

SANDRINE BILLARD

A COOPERAÇÃO NAS DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS

Orientadora: Prof. Especialista Eliana Rossetti Fausto

Santos
2007

Billard, Sandrine.
B596c A Cooperação nas Danças Circulares Sagradas / Billard Sandrine...[et al]. –
Santos,2007
45 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação) – UNIMONTE, 2007
Curso: Jogos Cooperativos
Orientadora: Prof. Especialista Eliana Rossetti Fausto

1.Meu caminho como bailarina. 2. A Dança Circular Sagrada. 3. A Cooperação e a Dança Circular Sagrada.

SANDRINE BILLARD

A COOPERAÇÃO NAS DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS

Orientadora: Prof. Especialista Eliana Rossetti Fausto

Monografia apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Jogos Cooperativos da UNIMONTE, como exigência parcial para a obtenção do título de Especialista em Jogos Cooperativos.

Santos
2007

Trabalho de conclusão de curso – TCC aprovado como requisito parcial para obtenção de certificado de Especialista em Jogos Cooperativos pela Banca Examinadora formada pelos seguintes Professores:

Prof. Especialista Eliana Rossetti Fausto

Cristina Melville Alonso

Sandrine Billard

Nós deveríamos considerar perdidos todos os dias nos quais não dançamos pelo menos uma vez.
Nietzsche

Agradeço a Vida que me permite vivenciar e dançar a Beleza, o Amor e a Harmonia e a todos que participam desta roda da vida neste lindo planeta.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	CAPÍTULO I: MEU CAMINHO COMO BAILARINA	12
3	CAPÍTULO II: A DANÇA CIRCULAR SAGRADA	20
	3.1 História	20
	3.1.1 Bernard Wosien	20
	3.1.2 Fundação Findhorn	20
	3.1.3 Por que “Sagradas”	21
	3.2 A Prática e os Símbolos	23
	3.2.1 O Círculo e o Centro.....	23
	3.2.2 Desenhos formados pela dança: as mandalas	26
	3.2.3 As Mãos A palma das mãos	27
	3.2.4 Os Braços.....	28
	3.2.5 Os Passos	28
	3.3 Os Benefícios	31
	3.3.1 Consciência corporal	31
	3.3.2 A Cura	31
	3.3.3 Meditação ativa	32
	3.3.4 Culto e Oração	33
	3.4 Panorama atual	34
	3.4.1 Onde e Como	34
	3.4.2 Honrar as coreografias.....	34
	3.4.3 Novas coreografias	35
4.	CAPÍTULO III: A Cooperação e a Dança Circular Sagrada	37
5.	CONCLUSÃO	43
6.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45

RESUMO

Este trabalho buscou apresentar, através do relato de minha experiência pessoal de vida, as Danças Circulares Sagradas e o efeito cooperativo que elas promovem como uma maneira privilegiada de vivenciar e propagar a cooperação entre as pessoas. A cooperação é um caminho para aprimorar atitudes que visem sempre o bem comum, tendo como bases o amor e a confiança na interdependência de tudo que existe e acontece no universo, trazendo uma co-responsabilidade pelo futuro da humanidade e do nosso planeta, respeitando uns aos outros. As experiências por mim vivenciadas com as Danças têm contribuído para minha evolução pessoal, e este estudo visa demonstrar que sua prática pode também colaborar para a evolução de seus praticantes, através da vivência de seus princípios, tais como a troca, a harmonia, a meditação e a cooperação, que substituem a frustração, ansiedade, medo e competição ocasionados pelas práticas tradicionais dos vários tipos de dança existentes.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem a sua origem na minha própria história onde a dança sempre fez parte da minha vida. Experimentei vários tipos de dança. Comecei com a expressão corporal, para depois conhecer a dança clássica que me trouxe a noção de disciplina. Em seguida tive um contato breve com a dança moderna para depois me encontrar dançando sapateado, sentindo um pouco mais de liberdade. Na adolescência, pude descarregar toda minha energia na dança jazz. Na faculdade de Educação Física, me especializei em dança contemporânea até me tornar uma bailarina profissional. Nesta época conheci um mundo competitivo em vários níveis. Primeiro comigo mesma, sempre tentando ultrapassar meus limites físicos, depois com as outras bailarinas querendo ganhar. Cansada deste ambiente competitivo, deixei a dança de lado. Felizmente tudo mudou quando eu conheci as Danças Circulares Sagradas que me despertaram para tudo que estava faltando na minha vida. Dançando numa roda de mãos dadas, num sentimento de união, fraternidade e cooperação. Desde então me dedico a divulgar essas Danças compartilhando todo o seu potencial.

Minha trajetória de vida contribuiu para que eu centrasse o foco deste trabalho no estudo das Danças Circulares Sagradas. Elas trazem algo diferente, comparando com os outros tipos de danças. Além de serem uma prática corporal, trazem uma consciência corporal e tem um poder curativo que oferecem vários benefícios como bem-estar, alegria, harmonização. Dançar permite ao praticante estar concentrado e vivenciar o momento presente. Dançar juntos, numa roda, de mãos dadas, executando os mesmos passos e no mesmo ritmo traz um sentimento de união, integração, inclusão que existe também na prática da cooperação.

Por isto, este estudo procura investigar o valor desse movimento como instrumento de cooperação. Atualmente vemos mais a presença da competição, em detrimento da cooperação. Somos responsáveis pelos modos como construímos o mundo e também a nós mesmos como seres humanos. As pessoas que re-descobrem a cooperação, agem de uma maneira em que todos compartilham, ajudam-se mutuamente, trazendo benefícios para todos, de modo que, na verdade, não haja exclusão, mas, sim inclusão de todos. As Danças Circulares Sagradas despertam a consciência de que fazemos parte da mesma comunidade humana.

Para tanto, investiguei a minha própria história de vida, em relação à dança, e às experiências vivenciadas, que têm contribuído para minha evolução pessoal, acreditando que

as Danças Circulares Sagradas podem também colaborar para esta evolução de seus praticantes.

Consta o trabalho de três capítulos.

No primeiro capítulo, relato meu caminho como bailarina experimentando os diferentes tipos de dança e descrevo como encontrei um mundo competitivo praticando a dança contemporânea e como passei para um mundo cooperativo através das Danças Circulares Sagradas.

No segundo capítulo, explico o que são as Danças Circulares Sagradas. Sua origem, sua prática, seus benefícios e como elas são representadas hoje em dia.

A seguir, reflito sobre a cooperação e como as Danças Circulares Sagradas se integram neste movimento de cooperação. Hoje em dia, quando a competição está mais presente que a cooperação, a sociedade precisa encontrar instrumentos para re-encontrar e favorecer a cooperação em diferentes níveis.

Concluo observando que sempre há mudanças nas nossas vidas, e podemos ser o que realmente somos. Para isto, precisamos conseguir encontrar algo que toque nosso coração. As Danças Circulares Sagradas são um dos caminhos que encontrei para ser eu mesma, cooperando comigo, com os outros e com o mundo, nesta grande roda de conexões.

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, aprenda a dançar
Senão os anjos do céu
Não saberão o que fazer contigo

Augustinus (Santo Agostinho), 354-430

2. CAPÍTULO I: O MEU CAMINHO COMO BAILARINA

Hoje, aqui em Santos, domingo de Carnaval 2006, estou assistindo TV e ouço um samba de uma escola desfilando na avenida no Rio de Janeiro. Há 36 anos, minha mãe estava na mesma situação (eu em sua barriga) certamente ouvindo música e dançando. Nasci numa madrugada dessas, em Santo André/SP em 1970, durante o carnaval. É por isso que quando me perguntam: “Desde quando você dança?”, eu respondo: “Já dançava antes de nascer!”

A dança sempre fez parte da minha vida. Criancinha, em qualquer lugar, dançava; meus pais me colocavam em cima da mesa e eu fazia minha pequena apresentação. Comecei a dançar muito cedo. Até os sete anos tive aula de expressão corporal; essas aulas não tinham um nome específico, era dança! Só para se ter uma idéia, aos quatro anos fiz meu primeiro solo. Dancei sozinha num palco pela primeira vez. Com oito anos, conheci a dança clássica, que me trouxe uma disciplina e um certo padrão de beleza. Aos dez anos quando passei a colocar as sapatilhas de ponta, abandonei. Meus pés doíam e eu não entendia quando a professora falava que era normal, que tinha que doer para fortalecer os pés.

Acredito que é muito cedo para uma criança de dez anos usar sapatilhas de ponta; ela está em pleno crescimento, sua transformação é grande e, fisicamente, o corpo não está pronto. Como diz Bernhard Wosien (2000, p.77), um grande conhecedor do assunto e também bailarino:

Antes de nove anos de idade raramente já estão presentes as pré-condições físicas necessárias para iniciar um trabalho sério de preparação. Além do mais, poderia ser demasiado cedo para confrontar uma criança de tenra idade com uma atividade tão sistemática.

Imagine então fazer um trabalho de pontas que exige uma habilidade, destreza e um grande conhecimento da técnica clássica! Quando vejo as meninas de quatro anos irem fazer balé, penso sempre que seria mais interessante fazer uma atividade de expressão corporal. Não estariam imitando um certo padrão, mas teriam a liberdade de movimentar o corpo e seria mais adequado à sua idade. Penso que, nesta fase da vida, a criança tem que conhecer o seu corpo brincando, deixando uma liberdade de expressão para se desenvolver. Fazendo balé, a menina está imitando como um robô os movimentos e mecanizando-os.

Então, com dez anos, experimentei a dança moderna; mas não entendia o porquê dos movimentos e parei. Assim como explica Bourcier:

Na dança moderna a intensidade do sentimento comanda a intensidade do gesto. Trata-se de uma diferença fundamental –ao menos em princípio – em

relação à dança acadêmica, que busca a execução, levada ao máximo de beleza formal, de gestos codificados, sem relação direta com o estado mental do executante. (2001, p. 244)

Mas o professor utilizava a técnica do balé clássico para o trabalho das pernas (levantar a perna o mais alto possível...) e mudava só a parte superior do corpo. Tinha também uma rigidez de que eu não gostava na época. Acredito que estava buscando algo mais solto, onde eu pudesse me expressar como quisesse, talvez querendo sentir a mesma coisa que sentia ao dançar quando eu era bem pequena.

