

## DANÇAS CIRCULARES NA UFPB

*Maria Eleonora Montenegro de Souza<sup>1</sup>, Maria do Socorro Souza,  
Maria do Amparo Caetano de Figueiredo,  
Ana Emília Cavalcante Antas, Roberta de Miranda H. Leite,  
Ana Karla Sousa de Oliveira*

**Resumo:** As Danças Circulares estão presentes em antigas tradições de diversos povos de todo o planeta. Suas origens se confundem com a origem da própria humanidade. Remete-nos à época em que o homem tinha uma estreita ligação com a natureza, simbolizando os movimentos circulares a pura expressão dos ciclos existentes em tudo que nos rodeia. Além de ser um prazeroso exercício, é um caminho de desenvolvimento pessoal e coletivo, constituindo-se em ferramenta pedagógica, com possibilidades de aplicação em vários níveis de organizações públicas e privadas, escolas, hospitais, centros terapêuticos e outros, sempre com o intuito de obter todos os benefícios que a dança traz para pessoas de qualquer idade, resgatando o prazer de dançar e cantar juntos. O ato de dar a mão e receber a mão do outro, faz com que cada um reconheça o seu próprio lugar e a sua própria importância no mundo.

**Palavras-chave:** danças circulares; danças da paz universal; movimento.

### A CANÇÃO DO BAILARINO

Tu, que moves o mundo,  
Agora  
Moves também a mim  
Tu me tocas profundamente  
E me elevas alto 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.

*Bernhard Wosien*

**“O que aconteceria se, em vez de apenas construirmos nossa vida, tivéssemos a loucura ou a sabedoria de dançá-la?”**. Assim principia o livro de Roger Garaudy, *Dançar a Vida*<sup>2</sup>, falando sobre a dança como um modo de viver. Desde a origem das sociedades, é através das danças e dos cantos que o ser humano se sente parte de uma comunidade. Enquanto a palavra pode levar à

---

#### <sup>1</sup> Equipe:

Coordenadora: **Maria Eleonora Montenegro de Souza** - Departamento de Educação Musical

**Maria do Socorro Souza** - pesquisadora assistente – Profa do CCS-NEPHF/UFPB

**Maria do Amparo Caetano de Figueiredo** – pesquisadora assistente - Profa do CE-DHP/UFPB

**Ana Emília Cavalcante Antas** – colaboradora/ membro da Comunidade

**Roberta de Miranda H. Leite** - colaboradora/ membro da Comunidade.

**Ana Karla Sousa de Oliveira** – Bolsista 2006 – aluna do Curso de Enfermagem/UFPB.

<sup>2</sup> GARAUDY, Roger. DANÇAR A VIDA; prefácio de Maurice Béjart; tradução de Antonio Guimarães Filho e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

desunião, aos mal entendidos (como nos lembra o mito de Babel), a dança tem a capacidade de promover a união. União com o seu próximo, consigo mesmo e com o universo. A dança nasce justamente da necessidade de dizer aquilo que as palavras não conseguem exprimir. O ato de dar as mãos, de respirar em uníssono, de atravessar o mesmo ritmo e gestos, de confiança e entrega no guiar do vizinho, na busca de equilíbrio e harmonia consigo mesmo e com o outro, no rompimento dos próprios limites, no sentir-se presente e aceito; não o mais importante, mas peça fundamental daquele momento único. Dançar é, antes de tudo, estabelecer uma relação ativa do homem com a natureza maior, compreendendo assim a sua natureza.

As Danças Circulares estão presentes em antigas tradições de diversos povos de todo o planeta. Suas origens se confundem com a origem da própria humanidade. Remete-nos à época em que o homem tinha uma estreita ligação com a natureza, simbolizando os movimentos circulares a pura expressão dos ciclos existentes em tudo que nos rodeia: o trajeto das estrelas e do sol em torno da terra, a chegada das chuvas, as fases da lua. Estas danças refletiam a necessidade de comunhão, de celebração, de união entre as pessoas e se associavam a diferentes momentos de suas vidas: o nascimento, as brincadeiras infantis, o casamento, o plantio, a entrada da primavera, a colheita, a morte, entre outros importantes acontecimentos ou rituais de passagem.

