

## **BÁLSAMOS PARA VIDA – A EXPERIÊNCIA DA DANÇA CIRCULAR COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO**

O Projeto Bálsamos para a Vida nasceu da necessidade de explorar a ferramenta expressiva que a dança circular se constitui como instrumento de autoconhecimento e bem-estar, oportunidade de refletir e externar pensamentos e sentimentos, e trazer a consciência do próprio movimento na vida.

Esta proposta coloca em foco a importância da presença que o ser humano pouco habita em virtude da vida atribulada e de cumprir os valores que permeiam a sociedade moderna em que vivemos. Estamos imersos em um modo de vida de produtividade, competitividade, isolamento, relações frágeis, etc. onde o adoecimento social é inevitável e cada indivíduo é chamado ao individualismo ao invés de ser convocado à sua individualidade inserida em uma coletividade. Assim, ele se distrai e, quando muito, o sofrimento fica localizado no corpo que é superficialmente cuidado e mais uma vez o foco de atenção se perde. Somente quando se vê o ser humano em sua totalidade e conexão com o mundo é que podemos conferir seu poder mais próprio e restabelecer seu lugar e movimento na vida.

O nome BÁLSAMOS PARA A VIDA assim como os TEMAS específicos foram escolhidos justamente pensando naquilo que o ser humano precisa para enfrentar a vida, como antídotos que sejam um acolhimento e se tornem a possibilidade de desenvolver um recurso interno, e possibilitar uma atenção ao que está presente. A pessoa chega para se abastecer e depois se descobre até capaz de expandir esses antídotos aos outros. É o restabelecimento do seu próprio ritmo em consonância ao ritmo de um grupo que se deseja mais saudável.

Os bálsamos propriamente ditos são: LEVEZA, PAZ INTERIOR, CONFIANÇA, AMOR e CORAGEM. A saber:

A LEVEZA é necessária para que possamos fluir melhor com graça e flexibilidade nas águas da vida que ora estão calmas e ora estão agitadas.

A PAZ INTERIOR é a possibilidade de estarmos centrados, presentes, serenos apesar de todo o turbilhão que possa estar acontecendo ao redor.

A CONFIANÇA em si próprio e, a partir daí, no mundo é o suporte que nos leva longe na estrada da vida.

O AMOR é o sentimento que nos leva à expansão do ser enquanto humanidade e nos faz crer, sonhar e mover o que for preciso na vida.

A CORAGEM nos impele a agir, mostra a força que precisamos ter para enfrentar os desafios que nos aparecem todos os dias.

Cada tema-bálsamo foi tratado segundo algumas possíveis qualidades compondo um campo daquele tema. Essas qualidades é que foram traduzidas particularmente em danças circulares que já existem e foram selecionadas de acordo com a qualidade que precisava representar. Muitas danças poderiam ter sido escolhidas para isso. Observou-se o tom da música em relação a qualidade requerida, a energia que a dança trazia, o nível de dificuldade de execução, os movimentos físicos favoráveis ao tema, o significado da letra da música quando havia, etc.

### **METODOLOGIA**

Os encontros aconteciam quinzenalmente, com duas horas de duração, a cada encontro um tema-bálsamo era vivenciado, era um grupo sempre aberto, ou seja, o participante podia participar de todos os temas ou somente daquele que escolhesse.

O encontro iniciava com a resposta escrita de duas questões: Descreva como você chegou. (Para que a pessoa se desse conta do momento presente, fazendo a passagem do dia atribulado para o espaço de cuidado de si) e Como você tem se sentido ultimamente? (o participante precisava buscar algo mais que o dia, refletir um pouco sobre os seus movimentos diários recentes relacionando com os acontecimentos da sua vida).