Em 1982, houveram algumas mudanças... Fomos morar na Europa, em Arras, no norte da França. Uma cidade do interior, pequena, e onde faz muito frio. As pessoas são amigáveis principalmente quando acabam te conhecendo melhor. Com doze anos, a escola ajudou-me a adaptar-me a esta nova fase da vida. Na França, as crianças vão para a escola num horário bem diferente do Brasil, das 8h às 17h. O dia inteiro. E no inverno já faz noite na saída da escola. Foi estranho para mim, ia para escola “de noite”, e voltava também de noite. Só faltava colocar minha cama lá! Tínhamos aulas no sábado pela manhã, mas não tínhamos aula às quartas-feiras. Na França, as quartas-feiras são dedicadas para o descanso, ou para fazer uma atividade extra-escolar. Todas as atividades artísticas e físicas para as crianças são geralmente neste dia.

Não queria mais saber de dança clássica ou moderna. Não sentia mais prazer em praticá-las, e então experimentei durante um ano os sapateados. Foi divertido, me via num filme de Fred Astaire! Mas parei no outro ano, a professora envelhecendo repetia as mesmas coisas. Foi uma boa experiência, trabalhava-se muito a técnica dos pés e sentia um pouco de liberdade ao expressar-me livremente com a parte de cima do corpo. Os movimentos dos braços, por exemplo, cada um tinha seu jeito de mexer, mesmo fazendo os mesmos passos com os pés. No sapateado, segue-se um ritmo, com uma base nos pés. Esta é uma característica que está presente também nas Danças Circulares. Todos fazem os mesmos passos juntos guardando sua maneira própria de se movimentar, guardando sua personalidade. Este gostinho de liberdade e de me expressar como eu era foi maravilhoso para mim.

Comecei então a fazer jazz, com quinze anos e toda minha adolescência, fiquei expressando minha vitalidade com a mesma professora. Ainda hoje tenho a necessidade de “queimar” energia, e o jazz me ajudou nisto. Música jovem, ritmos rápidos, em que mexe-se todo o corpo e principalmente a mulher começa a expressar um pouco seu próprio balanço. Uma adolescente querendo ser adulta. O jazz contribuiu para eu expressar minha feminilidade e ousar no rebolado.

Junto a esta prática, comecei a dançar com um grupo de jovens organizado por uma professora de Educação Física. Ela era a mãe do meu namorado e me convidou para participar. Uni o útil ao agradável. Acabei ficando três anos, até entrar para a faculdade. Era uma mistura de dança folclórica, moderna e expressão corporal. Fiquei como uma peça importante do grupo, já que, com minha técnica de bailarina como bagagem, pegava os passos rapidamente. Dando-me bem com esta professora, era um momento divertido e tranquilo, sem exigência técnica. Acredito também que ajudou a me trazer confiança e auto-estima. Os passos eram simples para mim, eu não sentia cobrança. Eu e minhas colegas do grupo ficamos amigas e ficávamos felizes em nos encontrar.

Com 18 anos, pretendia fazer faculdade de Educação Física em Paris, porque lá tinha uma especialização em dança. Infelizmente neste ano de 1998 não consegui entrar na faculdade. Esperei mais um ano e, neste período de espera, fiz faculdade de psicologia.

Em 1989, consegui entrar nesta faculdade e descobri um novo mundo de dança, encantador e também difícil. O curso era centrado apenas na dança contemporânea. Encantador porque as minhas duas professoras de danças, Françoise Lamouche e Claude Filippi, foram maravilhosas. Elas são pessoas apaixonadas pela dança contemporânea e conseguiram passar este amor para mim. Assistíamos a muitas peças de dança contemporânea. Descobri que todos temos nossa própria criatividade. Podíamos deixar livre nossos pensamentos, nossos movimentos, uma liberdade de expressão completa! Também foi difícil porque não é simples saber o que você quer expressar e como expressá-lo. Sentia-me às vezes como um escritor na frente de uma página branca. A inspiração pode vir ou não e a página branca era o nosso próprio corpo. Trabalhava-se muito a improvisação (por exemplo, dançar com música ou no silêncio, com um tema qualquer...), com noção do espaço (por exemplo, estar parada num lugar, se movimentar com um trajeto reto ou não, preencher todo o espaço ou utilizando só uma parte dele...), do corpo (que parte do corpo utilizar, só as pernas, só os braços, a cabeça, o corpo inteiro...), do ritmo (contínuo, entrecortado, lento, rápido...) e do grupo (onde estão os outros, tem conexão ou isolamento...).

Fora as aulas de faculdade, essas professoras montaram um grupo de estudo. Uma tarde por semana, trabalhávamos em grupo, dirigido por elas, experimentando, improvisando para criar uma dança coletiva. No final do ano, acontecia um espetáculo, nós apresentávamos nossos trabalhos pessoais e o resultado deste trabalho coletivo. No último ano, as minhas professoras deixaram o nosso grupo criar sozinho nossa dança coletiva, aumentando nossa criatividade e responsabilidade. Éramos seis. E esta experiência foi muito enriquecedora para o grupo, mostrando que não era nada fácil! Nosso grupo quase acabou, tanto é que, nos

últimos meses, as nossas professoras tiveram que dar uma ajuda importante para conseguirmos finalizar o projeto. Cada uma de nós querendo se colocar mais em destaque que a outra, algumas estavam fechadas para as idéias das outras. Não existia realmente cooperação porque nunca tínhamos tido esta liberdade de nos dirigir por conta própria. Soltas, sem uma pessoa para comandar, ficamos perdidas.

Depois de cinco anos, obtive uma graduação em Dança Contemporânea. Foram tão fortes estes anos, vivia só para a dança, ia assistir a todos os espetáculos em Paris, as minhas professoras conseguiram que tivéssemos aulas com os melhores coreógrafos da época, acabei decidindo ser bailarina profissional. Como em todo lugar, esta profissão não é nada fácil e foi um começo de luta, de alegria e decepção. Não me recordo por quantas audições passei para entrar numa companhia.

Descobri um mundo de competição. Estes testes em que um coreógrafo escolhe alguns bailarinos para sua companhia eram muito desconfortáveis. A seleção para entrar numa companhia se faz em grupo. Na maioria das vezes, o candidato é só um número. Nunca gostei, sempre fiquei incomodada. Logo que chegávamos, fazíamos o aquecimento, sempre encontrava pessoas amigas, e conversava-se amigavelmente. Como não torcer para alguém que eu conhecia, e ao mesmo tempo querer passar na frente ou mesmo tomar o lugar de uma amiga, de uma pessoa conhecida? Era um momento delicado, emoções e sensações se misturavam... Foi muito perturbador para mim e, olhando para trás, percebo que raramente me dei por inteira nestas seleções. Por outro lado, as audições nas quais eu conseguia mostrar minhas qualidades eram aquelas que duravam dias e não só uma tarde, ou mesmo uns minutos. Quando são vários dias, é mais fácil o bailarino mostrar o seu talento, sua personalidade e se cria um ambiente mais agradável, em que se instala um verdadeiro relacionamento de convivência. Sentindo-me respeitada, eu podia mostrar o que sabia fazer.

Era um ambiente muito duro, num universo muito hostil, em que a sensação era de ter que passar por cima do outro para “ter um lugar ao sol”. Mesmo nas aulas, um observava o outro para ver quem conseguia executar os movimentos melhor que o outro. Era um trabalho individual, eu sentia a necessidade de me aprimorar dia após dia, e sempre a comparação com outras pessoas era irresistível. Além da cobrança pessoal, estava num ambiente com muita inveja. Era cada um por si. É um mercado de trabalho difícil; muita gente para poucas vagas.

Só uma vez é que eu encontrei uma companhia que respeitou a todos. Tanto é que a coreógrafa ficou minha amiga até hoje e, ano passado, eu dei um curso de Danças Circulares Sagradas e Jogos Cooperativos para seu grupo. Nesta seleção, que durou uma tarde, ela fez questão de conhecer nossos nomes, fizemos vários tipos de trabalhos, e depois seus bailarinos

mostraram o trabalho da companhia. No final, fomos convidados a tomar um chá com bolachas para conversar em pequenos grupos. Percebo que quando um grupo de pessoas ou uma pessoa me deixa à vontade, eu posso ser quem eu sou, não preciso de máscaras. Nas Danças Circulares e nos Jogos Cooperativos, senti um respeito ao outro, uma vontade de compartilhar, e uma abertura para conhecer e aceitar o outro!

Nota-se que nesta profissão, acaba-se entrando no jogo da competição. O pior é que chega um momento em que o bailarino passa a competir consigo mesmo, não respeitando seus limites, e acaba se machucando. Várias vezes, forcei meu corpo que, em resposta, me deu um ferimento. Além do mais, quando se é sempre rejeitado nas seleções, a auto-estima acaba desmoronando, a confiança se enfraquece. Ao contrário, quando um profissional recebe a pessoa com carinho, deixando-a à vontade, como nos Jogos Cooperativos e nas Danças Circulares, a pessoa pode ser ela mesma, aceita como ela é, respeitada, sem ter um sentimento de competição.

Ainda bem que, paralelamente a esta carreira artística, dava aula de expressão corporal, ginástica rítmica, natação para crianças. Tudo isso me ajudou financeiramente, mas o mais importante foi um trabalho para manter minha auto-estima.

Eu aprendi na faculdade a ser criativa e me considerava muito boa nas improvisações. O que faltou foi ter uma técnica forte. A primeira coisa que um coreógrafo avalia geralmente é se o candidato possui uma técnica. Depois sim, pode-se mostrar a sua criatividade. Para complementar, tive que voltar a fazer dança clássica. Na verdade uma técnica que serve para todas as danças, pois traz uma boa postura, um certo equilíbrio.

No começo, fui com muita resistência. Mas descobri um professor americano maravilhoso que dava aulas, na maioria, para bailarinos contemporâneos. Sua aula não precisava de sapatilha, podia dançar de meias, e usar qualquer tipo de roupa. Ele explicava anatomicamente o porquê dos movimentos. Pouco a pouco, eu entendia os motivos da exigência de uma roupa específica e das sapatilhas. Acabei usando roupa mais justa, para ser corrigida de uma maneira adequada. Não sentia competição, mas uma vontade de todos de progredirem, e acabei adorando suas aulas. Ele dava atenção a todos, sempre com uma palavra carinhosa, positiva, e não fazia comparações entre alunos. Fiz as pazes com a dança clássica, e descobri a sua beleza, sua importância para ter uma base técnica. Os exercícios regulares, mil vezes repetidos, trazem uma força, uma disciplina, uma postura.

Como escreve Wosien (2000, p. 73):

[...] com o tempo aumenta a capacidade de concentração da força interior e

física e a capacidade de suportar fortes tensões. Assim, aquilo que inicialmente foi sentido como uma forma imposta, passa, gradativamente, a se tornar naturalmente incorporado. Todas as regras e limitações revelam-se como pré-requisitos para ter em mãos a chave da libertação. A tensão psíquica e corporal que, por algum tempo, foi sentida como excessiva, transforma-se em uma força de sustentação.

