



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROTH, Adriana Regina; VOLPI, José Henrique. Psicologia Corporal e dança circular: aplicações e convergências. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

PSICOLOGIA CORPORAL E DANÇA CIRCULAR: APLICAÇÕES E CONVERGÊNCIAS.

**Adriana Regina Roth
José Henrique Volpi**

RESUMO

A Dança Circular é registrada em todo mundo, por diversos autores, como uma experiência de terapia conjunta que busca o aprofundamento do seu próprio ser e o reconhecimento do outro, caracterizando a procura pelo entendimento recíproco. Este estudo tem como objeto central, através de pesquisa bibliográfica descritiva, investigar a atividade da Dança Circular, suas técnicas e aplicações, bem como a presumível convergência em relação a Psicologia Corporal, considerando seu potencial de contribuição no estímulo para o processo de autoconhecimento, amadurecimento e individualização do sujeito.

Palavras-chave: Autoconhecimento. Dança Circular. Psicologia Corporal.

A Psicologia Corporal

Conforme definição idealizada por Volpi e Volpi (2017), a Psicologia Corporal é uma ciência que analisa o ser humano no aspecto somatopsicodinâmico, onde o corpo, a mente e a energia são estudados em conjunto e em sua relação funcional.

Os autores definem Somatopsicodinâmico, basicamente porque a mente intervém no movimento energético do corpo e o corpo no movimento energético da mente. Desta forma, mente, corpo e energia são indivisíveis, necessitando ser trabalhados sempre em conjunto.

Volpi e Volpi (2003) afirmam ainda que a Psicologia Corporal apresenta como premissa a compreensão do ser vivo na condição de uma unidade de energia que porta em si mente e corpo. Tem como objetivo dominar a capacidade de regulação de energia e, dessa forma, por conseguinte, emoções e pensamentos.

Reich (1991, p. 5), salienta ainda que “a função da vida está em volta de nós, está em nós, em nossos sentidos, diante de nossos narizes, nitidamente visível em cada animal, em cada árvore, em cada flor. Nós a sentimos em nosso corpo e em nosso sangue”.

Volpi e Paula (2004, p.1) citam Boyensen ao explicar a respeito das couraças, que conforme terminologia reichiana e como o nome sugere, são como armaduras, mecanismos de autopreservação, que teriam como função proteger o indivíduo (ego) de experiências dolorosas ou situações que causem ameaça, mas acabam por criar, ao longo dos anos, manifestações



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROTH, Adriana Regina; VOLPI, José Henrique. Psicologia Corporal e dança circular: aplicações e convergências. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

físicas através de tensão ou flacidez crônica da musculatura esquelética, além de alterações que podem se estender mesmo intersticial e visceralmente. Na medida em que estes mecanismos de defesa vão se aprimorando e ficando cada vez mais ativos e automáticos, pode-se defini-las como couraças.

Reich (1991) considera que o homem nasce livre, entretanto, acaba ficando em uma posição em que se sente acorrentado por todos os lados, provavelmente referindo-se às pressões de várias ordens as quais o sujeito está exposto ao longo da vida, sejam psicológicas ou sociais, em níveis dos mais simples e superficiais aos mais densos e complexos. Para Reich, estas couraças podem ser classificadas como Couraças Crônicas (frutos do histórico do sujeito, acumuladas ao longo de toda a vida) e Couraças Flexíveis (formadas no cotidiano e resolvidas com maior facilidade).

De toda a forma, o que pode ser observado é que muitos dos males originados em razão do modo de vida contemporâneo, como é o caso do conjunto de sintomas do estresse e demais desordens em afinidade, por exemplo, mesmo tendo causas e intensidade distintas, variando de indivíduo para indivíduo, originam Couraças e, da mesma forma, necessitam de tratamento para sua dissolução, como forma de se alcançar o equilíbrio corporal, mental e energético.

Nesse sentido, a Psicologia Corporal, uma vez que trata-se da vanguarda terapêutica psicológica, energética e corporal, através de diferentes técnicas, tem como um dos focos centrais a cessação deste ciclo danoso ao indivíduo, para promover a dissolução de tais couraças, e sucessivamente a auto-regulação do mesmo.

As Danças Circulares

Santos (2013) versa que as Danças Circulares integram um movimento de dança contemporânea que foi desenvolvido por Bernhard Wosien (1908-1986), bailarino polonês/alemão, professor de dança e artista plástico que, a partir das décadas de 1950 e 1960 estudou e divulgou danças circulares de diversos povos, com objetivo de valorizar diversidade cultural de cada povo pesquisado, recebendo o apoio para da Comunidade de Findhorn, na Escócia, onde viveu por muitos anos desenvolvendo suas práticas.