Desta maneira, a relação do homem com a dimensão temporal, naquela ocasião, levavam-no a uma forma mais profunda de viver consigo mesmo, de relacionar-se com o outro e com a natureza sem a fragmentação, mas sim com a unificação entre as partes e o todo. A dança como um espaço de reafirmação do uno, um encontro sagrado entre o ser e a totalidade.

Hoje, as Danças Circulares constituem um movimento bastante organizado e presente em diversos países. Este movimento teve início nos anos 60, quando algumas danças folclóricas foram profundamente estudadas e aprimoradas pelo coreógrafo alemão Bernhard Wosien (responsável pelo poema que abre este artigo). Este coreógrafo implantou uma coletânea destas danças na Comunidade de Findhorn, no norte da Escócia, em 1976, podendo-se então perceber os imensos benefícios que elas poderiam proporcionar como instrumento de harmonização, de celebração, de autoconhecimento e de expansão da consciência. Este movimento intitulado “Danças Circulares Sagradas” resgatou as “Danças Circulares dos Povos”, título preferido por muitos que sentem certa restrição à palavra “Sagrada”.

Também nos anos 70, a visão espiritual de Samuel Lewis, influenciada pelo músico e mestre sufi Hazrat Inayat Khan, é trazida para as danças através da bailarina americana Ruth St Denis. A sua visão da dança como uma experiência mística fez surgir um novo movimento ou ramificação das Danças Circulares, intitulando-se como Danças da Paz Universal, ou seja, o uso das danças como expressão da prece, do sagrado e da alegria; uma experiência unificante tanto do ponto de vista humano como espiritual.

As Danças Circulares passaram a ser utilizadas ainda com fins curativos, a partir dos estudos realizados por Anastásia Geng, no final da década de 40, na Alemanha. Tendo se dedicado ao ensino das danças étnicas e folclóricas do seu povo em clínicas e hospitais psiquiátricos, Anastásia começou a observar certa relação entre determinados efeitos apresentados pelos participantes e as danças que os mesmos praticavam. Mais tarde teve contato com a alemã Mechthild Schaeffer, representante da obra do Dr. Eduard Bach em seu país, e junto à mesma realizou um estudo que veio a confirmar a hipótese de que haveria uma relação energética entre os Florais de Bach e as danças tradicionais da Região dos Balkãs. Nasceram daí as Danças dos Florais de Bach, que compreendem um total de 16 danças, as quais trabalham ajudando no desbloqueio de emoções

prejudiciais ao indivíduo. A concepção da dança como atividade curativa fundamenta-se na idéia de que durante uma emoção positiva desfaz-se uma emoção negativa.

No Brasil, as Danças Circulares foram introduzidas pelo Centro de Vivências Nazaré, em Nazaré Paulista/SP, pela focalizadora Sarah Marriot, que morou em Findhorn durante alguns anos. Ao retornar para o Brasil, iniciou um trabalho de educação holística com as Danças Circulares durante 12 anos, orientando o Centro de Vivências de Nazaré.

A Dança Circular é, segundo a focalizadora Cristina Bonetti, professora da Universidade Estadual de Goiás (UEG) e colaboradora neste projeto, uma meditação ativa e pode nos levar a um estado criativo neste vazio fértil criado por ela. Traz-nos, ainda, a leveza, alegria, a beleza, a paz, a serenidade e o amor que existe dentro de cada um. Fortalece a necessidade que temos de ocupar nosso lugar no espaço, percebendo o nosso limite e ampliando a nossa percepção, a concentração e atenção, possibilitando, assim, uma autodisciplina e centramento em nossas vidas.

Atualmente, as Danças Circulares estão sendo aplicadas em centros de atividades da Terceira Idade, escolas educacionais e profissionalizantes (como técnica de Relações Interpessoais). Além de ser um prazeroso exercício, é um caminho de desenvolvimento pessoal e coletivo, constituindo-se em ferramenta pedagógica com possibilidades de aplicação em organizações públicas e privadas, escolas, hospitais, centros terapêuticos, comunidades, grupos de desenvolvimento humano e profissional, empresas e celebrações; sempre com o intuito de obter todos os benefícios que a dança traz para pessoas de qualquer idade, resgatando o prazer de dançar e cantar juntos. O ato de dar a mão e receber a mão do outro, faz com que cada um reconheça o seu próprio lugar e a sua própria importância no mundo. No Círculo, não existe hierarquia porque se trabalha o equilíbrio entre o indivíduo e o coletivo. As pessoas são convidadas a estar presente, a participar de maneira plena dos processos de transformação social.

