

Área Técnica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde / ATPIC
Coordenação de Políticas Transversais / CPT

No Compasso do Coração Danças Circulares Sagradas como Recurso Multidimensional para a Saúde

ROSÁRIO VON FLACH

Fevereiro, 2025



ROSÁRIO VON FLACH



- Mestre e Doutoranda em Medicina e Saúde Humana (EBMSP)
- Diretora da Casa do Coração – Psicologia, Cardiologia Preventiva e Promoção da Saúde
- Diretora do GEMCA-BAHIA (Grupo de Estudos em Espiritualidade e Medicina Cardiovascular –Bahia Sociedade Brasileira de Cardiologia)
- Médica com Especialização em Cardiologia Clínica
- Psicoterapeuta em Biossíntese
- Pós graduada em Integração da Espiritualidade na Prática Clínica – ENSINE/NEISME
- Professora do Curso de Medicina da EBMSP (BA)

rosariovonflach@gmail.com



As Origens da Dança

1

Primeiras Manifestações

O movimento corporal e a gestualidade constituem as primeiras formas de manifestação de emoções do homem, antecedendo a fala tanto no desenvolvimento individual quanto na evolução das espécies.

2

Função Social e Espiritual

A dança surgiu ligada às necessidades sociais, culturais e espirituais dos primeiros grupos humanos, desempenhando um papel crucial na comunicação, ritualística e coesão comunitária.

3

Imitação da Natureza

Acredita-se que a dança tenha surgido como forma de imitar elementos da natureza, como movimentos de animais ou padrões rítmicos de ventos e águas, simbolizando a conexão do homem com o ambiente.



A Dança na Pré-História

Ritualística e Funcional

A dança era essencialmente utilizada para marcar eventos importantes, como colheitas, nascimentos, mortes e mudanças sazonais.

Conexão com a Magia

Para o homem primitivo, a dança estava totalmente ligada à magia e à espiritualidade.

Instrumentos Rudimentares

Tambores feitos de peles de animais provavelmente acompanhavam esses movimentos primitivos.



A Dança na Antiguidade

Egito Antigo

Registros em hieróglifos e murais mostram dançarinos participando de rituais fúnebres, celebrações de deuses e entretenimento na corte.

Índia Antiga

O Natya Shastra, notável enciclopédia sobre teatro, dança e música (cerca de 200 a.C.), documenta as bases das danças clássicas indianas, combinando expressão artística com espiritualidade.

Grécia Antiga

A dança era parte integral de rituais religiosos em homenagem aos deuses (como Dionísio) e nos teatros, associada a tragédias e comédias.



A Dança na Idade Média

Repressão Religiosa

A dança sofreu repressões na Europa devido à influência da Igreja Católica, que considerava algumas formas de dança como pagãs.

Persistência das Danças Folclóricas

Apesar das restrições, danças folclóricas persistiram, especialmente em celebrações rurais e festividades locais.

Transição Cultural

Este período marcou uma transição entre as danças antigas e o surgimento de novas formas no Renascimento.

A Dança no Renascimento

Formalização nas Cortes

A dança foi formalizada e começou a ser ensinada em cortes nobres, ganhando status e refinamento.

Surgimento de Estilos Estruturados

Surgiram os primeiros estilos estruturados, como a ballet de cour (dança de corte) na França.

Documentação e Teoria

Começaram a surgir os primeiros tratados e documentações sobre técnicas e estilos de dança.





A Dança na Era Moderna e Contemporânea

1

Balé Clássico

Desenvolvimento e aprimoramento do balé como forma de arte altamente técnica e expressiva.

2

Dança Moderna

Surgimento de novas formas de expressão corporal, rompendo com as tradições clássicas.

3

Dança Contemporânea

Fusão de estilos e técnicas, explorando novos conceitos de movimento e expressão.

4

Influências Globais

Incorporação de tradições africanas, asiáticas e americanas, enriquecendo o repertório da dança.



O Nascimento das Danças Sagradas

1

Bernhard Wosien

O coreógrafo e bailarino alemão viajou por várias regiões, estudando culturas e folclore de diversas partes do mundo.

2

Convite de Findhorn

Em 1976, Wosien foi convidado pela comunidade de Findhorn, na Escócia, para compartilhar seus conhecimentos sobre as tradições das danças sagradas.

