



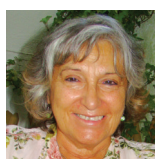
DANÇAS CIRCULARES COMO UM PROCESSO DE CURA

As danças em círculo remontam a tempos longínquos e em todos os contextos culturais e históricos elas eram utilizadas para preparar ou celebrar vitórias ou mudanças da comunidade e da vida. Elas representam meios simples de reunião e inclusão, fomentando a força entre todos os elementos do grupo e reforçando neles o sentido de pertença. Todos temos memórias, com alguma saudade, das nossas rodas dançadas ou cantaroladas de infância... como é lembrar quando as fazíamos e o que sentíamos?

À medida que amadurecemos e nos integramos neste contexto mundial de crescente complexidade e exigência, facilmente cedemos à tensão dos dias e das circunstâncias que inconscientemente nos afasta da linguagem simples do coração. E é esse mal-estar que vai nutrindo o sofrimento e a doença. Os encontros em Círculo – onde se inscrevem também as danças – permitem reavivar o sentido de pertença, de paridade e de valor pessoal reabrindo assim a porta à confiança, à simplicidade, à comunhão e à alegria. E estes são requisitos importantes de qualquer processo de cura – seja ela psíquica ou física.

Nos círculos, a sabedoria do ancião é escutada e respeitada, tal como a sua reduzida capacidade é apoiada por todos; simultaneamente os mais velhos escutam ansiosamente os novos saberes dos mais novos – e todos se valorizam entre si, criando maravilhosas sinergias de aprendizagens e equilíbrio harmonioso que se processam ao nível mental, comportamental e consequentemente também celular.

Quando nos sentamos em círculo, em paridade com os demais, imediatamente sentimos que voltamos a ter voz, que pertencemos e temos valor. Ouvimos e contamos “estórias” que ressoam connosco... não estamos sós. Alargamos e partilhamos saberes, estalamos couraças defensivas e fragilizamo-nos – rindo e chorando – rumo à autenticidade ... quando nos levantamos em círculo, damos as mãos, olhamo-nos e rodamos ao som da música – ao ritmo de cada uma, apoiando-nos mutuamente, celebrando a vida... mesmo sem consciência disso, nessa volúpia, abrimos, fechamos e voltamos a abrir a flor da mandala que representa o nosso círculo de transformação a nível interno e de relação com os outros e o cosmos. Num círculo, o centro representa o todo e cada uma de nós é uma pétala da flor, um elemento da mandala que nos une nesta dança da vida... os assuntos são tratados sem tabus, julgamento ou preconceito – todos os acontecimentos são fonte de autodescoberta, aprendizagem e transformação...



Por Isabel Gonçalves

M.CSH.

Ass. Social Autónoma, Life Coach, Formadora e Terapeuta Integrativa

www.harmonizando.com | T. 964 480 280

Ver anúncio na pág. 53

Aos poucos as cicatrizes da alma, as feridas do coração vão sendo curadas... ninguém se sente excluído... nesta inter-relação sistémica, onde todos se espelham, as ordens do Amor estão preservadas – a pertença, a ordem, o equilíbrio entre dar e receber. Os princípios da cooperação estão sempre presentes e desenvolvem-se. Não existem condições de acesso, de capacidades (por exemplo, não é necessário saber dançar) ou de partilha.

Difícilmente se cura o sofrimento com a dor...

As danças circulares (que materializam a união entre todos os participantes nestes grupos) tendem a ser cada vez mais populares em todo o mundo – entre círculos de mulheres ou mistos; em ambientes fechados ou em jardins; enquadradas ou não numa temática estruturadamente terapêutica, filosófica ou religiosa – e já são consideradas em alguns países como uma terapia complementar reconhecida por sistemas de saúde pelos benefícios que proporcionam. De entre estes podemos citar:

- a) Tratando-se de uma meditação ativa que ocorre enquanto se dança, descobrem-se bloqueios do corpo físico; emoções recalcadas; crenças, pensamentos e sentimentos que nos limitam e afastam da nossa autenticidade ou felicidade; problemas na forma como nos relacionamos;
- b) Tratando-se de uma terapia subtil mas profunda (uma modalidade de terapia cognitiva e comportamental), promove a aceitação, o respeito e a tolerância, ao mesmo tempo que ajuda a desenvolver a força, o equilíbrio, a memória, o foco e a concentração, a coordenação motora, a lateralidade cerebral e a integração das várias dimensões do ser; além de que regula o complexo hormonal e desenvolve os 4 neurotransmissores da felicidade (endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina), atuando positivamente na autoestima, ansiedade e depressão.

É uma ferramenta poderosa que de forma suave trabalha o SER inteiro, de dentro para fora, reconhecendo a pessoa como parte de um todo. Além de ajudar a manter a saúde psíquica, emocional e física, ajuda também a promover uma mudança de consciência e de comportamentos, gerando sentimentos de cooperação e aceitação da diversidade nas comunidades e círculos de pertença de cada um.

As inscrições estão abertas para os grupos a (re)iniciar em setembro em S. Domingos de Rana e Setúbal - Informe-se.