O autor explica ainda que:

Wosien conviveu com grandes artistas de seu tempo, sendo um deles Rudolf Laban (1879-1958), grande estudioso sobre a linguagem do movimento, ambos preocupados com o papel da dança na educação. Eles e outros artistas da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROTH, Adriana Regina; VOLPI, José Henrique. Psicologia Corporal e dança circular: aplicações e convergências. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

dança no século XX, tais como Isadora Duncan (1877-1927), Klauss Vianna (1928-1992), entre outros, viveram uma época de experimentação e grande liberdade de criação de métodos e maneiras de se trabalhar com o corpo em movimento. Algumas dessas propostas, como a das Danças Circulares, são responsáveis por uma grande democratização e expansão da dança por todo o mundo, agregando em suas práticas pessoas de diversas tradições culturais, de vários povos, de todas as idades, gêneros, etnias e grupos sócio-econômicos. A dança, dessa forma, pode ser vivenciada por todos que quiseram participar dela, transformando e/ou reconhecendo como sujeitos da arte e da cultura as pessoas comuns, não apenas artistas ou bailarinos profissionais. (Santos, 2013, p.01)

É notável que na cultura brasileira, as danças de roda possuem forte presença e tradição, de acordo com influências características do povo indígena, europeu e africano, presentes em maior ou menor intensidade entre si, por todo o território nacional. Santos (2013) ressalta que existem inúmeras tradições avaliadas como populares e/ou folclóricas do Brasil nas quais as danças de roda são observadas, em todos os estados brasileiros, basicamente por, desde a infância, as crianças aprenderem cirandas como brincadeira usual e prática tradicional, dentro e fora do ambiente escolar. Dessa forma, as Danças Circulares têm se disseminado naturalmente em diversos ambientes, por ação de grupos independentes, bem como de inúmeros estabelecimentos públicos e instituições.

Dentre os objetivos do trabalho com a Dança Circular, Santos (2013) indica que se pode traduzir sua essência: congregar pessoas para experimentar em conjunto vivências em que a diversidade musical e coreográfica oriunda de várias partes do planeta, oferecendo possibilidades afetivas, pessoais e educativas de edificação do cultivo da paz, onde, em movimento, as pessoas se tocam e confraternizam, refletindo e repensando maneiras para que haja a socialização e novas práticas culturais em nosso tempo.

As Danças Circulares são conduzidas ou focalizadas por uma pessoa chamada de focalizador/a, geralmente alguém que estudou ou adquiriu alguma formação em um grupo de convívio regular ou ainda em cursos livres ou profissionais sobre essa prática, abordada como parte da história da dança e das artes. O papel de focalizador/a é o de ajudar as pessoas a interagir, a conviver em grupo, a vivenciar as danças numa roda ou círculo, explicando sobre os sentidos das músicas e coreografias escolhidas, ensinando alguns passos que serão dançados coletivamente, assim como acerca da história e da filosofia da dança e das Danças Circulares em particular. (Santos, 2013, p.1)

Wosien (2000) versa que a Dança Circular se comunica no momento em que a respiração, a representação, a imagem e a vivência onírica se revelam e se tornam criativas, independentes do plano da realidade prosaica, sendo que um dos fundamentos principais da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROTH, Adriana Regina; VOLPI, José Henrique. Psicologia Corporal e dança circular: aplicações e convergências. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

dança como técnica de expressão é a autonomia do sujeito em descobrir-se através de movimentos corporais de tal maneira que consiga identificar-se a si próprio, ou seja, tenha a oportunidade de proporcionar a si mesmo a descoberta de seu corpo e sua sensibilidade, de maneira plena e intrincada, manifestando sua essência.

Da mesma forma, o autor afirma que durante a atividade da Dança Circular, o indivíduo tem a oportunidade de, primeiro, descobrir-se e ter consciência de si mesmo e, em seguida, ser beneficiado pelo ambiente coletivo. Nas Danças Circulares o grupo como um todo é quem vivencia as danças, sejam meditativas, do folclore ou contemporâneas. Deve-se respeitar a maneira como cada indivíduo põe em movimento seu corpo e na presença das demais pessoas, almejando uma experiência integrativa, na qual surge uma atividade coletiva onde as particularidades de cada participante ativo igualmente têm seu lugar e sua função.