Em 1995, depois de todo este caminho percorrido, descobri o Yoga, que me ajudou muito. O Yoga foi desenvolvido na Índia há milhões de anos. Suas técnicas posturais, respiratórias e meditativas são uma fonte de saúde, equilíbrio e harmonia para si e para com o mundo exterior. Esta disciplina me trouxe equilíbrio, harmonizando meu corpo físico, mental e emocional e me ajudou a diminuir minha ansiedade. Não tive dificuldade nas posturas físicas, já pude me concentrar na respiração, e na presença do “aqui e agora”. É estar totalmente presente no que você está fazendo, é agir com plena consciência e com uma total atenção; é uma meditação ativa como nas Danças Circulares. Nas Danças Circulares, é mais fácil perceber quando se foge do momento presente, errando o passo. No Yoga, podemos fazer uma postura pensando em outra coisa. Mas o ideal é estar sentindo o corpo, a respiração, e o estado emocional e mental.

Gostei tanto que leciono o Yoga, há vários anos, e adoro ver e perceber os resultados benéficos nos alunos. Saímos da aula mais calmos, mais serenos e felizes. Além de trabalhar o corpo trazendo força e flexibilidade, o Yoga proporciona uma harmonia geral. Acalma as nossas emoções, apazigua nossos pensamentos. Traz um equilíbrio físico, mental e psíquico, permitindo nos aceitar e nos amar como somos.

No fim do ano de 1998, depois de conhecer meu futuro marido, Vinicius, decidi voltar para o Brasil, morar com ele em Santos, com a idéia de dar aulas de dança contemporânea e parar de ser bailarina. Tinha já sofrido muito em procurar companhias, não queria viver tudo novamente !

Quando “a gente para de bater a cabeça na parede”, abrimos nossos horizontes, nosso olhar se expande e as coisas acontecem. Em outras palavras, quando desistimos de forçar algo talvez de um modo não harmonioso, deixamos cair umas barreiras... Um mês depois da minha chegada ao Brasil, fazendo uma aula em São Paulo, encontrei um coreógrafo que me chamou para trabalhar na sua companhia de dança-teatro. Trabalhei nesta companhia até 2003.

O único momento em que senti a dança sumir da minha vida foi quando meu marido faleceu em 2003. Comecei a dar aulas de Yoga e não queria mais saber de dançar. Tinha perdido esse “fogo interno”. Era como se a dança nunca tivesse existido para mim. A dança representa mesmo a Vida, que nesta época estava distante de mim... Era impossível dançar.

Eu e meu marido éramos muitos unidos. Juntos éramos muitos felizes, estava me sentindo completa; com ele e dançando, eu tinha este sentimento de plenitude, de total felicidade, de união.

Um ano depois, em 2004, conheci as Danças Circulares Sagradas. São danças de vários povos do planeta, que geralmente se dança em círculo, de mãos dadas. Não sei como, mas surgiu em minhas mãos uma propaganda de Danças Circulares Sagradas da Triom, um centro de estudo, cursos e uma livraria em São Paulo; e várias vezes quis fazer e nunca coincidiram minhas datas, pois sempre acontecia algum imprevisto. Decidi então experimentar um curso de Danças Circulares Sagradas para principiante; nunca esquecerei o “boom” que senti dentro de mim! Explico-me:

Num primeiro momento, fui com resistência, tipo: “O que eu estou fazendo aqui?” Antes de começar em roda, a Renata, focalizadora e dona da Triom, propõe ao grupo que cada um tire uma carta representando nosso anjo que nos acompanharia durante a vivência. Sempre tem uma sincronicidade com o momento! Este “anjo” toca o coração e aponta o que a pessoa precisa, é um apoio amoroso. Esta “prática dos anjos” foi inspirada em Findhorn onde é lá que as pessoas, antes de iniciarem uma atividade, seja ela qual for, tiram uma carta representando um anjo com uma qualidade. Findhorn é uma comunidade localizada no norte da Escócia, onde se iniciaram as Danças Circulares, cuja história veremos com mais detalhes adiante.

Neste dia, meu anjo foi “Entusiasmo”. Opa! Então, retirei todas as minhas barreiras e me deixei guiar ao longo das Danças. Percebi, como se fosse algo novo, o quanto eu gostava de dançar e o quanto eu tinha esquecido completamente disto, era incrível! E mais, dançar em grupo, todos unidos nos mesmos passos, me ajudava, me sustentava. Descobri a cooperação nas Danças Circulares Sagradas. Nestas Danças, uma pessoa coopera com a outra que está à sua direita, aquela com quem está à sua esquerda e coopera com todos na roda. Todos juntos, precisando uns dos outros para dançar, e sentindo esta conexão com o grupo, e com o todo. Já notei que cada um dançava para si e também para a roda, ajudando o outro se estivesse com dificuldade. Era de se notar a boa vontade de todos para dar certo. Todos juntos !!

Logo em seguida, tive a oportunidade de fazer a Formação em Danças Circulares Sagradas com a Renata Ramos. Este curso tem como objetivo principal, capacitar as pessoas interessadas das diversas áreas da saúde, da educação, da área empresarial e social, para atuarem como focalizador de Danças Circulares Sagradas, junto a pequenos e grandes grupos, com flexibilidade, integridade e sabedoria. Hoje, continuo vibrando e descobrindo este caminho das Danças Circulares e da vida.

A roda se forma,
Todos de mãos dadas.
Olhares rápidos,
Reconhecimento das pessoas.
Sorrisos.
Olhos cerrados para oração que harmoniza.
Paz.
Olhos atentos e brilhantes a espera das instruções.
Suave atenção para a melodia, letra e passos.
A Dança começa!
Dança que une pelo Amor.
Dança que desperta Alegria.
Dança de ritmos individuais unidos em um só ritmo grupal.
É a dança da Vida!
É a dança do Universo!

Renata Ramos

3. CAPÍTULO II: A DANÇA CIRCULAR SAGRADA

3.1 HISTÓRIA

3.1.1 *Bernhard Wosien:*

Tudo começou quando Bernhard Wosien (1908-1986), bailarino alemão, coreógrafo e professor de danças, colocou toda a sua atenção em pesquisar as danças de roda e as danças dos povos, a partir de 1952. Como escreve Renata Ramos, “Ele vivenciou a alegria, a amizade e o amor, tanto consigo mesmo como para com os outros, e passou a coletar as Danças Folclóricas pela Europa”. (2002, p. 10)

Em 1976, Bernhard e sua filha, Gabriele Wosien, foram convidados pelos fundadores da comunidade escocesa da Fundação Findhorn, Eileen e Peter Caddy, para implantar as danças de roda e as danças circulares européias. O sucesso foi instantâneo. Como diz Wosien:

Quando atendi ao chamado de Findhorn, tinha um pressentimento. Lá, eu senti, junto a essas pessoas, abertas para a nova era com o seu propósito: “uma Terra”, encontrei um novo solo, virgem e preparado. Realmente me deparei com uma receptividade excepcional por parte dos bailarinos, o que me encorajou a abordar de imediato um tema central. (2000, p. 118)

3.1.2 *Fundação Findhorn*

Findhorn é uma fundação, em forma de vilarejo, no norte da Escócia. As pessoas vivem em grupo em regime de comunidade, sob novos conceitos espirituais. Lá existe um extenso programa de cursos voltados para o desenvolvimento humano. “Ali vivem pessoas de todos os continentes, reunidas em uma experiência ímpar de amorosa convivência e de interesse comum pelo estabelecimento de valores mais humanos na vida pessoal e coletiva” (Carvalho, 2002). Hoje as Danças Circulares Sagradas fazem parte do dia-a-dia da comunidade. Neste local vivem centenas de pessoas, em casas ecológicas, e há um grande salão comunitário, onde as pessoas se encontram para dançar. Todo ano é realizado um festival de Danças Circulares Sagradas e, no ano de 2006, foram celebrados os trinta anos das Danças Sagradas na Comunidade de Findhorn. Aos sábados a noite, acontece um baile de Danças Circulares Sagradas aberto ao público.

Nos dias atuais, o movimento das Danças Circulares Sagradas se ampliou muito, como veremos num próximo capítulo. Mas, concordo com a Céline Lorhiois, francesa que

mora no Brasil há mais de vinte anos, e que trabalha com as Danças, quando escreve que “Bernhard Wosien foi o pai das Danças Circulares Sagradas e a Comunidade de Findhorn, a mãe”. (2002, p. 11)

3.3.3 *Por que “Sagradas”*

A palavra sagrada, aqui, tem um significado limitante por conta das diferenças que existem nas traduções das línguas. Lynn Francês, focalizadora de Danças Circulares, e Bryant-Jefferies, contam no livro “Dança Circular Sagrada e os Sete Raios”, que:

Bernhard havia chamado as danças Heilige Tanza. Em alemão, heilige quer dizer santificado ou sagrado, e também tem conotações de cura e totalidade. A tradução para o inglês sacred é um tanto inadequada, já que não cobre todos os significados da palavra em alemão. (2004, p. 58)

O Sagrado é, para mim, estar totalmente presente no aqui e agora, numa atitude íntegra, em contato com a essência, quero dizer, com o que constitui a natureza profunda de um ser. Um sentimento de plenitude, de serenidade, de harmonia e de simplicidade. É uma conexão profunda, sincera, verdadeira consigo mesmo, integrado no todo e com muito amor.

Qualquer objeto ou situação pode tornar-se “sagrado”; tudo depende da pessoa, da sua história, da importância que ela dá, ao significado que ele tem. Para um, pode ser sagrado e, para outro não o ser. Acredito que cada pessoa tem a sua concepção do sagrado e que devemos respeitar. Como escreve Luiz Arad: “Pode entender, a partir de Findhorn, que qualquer atitude, pensamento ou ação passa a ser ‘sagrado’ pelo simples fato de ter a importância de celebração, necessária para aquele Ser ou para aquele Grupo”. (2002, p. 93)

Quando dançamos totalmente presentes no aqui e agora, vivemos um momento único, real e em conexão com a própria Vida (ou qualquer nome que podemos dar, Deus, Consciência que tudo criou, O Sem Nome, Shiva...). Como diz o monge Krisna Kishora, “Todas as coisas, quando atingem a sua existência real, e quando se chega a Deus através delas, passam a ser Sagradas”. (apud ARAD, 2002, p. 93)

Várias vezes me perguntam se “essas danças” não são na realidade danças folclóricas.

