

## DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS

**Maria Aparecida Pereira de Almeida**

“ A canção do bailarino”  
“Tu que moves o mundo, agora moves também a mim  
Tu me tocas profundamente e me elevas a ti  
Eu danço uma canção do silêncio,  
Seguindo uma música cósmica  
e coloco meu pé ao longo das beiras do céu  
Eu sinto como teu sorriso  
me faz feliz”.

**Bernhard Wosien**

.....

### Introdução:

Decisivo para a vivência da atual situação do homem moderno, é que o lugar da divindade seja ocupado pela experiência do próprio centro do ser do homem em sua totalidade.

Na dança, o espaço de nascimento desse processo é o círculo, que é também a imagem de uma comunidade equalitária que guarda a qualidade do todo e cujo pólo contrário absoluto é a anarquia.

A imagem original, que está renovadamente aberta a vivência será, desde o seu surgimento, passada de mão em mão. Com cada dança o mundo será arredondado de novo, a posição do eu psíquico será assimilada num relacionamento reinante que transmite aconchego.

Na dança de roda a liberdade e a ligação se equilibram e ocorre uma correção contínua do balanço interno e externo.

Através do movimento surge o calor e uma ativação da circulação sanguínea que leva à transpiração. A tensão impede a flexibilidade dos movimentos e o despertar interno inicial cria as condições para se vivenciar mudanças.

Na alegria de “estar juntos”, a existência cotidiana é elevada ao festivo e ao SER.

*“O riso, a dança e a alegria são os três arcanjos que nos acompanham no caminho em direção a Deus”. (Explicação de um monge sufi para um padre cristão).*

A Dança Sagrada revive hoje uma inacreditável renascença, em grupos espirituais e religiosos e nos campos pedagógico e terapêutico.

A dança é o retrato dinâmico da história humana. Ela nos relata a experiência do entusiasmo, da presença plena e atemporal que une o ser humano com o divino.

“Dançar extingue o ego e libera o caminho em direção a Deus.” (Nikos Kozantzakis)

A dança é mais do que mera reflexão especular. Nela o espírito continua a viver e, pela repetição da forma transmitida pela tradição, liberta-se novamente e se manifesta no prazer.

O espírito e a natureza, Deus e sua criação, foram separados em todos os mitos das origens. Na dança, como exercício de fé e de vida, eles se fundem novamente numa unidade. Na vivência do centro de Deus o prazer divino e o prazer do mundo são um.

A dança de roda, como é transmitida até hoje no folclore, é uma riqueza cultural das mais antigas do ocidente.

Até os primeiros séculos da era cristã estava inserida nas práticas religiosas e na vida em comunidade. À margem da história cultural e espiritual ela se manteve viva até os tempos modernos.

### Segundo a mitologia: Sinais sagrados e Danças de roda

Segundo uma história da criação grega antiga, o universo surgiu da dança primeva da deusa Eurínome, aquela que, dançando, gerou o cosmo.

Quando o ser humano da antiguidade dançava, ele vivenciava os deuses em torno de si. Como mortal ele era guiado e estava cercado à direita por Apolo, o deus da luz e do conhecimento e à esquerda pelo deus Dionísio, que estimulava impulsivamente a uma bem-aventurança próxima da original, a um en-theos-iasmos, a uma interiorização de Deus.

Ao equilíbrio da lei do mundo, que é o deus espírito e a compulsão obscura, corresponde a unidade do compasso (Apolo), ritmo (Dionísio) e melodia (Orfeu). Na união dos elementos divinos e humanos na dança, corporificada pelos irmãos Dionísio e Apolo e seu profeta Orfeu, Apolo também foi adorado como o criador da dança de roda, como princípio organizador que concede ao trabalho artístico a clareza e a visão de conjunto. Dionísio, por outro lado, era a vitalidade pulsante, a tensão e o relaxamento como elementos dinâmicos do êxtase. Orfeu corporificava o anseio humano, a alma que busca a redenção.

Diz-se de Orfeu, o cantor mítico da Trácia, filho de Apolo e da musa da poesia, que com seu canto ele detinha o bramido dos ventos e dos rios, assim como dominava tudo que é selvagem e acalmava o caótico. Relata-se até que árvores, rochas e animais deixavam os seus lugares para seguir a sua voz. Ainda hoje vivem elementos dessa consciência mítica como arquétipos do movimento nos ritmos e na forma das danças de roda.