Neste sentido, Dubner (2015) elenca dezoito benefícios que a prática da Danças Circulares podem promover a seus praticantes:

- 1) **Faz bem ao corpo** – Movimentar-se é pura saúde. A vida estagnada fica interrompida. A Dança Circular é um convite ao movimento ritmado, fluído, calmo ou agitado, harmônico com o coletivo e com as batidas do seu coração.
- 2) **Faz bem às emoções** – Ao dar as mãos em círculo, sentimos instantaneamente o poder de apoiar e sermos apoiados. O integrante da roda sente-se acolhido. Não há emoção mais valiosa e poderosa do que essa.
- 3) **Faz bem à mente** – Ao se concentrar no passo, melodia e ritmo, várias faculdades intelectuais são acessadas. A mente desapega das preocupações diárias e silencia, tornando-se mais assertiva e eficaz.
- 4) **Faz bem ao espírito** – Sabe aquela sensação de leveza, que te conecta com o céu, natureza e com tudo de belo que há nesse mundo? Muitas vezes, a Dança Circular leva para este estado, de pura gratidão pela vida.
- 5) **É para todos** – Não precisa ser bailarino, jovem, criança ou ter experiência para entrar em uma roda de Dança Circular. Por isso ela é oferecida gratuitamente há mais de 20 anos em parques. Afinal, ela acorda o dançarino dentro de nós!
- 6) **Ensina cidadania** – Ao entrar em uma roda de Dança Circular aprendemos sobre o espaço do outro e o nosso. Como respeitar, cuidar, amparar, acolher, conviver. Vivenciamos a diversidade e honramos as diferenças.
- 7) **É lúdico** – Todos nós gostamos de aprender. Principalmente quando esta aprendizagem ocorre de maneira leve, suave e divertida. Na Dança Circular temos a chance de aprender pelo caminho do amor e da alegria e levamos para o nosso dia a dia!
- 8) **É terapêutico** – Os passos na roda espelham aquilo que somos. Ao dançar no círculo, ampliamos nossa percepção e vencemos desafios. Como resultado desta experiência, ganhamos confiança e autoestima para ousar em nossa vida.
- 9) **É uma meditação** - A Dança Circular é considerada uma meditação em movimento. O participante pode atingir um profundo estado de presença e conexão consigo mesmo e com o todo, dançando em círculo, de mãos conectadas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROTH, Adriana Regina; VOLPI, José Henrique. Psicologia Corporal e dança circular: aplicações e convergências. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

10) Alivia o estresse – Você chega na roda com a cabeça cheia de problemas e sai achando que a vida é bela. Mágica? Não! Mudança de perspectiva! As músicas, sorrisos e olhares mudam o seu próprio olhar. Você relaxa e confia! Xô estresse!

11) Estimula a concentração – Há muitos depoimentos de pessoas que dizem ter ganhado concentração após esta prática. Isto porque no exercício de aprender o passo, se alcança a atenção plena, aprendendo a lidar com os fatores de dispersão.

12) Ativa a memória – Aprender uma nova dança faz parte do dia a dia das rodas. Para tal, o cérebro é muito requisitado no exercício de ativar a memória corporal e mental, para lembrar dos passos, gestos e ritmos. A memória acorda!

13) Ajuda a sair da depressão – O sentimento de incompreensão e solidão – tão atual nos dias de hoje - é dissipado na roda. Isto ocorre porque esta atividade é essencialmente coletiva, criada para gerar união, pertencimento e apoio.

14) Gera Paz – A combinação da música, dança, acolhimento, conexão com o lado sagrado da vida... tudo isso acalenta e acalma, soprando um véu de profunda paz interior. Quem já dançou, experimentou este sabor. É único e especial.

15) Nos conecta com a Natureza – Elementos da natureza como céu, terra, fogo, ar, água, asas e raízes e muito mais estão presentes no vasto repertório simbólico das Danças Circulares. Tudo isso nos aproxima da natureza, dentro e fora.

16) Podemos errar – Quem disse que não pode errar? Na roda de Dança Circular pode! Isto porque não é uma dança de desempenho ou apresentação. O que vale é dar o seu melhor. Acertar ou errar não é o alvo. Portanto, relaxe e curta!

17) É uma verdadeira visita à todos os povos – Existem milhares de danças a serem aprendidas e experimentadas, honrando os gestuais, ritmos e cultura de todos os povos. Uma roda de Dança Circular é uma verdadeira viagem pelo mundo, de forma segura e divertida.

18) É uma prática do século XXI – Este século pede novas qualidades humanas. Visão global, ação local. Coragem na adversidade, abertura para a diversidade. Complexidade para compreender, simplicidade para agir. Colaboração e compartilhamento. Treinamos tudo isso... dançando! (DUBNER, web, 2015)

Santos (2013) enfatiza que muitas pessoas descobrem nas Danças Circulares muito mais do que a possibilidade de estudar sobre uma forma de arte em si ou sobre culturas diferentes e mesmo apenas para ativar o corpo ou socializar somente. O autor aponta ainda que as pessoas que procuram ou são encaminhadas a realizar a atividade das Danças Circulares podem conquistar além de tudo isso experiências de autoconhecimento, libertação, solidariedade e, para muitos, até mesmo expressões de amizade, afeto, espiritualidade, todas expressões complexas e indizíveis de sociabilidade humana.