A Dança Folclórica aparece em cada país seguindo os hábitos e costumes de cada povo. Ela é dançada geralmente em forma de apresentação para um público. Bonetti assim as define:

A Dança Folclórica desenvolve-se em cada país conforme o temperamento e os costumes de cada povo. Baseia-se no ritmo e na criação através do movimento, fartamente sentido pelos artistas, que completam sua arte com a pesquisa, buscando as origens de suas danças e acrescentando a elas uma forma teatral.

A Dança Sagrada nasce da sabedoria do povo. É o contato do homem com a sua divindade, união do homem com ele mesmo, com o seu próximo e com a realidade cósmica. (2002, p. 117)

Percebe-se que a diferença entre as Danças Folclóricas e as Danças Sagradas está na consciência e na intenção em que dançamos. As Danças Folclóricas têm uma visão e um movimento de ser voltada para o exterior, para fora, e as Danças Sagradas caminham para uma visão mais interna querendo entrar em contato com a nossa essência. Anna Barton, que coordenou as Danças Circulares Sagradas em Findhorn por vinte anos, fala que “O que diferencia a Dança Sagrada da Dança Folclórica é a consciência com que dançamos: com a Dança Sagrada criamos energia”. (2002, p. 6)

Na realidade, a palavra “sagrada” fica, às vezes, com uma conotação de algo religioso. Dependendo do lugar onde se vai dançar, é melhor falar somente “Danças Circulares”. Também podemos chamá-las de “Danças dos povos”. Bonetti acrescenta que “Embora a Dança Sagrada seja sagrada para alguns, para outros continua sendo apenas um movimento que acompanha o som em determinado ritmo, pois o que para uns pode ser sagrado, para outros é apenas técnico”. (2002, p. 121)

Quando uma pessoa dança conectada com seu interior, ela tem uma outra visão da dança, como um momento especial, e não simplesmente uns passos técnicos um atrás do outro. A sua consciência se modificou e ela adquire um outro valor.

Bonetti explica bem a conexão dada à questão do sagrado de cada um:

Quando a pessoa [...] executa a Dança e se conecta à sua essência, passa a sentir a presença do Sagrado, de Deus. A Dança é a mesma, mas muda o conceito, a compreensão que temos dela, a consciência de como a observamos e até ela nos projeta. Sua origem técnica é a mesma, mas o que sentimos, a essência que encontramos é que modifica nossos valores. Uns conseguem se aproximar da Criação, quando atingem o ponto absoluto de Deus (Religare), enquanto outros ficam apenas na observação externa e superficial. (2002, p 120 e 121)

Mas o que importa mesmo não é o nome dado a essas danças, e sim praticá-las.

Por experiência, percebo este momento mágico, sagrado, quando só existe este instante único, dançando, conectada comigo mesma, em sintonia com a Vida. A Dança

Circular Sagrada permite este contato com o sagrado.

3.2 A PRÁTICA E OS SÍMBOLOS

As Danças Circulares Sagradas têm muitos símbolos; tendo uma origem comum às Danças Folclóricas, elas resgatam todos os símbolos de um povo, de uma cultura.

Os povos primitivos vivenciavam os ritmos cíclicos da vida como sagrados, ligados com a natureza, os reinos vegetais e animais, e fazendo com a dança uma conexão com o Divino. Os movimentos nas danças tinham um significado e um objetivo. Então, as Danças Folclóricas trazem todo um simbolismo que de geração a geração foi passado e faz parte da história da civilização.

Eles utilizavam as danças como ato de comunicação e celebravam os diferentes ritos de passagem (nascimento, puberdade, casamento, morte). Através da dança eles expressavam vários sentimentos com o corpo (alegria, tristeza, amor, raiva, medo, coragem...). Céline Lorthiois afirma que:

Acho que assim como os cantos tradicionais e junto com eles, elas têm o poder dos costumes que se transmitem de geração para geração. Então, além do seu ritmo próprio (este ritmo que transmitimos à Terra com os pés e com o corpo), há nelas o poder do ritmo das gerações sucessivas que as retomam. (2002, p. 37)

As Danças da Bretagne, uma região da França, por exemplo, costumam ser feitas com todos encostados uns aos outros, ombros com ombros: O povo desta localidade conta que antigamente, acreditava-se que se permanecessem juntos, o “mal” não passaria, e eles ficariam protegidos e mais unidos.

3.2.1 O Círculo e o Centro

O círculo é um símbolo muito forte e presente em toda parte. Ele representa a totalidade e está presente na Natureza como nos ninhos, nas frutas, nas flores, os ciclos das estações, no Universo com os planetas, enfim, olhando ao nosso redor vamos perceber que estamos rodeados de círculos.

Num círculo todos são iguais, pois a distância do centro é a mesma para todos.

O círculo não tem início nem fim. Ele representa o infinito. Quando estou numa roda tenho o sentimento de estar incluída no todo, sem perder minha individualidade. É muito

diferente de estar em uma coluna, por exemplo. Em um círculo, todos podem se ver. Ficamos em grande conexão com um sentimento de união.

Há registros da primeira dança coletiva conhecida da humanidade, “A ronde de l’Addaura” que datam de cerca de 5.000 anos a.C., no Oeste de Palermo, na Sicília. Podemos ver sete personagens em círculo dançando em torno de dois outros personagens que se contorcem no chão. A roda representa a primeira forma espontânea de dança coletiva. Pode-se pensar que os homens interagem uns com os outros trazendo uma identidade grupal.

Comentando “a roda de Addaura”, Paul Bourcier escreve que:

Trata-se aqui da mais antiga representação da dança de grupo. No atual estado de nossos conhecimentos, a roda é o movimento primitivo da dança coral. É verdade que a roda tem as virtudes de uma dinâmica de grupo, principalmente nos casos em que é conduzida por animadores colocados no centro, como acontece em geral nas danças africanas, por exemplo. Há uma excitação nervosa recíproca, um abandono de ao menos uma parte da identidade pessoal em proveito da identidade do grupo. (2001, p. 9)

Quando se fala de círculo não podemos deixar de falar de algo que é comum a todos: o centro!

Como se aprendeu em Findhorn e se repete no Brasil, nós gostamos de representar o centro com objetos, para que o centro não tenha um aspecto apenas imaginário e sim concreto. Esta prática tem também relação com a estética: o centro é sempre preparado com cuidado para ser bonito de se ver, levando para uma bela caminhada interna.

O centro ajuda a manter o foco de cada um, permitindo que o círculo fique na sua forma redonda e equilibrada. Ele fica como ponto de referência.

Acredito que ele represente também o nosso próprio centro, nos permitindo conectar conosco mesmos. Tudo que é “descentrado” não está em harmonia. Penso que o círculo com um centro, representa a “Lei da Harmonia”. O centro, que é comum a todos, ajuda a trazer a unidade dentro da diversidade. Como escreve Paulo Murakata:

O ponto (ou o centro) simboliza a unidade, a perfeição. É, por este motivo, considerado um símbolo de Deus.

O centro e o círculo juntos simbolizam, respectivamente, Deus e o mundo, a Unidade e o múltiplo, o invisível e o visível.

Nossa vida é um dançar constante ao redor do centro, num círculo que simboliza a roda da vida, sem começo e sem fim, e que reflete seu movimento perpétuo. (2002, p. 169)

Concordo com Murakata quando ele fala que nossa vida é um dançar constante e

acredito que a maneira como cada um dança e se posiciona numa roda é semelhante à maneira com que cada um vive e se posiciona na vida. Pude observar que dançando eu me torno eu mesma, mostrando minhas qualidades e defeitos. Penso que aprendi muito a meu respeito e também a respeito dos outros seres humanos com toda diversidade que existe. É a roda da vida, com seu movimento eterno.

Dançando, o centro e a circunferência fazem sem cessar uma troca de energias que reproduz simbolicamente a nossa vida. Toda nossa vida está aqui, palpitando, se desenvolvendo e se construindo. Gláucia Rodrigues (2002, p.46) comenta: “Na Dança Circular nos colocamos um ao lado do outro tal qual elos de uma corrente, onde o centro é preenchido pela luz. Dancemos então, e ocupemos os espaços vazios com luz, calor, e amor!”.

Numa roda todos partilham a mesma energia. O centro irradia, ele é Luz, e o círculo é movimento. O círculo, com seus raios, atrai, pega, recebe, dá, distribui. Como argumenta Rodrigues: “As Danças rituais se davam sempre em forma de círculos ao redor de um objeto ou de uma pessoa, a que se atribuíam poderes mágicos. Acreditavam que, enquanto os dançarinos se moviam de forma circular, o poder mágico do centro fluía até eles”. (id. *ibid*)

O centro do círculo é mesmo a manifestação da criação. O centro e seu círculo são complementares. O focalizador tem que ter bom senso e saber se é oportuno colocar fisicamente um centro ou não, e que tipo de centro. Por exemplo, deve-se ter um cuidado ao por uma vela, pois algumas pessoas podem identificar a roda como uma cerimônia religiosa.

Independente de colocar ou não um objeto deve-se explicar que existe um centro que une as pessoas, um centro comum. Então, mesmo se ele não está representado concretamente, ele existe no simbólico. Paulo Murakata define: “O círculo é um dos símbolos mais antigos desenhados pelo homem. Representa o sol, o masculino e o feminino e, principalmente, a totalidade. Sempre é definido por um ponto central, mesmo quando ele não é perceptível”. (2002, p. 169)

Em julho de 2005, fui contratada para dar uma oficina de três dias numa companhia de dança contemporânea. Eles queriam danças simples para poder passar para o público. Eu instalei um centro: um pano redondo em que estão desenhados personagens em roda de mãos dadas e acrescentei um vaso com flores. Era um grupo pequeno de seis pessoas. Um bailarino, no final do dia, comentou que não estávamos mais numa época de dançar em volta de flores. Conversei com ele, explicando a razão daqueles objetos e ele parece ter entendido. No outro dia, deixei os bailarinos escolherem se queriam por de novo o centro. Foi decidido que sim. No terceiro dia, um outro bailarino acrescentou uns leques no centro, que usei para fazer uma dança japonesa. O centro ficou ainda mais lindo, e todo mundo adorou.

Finalizando, além da forma do círculo, as Danças Circulares Sagradas podem caminhar com outras formas.

Algumas danças são feitas por um caminho em movimento em espiral. Existem os ciclos redondos da vida, mas existe também o movimento sempre em evolução. Tudo se transforma, na criação ou na destruição.

