

DANÇA MEDITATIVA COMO PRÁTICA DE EXPANSÃO DE CONCIENCIA.

Autor: Talita Damiana dos Santos Maciel; Coautor: Marcus Fábio de Araújo lima; Orientador: Ana Tânia Lopes Sampaio.

*Centro de Atenção e Pesquisa em Práticas Integrativas e complementas – CAPPIC/ UFRN;
email:talitajprn@hotmail.com.*

INTRODUÇÃO:

O Brasil vive, desde 1988, uma reforma sanitária que tem o Sistema Único de Saúde como modelo de atenção integral. Em 2006 foi lançada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares-PNPIC introduzindo as PICs no SUS,. Neste sentido, o estudo é do tipo Pesquisa Ação Existencial-PAE e visa intervir, analisar e descrever, à luz da abordagem sociopoética (Guathier, 2005), como a Prática da Dança Meditativa poderá influenciar a vida dos praticantes. A pesquisa esta sendo desenvolvida no Centro de Atenção e Pesquisa em Práticas Integrativas e Complementares, com um grupo de 30 participantes que voluntariamente se inscreveram para participar semanalmente do Grupo de Dança Meditativa. A atividade é parte da Programação oferecida pelo Centro de Atenção e Pesquisa em Práticas Integrativas e Complementares-CAPPIC/UFRN.. As usuárias do SUS que freqüentam o CAPPIC são mulheres sofridas, com baixa auto-estima e com problemas de saúde A dança Meditativa das 21 preces de Tara foi criada por Prema Dasara, dançarina americana que adaptou e socializou no mundo inteiro a dança á práticas tibetanas de harmonização e auto-cura,. tem sido praticada desde 1985 no mundo inteiro e no Brasil a organização Tara Dhatu Sul América.

OBJETIVOS:

GERAL: A pesquisa pretende analisar a influencia da Dança à Meditativa como estratégia que promove expansão de consciência, empoderamento, saúde e autocura.

Específicos:

Analisar o efeito da pratica da dança no cotidiano dos participantes;

- Avaliar a influencia das práticas para o autoconhecimento e o despertar das 21 qualidades de Tara

- Analisar se há influências da Prática da Dança Meditativa na melhora do estado geral e das queixas dos Praticantes

METODOLOGIA:

A Dança Meditativa da Mandala das 21 Qualidades de Tara é uma dança ritual oferecida em todo o mundo como uma prece de paz, proteção, sabedoria e celebração do potencial humano. A Experiência de implantação desta prática no CAPPIC obedeceu a alguns passos metodológicos: Organização do ambiente humanescente; inicialmente formação do grupo de mulheres, posteriormente, a pedido, a prática foi aberta também para os homens; definição de um dia para prática semanal- terça feira a tarde; grupo focal para escuta qualificada.

O texto utilizado na dança é baseado em uma prática de meditação (sadhana) do Budismo Tibetano, da Deusa Mãe Tara, compilada por Orgyen Dechen Chokjur Lingpa, o grande pesquisador dos tesouros tibetanos e adaptado em músicas e ritmos pela Prema Dasara.

RESULTADOS:

Foi possível identificar o envolvimento de toda equipe do CAPPIC na organização do ambiente humanescente; a formação do grupo está sendo um processo rico de interação enquanto cuidado longitudinal; O grupo que inicialmente era apenas de mulheres agora tem participantes homens e foi solicitado pela Secretaria Municipal de Saúde de Natal a inserção de profissionais do grupo da saúde do trabalhador; através desta prática são expressos significados, sentidos, qualidades e os poderes que ela representa no cotidiano dos praticantes. As práticas revelam sua natureza interior como um aspecto da Deusa Tara. O corpo se move e o sagrado feminino surge por intermédio dos movimentos. No momento estão sendo desenvolvidos estudos e pesquisas do efeito da dança meditativa na qualidade de vida dos participantes. Já pode-se perceber a libertação de dependência de psicotrópicos, a saída de quadros depressivos e o fortalecimento da auto-estima e auto-imagem dos participantes.

CONCLUSÃO:

Pode-se afirmar que a dança meditativa é uma prática corporal transdisciplinar que promove saúde, melhora a auto-estima das mulheres. É uma experiência que estabelece um ambiente puro, onde as praticantes dançam, espiralam em uma série de círculos concêntricos, dedicadas a um processo de purificação para liberar negatividades. O Centro de Atenção Pesquisa em Práticas Integrativas e

Complementares- CAPPIC/UFRN, instalado no 1º Piso da Unidade Familiar e Comunitária, é certamente um espaço de vivencial para a Dança Meditativa como uma Prática Corporal Transdisciplinar em Saúde.

Palavras-chave: SUA, DANÇA MEDITATIVA, PROMOÇÃO A SAÚDE E HUMANIZAÇÃO.

REFERÊNCIAS:

- BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. Clínica ampliada e compartilhada / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. – Brasília : Ministério da Saúde, 2009. 64 p. : il. color. – (Série B. Textos Básicos de Saúde)
- DASARA, Prema. Dançando Tara: um manual de Prática como viver o sonho. Brasília: Taradhatusulamerica, 2010
- LIPTON, H. Bruce. A Biologia da Crença. BUTTERFLY EDITORA São Paulo – 2007
- NICOLESCU, Basarab. O Manifesto da transdisciplinaridade. 3 ed. Tradução: Lúcia Pereira de Souza. São Paulo: Triom, 2008.
- MATURANA, Humberto; VARELA, Francisco J. De máquinas e seres vivos. Autopoiese: A organização do vivo. 3 ed. Tradução: Juan Acuña Llorens. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- PINEAU, Gaston. As histórias de vida em formação: gênese de uma corrente de pesquisa-ação-formação existencial. Tradução: Maria Teresa Van Acker e Helena Coharik Chamlian. Educação e Pesquisa, São Paulo, v.32, n.2, p. 329-343, maio/ago. 2006.
- SAMPAIO, Ana Tania Lopes; CAVALCANTI, Katia Brandão. A formação humana autopoietica: tecendo os fios para uma educação transdisciplinar. Artigo publicado nos anais do III Congresso Internacional de Transdisciplinaridade, Complexidade e Ecoformação. Brasília, 2008.