Básica, segundo levantamento realizado em setembro de 2020. Elas são ofertadas no enfrentamento dos maiores desafios em saúde pública, como as doenças crônicas degenerativas não transmissíveis e nos cuidados em saúde mental e reabilitação.

Dançar em círculo remonta a tradições de diferentes povos que se reuniam para celebrar os ciclos da natureza (suas estações e seus elementos, os tempos de semeadura e de colheita), os ciclos da vida e suas diversas dimensões (como nascimentos, casamentos, encontros e despedidas, o trabalho, a religiosidade e a cultura).

O movimento das DCS se iniciou com o trabalho e a pesquisa de Bernhard Wosien, um bailarino, coreógrafo, artista cênico e plástico, de influência expressionista e formado em teologia. Em seu trabalho, Wosien resgatou a dança em círculo como símbolo da unidade e da totalidade. Wosien nasceu na região da Prússia Oriental em 1908, no limite entre a Alemanha e a Polônia. Na década de 70, apresentou uma coletânea de danças à comunidade de Findhorn, na Escócia. De lá, essas danças foram difundidas para diversas partes do mundo. Atualmente, o repertório das Danças Circulares é composto tanto de danças tradicionais dos povos como de criações coreográficas contemporâneas.

Os benefícios de sua prática regular são vários e em diferentes níveis, psicomotor, cognitivo, afetivo-emocional, fisiológico e psicossocial, tais como:

- ampliação da consciência corporal, coordenação motora e equilíbrio postural;
- estimulação da atenção, concentração e memória;
- desenvolvimento da empatia e da tolerância com os erros inerentes aos processos de aprendizagem;
- liberação de hormônios e neuro hormônios associados à sensação de bem-estar;
- cultivo da alegria, do centramento e da qualidade da presença por meio da ludicidade e da experimentação de estados meditativos.

Enquanto prática grupal, as Danças Circulares ainda favorecem a organização coletiva e o sentimento de pertencer a um grupo, enquanto a realização de movimentos e passos dos povos permite reconhecer diferentes valores e ampliar os horizontes culturais.

As Danças Circulares Sagradas promovem a harmonização e a conexão de cada integrante consigo mesmo, com seu mundo interno, com seus pares e com a roda como um todo. A roda pulsa e se move como um organismo vivo, uma unidade composta da diversidade de presenças singulares. Essa vivência de comunhão resgata a dimensão sagrada que a Vida e os encontros humanos representam.

¹ Texto base para apresentação da Mesa da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo no III CONGREPICS, edição online realizada de 02 a 07 de setembro de 2021, com tema “Danças Circulares e Biodança”.

² Psicóloga clínica e da saúde, mestre em Psicologia Clínica, Especialista em Integração Fisiopsíquica, com formação e aprofundamento em Danças Circulares Sagradas e certificada no Método Harmony pela Academy of Movement and Awareness, de Nanni Kloke. Aposentada após 20 anos no SUS-SP (SMS/SP), tendo atuado na rede municipal de saúde como psicóloga, assistente técnica e gestora de serviço de saúde. Desde 2013 trabalha com formação em DCS no SUS/SP. profa.valeriapereira@gmail.com