Em seguida ocorria um exercício introdutório corporal para acordar o corpo, um aquecimento para a vivência, desautomatizar-se e fazer com que se aproprie do espaço, assim como sensibilizar para o tema daquele dia, iniciando a integração do grupo. Por vezes também foram feitas apresentações dinâmicas das pessoas, ligadas ao tema já que não necessariamente havia sempre as mesmas pessoas. Depois seguia um momento de contextualização da proposta, esclarecimentos sobre a vivência, sobre a dança circular, focalização no tema do dia.

Enfim iniciavam as danças apresentando cada qualidade específica do bálsamo daquele dia. Algumas danças eram trabalhadas com reflexões anteriores ou posteriores. Instigadas por perguntas e que demandavam pensar e escrever sobre o assunto sempre em relação a si mesmo. Outras vezes o tratamento daquela dança se dava com relaxamento e exercícios de visualização, respondendo imaginariamente, geralmente antes de dançar. Houve situação de utilizar o recurso criativo do desenho após a dança seguindo algumas orientações. Assim como, a força da letra da música também foi explorada em alguns momentos para guiar o questionamento.

Foi se desenvolvendo uma conexão ponto por ponto entre as qualidades daquele bálsamo para compor o campo do tema tratado alternando reflexão e experiência através da dança. Algumas vezes compartilhávamos os momentos e em outros seguia-se o silêncio que a vivência fazia calar.

Ao final, depois de dar por encerrado, o grupo respondia individualmente a duas perguntas: Descreva como você está se sentindo após o trabalho (a pessoa precisava nomear o seu estado após essa experiência de que algo se processou) e O que você está levando daqui hoje? (a pessoa precisava ter clareza do que absorveu, o que se apropriou dessa experiência)

## **RESULTADOS**

Em 08 encontros houve 69 participações lembrando que algumas pessoas estiveram em todos os temas ou em quase todos, com uma média de 9 pessoas por encontro.

**A partir dos registros feitos, foi possível explicitar os benefícios desse tipo de trabalho atuando no estado geral das pessoas conforme o modo de vida vigente. As pessoas chegam em busca de algo que possa ser um alívio, uma esperança, uma brecha para algo diferente que possa permitir uma mudança de rota para si mesmo.**

Os dados apresentados abaixo se referem a todos os encontros reunidos em cada pergunta-chave já citada. **A pessoa respondia vários sentimentos e sensações na mesma pergunta** os quais foram separados e agrupados por similaridade para verificar a frequência com que se apresentavam.

Colhendo o estado imediato da chegada das pessoas na oficina, **a maioria relatava sentimentos e sensações conformes com o turbilhão vivido no cotidiano.** Ao mesmo tempo, **chegavam com boa disposição e uma expectativa positiva com relação ao trabalho a ser desenvolvido. Todos ávidos por uma chance de escoar esses estados e poder experimentar outra possibilidade, outra**

qualidade de sensação e sentimento, mais prazerosa, mais arejada, podendo sentir que está rompendo com aquele estado anterior. (Logo abaixo o quadro que demonstra esse resultado.)

Vale lembrar que havia também relatos específicos, como por exemplo, preocupação com a saúde por sentir dor no peito e sentir-se culpada por deixar o filho para estar no encontro.

1. DESCREVA COMO VOCÊ CHEGOU:	
Sensações e sentimentos	Nº participantes
AGITADA/ APREENSIVA/ ATRASADA/ QUERENDO SER PONTUAL/ MATAR 10 LEÕES/ TRAB. NÃO ACONTECEU NO PRAZO, DELEGUEI/ ATERRISSANDO (BAIXANDO A BOLA AOS POUÇOS)	27
CANSADA	13
ESTRESSADA	5
ANSIOSA	5
PREOCUPADA	4
	<b>TOTAL: 54</b>
ABERTA P/ NOVAS EXPERIÊNCIAS/ DISPOSTA A INICIAR UM CAMINHO/ VONTADE DE SE DELICIAR COM A PROPOSTA/ DISPOSIÇÃO PARA PARTICIPAR/ VONTADE DE ESTAR AQUI/ ENTUSIASMO EM CONHECER ALGO NOVO/ PROCURANDO RECEBER E CONHECER NOVAS SENSações BOAS	17
DESCONTRAÍDA/ ANIMADA/ ALEGRE/ CONTENTE	18
TRANQUÍLA	17
CURIOSA/ EXPECTATIVA PELO TRABALHO/ QUANDO ESTAVA EM SITUAÇÃO ESTRESSANTE LEMBRAVA DO ENCONTRO DE HOJE	9
	<b>TOTAL: 47</b>