3

Criação de um Novo Estilo

Wosien criou uma forma própria de interpretar as danças folclóricas, compondo círculos com passos simples e repetidos, como meditação em movimento.



As Danças Sagradas no Brasil

1

Chegada ao Brasil

No final da década de 1980, Carlos Solano e Sarah Marriot, ex-moradores da comunidade de Findhorn, introduziram as Danças Sagradas no Brasil.

2

Centro de Vivências Nazaré

O Centro em Nazaré Paulista, São Paulo, foi um dos primeiros locais de propagação dessa prática no país.

3

Expansão para Salvador

Em julho de 1995, as Danças Sagradas chegaram a Salvador, BA, com um workshop oferecido por Anna Barton, levando à criação do Grupo de Danças Sagradas da Bahia.

4

SUS

Em 2017, As Danças Sagradas, como "Dança Circular", são incluídas no rol do SUS pela Portaria Nº 849.

Características das Danças Sagradas

Acessibilidade

Podem ser praticadas por pessoas de todas as idades, sem necessidade de conhecimento prévio ou habilidade específica.

Versatilidade

Realizadas em diversos locais como parques, praças, instituições de saúde, educação e empresas.

Condução

Necessitam de um focalizador para manter a atenção do grupo e dar suporte emocional.

Diversidade Cultural

Repertório inclui coreografias tradicionais e contemporâneas de diversas culturas.



Danças Sagradas

Eixos



Educação e Cultura

Organizações

Espiritualidade

Saúde

Danças Sagradas na Saúde

Intervenções Mente-corpo



Definição do NCCIH

Abordagens que promovem interações entre cérebro, mente, corpo e comportamento



Origens

Baseadas em conhecimentos de culturas e tradições ancestrais



Objetivo

Usar a mente para afetar a saúde física



Aspectos

Incluem elementos Religiosos/Espirituais (R/E)



Danças Circulares Sagradas

Um Olhar Multidimensional

Físico

Os movimentos circulares harmoniosos e ritmados trazem benefícios como a melhora da coordenação motora, o aumento da flexibilidade, o fortalecimento muscular e a redução do estresse.

Mental

A prática regular contribui para a concentração, a clareza mental, o desenvolvimento da memória e a redução da ansiedade. O foco na dança promove a quietude da mente e a abertura para a intuição.

Emocional

O movimento livre e a expressão corporal permitem a liberação de emoções reprimidas, a conexão com a própria sensibilidade e o desenvolvimento da inteligência emocional. Através da dança, as emoções se movem e se expressam, promovendo o equilíbrio e a paz interior.

Espiritual

As Danças Circulares Sagradas facilitam a conexão com o eu interior, a expansão da consciência e a abertura para a intuição. A união com o ritmo universal e a celebração da vida promovem a cura e a transformação pessoal.