### “Toda a criação dança”. (Jalal Al-Dim Rumi - Sufi – 1207- 1273)

No círculo, como imagem espelhada do universo, as contradições estão suprimidas e toda potência está contida.

Início e fim coincidem nele, seu centro é o colo do mundo.

O caminho em torno do centro e para o centro resume a extensão espacial em uma unidade. Este centro corresponde ao Divino e à sua realidade que é repartida igualmente em todo o ser, através da dinâmica de troca e do entrelaçamento do espaço e do tempo.

A metamorfose do centro leva, sem notar, à mudança interna, à renovação de todo ser humano, à intensificação de todo o processo de vida. Dançando, o ser humano muda de um estado até aqui existente, a um estado futuro, por isso os passos da periferia da roda para o centro é um tema frequente, representando a busca do Divino.

Toda tarde, antes que o sol se ponha, dança Shiva, o Senhor da dança, no pico do monte Kailash, como centro do mundo, para preservar a criação, em sua totalidade. De acordo com o mito indiano, em sua polaridade de repouso e de movimento, a dança começou com Shiva, o dançarino cósmico e com ele começou também o tempo e a vida.

Quando ele começou a se mover, segundo o ritmo de seu tambor, o universo foi gradativamente tomando forma. A terra também foi criada e despertou para uma vida pulsante. A chama na mão esquerda do deus garante o equilíbrio da vida. Destruindo novamente o que-se-tornou, o tempo recolhe a vida, para transmutá-la e novamente dar a luz.

Segundo a lei da mudança cíclica que produz o surgir e o desvanecer cíclicos da vida e à qual os próprios deuses estão submetidos, também a deusa do início é exortada, a de novo destruir a sua obra, para de novo criá-la.

Tudo isso é representado nos passos e movimentos das danças.

Com a queda do paraíso surgiu a consciência do “si mesmo”, a visão universal cede à vivência do tempo como uma sucessão de instantes: Algarismos, medida, ordem, começo, fim, ritmo, melodia e compasso, que se tornam fatores que definem as formas do dançar.

O ser humano se vivencia tensionado entre o céu e a terra, entre o espaço e o tempo.

Como toda obra de arte, a dança também nasceu do fogo original do entusiasmo, cresceu no escuro do inconsciente e só aos poucos amadureceu para a perfeição, através da força da consciência.

Desde a pré-história até o início da cristandade, no decorrer do ano as pessoas tentam fazer com que suas vidas entrem em ressonância com a ordem cósmica anual, com os ritmos do sol e da lua e com o girar dos planetas, através de cultos e festas.

### **“A dança de roda une as pessoas através do círculo, símbolo universal do Criador”.**

No círculo, como reprodução microcósmica do espaço primordial, o ser humano, enquanto dançarino, se encontra de novo pertencente a criação. Ele transcende assim, o ser dividido do ato da criação. O girar das trajetórias da luz e dos planetas é projetado sobre a terra na dança, tornando-se assim, um

modelo celeste para a repetição de algo fundamental em forma sempre nova, como um contínuo exercício de transmutação.

Imaginar o mundo como uma manifestação e símbolo do espírito é fundamental para a dança, que, geralmente tem sua direção de oeste para leste, no sentido horário, indicando o caminho da saudade do eterno ponto inicial de luz. O dançarino é levado pela lembrança que flui do escuro do inconsciente.

A reprodução em dança desse caminho atemporal toma forma na dinâmica dos passos, na alternância do tensionar e do relaxar, do para cima e para baixo, do para lá e para cá, do para a frente e para trás.

### **A Dança Eclesiástica**

A dança de roda, como rito de morte e renascimento, foi oralmente transmitida em uma comunidade gnóstica cristã antiga, que celebrava dançando o mistério do divino nascimento e do caminho do calvário de Deus na terra. A dança de roda era, para eles, a vivência do caminho e do renascimento no espírito.

