



**Universidade Federal do Pará  
Instituto de Ciências da Arte – ICA  
Programa de Pós-Graduação em Artes – PPGARTES  
Doutorado em Artes**

**ANA CLÁUDIA PINTO DA COSTA**

**DANÇA, CABALA, ESPIRITUALIDADE:  
autoetnografia dançada em roda na Amazônia paraense**

**Belém-Pará**

**2021**



**Universidade Federal do Pará  
Instituto de Ciências da Arte – ICA  
Programa de Pós-Graduação em Artes – PPGARTES  
Doutorado em Artes**

**ANA CLÁUDIA PINTO DA COSTA**

**DANÇA, CABALA, ESPIRITUALIDADE:  
autoetnografia dançada em roda na Amazônia paraense**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção do título de Doutora em Artes.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Giselle Guilhon.

**Coorientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria Roseli Sousa Santos.

**Linha de Pesquisa:** Teorias e Interfaces Epistêmicas em Artes.

Belém-Pará

2021

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**  
**Biblioteca do Programa de Pós-Graduação em Artes/UFPA**

---

C837d Costa, Ana Cláudia Pinto da.  
Dança, Cabala, Espiritualidade: autoetnografia dançada em roda  
na Amazônia paraense / Ana Cláudia Pinto da Costa. – 2021.

Orientadora: Professora Dr<sup>a</sup>. Giselle Guilhon.

Coorientadora: Professora Dr<sup>a</sup>. Maria Roseli Sousa Santos.

Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Pará, Instituto de  
Ciências das Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes, Belém,  
2021.

1. Dança - Pará. 2. Cabala. 3. Etnografia. I. Título.

CDD – 23. ed.

792.62098115

---



INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES

ATA DE DEFESA PÚBLICA DE TESE DE DOUTORADO DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ.

Aos vinte e um (21) dias do mês de outubro do ano de dois mil e vinte e um (2021), às nove (9) horas, a Banca Examinadora instituída pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Pará, reuniu-se sob a presidência da orientadora professora doutora Giselle Guilhon Antunes Camargo, conforme o disposto nos artigos 73 ao 77 do Regimento do Programa de Pós-Graduação em Artes, para presenciar a defesa oral de Tese de Ana Cláudia Pinto da Costa, intitulada: **Dança, Cabala, Espiritualidade: autoetnografia dançada em roda na Amazônia paraense**, perante a Banca Examinadora, composta por: Giselle Guilhon Antunes Camargo (Presidente); Sonia Maria Moraes Chada (Examinadora Interna do Programa); Maria Ana Azevedo de Oliveira (Examinadora Externa ao Programa); Waldete Brito Silva de Freitas (Examinadora Externa ao Programa); Maria Roseli Sousa Santos (Examinadora Externa à Instituição e Coorientadora) e Paulo Murilo Guerreiro do Amaral (Examinador Externo à Instituição). Dando início aos trabalhos, a professora doutora Giselle Guilhon Antunes Camargo, passou a palavra à doutoranda, que apresentou a Tese, com duração de quarenta e cinco minutos, seguida pelas arguições dos membros da Banca Examinadora e as respectivas defesas pela doutoranda, após o que a sessão foi interrompida para que a Banca procedesse à análise e elaborasse os pareceres e conclusões. Reiniciada a sessão, foi lido o parecer, resultando em aprovação, com o **conceito EXCELENTE**. A aprovação do trabalho final pelos membros será homologada pelo Colegiado após a apresentação, pela doutoranda, da versão definitiva do trabalho. E nada mais havendo a tratar, a professora doutora Giselle Guilhon Antunes Camargo agradeceu aos presentes, dando por encerrada a sessão. A presente Ata que foi lavrada, após lida e aprovada, vai assinada, pelos membros da Banca e pela doutoranda.

Belém-Pa, 21 de outubro de 2021.

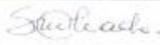
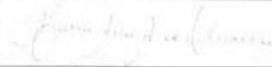
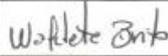
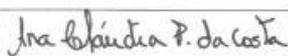
GISELLE GUILHON ANTUNES CAMARGO	 Giselle Guilhon Antunes Camargo
SONIA MARIA MORAES CHADA	
MARIA ANA AZEVEDO DE OLIVEIRA	
WALDETE BRITO SILVA DE FREITAS	
MARIA ROSELI SOUSA SANTOS	
PAULO MURILO GUERREIRO DO AMARAL	
ANA CLAUDIA PINTO DA COSTA	

Figura 1 – Workshop: Jesus - Josué de Nazaré.  
O caminho da perfeição pela Árvore da Vida, *Cabala*.



Fonte: Registro Fotográfico de autor desconhecido, 2016.

**O Corpo não é apenas carcaça estática, mas um meio plástico moldado por consciências profundas, que quando penetram a essência da matéria passam a evocar sua divindade latente. Na medida em que devolvemos progressivamente práticas e habilidades somáticas mais refinadas, a mente e o corpo entram numa relação de profunda amizade. Se a equação espiritual tradicional era o espírito superior e o corpo inferior, na nova equação que se formula, ES-PÍRITO E CORPO são parceiros na aventura do desdobramento evolutivo.**

**(Michael Murphy)**

## AGRADECIMENTOS

### *Reverencio, Honro e Agradeço...*

Ao **universo**, pela sua grandeza e força vertiginosas, não só por ser acessível à compreensão humana, mas por me considerar nascida dele e, portanto, parte desse cosmo no sentido real posso me conectar a ele. Sinto a força sagrada que ilumina minha vida! Aos meus antepassados, que me deram passagem para estar hoje neste tempo presente. Ao meu *Malachim Laoviah*, que me impulsiona para vida. A todos os mestres e mestras visíveis e invisíveis que me ajudam a caminhar na vida terrena, me ajudando a encontrar a melhor versão de mim.

À **descoberta** de que esta tese foi escrita para/com vocês, meu pai José (*in memoriam*) e minha mãe Sylvia (*in memoriam*), em gratidão a tudo que sou. Com ela percorri encontros e desencontros de mim mesma. Às minhas irmãs Telma, Yéyé e Tico (*in memoriam*) e meu irmão Antônio (Mano), que de modo direto ou indireto estiveram na sustentação. Ao meu cunhado Luiz Pardal, pelas suas canções que ao longo desses anos de tese me embalsamaram quando as coisas não iam tão bem, minha gratidão. Ao meu cunhado Antônio, gratidão por estar ao lado de minha mana Telma. Às minhas sobrinhas Lila (Alex), Sara e Jade (Bruna), pela presença mesmo que distante, mas sentindo a vibração de amor de perto. Às minhas “tivócas” Luiza e Maria Cecília que, em momentos de tristeza, trouxeram a alegria necessária para prosseguir. À chegada recente de João na família, um acalento amoroso. À Márcia, minha fiel escudeira e ajudante na direção da casa, onde nas horas mais difíceis, sempre com aquele cafezinho gostoso para acalmar os ânimos. Ao meu Pet Benji, pelo incansável companheirismo de todas as horas, sempre aos meus pés me dando suporte necessário, um bálsamo para não desistir. A ti filha Aná Luiza e a ti genro David Dafre que, mesmo na distância, estavam sempre presentes com amor. Ao valioso impulso divino que nos trouxe minha neta Stella, estrela que brilha, delimitando o fechamento deste ciclo e a abertura de um novo, a maior alegria de todas.

Às **minhas irmãs de alma**, Livia Faro, Graça Almeida, Sâmia Demachki, e ao meu irmão de alma Pedro Oliva que, em momentos difíceis, me deram colo e me fizeram entender que é possível.

Às **minhas amigas irmãs de arte** e de todas as horas, Aninha Moraes, Rosângela Colares, Ester Sá e Isabel Marques, o meu muito obrigada pelos atravessamentos que uniram nossas vidas, pelos sonhos e pelos modos de ser que nos constroem como mulheres.

Ao **grupo Travessia**, formado por uma constelação de mulheres que se reencontraram neste tempo, com o propósito de unirem-se em forças de “mulheres bruxas” que ajudam na reinvenção de quem são pela/na dança em movimentos poéticos. Gratidão a você Andrea

Bardawil, comandante desta constelação de mulheres bruxas “fodásticas”. Foi providencial reencontrá-las!

**À comunidade de Danças Circulares Sagradas**, na representatividade do coletivo UBUNTU, que me deram oportunidade de ser outra, encontrando espaços dentro de mim para me tornar mais humana. A todas as dançantes que se disponibilizaram a estar em algum momento fazendo parte desta tese, mas pelas circunstâncias da vida e do estado pandêmico que nos assolou não puderam estar até o final, honro-as por isso. Em especial às dançantes Ana Costa, Clarice Almeida, Janaina Almeida, Liani Mouzinho, Sônia Alão, que vieram até aqui e construíram comigo esta tese, se disponibilizando com amorosidade e persistência a estarem sempre presentes como peças principais deste estudo. Não largamos as mãos uma só vez, juntas até o encerramento deste Portal. Minha eterna gratidão.

**À Cabala a Árvore da Vida**, pelos ensinamentos desta tradição judaica que honro e aprendo sempre. À Frida Zalcman, que me apresentou as OC, me fazendo apaixonar pela sua mística e me ensinou como traduzi-las em dança revelando ao meu corpo o mais sagrado de mim.

**Àquelas pessoas** que estiveram indiretamente ao meu lado para fazer a travessia junto comigo, compondo outras bordas necessárias para que a narrativa da escrita ficasse mais bonita. Meus amigos de Arte, Otávia Feio, Leo Barbosa, Maurício Franco, Everton Pereira e Yuri Amorim, minha eterna gratidão.

**À Giselle Guilhon**, orientadora-professora-amiga. Grata pelas sementes germinadas e colhidas com gratidão e respeito. Sou eternamente grata pelo suporte nas horas mais difíceis. Pela confiança e por acreditar em minha capacidade de atravessar este doutoramento com tudo que sou. Gratidão eterna por todos os ensinamentos que me destes na vida acadêmica, tesouro que levarei para sempre.

**À Roseli Sousa**, coorientadora-amiga. Grata pelas indicações, poesias e ternura encontradas em ti.

**A todos e todas, amigos e amigas**, deste doutorado com quem aprendi parcerias. Esta experiência ficará para sempre em meu coração. Obrigada amigos “fudências” e amigas “fudências”, como nos chamávamos carinhosamente e quando um/uma de nós estava em evidência a torcida era de todas e todos, a vitória também. Foi muito bom estar com vocês, sempre me senti acolhida por todos e todas. Até breve!

**A todos e todas do PPGArtes**, o meu muito obrigada!

## RESUMO

Os fios que tramam a escrita desta Tese se entrelaçam aos fios de experiências vividas pela artista-pesquisadora/focalizadora-dançante Ana Cláudia Pinto da Costa, no contexto do coletivo UBUNTU, movimento de Danças Circulares Sagradas da cidade de Belém/PA. O trabalho é fruto de uma pesquisa de cunho etnográfico e autoetnográfico no campo das Artes, acerca das doze Orações Corporais, inspiradas na Cabala pela bailarina e coreógrafa Frida Zalcman. Tais danças correspondem à “tradução” dançada das orações cantadas na sinagoga. A pesquisa se insere num estudo mais amplo acerca das chamadas orações corporais, norteadas, neste caso específico, pelos preceitos da *Cabala*, a *Árvore da Vida*, levando-se em consideração seus quatro mundos e suas emanações energéticas (*sefirót*). Essas orações corporais são um modo de vivenciar, por meio da dança, os rituais litúrgicos do Judaísmo, favorecendo o contato do praticante com os mundos da *Cabala*, onde supostamente acontece o encontro com o Criador. O estudo busca compreender o sentido e o significado que os preceitos da *Cabala* dão à dança, tal como foi organizada e sistematizada por sua idealizadora, implícitas no contexto da performance ritual da Oração Corporal *Mode Ani Lefanecha*, a partir da cosmovisão das dançantes. A pesquisa se inscreve em três campos teórico-metodológicos: 1. Antropologia da Dança, campo que possibilita observar, vivenciar, e compreender a “dança” – movimentos, passos, ritmos, gestos, simbolismos, ritual, entre outros elementos – em sua relação com o contexto no qual ela é transmitida e praticada; 2. Fenomenologia da Percepção de Merleau-Ponty, com estudos focados na estesiologia do corpo; 3. Dança Terapia de Andrea Bardawil que se constitui na experiência com a dança, a partir do diálogo com a educação somática, a consciência corporal e a improvisação.

**Palavras-Chave:** Orações Corporais. Danças Circulares Sagradas. Cabala.

## ABSTRACT

The threads that weave the writing of this Thesis are intertwined with threads of experiences lived by the artist-researcher/focuser-dancer Ana Cláudia Pinto da Costa, in the context of the collective UBUNTU, a movement of Sacred Circular Dances in the city of Belém/PA. The work is the result of an ethnographic research in the field of Arts, about the twelve Corporal Prayers, inspired by Kabbalah by dancer and choreographer Frida Zalcman. Such dances correspond to the danced “translation” of the prayers sung in the synagogue. The research is part of a broader study about the so-called bodily prayers, guided, in this specific case, by the precepts of Kabbalah, the Tree of Life, taking into account its four worlds and their energetic emanations (sefirót). These bodily prayers are a way of experiencing, through dance, the liturgical rituals of Judaism, favoring the practitioner's contact with the worlds of Kabbalah, where supposedly the encounter with the Creator takes place. The study seeks to understand the sense and meaning that the precepts of Kabbalah give to dance, as it was organized and systematized by its creator, implicit in the context of the ritual performance of Corporal Prayer Mode Ani Lefanecha, based on the dancers' cosmovision. The research falls into three theoretical-methodological fields: 1. Anthropology of Dance, a field that makes it possible to observe, experience, and understand "dance" - movements, steps, rhythms, gestures, symbolism, ritual, among other elements - in their relationship with the context in which it is transmitted and practiced; 2. Merleau-Ponty's Phenomenology of Perception, with studies focused on the aesthesiology of the body; 3. Dance Therapy by Andrea Bardawil, which constitutes the experience with dance, from the dialogue with somatic education, body awareness and improvisation.

**Keywords:** Corporal Prayers. Sacred Circle Dances. Kabbalah.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – O caminho da perfeição pela <i>Árvore da Vida, Cabala</i>	3
Figura 2 – <i>Malachim</i>	13
Figura 3 – Espiral, Ciclos de Tempo e Evolução	26
Figura 4 – Círculo da Serpente	26
Figura 5 – A Espiral - Imagem Força	28
Figura 6 – Alfabeto Hebraico	35
Figura 7 – Posição das Mãos - Roda São José Liberto	37
Figura 8 – O Ninho	43
Figura 9 – Solidão Povoada I	44
Figura 10 – Solidão Povoada II	45
Figura 11 – Arte do Encontro (1, 2, 3)	46
Figura 12 – Experimentações Corpo/Dança (1, 2, 3, 4)	47
Figura 13 – Fluxos Simbólicos de Mim	50
Figura 14 – Soltar	50
Figura 15 – Força	50
Figura 16 – Corpo-Água	52
Figura 17 – Mundo <i>Assiá</i> ou Mundo Físico, <i>Sefirá Malchut</i>	54
Figura 18 – <i>Cabala</i> a <i>Árvore da Vida</i> e suas <i>sefirót</i>	62
Figura 19 – Letra VAV	63
Figura 20 – “Entre”	64
Figura 21 – <i>Cabala</i> a <i>Árvore da Vida</i> - Mundo <i>Yetzirá</i> , <i>Sefirá Yessod</i>	70
Figura 22 – Conexão	71

Figura 23 – <i>Malachim Laoviah</i>	73
Figura 24 – Corpo/Dança-Oração	78
Figura 25 – Multidimensionalidade	86
Figura 26 – Samaúma, Ilha do Combú	87
Figura 27 – Roda de Hera, Ver-o-Rio	91
Figura 28 – Roda Aberta à comunidade, Casa das Artes	92
Figura 29 – Grupo de Roda Terapêutica da Transformação de Danças Circulares Sagradas, Espaço Ananda	93
Figura 30 – Roda Aberta à comunidade, Espaço São José Liberto	94
Figura 31 – Roda Aberta à comunidade, coletivo UBUNTU, Espaço São José Liberto	97
Figura 32 – Roda Aberta à comunidade, Museu Emílio Goeldi	98
Figura 33 – Coletivo UBUNTU 1	99
Figura 34 – Coletivo UBUNTU 2	102
Figura 35 – <i>Menorah</i>	108
Figura 36 – Espaço Clima Ameno	110
Figura 37 – Trabalho prático coletivo UBUNTU (1, 2, 3, 4)	116
Figura 38 – Desenho de Ana Cláudia	117
Figura 39 – Desenho de Ana Maria	117
Figura 40 – Desenho de Sônia	118
Figura 41 – Desenho de Clarice	119
Figura 42 – Desenho de Janaina	119
Figura 43 – Desenho de Liani	120
Figura 44 – Permissão à Mãe Natureza	122
Figura 45 – Re(conexão)	126

Figura 46 – Redes de Conexão	131
Figura 47 – A Espiral	134
Figura 48 – Tríade Espiralar	135
Figura 49 – Corpos-Oração	136
Figura 50 – <i>Cabala</i> a Árvore da Vida	137
Figura 51 – Árvore Samaumeira	138
Figura 52 – Caminhos da Sabedoria	144
Figura 53 – 22 letras do Alfabeto Hebraico	146
Figura 54 – <i>Cabala</i> a Árvore da Vida, <i>sefirót</i> e representatividades no corpo físico	147
Figura 55 – Movimento de involução em direção à matéria	149
Figura 56 – Movimento de evolução em direção à espiritualidade	149
Figura 57 – Os mundos e <i>sefirót</i>	151
Figura 58 – Árvore da Vida, <i>sefirót</i> e Orações Corporais respectivas	153
Figura 59 – Mundo <i>Assiá</i> ou Mundo Físico	156
Figura 60 – Mundo <i>Yetzirá</i> ou Mundo da Formação	158
Figura 61 – Mundo <i>Briá</i> ou Mundo da Criação	161
Figura 62 – Mundo <i>Atzilut</i> ou Mundo das Emanações	165
Figura 63 – Frida Zalcman	170
Figura 64 – Ritual de Qualificação Doutorado	172
Figura 65 – Dança das Mãos	176
Figura 66 – Dança-Pé	177
Figura 67 – Agradecer e Honrar	181

## SUMÁRIO

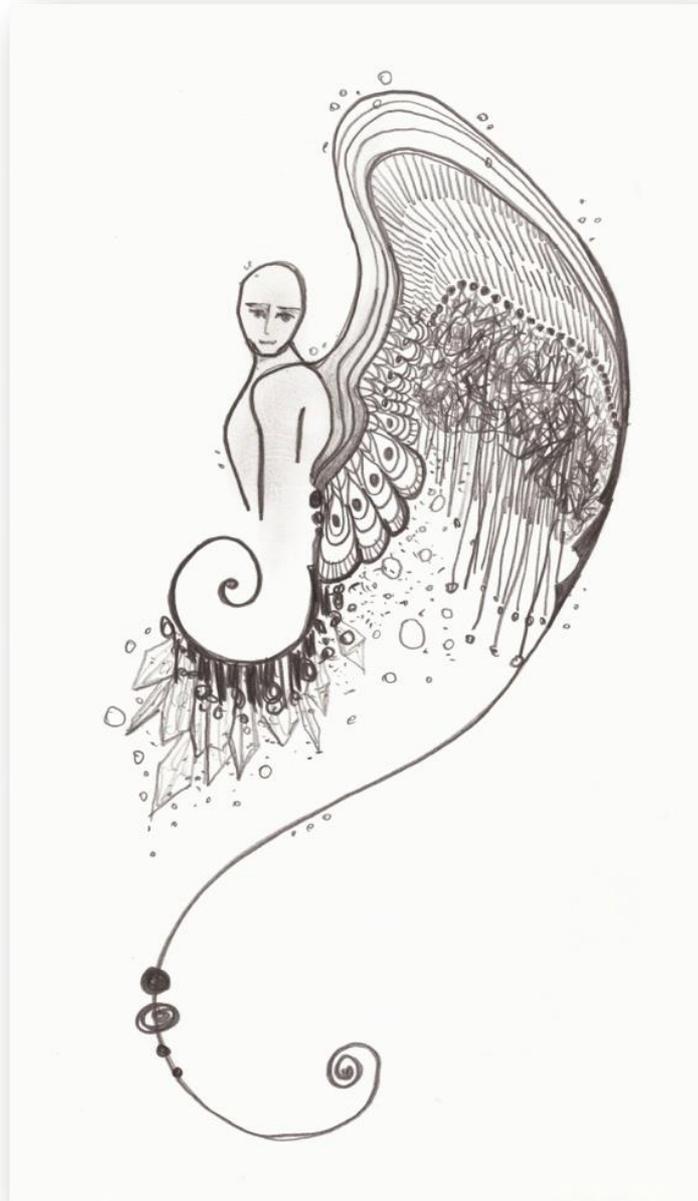
<i>Adentrando aos Portais...</i>	14
<b>Primeira Parashá – O trajeto da artista-pesquisadora/focalizadora-dançante: o caminho à “Lech Lechá”</b>	20
1.1 <i>Chai</i>	20
1.2 <i>Imagem força...</i>	28
1.3 <i>Enfim, o encontro...</i>	31
<b>Segunda Parashá – O Farol de Mim...</b>	40
2.1 <i>Estados sensoriais de existir e ser corpo(s)...</i>	40
2.2 <i>Oração Corporal Mode Ani Lefanecha, a dança da manhã em busca do convívio entre o “Ser” e o “Ter”...</i>	53
2.3 <i>O corpo em estado de devir-árvore...</i>	59
2.4 <i>Performance Ritual...</i>	67
2.5 <i>O corpo como espaço sacralizado na dança...</i>	78
2.6 <i>Coletivo UBUNTU/Belém: aprendiz de Samaúma...</i>	87
2.6.1 <i>Sapopemas...</i>	87
2.6.2 <i>Sobre troncos e galhos...</i>	94
2.6.3 <i>Flores, frutos e novas sementes...</i>	96
<b>Terceira Parashá – O Farol de Nós...</b>	101
3.1 <i>Menorah, luz que ilumina nossos caminhos...</i>	108
3.2 <i>Entrelaçamentos: corpos-água...</i>	113

<i>3.3 Performance Ritual, uma poética dançada em solo sagrado...</i>	122
<i>3.4 Nascentes...</i>	133
<b>Quarta Parashá – Cabala a Árvore da Vida, simbolismos e atributos divinos traduzidos em dança...</b>	141
<i>4.1 Sefirót, a travessia pelos quatro mundos...</i>	146
<i>4.2 Corpo-oração...</i>	154
<i>Saída dos Portais...</i>	171
<b>REFERÊNCIAS</b>	182
<b>APÊNDICE A – QUESTIONÁRIOS DE ACOMPANHAMENTO DE CAMPO</b>	186
<b>APÊNDICE B – ÍNDICE DOS QR CODES</b>	192
<b>ANEXO A – DECODIFICAÇÃO DAS OC</b>	194

### Ritual de preparação

*Peço luz a Malachim, meu anjo guardião, que me acompanhe na travessia deste rito de passagem. Invoco Malachim traduzido em dança significada na Oração Corporal Mode Ani Lefanecha, medito em movimento, e me conecto com a Luz Divina que sou.*

Figura 2 – Malachim.