Logo em seguida, o participante refletia sobre seus movimentos recentes na vida e, ainda que não fosse uma regra, surgia o desdobramento da pergunta inicial, às vezes localizando no trabalho e na família o teor de seu desconforto, sem dúvida as áreas mais mobilizadoras da vida da pessoa. **De acordo com o que sucedeu na primeira pergunta, houve uma aposta no bem-estar, inicialmente localizado na intervenção que a oficina iria produzir, mas aos poucos esse crédito foi ampliado na própria capacidade de melhoria, de localizar recursos, o seu modo de enfrentar, e de verificar os acontecimentos no intervalo entre uma oficina e a seguinte.**

2. COMO VOCÊ TEM SE SENTIDO ULTIMAMENTE:	
Sensações e sentimentos	Nº participantes
CANSADA/ SOBRECARRREGADA/ ESTRESSADA/ ESGOTADA/ SUFOCADA COM AFAZERES/ MUITO TRABALHO	16
AGITADA/ ANSIOSA/ ANGUSTIADA	9
PREOCUPADA/ PREOCUPADA COM QUESTÕES FAMILIARES E DECISÕES PROFISSIONAIS	6
CONFUSA/ INSEGURA/ CONTIDA	4

	<b>TOTAL: 35</b>
ANIMADA/ FELIZ/ VIVA	10
FORÇA/ DETERMINADA/ CONFIANTE/ OTIMISTA	7
TRANQUILA/ LEVEZA	14
EXPECTATIVA DE REFORÇAR O VIGOR/ EXPECTATIVA DE MUDANÇA/ ESPERANÇA DE MUDAR/ DESEJO DE CONCRETIZAÇÕES	8
	<b>TOTAL: 39</b>

**Principalmente para aqueles participantes que freqüentaram regularmente os encontros, estes mostraram seu despertar de modo muito singular**, uma delas inicialmente em conflito no trabalho, quando se sentiu mais forte nessa área pode começar a ver outras áreas da sua vida. Outra participante cujo foco eram as suas relações no trabalho, em um primeiro momento esteve atenta a como ela reagia e ocupada de desenvolver seus recursos próprios para lidar com as pessoas, ou seja, como fazer, e mais adiante houve uma abertura para um outro aspecto pouco utilizado, tornou-se um pouco observadora o que lhe trouxe muitos benefícios. Uma outra chegou recém saída de um processo depressivo, esperando apenas se sentir bem e pode aos poucos retomar o sentimento mais almejado, sentir-se viva.

**O relato da terceira pergunta era fundamental para tornar consciente o que se processou ali, em que a pessoa foi sensibilizada, nomeando esse estado a fim de que o participante pudesse usufruir melhor dos seus efeitos e, ainda, identificar algum possível desconforto ou emoção mobilizadora.** Houve clara manifestação de querer prolongar a sensação desejando que houvesse a presença desse estado nas diversas situações da vida. Sempre que possível a coordenadora reforçava que se a possibilidade foi aberta naquela vivência genuína, se então estava descoberta a sua existência, assim se tornava possível lançar mão posteriormente. No relato de uma participante que freqüentou regularmente a oficina, houve referência de ouvir a música ecoando na semana seguinte, retomando a sensação posterior e o tema proposto já no ambiente do foco de sua questão.

