

## **Danças Circulares**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:29/09/2009

As Danças Circulares são desenvolvidas visando ampliar o conhecimento, em direção ao bem estar físico, mental, emocional, energético e social.Saiba mais...

Quando se fala em Danças Circulares em qualquer lugar do mundo onde esta prática é conhecida,tem-se como principal referência o nome de Bernhard Wosien, bailarino, pedagogo da dança, desenhista e pintor, que dedicou muitos anos de sua vida a coletar danças étnicas. Em 1976, Bernhard Wosien visitou a Comunidade de Findhorn no norte da Escócia e, a pedido de Peter Caddy, um de seus fundadores, ensinou pela primeira vez uma coletânea de Danças Folclóricas para os residentes. Bernhard Wosien já havia passado dos 60 anos e, encontrou nos grupos de Danças Folclóricas, o que estava procurando. Nestas rodas ele vivenciou a alegria, a amizade e o amor, tanto para consigo mesmo como para com os outros. Além de Findhorn, o legado de Bernhard Wosien também frutificou e continua a frutificar se espalhando pelo mundo de outras formas. Da década de 70 para os dias de hoje, centenas de danças foram incorporadas ao conjunto do que passou a se chamar de "Danças Sagradas Circulares", "Danças Circulares Sagradas", ou somente, "Danças Sagradas". De lá para cá, as danças expandiram cada vez mais por todo o mundo. "Ao dançar, o mundo é de novo circulado e passado de mão em mão. Cada ponto na periferia do círculo é ao mesmo tempo um ponto de retorno. Se dançarmos um dança matinal, saudando o nascer da aurora dançando, perceberemos, quando nos movimentamos ao longo do círculo, como as nossas sombras, neste circular singular, também descrevem um círculo.Assim, nos percebemos que giramos 360 graus. Sentimos na caminhada uma mudança através da reviravolta conjunta". (WOSIEN,2000; p. 120). Sobre as Danças: As danças circulares são praticadas em grupos. O grupo, em círculo, segue um coreografia e, conectados entre si, reúnem energias em busca da harmonia, da consciência do todo. No Círculo não existe hierarquia, e as atitudes de competição são substituídas por atitudes cooperativas, onde os participantes do grupo podem ajudar a superar os erros uns dos outros, manifestando o melhor de cada um. As Danças Circulares são desenvolvidas visando ampliar o conhecimento, em direção ao bem estar físico, mental, emocional, energético e social. Inúmeros ritmos, cantos e danças, de povos e culturas do mundo são vivenciados. Em meio a momentos de muita descontração e também, momentos de introspecção, a pessoa que está na roda se percebe como um ser humano íntegro. No trabalho com as pessoas de todas as idades as danças circulares podem sensibilizar, socializar, resgatar valores humanos, incentivar as interações entre os grupos, promover o dialogo amoroso entre as pessoas, desenvolver o senso de organização coletiva através da roda e o senso rítmico pela música e pelo movimento corporal que ela cria, e principalmente "despertar" relacionamentos saudáveis dentro do contexto social em que vivemos. Dentro das linguagens artísticas tem-se a oportunidade da expressão positiva de angustias, medos sentimentos que são na maioria das vezes expressados de forma inadequada. Gradativamente o ser humano adquire autocontrole, uma maior consciência corporal, e a responsabilidade por seus atos. A arte oportuniza ao ser humano acessar e desenvolver aspectos de sua personalidade de forma prazerosa, ajustando emoções, organizando e educando pensamentos e sentimentos, auxiliando na formação de indivíduos mais equilibrados. "Toda composição perfeita consiste de compasso, ritmo e melodia.Em toda composição musical

estes três elementos contrapõem-se em interação e tensão vivas e permanentes. O compasso representa a visão espiritual do todo, a clareza e a ordem. O ritmo responde pela vitalidade, pela tensão, pelo pulsar do fluxo sanguíneo. A melodia representa o lado verdadeiramente humano, seu querer da alma e seus sentimentos, em todas as suas nuances". (WOSIEN,2000; p. 14) Saiba mais sobre Danças Circulares no "Em Foco" Dança Fonte: Girafior Danças Circulares