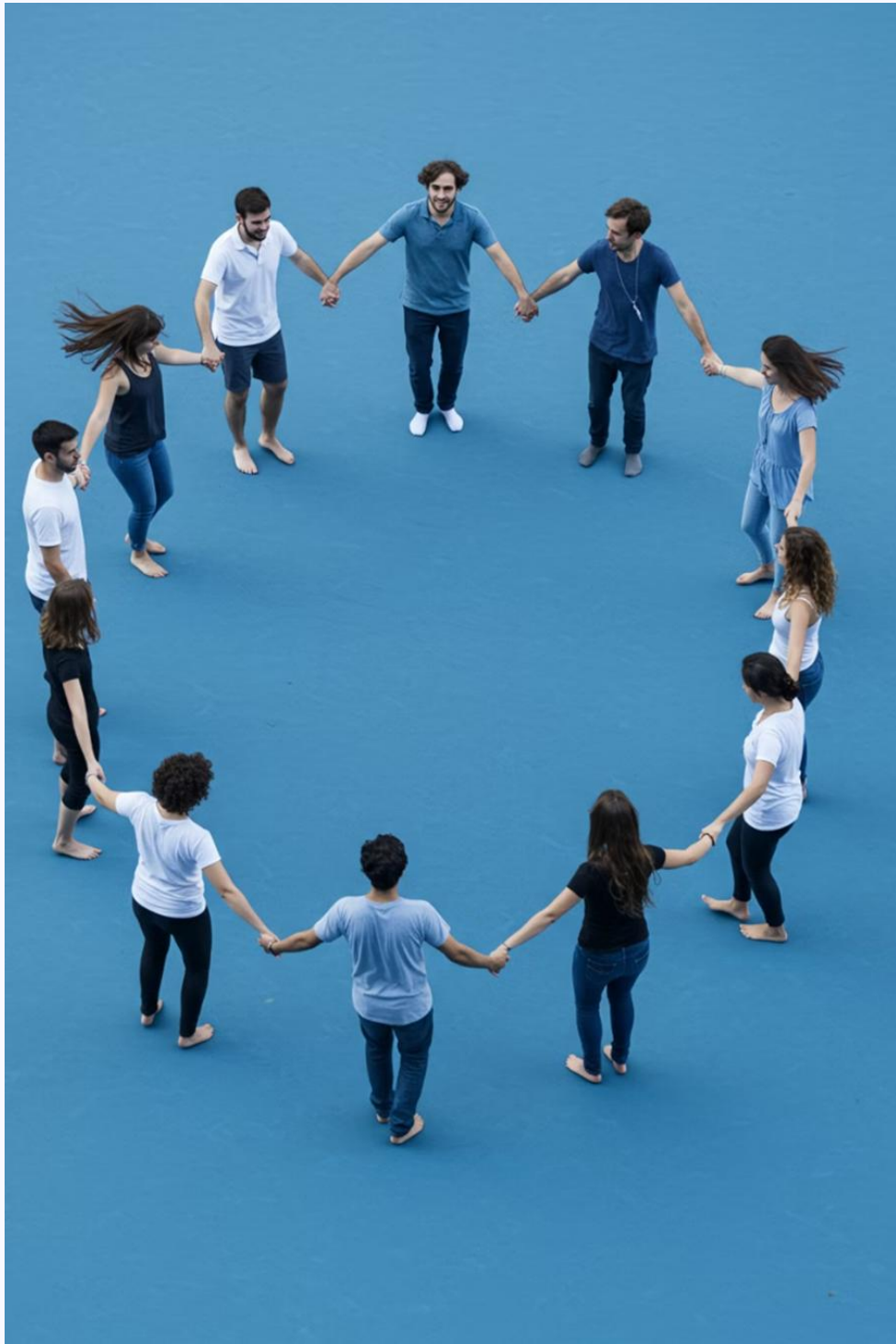
Simbolismo nas Danças Sagradas

Os movimentos das Danças Sagradas são repletos de sentidos e metáforas expressivas. Eles facilitam o despertar sensorial, favorecem a reorganização da dinâmica psíquica e a ressignificação de experiências.

Estes símbolos remetem à visão Junguiana do Inconsciente Coletivo, um conceito da psicologia analítica que se refere a uma camada profunda da mente humana, contendo imagens e padrões de comportamento herdados dos ancestrais.