Outro desenho é o Labirinto representa um caminho de transformação, deixar o “velho” para que surja o “novo”. Simboliza a vida e a morte, com a possibilidade de renascimento.

Como pensa Renata Ramos,

A força da forma do Labirinto é secular. Os neolíticos e os celtas já conheciam o poder da forma espiral e gravaram desenhos espiralados nas pedras. Mais tarde, foi a vez dos religiosos e místicos relembrares a força do Labirinto, desenhando essa forma de uma maneira mais elaborada em lugares considerados sagrados como, por exemplo, no chão da Catedral de Chartres, na França. Ao dançar seguindo a forma de uma espiral, vivenciamos a caminhada ao centro de nosso próprio ser e o poder que temos de nos afastarmos desse mesmo centro. Andar ou dançar conscientemente a forma da espiral traz paz e tranquilidade. Significa aceitar o ciclo de morte e renascimento. (2002, p. 183)

Pode ser utilizada também a forma chamada “serpente”, que é uma fila de pessoas que vai passeando como uma serpente.

3.2.2 Desenhos formados pela dança: as mandalas

As Danças Circulares são mandalas vivas. Se observássemos uma Dança de cima, veríamos uma mandala em movimento.

No brahmanismo e no budismo a mandala é uma representação geométrica e simbólica do universo.

C. Jung, psicanalista suíça, na suas pesquisas, encontrou a mandala nos desenhos que ele fazia. Ele achou uma confirmação do interesse para esses desenhos num texto chinês e utilizou a mandala com seus pacientes para enriquecer a análise. Estes desenhos indicavam de modo simbólico a evolução dos seus pacientes que, para ele, eram também mandalas, mesmo que nem todos, tivessem um centro.

A criação inteira é uma mandala, entrelaçados de formas e de cores.

Na Índia e no Tibet, a mandala é um suporte para a meditação, constituído de uma construção codificada de desenhos e cores. Ela pode ser puramente geométrica ou incluir representações de elementos, como animais, monstros e deuses. A mandala permite a

concentração. Ela traz para aquele que meditam, um caminho em direção ao centro dela que simboliza o centro do mundo e o centro do ser. Ana Lúcia Costa traz contribuições enriquecedoras:

Em suas obras, C. G. Jung refere-se às “mandalas” – palavra sânscrita que significa círculo – como símbolo do “si mesmo”, a totalidade da personalidade. Para ele, a meta do desenvolvimento psíquico é o “si mesmo”, e a aproximação em direção a ela não é linear, mas circular. Apresentada desta forma, a mandala simboliza também a individuação, pois torna-se a expressão do caminho que conduz ao centro. (2002, p. 22)

Como a mandala, as Danças Circulares Sagradas formam desenhos simples – linhas, ponto, círculo, espiral, quadrados... – que são os fundamentos do subconsciente coletivo da humanidade. Como escreve Jean-Louis Abrassart, “A mandala te coloca em contato com sua profundidade, com a parte de si mesmo que tem o desejo e o poder d’expressar o que você é”. (1996, p. 6)

O seu significado simbólico nos faz mergulhar no mistério do ser humano e de sua criação, da sua origem e do seu fim. As formas desenhadas no chão durante uma dança têm um efeito sobre nosso corpo físico, emocional e mental.

3.2.3. A palma das mãos e os braços

Quando entramos numa roda, damos as mãos. Para que a energia circule no mesmo sentido, uma mão fica voltada para cima e outra para baixo. Isto traz um equilíbrio pessoal e grupal. Esta forma de dar as mãos simboliza o ato de “dar e receber”. Como escreve Berni:

A beleza do simbolismo da roda pode ser vista também no modo como se unem as mãos dos participantes... Assim, no círculo, as mãos devem ser dadas no mesmo sentido, de modo que uma mão fique voltada para cima e outra para baixo. Assim, a energia circula no mesmo sentido. Uma das formas mais curiosas de perceber a dinamização dessa energia é o calor que começamos a sentir em nossos corpos, pois a mão que está voltada para cima *recebe* a energia, e a que está voltada para baixo *dá* energia. (2002, p. 67)

De mãos dadas, se cria uma corrente circular harmoniosa. Nota-se que dar as mãos traz um suporte, além do sentimento de pertencer ao grupo e poder vivenciar algo juntos.

3.2.4 *Os braços*

A forma mais simples é o posicionamento em V com os braços soltos, de mãos dadas. As mãos estão então voltadas para baixo, simbolizando a conexão do homem com a terra. Luiz Eduardo Berni, utilizando o simbolismo rúnico, indica que “esta posição evoca o Movimento, o Progresso, a Renovação, o desejo de fazer melhor, de partilhar o poder que se recebe da luz e doar para a terra, para os homens e para a humanidade”. (2002, p. 68)

Quando levantamos os braços e as mãos se voltam para o alto, temos uma conexão com algo superior, o céu, o divino. Luiz Eduardo Berni acrescenta: “A junção dos corpos evoca URUZ, que representa a Força, o Portal, o louvor às Forças Superiores, o desejo de mudança, a passagem, a verdadeira iniciação que se processa secretamente no cerne de cada um. É a busca da energia do céu, aquela que modifica a nossas vidas”. (2002, p. 69)

A posição em que os braços estão em W, à altura dos ombros, nos re-liga ao nosso coração assim como ao dos outros, tendo uma conexão de coração a coração. Luiz Eduardo Berni escreve: “[...] essa posição nos adverte para que tomemos consciência dos nossos atos de nossas responsabilidades. Ela nos lembra nossa dimensão humana, que fica no meio entre o céu e a terra. É, portanto, uma dimensão de agradecimento pelo fato de podermos intermediar essas duas energias”. (id. *ibid*)

A posição de Cesto, com os braços entrelaçados, relembra a todos a interdependência dos homens, que estamos todos juntos, numa só fraternidade. Luiz Eduardo Berni explica:

DAGAZ, que é a runa do Aprofundamento. Aprofundamento das relações entre os homens, e que irá revelar sua verdadeira natureza: a conexão com tudo que o cerca. Esta runa está contida em MANAZ, o Eu, o ponto de partida para que possa se dar essa conexão. É interessante notar que o “manaz” só se forma na conexão com o “outro” através da junção das mãos, ou seja, o “eu” também não se realiza sozinho, mas sim na conexão com o outro. (id. *ibid*.)

A posição das mãos e dos braços ressalta o grau de interdependência que existe entre as pessoas e que quando nos damos para o outro, também recebemos dele.

3.2.5 *Os passos*

Na maioria das vezes os passos são simples. Um passo para frente, para trás, para lateral, uma perna cruza na frente ou atrás ou um giro. Acredito que esta simplicidade é importante por várias razões. Muitas pessoas proclamam que não sabem dançar. Mas quando

insistimos e elas experimentam uma Dança Circular, elas percebem com entusiasmo que sim, conseguem participar de uma roda. Como escreve Luiz Eduardo Berni, “É quando o raciocínio cala e o corpo fala, através da simplicidade do gesto”. (2002, p. 65)

Esta simplicidade e familiaridade com os passos fazem com que os participantes se sintam à vontade ao dançar, e assim deixem o corpo se expressar sem a interferência da cabeça. Concordo com Francês: “Quando se apresenta uma dança nova o aprendizado inicial é mental. Depois disso, os dançarinos podem se deixar levar e ‘serem dançados’, pois os passos já se incorporaram ao corpo”. (2002, p. 25)

A nossa vida encontra desafios de vários tipos, o tempo inteiro; desafios consigo mesmo, com o outro, familiares, profissionais etc... Sentir a simplicidade dos passos permite enxergar esta simplicidade na própria vida. Como Maris Stella Gabriel, “Usar a simplicidade para tornar a vida menos complicada foi outro aprendizado que tive com as Danças Circulares”. (2002, p. 141)

Além do mais, os passos são repetitivos. Nunca esquecerei as palavras de Laura Shanon¹, focalizadora e pesquisadora de Danças Circulares, principalmente dos Balcans, Concordo plenamente quando ela diz que: “os passos simples e repetidos são como um mantra, fórmula sonora que liberta o espírito através de uma repetição constante, como uma prece”. Ela nos contou que antigamente, nos Balcans, um grupo de mulheres podia dançar as mesmas cinco a seis danças durante a vida inteira, como um ritual. Não era preciso acrescentar outros passos.

Além disso, nas Danças Circulares mais antigas, podemos dançar esses passos como se dançava antigamente e sentir, com esta repetição, a qualidade passada neste momento. Acredito que a repetição dos passos permite assimilá-los num primeiro tempo, para depois passar para uma etapa diferente, que é a de sentir a dança dentro de si, de entrar em contato consigo mesmo, e assim vivenciar esta conexão e também com o mundo externo. Bem como diz Maris Stella Gabriel,

Quando se dança, a repetição dos passos leva a um estado alterado de consciência, possibilitando às pessoas entrarem em contato com seu interior mais profundo, com suas raízes, o que as remete à tranquilidade e à quietude. Acredito mesmo que o participante da roda entra em contato com a essência do Universo! (2002, p. 141)

Quem já dançou várias vezes uma mesma dança pode afirmar que sempre é diferente. Nunca dançamos da mesma maneira, dependendo do nosso estado interno e externo, o local, o

¹ No curso “Dançando a Deusa Viva”, 2006, em São Paulo.

grupo, enfim temos todas as variáveis do tempo e do espaço (internos e externos). Dançando calamos a nossa sede do novo. Podemos refletir, olhando para hoje em dia, essa busca incessante do novo, de querer sempre uma novidade, com a perda talvez do essencial... Quero dizer que vejo muita gente correndo atrás de algo e quando o alcança, já quer outra coisa, nunca ficando satisfeita. Quando falo do “essencial” é este contato interno que traz uma paz e uma harmonia. Percebo bem essa necessidade das pessoas de ter sempre uma coisa nova nas minhas aulas de Yoga. Eu poderia ensinar uma postura e fazê-la sempre, mas não funcionaria “comercialmente”, meus alunos estão sempre pedindo mais e mais novidades...

Uma das coisas que eu também acho sensacional nas Danças Circulares é que podemos errar! Neste mundo onde precisamos mostrar sempre o nosso sucesso, onde errar é sinônimo de fracasso, esta possibilidade é surpreendente e maravilhosa.