Fonte: Ilustração em Grafitti de Maurício Franco, 2014.

### *Adentrando aos Portais...*

*Há dois mundos. Um deles é oculto outro é revelado. Mas, na realidade, esses dois mundos formam um só.  
(Rabi Elazar)*

O portal-tese abre-se em celebração à mais um ritual de passagem interessado em dar continuidade a novos atravessamentos iniciados na pesquisa de dissertação de mestrado a fim de ampliar o estudo nas Orações Corporais<sup>1</sup> – mais adiante conceituada –, com foco na OC *Mode Ani Lefanecha*.

A importância deste trabalho justifica-se e contribui com pesquisas nesta área do conhecimento que são necessárias, preenchendo, deste modo, algumas lacunas e contribuindo para ampliar a compreensão do sagrado na dança, baseada nas premissas que sustentam as Danças Circulares Sagradas<sup>2</sup> em busca de compreender o sentido e o significado que os preceitos da *Cabala* dão à dança tal como foi organizada, sistematizada pela idealizadora do sistema das orações corporais, Frida Zalcman, a partir do processo de assimilação das simbologias, gestos, ritmos e expressividade implícitos no contexto da performance ritual da OC a partir da cosmovisão das dançantes.

Este estudo teve como investigação a autoetnografia e a etnografia baseada no método segundo o qual não se deterá na utilização de técnicas e procedimentos científicos dos padrões rígidos ou predeterminados. A Antropologia da Dança será o fio condutor de organização do pensamento para entender a essência do fenômeno pesquisado em diálogo constante aos passos da dança, sagrado, performance ritual e outros termos metaforizados como um túnel numinoso que dará passagem e abertura aos espaços do meu corpo e do corpo do coletivo UBUNTU, encobertos pela plumagem ainda árida e densa. Paralelamente, os estudos teóricos práticos estarão dialogando com autores da Fenomenologia da Percepção de Merleau-Ponty, nos estudos mais direcionados à estesiologia do corpo a partir do estudo do Grupo de Pesquisa Estesia – Corpo, Fenomenologia e Movimento, da UFRN; como também, na abordagem intitulada de Dança e Terapia: A Construção Poética do Visível, de Andrea Bardawil, Coreógrafa, Arteterapeuta, Terapeuta Holística, diretora da Companhia da Arte Andanças, do Ceará.

Descrever, interpretar e explicar a pesquisa será um desafio para não enquadrá-la a uma

---

<sup>1</sup> Oração Corporal, tanto no singular como no plural (Orações Corporais), será abreviada por OC deste ponto em diante.

<sup>2</sup> Danças Circulares Sagradas serão abreviadas por DCS deste ponto em diante.

forma rígida e pouco atrativa para quem lê. A pretensão é seguir em narrativa acessível para um estudo tão denso como é o estudo da compreensão dos códigos sagrados da *Cabala* a *Árvore da Vida*.

Os títulos dos textos têm a denominação análoga ao Livro da Torá e, antes de tudo, peço permissão para usar este formato como forma de aproximação à tradição judaica. Esta aproximação refere-se ao sistema de divisões naturais que dividem o texto bíblico e que são chamadas de *parashiót*, plural de *parashá*. E o que são as *parashiót*? São os títulos referentes às seções de acordo com o assunto ali tratado. Portanto, as seções da tese serão denominadas de *parashá*. Dito isso!

Na **primeira *parashá***, discorro sobre o encontro e o percurso com as DCS e a conexão imediata quando dancei a primeira dança. Na aproximação o envolvimento pela vibração díspar onde portas se abriam para voltar a dançar, mesmo que de forma diferente do que havia experimentado. No mesmo espaço-tempo, o encontro com a imagem da espiral, símbolo que representa a imagem força interna desde então e que me acompanha desde sempre.

Dançar em roda trouxe novos modos de sentir e abrir desafiadores canais de percepções que até então não estavam aparentes, muitas questões a responder. Foi então que resolvi ir mais fundo para conhecer melhor as DCS. Deste ponto em diante promovi novas aberturas, me possibilitando novos modos de sentir o corpo. Perceber outras consciências corporais iniciando a caminhada nesta nova forma de dançar. No caminho, o encontro com o sistema autoral das OC de Frida Zalzman e como ele impactou na forma de sentir o corpo pelos movimentos e modo de ver, ser e estar no mundo.

Conto a trajetória de Frida Zalzman, seus diversos percursos como bailarina, coreógrafa e professora na sinagoga de onde pariu o sistema autoral das OC, onde a pedido do rabino Nilton Bonder traduziu as orações cantadas na sinagoga em dança, compilando todo o sentido e o significado da *Cabala* a *Árvore da Vida* com o propósito de criar nos adeptos outras formas de conhecer as liturgias ali cantadas. Por fim, como seu trabalho foi reconhecido para além dos muros da sinagoga, sendo incluído como parte da pedagogia das DCS, e posteriormente o vínculo amoroso com o movimento de DCS de Belém.

Na **segunda *parashá***, o farol torna-se a metáfora-guia que iluminará o percurso adiante. Um novo caminho se abre e é possível pisar em outros territórios para dilatar a percepção e enxergar e sentir com precisão os sentidos e significados que os ensinamentos da *Cabala* dão à dança.

Tal qual as raízes de sustentação da árvore, sentia necessidade de expandir, mergulhar em novas sensorialidades e enredar novos modos de dançar para aprofundar o sentir do corpo.

Para expandir em novas sensorialidades, foi indispensável logar as memórias dançadas pelo corpo que me levassem a aprofundar em mim mesma, abrir canais de comunicação comigo e me abrir para o acesso aos canais de comunicação das *sefirót* e chegar mais perto possível da compreensão da estrutura que compunha os simbolismos e códigos sagrados existentes na OC *Mode Ani Lefanecha*. Para tanto, foi preciso conhecer o todo, para então ir mais fundo na pesquisa teórico-prática por dentro dos autores escolhidos para sustentar este estudo.

Com todo o arcabouço da teoria e da prática, sempre aliadas, sigo caminho em constante diálogo entre todos os autores, escolhidos aliados às memórias preexistentes da OC *Mode Ani Lefanecha* no corpo, trabalhando aberturas que transbordassem para novas experiências nos estudos sobre os códigos da *Cabala* a *Árvore da Vida*, para compreender e desvelar como se dá o processo de assimilação de seus símbolos, gestos, expressividade implícitos em seu contexto ritual, tal qual foi organizada e sistematizada por Frida Zalcman. Nesta *parashá* adoto, como *leitmotiv*, a autoetnografia e discorro minha experiência vivida tendo esses ensinamentos cabalísticos traduzidos em dança. E, para finalizar, discorro como foi experimentar a performance ritual aos pés da samaumeira na floresta. Descrevo, interpreto e explico a preparação do corpo em devir-árvore para adentrar no mundo *Assiá* na sua *sefirá* representativa *Malchut* a partir do ritual do corpo pelas OC *Ana Becoach* e *Malachim*, após esta preparação adentro no mundo *Assiá* pela OC *Mode Ani Lefanecha*.

Trato sobre a multidimensionalidade para indicar maneiras de chegar a potências de vibrações mais altas na árvore para, se possível, alcançar o mais próximo do Criador como se referem os preceitos cabalísticos. A aproximação nos conecta a outro campo vivencial, o cosmos.

Para introduzir a próxima *parashá*, descrevo sobre o percurso histórico do movimento de DCS em Belém, os grupos existentes, as rodas oferecidas à comunidade e como elas interagem até se constituírem no coletivo UBUNTU, desde suas sapopemas (raízes) até seus frutos (integrantes e focalizadores), aqui nascidos.

Após esta união, os diversos cursos e workshops oferecidos à comunidade, o funcionamento, e a experiência de como se trabalhar em fratria. Destas parcerias surge a possibilidade de trazer à Belém focalizadores e focalizadoras do Brasil e fora dele com o propósito de formar novos focalizadores e focalizadoras para que a comunidade pudesse desfrutar com a ampliação das rodas ofertadas na cidade, em outros municípios, dentro das escolas, instituições, enfim tecer uma rede de conexões ampliada.

A **terceira *parashá*** versa sobre um luminoso feixe de pessoas reunidas em um coletivo com o propósito de ampliar o oferecimento, à cidade de Belém, de rodas de DCS abertas à

comunidade.

No percurso surge esta pesquisa e, deste ponto, narro como foi a construção deste episódio para que o coletivo UBUNTU fosse o fenômeno pesquisado.

O processo teve início antes da pandemia, onde o coletivo que iria fazer parte de todo o processo precisou ser readequado, mas não descartamos o que foi vivido em primeiro lugar, honrar as pessoas que se disponibilizaram inicialmente e, segundo, pela preciosidade coletada que não poderia deixar de incluir nesta tese. Foram três momentos diferenciados que são devidamente levados em consideração e finalmente as dançantes que permaneceram do coletivo UBUNTU para estarem na pesquisa. Aqui, me coloco como observadora participante junto a elas. Seis mulheres dançantes que se disponibilizaram a estarem juntas, e mesmo com as dificuldades do estado pandêmico não largaram as mãos em nenhum momento e nem deixaram de se dar sustentação para que esta tese chegasse ao seu destino. Neste trajeto usamos o foco não mais do farol, mas das velas da *Menorah* como representatividade de luzes internas de cada dançante. Chegada? Me pergunto! Talvez uma parada, um *instante-suspenso* para tomar fôlego e prosseguir.

O trabalho com as dançantes parte da mesma proposição metodológica e teórica da autoetnografia. Tendo o mesmo *leitmotiv* em suas teorias e práticas.

A experimentação na floresta também foi realizada com o mesmo propósito de compreender a OC *Mode Ani Lefanecha* fora de seu espaço costumeiro e experimentar novas proposições de sentir o corpo influenciado por aquele espaço florestal. Aqui realizamos adaptações, por motivo do distanciamento da pandemia, mas conseguimos por meio de práticas corporais chegar a uma experimentação que nos levasse a concluir o propósito desta tese. Alguns questionários foram realizados a fim de complementar a pesquisa.

Em sequência, falo de imagens nascidas desde o meu primeiro encontro com as DCS/OC. Atravessamento pelo mestrado e que seguem comigo até o presente momento da minha vida prática. Relato o quanto estas imagens/símbolos são capazes de acionar e trazer à tona o que fica escondido, oculto dentro de mim ao dançar. Por este motivo elas têm um lugar privilegiado neste estudo, pois são as imagens força que fazem vibrar meu corpo em todas as suas consciências, física, mental, emocional e espiritual, fluindo ao encontro do sagrado que habita em mim. Estas imagens me colocam como um canal de ligação entre o céu e a terra, me ensinam a conectar com a espiritualidade onde busca-se o encontro com o Criador.

A **quarta parashá** oferece informações sobre o contato com os códigos sagrados da *Cabala* a *Árvore da Vida*, seus mundos, suas emanações energéticas/*sefirót*, suas qualidades divinas, seus princípios e simbolismos, e como Frida se apropriou de tais ensinamentos e os

traduziu em dança. Nela, alguns indicativos de como aprofundar sobre a concepção de sagrado, corpo e dança, e como foi possível assimilar todos estes preceitos a partir destes movimentos dançados.

Tratar sobre o que é a *Cabala* segundo a tradição cabalística, na sua expressão como tradição recebida, ou seja, a transmissão e continuidade de uma tradição que foi passada de geração em geração. Ela é a tradição mística do povo judeu, onde seu acúmulo de conhecimento acessa a dimensão interior da realidade e, portanto, o conhecimento de D'us no mundo. Espiralo por dentro da Árvore da Vida mostrando seus mundos, seu significado bíblico, sua intenção de reza, seu tempo, suas *sefirót* representativas, e as práticas corporais e meditativas, a cor, o nome de D'us ali concebido e demais significados. Em seguida apresento cada OC coreografada por Frida, representativa de cada *sefirá* e componho a narrativa de seus símbolos, códigos e ritualística na dança.

Em todo o texto trago os termos nativos, que às vezes podem ressoar em entendimentos e conceitos desatualizados, porém é de suma importância que estes termos sejam preservados em reverência à tradição judaica.

Quero me reportar a algo que faz sentido esclarecer. A escrita do trabalho possui características porosas, onde há trechos escritos que se repetem. Concordo e quero assumir esta peculiaridade da minha forma de escrever, mas justifico. A cada trecho escrito em repetição é imprimida uma energia que muda em intensidade, em forma, em lugar, em confirmação. Talvez para a gramática tradicional não seja permitido e fique parecendo que o texto não foi revisado tornando-se, talvez, um equívoco. Porém, quero assumir esta forma que para mim é um ato de criação para chegar e confirmar a cada passo o corpo que se inscreve e escreve no espaço-tempo desta escrita, onde assume a posição de escrever o que sente na escrita e na dança em diálogo constante. Talvez não seja justificável esta analogia que faço, mas para mim faz sentido como criação.

Quando estou na roda dançando, as frases coreográficas precisam se repetir várias vezes para que tal frase seja apreendida e assimilada no corpo. A cada giro, o corpo dançante vai para um lugar de não repetição, portanto, os passos podem ser os mesmos, mas são ressignificados, assim como a energia que circula no espaço se transforma a cada giro na roda, uma subida se espirala a outro espaço, ascendendo e dilatando corpo em comunicação entre o externo e o interno, e desta relação a conexão com o divino. O processo de criação da escrita se torna equivalente a esta sequência. Quantas vezes este trecho foi repetido, mas a cada repetição me encharco dele e posso vivenciá-lo a cada vez de formas diferentes e espiralando sempre. Portanto, minha escrita repetitiva se justifica e me aclama.

É hora de fechar os portais, trago novas falas que vêm das bordas da pesquisa e que não poderia deixá-las de fora pela importância que elas têm e que reverberam como mais uma raiz que se enraiza para dentro da pesquisa.

Esta é uma tese que assumiu as raízes da árvore como o elo de conexão entre o narrado e o vivido em forma espiralar. Este percurso não termina por aqui, outros portais se abrem em busca de aprofundar mais e mais neste mundo cabalístico traduzido em OC.

## Primeira Parashá – O trajeto da artista-pesquisadora/focalizadora<sup>3</sup>-dançante: o caminho à “Lech Lechá<sup>4</sup>”

*A dança me cura! Quando danço me expando, crio em volta de mim um espaço dilatado, atravesso a dança em movimentos, mesmo sem vê-la, ao mesmo tempo, vejo o outro a dançar comigo. Entrelaçamentos, espiralados se formam indicando aos corpos sensíveis que dançam, percepções, sensações na pele. Me vejo/sinto e vejo/sinto o outro. O sagrado que habita em mim, transborda ao outro, em espelhos que refletem NÓS. (Ana Cláudia Costa, Pensamentos Aleatórios I, 2020).*

### 1.1 Chai<sup>5</sup> חַי

Abro espaço ao corpo a um novo ritual de passagem. É preciso ampliar a claridade do foco para relembrar meu encontro com as DCS e com as OC para, então, prosseguir viagem. Sigo neste Doutorado em busca de novos atravessamentos na pesquisa sobre *Cabala*, Dança, Orações Corporais que extrapolem a novas descobertas e aprofundamentos.

...Desde a infância transito nos mais variados caminhos de ação, movimentos, ritmos, espaço e tempo. A dança, desde sempre um “guia”, um “farol de mim” a iluminar os espaços percorridos. Será crucial para compor esta narrativa, retrospectar e prospectar os espaços-tempo desse corpo-vida-dança, com o propósito de mapear a geografia da memória deste terreno e, assim, expandir o foco do farol para novos devires.

Antes de tudo, elucidado a parada abrupta em meu trajeto como artista, quando, por indicação médica precisei parar de dançar cenicamente, episódio descrito em detalhes na dissertação de mestrado, que não cabe aqui repeti-lo. Retiro da pesquisa de mestrado poucas linhas, a fim de trazer maior clareza na compreensão do ocorrido:

<sup>3</sup> É a pessoa que direciona e acompanha a roda muito além da ordem física. Cria um campo flexível, para que os dançantes sintam-se acolhidos. Esta figura humana precisa expressar-se com clareza, flexibilidade, simplicidade e humildade, ao ensinar os passos da dança; deve estar em estado de atenção plena, assim como, desenvolver seu ritmo e sensibilidade musical.

<sup>4</sup> A tradução em português do termo em hebraico, segundo os preceitos da Cabala, significa “Vá para dentro de você mesma”.

<sup>5</sup> Símbolo judaico representado pelas letras do alfabeto hebreu chet e yud. Significa “vida”. Homens e mulheres usam como um medalhão em volta do pescoço, como forma de proteção.



[...] ao receber a notícia de que não poderia mais exercer minha profissão e, o mais grave de tudo, que deixaria de dançar. Fui diagnosticada com *Miastenia Gravis*, que se refere à fraqueza muscular, decorrente de distúrbios nos receptores de acetilcolina, (acesse o QR code ao lado para visualizar o significado da palavra<sup>6</sup>) localizados na placa existente entre os nervos e os músculos, causando flacidez muscular, impedindo a realização de qualquer esforço físico. O que fazer, diante de uma ruptura tão brusca como essa? O que a *Miastenia Gravis* trouxe como ensinamento para a minha vida? (COSTA, 2014, p. 16).

No período deste episódio instala-se um grande período de suspensão, vazio e silêncio em volta da minha vida profissional e artística! Inevitável parar de dançar.

Neste espaço-tempo, não me dei por vencida lançando-me a outras alternativas viáveis, com um só propósito, retomar a dança. Paralelamente à retomada, foi possível me abrir ao que aquele estado de corpo/frágil teria a me dizer diante de tal diagnóstico médico. O tempo foi o grande mote para sustentar este longo período de espera na introspecção.

Todas as experiências vividas, e, a mais relevante, foi o encontro com as DCS, que me levaram a olhar o mundo numa nova perspectiva, inverter o foco do meu olhar para as coisas que transitavam fora de mim, e reaprender a reconectar o foco para o que acontecia no centro do meu corpo, para ser possível entender os atravessamentos e as resistências refletidas nele.

Descrevo sobre o primeiro encontro com as DCS, e o quanto elas me ensinaram a retornar pra dentro de mim mesma, me abrindo a uma nova possibilidade de dançar. As simbologias contidas nos passos das danças foram o alerta e encantamento trazendo a nutrição necessária para o meu despertar.

Foi no Centro de Vivências Nazaré em Nazaré Paulista, São Paulo, no ano de 2001, hoje chamado de Nazaré Uniluz (acesse o QR code ao lado para visualizar o Centro de Nazaré Paulista), a DCS com focalização de Renata Ramos em um trabalho de imersão espiritual onde escolhi dentre as atividades do retiro o Treinamento<sup>7</sup> em Danças Circulares Sagradas, meu primeiro encontro com as danças circulares. Como focalizadora da roda, Renata Ramos, uma das precursoras das DCS no Brasil. O lugar acolhedor onde a natureza se fazia presente trazendo ancoramento e suavidade, era o que precisava naquele momento.



<sup>6</sup> Para acesso das imagens nos QR codes indicados ao lado do texto, aproxime a câmera de seu celular que a imagem aparecerá, clique em cima, e terá as devidas descrições relacionadas. Caso você não consiga o acesso pelos símbolos que estão ao lado texto, acesse-as em resolução ampliada no Apêndice B do trabalho.

<sup>7</sup> Atualmente não se denomina de treinamento qualquer encontro das DCS, e sim, de vivências, workshops, oficinas, encontros, dentre outros de acordo com o propósito e temática escolhida pelo(a) focalizador(a).

Ao chegar no local onde faríamos o treinamento, observei atentamente que aconteciam rituais que antecediam o início da roda propriamente dita, aqui chamo de ritual de preparação: a) duas pessoas ou mais eram responsáveis para organizar o espaço, onde a roda aconteceria; ao chão, no centro do salão, havia um tecido estendido em forma de círculo, em cima dele, flores recolhidas do jardim; b) haviam almofadas encostadas em volta do salão embaixo das grandes janelas, ao chegar, os dançantes ali se acomodavam em silêncio; c) Renata chama os dançantes e se forma uma grande roda tecida de gente; d) juntam-se em volta do centro, e é explicado por ela qual a melhor forma de dar as mãos na roda para que a energia circulasse de maneira fluída: com a mão direita “eu recebo” a mão esquerda de quem está do meu lado direito, com a mão esquerda “eu dou” indo ao encontro da mão direita de quem está do meu lado esquerdo; e) em seguida, todos os presentes entoam em voz alta seus nomes com o propósito de assumir seu lugar no círculo para que o fluxo da energia se faça presente e se expanda na roda.

Segundo Ramos (2002), o círculo de pessoas em volta do centro, representa simbolicamente a “vida cotidiana”, o centro da roda, a “Fonte de Deus”. Compreendo que o símbolo do centro da roda contém dois propósitos: 1º) ajudar os dançantes a se conectarem com seu próprio centro, relativo à conexão consigo mesmo(a) e com sua espiritualidade; 2º) manter a harmonia do grupo na forma de círculo. Ressalto que as DCS podem ser dançadas em desenhos coreográficos diversos, linhas retas, sinuosas, espirais, além da formação em pares e tantas outras, mas o centro sempre será a referência.

Num segundo ritual, o focalizador escolhe uma dança inicial como tema de abertura da roda com a intenção de acolher e harmonizar os dançantes, e a dança escolhida foi *Enas Mythus*, a primeira dança circular experienciada (acesse o QR code ao lado para visualizar a DCS com focalização de Renata Ramos). Dança tradicional da Ilha de Kós (Grécia) que traduz em seus movimentos rítmicos sobre a vida dos pescadores na sua relação com o mar na procura do alimento para a sobrevivência da comunidade onde viviam. Ao dançá-la “[...] me sentia, como uma pescadora. Atirei-me nas profundezas do meu mar interno, na busca de meus próprios alimentos a fim de dar continuidade à minha jornada” (COSTA, 2014, p. 9).