Um dos efeitos mais explícitos que a prática destas danças promove diz respeito ao seu caráter de meditação ativa, configurando-se assim em um antídoto contra o estresse e a depressão. A roda simboliza o universo; nela cada indivíduo toma consciência do seu próprio espaço e valor, propiciando um reconhecimento do espaço e valor do outro. O centro da roda simboliza o centro do universo e também o seu próprio centro.

Em vista do que foi exposto acima, quanto às vantagens proporcionadas pelas Danças Circulares, bem como pela necessidade de divulgar a dança enquanto atividade curativa, o presente projeto se propõe a integração da comunidade acadêmica com a comunidade como um todo, promovendo assim uma melhor relação entre os indivíduos participantes, entre a instituição e a comunidade em geral, utilizando, para tanto, as danças como canal de desenvolvimento humano pessoal e de integração grupal, em diversos contextos de vida e trabalho.

Esse projeto vem se desenvolvendo, principalmente, através das rodas de dança que acontecem no Ginásio de Ginástica do Departamento de Educação Física, Campus I da Universidade Federal da Paraíba, sempre às quartas feiras, no turno da tarde, sendo voltadas para a comunidade acadêmica, bem como para comunidade como um todo. A cada encontro são realizadas as seguintes atividades: alongamento básico; jogos de entrosamento; teoria sobre as danças circulares; teoria sobre a origem de cada dança a ser trabalhada; explicações gradativas de cada coreografia, trabalhando-se a partir das necessidades surgidas a cada nova dança; alongamento final.

Os conteúdos práticos constam de Danças Circulares Sagradas, Étnicas, Populares e Folclóricas; Danças cantadas e danças que necessitam de música mecânica; Danças de parceiros, danças vitalizadoras e danças meditativas; Danças que fortalecem a visão sistêmica da organização e a noção de interdependência; Jogos cooperativos; Jogos rítmicos de integração grupal.

O público alvo deste Projeto é a comunidade acadêmica e membros da comunidade como um todo. A carga horária prevista no último semestre era de 480h/mensais e a carga média executada foi de 700h/mensais, atendendo a um público de aproximadamente 500 pessoas, quando se esperava em média 150. Como desdobramento do Projeto, aconteceu o Curso ministrado pela focalizadora Cristina Bonetti (GO) – “*Danças de Oração da Tradição Cristã e os Ciclos da Natureza*”, em João Pessoa, de 25 a 27 de agosto de 2006, tendo sido oferecidas 40 vagas, todas preenchidas.

Outros desdobramentos acadêmicos dessa atividade de extensão foram:

a) Participação em encontros locais e nacionais de Danças Circulares:

- Vivência de Danças com o focalizador e bailarino William Valle (SP) – em João Pessoa, dias 16 e 17 de julho de 2006;
- Curso ministrado pela focalizadora Cristina Bonetti (GO) – “*Danças de Oração da Tradição Cristã e os Ciclos da Natureza*”, em João Pessoa, de 25 a 27 de agosto de 2006;
- Curso com a focalizadora Friedel Kloke-Eibl (Alemanha), em Recife, de 9 a 15 de outubro de 2006;
- Vivência de Danças com o focalizador e bailarino William Valle (SP) – em João Pessoa, dia 21 de outubro de 2006;
- 2º Encontro Nordestino de Danças Circulares Sagradas, em Recife, de 11 a 15 de novembro de 2006;
- Vivência de Danças da Paz Universal com o focalizador Laerte Willmann (RJ), em João Pessoa, dias 1, 2 e 3 de novembro de 2006;
- Participação no Encontro Religare, promovido pelo Departamento de Sociologia da UFPB, de 05 a 08 de dezembro de 2006.

b) Ministrando Cursos e Vivências:

- Danças no Curso de Enfermagem UFPB, em 07 de junho de 2006;
- Danças no Ministério da Fazenda, em João Pessoa, dia 25 de julho de 2006;
- Oficina de Corpo, Som e Movimento, durante o Congresso Anual da ABEM (Associação Brasileira de Educação Musical), em João Pessoa, de 09 a 15 de outubro de 2006;
- Oficina de Danças Circulares dentro do Projeto Outubro no Teatro, em João Pessoa, de 23 a 27 de outubro de 2006;
- Palestra sobre Danças Circulares no Curso de Extensão “Educação Popular e Saúde” (UFPB), em João Pessoa, dia 19 de outubro de 2006;
- Vivência de Danças Circulares com professores de Educação Religiosa do Estado e Município, em João Pessoa, dia 12 de dezembro de 2006;

c) Abalizando a Foto Kirlian: durante todos os meses do projeto, o grupo de Danças Circulares foi objeto de pesquisa para o projeto sobre a Foto Kirlian, sendo avaliados os benefícios da dança entre os seus participantes.

- Rituais de Celebração:
- Vivência Confraternização de São João, em 21 de junho de 2006;
- Vivência Comemoração Aniversário de um ano do Grupo de Danças Circulares da UFPB, em 16 de agosto de 2006;
- Vivência Celebração da Primavera, em 27 de setembro de 2006;
- Analisando as Fotos Kirlian, juntamente com a focalizadora e pesquisadora Cristina Bonetti (GO), em João Pessoa, de 28 a 30 de agosto de 2006;
- Aplicação do questionário de Qualidade de Vida entre participantes efetivos das rodas da quarta feira, em 08 de novembro de 2006 (devendo o mesmo ser reaplicado para obtenção de resultados depois de seis meses, ou seja, em meados do mês de maio de 2007);
- Vivência Confraternização de final de ano, em 13 de dezembro de 2006.

As metas pretendidas em 2006 foram alcançadas, ou sejam:

- O resgate das danças de roda, utilizando-as como canal de desenvolvimento humano pessoal e de integração grupal;
- Utilização das Danças Circulares no trabalho social-educativo e no contexto organizacional;
- Momentos de integração da comunidade acadêmica com a comunidade como um todo, promovendo uma melhor relação entre os indivíduos participantes, entre a instituição e a comunidade em geral;
- Realização de 75 vivências de danças durante a vigência do projeto, quando a nossa primeira meta era apenas de 28 vivências;
- A divulgação e constatação das Danças Circulares enquanto atividade terapêutica e curativa;
- O envolvimento em média de 500 pessoas durante os seis meses de projeto;
- A utilização das Danças Circulares enquanto ferramenta pedagógica;
- Aprimoramento do conhecimento sobre os benefícios e utilização das Danças Circulares por alunos extensionistas;
- Envolvimento da comunidade universitária e, principalmente, da comunidade como um todo nas atividades desenvolvidas pelo projeto e seus desdobramentos.

Os produtos obtidos, portanto, foram de grande importância para renovação desse Projeto, pretendendo, em 2007, que esses frutos se solidifiquem, ganhando raízes e asas, para que possamos ampliar os nossos horizontes e corações. Foram eles:

- Artigos a serem publicados em revistas de extensão da UFPB e extra universidade;
- Convite e realização de várias vivências de Danças Circulares ministradas por participantes do Projeto e colaboradores;
- Palestras realizadas dentro e fora da Universidade Federal da Paraíba sobre a importância e os benefícios das Danças Circulares;

- A formação de novos instrutores ou focalizadores, já atuando em Escolas e outras Instituições de João Pessoa e cidades vizinhas;
- Artigo e palestras sobre a Foto Kirlian (tendo como objeto de estudo algumas danças e os seus efeitos sobre as pessoas), pesquisa desenvolvida como desdobramento deste Projeto.

