



Danças Circulares

As Danças Circulares, ou Dança dos Povos, são vivências realizadas em roda, a partir de movimentos sugeridos pelo(a) facilitador(a), embaladas por músicas previamente selecionadas, propiciando momentos de trocas diversas entre seus participantes. Sua prática contribui para o cuidado da saúde integral, propiciando diversos benefícios no nível físico, emocional, mental e social.

Dadas suas inúmeras contribuições, em 2017 a prática das Danças Circulares foi reconhecida pelo Ministério da Saúde como uma Prática Integrativa e Complementar de Saúde - PICS (Portaria n.849, 27/03/2017) e integrada à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde - PNPIC (Portaria GM/MS n.971/2006)

Pratique as
Danças Circulares!

Alguns benefícios da prática de Danças Circulares:

- Consciência corporal e coordenação motora
- Concentração e Memória
- Expressão corporal e afetiva
- Confiança e autoestima
- Conexão: consigo, com o outro e com o meio
- Autoconhecimento e respeito às diferenças
- Inclusão, Integração, socialização entre outros.

Apoio:



Onde e como
surgiu as
Danças Circulares

Esse movimento surgiu na Europa em 1976, na Comunidade de Findhorn, norte da Escócia, por meio do alemão-polonês, Benhard Wosien.

Após vivenciar diferentes danças folclóricas, sistematizou em roda, danças de diferentes culturas.

No Brasil, essa prática se desenvolveu a partir de 1980.



A dinâmica das Danças Circulares

- A roda pode ser dançada de mãos dadas ou não.
- A dança pode se dar com o deslocamento de seus participantes ou com estes dançando no mesmo lugar na roda.
- As músicas podem ser tradicionais, folclóricas, contemporâneas ou temáticas, de acordo como que se deseja trabalhar durante a vivência.
- Para participar não é necessário nenhum tipo de habilidade específica ou experiência anterior.
- As práticas são adaptadas às características e necessidades de seus participantes.
- Pode ser praticada em ambientes abertos ou fechados, como praças, parques, escolas, hospitais e demais instituições de natureza pública ou privada.



O Centro de Roda

Na prática das Danças Circulares o centro é utilizado como uma referência para manter a formação da Roda. Simbolicamente mantém viva toda a representatividade do círculo: não havendo começo e fim, remete ao movimento constante e harmônico da energia “sem arestas” e a relações não hierarquizadas. Também pode simbolizar a “Fonte”, entendida e representada por cada um de maneira singular.

Mais informações,
[Blog PICS UFF - Dança Circular.](#)

<https://picsuff.wordpress.com/dancacircular/>
<https://picsuff.wordpress.com/category/danca-circular/>

A importância do(a) Facilitador(a)

O(A) facilitador(a) auxilia na orientação dos passos e na contextualização das danças, zelando pelo bom aproveitamento da prática pelos integrantes do círculo e incentivando a vivência com profundidade dos benefícios da Dança Circular.



Referências Bibliográficas:

- http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html
- <https://dancacircular.com.br/oque>
- <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>