<b>3. DESCREVA COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO APÓS O TRABALHO:</b>	
Sensações e sentimentos	Nº participantes
ALEGRE/ LEVE	28
SOLTA/ DESCONTRAÍDA/ RELAXADA	10
VIVA/ ENERGIZADA/ ENTUSIASMADA/ BEM DISPOSTA	14
TRANQUILA	12
HARMONIA/ + SERENA/ CENTRADA/ +INTEGRADA	14
<b>FORTE PARA ENFRENTAR A VIDA/ MOTIVADA COM FIRMEZA PARA O MEU LUGAR/ CORAGEM/ + CONFIANTE</b>	18
<b>ABERTURA/ “CHEIA DE AMOR PARA PARTILHAR”</b>	8
SENSAÇÃO DE PLENITUDE	4

Pode-se observar que além das sensações mais comuns que encontramos freqüentemente nos relatos de pessoas que experienciam a dança circular como a ALEGRIA, a TRANQUILIDADE, e o ENTUSIASMO, **surgem sensações e sentimentos mais profundos que não se limitam ao**

**momento presente da roda, esses outros indicam um futuro (FORTE PARA ENFRENTAR A VIDA), algo agregado (CENTRAMENTO), expansão que não se restringe a si mesmo (ABERTURA), um não-ser mais o mesmo que antes, ainda que esses estados não estejam plenamente desenvolvidos, houve um despertar real para o que é possível e bem-vindo.**

E, finalmente, a consciência do que se apropriou ou minimamente uma pista do que se levou adiante veio concluir o objetivo deste trabalho, algumas vezes relacionando diretamente com os temas tratados em cada encontro e mais significativamente com a transcendência do aspecto do movimento físico da roda para o movimento da vida como um todo como pode ser observado na tabela a seguir.

<b>4. O QUE VOCÊ ESTÁ LEVANDO DAQUI HOJE?</b>	
Sensações e sentimentos	Nº participantes
MOVIMENTAR-SE NA VIDA/ CONSONÂNCIA COM O MOVIMENTO DA VIDA/ ENTUSIASMO/ MOTIVAÇÃO/ EXPERIMENTAR/ DESEJO DE OUSAR/ VONTADE DE CONTINUAR/ ENERGIA/ FLUIDEZ/ OCUPAR NOVO ESPAÇO	18
PAZ/ SERENIDADE/ CALMA	16
QUESTIONAMENTOS (SOBRE O QUE SE É, O QUE SE FAZ, O QUE REALIZAR)/ REFLEXÕES/ SABEDORIA	9
“SORRISO NA CARA”/ ALEGRIA	5
CONFIANÇA	5
COMPREENSÃO DE COMPARTILHAR/ SENSAÇÃO DE PERTENCIMENTO A 1 GRUPO E DE PODER CONTRIBUIR	4
BEM-ESTAR FÍSICO E ESPIRITUAL	4
LEVEZA	4
FORÇA	4

## **CONCLUSÃO**

Assim, as pessoas que se permitiram vivenciar os encontros puderam **cuidar de si delicadamente e despertar para outras formas de cuidado, novos pensamentos, compreensões, movimentando os processos diários cotidianos da vida através da experiência da roda.** A partir desse instrumento despretençioso, puderam **iniciar pequenas mudanças que vão desde seu estado de ânimo no dia, até o encorajamento de tentar mudanças no seu comportamento em outros ambientes com outras pessoas.**

A dança circular pode ser então uma brecha de saúde para o homem moderno no cotidiano da sociedade massificante atual. Resgatando o sentimento de pertencimento ao humano, dando voz e lugar a individualidade conectada com a coletividade, proporcionando a pessoa o estar presente. Produz uma quebra no estado de sentir-se mais uma peça de engrenagem que nos faz acreditar que estamos condenados a sobreviver em uma qualidade de ser muito precária. Então movimenta as possibilidades próprias de cada um para gerar qualidade de vida.