O Círculo nas Danças Sagradas



Símbolo do Universo

Representa totalidade, unidade, sem começo nem fim

Conexão

Promove interconexão entre o individual e o coletivo

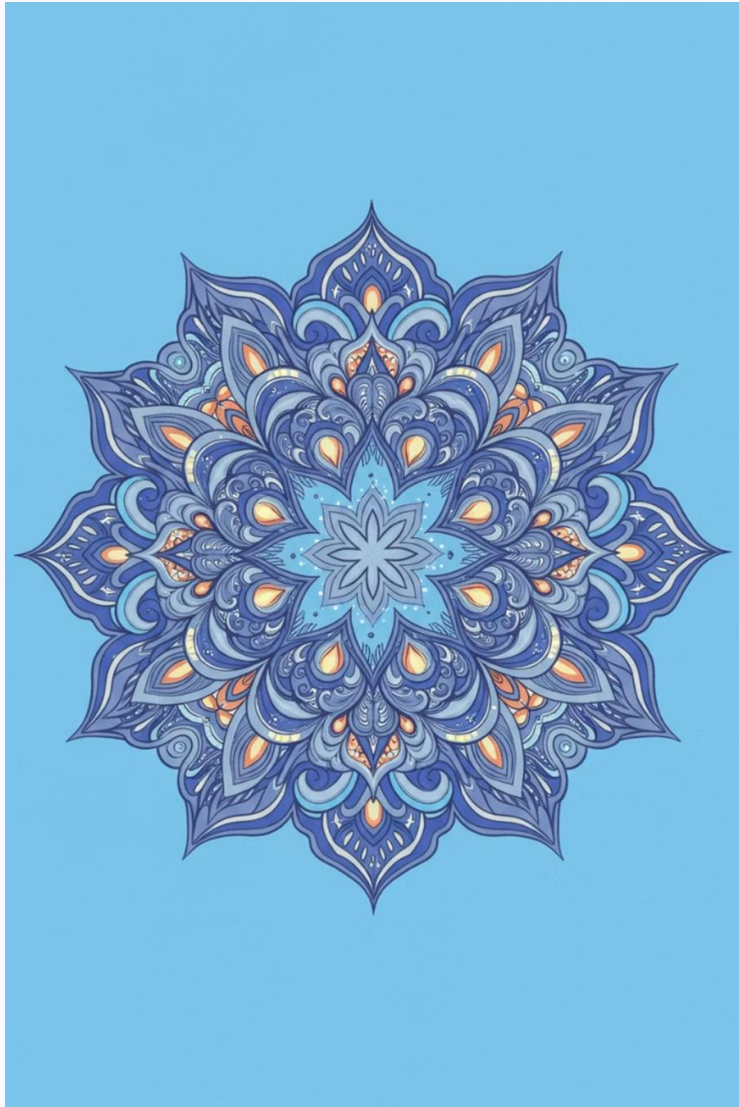
Igualdade

Não existe hierarquia entre os participantes

Pertencimento

Permite experimentar a sensação de união e co-criação

O Centro do Círculo



Ponto de Referência

Simboliza a origem comum e a união entre os participantes

Metáfora de Equilíbrio

Favorece o equilíbrio e a harmonia

Centro do Universo

Representa o centro de cada participante

Mandala

Símbolo de desenvolvimento da psique segundo Jung

Nas Danças de Findhorn, o centro é frequentemente marcado com uma vela, flores ou outros elementos que remetem à natureza e ao Sagrado.

A Espiral nas Danças Sagradas

1

Movimento

Representa o próprio movimento e a constante transformação

2

Rotação à Direita

Simboliza a causação descendente (do espiritual para o físico)

3

Rotação à Esquerda

Simboliza a causação ascendente (do físico para o espiritual)

Simbolismo das Mãos e Braços

Mãos

- Polegares apontam o sentido da espiral
- Uma palma para cima, outra para baixo
- Simbolizam o equilíbrio entre dar e receber

Braços

- Soltos: Movimento e progresso a partir da união
- Erguidos: Louvor e busca pelo Sagrado
- Entrelaçados: Fortalecimento do grupo

Danças Sagradas como Meditação em Movimento

1

Transcendência

Busca da conexão com o Sagrado através do movimento.

2

Espiritualidade

Expressão da condição do "homo religiosus" proposta por Bernhard Wosien.

3

Comunhão

Possibilita a união entre as almas dos participantes e com a Fonte espiritual.





O Sagrado nas Danças

A Visão de Bernhard Wosien

"A Musa da Dança fez brilhar em mim uma base religiosa mais nova e profunda"

Bernhard Wosien inicialmente denominou seu conjunto de danças como "Dança Sagrada" (Heilige Tanze), mas posteriormente questionou se essa seria a melhor escolha, devido à conotação religiosa. Seu objetivo era expressar a espiritualidade das danças, não necessariamente vinculada a sistemas religiosos específicos.



O Sagrado na Dança

"O sagrado desse momento é, portanto, expresso no ambiente e no corpo físico das pessoas, possibilitando uma comunhão entre as almas que habitam esses corpos e entre essas almas e a Fonte."

Renata Ramos destaca como o sagrado se manifesta nas Danças Sagradas, criando uma experiência de comunhão profunda entre os participantes e com uma dimensão espiritual mais ampla.



A dança circular como estratégia de cuidado em saúde: revisão narrativa da literatura

Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 33, e33059, 2023

Imara Moreira Freire¹ (Orcid: 0000-0002-9805-7974) (imoreirafreire@gmail.com)

Maria Cecília de Souza Minayo² (Orcid: 0000-0001-6187-9301) (maminayo@terra.com.br)



50%

Estudos com Mulheres

Metade das pesquisas focaram exclusivamente em mulheres, incluindo portadoras de câncer de mama, primíparas e idosas.