No repertório das danças estavam incluídas somente as danças tradicionais para iniciantes nas DCS. É importante falar sobre a primeira dança do repertório do treinamento,

pois ela trouxe meu primeiro contato com a imagem força da espiral que relato mais adiante. A dança da *Meditação do Sol*, chamada atualmente pelo movimento de DCS de *Dança do Sol*, faz parte do repertório das danças tradicionais do acervo da Pedagogia das DCS. (acesse o QR code ao lado para visualizar a DCS focalizada por Estela Gomes). A Dança do Sol coreografada por Bernhard Wosien<sup>8</sup> dançada pela melodia de Johann Sebastian Bach, (acesse QR code ao lado para visualizar a Air from Orchestral Suite No. 3 / Ton Koopman, maestro · Berliner Philharmoniker / 30 de janeiro de 2010), composta por ele entre os anos 1717 e 1723, para seu patrono o Príncipe Leopoldo de Anhalt.



Na imersão, sigo observando atentamente tudo que se passa a minha volta, percebendo o que me afeta, sentidos abertos às experiências.

Aos primeiros acordes do Adágio da Ária de Bach, dou passagem aos primeiros passos da coreografia da *Dança do Sol*. Os passos repetitivos me levaram a ancorar e observar cada movimento em seus significados; as reações no meu corpo foram surgindo e a percepção de um novo estado de ser. A cada movimento, diferentes sentimentos, a energia fluía na roda, no fluxo e contrafluxo gerando harmonia. Embalada pela música, pelos gestos e passos coreografados da dança, foi possível experimentar dançando a metáfora viva e pulsante da vida, simbolizada nas relações com/e no mundo, onde o bem-estar, a concentração, me conduziam à meditação ativa. Este estado meditativo ativo me religou a algo ainda não percebido naquele momento; mas sentia nitidamente minha aproximação com os outros, minha conexão ao mundo e, portanto, o reencontro bem tímido com partes de minha essência.

Neste estado de atenção plena no corpo, prossigo na roda nos passos da *Dança do Sol*. Em certo instante, sou levada abruptamente a olhar ao centro do círculo, onde me deparo com a imagem de uma espiral que brota do centro da roda e expande-se entrelaçada à melodia da dança, ampliando-se e envolvendo o círculo de dançantes.

Tomo a conexão profunda entre a imagem da espiral e os passos da *Dança do Sol*, e faço a travessia em rito de passagem. Como observa Terrin (2004), o rito de passagem é algo sagrado manifesto numa espécie de ressurreição, significado como rito de causação, uma

---

<sup>8</sup> Precursor das DCS. De origem alemã, nascido na Polônia, (1986), teólogo luterano por tradição de família e um artista no sentido mais amplo: foi bailarino, pedagogo da dança, coreógrafo, ator, desenhista e pintor; transmitiu as suas experiências pessoais e deu uma visão consistente sobre o desenvolvimento da dança, dos mitos, dos símbolos da antiguidade, passando pelos exercícios do balé clássico, até a dança palaciana e o folclore europeu. *A Pedagogia da Dança Circular Sagrada*, desenvolvida por ele em parceria com a filha Maria-Gabriele deu um novo impulso à dimensão religiosa desta arte (BONETTI, 2013, p. 24).

interpretação dos períodos críticos da vida, que estão ligados a momentos fundamentais que causam significativas mudanças de vida.

O rito de causação desvela o sagrado em mim, saio da morte metafórica e entro da vida. Reconhecer o sagrado em mim, e me reconectar com partes de minha essência, instala uma nova consciência corporal que vai para além do corpo físico, e aponta uma possibilidade de incluir aos padrões de funcionamento automáticos e rígidos já existentes no corpo, uma consciência corporal na fluidez e na leveza, tendo a clareza que ambos coabitam em mim. Foi uma mudança real naquele pequeno instante, fui tocada profundamente.

Prossigo dançando, e quanto mais danço, mais desperto a união comigo mesma, com o outro; desperto a leveza, a alegria, a serenidade e o senso de cooperação; reencontro a liberdade para ser o que sou; retomo a musicalidade e sensibilidade rítmicas imprimidas na memória do meu corpo; exercito a flexibilidade e o acolhimento; aceito, perante as dificuldades, que não sei tudo; integro corpo-mente-emoção-espírito; pratico a autocompaixão; supero os desafios e limites pessoais, e conseqüente desenvolvimento da autoestima e de outros potenciais adormecidos; vivenciar a dança com liberdade é estar aberta a ser aprendiz de autoconhecer-se.

[...] Foi um reencontro! Como era bom voltar a dançar! E o mais interessante: em roda! Esse movimento circular me levou a outro estado de consciência que podia ter cor, poesia e música, levando-me, afinal, a uma sensação de *re-ligare*<sup>9</sup> a algo sagrado em mim. (COSTA, 2014, p. 22).

Compartilho o simbolismo sobre a *Espiral do Sol* descrito por Maria-Gabriele Wosien, pertinente ao contexto descrito, como uma forma de ampliar o conhecimento sobre a forma da espiral e seu significado:

Danças de espiral, que também estão ligadas com o motivo do labirinto, são traduções das mais antigas. Elas são conhecidas desde o início da idade da pedra e da era astrológica do touro, que coincide com o período inicial da cultura minóica em Creta. As danças de espiral se entrelaçam também com o mito do minotauro, o touro humano divino, com o mito de Zeus e Europa, com as sagas de Teseus e Ariadne, com a morte do rei-deus e com seu renascimento. O culto dos mortos e a crença na ressurreição define a forma de dança de labirinto que, como uma espiral invertida, simboliza as duas metades do ano solar, a que cresce e a que de novo diminui, no que a direção esquerda representa e da morte e a direção direita representa o caminho de nascimento da luz. A espiral também está ligada a concepções nos cultos dos mortos das eras mais antigas, a saber, que o morto passeia pelo caminho espiral na sua viagem da morte e que os vivos através da dança espiral podem fazer contato com ele. Como forma especial a espiral é dançada nas duas direções, uma

---

<sup>9</sup> Ligação com o seu ser divino.

depois da outra, e é, também por isso, o símbolo do limiar entre o espaço e o não-espaço, tempo e a eternidade, as dinâmicas polares do vir-a-ser e do declinar, assim como também os ciclos temporais das estações do ano e a cadeia de evolução de múltiplas dimensões. (WOSIEN, 2002, p. 94-95).

Me afeta quando Wosien revela que a espiral “é o símbolo do limiar entre o espaço e o não-espaço”, pois na experiência vivida pude perceber neste lugar, em conexão entre as sensações do/no corpo, impressas na experiência individual e coletiva ao experimentar os passos da *Dança do Sol*, misturados a “aparição” da imagem força em forma de espiral quando precisei de imersão profunda.

Torna-se indizível as sensações sentidas naquele instante, mas me coloco a disposição para descrever com maiores detalhes as percepções corporais que emergiram a partir do significado do simbolismo da dança de Wosien, e a conexão com tudo que vivi naquele momento.

Simbolicamente, a *Dança do Sol* se reporta ao:

[...] caminho solar do ser humano, carregado de luz, [...] é uma vivência, tomada para o interior, da qualidade dos raios de luz: o movimento de balance para frente e para trás na direção do centro está ligado à progressão passo a passo no espaço. [...] O sol é a imagem máxima do poder divino como portador da luz. O sol, no seu movimento alternando de se pôr e se erguer, é o símbolo da vida renovada através da morte. O aspecto dinâmico do caminho do sol, da alvorada ao crepúsculo, é simbolizado na dança alegre da *Espiral do Sol* como um motivo sem fim de enrolar-se-para-dentro-e-para-fora; o impulso do movimento se alterna constantemente da periferia para o centro e vice-versa. (WOSIEN, 2002, p. 87).

Reconhecer a importância e o significado do símbolo da espiral é crucial para lançá-la neste contexto vivido. Segundo Chevalier e Gheerbrant (2012), a espiral é uma figura encontrada em todas as culturas, carregada de significações simbólicas. É um símbolo arquetípico do cosmo, símbolo do processo evolutivo do universo originário das tradições Celtas, é comumente usada como símbolo da Santíssima Trindade (Pai, Filho e Espírito Santo).

Wosien (2004) apresenta em sua pesquisa diversas formas geométricas sagradas, originadas da figura do círculo na dança, como metáfora da unidade da natureza e do cosmos. Como ela descreve: “... quando os símbolos são traduzidos em movimento, acordam na alma imagens esquecidas e levam a experimentar uma profunda consciência de nós mesmos...” (p. 3). Para este trabalho, interessa-me duas formas geométricas relacionadas às espirais que possuem relação entre si, e que, por meio dos gestos do corpo, o dançante pode ter a possibilidade de construir uma ordem na dança, conforme as figuras 3 e 4 abaixo. E para que isso aconteça, o dançante deve levar em consideração que:

[...] com o ponto central de retorno, conecta diferentes áreas da experiência humana: o ser e desvanecer na natureza, o caminho de vida e morte do homem, a condensação de energia e matéria e sua dissolução, a dinâmica polar do tempo e da ausência de tempo. Percorrer ou dançar diversas sequências de espiral de retorno simboliza a vivência de vários ciclos de tempo e sequências de evolução. (WOSIEN, 2004, p. 20).

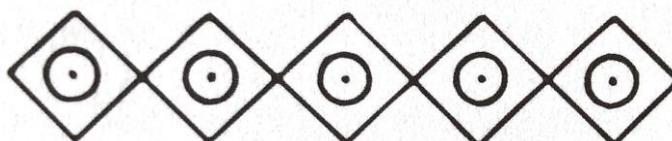
Figura 3 – Espiral, Ciclos de Tempo e Evolução.



Fonte: Wosien (2004, p. 20).

Quando juntamos os dois pontos centrais da espiral, que se enrola e desenrola no horizonte, com os pontos dos solstícios de inverno e verão, obtemos um losango, figura simbólica muito antiga do ano solar. Os losangos formam a sequência dos anos e, em sua forma de movimento, são o motivo de muitas danças de roda. (WOSIEN, 2004, p. 21).

Figura 4 – Círculo da Serpente.



Fonte: Wosien (2004, p. 21).

A espiral é a essência do mistério da vida. Assim como se centra, ela também para, se encontra, se retorce e, então, desce e sobe novamente em graciosas curvas. O tempo se retorce em torno de si mesmo, trazendo os ecos e vibrações enquanto que os caminhos vivos da espiral passam próximos um do outro. A vida, tem um trajeto por caminhos sinuosos, os humanos se encontram em determinados pontos de suas caminhadas, se entrelaçam, aprendem uns com os outros, se afastam, levando com eles os aprendizados individuais e coletivos capturados pelo encontro e assim retornam as suas origens. O ponto de partida também é o ponto de chegada trazendo-nos a questão do retornar sempre, reencontrar-se e se renovar, fazendo-nos perceber que o ponto de partida é sempre o ponto de chegada trazendo-nos a questão do retornar sempre, reencontrar-se e se renovar. (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2012, p. 398).

A partir de toda informação sobre o simbolismo da espiral, seus significados, podemos dizer que todos os aprendizados são individuais e coletivos, e esta forma de perceber e estar no mundo, por meio do “encontro”, tem a ver com os conceitos que o movimento universal das

DCS acreditam. Não é minha intenção fazer amplo relato e debate sobre como cada cultura entende a imagem da espiral. A intenção é unir o conceito de espiral historicamente construído pelos autores acima, e o sentido e significado da minha experiência vivida na *Dança do Sol*, bem como e ao mesmo tempo o aparecimento da imagem da espiral no momento da dança que está comigo quando danço até hoje. Assim, passo a descrevê-la.

Na repetição contínua dos passos da dança, fico em introspecção com plena atenção nas sensações do meu corpo, alimentada pela energia pulsante análoga as batidas do coração que emergem da roda. De repente, algo chama atenção para o centro do círculo, de lá, vejo eclodir a imagem de uma espiral que gira ao ritmo da melodia da música e no compasso torna-se uma potente imagem que abraça e coloca a roda como uma grande mãe que acalenta e embala seus filhos em seus braços. Desde então a espiral me acompanha nas DCS e torna-se a imagem força das pesquisas que venho realizando desde o mestrado.

## 1.2 Imagem força...

Figura 5 – A Espiral - Imagem Força.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Discorro mais minuciosamente sobre o surgimento da espiral no instante da roda, como força motriz da minha escolha de voltar à vida, subtendendo-se voltar a dançar.

O surgimento da espiral no instante da roda foi abrupto: uma espécie de “visão transcendental”. Por instantes, me perdi nos passos e no ritmo da dança, todo o foco desviado à imagem da espiral que trazia em si, ao mesmo tempo, a potência de um furacão e a suavidade da brisa do vento, foi um momento mágico. Fui afetada por aquela espiral, senti meu corpo

alterar em vibração, frequência e ritmo, senti no corpo a força do furacão, a suavidade da brisa e do vento que ela emanava coabitando em mim em uníssono movimento.

Naquele dado momento aconteciam diversos movimentos simultâneos: 1º) um movimento de evolução que partia do centro em direção à roda; 2º) um movimento de involução, que partia de fora da roda em direção ao centro do círculo; 3º) os passos repetitivos da dança; 4º) o ritmo e a sonoridade da música. Estes elementos reunidos tornaram-se dispositivos de indução do corpo, ampliando minha percepção de sentir tudo que estava acontecendo dentro e em volta de mim naquele momento. Ao ser afetada por aquele movimento da espiral, torno-me espiral, força manifesta em movimento circular originado na base dos meus pés, sentindo o ancoramento, tendo a possibilidade de tornar-me raiz com o propósito de ficar ancorada e (re)conectada em mim mesma e vivenciar o movimento circular característico da espiral que se prolonga ao infinito, tornando-me um canal de comunicação entre os dois mundos: céu e terra e conseqüentemente alinhando-me ao meu mundo interno e externo. Foi assim que:

[...] me abri para entender que poderia meditar dançando, e constatei a possibilidade dessa proeza, e que a dança pode ser executada com alegria e prazer. Ao mesmo tempo em que ela é introversão<sup>10</sup>, é também extroversão<sup>11</sup>; é individual, mas também coletiva. (COSTA, 2014, p. 25).

Fui tomada por aquela energia que me circulava fora e dentro de mim. Eram fortes as sensações no corpo físico em conexão com o corpo espiritual. Constatei que o tempo, por ele mesmo, não existia, o tempo era o tempo presente. Nas sensações, lampejos contínuos de presença e não presença, os caminhos a serem percorridos não compreendem o mundo de forma linear, e sim possuem trajetos díspares, no qual não há um ponto fixo e sim o trânsito entre diversos pontos que compõem a espiral. Este foi o aprendizado recebido naquele ínfimo instante de tempo. E talvez transitar nas *sefirót* da Árvore da Vida tenha este mesmo desafio.

A espiral é desenvolvimento e continuidade cíclica em progresso; simboliza rotação da criação, emanção, extensão, verticalização.

O esquema da elevação e os símbolos verticalizantes são por excelência “metáforas axiomáticas”, são as que, mais que quaisquer outra, “obrigam”, diz Bachelard, o psiquismo inteiro. Sua verticalidade ascendente como uma

<sup>10</sup> Voltar-se sobre si mesmo não para escapar ao real, nem para observar a si próprio da mesma maneira que a ciência observa os fenômenos, mas para captar a sua personalidade enquanto existência, ato superior a toda determinação particularizada, a todo fenômeno pensado por objeto (LALANDE, 1999, p. 599).

<sup>11</sup> Atitude do espírito voltado para o exterior. Modo emocional pelo qual o eu vai da atmosfera para o pormenor, *introversão*, o caminho oposto, diz-se eu receptivo e expressivo, eu público (LALANDE, 1999, p. 376).

única direção que tem uma significação “ativa espiritual” e que apresenta similaridades com a noção de verticalidade a postura ereta do homem. (DURAND, 2012, p. 125).

O simbolismo entranhado no trajeto da verticalidade, no qual a “[...] ascensão é a viagem em si, a viagem mais real de todas [...]” (DURAND, 2012, p. 128), sentimento que me remete a algum lugar do cosmo, é maior do aqui e agora, algo que transcende, que eleva, e toca a espiritualidade. Neste sentido, a espiral é como uma espécie de *leitmotiv* constante, Chevalier e Gheerbrant (2012) conceituam e significam este termo como um motivo condutor, um motivo nuclear, acompanhado por seus múltiplos reaparecimentos, ou seja, algo que gera um estímulo para que seja constantemente revisitado, e ascendido movimentando-se de baixo para cima, como uma espécie de elevação sagrada a outros lugares. Na experiência vivida asseguro que o movimento da espiral não somente ascende em movimentos em uma só direção de baixo para cima como também na direção de cima para baixo, onde os movimentos tornam-se tridimensionais.

Todo o simbolismo, gestos e movimentos experienciados na *Dança do Sol*, associados às sensações sentidas pelo/no corpo, e entendendo e vivenciando melhor a espiral na sua concretude, me levaram a observar, para além dos episódios descritos, o surgimento de mais um fragmento percebido na dança, que agora relato nesta pesquisa.

Este fragmento é análogo à pausa respiratória localizada na transição entre os movimentos de inspiração e expiração, quando o ar entra e sai dos pulmões, respectivamente. Nas ações de inspirar, pausar na dança é possível identificar o que chamo de *instante-suspense*, simbolicamente representado pelo seguinte influxo: ao inspirar o ar sou levada à conexão profunda comigo mesma; ao chegar neste espaço, entro em movimento pausado, usufruo da minha presença, momento em que posso, em frações de segundos, transcender a novos espaços; e na volta, no movimento da expiração do ar pela boca para fora dos pulmões, volto à conexão comigo e com o coletivo que dança na roda, e assim sucessivamente em cadeia repetitiva.

O *instante-suspense*, simbolicamente representa em mim o ponto de união, dos vários estados de corpo(s) que me conectam à espiritualidade, numa espécie de transe. Simbolicamente, retrata o corpo em movimento a partir dos passos e gestos, envoltos pela sintonia e harmonia da musicalidade, resultando um estado de união comigo mesma, com o outro e com o universo. O corpo que dança, expande-se, torna-se fio relacional que em forma de teia se constrói individual e coletivamente refletindo a reciprocidade dos participantes no processo dançante.

O tempo expande-se, e o tempo que era presente vai tornando-se passado, não importa,

o que importa é o que afetou, e o que permaneceu na memória das sensações vividas no corpo durante este período. Na travessia dialógica entre passado e presente, concedo espaço à sinestesia vivida pelo/no corpo, que vai para além do corpo físico, e me leva à experiência do “sentir”, quando a relação entre corpo, arte e vida torna-se força propulsora construo o percurso vivido, em que o corpo-matéria e o corpo-espiritual tornam-se “UM”.

Na oficina, consegui dar início à compreensão dos conceitos que permeavam as DCS das simbologias, sentidos e significados como o centro, as mãos dadas, o círculo, e a referência das DCS serem denominadas pelo movimento como meditação ativa, naquele período minha concepção de meditação era quietude, silêncio, introspecção, como uma maneira de fazer contato comigo mesma. Porém, o trabalho conceitual trazido por Frida me fez refletir sobre cada gesto, cada movimento, o que eles traziam inscritos acerca dos ensinamentos da *Cabala*, a *Árvore da Vida*.

### *1.3 Enfim, o encontro...*

***Tudo aquilo que um ser humano pode aprender neste mundo já é conhecido por sua alma, antes de descer à ele.  
(Rabi Chia)***

Para compreender como essa trama foi construída, descreverei a seguir a linha do tempo de Frida Zalcman, criadora do objeto de estudo desta pesquisa.

Frida nasceu no Rio de Janeiro. Desde muito pequena amava dançar. Na adolescência, conheceu as danças Israelis, pelas quais se apaixonou, tornando-se, mais tarde, dançarina de uma companhia de danças folclóricas Israelis. Sua formação foi em Educação em Dança e Movimento, pela Faculdade de Tel Aviv, pós-graduada em Escrita da Dança pelo Instituto Laban Jerusalém.

Percorreu um longo caminho como bailarina, dançou em algumas companhias cariocas de dança contemporânea e se tornou coreógrafa e diretora da Companhia de Dança Israelis, da embaixada de Israel. Trabalhou muitos anos em escolas, colaborou com Angel Vianna<sup>12</sup>, no

---

<sup>12</sup> Filha de Libaneses nasceu em Belo Horizonte, bailarina, artista plástica, atriz, coreógrafa, professora e pesquisadora do movimento. Em parceria com seu filho Rainer Vianna, e a nora Neide Neves, inaugurou o Centro de Estudo do Movimento e Artes na cidade do Rio de Janeiro, destinado à formação profissional em dança, que, posteriormente, se tornou a Escola Angel Vianna. Mais tarde, conquistou a autorização do Ministério da Educação e Cultura (MEC) para o ensino superior, resultando na Faculdade Klauss Vianna que oferece o curso de dança em duas habilitações: formação de docente e formação de dançarino.

Curso de Formação para Bailarino, com grupos de dança, preparação corporal para atores, dentre outros.

Segundo Frida, seu encontro com as DCS foi casual. Aos doze anos, seu filho precisou preparar-se para seu Bar Mitzava<sup>13</sup>. Na época, apesar de ser de família judia, não fazia muita questão de que ele passasse por esse ritual. Ela mesma não era uma judia praticante, mas encantou-se com a espiritualidade judaica. Nesta época, conheceu o Rabino Nilton Bonder<sup>14</sup>, que a convidou para trabalhar na Sinagoga do Rio de Janeiro, pedindo a ela que criasse alguns movimentos corporais para algumas orações feitas na sinagoga. Aceitou o desafio e, assim,



pôde unir a espiritualidade à sua dança. A primeira oração cantada na sinagoga traduzida para a dança foi *Shema Israel* (acesse o QR code ao lado para visualizar a OC *Shema Israel* dançada por Frida Zalczman), que consiste em três passagens bíblicas que aparecem nos Livros da Torá. As duas primeiras seções aparecem no Livro de Deuteronômio e declaram a unicidade de Deus. *A dança inicia quando elevo três vezes o calcanhar do chão onde representa sair desse lugar comum onde o praticante estaria saindo do mundo emocional e transitando corporalmente no trajeto para conexão com o divino existente em cada um (Frida Zalczman, 2021).*

Em um dos ritos noturnos na sinagoga, Frida foi apresentada à Lúcia Cordeiro, focalizadora de Danças Populares e Sagradas Brasileiras, que se encantou com seu trabalho e perguntou-lhe onde ministrava aulas de Dança Circular. Ela respondeu que não sabia do que se tratava. Em seguida, Lúcia a convidou para participar de um workshop no Rio de Janeiro com um focalizador argentino chamado Pablo Scornik. Na ocasião, percebeu que o seu trabalho tinha tudo a ver com as DCS.