Como explica Marizilda Eid:

Outro aspecto importante é que as Danças Circulares nos propiciam a liberdade de errar. Quando “erramos o Passo”, descobrimos que não estamos sozinhos, pois o suporte dos demais nos auxilia, de uma forma compreensiva e empática, a encontrar o passo certo. Conviver com a possibilidade de errar, mesmo no curto período em que estamos dançando, é uma experiência enriquecedora, principalmente neste mundo de polaridades em que vivemos, onde o certo e o bem sucedido são perseguidos a qualquer custo, e erro é considerado como fracasso. (2002, p. 155)

A nossa sociedade condena o erro como um fato negativo, feio. Penso que é com nossos erros que aprendemos melhor. E, como escreve Luiz Eduardo Berni, “[...] no círculo da dança, somos levados por uma energia que nos torna iguais e que nos faz lidar com o erro de maneira leve e construtiva”. (2002, p. 57)

Estes passos simples, repetitivos e com esta aceitação do “errar”, permite que qualquer pessoa possa entrar numa roda e usufruir da dança desde o começo. Bem como acrescenta Luiz Eduardo Berni: “A forma despreziosa com que a técnica é transmitida, em que o ‘errar’ não constitui um problema, é verdadeiramente maravilhosa... a maioria das pessoas pode usufruir o maior benefício logo na primeira roda de dança”. (2002, p. 65)

Mais um motivo para que todos possam participar, crianças, jovens, adultos e idosos. Numa roda, símbolo da harmonia, todos, formam um conjunto, um grupo em que cada um precisa do outro, apóia o outro e, como Marcus Ivan Sampaio pensa:

Na formação do círculo, cada participante estará sempre amparado por outras duas pessoas, uma de cada lado. Desta maneira, terá a forte sensação de estar fazendo parte de algo maior. Saberá que não precisa ter medo de arriscar-se ou de errar pois, caso precise, as pessoas que estão ao seu lado

vão ampará-lo, e não lhe farão censuras, porque sabem que também fazem parte do mesmo conjunto, prevalecendo no grupo um forte espírito de cooperação. (2002, p. 101)

Concordo plenamente com este autor que nos levará para o próximo capítulo, falando da presença da cooperação nas Danças Circulares Sagradas.

3.3 Benefícios

3.3.1 Consciência corporal

As Danças Circulares Sagradas são uma maneira de entrarmos em contato com nosso corpo. Dançando, nos variados ritmos, do mais lento ao mais rápido, com passos simples, com as noções de espaço, tempo, lateralidade, vamos aprimorando e conhecendo nosso corpo físico. No seu depoimento, Eid, psicóloga com abordagem corporal, escreve: “A imagem corporal, que é a representação mental do corpo, com seus limites além do corpo físico, vai se transformando a cada movimento... Na dança, os movimentos influenciam a percepção do corpo no espaço”. (2002, p. 90)

A nossa própria postura física vai se transformando, o corpo fica mais leve, com as articulações mais flexíveis, e adquire novas expressões. Por exemplo, numa dança rápida, podemos ter a experiência da vitalidade, numa dança mais tranqüila, uma experiência de ternura. E como o nosso corpo está ligado com a nossa mente e a nossas emoções, a dança que proporciona este contato corporal permite também o contato com as nossas emoções e oferece uma nova reflexão. Como escreve Rodrigues:

Acredito também que as pessoas que dançam vão percebendo, com o passar do tempo, as mudanças que ocorrem em si mesmas. Não é só o corpo físico que se torna mais leve, ágil, alegre, mas também a alma pois, assim como nos tornamos mais flexíveis em nossas articulações, também o fazemos em nossas reflexões. (2002, p.51)

As Danças trazem um bem estar geral, um estado de relaxamento que se reflete nas emoções e nos sentimentos dos participantes. Como veremos agora elas têm uma força curadora.

3.3.2 A Cura

A doença representa uma estagnação, uma energia parada, sem movimento. A saúde

é a energia em movimento. A dança é movimento e integra o ser humano como um todo, ligando o corpo e a mente. Carvalho de Oliveira explica no seu depoimento:

Entendo que o trabalho das Danças Sagradas tenta nos ajudar a encontrar a nós mesmos e ver a beleza dos movimentos, e a tristeza de sua estagnação. É a procura de movimentos menos artificiais e mais naturais, menos rígidos e mais flexíveis, procurando integrar o ser como um todo, proporcionando-nos maior equilíbrio e saúde. (2002, p. 86)

Gentilmente as pessoas são levadas a vivenciar qualidades como a alegria, o bem estar, tornando-se mais calmas e felizes. Sem perceber nossas qualidades essenciais vão se expressando. Indo mais longe, penso que quando acabamos de dançar estamos num estado emocional diferente que nos permite enxergar a vida e os nossos problemas, sob um outro ângulo. Ficamos com um olhar mais positivo, e criativo. Segundo Eid, “Nossas circunstâncias de vida não se modificaram, mas a visão sobre nossos problemas ficou mais real e mais clara”. (2002, p. 158)

Aos poucos, há uma transformação do nosso ser e ganhamos uma força, uma coragem para enfrentar os nossos desafios. Aparece a autoconfiança. Como diz Frances: “A Dança Circular Sagrada tem uma surpreendente capacidade de fazer com que eu me sinta inteira, de me dar forças e coragem para enfrentar as vicissitudes da vida”. (2004, p. 55)

Sentindo-se acolhida pela roda, a pessoa reforça seu amor próprio, sua auto-imagem e, com isso, ela fica fortalecida. Podemos então afirmar que as Danças Circulares Sagradas transformam profundamente o interior das pessoas. Os benefícios são ilimitados como emerge na formulação de Bonetti: “Quem inicia o trabalho com a Dança, buscando seu aspecto sagrado, sabe quando começam os benefícios; mas jamais saberemos até onde eles chegarão, pois são ilimitados e os resultados não podem ser medidos”. (2002, p. 133)

Concordo plenamente com a autora. Por experiência própria sinto que vou me modificando a cada dança e sei que é um processo que não terminou. Quando acaba uma vivência de Danças Circulares Sagradas me sinto transformada positivamente.

3.3.3 Meditação ativa

A Dança Circular Sagrada é uma forma de meditação. Quando dançamos, precisamos de uma certa concentração e atenção, que nos leva a vivenciar o momento presente. Como Wosien (2000, p.34) dizia, “só no presente é que posso vivenciar o todo”. Se pensarmos numa coisa que já se foi ou que talvez virá, esquecendo de estar presente na roda, erramos o passo e

ficamos desestabilizados. Mas quando vivenciamos a dança num momento “aqui e agora”, com uma postura inteira, entramos em contato com nossa essência, nosso interior. Como define Eid:

Segundo a filosofia budista [...], meditar é ouvir. Durante a meditação, a percepção se desloca da preocupação com as agitadas ondas da superfície de nossa vida, para o ritmo e as correntezas mais profundas que se movimentam dentro de nós... As Danças Circulares são meditativas, na medida em que são instrumentos para promover nossa concentração e focar nossa atenção, facilitando o contato com a nossa essência, o nosso Eu Superior, a nossa Centelha Divina. (2002, p. 156)

As Danças Circulares Sagradas na forma de meditação ativa, através do movimento, nos levam a realizar a conexão com nosso ser interior. É um caminho que nos leva de dentro para fora e, como veremos agora, é como se a dança fosse um ato de oração e de culto.

3.3.4 Culto e Oração

Os povos antigos sempre souberam usufruir a dança com um meio para se conectar com a sua natureza interior mais profunda e assim se harmonizar com o universo. Numa roda podemos ver os participantes redescobrimo sua criança interior, percebendo uma alegria pura e uma espontaneidade. Hoje em dia esquecemos essa conexão primordial. Concordo com Berni quando ele afirma: “No círculo, mobilizamos uma energia poderosa, criativa e construtiva – alegre e introspectiva – que nos traz de volta à criança interior, à pureza no nível mais elevado de energia, que se dá através da conexão do nosso Eu Exterior com nosso Eu Interior, e que nos remete à Energia Cósmica”. (2002, p.65)

Este encontro conosco se faz de uma maneira natural, sem esforço, e com leveza. Dançando, celebramos a vida através do simples ato de se movimentar, se transformar, dando-lhe um significado maior e mais profundo. Como Sampaio escreve: “Com a Dança, o movimento passa a complementar um processo muito mais amplo, cujo objetivo principal é resgatar a consciência da comunhão de cada indivíduo com o Todo, que é representado pelo círculo”. (2002, p. 100)

Penso que a Dança Circular Sagrada é uma expressão espiritual. O nosso corpo é nossa primeira casa, o templo para a alma. Dançando, encontramos um recolhimento, uma introspecção que une o corpo e a alma, como um gesto de oração. Wosien explica que “Na Dança Sagrada, como oração e conversa sem palavras com Deus, o bailarino encontra o recolhimento”. (2000, p. 27)

Atingimos um ponto onde conseguimos alcançar um estado de entrega que possibilita a abertura do nosso íntimo, um estado de harmonia conosco, com o grupo e com o Cosmo.

3.4 Panorama atual

3.4.1 Onde e como

Vemos hoje, aqui no Brasil, uma grande quantidade de possibilidades para utilizar as Danças em várias áreas de atividades. Rodas semanais acontecem nos parques de várias cidades. Uma vez por mês as pessoas se reúnem para dançar gratuitamente nesses parques. Atualmente, existem vários grupos “dançantes”, pessoas que dançam apenas porque gostam e pessoas que dançam porque querem trabalhar com elas. Existem hoje grupos na capital, no interior do estado de São Paulo, no Brasil todo, para se divertir, outros para se profissionalizar. Foi com esse interesse que Renata Ramos iniciou um curso de formação de focalizadores de Danças Circulares. Este curso de formação é essencial para as pessoas que coordenam e ensinam Danças Circulares Sagradas, possam se aprofundar e compreender-las de uma forma que possibilite uma transformação.

A Dança é para todos e se ajusta bem com todas as áreas profissionais. Encontramos crianças dançando na escola, jovens, funcionários de empresas, pacientes nos hospitais, idosos, enfim, as Danças se adaptam a qualquer pessoa, inclusive portadora ou não de necessidades especiais ou situação.

