

## SLING DANCE ZEN

Autor; Mírian reis da Silva Carmo

Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal, UBS 3 Riacho Fundo 2

mirian.reis2008@yahoo.com.br

O Sling Dance Zen surgiu a partir da necessidade de incorporar práticas integrativas em um evento que na unidade UBS 3 do Riacho Fundo 2 em Brasília DF onde sou servidora. A prática do Sling Dance são exercícios com bebês colado ao corpo que ajuda as mães no controle de peso e é relaxante tanto para a mãe quanto para o bebê. Durante o evento Agosto Dourado, em apoio a amamentação na unidade surgiu esta ideia. Em nossa programação teve palestras sobre mitos e verdades da amamentação com a médica da unidade, atividades voltadas para as mães e os bebês e por fim o Sling Dance Zen. Porém para o Sling demandava envolver um professor de educação física, que não tínhamos no momento. Foi quando eu como facilitadora de práticas integrativas e complementares da unidade, que já desenvolvo atividades como o Lian Gong e também a Shantala e Automassagem, tive a ideia de fazer uma dança circular com os bebês no Sling, uma forma de tecido que prende o bebê ao corpo da mãe.

Falamos com o Dr. Marcos Freire, com quem aprendi quase tudo sobre PIS, e ele deu a ideia da música e assim foi executada a dança. Sem haver qualquer ensaio ou perfeição nos passos, a experiência foi impressionante. Ensinamos as mães como colocar o Sling e realizamos a dança circular. Foi emocionante, quando terminamos a dança os bebês estavam bem tranquilos e alguns até chegaram a dormir. As mães aprovaram a ideia, pois a criança ficou bem acomodada dentro do Sling e o contato direto com o corpo da mãe junto ao embalo da dança tornou o ambiente totalmente tranquilo e relaxante. Por isso o nome Sling Dance Zen.

Não poderia de deixar de relatar essa experiência. Esta é uma forma impressionante de relaxar as crianças antes de iniciar a prática da Shantala, por exemplo. Porém o Sling Dance Zen pode ser uma nova terapia incluída nas Práticas Integrativas de Saúde.

Palavras-chaves: Práticas integrativas, Sling Dance Zen, amamentação

Referências:



BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS -PNPIC-SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.

BRASIL, Numerati – Núcleo de Medicina Natural e Terapêuticas e Integração. Secretaria de Estado de Saúde do DF. Práticas Integrativas em Saúde 2011.

BRASIL, Secretaria de Estado de Saúde do DF, Núcleo de Medicina Natural e Terapêuticas de Integração, Relatório Annual de Atividades 2006, Brasília 2006.