Foi então que Frida mostrou para Scornik *Shema Israel*. Quando começou a dançar, ele perguntou se poderia filmar e ela permitiu, também autorizando-o a ensinar a dança em suas rodas. Em 2005, Frida apresentou seu trabalho em Curitiba e, em seguida, Scornik a convidou para realizar um workshop no festival organizado por ele na Argentina. Desde então, as Danças Hebraicas de Louvor, neste período como ela denominava o trabalho, tomaram força e

---

<sup>13</sup> A ocasião mais importante na vida de um judeu chega quando ele atinge a idade para entrar na aliança com Deus e no compromisso de manter, estudar e praticar todos os mandamentos da Torah, aos treze anos de idade. B'nai Mitzvá (filhos do mandamento) é o nome dado à cerimônia que insere o jovem judeu como um membro maduro na comunidade judaica. Quando um judeu atinge a sua maturidade (aos doze de idade, mais um dia para as meninas; e aos treze anos e um dia para os rapazes), passa a se tornar responsável pelos seus atos, de acordo com a lei judaica. Ao completar treze anos, o jovem judeu é chamado pela primeira vez para a leitura do Torah (conhecido como Pentateuco pelos cristãos). Ao ser chamado pela primeira vez, o jovem pode, a partir daí, integrar o *miniam* (quórum mínimo de dez homens adultos para realização de certas cerimônias judaicas). (Informação verbal, Zalczman, 2013).

<sup>14</sup> Rabino responsável pela sinagoga Congregação Judaica do Brasil, sediada na cidade do Rio de Janeiro (ZALCMAN, 2008, p. 36).

atualmente são bem aceitas no movimento das DCS dentro e fora do Brasil, formando-se um importante elo entre ambas. Com a repercussão positiva do trabalho, as Danças Hebraicas de Louvor ultrapassaram os muros da sinagoga, indo em direção a novas rodas e encontrando um lugar privilegiado no movimento das Danças Circulares Sagradas, no qual, segundo Zalzman (2008, p. 3), “a dança está para além de dançar. [...] que este caminho escolhido possa proporcionar a todos uma aproximação com o que há de mais sagrado no universo – criador<sup>15</sup> e a criação”<sup>16</sup>.

Um fértil período abre caminhos a um novo tempo-espaco na minha trajetória com as DCS, em 2007 no VI Encontro Brasileiro de Danças Circulares... Sagradas: Conectados com o Todo, ocorrido em Embú das Artes – SP, onde conheci o sistema autoral de Frida Zalzman, que neste período era intitulado como Danças Hebraicas de Louvor.

No decorrer da oficina a ousadia me levou a explorar mais fundo os sentidos aflorados no/pelo corpo ao dançar as OC, queria sentir as sensações, saber sobre os relevos, o contorno das profundezas de cada gesto. Me deixei entrar naquela experiência; a cada gesto/movimento um novo despertar físico-mental-emocional-espiritual.

Ao término do encontro, encantadas com o trabalho, eu e Lena Mouzinho<sup>17</sup> conversamos e propusemos à Frida vir à Belém ministrar o mesmo workshop Danças Hebraicas de Louvor: Dançando a Árvore da Vida – *Cabala*. Assim se fez, vindo à Belém, no ano seguinte em 2008 e, desde então passou a vir anualmente, até 2019, dividir com os dançantes da cidade o sistema das OC, em 2020 e 2021 não veio à Belém por motivo da pandemia da COVID-19. Esclareço que Frida substituiu o nome de seu trabalho âncora de Danças Hebraicas de Louvor por OC, pois o trabalho foi modificando em estrutura e concepção e no aprofundamento de seus estudos, além de ter ultrapassado os muros da sinagoga, enraizando-se para além do contexto religioso, tomando um novo “corpo” em direção ao mundo.

As OC são um modo de vivenciar e “traduzir” por meio da dança as orações e salmos

---

<sup>15</sup> Refere-se a Deus, os símbolos da divindade são, principalmente os do pai, do juiz, do todo poderoso, do soberano. E porque o estudo de Deus (teologia) está ligado ao do ser (ontologia), esses dois termos foram, muitas vezes, confundidos, a cada um deles foi tomado por símbolo do outro, no sentido de que um remete ao outro, no conhecimento imperfeito que podemos obter dos dois. O nome de Deus seria, apenas, um símbolo para recobrir o desconhecido ser: e o ser, outro símbolo, que remete ao Deus ignoto. Não há outro nome para Deus além do que ele mesmo se conferiu: “eu sou aquele que é” (Êxodo, 3,14). (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2012, p. 332).

<sup>16</sup> [...] A criação, no sentido estrito dita do “nada” (a *nihilo*), é o ato que faz existir [...]. Mas o próprio ato criador é atemporal. O ato de criação é o efeito dessa energia. Em certas cosmogonias, este mundo precede a criação, que só é concebida como um primeiro princípio de distinção ou como a energia que desperta as formas encerradas no magma original. [...] depois do ato criador, duas forças são geralmente percebidas como distintas: uma imanente na matéria, que é a própria matéria, participando da energia criadora e tendendo espontaneamente a formas sempre diferenciadas; a outra, transcende a energia criadora que continua sua obra e sustenta essa obra na existência – pois o mundo foi concebido como uma criação contínua (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2012, p. 301).

<sup>17</sup> Dançante do Coletivo UBUNTU.

cantados nos rituais litúrgicos do Judaísmo, favorecendo o contato do praticante com os mundos da *Cabala*, onde supostamente acontece o encontro com o Criador. São coreografias contemporâneas transmitidas através da pedagogia das DCS que compõem o repertório das 84 (oitenta e quatro) danças do sistema autoral da focalizadora Frida Zalcman. A pesquisa se insere num estudo mais amplo, norteadas, neste caso específico, pelos preceitos da *Cabala* a *Árvore da Vida*, levando-se em consideração seus quatro mundos e suas emanções energéticas (*sefirót*)<sup>18</sup>.

Será essencial saber mais sobre a *Cabala*. É claro que neste estudo o que veremos serão os ensinamentos básicos da *Cabala* para saber e entender seus sentidos e significados, simbolismos e rituais existentes mais importantes para este estudo e então compreendê-la na sua composição, constituída pelos quatro mundos, suas *sefirót*, seus atributos divinos, e entender como Frida associou os ensinamentos da *Cabala* à dança.

Com o foco voltado a dar continuidade a pesquisa do Mestrado, dou mais um passo à aproximação no campo de pesquisa em dança, a partir do sistema autoral de Frida Zalcman, mais especificamente neste estudo doutoral na OC *Mode Ani Lefanecha*.

Imersa em memórias afetivas e corporais me projeto àquele junho de 2007, para rememorar com maior profundidade o sentido, naquele momento, um divisor de águas. Chego em Embú das Artes/São Paulo para participar do VI Encontro Brasileiro de Danças Circulares Sagradas intitulado Conectados com o Todo. Na inscrição do encontro um dos workshops ofertados me chamou atenção, Dançando a *Árvore da Vida - Cabala*, ministrado por Frida. Algo me conectou ao tema, não sei dizer, mas senti um chamado.

A caminho da sala onde a vivência iria acontecer ouço uma linda melodia suave vinda ao longe. Meu corpo foi surpreendido por sensações auditivas profundas com aquela melodia. Entrei vagarosamente, sentei em uma das cadeiras em volta do grande salão, e dali observei com plena atenção o cuidado e a maestria com que aquela mulher preparava o centro da roda embalada por tão suave melodia. Cada objeto colocado ao centro, um gesto de suavidade e respeito, análogo a um ritual de preparação. Passo o olhar minuciosamente a tudo que ali acontecia acompanhada pelas primeiras impressões corporais. Coração batia forte como um tambor, respiração em ritmo acelerado, arrepios na pele. Me deixei ser afetada pelas sensações, livre de compreender a lógica do que se passava, o frio que fazia deu espaço à pele aquecida, foi necessário tirar um dos casacos que vestia. Me deixei simplesmente sentir. Fiquei ali por uns longos minutos, não sei precisar quantos, mas o suficiente para sentir toda vibração daquela

---

<sup>18</sup> As potências e modos de atuação do Deus vivo. [...] No Livro da Criação onde o termo se origina, ele significa os dez números arquetípicos (de safar = contar), considerados como os poderes fundamentais de toda existência [...] (SCHOLEM, 2009, p. 121).

experiência sensorial. Gatilhos eram disparados como flechas circulando, ancorando novos modos de sentir. Experiência indizível onde as palavras escritas não alcançam.

Frida finaliza o preparo do centro da roda. Me aproximo do centro do grande círculo e lá estavam acima de um tecido pequenos cartões com símbolos desenhados, por mim desconhecidos, mas me saltavam aos olhos. Sem compreender o que se passava, precisei respirar profundamente para trazer de volta e ancorar meu corpo novamente no tempo/espaço daquele salão. A experiência trouxe conexão profunda, pulsante e viva. Na Fig. 6 a escrita das vinte e duas letras do alfabeto Hebraico representados nos cartões que estavam ao centro do círculo.

Figura 6 – Alfabeto Hebraico.



Acesse o QR code para visualizar a fonte.

Vale ressaltar que a leitura do alfabeto é lido da direita para esquerda. São elas: Alef, Beit, Guimel, Dalet, Hei, Vai, Zain, Chet, Tet, Yud, Caf, Lamed, Mem, Nun, Samech, Ain, Pei, Tzadi, Kuf, Resh, Shin, Tav.

A *Cabala* utiliza as letras para promover suas conexões de entrada nas regiões mais profundas da consciência humana. São ferramentas de meditação contemplativa, cada uma tem um valor numérico, onde encontra-se sua representatividade no corpo e outros simbolismos, no decorrer do texto citaremos apenas as letras relacionadas a este estudo.

Lentamente os dançantes aproximam-se uns dos outros, unem-se pelas mãos, dividem os passos, e a roda vai se formando em movimento espiral humano em direção ao centro do círculo. Os movimentos repetitivos, a melodia, o balançar do ir e vir, conectados à profunda simbologia ritual que a oração emanava.

Frida chama o grupo e os conduz nos passos da dança, *Ana Becoach*.



(acesse o QR code ao lado para visualizar a OC dançada pelo coletivo UBUNTU).

O caminho percorrido pelos movimentos risca no espaço do chão dando nascimento aquela espiral, conhecida por mim, que se projeta em direção ao centro.

Essa oração é cantada pelos adeptos da sinagoga durante o ritual de liturgia da sinagoga com o propósito de desobstruir, abrir, limpar os canais energéticos do corpo.

A cada dança vivenciada, o corpo percebe e aprofunda conexões pelos passos e gestos que se abrem a perceber os simbolismos existentes nas OC. Daquela experiência fica no corpo a sensação de ser *Cosmos*.

[...] é uma palavra grega que expressa a ordem do universo. É, de certa forma, o oposto de *caos*. Implica a profunda interconexão entre todas as coisas. Transmite uma sensação de reverência e pasmo entre ante o modo intrincado e sutil com que o universo se mantém unido e ordenado. (SAGAN, 2017, p. 44).

Ao dançar cria-se uma justa relação entre o macrocosmo, que é o universo e o microcosmo, que é o ser humano e Terrin (2004, p. 205) acrescenta:

[...] a reciprocidade e a espetacularidade entre os dois mundos que criam uma realidade vital e visível: o espaço é a possibilidade de colocar em relação as realidades sem que elas desapareçam; de ritmar a sua cadência, de descobrir as suas leis de vida; de fazer com que existam as realidades, sem “força-las”.

Perceber a interconexão com o universo foi de extrema sensibilidade e integridade dos meus sentidos, despertando a sensação do ser individual e ao mesmo tempo do ser coletivo pulsando como um grande organismo representado pela roda naquele tempo e espaço.

As escolhas musicais, um indutor perceptivo a estimular meus sentidos na escuta sensível do corpo. Nos passos repetitivos e nas melodias das danças/orações foi possível adentrar mais e mais num estado atento de corpo, entrecruzado com modos de sentir díspares que vinham à tona a todo momento.

O toque das mãos, outro indutor sensível de afeto. Na união das mãos um importante simbolismo referido à energia que circula entre espaço(s)-corpo(s). Quando as mãos se tocam na roda criam-se raízes ancorando os dançantes no campo circular individual e coletivo, já referido acima.

O ritual de unir as mãos é ensinado aos dançantes que participam da roda pela primeira vez, para que entendam a importância do significado em dar as mãos corretamente, assim como foi feito quando iniciei em Nazaré Uniluz, assim acontece o ritual com outra maneira didática de ensinar: 1) juntam-se as duas mãos à frente do corpo em posição de prece; 2) estende-se os braços à frente do corpo, vira-se os polegares para o lado direito, no mesmo sentido, abrem-se os braços lateralmente para encontrar as mãos de quem está ao seu lado; 3) as mãos devem ser

unidas ao dançante ao lado no mesmo sentido, de forma que a mão esquerda pouse suavemente na mão direita do parceiro ao lado, no ato **Dar**; enquanto que a mão direita pousa suavemente na mão esquerda do parceiro ao lado no ato de **Receber**. A sequência de gestos garante que todos tenham a mão esquerda voltada para baixo, e a mão direita virada para cima, induzindo que a energia circule no mesmo sentido.

Unir as mãos na roda em diversas posições, de acordo com que sinaliza cada dança, transborda as fronteiras do meu corpo. Torno-me disponível a experienciar pelo contato das mãos o estado ou qualidade de ser único. O toque das mãos toma volume, rompe o dualismo da razão trazendo à consciência a verdadeira experiência da unicidade do eu com o outro.

Neste instante é possível sentir as diferenças espaciais das culturas religiosas e sociais desaparecerem, dando lugar a uma intensa pulsação análoga às batidas do coração gerando um grande organismo vivo em sintonia a um todo maior para além do palpável onde é possível sentir a união verdadeira entre os dançantes ali na roda.

Figura 7 – Posição das mãos - Roda São José Liberto.



Fonte: Registro Fotográfico de Amanda Mello, 2017.

As imagens na Fig. 7 representam posições das mãos na roda. Sente-se a delicadeza dos entrelaçamentos.

Foram quatro dias de aprendizados e reflexões profundas. Saí do encontro com questões pulsantes dentro de mim, questões que precisariam ser minuciosamente pesquisadas com o propósito de entender mais profundamente sobre o vivido e entender mais amplamente as conexões que Frida fazia entre o movimento dançado carregado de simbolismos e os códigos sagrados da *Cabala*. Experienciar a força dos movimentos e gestos me arrebatava a um espaço que transcendia a minha consciência a uma realidade por trás da realidade existente, me levando ao devaneio. O propósito era de pesquisar mais sobre este fenômeno.

A oportunidade de absorver melhor todos os ensinamentos chega pela vinda de Frida à Belém anualmente ministrar Workshops dentro do sistema das OC.

*Quando fui chamada pela primeira vez para ir à Belém, eu achei o máximo mas ao mesmo tempo, pensei, Belém, Norte uma cultura completamente diferente. O que eu vou falar para este povo sobre Cabala, Judaísmo, Torá, eu fui muito apreensiva no sentido de levar o mais adequado para que de alguma forma pudesse introduzir essa linguagem da Cabala. Foi aí que comecei a buscar montagens de trabalhos já desenvolvidos que falassem da Cabala a partir de nossa experiência de vida porque acreditei que dessa forma pudesse tocar as pessoas independente de ser Cabala ou não. E para minha surpresa foi um dos lugares que mais aceitou e usufruiu desse meu trabalho, fiquei super feliz. Para mim Belém funciona como um laboratório, eu tenho uma ideia do que quero trabalhar conceitualmente, coloco este conceito alinhado à Cabala, para entendimento, aprofundamento e transformação. O que nos mantém ligados este tempo todo é a capacidade de dançar algo não apenas como uma linguagem espiritual ou litúrgica, mas uma experiência que mexa com as pessoas, e que faz de alguma forma sensibilizá-las e perceber que o trabalho pode ser um instrumento de uso diário para elas com o objetivo de viver da melhor maneira possível aqui neste mundo. E este ano de 2020 que não estou indo à Belém por causa da pandemia, ficou um buraco, uma lacuna dentro de mim, então tenho que pensar o que vou fazer porque não experimentei na dança o último trabalho inédito que desenvolvi chamado de Cabala Invertida. Meu trabalho foi muito bem aceito pelas pessoas, teve um uso na prática muito diretamente para cada um na sua vida, no seu dia a dia e tudo que precisava ser trabalhado. (Frida Zalcmán, 2020).*

Com o workshop pronto, após Frida experimentá-lo com os dançantes de Belém, ela segue para outros lugares do Brasil e fora dele.

A título de informação relaciono os trabalhos de Frida desenvolvidos com os dançantes em Belém:

- 2008 - Danças Hebraicas de Louvor: Dançando a Árvore da Vida;
- 2009 - *Lecha - Lechá*: Vá até você mesma;
- 2010 - “72 Nomes de D’us”: Uma tecnologia completa para a Cura, Proteção e Transformação;
- 2011 - Não houve workshop;
- 2012 - Portais Iluminados;
- 2013 - Removendo Padrões, Mudando sua Realidade;
- 2014 - A Comida Sagrada da Cabala;
- 2015 - Portais Secretos;
- 2016 - JESUS - Josué de Nazaré: O caminho da perfeição pela Árvore da Vida, Cabala;
- 2017 - DAAD em DAAT: Despertando a Alma Desperta;
- 2018 - DAAT : O Espelho da Alma;
- 2019 - MUDRAS: Gestos e toques que sensibilizam a Alma;

Durante esses onze anos de pesquisa e mergulhos profundos em experiências vividas nas OC, é possível sentir o quanto meu corpo foi provocado recorrentemente por sensações que atravessam a superfície da pele em nuances que mobilizam e afetam a sutileza de meus sentidos, alteram cor, tonalidades, texturas que ressignificam as percepções de mundo, percepção das coisas a minha volta, percepção de mim mesma por meio de meu esquema corporal que me levaram a desvendar e de recriar recorrentemente o corpo ao dançar as OC na roda.

As OC abriram canais de transformações internas importantes. A imagem força da espiral me ajuda desde sempre a transitar na Árvore da Vida e dialogar comigo no meu dia a dia. Que ela continue comigo! Sigo!

## Segunda Parashá – O Farol de Mim...

### 2.1 Estados sensoriais de existir e ser corpo(s)...

*Vibração me desperta, espreita o corpo, traz maresias de lugares desconhecidos... partes separadas de um corpo-só. Tato, contato, afetos pelas díspares, fresta aparente, o corpo-só divide-se em corpos múltiplos na busca de “ser um”...com (con)vive-vida-vive. (Ana Cláudia Costa, Pensamentos Aleatórios II, 16.09.2020).*

O texto a seguir discorre de uma vida que encontra na dança modos de existir. Ele conta do meu encontro expressivo e do elo que me liga às OC, mais especificamente com a OC *Mode Ani Lefanecha* foco de estudo deste doutorado. Esta oração tem me ensinado a desvelar e ir além das bordas do meu corpo (re)encontrar novas facetas de percepção e ainda uma maior clareza no sentir, além de me proporcionar reencontros que me fizeram retomar antigas e novas práticas para ter uma escuta do corpo mais refinada como uma possibilidade de me mover e remover a outros territórios, me deixar transbordar e gerar novas engrenagens de movimentos e possibilidades de dança.

Foi essencial unir experiências vividas e adquiridas de memórias inscritas no meu corpo e atualizá-las para o processo de pesquisa e experimentação deste estudo, para que a prática se tornasse sine qua non à escrita dizível que entrelaça-se ao indizível gerado por sensações que operam em espaços/tempos microscópicos advindos de lugares difíceis de traduzir em palavras quando danço. Mas tento transcrevê-las deixando o corpo físico habitar a inconstância para sorver no corpo físico territórios que transcendem ao corpo espiritual sagrado que habita em mim.

O desafio como artista-pesquisadora/focalizadora-dançante é atenção no corpo em seus aspectos físico, emocional, mental e espiritual, a fim de conseguir maior abertura para incorporar os códigos cabalísticos expressos na OC *Mode Ani Lefanecha*.

Para me apropriar ainda mais dos modos possíveis de sentir e abrir meu corpo e assimilar os códigos cabalistas existentes na OC *Mode Ani Lefanecha*, em janeiro de 2020 decidi retomar às aulas de dança contemporânea para dar passagem a esta possibilidade e o acesso de escuta do corpo, em direção a novos encontros. Escutar o corpo, portanto, é a possibilidade de reencontrar partes operantes e atuais e, quem sabe, tirar véus de partes encobertas. Desafiante voltar as aulas de contemporâneo após muitos anos, a sensação foi de retorno à casa. Eu estava intuitivamente certa, as aulas me ajudaram a retirar alguns dos véus que encobriam sensorialidades, reencontrei movimentos e gestos que ainda habitavam meu corpo e, ao mesmo

tempo, despertei a novos e desafiadores modos de mover-me. Atenção ao corpo, escutá-lo em todos os seus aspectos foi estar atenta a tudo que acontecia dentro e fora de mim, perceber minhas limitações, possibilidades, fluir em fluxos, escorrer mais e mais para dentro de mim. O retorno às aulas de dança contemporânea foi uma experiência profícua e frutífera. Logo veio a pandemia e as aulas precisaram ser suspensas.

Paralelamente a este movimento, pretendia realizar a formação em Dança e Terapia: A Construção Poética do Visível, que iria dar início em março de 2020, ministrada por Andrea Bardawil Campos. No entanto, por motivo da pandemia o início das aulas foi adiado.

Neste intervalo de suspensão das aulas de dança contemporânea e da formação em Dança e Terapia, dei continuidade às práticas das manhãs da OC *Mode Ani Lefanecha* realizada desde o início dos estudos em 2017 e os exercícios físicos habituais a fim de manter o estado de corpo fisiologicamente saudável e ativo. Mas interrogações ainda surgiam a cada manhã ao dançar *Mode Ani Lefanecha*: Como ativar meu corpo com maior possibilidade de potência para chegar a um estado de dança onde o sentir fosse o indutor para chegar ainda mais perto de mim mesma?