3.4.2 Honrar as coreografias

As Danças de rodas são a mais antiga forma de celebração comunitária, como explica Cascudo (2004, p. 587): “A dança de roda é [...] a mais divulgada no mundo. E também a mais velha no plano coletivo”. Elas foram transmitidas de geração em geração desde os tempos mais antigos. Resistiram ao tempo de maneira que hoje conseguimos dançá-las. É por isso elas precisam ser respeitadas. Como assinala Lorthois:

Elas são Danças Populares de todas as regiões do mundo. Acho que [...] elas têm o poder dos costumes que se transmitem de geração para geração. Então, além do seu ritmo próprio (este ritmo que transmitimos à Terra com os pés e com o corpo), há nelas o poder do ritmo das gerações sucessivas que as retomam. (2002, p.37)

As tribos dançavam para celebrar, representar, agradecer, trazendo a sua história, e iam passando e educando as gerações seguintes. A Dança traz uma experiência direta e forte. E como escreve Sampaio:

Assim, o movimento era a forma do corpo aprender a história dos antepassados e incorporar sua sabedoria. A Dança educava o corpo para a vida na comunidade, preparando-o para a caça ou para o cultivo, para comemorar e brincar, ou mesmo re-conectar-se com os deuses. (2002, p. 103)

Por meio da dança, conhecemos outros povos e culturas. Dançando por exemplo uma dança russa, posso me aproximar um pouco desta cultura, penetrar neste mundo e entendê-lo melhor. Como diz Shannon, as Danças carregam a marca celular e a memória instintiva de todos que se foram antes, e se as transmitimos bem, elas podem sobreviver por muitas gerações. Acredito então na importância de honrar as coreografias, respeitando os passos, a Dança, e assim ajudar a mantê-las vivas. Acrescentando, a Dança tem uma linguagem universal, não somos diferentes uns dos outros e, como diz Lynn (2004, p.100), “[...] somos muitos iguais, todos do mesmo planeta”. A Dança faz parte da história universal da humanidade.

3.4.3 Novas coreografias

Com o passar dos anos, o movimento das Danças Circulares cresceu muito. Além das danças tradicionais, existe hoje em dia um grande número de danças com músicas contemporâneas. Como foram surgindo novos coreógrafos, as músicas e coreografias foram aparecendo naturalmente. Na comunidade de Findhorn, uma dança se torna tradicional quando durante cinco anos ela é passada e retomada na sua forma original. Aqui no Brasil, existem muitas danças novas, e percebo que algumas fazem parte do “repertório” das danças contemporâneas. Depois de um tempo que a pessoa dança, ela pode coreografar deixando despertar sua inspiração e sua criatividade. O tempo dirá se a dança será um sucesso e se permanecerá nos pés dos dançantes... É uma abertura para novas oportunidades.

Seja você mesmo, não tente ser como outra pessoa. São necessários todos os tipos para se fazer um mundo. Eu não quero que todos sejam iguais. Eu necessito de vocês diferentes uns dos outros, cada um fazendo seu trabalho específico, cumprindo sua tarefa, mas, ao mesmo tempo, se misturando perfeitamente ao todo. O fato de vocês serem todos diferentes não significa que haverá discórdia ou desarmonia. São necessários muitos instrumentos diferentes para se compor uma orquestra e cada um tem seu lugar específico no todo.

Caos e discórdia surgem quando um indivíduo resolve agir por seus próprios parâmetros, sem pensamentos ou consideração pelo todo. Quando seu coração está no lugar certo e você está vivendo e trabalhando em conjunto pelo bem do todo, somente o melhor poderá advir. Portanto, pare de resistir e se entregue. Tudo que você tem a fazer é simplesmente ser, e deixar que as coisas aconteçam.

Eileen Caddy

4. CAPÍTULO III: A COOPERAÇÃO NAS DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS

Hoje em dia, nossa sociedade competitiva não está voltada para as mãos dadas e a cooperação. Muitas pessoas acreditam que existe uma “seleção natural”, em que os mais fortes sobrevivem, e por isso tem-se a presença da competição. As teorias da seleção natural de Darwin foram mal interpretadas, e como disse Orlick:

Essas teorias da seleção natural foram mal interpretadas e deturpadas para justificar a exploração dos pobres pelos ricos. Negociantes ambiciosos, políticos fraudulentos e cidadãos desonestos, racionalizaram seus próprios comportamentos desumanos apoiando-se na sobrevivência do mais apto. Ajudaram a perpetuar o mito da “vitória a qualquer custo”, e a idéia de que os “perdedores” merecem ser esmagados. Entretanto, apesar do mau uso de suas teorias, Charles Darwin afirmou claramente que, para a raça humana, o valor mais alto de sobrevivência está na inteligência, no senso moral e na cooperação social – e não na competição. (1989, p. 21)

Na história dos homens, percebemos a presença da cooperação. A competição não é algo natural na pessoa, mas uma forma de comportamento adquirido. Como Brown relata:

A antropóloga Margaret Mead fez muitas pesquisas entre vários povos indígenas e conclui que o comportamento competitivo ou cooperativo, por parte dos membros desses povos, é condicionado pela ênfase das estruturas dentro dessa sociedade.

Os seres humanos não são competitivos por natureza, aprendem, socialmente desde pequenos, comportamentos competitivos ou cooperativos. (1995, p. 18)

A competição está em todo lugar. Cabe a nós nos perguntar e refletir: O que poderíamos fazer para modificar esse ambiente competitivo? Cada vez mais tudo nos é dado, nos tornamos passivos e aceitamos tudo. Devemos agir para que as mudanças apareçam. Devemos começar com pequenas coisas, pequenos gestos para ampliar pouco a pouco. Ter uma motivação pessoal para passar para uma motivação coletiva.

Fica bem claro nas pesquisas do psicólogo social Morton Deutsch, citadas por Fabio Brotto, a diferença entre cooperação e competição:

O psicólogo social Morton Deutsch mostra as diferenças dos comportamentos de indivíduos buscando atingir metas, em pequenos grupos em situações de cooperação e de competição.

- ✧ Em situação cooperativa, as pessoas:
 - Percebem que o atingir de seus objetivos é, em parte, consequência da ação dos outros membros.
 - São mais sensíveis às solicitações dos outros.
 - Ajudam-se mutuamente com freqüência.

- Há maior homogeneidade na quantidade de contribuições e participações.
- A produtividade em termos qualitativos é maior.
- ✧ Em situação competitiva, as pessoas:
 - Percebem que o atingir de seus objetivos é incompatível com a obtenção dos objetivos dos demais.
 - São menos sensíveis às solicitações dos outros.
 - Ajudam-se mutuamente com menor frequência.
 - Há menor homogeneidade na quantidade de contribuições e participações.
 - A produtividade em termos qualitativos é menor.
 - A especialização de atividade é menor. (2002, p. 26 e 27)

Fabio Brotto conclui que: “Cooperação: é um processo onde os objetivos são comuns, as ações são compartilhadas e os resultados são benéficos para todos. Competição: é um processo onde os objetivos são mutuamente exclusivos, as ações são individualistas e somente alguns se beneficiam dos resultados”. (2002, p. 27)

Considerando as palavras destes autores, acredito que a cooperação é um caminho para despertar, aprimorar atitudes que visem sempre o bem comum, tendo como bases o amor, a confiança na interdependência de tudo que existe e acontece no universo, trazendo uma corresponsabilidade pelo futuro da humanidade e do nosso planeta, respeitando uns aos outros. Destacando as palavras de Saraydarian: “(...) Se uma pessoa compreende a grande bênção que a cooperação pode trazer, ela desejará cooperar alegremente. Isto deve se tornar claro na mente de todos: cooperação é uma estrada real para a felicidade, saúde, prosperidade e iluminação”. (1990, p. 38)

Para que isto possa acontecer, existem vários caminhos e as Danças Circulares Sagradas podem ser um deles. Elas são um instrumento fantástico de trabalho grupal e de cooperação. Já que uma estrutura circular pode ser formada só com várias pessoas, não existe uma roda de uma única pessoa. Precisa-se da participação de todos para acontecer a roda. Como vimos anteriormente, todos giram em torno de um centro, igualmente distanciados dele, trazendo uma forma de igualdade e união. Como descreve Ana Lúcia Costa: “Em uma estrutura circular, todos os pontos giram em torno de um centro e estão à mesma distância dele, fato que confere a esse símbolo qualidades de igualdade e de unidade”.(2002, p.23)

O fato de se dar as mãos, enfatiza mais ainda este trabalho de grupo. Nas Danças Circulares Sagradas pessoas se dão as mãos em um grupo de indivíduos que mal se conhecem, o que acontece muito, quando é a primeira vez que se encontram. O sentimento de pertencer a um grupo é imediato. Numa vivência num parque, geralmente as pessoas não se conhecem e todos terminam felizes, respeitando a singularidade do outro, conversando e

compartilhando com os demais.

Entrar numa roda é uma possibilidade de ter um contato diferenciado. Todos saem ganhando. Quando a Dança começa e todos se movem juntos no mesmo compasso da música, cria-se um senso de comunidade. Dançar é um gesto de socialização, como diz Tiveron:

O gesto de dar as mãos, sem saber quem está à direita ou à esquerda, apenas sentindo o outro, percebendo seu aperto firme ou suave, e se a mão está quente, fria, morna, seca, úmida... tudo isto nos faz sentir dentro de um grupo. (2002, p. 163)

A Dança permite a aproximação dos indivíduos com um sentimento de pertencer. Cada um numa roda é importante, sabendo que irá dar as mãos, receber um apoio e também servir de apoio. Fazer parte da roda traz segurança e um sentimento de que todos são necessários. Como escreve Frances, “As danças são uma expressão da verdadeira comunidade, na qual todos são igualmente necessários, cada um criando sua parte do todo”. (2004, p. 90)

Vimos que a roda precisa da contribuição de todos, e que cada participante é igual ao outro, porém podemos falar também que ele é diferente. Ele tem um movimento individual, uma expressão individual dentro dessa unidade maior. Cada um vivencia a dança de um jeito, expressando-a de modo único e pessoal, como escreve Sampaio, “convivendo em unidade dentro da diversidade”. Cada participante deve se expressar, se aceitar e cooperar consigo mesmo.

A roda leva a uma necessidade comum, a um mesmo objetivo, que é o de executar a Dança. Existe então uma forte conexão entre os dançarinos. Assim nasce a cooperação com o outro, relacionando-se com empatia. Uma harmonia se instale, as pessoas aprendem a respeitar cada um dentro do grupo. Tive a oportunidade de ensinar Danças numa escola, para pré-adolescentes e adolescentes. A diretora me convidou para ensinar algumas danças para que as crianças de 10 a 15 anos participassem da festa junina. Nesta idade ninguém queria mais participar da festa. Desde a primeira dança vi esses adolescentes entrarem em contato uns com os outros, dar as mãos, olhar nos olhos do outro, misturando meninos e meninas e integrando a todos na roda.