O envolvimento da comunidade acadêmica e da comunidade externa se deu de forma constante e crescente, com o comparecimento às vivências promovidas pelos membros do Projeto, com o crescente número de visitantes interessados durante as Rodas das quartas feiras, com a criação de um núcleo de mais ou menos 30 pessoas com comparecimento constante, com o crescente número de convites para ministrar vivências e palestras dentro e fora da Universidade, nos depoimentos pessoais sobre a melhoria na qualidade de vida a partir das vivências semanais com as Danças Circulares. Segundo depoimentos pessoais, muitos dos participantes fazem esforços para não perderem a roda das quartas feiras, elegendo o grupo das danças como prioridade número um. O retorno às Danças Circulares e o depoimento da falta que sentiu no corpo físico, mental e espiritual, segundo depoimento de alguns faltosos e a grande procura para participar do Curso de Formação de Focalizadores em Danças Circulares, promovido como um desdobramento deste processo, são também elementos de afirmação do envolvimento da comunidade com o referido Projeto.

A avaliação se deu de forma constante, em cada final de vivência, em depoimentos falados e também na subjetividade do silêncio expressivo dos sentimentos vividos por cada participante (em se tratando também de uma linguagem artística, na qual os sentidos também falam). Deu-se, também, entre a equipe integrada pelas professoras da UFPB e membros colaboradores, juntamente com a bolsista, em reuniões semanais após cada vivência da quarta-feira e em reuniões de planejamento para as vivências seguintes. Além da avaliação formal, foi aplicado durante o mês de novembro um questionário sobre Qualidade de Vida, que deverá ser novamente aplicado no próximo mês de maio ou junho de 2007, para obtenção de melhores resultados.

Também a considerar o processo de avaliação pelo grupo assistido, que se deu através de depoimentos pessoais, muitas vezes expresso em uma única palavra, frase ou sentimento após cada vivência e através da fotografia Kirlian (tendo como objeto de estudo algumas danças e os seus efeitos sobre as pessoas), pesquisa desenvolvida como desdobramento deste Projeto.

No mês de março, 16 a 18, de 2007, tivemos a realização do IV Módulo do Curso de Formação para focalizadores de Danças Circulares, ministrado pela professora Cristina Bonetti, da Universidade Estadual de Goiás, com o tema “Arquétipos de Transformação da Dança”, realizado no Ginásio de Ginástica/CCS/UFPB, com uma média de 27 participantes, entre membros da nossa comunidade e focalizadores das cidades vizinhas de Cabedelo, Natal, Olinda e Recife. O recesso no final de 2006 foi breve, tendo a Roda das Quartas retomada desde 24 de janeiro, com o comparecimento dos antigos membros e de novos companheiros, sempre em crescente movimento.

No momento atual, necessário se faz um novo olhar sobre o mundo e sobre a nossa forma e sentido de estar e de dialogar com este mundo. Precisamos nos tornar mais flexíveis e permeáveis, ou seja, recuperarmos a capacidade de nos mover com o corpo e a alma integrados, em atitude desperta, em presença ativa, em consciência expandida. A dança é, além de uma atividade artística, uma atividade esportiva e uma meditação ativa. Um meio de conhecimento, a um só tempo, introspectivo e do mundo exterior. É uma das raras atividades humanas em que nos tornamos totalmente engajados: corpo, espírito e coração. Precisamos, portanto, resgatar esse

conhecimento já sabido desde os primórdios da humanidade. Dançar é fundamental e o lugar da dança é nas casas, nas ruas, nos ambientes de trabalho, nos hospitais, nas escolas; enfim, na vida. Aproveitamos para convidar a todos os que lerem este artigo. Venham dançar conosco!... Entenderão melhor do que lhes falamos.

### **Bibliografia:**

GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*; prefácio de Maurice Béjart; tradução de Antonio Guimarães Filho e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

WOSIEN, Bernhard. *Dança: um caminho para a totalidade*. 2. ed. São Paulo: TRIOM-Centro de Estudos Marina e Martin Harvey, 2006.

WOSIEN, Maria Gabriele. *Danças sagradas*. Lisboa: Edições Del Prado, 1996.

\* \* \*

### **Endereço para contato:**

Eleonora Montenegro - Rua Huerta Ferreira de Melo, 164/Aptº 702, Bessa.

CEP: 58.037.460- João Pessoa-PB

Fones: (83)3245-4137 ou (83)9983-1897

e-mail: meleonora-m@ig.com.br