Foi então que, em junho de 2020, o grupo da formação em Dança e Terapia: A Construção Poética do Visível dá início ao primeiro módulo on-line. Diferente do que pensava, a experiência foi intensa de muitas descobertas internas.



Essa experiência de trabalho se desdobra em diferentes formatos, práticos e teóricos que podem ser desenvolvidos em direções distintas, artística e/ou terapêutica e pedagógica (acesse o QR code ao lado para conhecer o trabalho de pesquisa de Andrea Bardawil, Dança e Terapia: A Construção Poética do Visível).

Nesta direção, caminho ao processo autoetnográfico no espaço/tempo de oito meses divididos e representados pelos atravessamentos em busca de conhecer e escutar meu corpo na perspectiva de que “o corpo que sente é inseparável daquilo que é sentido, há um entrelaçamento ou um quiasma entre estas duas instâncias que faz com que um não seja sem o outro” (NÓBREGA, 2018, p. 50).

Dar continuidade à prática após estes dias de imersão da formação foi a proposta para que o grupo pudesse aprofundar as vivências. Os encontros acontecem até os dias atuais e são realizados quinzenalmente por duas horas cada, como também um encontro mensal de imersão de três horas. Posso sentir que a cura é individual, mas também coletiva.

A seguir passo a discorrer como o trabalho de Bardawil é desenvolvido metodologicamente e como afeta e ativa meu corpo para chegar ao tão desejado estado de dança.

*A Construção poética do visível é uma abordagem de dança terapêutica que se constitui na experiência com a dança, a partir do diálogo com a educação somática, a consciência corporal e a improvisação. O método é um processo autopoietico de reinvenção. O objetivo é ativar a dimensão sensível, ampliando a condição de presença do participante, fortalecendo a autonomia e os processos de invenção – de si e do mundo. O grupo se propõe a instaurar um campo vivencial, abrindo espaço para a prática e a reflexão sobre ela, tendo como base um processo de autoconhecimento, com forte potencial integrador e curativo. (Andrea Bardawil, 2020).*

Incorporar estados de corpo é estar a deriva e conhecer novas e diversas possibilidades, e para isso, foi necessário mergulhar na prática deixando emergir o sentir por inteiro, a existência da unidade entre corpo, mente e espírito; a existência de uma memória corporal; auto-regulação, padrões motores, grounding<sup>19</sup>, contato, presença, atenção, praticados por meio da consciência corporal (mente corpórea); improvisação; invenção; autopoiese (a capacidade dos seres vivos de produzirem a si próprios), processos de subjetivação (o processo contínuo de tornar-se sujeito); experiência estética; corporeidade, e assim ter a possibilidade de criar diferentes formas de contato com o mundo.

Experiências vividas nas práticas, dentro da abordagem.

*O método; Os itinerários sensoriais; a dramaturgia de uma aula/sessão; A ambiência; A importância da condução; A importância da escuta, para o processo organizador; A construção poética do visível não foca a superação do trauma e é uma vivência conduzida, constituindo-se numa visão sistêmica. Uma jornada de autoconhecimento, que é sempre uma via de mão dupla. que podem ser desenvolvidos em direções distintas, artística e/ou terapêutica e pedagógica. (Andrea Bardawil, 2020).*

Adiciono pequena mostra de registros de imagens dos meus exercícios da prática desenvolvida durante este período como forma de mostrar o processo. Cada experimentação, um risco no espaço de dança que me desperta, que me move, que me remove, que me atravessa, me desloca, onde prolongo o espaço, me permitindo ser natureza, e, sendo, existindo minha própria dança.

*É sobre dançar... Qualquer pessoa em qualquer lugar. Permanecer, entregar, ceder, escorregar, deslizar, sorver, fluir, suspender, liberar, explodir, desenhar, sustentar e reter. Tomar-se. (Andrea Bardawil, 2020).*

---

<sup>19</sup> Segundo Lowen (1985), grounding é a sensação de contato entre os pés e o chão. Representa o contato do indivíduo com as realidades básicas de sua existência. Estar *grounded* é ter seu lugar onde seu centro o faz sentir mais perto da terra.

Andrea encaminha o primeiro passo da vivência que acontece em cima da cama, com a criação, que ela denomina de um ninho. Ele se constitui de travesseiros, lençóis, tecidos, dentre outros objetos com o intuito de acolher a você mesma, conforme Fig. 8. O simples movimento de prepará-lo faz o coração disparar, sensações vem à tona. O corpo, inicialmente se põe em alerta por não saber o que vai vir, há rigidez nos ombros e um frio que escorre pela coluna.

Figura 8 – O Ninho.



Fonte: Registro Fotográfico de Andrea Bardawil, 2020.

Deito-me, e logo tudo passa, sinto-me segura naquele ninho, é como estar no útero, lá me sinto protegida. Sinto a textura dos tecidos, a temperatura da superfície e a posição que meu corpo se coloca, fico imóvel para sentir. A respiração torna-se um caminho de percepção e atenção ao corpo. Ao exalar o ar emito sons para sentir suas vibrações no corpo; percebo o movimento vibratório na imobilidade do corpo, ceder, abandonar, entregar. Andrea vai conduzindo o mergulho intermediado por uma canção escolhida por ela para compor o processo de imersão. Ali lanço-me em aberturas, passagens estreitas, olhar pra dentro, há necessidade de reposicionar pequenas partes do corpo, enfrentamentos, confrontamentos, incômodos com partes de mim submersas que se põe à superfície.

Será preciso dar continuidade à prática, do corpo. É solicitado realizar pequenos movimentos, seguidos pela mesma respiração anterior, só com uma pequena mudança: ao inspirar eleva-se lentamente uma das partes do corpo, a escolha; nesta vivência, escolhi levantar levemente o antebraço como indicado na Fig. 9; juntamente com a exalação do ar pela boca, e a emissão de um som para sentir a vibração, deixo despencar a parte do corpo escolhida na superfície, e assim, sucessivamente com várias outras partes do corpo.

Figura 9 – Solidão Povoada I.



Fonte: Registro Fotográfico de Andrea Bardawil, 2020.

Importante a atenção em cada movimento, o que me traduz, qual ou quais as reações e informações. Os movimentos respiratórios e os sons me ajudam a fazer as sucessivas trocas. Senti no quadril uma sensação gélida e dificuldade de suspendê-lo da superfície, algumas partes com menor dificuldade.

O importante no momento foi aprofundar e sentir cada gesto realizado tanto em partes fragmentadas como na sua integralidade e mobilidade como parte de um todo que faz parte do esquema corporal. Senti-lo não apenas nas sensações cinestésicas, mas pelas sensorialidades que desenhavam a dimensão simbólica do meu corpo em coparticipação com o mundo sensível naquele instante. E lembro uma das falas de Andrea que ancoraram meu corpo:

*É sobre respiração. É sobre respirar com cada célula, abrindo o tempo. Uma respiração celular, ganhando espaço por dentro. Esvaziar-se. É sobre fechar os olhos, para ver melhor. Ver com a pele, ver com o corpo inteiro. Encher-se. É sobre espaço. Sobre o lugar que o corpo instaura - e corpo é sempre corpo-mente - quando se faz presente, inteiro, íntegro. Passagem e fluidez. Mover-se. É sobre o tempo. Permanência e paragem. Morar-se. É sobre correr perigo. Colocar-se diante do abismo, vislumbrar o indizível, acolher o indizível. Olhar para a própria sombra, habitar com ela. Mover-se. É sobre dançar. Qualquer pessoa, em qualquer lugar. Permanecer, entregar, ceder, escorregar, deslizar, sorver, fluir, suspender, liberar, explodir, desenhar, sustentar e reter. Tomar-se. (Andrea Bardawil, 2020).*

É hora de escorrer vagorosamente o corpo pela superfície da cama, deixando que uma das partes do corpo seja guia, conforme a Fig. 10. Explorar o espaço, experimentar cada movimento em deslocamentos e desdobramentos, sentir a superfície, respirar, expandir, encolher, perceber/sentir, examinar cada gesto, deixar-se esvaziar, encher. Neste processo, em alguns momentos das experiências vivenciadas, a imobilidade povoou meu corpo. Controle, rigidez, resistência, medo. A imobilidade, neste momento, me pareceu segura, mas reflete a resistência e o controle que permeiam no meu cotidiano e a forma de transitar no mundo em

alguns aspectos da minha vida. “Respirar no desconforto, ganhar espaço por dentro. Aproveitar a possibilidade de permanecer”. (Andrea Bardawil, 2020). Um desafio.

Figura 10 – Solidão Povoada II.

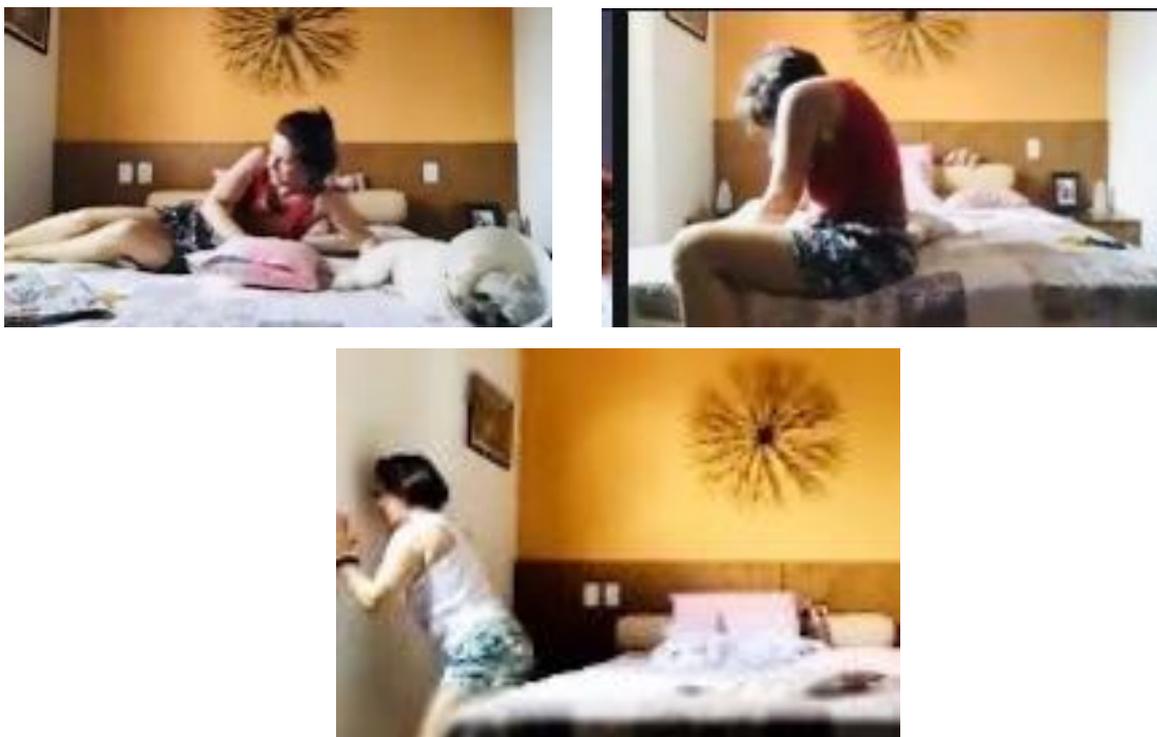


Fonte: Registro Fotográfico de Andrea Bardawil, 2020.

É hora de soltar para ultrapassar territórios, experimentar, ir além do que resiste tornar-se outra, diluir e sentir-se fluída em estado emersivo atravessada por imensa e profunda experiência intercorpórea. Levantar-se do ninho para alçar voos torna-se necessário. O momento agora é de impulsionar o corpo no ir e vir da cama, inspira, senta, expira, volta a deitar. E neste movimento contínuo vou experimentando ir até as bordas da cama. As sensações não são confortáveis, sinto tontura, o corpo reage para levantar, o ir e vir me tira de um lugar confortável de imobilidade e me desestabiliza, mas continuo no ir e vir impulsionando o corpo para experimentar a vulnerabilidade.

A seguir denomino de arte do encontro (Fig. 11/1, 2, 3): experimentar sentar/levantar e ficar de pé é o desafio, o processo é o mesmo do sentar/deitar, como realizado na etapa anterior. O corpo reage com leveza, o levantar aciona liberdade, possibilidade de outros encontros. O que está em volta torna-se ponte de atravessamentos entre os movimentos. A respiração ajuda o corpo a improvisar dança(s) que surgem e (re)surgem. A sensação é de conforto, não existem mais bordas, reaprendo a mover-me acionando antigos e novos gestos em dança.

Figura 11 – Arte do Encontro (1, 2, 3).



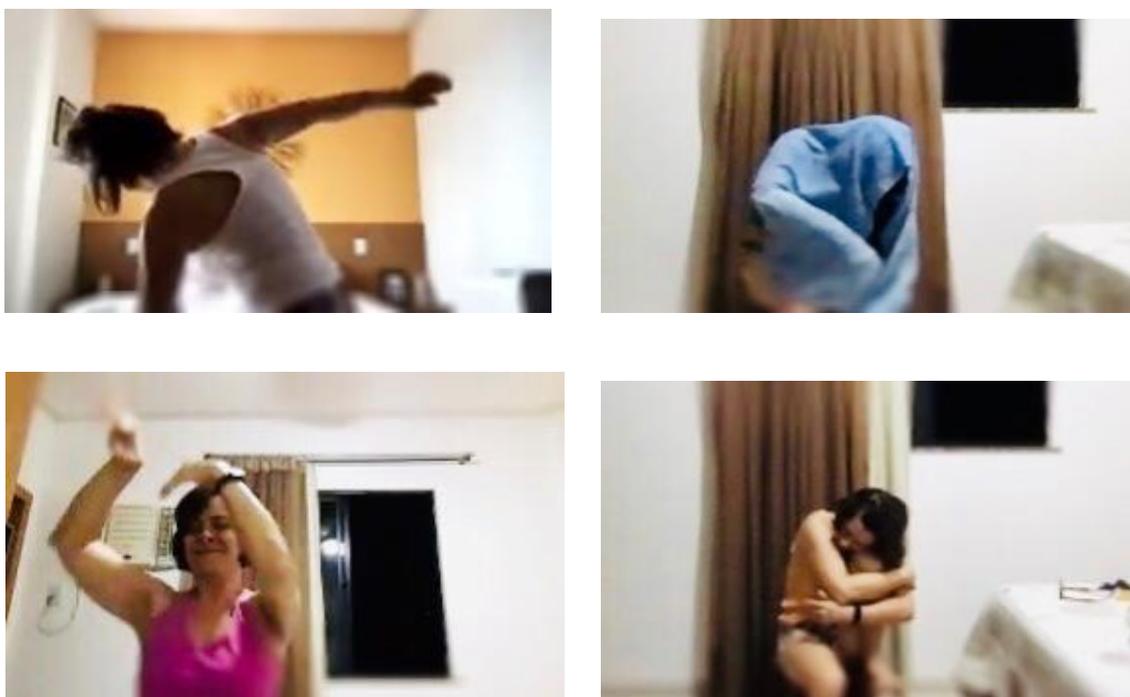
Fonte: Registros Fotográficos de Andrea Bardawil, 2020.

Esgueirando-me, sorrateiramente, pelos rastros dos gestos que em mim se fizeram percebidos e registrados, reconheço que o exercício de reaprender a ver, a ouvir e a tocar me faz experimentar uma intensidade sensorial inusitada para a dança, mas também uma ausência irreparável, pois não posso ter acesso a tudo que em mim provoca minha dança e dança comigo sem que eu saiba [...]. (PORPINO, 2018, p. 71).

Ao levantar percebo a dança que exala de mim desenhada no espaço. Enquanto danço, sinto gestualidades impregnadas de visibilidades, sonoridades, e tatilidades vividas que a tornam única. Dançar é muito mais que executar movimentos e imprimi-los em uma técnica, é fazer deles modos de ser e estar no mundo. Assim, prossigo em liberdade, floresço e reconecto ao meu sagrado interno.

Nos registros da Fig. 12, alguns momentos de experimentação e provocação do/no corpo/dança:

Figura 12 – Experimentações Corpo/Dança (1, 2, 3, 4).



Fonte: Registros Fotográficos de Andrea Bardawil, 2020.

As experiências tornaram-se o ponto máximo da proximidade e da distância, da unidade, da dualidade e pluralidade, vazio, excesso, onde sou eu mesma e ao mesmo tempo sou outra no interior de mim mesma, em plena criação artística. Momentos sagrados vividos em rituais performáticos de passagem.

Vivenciar corporeidades é escutar diferentes estados de um corpo vivo, vibrante em ação no mundo, “basta-nos abrir os olhos e nos deixarmos vivos para nele penetrar”. (MERLEAU-PONTY, 2004, p. 02 apud PORPINO, 2018, p. 67).

A vivência aciona memórias corporais e afetivas, fluxos, intensidades, memórias que habitam em mim. Encontro um modo de ocupar o espaço que estou, o meu olhar se transforma em movimento de dança onde os sentidos ampliam-se para perceber meu corpo, mesmo que não consiga vê-lo e nem senti-lo por completo.

Por muitas vezes durante o percurso de escrita me questionei se seria viável discorrer sobre esta experiência vivida nesta pesquisa doutoral.

Porém, no decorrer dos encontros práticos com o grupo de Bardawil fui instigada a perceber e sentir que o corpo por si só já é provocativa de variações de ser e estar no mundo. A cada despertar, possibilidades renovadas traduzidas em movimentos e gestos performados em rituais sagrados de mim. Assim, a escuta do corpo tornou-se imprescindível, pois ela será a plataforma de experimentação e sustentação para dar suporte e continuidade da caminhada sagrada pela OC *Mode Ani Lefanecha*.

Partindo desse princípio, afirmo que a preparação do meu corpo torna-se um espaço alquímico de novas epistemológicas de mim. Aflorar na pele, para além das dores, alegrias, tristezas, mortes, vidas e outras inúmeras expressões há muito guardadas, foi importante no processo da experimentação sentir a sensação relacionada à ação do corpo onde ela é capaz de convocar meu corpo para que eu o explore internamente.

Forçoso entender sobre a temática da estesiologia na filosofia de Merleau-Ponty, a fim de corroborar no suporte conceitual do percurso teórico que Bardawil tece em seu trabalho, e que dialoga com o processo de entender o corpo que sustenta paralelamente este estudo.

O corpo estesiológico considera o “ser em si mesmo” na sua essência, independentemente do modo em que se manifesta é necessário desconstruir noções clássicas atribuídas ao corpo nos aspectos meramente mecanicistas e construir uma nova inteligibilidade ao corpo, ou seja, tornar-me mais aberta e vulnerável para sentir e entrar no mundo para além do sentido metafísico, e permitir entrar na dimensão simbólica, perceber o silêncio, a linguagem da fala, os movimentos, gestos, na presença corpórea em coparticipação com o mundo sensível dentro e fora de mim.

Todo este despertar une-se às minhas experiências no campo das OC, e a experiência vivida percorrida acima, onde as experiências me possibilitaram também expandir a outras percepções corpóreas sutis e refinadas. Experimentando sons/músicas/silêncio para encontrar vibrações possíveis e traçar um itinerário sensorial, em busca da chave gatilho para chegar à substância da alma, em possível (re)conexão com o corpo-divino e sagrado que habita em mim.

Neste percurso de prática em Dança e Terapia: A Construção Poética do Visível, com Bardawil, fui me desafiando a desconstruir formas rígidas de dançar, deixei que os fluxos e a invenção de novos movimentos e gestos me atravessassem para chegar a um bom lugar dentro de mim. Me observei, me escutei e me acolhi numa conexão empática, descobrindo que tocar no movimento, e no que o movimento produz, é tocar nos meus estados sensoriais, é deixá-los expostos à flor da pele como relatado anteriormente.

Para tornar-se uma experiência manifesta corporalmente foi imprescindível mergulhar ainda mais na experiência dos gestos simbólicos dos movimentos não apenas como um

amontoado de estímulos físicos que se desloca no tempo e espaço, dando ênfase ao funcionamento meramente anatômico, fisiológico, desfragmentado, dual, dividido em corpo/mente, razão/emoção, como se a percepção corporal fosse um mero codificador de estímulos-respostas puramente cognitivos, mas sim entendê-lo como um corpo que se relaciona com a experiência sensível de um sentir mais profundo, na qual a motricidade, a capacidade do mover-se no espaço, sejam um vetor de autopercepção.

Para tanto, foi necessário atravessar territórios onde o pensamento escorre para o corpo em forma de dança. E afirmo que, com esta prática, a dança é um processo de expressão do que fui, sou e quero ser.

O percurso das experimentações foi tecido em entrelaçamentos constantes e sequentes em forma de espirais. Porém, em algumas das práticas, fiz o registro em desenho, não levando em conta nenhuma técnica específica, porém buscando a representatividade das percepções visuais como referência dos discursos corporais aflorados do meu inconsciente a cada prática/dança a fim de criar outras narrativas. Com lápis de colorir deixo registrada a dança expressa do vivido impregnada pela poesia dos gestos e movimentos aflorados na expressão corporal, com brevidade, tornar-se-a efêmera e que outras imagens e outras danças serão criadas.

- Imprimo a dança no papel traduzida em formas, texturas, cores, linhas, curvas, espirais, círculos. Fluxos simbólicos à escuta sensível do sentir e dos desejos e não desejos profundos em um espaço e tempo dilatados.
- Dou uma parada e contemplo a imagem por instantes. Volto a me reconectar e encontrar pistas de uma existência que de mim se esconde. Volto a dançá-la, reincorporando o que no corpo vivo foi ancorado, e assim, permitir, sentir novas percepções e esquemas corporais que me reinventam a todo instante.
- Gestos percebidos e registrados. Me dou conta de que o exercício de reaprender a ouvir, a ver e a tocar me faz experimentar a intensidade sensorial daquilo que é fora do comum para a dança, mas também uma ausência insuprível, pois não posso ter acesso a tudo que em mim provoca minha dança e dança comigo sem que eu saiba. Considerar essa potência sensorial e esse paradoxo do movimento é meio caminho andado para se pensar as diversas estéticas, à plasticidade do gesto.

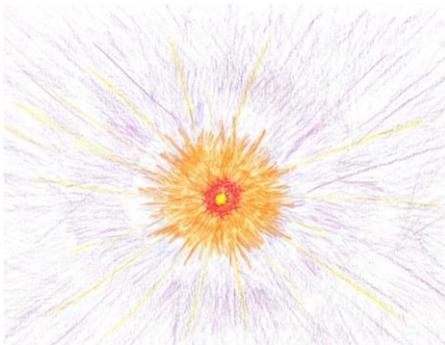
Figura 13 – Fluxos Simbólicos de Mim.