Nas catedrais góticas, os volteios dos labirintos, frequentemente eram engastados no piso da nave central. O labirinto como mundo subterrâneo era o início de uma construção simbólica do caminho da morte para a ressurreição. Existem relatos sobre uma dança com jogo de bola, que simbolizava o sol, a luz do cristo ressuscitado, que se realizava no domingo de páscoa, dentro desses labirintos.

### **A Dança na Mística Ocidental**

Conta-se de Teresa D'Ávila, que, de quando em quando, ela sentia um arder do amor tão intenso, que ela não mais podia contê-lo. Então ela pegava seu pandeiro, deixava sua cela e começava a dançar, tomada, cada vez mais fortemente, pelo ardor de uma brasa interna.

“Louvada seja a dança, ela libera o homem  
do peso das coisas materiais,  
e une os solitários, para formar sociedade.  
Louvada seja a dança, que exige tudo  
e fortalece a saúde, uma mente serena  
E uma alma encantada.

A dança significa transformar  
o espaço, o tempo e o homem  
Que sempre corre perigo  
De se perder – ser ou somente cérebro,  
Ou só vontade ou só sentimento.

A dança porém exige  
O ser humano inteiro,  
Ancorado no seu centro,  
E que não conhece a vontade  
De dominar gente e coisas,

E que não sente a obsessão  
De estar perdido no seu ego.

A dança exige o homem livre e aberto  
Vibrando na harmonia de todas as forças.

Ó homem, ó mulher, aprende a dançar  
Se não os anjos no céu  
Não saberão o que fazer contigo.”  
Sto. Agostinho 354-430

A dança de roda também é transmitida pela prática religiosa dos hassídicos. A vivência do entusiasmo divino, a unidade de espírito e natureza, é testemunhada em muitos relatos pelo fundador do movimento da mística judaico-ocidental Baalschem e por seus alunos.

### **O Giro dos Dervixes Mevlevi**

Segundo a teoria do sufismo, o ser humano está na terra para realizar Deus como a energia criadora na matéria, como o ponto alto da evolução, do movimento, da origem divina e a multiplicidade, mas ele é também o ponto de retorno para Deus.

Segundo eles a música tem a força de despertar os sentimentos mais profundos, na medida em que ela abre a alma e contribui para transmitir equilíbrio interno, clareza e sensibilidade. Pelo impulso da música, do ritmo e da poesia, o mundo espiritual devia ser diretamente vivenciado. Para isso, o próprio corpo é o recipiente para o processo alquímico da transmutação.

### **A Dança dos Bogomilos**

Os Bogomilos, que como seita herética foram submetidos a duras perseguições, uniram o acervo do pensamento cristão com as tradições da Ásia Menor. Das figuras de pedra conclui-se que eles possuíam uma viva tradição de dança sacra e cultivavam a antiga dança eslava Kolo (dança de roda) como forma principal. Esta tinha suas raízes no modo de vida camponês – pastoral daquele povo.

Eles vivenciavam os ritmos cíclicos da vida como sagrados na sua ligação com a natureza. Isso se reflete nas imagens de dança que mostram a dança como parte de uma unidade, de vida, natureza, ser humano e cosmo.

### **O Ser Humano como Dançarino**

“Eu danço, porque nenhuma parte do meu corpo deve ficar sem a vivência do religio”. (Sócrates)

De acordo com uma concepção antiga, o corpo do ser humano é o instrumento da evolução. No corpo, templo do Divino, a vida é celebrada. Nele acontece o processo de transmutação, a fusão da imagem ideal com o símbolo do

caminho Divino. Pela reprodução do caminho, o dançarino incorpora o Ser do Deus a quem ele segue.

Nesse processo dinâmico do tomar parte como tema de vida da existência, o dançarino é também símbolo da árvore da vida, sendo sua coluna vertebral o elemento de ligação entre o céu e a terra. O eixo espacial de seus braços abertos liga-o na dança com o tu.

“No círculo todas as pessoas são iguais, desaparecendo as diferenças sociais, culturais, intelectuais, de credo ou idade”.

### **A Dança como Meditação**

“Erro após erro, o exasperado espírito prosseguirá, se revigorado não for, por esse fogo purificador, onde mover-te deves, como um bailarino”.\_(T. S. Eliot)

Tudo que é dividido e tudo que perdeu o sentido anseia pela unidade. O aprisionamento no mesquinho, no mundo pessoal-sensível do eu, transforma a vida em sofrimento.