Dança Circular x Psicologia Corporal



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROTH, Adriana Regina; VOLPI, José Henrique. Psicologia Corporal e dança circular: aplicações e convergências. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.

Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em:

___/___/___.

Dubner (2012) afirma que a Dança Circular é naturalmente cooperativa. Desta forma, nos dias de hoje, quando as pessoas buscam maneiras para encontrar seu equilíbrio, equalizando suas diferenças, sejam energéticas, físicas ou psíquicas, este tipo de trabalho vem perfeitamente de encontro a estes anseios por sua efetividade, simplicidade e profundidade. O autor afirma ainda que, ao articular o corpo, a mente, as emoções e as imagens simbólicas, o movimento é buscado em sua forma mais elementar, normalmente oferecendo condições para que o indivíduo resgate e atinja sua plenitude e, nesse contexto se busca enriquecer esse processo terapêutico em conjunto.

Neste sentido, considerando uma admissível inter-relação, a Dança Circular mostra-se um possível caminho terapêutico, que pode perfeitamente ser associado às práticas e lógicas da Psicologia Corporal, considerando seu potencial de contribuição no estímulo do sujeito para o processo de autoconhecimento, autoconsciência, amadurecimento, socialização e compartilhamento, refletindo positivamente, quando bem administrada, na saúde psíquica e física, sendo possível operar direta e indiretamente na dissolução das couraças, conforme conceitos e preceitos da Psicologia Corporal.

A Dança Circular é uma terapia em grupo que pode atingir excelentes resultados individuais. Os sintomas do estresse, a sensação de solidão, a dificuldade de relacionamento consigo mesmo e com as outras pessoas, falta de consciência corporal e demais problemas e males da vida moderna podem realmente ter uma alternativa terapêutica utilizando a Dança Circular. O próprio Sistema Único de Saúde (SUS), através da portaria nº 404, de 15 de abril de 2016, reconheceu a Dança circular como um processo terapêutico válido e eficiente, se bem orientada e com objetivos claros, utilizando a dança e todo seu conjunto de músicas, movimentos e práticas para tanto.

REFERÊNCIAS

BERVIAN, P. A; CERVO, A. L; SILVA, R. **Metodologia Científica**. 6.ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007

DUBNER, D. **Dança Circular: o que é?** Publicado em Junho de 2012. Disponível em: <http://www.dancacircular.com.br/oque.asp>. Acesso em 20 de dezembro de 2017.

DUBNER, D. **18 motivos para você praticar Dança Circular**. Publicado em agosto de 2015. Disponível em: <https://equilibrese.catracalivre.com.br/geral/movimente-se/indicacao/18-motivos-para-voce-praticar-danca-circular/>. Acesso em 09 de janeiro de 2018.

REICH, W. **O assassinato de Cristo**. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROTH, Adriana Regina; VOLPI, José Henrique. Psicologia Corporal e dança circular: aplicações e convergências. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

BRASIL, **Portaria nº 404, de 15 de abril de 2016:** Inclui, altera e exclui procedimentos da Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do Sistema Único de Saúde. Sistema único de Saúde. Brasília, MS, 1996. Disponível em: <http://www.brasilsus.com.br/images/portarias/abril2016/dia18/portaria404.pdf>. Acesso em 20 de dezembro de 2017.

SANTOS, A. P. **O que são Danças Circulares.** Publicado em março de 2013. Disponível em: <https://dancacircularufabc.wordpress.com/o-que-sao-dancas-circulares/>. Acesso em 04 de fevereiro de 2018.

VOLPI, J. H.; PAULA, M. B. **A prática da vegetoterapia caracteroanalítica.** In: Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais. Foz do Iguaçu. Anais. Centro Reichiano, 2004.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **O que é Psicologia Corporal.** Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/psicologiacorporal.htm>. Acesso em: 09 de novembro de 2017.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia corporal:** Um breve histórico. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em 26 de novembro de 2017.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich:** a análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em 26 de novembro de 2017.

WOSIEN, B. **Dança:** um caminho para a totalidade. São Paulo: Triom, 2000.

AUTORA e APRESENTADORA

Adriana Regina Roth / Concórdia / SC / Brasil

Bacharel em Psicologia pela Universidade do Contestado (UnC), Campus de Concórdia/SC, cursando especialização em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: adriana.roth@yahoo.com.br

ORIENTADOR

José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br