Fonte: Ilustração em lápis de cor de Ana Cláudia Costa, 2020.

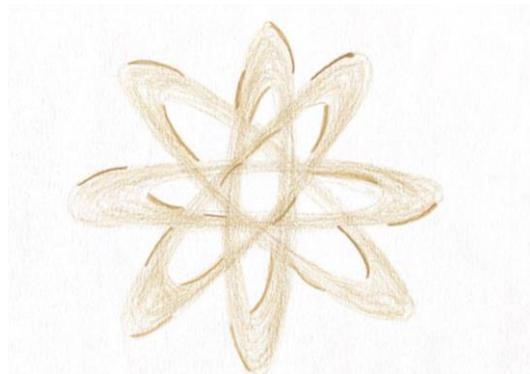
Reconheço na emersão que há uma dança em mim quando danço, mas a própria dança é também um dispositivo imersivo, que provoca um movimento latente que por ora não conheço como meu. Neste sentido, a improvisação na dança é um dispositivo emersivo em sua capacidade de aprofundamento de sensações, sendo um meio pelo qual é possível desvelar um efeito até então desconhecido no corpo. Registros das sensações e percepções sentidas ao dançar representados em imagens vistas nas Figuras 13, 14 e 15.

Figura 14 – Soltar.



Fonte: Ilustração em lápis de cor de Ana Cláudia Costa, 2020.

Figura 15 – Força.



Fonte: Ilustração em lápis de cor de Ana Cláudia Costa, 2020.

Inevitável ter a música e o silêncio como aliados no processo da pesquisa como instigadores, inspiradores da corporalidade que ampliam campos e territórios de acesso. As variadas melodias, harmonias e ritmos, tornam-se também lentes de experimentação do/no corpo. Tenho percorrido um intenso caminho em busca da empatia com sons externos e internos como provocadores de acesso ao meu repertório corporal a fim de encontrar o acesso de conexão comigo mesma e perceber o corpo como um templo que se relaciona com a sensorialidade do movimento onde a dança se revela, repete e se reinventa sem cessar. Foi

necessário buscar considerações técnicas para entender basicamente um pouco mais sobre as qualidades da música. Neste sentido, busquei um recorte de Larue (apud MORAES FILHO, 2012, p. 20), onde traduz os quatro elementos musicais: [...] som, harmonia, melodia, ritmo e crescimento, que possibilitam a compreensão de funções e de inter-relações de elementos musicais presentes em uma obra [...].

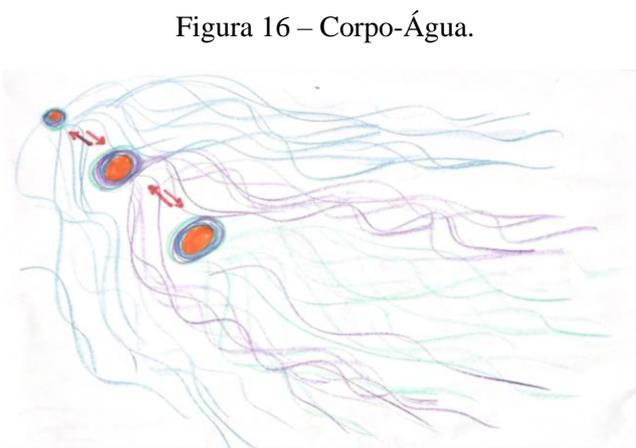
Som: [...] o som apenas como matéria prima de outros elementos e atribui a ele particularidades próprias tais como timbre, dinâmica, textura, tessitura, efeito, coloração, etc. [...]; Harmonia: Funções, tonalidades, ritmo harmônico, vocabulário, etc. [...]; Melodia: Âmbito melódico, nova ou derivada, movimentos melódicos. [...]; Ritmo: Vocabulário, frequência, metro-tempo, interações, tensão-calma, etc.; [...] Crescimento: Que está associado ao contorno musical e às articulações que ocorrem no fluxo musical [...].

Com essas noções básicas das qualidades da música, examinei em cada canção pesquisada formas de relação íntima para senti-las em profundidade oportunizada pela sintonia vibracional trazida por elas em possível diálogo com meu corpo.

Utilizar-me dos sons da natureza expandiu acessos através de vibrações, desenvolvidas pelas sensações que elas produziam no meu corpo, aqui falo das sensações emanadas pelos sons da água por ele ter me movido a lugares oníricos de ser do corpo, onde a imaginação e a representação simbólica foram sentidas para fora e para dentro da pele. O estado de ser água (re)move e me faz coexistir/sentir sua transparência, transitoriedade, temperatura, delicadeza, liquidez, umidade, fluidez, força, quietude, ferocidade, opacidade, além de me levar para bem longe e para perto de mim; me ensina a perda de meu ser na dispersão total; afundar/morrer; boiar me ajuda a sorver no peso do corpo o fluir na vida. “Em toda parte a alma está em casa, num universo que repousa sobre a lagoa. A água dormente integra todas as coisas, o universo e seu sonhador”. (FERREIRA, 2013, p. 140).

Ontologicamente a água em sua essência é pura. Simboliza a vida e a morte. Traz repouso e bem-estar ao sonhador de uma água tranquila. O ser humano, como as águas do rio, morre a cada instante. A transitoriedade da água é a mesma da entediante cotidianidade em que se vive. É “um destino essencial que metamorfoseia incessantemente a substância do ser”. (FERREIRA, 2013, p. 13).

A experimentação e a fluidez de ser água vai delineando-se em formas efêmeras que trazem à tona memórias e evocações de uma experiência essencial e fecunda. “A densidade [...] encontra na imersão e na emersão na natureza e na dança a leveza do movimento e a possibilidade de criação de novos sentidos”. (NÓBREGA, 2018, p. 26). Revelo simbolicamente a experiência traduzida na imagem da Fig. 16.



Fonte: Ilustração em lápis de cor de Ana Cláudia Costa, 2020.

Atenta a escuta dos sons da água, sons que brotam do silêncio, ou qualquer outra música sugerida para dançar, sinto pela pele que os sons me invadem unindo o que está dentro e fora de mim, há diversas travessias no exercício constante dos movimentos e gestos, a percepção da apreensão do sentido e/ou dos sentidos como expressão criadora que se faz pelo/no corpo nas diferentes perspectivas de olhar e contemplar o mundo. A cada movimento, o corpo vai criando e assimilando sentidos que transpõem a interpretação da existência cotidiana e habitual.

Desta forma, aprendo a silenciar, escutar e sentir a vivacidade e as vibrações de sensações e emoções que coabitam dentro e fora de mim numa escuta mais sensível e depurada.

Nas experiências vividas o corpo frequentemente foi atravessado por contrações e relaxamentos contínuos, sensações vindo à tona, ora como explosões arriscadas quase morte, ora com suavidades que me deslocaram a outros territórios em vida.

Nas experiências sensoriais no corpo abriram-se frestas, fluxos contínuos de percepções, sensações e emoções, torno-me natureza, consciência/inconsciência, mente/alma, não na perspectiva dicotômica e sim na perspectiva de unicidade onde todos estes sentidos dialogam entre si. Sobre o foco de lentes diversas, enxergo mundos invisíveis entrelaçados entre cores, sons, texturas misturando-se ao mundo visível que me lança a um(ns) novo(s) espaço(s) em que a comunicação intensifica-se entre os sentidos.

Chegar a este estado e ter a oportunidade de ouvir o que habita da pele para dentro e da pele para fora do corpo em diálogo permanente com as sensações borbulhantes em água movente foi bastante importante para a realização de gestos que suscitam a criação de novas possibilidades de interpretação e novas movências.

Portanto, recoloco e reafirmo que foi de suma importância ter inserido a experiência da

Dança e Terapia: A Construção Poética do Visível nesta escrita, para ser um dos fios da grande teia de sustentação deste corpo estesiológico que me levou a sentir e consentir romper barreiras para chegar a sensibilização da pele, dando a oportunidade de promover aberturas de canais de intensidades energéticas do movimento e revelar outras intensidades do corpo inconscientes e veladas.

Para tanto, foi importante nas experimentações meu corpo abrir-se em porosidades para sentir a comunicação com/no corpo, onde foi possível reorganizar os sentidos focando na percepção do campo subjetivo e suas sutilezas para estar com os canais energéticos acessíveis para adentrar e assim possibilitar o mergulho ainda mais profundo nas simbologias da *Cabala* a *Árvore da Vida* e compreender suas simbologias, gestos, passos e a performance ritual sagrada contida na OC *Mode Ani Lefanecha*.

## 2.2 Oração Corporal *Mode Ani Lefanecha*, a dança da manhã em busca do convívio entre o “Ser” e o “Ter” ...

*Ofereço a ti graças  
Oh espírito vivo dentro de mim,  
por fazeres retornar a mim minha alma,  
minha consciência, minha vida*<sup>20</sup>

Tocada pelos movimentos e no que os movimentos produzem, me sinto ainda aberta e preparada a sentir estados diversos de ser corpo, me abro para dar continuidade de um outro lugar na experiência de vivenciar os códigos sagrados da OC *Mode Ani Lefanecha*.

Antes de discorrer sobre a experiência vivida é necessário apresentá-la: *Modê ani lêfanêcha, Mélech chai vecayam, shehechezarta bi nishmati bechemlá, rabá emunatêcha*<sup>21</sup>. Pertence ao grupo das orações cabalísticas entoadas pelas manhãs pelos praticantes do judaísmo ao acordar. *Mode Ani* significa Graças a D’us estou Vivo! A oração agradece a D’us pelo dom da vida. Não importa o que se fez no dia anterior nada pode macular estas primeiras palavras que estão na consciência.

A OC *Mode Ani Lefanecha* revela em movimentos dançados a *sefirá Malchut*, pertencente ao mundo *Assiá* ou Físico na *Cabala* a *Árvore da Vida*. Segundo Frida, os movimentos intencionam por meio dos gestos simbólicos mostrar a dicotomia existente entre

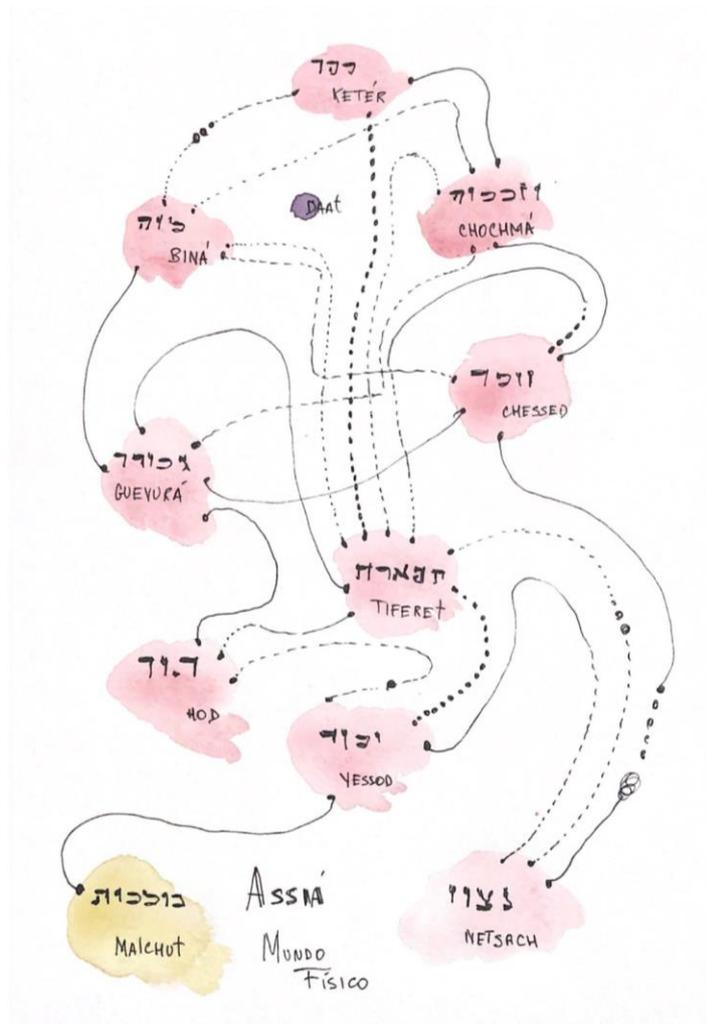
<sup>20</sup> Tradução da letra da música em Hebraico *Mode Ani Lefanecha* (ZALCMAN, 2008, p. 8).

<sup>21</sup> Imediatamente pela manhã recita-se esta prece: Sou grato a ti, Rei vivo e eterno, por ter restaurado minha alma dentro de mim com misericórdia. Tua lealdade é grande. (Tradução: Frida Zalcmán, 2019).

corpo e mente. Na respiração, o ritmo individual e progressivo que faz tomar cada vez mais consciência<sup>22</sup> das partes do corpo e atingir estados de permanência/impermanência, e assim, a percepção sobre as sensações físicas que mudam a todo momento. Neste lugar é possível também encontrar estados de inconsciência.

A simbologia imagética é sinalizada no desenho (Fig. 17) pela cor amarela.

Figura 17 – Mundo Assiá ou Mundo Físico, *Sefirá Malchut*.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

**Sefirá Malchut:** Reino; **Nome de D'us:** Adonai; **Energia:** Segurança, Existência; **Qualidade:** Necessidades físicas e materiais; **Cor:** verde, citrino; **Ação:** produzir, criar, agir; **Verbo:** fazer; **No corpo:** Malchut representa os pés; **Portal da Compreensão:** para superar o sentimento de falta, deve-se exercitar a reflexão, onde através de orações alcançamos a energia espiritual

<sup>22</sup> Em geral, a possibilidade que tem cada um de dar atenção aos seus próprios modos de ser e às suas próprias ações, bem como de exprimi-los com a linguagem. (ABBAGNANO, 2012, p. 217).

dos mundos superiores. **Malchut** pertence ao mundo Assia, o mundo da ação. **Malchut** é a dimensão do mundo físico, dos aspectos tangíveis da realidade das necessidades imediatas. Esta é a única Sefirá onde a matéria pode existir. Em **Malchut** relacionamos diferente aspecto de nossa existência física, como andar, comer, trabalhar, dançar etc. Em **Malchut** encontramos o maior desejo de receber, pois é o ponto mais distante da fonte. (ZALCMAN, 2008, p. 8).

A OC *Mode Ani Lefanecha* tem como intenção: **“Encontre seu corpo e tenha consciência dele”**. A música decifrada em hebraico tem letra e tradução:

Letra:

***Mode Ani Lefanecha***

***Ruach El Chai Ve Caiam***

***She Echzarta Bi Nishmati Be Chemla***

***Raba Emunatecha***

Tradução:

**“Ofereço a ti graças oh espírito vivo dentro de mim, por fazeres retornar a mim minha alma, minha consciência, minha vida”**

A melodia tem arranjo do músico e maestro Murilo Barquett, que é responsável por toda parte musical da sinagoga. David Alhiadef é *Chazan*, além de adepto da religião judaica.

A música é tradicional para esta reza, porém, Murilo fez um arranjo musical especialmente para Frida coreografar.

*Chazan ou chazzan, em hebraico, também transliterado como hazzan, hahassan ou hasan, também chamado cantor, é o preceptor treinado dentro do judaísmo para guiar a recitação das orações nas sinagogas. Desempenha o papel de emissário da congregação (sheliach tzibur). É ele que representa e lidera a congregação em prece perante todo o Poderoso. Dependendo das necessidades da congregação, há deveres e responsabilidades em outras áreas de trabalho da sinagoga da educação religiosa que poderá ser chamado a suprir, caso possua as qualificações. Nos serviços diários, porém, e nas ocasiões onde o cantor esteja ausente, um devoto qualificado na congregação deve ser convocado para servir como sheliach tzibur. Nas congregações menores não há um chazan contratado, os membros qualificados da congregação são chamados para conduzir os serviços. (Frida Zalcmán, 2020).*



Todos os gestos e movimentos devem ser vistos pelo leitor como se estivessem opostos a ele (acesse o QR code ao lado para conhecer a OC *Mode Ani Lefanecha* dançada pelo coletivo UBUNTU).

Do que já foi mencionado sobre as simbologias referentes ao Mundo *Assiá* e *sefirá Malchut* representativa, será importante adentrar a outros simbolismos rituais contidos neste mundo, a partir de sua relação com as partes do corpo referentes aos pés, pernas, joelhos e às coxas, segundo os estudos de Miranda (2012). “Não chegues mais perto”, disse D’us. “Tira teus sapatos de teus pés. O lugar sobre o qual tu estás é um chão sagrado” (Êxodo 3:5) (A TORÁ..., 2013, p. 268).

Quando o Êxodo refere-se sobre o chão sagrado, ele refere-se aos pés como o lugar de contato entre o homem e a terra. Os pés firmados no chão nos permitem estar em postura vertical ereta diante do mundo. Nos pés, localiza-se o ponto de partida da verticalização, elevação e ascensão, onde representam a força da alma, a base da estrutura humana, o domínio do “Ter”, representados na *Cabala* a *Árvore da Vida* pelo reino físico e sensorial, habitado pelo reino mineral, vegetal e animal. Tirar os sapatos e tocar os pés no solo significa viver uma experiência capaz de derrubar todas as muralhas, ou seja, todos os empecilhos a nossa frente. “Os pés são o primeiro broto do corpo do embrião e estão fortemente associados à ideia material e energética de origem, início, começo, princípio [...]” (MIRANDA, 2012, p. 63).

Em algumas religiões, os pés representam o começo e o fim de uma jornada. Seus movimentos sequenciais entre um pé e outro quando se caminha, metaforicamente, representa a unidade simbólica das energias masculinas e femininas, do *ying* e *yang*, do consciente e do inconsciente, do humano e do divino.

Outro significado interessante refere-se à expressão “planta dos pés”, que traz a associação das plantas como ser vivo, lembrando da *Árvore da Vida*, referindo-se aos pés enquanto sementes, a partir do pé do homem – a árvore humana – deve crescer e atingir a cabeça, onde multiplicam-se os frutos. Os ritos de lavagem dos pés, bem comuns nas tradições religiosas, evocam a purificação terapêutica com o propósito de se abrir a um acolhimento interior, lavando-se o passado e abrindo espaço para a chegada do novo.

As pernas, segundo Miranda (2012), são retratadas como as colunas de ouro, de onde nascem os pés e elevam-se até os joelhos como broto vigoroso auxiliando na circulação da seiva a fim de sustentar a árvore, representada pela força da germinação, da ascensão do humano e capacidade de caminhar e estabelecer relações pelas terras interiores e exteriores de seu ser, tornando-se um órgão responsável pela caminhada e pelo símbolo dos vínculos sociais e exteriores. As pernas convidam a alçar voos para a necessária verticalização e autonomia na

caminhada da vida em busca do Criador.

A palavra joelho, segundo Miranda (2012), vem do latim *genuculu*, um diminutivo de *genu* que está intimamente ligada à dinâmica do Ter. Os joelhos em diversas tradições culturais são vistos como a sede principal da força do corpo; representam o símbolo da autoridade do homem, do seu poder social e de sua potência.

Na tradição judeu-cristã, os joelhos nos falam do engendramento interior, da procriação realizada, da criança benigna e bendita de cada ser humano e do coroamento do crescimento interior, nesse primeiro estágio de desenvolvimento. (MIRANDA, 2012, p. 81).

Na tradição cabalística, os pés correspondem ao feto no ventre da mãe, os joelhos correspondem à criança em seu nascimento, com todo seu poder vital e sua força emergente. Do ponto de vista interior espiritual, os pés representam o ainda-não-realizado e os joelhos o realizado. O livro do Gênesis exprime o “irrealizado” pelo símbolo da água ou da umidade e o “realizado” pelo símbolo da terra ou do seco.

A palavra joelho, em hebraico *berech*, é composta pela cabeça (*roch*) cercada da palavra “em ti” (*be*). É como se essa parte do corpo humano nos anunciasse uma lei ontológica fundamental: em ti está o segredo da verdadeira cabeça, destinada a ser coroada. A grafia consonantal da palavra joelho, em hebraico, também comporta a palavra *baruch*, o bendito ou abençoado, Joelho e bênção em hebraico são a mesma palavra. [...] A permutação das três letras que iniciam essa palavra hebraica forma a raiz de palavras vinculadas a um primeiro nascimento. Do *bar* (jovem filho) ao *ben* (filho). Nos joelhos, o território sagrado traz à lembrança o sentido profundo da verdadeira Gênesis, da primeira ordem divina “crescei e multiplicai-vos” (Gn 1,28). A última palavra divina “multiplicai-vos” terminou por apagar o sentido da primeira “crescei”. Esse chamamento foi entendido e ainda é por muitos com “tenham muitos filhos”. Uma forma de crescimento exterior. [...] Essas palavras devem ser entendidas em seu sentido espiritual mais profundo, no sentido próprio do humano: crescer para multiplicar. O crescimento da árvore traz à lembrança os ciclos de nascimento interiores, ao longo de toda existência. (MIRANDA, 2012, p. 83).

Pode-se fazer uma analogia entre os joelhos e a oração. Quando oramos reverenciamos ao Criador em profunda semiflexão dos joelhos e tronco, na relação com a dança não é diferente, os joelhos são parte fundamental do corpo para flexibilizar as pernas na hora dos movimentos, são eles que dão o comando da flexibilidade e da leveza entre um movimento e outro e ainda colocar-se em vulnerabilidade. Na interseção entre os membros inferiores entre a perna, a coxa e o joelho representa o ponto de inflexão, de flexibilidade, de reflexão, de reverência e de humildade perante você mesmo e o outro.

As coxas representam, segundo Miranda (2012, p. 89), “a possibilidade de tomada de consciência da fraqueza e da força de nossa fraqueza”. O ser humano pode sair de seu aspecto infantil espiritual e de sua inconsciência.

Este estudo realizado por Miranda faz referência ao corpo humano a partir da tradição judaica como uma possibilidade análoga entre corpo e a árvore da vida dentro dos ensinamentos da *Cabala*, onde a árvore torna-se a fonte de sabedoria, caminho da experiência interior do ser humano. O corpo é uma via de experiências autênticas do si mesmo referenciado pelas simbologias entre os órgãos do corpo humano e seus significados arquetípicos e espirituais. Neste sentido, a tradição mística do Judaísmo vê o homem como unidade sem dualismos de nenhuma natureza.