Segundo a visão de uma vida, que a cada segundo abriga a possibilidade de renovação, nós estamos no caminho como os que se transformaram ou se separaram. É necessário o contato com uma consciência total para trazer-nos de volta a nós mesmos, a um novo tornar-se humano de Deus, de modo que o tempo não atue só mortalmente.

A dança que hoje é usual não tem religio. Nossa vida é marcada pelo fato de que não temos tempo nenhum, de que destruímos nosso ambiente, de que o cotidiano é determinado pela evolução mecanicista das aparelhagens que negam os ritmos da natureza. A análise de nossos movimentos singulares, apesar dos conhecimentos ampliados sobre todos os processos, não nos aproxima de nós mesmos.

A pesquisa do microcosmo não nos trouxe nenhuma paz.

A necessidade de terapia se torna cada vez maior e mais generalizada.

Assim como os mantras são fórmulas sonoras que libertam o espírito através de uma repetição constante, da mesma forma a repetição de formas na dança nos relembram conteúdos, fazendo renascer a saudade e lembranças ancestrais.

No passado as danças tradicionais eram de propriedade de comunidades étnicas, sociais e religiosas e por gerações foram herdadas.

Hoje elas se oferecem a todos aqueles que estiverem abertos para a possibilidade do auto-conhecimento na comunidade, para uma visão holística do mundo, para uma nova interioridade.

Na dança, na sua ligação de imobilidade e movimento, repete-se para nós o processo energético que cria as formas e nós nos tornamos conscientes de nos mesmos. Se o espírito está perturbado, ele se acalma e surge uma abertura para a amplidão da criação e compreensão de que o homem só pode viver como ser humano em função de uma parceria.

O retorno ao centro significa abrir o próprio centro para que seja ocupado pela Divindade e assim, conectando-se ao Centro da Vida, torna-se transformador, atuando sobre seu ambiente, aprimorando-o.

### **“Dançar é meditar de corpo inteiro: Dança é oração em movimento”.**

“Quando dançamos juntos formando uma grande mandala de vida e amor, contribuimos para que se instale a paz na terra e o mundo se torne mais sadio e mais feliz”.

“Através das mãos dadas a energia flui e se espalha por todos, gerando harmonia e equilíbrio físico, emocional e mental”.

### **Danças Circulares Sagradas**

O movimento intitulado como Danças circulares começou nos anos 60 com o coreógrafo e bailarino polonês/alemão Bernhard Wosien (1908/1986), inspirado nas danças folclóricas dos povos. Sua grande repercussão aconteceu a partir da comunidade de Findhorn, situada no norte da Escócia. Ali, ele plantou uma semente que cresceu e floresceu, espalhando sua essência pelo mundo.

Bernhard Wosien, filho de um pastor protestante, estudou em um seminário, mas abandonou a carreira durante a guerra.

Decidiu-se pelo ballet aos 20 anos e chegou a ser solista. Depois da guerra tornou-se coreógrafo.

Quando conheceu a meditação ficou imaginando como seria “meditar se movendo”.

Viajou pelo mundo, verificou que os símbolos haviam se perdido na memória verbal, mas continuavam vivos nas danças das vilas e no folclore. Começou a recolhê-las. Ele queria conceber uma dança acessível a todas as pessoas. Pensou em danças meditativas com adágios e criou, então, passos simples e/ou aproveitou do folclore, para se dançar com músicas clássicas. Dançava essas coreografias simples com pessoas leigas. Começou então a compreender a função terapêutica dessas danças.

Por volta de 1968, trabalhou com crianças e também com assistentes sociais que assistiam crianças especiais.

Em 1976 foi a Findhorn a convite, acompanhado por sua filha Gabriele. Foi uma experiência forte para os dois. Ela se impressionou com o fato de que as danças tão simples tocavam tanto as pessoas. Bernhard achou que ali seria um bom lugar para se tornar o depositário do acervo de suas pesquisas. Poderiam ser preservadas e divulgadas.

De Findhorn as Danças circulares foram divulgadas pelos países de língua inglesa e depois por várias outras partes do mundo.

Ganhou características próprias, de acordo com o contexto e os objetivos da comunidade.