Frances descreve bem isto:

Nas Danças Circulares Sagradas, as pessoas desenvolvem uma sensibilidade em relação aos parceiros de dança. Tem que haver negociações e cooperação no círculo para que o movimento coletivo possa ocorrer. [...] A empatia é importante e poderosa nos movimentos de cooperação. À medida que a roda

se move, cada um de nós toma seu próprio espaço e seus próprios movimentos em uma jornada que segue de mãos dadas com os outros. Formamos um relacionamento com as pessoas ao nosso lado, pois sem uma forte conexão com elas, corremos o risco de nos isolar da experiência do grupo. (2004, p. 277)

Esta experiência de grupo, com respeito a diferenças, permite incluir a todos, sem distinções. Como escreve Ana Lúcia, “as Danças Circulares são democráticas”. Percebemos numa roda que todos têm um objetivo comum, compartilhando os movimentos, a dança, e que os resultados são benéficos para todos. A Dança se torna uma experiência imediata de cooperação.

Dançando numa roda, não existe hierarquia, ninguém é superior ou inferior a ninguém. Mesmo quem ensinou os passos fica igual ao outro participante; ele é chamado de focalizador e não de professor. Além de ensinar os passos, o focalizador apóia, centraliza, para que o grupo possa ter muita clareza e calma. Este termo é novo, e provavelmente vem da comunidade de Findhorn, como escreve Ramos:

Focalizador é aquele que mantém o foco de uma vivência, ou seja, aquele que orienta e apóia as pessoas numa vivência, dirigindo-as na direção de um objetivo. Acredito que essa palavra, empregada de alguns anos para cá, tenha tido sua origem na Comunidade de Findhorn, na Escócia. (2002, p. 189)

O focalizador tem como característica estar atento e aberto ao momento para que uma comunicação mais profunda possa ocorrer em um âmbito tanto inter como intrapessoal. As Danças nos põem em contato com a humildade, trazendo a consciência de que pertencemos à mesma espécie. Percebemos a importância da confiança mútua na roda. Quando existe confiança no outro, a cooperação se torna um modo natural de convivência. Citando Hartmann, Orlick fala da base da cooperação: “‘A cooperação’, disse Hartmann, ‘é a força unificadora mais positiva, que agrupa uma variedade de indivíduos com interesses separados, numa unidade coletiva’. Ele disse ainda que a força da cooperação está na confiança mútua entre os homens”. (1989, p.23 e 24)

Com a força da cooperação, dançando, percebemos que se desenvolve a cooperação consigo mesmo e com o outro. Esses dois níveis de consciência despertam uma terceira, a cooperação com o meio, criando uma nova realidade. Como escreve Sampaio: “Desperta também o consenso da interação em Comum-Unidade, representado pela percepção das próprias necessidades e das necessidades do outro, que está ao seu lado; e pela criação de uma

necessidade comum, que é o elo entre o ‘eu’ e o ‘outro’. Cria-se um novo mundo”. (2002, p.101)

As Danças Circulares são uma expressão da vida, das relações íntimas, humanas e da nossa interação com o mundo à nossa volta. A qualidade de vida, a nossa felicidade e bem-estar são interdependentes dos outros seres humanos. Vivemos aqui neste planeta e não estamos sós. As Danças são um convite para vivenciar esta comunhão e trazem o sentimento de fraternidade. Citando Anna Barton, da comunidade de Findhorn, Lorthiois escreve que “a Dança é um instrumento para a Paz e a Tolerância”. (2002, p. 38)

Durante uma vivência de Dança Circular, “há uma evolução de sentimentos entre os participantes,...chegando a uma “real troca de amabilidades” (Ramos, 2002, p. 187), estabelecendo uma harmonia e uma comunicação amorosa. Podemos chegar cansados, irritados e, ao dançarmos, esses sentimentos desaparecem em troca de sentimentos positivos como bem estar e alegria. A Dança potencializa um conjunto de sentimentos e ações que a vida em si nos proporciona. Por exemplo, participei como focalizadora de Danças para um grupo de terceira idade. Eles se divertiram muito resgatando a sua criança interior e todos se ajudavam quando um não conseguia o passo.Como resume Carvalho:

O assombro diante da vida, a alegria, o amor, a vontade de conhecer o mundo e a si próprio, a coragem, a gratidão, a intuição do sagrado e do absoluto são percepções humanas universais, presentes em cada indivíduo, nas sociedades e culturas. Esses conteúdos são normalmente experimentados de forma isolada na nossa vida diária. Mas se potencializam na sessão de dança, pois os participantes são estimulados a vivenciá-los de uma só vez. (2002, p. 7)

O ser humano é um ser criativo e quando descobrimos que somos co-criadores das nossas vidas, interligados uns aos outros numa teia de conexões podemos fazer nosso papel e por em prática nossa convivência e a cooperação. A Dança Circular Sagrada é um dos caminhos para despertar e aprimorar atitudes que visem sempre o bem comum, tendo como base o amor e a confiança na interdependência de tudo que existe e acontece no universo, trazendo uma co-responsabilidade pelo futuro da humanidade e do nosso planeta e respeitando uns aos outros.

Dançando, me sinto como uma parcela do Todo atuando no mundo para contribuir para uma maior harmonia, amorosidade, flexibilidade e felicidade. Com alegria, dançar é viver plenamente, aprendendo sempre, interagindo com o outro e com o cosmo. Mas para conhecer realmente as Danças Circulares Sagradas, é importante que as pessoas dancem, pois é muito diferente quando alguém tem a experiência na roda, tendo uma experiência direta.

5.

CONCLUSÃO

Olhando meu percurso como bailarina, percebo que a dança que eu pratiquei desde o início de carreira com o balé clássico, depois o balé contemporâneo e hoje, praticante das Danças Circulares Sagradas, evoluiu e mudou muito. Esta trajetória acompanha minha própria transformação pessoal. Posso dividir esse caminho em duas etapas: antes de conhecer as Danças Circulares Sagradas, quando eu queria aparecer, ganhar sobre as outras pessoas num mundo de competição, e a época mais recente, quando encontrei esse caminho das Danças Circulares Sagradas, em que o importante é Ser, simplesmente Ser, sem máscara, cooperando com o próximo e com o mundo. A vida é um conjunto de possibilidades e quando decidi dançar e trabalhar com as Danças, sinto que minha escolha está de acordo com minha essência. Dançar, sempre é muito bom para mim, qualquer tipo, mas as Danças Circulares Sagradas me proporciona um estado de união comigo, com os outros e com o mundo. Sinto-me inteira, aceitando-me, respeitando a todos, integrada no mundo. Dançando, entramos num processo de transformação que nos abre para a compreensão e amizade com o outro.

Após a análise do meu percurso, a pesquisa sobre as definições, origens e características das Danças Circulares Sagradas e da sua intrínseca relação com a cooperação, acredito que podemos contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. E isto pode acontecer com o instrumento que são as Danças de uma forma simples, alegre, em que todos podem participar, resgatando o prazer de estar em grupo.

A produção deste trabalho suscitou em mim ainda mais vontade de continuar este caminho das Danças. Percebo também que não é fácil fazer um trabalho acadêmico quando se trata de um “objeto de pesquisa” tão rico e subjetivo. Ainda hoje em dia, tem muitas pesquisas a serem feitas para demonstrar as infinitas possibilidades e resultados da aplicação das Danças Circulares Sagradas. Esta monografia é uma parcela bem pequena de um movimento que está crescendo cada vez mais aqui no Brasil. Essa é só um começo.

As Danças Circulares Sagradas são uma ferramenta extraordinária que me surpreende a cada roda. Elas representam a vida com toda a sua beleza, riqueza e diversidade. Elas permitem o desenvolvimento de valores humanos. Através das danças podemos trazer o que cada pessoa tem de melhor dentro de si para ser manifestado na vida cotidiana auxiliando no desenvolvimento pessoal, grupal e espiritual.

As Danças Circulares Sagradas são um fabuloso catalisador da cooperação. Que as rodas se multipliquem pelo mundo para o despertar da consciência da cooperação e fazer as pessoas mais felizes. Com este objetivo convido o leitor a compartilhar, juntos, desta roda que

não tem fim. Com equilíbrio e harmonia, dançando com alegria, podemos trazer muita paz e amizade, reconhecendo nossa solidariedade e expandir o nosso amor. Agora está na hora de todos formar uma grande roda, e vamos DANÇAR!!!

Se quiser se comunicar comigo para dialogar, dançar, meu endereço eletrônico é :
sandrine.b@uol.com.br

6.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAD, Luiz. Os Círculos do Meu Caminho. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

BONETTI, Maria Cristina. Dança Sagrada: A Celebração da Vida. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

BERNI, Luiz Eduardo. Danças Sagradas: Uma Técnica de Meditação Ativa. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

BOURCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente**. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2001.

BROWN, Guillermo. **Jogos Cooperativos, Teoria e Prática**. Editora Sinodal, 1995.

BROTTO, Fábio. **Jogos Cooperativos**. Santos: Editora Projeto Cooperação, 2002.

CADDY, Eileen, **Abrindo Portas Interiores**. São Paulo: Editora TRIOM, 2005.

CASCUDO, Luís da Câmara. **Civilização e Cultura**. São Paulo: Editora Global, 2004.

FRANCES, Lynn e BRYANT-JEFFERIES, Richard. **Dança Circular Sagrada e os Sete Raios**. São Paulo: Editora TRIOM, 2004.

CARVALHO, Carlos Solano. Introdução às Danças Circulares Sagradas. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

COSTA, Ana Lúcia. Dança: Uma Herança à Disposição de Todos. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

EID, Marizilida. Danças Circulares: Um caminho para a Cura. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

GABRIEL, Maris Stella. A Dança da Vida. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

LORHIOIS, Céline. As Danças Circulares na Roda Da Vida. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

MURAKATA, Paulo. Dançando com a Luz. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

ORLICK, Terry. **Vencendo a Competição, como usar a Cooperação**. São Paulo: Editora Círculo do Livro S.A. 1978.

RAMOS, Renata Carvalho Lima. Retorno à Fonte. (org.) **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

RODRIGUES, Gláucia. Mudanças. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

SAMAPAIO, Marcus Ivan. Movimento, Educação, Dança. In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

SARAYDARIAN, Torkom. **A Psicologia da COOPERAÇÃO e Consciência Grupal**. São Paulo: Editora Aquariana, 1990.

TIVERON, Nadir Mercedes. Porque Danças Circulares? In: RAMOS, Renata Carvalho Lima (org.). **Danças Circulares Sagradas, Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.

WOSIEN, Bernhard. **Dança, Um caminho para a totalidade**. São Paulo: Editora TRIOM, 2000.

WOSIEN, Maria-Gabriele. **Dança Sagrada, Deuses, Mitos e Ciclos**. São Paulo: Editora TRIOM, 2002.