Importante fazer a analogia e entender o processo, do corpo que dança juntamente com os princípios da *Cabala* a fim de dar maiores subsídios de entender o ritual da OC *Mode Ani Lefanecha*, levando em consideração estes conceitos entre os membros que fazem parte do corpo humano referentes ao Mundo *Assiá* e sua respectiva *sefirá Malchut* e o contexto simbólico da Árvore da Vida, onde o corpo humano contém sua matriz comparável ao da Árvore da Vida que pode nos oferecer a possibilidade de vivenciar a essência indo ao encontro do tetragrama divino *IHWH* (D’us).

A dança-oração é também um caminho singular para a descoberta do corpo, tanto a oração pela cura quanto a meditação corpórea. Para a tradição judaica trata-se da saúde do Ser que busca o alinhamento espiritual para harmonizar o corpo e a postura corporal com o despertar do espírito. “*O ser humano é uma árvore dos campos*” (Dt 20:19) (A TORÁ..., 2013, p. 964).

O corpo na *Cabala* é denominado de matéria - *chomer*, e a alma de forma - *tsura*. O corpo como matéria flexível que adquire a alma conforme é criada. De acordo com o que idealizamos para nossa vida criaremos nosso corpo que encobrirá nossa alma. Quando buscamos pela existência materialista, o tecido que constituirá a vestimenta do corpo será menos flexível, ou melhor, mais rígido, não permitindo um ajuste com a alma na sua totalidade. A busca pela divindade pelo sagrado, formará e refinará nosso corpo com uma intenção de maior sensibilidade aos sinais mais sutis da alma, de forma que a espiritualidade inata da alma por fim irradiará ao corpo, aqui temos um templo verdadeiro que não distingue dentro e fora, mas que harmoniza corpo e alma na unidade. Aqui corpo e alma se unem mais eficazmente com seu dinamismo, sua inteireza e seus caminhos únicos de comunicação com o divino. O corpo quando dança torna-se um canal de comunicação entre o estado de “ser e o estado de ter”. Além destes conceitos será de suma importância o estudo da simbologia da espiritualidade para

perceber o corpo que transcende a este plano físico e se deixa embeber de outras camadas para além do corpo físico, tornando-o, entretanto, essência. Essencial perceber o fio condutor no labirinto do corpo, dos textos e dos símbolos imanentes que possui a mais perfeita arquitetura e o mais refinado dos equilíbrios, que residem dentro de um jardim que é a Árvore.

Neste sentido, a comunicação da árvore se dá a partir das realidades cósmicas, subterrâneas e terrestres e, de outro, as celestes e aéreas. A árvore representa, simbolicamente, a busca da iluminação necessária à compreensão do corpo e de sua inevitável verticalização e ascensão em direção à D'us. Portanto, a dança-oração é análoga ao simbolismo da árvore, o canal de conexão entre você e seu divino.

### **2.3 O corpo em estado de devir-árvore...**

*... neste contexto, significa ao mesmo tempo, arar o corpo e a alma, tornar-se “árvore”; plantar o grão, alimentá-lo para criar raízes fortes, crescer, grelar, florescer e dar bons frutos. Um corpo-árvore precisa alimentar-se pela raiz com fecundo adubo...!*

Desde 2017 danço diariamente o ritual sagrado constituído por três OC: *Ana Becoach*, simbolicamente reporta ao alinhamento dos canais de comunicação existente em seu corpo denominados de chackras, que em sânscrito significa roda ou pontos ocultos de canais sutis por onde, segundo a filosofia hindu, circula a energia vital, prepara o corpo para estar em conexão entre céu e terra; *Malachim*, é a dança que faz a conexão com o anjo pessoal, o meu chama-se *Laoviah*<sup>23</sup>, de cada um para que ele o acompanhe na caminhada de ascensão ao Criador; e, finalmente, *Mode Ani Lefanecha*, oração matinal diária realizada nos rituais das liturgias nas sinagogas.

A fim de encontrar em recôncavo refúgio a melhor tradução dos simbolismos, abrindo-me a sentir no corpo a intensidade e profundidade os ensinamentos dos códigos sagrados da *Cabala*, a Árvore da Vida. Ao levantar pela manhã, depois de dançar *Ana Becoach* e *Malachim*, escuto a canção de *Mode Ani Lefanecha* em conexão com os primeiros acordes em Hebraico entoo a oração: “*Mode Ani Lefanecha; Ruach El Chai Ve Caiam; She Echzarta Bi Nishmati; Be Chemla Raba Emunatecha*”. Respiro, e entoo a canção na língua portuguesa: “*Ofereço a ti graças oh espírito vivo dentro de mim, por fazeres retornar a mim minha alma, minha*

---

<sup>23</sup> Significa, “Deus louvado e exaltado”. O anjo é conhecido pela data de nascimento.

*consciência, minha vida”.*

Ao término, coloco-me à disposição permitindo-me abrir frestas necessárias ao encontro do meu eu criativo e verdadeiro, e entrar em vertigem para sentir o que a OC me provoca. “Dar-se em vertigem, mergulhar no corpo e revelar uma cartografia de nossas paisagens internas ao mesmo tempo que nos faz criar novos esquemas corporais de empatia e relação com o mundo.” (AUSTER, 2014, p. 7-8 apud NÓBREGA, 2014, p. 402).

Em vertigem, trago a imanência como uma qualidade daquilo que pertence ao interior do ser, e a transcendência que pertence a outra natureza, que é exterior e de ordem superior para o ritual em busca do sagrado. O corpo-dança traduzido em linguagem simbólica, a OC *Mode Ani Lefanecha*, ao agradecimento diário ao acordar. Deixo-me vulnerável, e vou assimilando a cada dia gotas de ensinamentos como um remédio homeopático deixando que cada gesto escorra no corpo a fim de descobrir o que a oração suscita. A multidimensionalidade da espiral, grande aliada, me ajuda a perceber e transformar a cada dia. Após dançá-la, sigo o ritual cabalístico agradecendo por estar viva, por estar de pé. Os gestos simbolizam a atenção na consciência para fazer o dia melhor, além disso, é uma constatação que no dia anterior caminhei bem dentro do eixo céu e terra e da conexão com a luz; a cada novo dia ao acordar, um presente dos céus, porque reconhecê-lo quer dizer que trabalhei dentro deste eixos uma forma plena, correta, assim renovo a cada dia meu estar, o meu ser, o meu pertencer à vida. Ao trabalhar o aspecto espiritual deixo-me aberta a perceber durante o dia, momentos de muita e de pouca luz interna. Saber o que quero, onde quero chegar, o que eu espero do dia.

Sentir o que vem de fora, e ao mesmo tempo sentir a mim mesma, foi o maior desafio do percurso, a prática de Dança Terapia me ajudou a encontrar itinerários outros para me reinventar e descobrir passagens do corpo que abrem canais de acesso às sensorialidades existentes. Deixar-me vulnerável para sentir na performance ritual todas as nuances dos movimentos, na perspectiva de encontrar o ponto-chave da trama dialógica e perceber que: “o corpo possui uma estrutura e uma unidade que vão além da própria matéria, realidade essencial da pessoa. É um santuário onde a sabedoria divina se torna visível” (MIRANDA, 2012, p. 12-13). Este, ainda um desafio a ser conquistado no estágio da evolução.

Na *Cabala* as simbologias são ricas em enredos míticos, e o mais evidente deles no simbolismo é o que identifica o Deus das *sefirót* com o homem em sua forma mais pura, *Adam Kadmon*, o Homem Primordial. Na metafísica judaica, como o homem é a imagem, o reflexo de Deus, acha-se representado no cume ou parte mais alta do cosmos, na árvore localiza-se no mundo acima de *Ketér*. De acordo com a *Cabala*, representa o homem celeste, o Homem Cósmico. No princípio das *sefirót*, representa a entidade primordial, onde “a natureza mítica

destas concepções é o mais claramente exemplificada pela distinção entre as potências de Deus, masculinas e femininas, geradoras e receptoras” (SCHOLEM, 2009, p. 126).

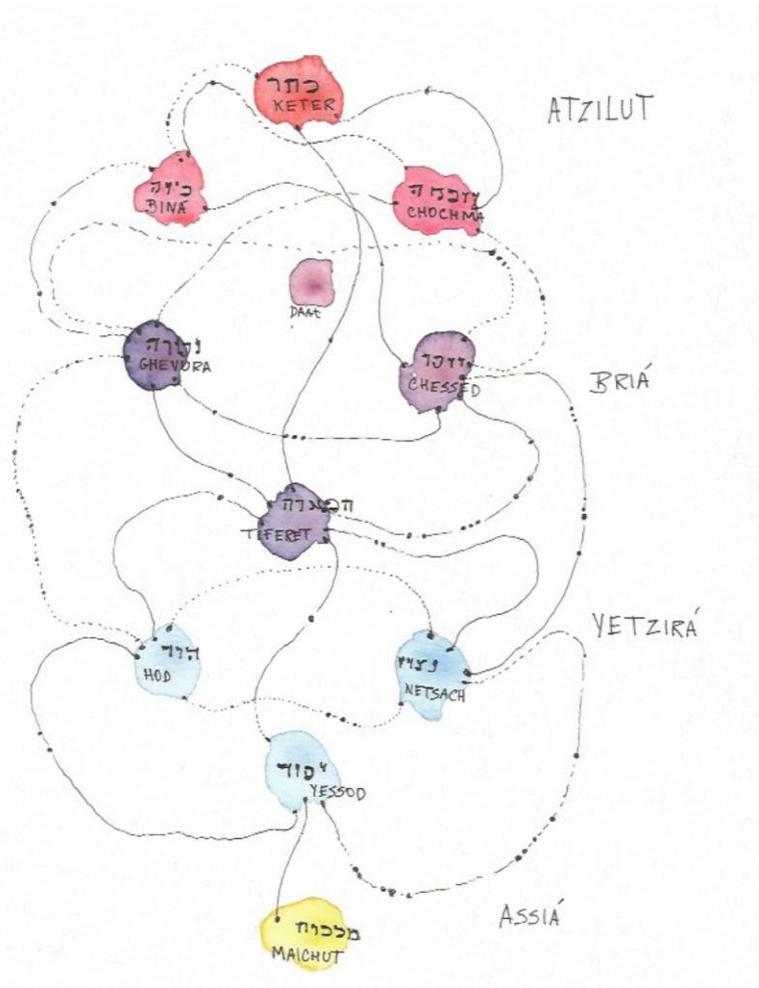
Tudo que o criador fez em forma corpórea foi criado a partir de uma imagem que está acima desse mundo, nesse lugar onde ainda não era nada, mas continha espiritualmente tudo. O que se vê no mundo físico onde atuamos é um reflexo, uma aproximação, um sinal do que está além do que se pode ver, além de uma aparência externa. Nesse conceito, tudo que vem a nós, vem através de um reflexo significado pelo falar da alma, vem do interior oculto de cada ser. E aí reside o mistério dos códigos cabalistas.

Ao acessar este conceito como parte de um eixo maior pode-se adquirir a possibilidade de materializá-lo ao ser percebido, decifrado pela alma, e entender que o corpo é somente a forma de trazer isso para ação. Pensar nesse conceito me ajuda a ver a forma de pensar o mundo, e passar a enxergá-lo como o maior provedor da conexão entre corpo e alma em unicidade, isso vai mudar a maneira de ver e reagir ao mundo.

Resumindo, a *Cabala* identifica que entre o mundo superior acima de *Ketér*, o mundo espiritual e o mundo inferior físico, *Assiá* em *Malchut* o caminho da realização, na prática vem do conceito de receber. É pelo pilar do meio central, onde se faz a realização na prática do conceito de receber. Desta forma, nos tornamos um receptor da luz primordial desse oculto, desse código sagrado onde se materializa, lembrando que ele somente acontece no mundo físico *Assiá* em *Malchut*.

Esclarecendo que nas outras *sefirót* (Fig. 18), há realização física, mas não é realização física da ação em que o humano rege e tem nas mãos esse processo prático material, volto a dizer que somente a realização física acontece em *Malchut*. Então, define-se que nós humanos somos a ponte entre o mundo espiritual acima de *Ketér* e o mundo físico *Assiá*. Somos ou deveríamos ser o pilar central da *Árvore da Vida*, no qual nos tornamos o pilar do equilíbrio onde o dual se torna uno. E é em busca desta unidade que o código sagrado se refere. Esse é também um dos desafios quando se dança *Mode Ani Lefanecha*.

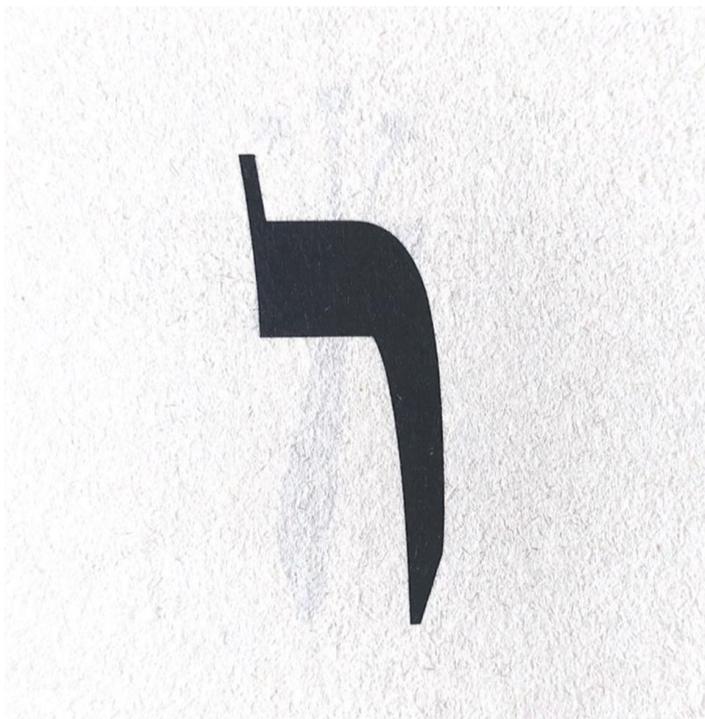
Figura 18 – Cabala a *Árvore da Vida* e suas *sefirót*.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Importante discorrer sobre a *sefirá Tiferet*, localizada no mundo *Briá* no centro da *Cabala*, representada no corpo físico pela coluna vertebral, que simbolicamente representa o eixo central que evidencia todas as antinomias do humano. Nela é possível encontrar o lugar da realização da harmonização do equilíbrio entre céu e terra e entre todos os opostos. A imagem da coluna pode ser vista como símbolo da afirmação de si mesmo e como símbolo das suas simetrias e dualidades. A coluna sustenta e eleva o homem e sua relação com Deus e deste para com o humano divinizado.

Figura 19 – Letra VAV.



Fonte: Imagem compilada do Livro *A Cabala da Casa*, 2020.

A letra VAV (Fig. 19), na simbologia cabalística, representa o elo entre o céu e a terra, o elo entre espírito e matéria. Entender sobre o conceito da *sefirá Tiferet* e de sua letra representativa foi primordial. Meditar na letra VAV me fez experimentar e verticalizar meu corpo quando danço. Em tempo quântico respiratório em seis vezes ao inspirar e exalar. Torno-me a conexão entre as 6 (seis) dimensões espaciais, direita/esquerda, frente/trás, em cima/em baixo, restaurando os elos e a conexão com a virtude da clareza de pensamento. Restaura os elos. Sua ausência é representada pela dispersão.

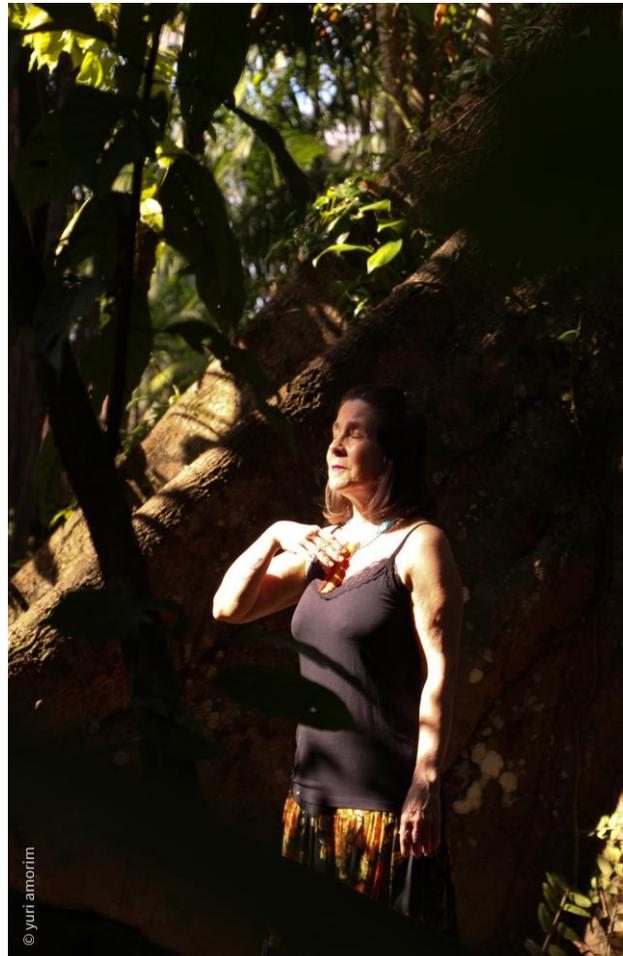
Tornar-me metaforicamente árvore é colocar meu corpo em “oferenda”, transitar entre meus espaços corporais. A OC *Mode Ani Lefanecha* abre passagem onde o ritual torna-se performance liminar potente, que encontra nos entroncamentos e encruzilhadas da vida as mudanças de percurso que se fazem necessárias, com a clareza de que, a cada passo, posso encontrar novas sinuosidades, atravessamentos, ondulações, paradas repentinas que podem me levar a novos caminhos. Aqui, tolerância e retidão são as palavras.

Com a intenção de compreender melhor esse ritual de passagem, tomo Ligiéro (2012, p. 63) como referência:

[...] Van Gennep percebeu que esses rituais de passagem consistem em três fases – a pré-liminar, a liminar e a pós-liminar. A fase central é a liminar – um período de tempo em que a pessoa está “entranhas e entre” categorias sociais ou identidades pessoais. É durante a fase liminar que o trabalho real dos rituais de passagem toma lugar. Nesse momento, ocorrem as transições e transformações em espaços especialmente demarcados. A fase liminar fascinou Turner porque ele nela reconheceu uma possibilidade criativa para o ritual, podendo abrir caminho para novas situações, identidades e realidades sociais. O trabalho da fase liminar é duplo: primeiro, reduzir aqueles que adentram no ritual a um estado de vulnerabilidade, de forma que estejam

abertos à mudança. [...] segundo, durante a fase liminar, as pessoas internalizam suas novas identidades e iniciam-se em seus novos poderes.

Figura 20 – “Entre”.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

Ser “árvore” é estar “entre” (Fig. 20), é enraizar-me na terra e alimentar-me dela, e deixar que meu corpo torne-se experimento em todas as suas dimensões. Estou presente. Torno-me elo entre o céu e a terra, copa e raiz, representados pelos mundos espiritual e físico.

Danço, oro com o corpo; oro com a alma; alcanço as dimensões corporais existentes em mim. A OC *Mode Ani Lefanecha* traz à tona minhas densidades e encontro levezas, torno meu corpo um território sagrado e assim ele me ajuda a ver quem sou. No espaço “entre”, sinto a OC como uma dobra, sinto sua força, sua imanência e transcendência; a árvore torna-se um grande portal de passagem, abro espaços para percepções, reflexões e conexões.

Enraizada, coloco meu corpo como uma espécie de “gatilho” disponível a vivenciar tudo que seja possível em busca de novos devires.

Ao dançar, o homem estabelece relação com a natureza, participa do movimento cósmico, liga-se a outros homens, a si mesmo, ao mistério, à essência da própria vida. [...] a dança revela a visão de mundo totalmente significativa, o qualitativamente outro, no qual a existência individual adquire sentido. (WURZBA, 2009, p. 66-67).

As palavras de Wurzba (2009) refletem como as OC reverberam em mim, reportam essa conexão com tudo que sou e o caminho de acesso para conhecer os simbolismos impressos nos códigos sagrados da *Cabala*. Ao dançar, entro em meditação ativa; o movimento me leva a transcender, me deixo levar pela entrega, uma espécie de abandono provisório das resistências no campo físico e mental, quando me integro em harmonia com tudo que está à minha volta.

Trago aqui o termo *instante-suspense*, usado anteriormente, significando o ponto de união de vários estados de corpos que me conectam à espiritualidade, assim como, quando me refiro ao movimento da respiração mais especificamente no momento da pausa entre o ato de inspirar e exalar o ar para tecer análise das vivências que surgem de dimensões ignoradas onde o sentir torna-se palpável, a consciência se expande e deste modo torna-se mais perceptível a entender com perspicácia e nitidez a permanência/impermanência do que acontece além corpo físico. Este estado me reporta ao que Bazán (2002, p. 89) discute acerca do contato dos princípios e realidades divinas que nada têm de ilusórias, e sim têm a ver com o estado íntimo de viver e aqui me direciono a uma delas: “*As vivências de pertinência a um todo psicofísico, a um universo de todo vivente*”. “Sentimento de unidade com o cosmos”, “constância cósmica”. Nesse estado de integração, tenho a possibilidade de alcançar um espaço privilegiado de concentração, de atenção, me permito mergulhar no espaço simbólico contido na expressão da dança capaz de me levar a algo desconhecido e diferente da ordem habitual. Neste estado, consigo me conectar com o espaço onde ela acontece, em sintonia comigo mesma, com sua simbologia, sua história, e com o universo, em experiência unitiva.

Permito-me expandir para além de horizontes indizíveis do sensível e do raciocínio lógico no mesmo instante, em seu contexto e plenitude, colaborando com a ampliação da minha consciência como um ser conectado ao universo, no qual, meu corpo experimenta a poética do movimento e me possibilita atravessar a fronteira, e ser capaz de romper com os códigos de movimentos preestabelecidos, e assim, favorecer a travessia do tempo imanente do espaço como um corpo-colo-mãe que se arrisca a gestar os movimentos. Me colocar disponível à força produzida pelos gestos, ritmos, fluidez, deixa o corpo ser apto a romper, atravessar, fazer sentido, e ao mesmo tempo, manter-se aberto.