Quando o pai foi ficando mais velho, já não havia quem cultivasse seu espírito. Gabriele então passou a se dedicar à pesquisas e práticas nesse campo. Durante 9 anos visitou regularmente a Índia, buscando crescimento espiritual. Há mais de 20 anos se dedica à Dança que com ela ganhou o contexto do “sagrado”.

Ela acredita que:

- Danças – Canção – Oração, são uma forma especial de se viver no planeta.
- As Danças levam a uma conexão consigo mesmo, com Deus e com as forças da natureza.
- Precisamos de pessoas e recursos como as danças para ajudarmos na transformação.
- Dançamos “formas” que são códigos de outro nível. Quando os dançamos, eles emanam luz.

No Brasil, as Danças Circulares Sagradas entraram através da Comunidade de Nazaré e foram acolhidas de coração, com o objetivo de unir as pessoas na alegria e na paz e conscientizar para um trabalho interior consigo mesmo e com o outro.

As danças são vivenciadas em comunidades, praças, escolas, parques, hospitais e empresas, etc, confirmando seu potencial harmonizador nos diversos níveis de percepção e realidade.

Os cinco princípios da dança

1 – Princípio da Unidade

**Assimilação e Transcendência**

2- Princípio da Polaridade essencial

**Contração e Expansão**

3- Princípio da Identidade

**Igualdade e Diferença**

4- Princípio da natureza rítmica das coisas

**2 X 3**

5- Princípio da mobilidade temporal

**Tempo subjetivo X Tempo cronométrico**

**As Danças da Paz Universal**

“As danças são acessíveis a qualquer pessoa, sem restrição de idade. Se você pode andar, pode dançar.” (Samuel Lewis)

As Danças da Paz Universal, criadas por Samuel Lewis, são uma forma alegre e multicultural de tocar a essência dentro de nós. São danças de roda que

utilizam frases sagradas, cantos músicas e movimentos das várias tradições da Terra para promover a paz e a integração entre indivíduos e povos. O movimento sufi é a inspiração que conduz todos os trabalhos com as Danças da Paz.

O canto é uma das mais importantes formas de oração. A Oração Corporal Cantada nos torna receptivos para a bênção primordial de estarmos unidos aos profetas na sua língua terrena.

### **Outras Danças Circulares**

- Danças das plantas curativas
- Danças de Taizé
- Raízes

### **Minha experiência com a Dança**

Conheci as Danças Circulares cerca de 4 anos atrás em Nazaré Uniluz e desde o primeiro momento me encantei com a sensação produzida por ela. A sensação era de alegria, relaxamento, atenção focada no aqui-agora, entrega, facilidade no dar e receber e sentimento de devoção.

Depois de alguns cursos, bailes e muito treinamento, ainda tenho muito para aprender, mas a dança se tornou minha forma predileta de oração e meditação.

A dança me dá alegria e prazer, relaxa meu corpo, aquieta minha mente e me dá harmonia interior. A dança me deixa em estado de graça, fazendo dissipar as preocupações do meu dia-a-dia.

A dança me cura.

Minha missão é divulgar a dança para o maior número de pessoas possível, a fim de que elas também possam desfrutar das mesmas sensações e possibilidades de crescimento, de contato consigo próprias e com o outro, ao mesmo tempo religando-se com o Criador.

### **Bibliografia**

- Dança Sagrada – Deuses, Mitos e Ciclos  
Maria-Gabriele Wosien – Editora Triom
- Apostila de Danças Circulares  
Oficina de Mônica Álvares  
Curso de Formação em Transpessoal

\*\*\*\*\*

## **CURRICULO**

Maria Aparecida Pereira de Almeida

Formou-se em Ciências Contábeis e trabalhou como empresária no ramo de Alimentos Naturais e Dietéticos durante muitos anos. Depois se especializou na abordagem Transpessoal, através dos cursos que fez na Unicamp e no Instituto Humanitatis. Complementou sua formação com cursos de Danças Circulares Sagradas em Nazaré Uniluz, de Tecelagem Manual, Reiki (nível I), Seichim (nível I e II). Criou um método próprio para o trabalho no tear e nas danças circulares

utilizando um enfoque transpessoal.

[aparecidalmeida@hotmail.com](mailto:aparecidalmeida@hotmail.com)