30%

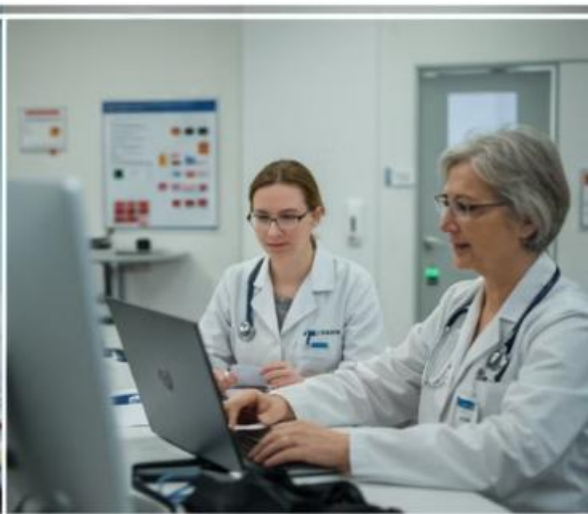
Foco em Idosos

Um terço dos estudos teve idosos como sujeitos principais.

50%

Instituições de Saúde

Metade das pesquisas foram desenvolvidas em hospitais, unidades básicas de saúde e centros de reabilitação.



Resultados das Pesquisas



Relações Harmoniosas

Estimulam relações mais harmoniosas consigo mesmo e com o coletivo.



Consciência Corporal

Promovem a ampliação da consciência corporal, autoconfiança e autonomia.



Redução de Estresse

Diminuem o estresse e sintomas depressivos.



Habilidades Cognitivas

Contribuem para melhorar habilidades cognitivas e psicomotoras.



O Futuro das Danças Sagradas na Saúde



Integração em Instituições de Saúde

Crescente aceitação e legitimação das Danças Sagradas como prática complementar em hospitais, unidades básicas de saúde e centros de reabilitação.



Capacitação de Profissionais

Aumento na formação de profissionais de saúde para utilizar as Danças Sagradas como ferramenta terapêutica.



Pesquisas Avançadas

Expectativa de mais estudos científicos para comprovar e expandir o entendimento dos benefícios das Danças Sagradas na saúde física e mental.



Canção do Bailarino

Bernhard Wosien

Tu, que moves o mundo,

agora

moves também a mim

tu me tocas profundamente

e me elevas alto a ti

Eu danço

uma canção de silêncio,

seguindo uma música cósmica

e coloco meu pé ao longo das beiras do céu

eu sinto

como teu sorriso me faz feliz



Obrigada!

rosariovonlach@gmail.com

71 981464704

REFERÊNCIAS

1. Mithen, S. (2006). *The Singing Neanderthals: The Origins of Music, Language, Mind, and Body*. Harvard University Press
2. Rios JT de O. “Evolução da Dança no Contexto Histórico: aproximações iniciais com o tema“–[Neil Franco Pereira e Nilce Vieira Campos Ferreira]. REPERTÓRIO [Internet]. 14º de agosto de 2016 [citado 24º de janeiro de 2025];266-72. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/17476>
3. Ramos, R. Retorno à fonte. In: RAMOS, R. (org.) Danças Circulares Sagradas: Uma Proposta de Educação e Cura. São Paulo: Triom, 2002, p.66 - 194
4. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (n.d.). Mind and Body Practices. Disponível em: [NCCIH website](<https://www.nccih.nih.gov/health/mind-and-body-practices>)
5. Dossett ML, Fricchione GL, Benson H. A New Era for Mind-Body Medicine. N Engl J Med. 2020 Apr 9;382(15):1390-1391. doi: 10.1056/NEJMp1917461. PMID: 32268025; PMCID: PMC7486127.
6. Jung, C G., Wilhelm, R. O segredo da flor de ouro: um livro de vida chinês. 15 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.
7. Wosien, B. Dança: Um Caminho para a Totalidade. São Paulo: Triom, 2006, p.20, 64.
8. Barton, A. Danças Circulares: Dançando o Caminho Sagrado. São Paulo, Triom, 2006, p. 18-77.(Edição bilíngue português e inglês).
9. Castanho, Pablo. Um olhar psicanalítico sobre o uso das danças circulares como instrumento de trabalho com grupos. Vínculo, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 70-83, 2017 Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902017000200009&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 25 jan. 2025.
10. Freire IM, Minayo MC de S. A dança circular como estratégia de cuidado em saúde: revisão narrativa da literatura. Physis [Internet]. 2023;33:e33059. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202333059>. acesso em 29 jan. 2025.
11. Minayo, M. C. S. O desafio do conhecimento. São Paulo: Hucitec, 2015.