Para além de toda a experiência vivida, meu corpo dança e gera gestos e movimentos representativos dos valores culturais e sociais da tradição judaica, entrelaçam-se a minha

formação cristã em diálogo permanente em sua *totalidade*, cujas partes contêm o todo, e que podem mudar de disposição sem modificar o conjunto.

Jung (1964, p. 196) afirma que “[...] totalidade é a qualidade daquilo que é inteiro, que integra em si todas as dualidades, os opostos, de forma harmoniosa”. Fala também que o *self*<sup>24</sup> é o símbolo dessa totalidade, representada pelo núcleo mais profundo da psique, que se personifica como em um ser superior. A totalidade é a qualidade do que é inteiro.

Bazán (2002, p. 91) refere-se a:

Experiência da totalidade, [...] não a partir da unidade que sua fluência ordenada lhe proporciona, mas como totalidade simultânea, como um uno-todo. Vivência de plenitude e de gozo, por integração no resplendor da realidade que se mostra em si mesma como é eternamente. Uma vida ou atividade ordenada e transparente, com a totalidade de seus aspectos distintos, sem confusão, sem sombra, nem falta.

Na prática diária da OC *Mode Ani Lefanecha* inúmeras vezes me senti em estado de totalidade, ter a possibilidade de abrir cada vez mais brechas para vivenciar o estado alterado de corpo. A cada volta no círculo, na repetição dos movimentos, experimentei a sensação nítida de ir me afastando do meu corpo físico e das coisas externas em volta de mim e me aproximando de mim mesma. A cada vivência me convenço deste acesso e pertencimento junto à divindade, cabalisticamente falando, quer dizer, o encontro com minha luz primordial, a conexão com *Ketér*, onde encontro-me com a espiritualidade maior. A alma encontra-se verdadeiramente ao eu superior quando sou tronco da árvore em conexão entre céu e terra, e assim passar pela experiência de totalidade simultânea. E este estado ocorre como um uno-todo de acordo com Bazán (2002). É de extrema importância registrar que, no nível de terceira dimensão onde nos encontramos e aqui estamos falando do mundo físico ou *Assiá*, ainda não é possível atingir o estado permanente de pura essência, todavia é possível ter lampejos de encontros com nossa divindade, aqui relaciono este encontro quando danço *Mode Ani Lefanecha*. Indispensável falar que o processo de cada um depende do propósito que quer atingir, com retidão dia após dia em busca desse encontro, e que as vias para se chegar ao divino em nós podem ser acessadas pelas crenças de cada um.

Foram quatro anos de experiência diária praticando o ritual pela manhã em busca de investigar no meu corpo essa possibilidade de integração e ter a possibilidade de tornar-me um

---

<sup>24</sup> Em Jung, a palavra designa um centro da alma vivenciável empiricamente, sobreposto ao ego, que parece dirigir os processos psíquicos segundo um plano geral. Em sonhos e visões espontâneas este núcleo da alma se manifesta [...]. (LURKER, 2003, p. 634).

santuário sacralizado onde a sabedoria divina é visível como afirmado acima por Miranda (2012). Para tanto, necessário recolher toda memória corporal existente pela escuta e percepção do sentir mais genuíno em mim, para então, com maior consciência me tornar um canal central possível entre céu e terra como proferem os códigos sagrados da *Cabala*. Desvelar a energia vital que habita minha alma em sua pureza mais cristalina foi uma experiência reveladora, pois foi a partir dessa descoberta e abertura, que meu corpo se dilatou em farol e pôde ter acesso a cosmologia vibrante que rege a *Cabala*. Crucial relatar que me colocar neste estado de corpo foi entrar em contato também com incapacidades de vivenciar plenamente o que os ensinamentos me proporcionam ao dançar, e simplesmente acolher o estado de que ainda não foi possível, mesmo pela condição humana que ainda me encontro no planeta. Desse ponto, tudo torna-se anímico, a compreensão verdadeira do sentido e o significado que os preceitos da *Cabala* dão à dança e transformam meu estado de corpo nos níveis físico, mental, emocional e espiritual.

Na (re)descoberta de mim, amplo concomitantemente a experiência mística, o sentido do movimento, as dobraduras e frestas promovidas no corpo que dança e sacraliza-se nas simbologias e no sagrado implícito na OC *Mode Ani Lefanecha*. Me tornar um receptor e sentir em doses homeopáticas o acesso a **OR**, à luz primeira, é deixar-me sentir, apreender e aprofundar nos códigos sagrados cabalísticos.

## 2.4 Performance Ritual...

*A Árvore da Vida me leva à fonte de sua sabedoria, me transporta no tempo/espço por meio da poética imbricada na dança-oração. Habito espaços que me transportam a lugares onde a percepção corporal torna-se refinada, meu corpo se expande ao verdadeiro sentir, e ao sentir, torno-me templo sagrado; e ao tornar-me templo sagrado nasce um diálogo oculto, entre a OC Mode Ani Lefanecha e movimentos aparentes de uma dança autoral. (Ana Cláudia Costa, Pensamentos Aleatórios III, 16.11.2020).*

É tempo de ascender em mais uma volta na espiral em busca de alargar as lentes do farol de mim. Para tanto, busco experimentar a performance ritual da OC *Mode Ani Lefanecha* em volta da grande mãe da floresta, a Árvore da Vida Amazônica, a samaumeira localizada na Ilha do Combú (acesse o QR code ao lado para obter informações) como forma de reverenciar todo aprendizado até aqui adquirido.



Este ímpeto surge da tentativa de produzir uma pequena analogia entre a Árvore Samaúma e a *Cabala* a Árvore da Vida. Meu intuito é versar sobre esta duas grandes mães que na aparência denotam não ter nenhuma similaridade e esteticamente pode não se ver a olho nu, mas quero falar dos pontos em comum existentes entre elas, nas simbologias, cosmologias e rituais.

As duas são árvores da vida, pois, na designação cabalística são chamadas assim porque dão frutos; as duas tratam da existência da conexão entre o céu e a terra. A samaúma conecta o céu pela sua frondosa copa e a terra por suas imensas sapopemas (raízes). O diagrama da *Cabala* representa o céu pela *sefirá Ketér* e a terra representada pelo mundo *Assiá*. O frondoso tronco da samaúma é pilar do meio que liga as sapopemas e copa, o pilar do meio da *Cabala* liga os dois mundos *Assiá* e *Ketér*. E para acrescentar e dizer sobre árvores e humanos e ampliar o entendimento cosmogônico existente na fonte dos ensinamentos sobre a representação das simbologias contidas nas duas árvores, tendo o humano como receptor desses ensinamentos e em consequência disso, a consciência da sua divindade, empresto as palavras de Sagan (2017, p. 64):

Os seres humanos cresceram nas florestas; temos uma afinidade natural com elas. Como é bela uma árvore que se projeta em direção ao céu. Suas folhas colhem a luz solar para processar a fotossíntese, assim as árvores competem entre si lançando sombra sobre suas vizinhas. Se olhar com atenção, com frequência você verá duas árvores se empurrando e deslocando com lânguida graça. Árvores são grandes e belas máquinas energizadas pela luz solar, que absorvem a água do solo e do dióxido de carbono do ar, e convertem essas substâncias em alimento para seu e nosso uso [...].

O propósito nesta experimentação é deixar aflorar no corpo o aprendizado de todas as experiências vividas neste processo de doutoramento, e colocar-me à disposição para mais um aprendizado, praticar primeiramente a performance ritual da trina sagrada das três OC, como relatado anteriormente na floresta a concluir esta etapa da busca do farol de mim. Adicionado às palavras-chave de Frida (2017) ao se referir ao seu próprio caminho de iluminação, onde deste lugar criou o sistema de danças das OC, e refere-se:

*Saber a sequência exata dos movimentos coreografados da dança, não é o mais importante, o essencial é estar disponível à mudar o trajeto quando for necessário. Tomar posse do lugar de partida, atenção no caminhar. Na chegada, perceber e sentir onde e como chego.*

As palavras de Frida traduzem minha busca neste trabalho como artista-pesquisadora/focalizadora-dançante, mudar o trajeto e experienciar outros territórios de corpo foi essencial para incluir possibilidades de me reencontrar e assim reinventar meu corpo em individuação e provocar minha própria dança, em conexão com as OC/*Cabala* a *Árvore da Vida* como fonte de sabedoria, tendo como sustentação dessas descobertas o caminho do conhecimento, da experiência interior, e o corpo como experimento para sair da surdez que o mundo moderno impõe, e assim, encontrar novas possibilidade de invocação e união com todas as partes que habitam em mim.

A tradição mística do judaísmo e do cristianismo percebem o ser humano como unidade, convoca a experimentá-lo como unidade sem dualismos de qualquer natureza.

Para a visão judeu-cristã, o corpo Humano é imagem e semelhança de Deus. [...] Sua força de verticalização e multiplicação atua em cada [...] pessoa única e irrepetível, a partir de uma sucessão de matrizes - uterina, abdominal, peitoral e craniana, por exemplo. Deus é a matriz do universo. A matriz recebe, mantém e dá a vida. Deus é a matriz de cada uma de suas criaturas. E as criaturas também matriciam. O corpo humano estrutura-se, matricia-se, num modelo analógico às Árvores das vidas e do conhecer do bem e do mal e ao próprio tetagrama divino IHWH<sup>25</sup>. (MIRANDA, 2012, p. 28).

Para me ajudar a passar pelas encruzilhadas do caminho e dar continuidade à conexão com minha força de verticalização em unidade como refere-se Miranda (2012), busco neste percurso ajuda da *sefirá Yessod* localizada na *Árvore da Vida* no mundo *Yetzirá*, representada pelas *sefirót* em cores azuis, bem acima da *sefirá Malchut*. No corpo, a *sefirá Yessod* localiza-se acima dos órgãos genitais e abaixo do abdômen. O local funciona como um reservatório das inteligências e da criatividade humana, os atributos divinos são misturados, equilibrados e preparados para a revelação física, pois ela representa na *Árvore da Vida* a essência, e a possibilidade do retorno ao centro. Em *Yessod* residem a memória ancestral e a memória de alma, e se estiver conectada com a sabedoria da *sefirá* o olhar para dentro de mim mesma sem usar máscara alguma, permite-me o contato com o meu eu profundo, criativo e verdadeiro, e assim, me conectar ao caminho da luz.

---

<sup>25</sup> Nome de Deus em Hebraico.

Na mente consciente, o conhecimento assimilado dos significados teóricos da *Cabala*, no corpo, a busca de encontrar e experimentar o caminho de profunda percepção que *Yessod* me proporciona nesta nova etapa do percurso (Fig. 21).

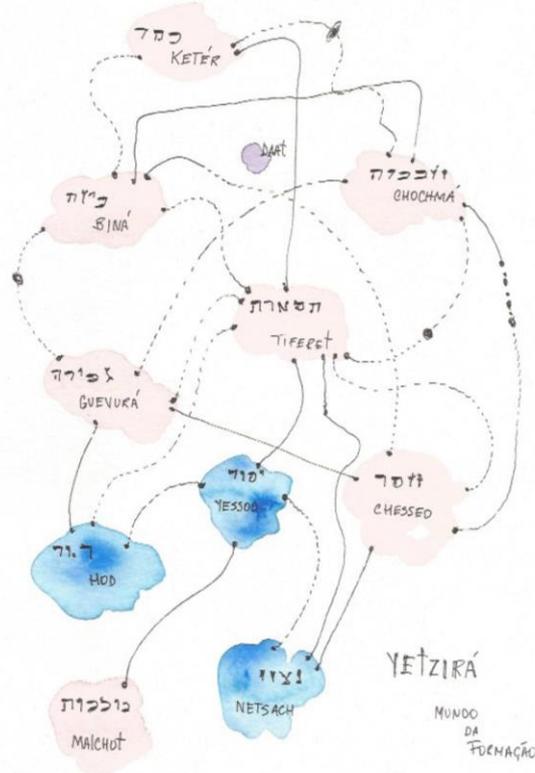
Continuo a jornada trazendo comigo as experiências anteriores, ponto máximo da proximidade e do distanciamento. Habito o mundo e ao mesmo tempo habito a mim mesma a espreita de novas expressões diante do que já foi expresso e ao desabitado, no aguardo de novos preenchimentos. Invoco a terra, a água, em especial, o ar e o fogo a estarem presentes na nova jornada indicando uma nova etapa do ritual de passagem, o ritual de iluminação.

Nas palavras de Chevalier e Gheerbrant (2012, p. 84), escolho o fio que tece meu corpo:

A árvore põe igualmente em comunicação os três níveis do cosmo: o subterrâneo, através de suas raízes sempre a explorar as profundezas onde se enterram; a superfície da terra, através de seu tronco e de seus galhos inferiores; as alturas, por meio de seus galhos superiores e de seu cimo, atraído pela luz do céu. Répteis arrastam-se por entre suas raízes; pássaros voam através de sua ramagem: [...]. Reúne todos os elementos: água circula com sua seiva, a terra integra-se a seu corpo através das raízes, o ar lhe nutre as folhas, e dela, brota o fogo quando se esfregam seus galhos um contra o outro.

A floresta, espaço/cenário da experimentação no qual a samaúma será o centro. Dilato meus sentidos, preparo o corpo em ritual sagrado onde vou ao encontro do meu corpo espiritual em unidade, a fim de permitir que a imanência e transcendência refinem o portal de entrada no mundo *Assiá*. Aumento o foco do farol com o propósito de alumiar o mais sensível em mim e percebo que:

Figura 21 – Cabala a Árvore da Vida - Mundo *Yetzirá*, *Sefirá Yessod*.



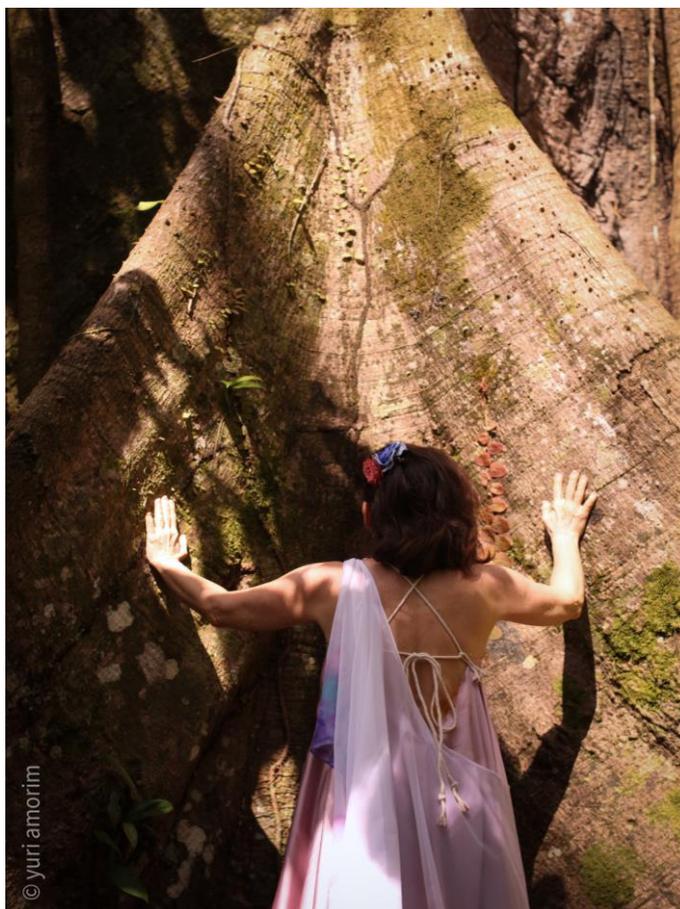
Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

há uma divisão evidente: um mundo transcendente de possibilidades (potencial) do qual surge o mundo imanente de manifestação. [...] o domínio transcendente é denominado Céu, ao passo que a Terra é o domínio imanente e ambos surgem da *Divindade* (consciência). (GOSWAMI, 2008, p. 37).

Ponho-me à frente da grande mãe (Fig. 22), toco-a veemente a fim de senti-la, e em conexão com ela, entoo um pedido de licença para adentrar àquele espaço mítico, que além da existência de entidades da floresta sinto-me testemunha. Há o verde das plantas, cheiro de mata nativa, ínfimos insetos no chão, folhas secas cobrindo o solo fértil. O sol aquece tudo em volta, as águas doces do rio margeiam ao longe os pés da sumaúma, respiro a umidade do ar que tempera o espaço interno, inspirando-me ao silêncio e a introspecção. Me sinto no ninho, acolhida, amparada. Fico perceptiva à melodia da floresta que me coloca em frente ao grande portal da *sefirá Malchut*, invoco *Malachim Laoviah*, meu anjo guardião. Neste estado de oração, dilato-me.

Com a planta dos pés assentados na terra em postura vertical, - “a própria expressão “planta do pé” já traz essa associação como o ser vivo do reino vegetal (planta) e lembra a *Árvore da Vida*” (MIRANDA, 2012, p. 63), - os pés tornam-se raízes e ancoraram o lugar de pertencimento à mãe natureza. A consciência de pertencimento por meio desta prática simples de assentar a planta dos pés na terra leva-me ao enraizamento, transbordamento. Vibração que sai da terra e inunda meu corpo. No silêncio, ouço a natureza falando comigo. Ouvi-la me coloca num lugar de consciência, permanência/impermanência. Escutá-la amplia a percepção do corpo, dos sentidos, dos poros, da pele, assim percebo o quanto a linguagem da natureza está dormente em algum lugar da minha consciência e ao me abrir para escutá-la é factível me sentir

Figura 22 – Conexão.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2020.

parte dela, ou quiçá, ser ela.

Os pés também representam simbolicamente a consciência do ego humano onde se está ligado à rotina e às necessidades mais imediatas e materiais. O lugar de contato entre o homem e a terra é o ponto de partida para verticalização, elevação e ascensão. *Malchut* é o reflexo de *Ketér*, em um plano inferior; *Ketér* é a *sefirá* do equilíbrio. Os pés representam a força da alma, o suporte da postura ereta, levam as nossas raízes à identificação e à identidade. Designam o começo e indicam o fim, a meta, o destino segundo Miranda (2012). Os pés são capazes de levar a força divina que ascende à árvore humana a evocar a riqueza da unidade simbólica das energias do feminino e do masculino.

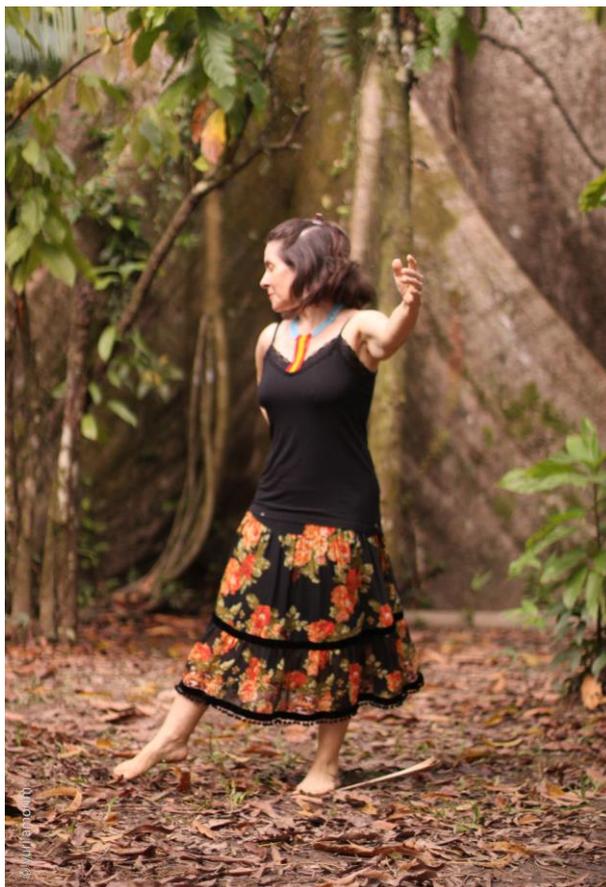
Para trazer ainda mais raízes, me conecto mais uma vez ao meu ciclo respiratório, inspiro tempos pelas narinas onde as vias intra-articulares são acessadas com a intenção de afrouxar as tensões, até que chegue ao abdômen no qual expande-se o máximo possível. Entro em contato com todos os ensinamentos que a *Cabala* gerou para me permitir estar inteira nesta experimentação.

Na sequência natural do processo uso a respiração em VAV, inspiro seis tempos, faço pausa em seis tempos e exalo em seis tempos usufruindo de um corpo mais fluído e leve; aprofundo os pés na terra, em reverência à grande mãe da floresta amazônica, a árvore samaúma, me conecto com ela no silêncio e deixo-me tomar pela atmosfera presente. Continuo aprofundando, sinto a textura e umidade da terra, enraízo, sinto a vibração de suas profundezas, seu poder de acolhimento, sua força que emana da fonte de vida vegetal, solo que germina. Sou estimulada a explorar os mistérios da minha corporeidade em expansão e me conectar a um ponto acima da cabeça, onde um fio imaginário se forma e me conecta ao grande sol, torno-me copa metaforizando a árvore, VAV me ajuda nesta conexão. Neste estado de conexão entre terra e céu restabeleço vínculos, abro janelas para entender a dinâmica da inteireza que se instala e os caminhos únicos que me levam à comunicação com o meu divino. A espiral se põe a espreita e me ajuda a ascensionar. Conforme Ferreira (2013, p. 195): “Num sentido geral, a terra é o receptáculo de tudo que existe. É negra e sombria, elemento do embaixo e do peso. Simboliza a mãe por sempre acolher seus filhos, seus frutos”.

Com os pés ancorados na terra, respiração e conexão comigo, dou continuidade com a OC *Ana Becoach* com o propósito de abrir os pontos de comunicação ou chakras existentes no meu corpo como dito anteriormente. Circulo em volta da grande mãe. Em continuidade invoco *Laoviah* meu anjo guardião e danço a OC *Malachim*.

Para dar continuidade ao ritual (Fig. 23), circulo a grande mãe no embalo dos passos da dança da OC *Malachim*, com o desejo de que ele me acompanhe na nova jornada do caminho, e a partir deste ponto perceber o estado imanente de corpo. É preciso estar conectada à experiência que se apresenta, fazendo com que a realidade seja percebida através dos sentidos e me possibilitar transcender em direção da divindade que sou.

Figura 23 – *Malachim Laoviah*.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

Na caminhada, continuo trazendo comigo memórias corporais, sensorialidades e percepções apreendidas acendendo o farol de mim com intuito de iluminar o canal da verticalização à ascensão ao divino, lançando mão do mesmo processo de experimentação vivenciado anteriormente nas etapas desta pesquisa, como abrir espaços, esvaziar, abrir, largar, transbordar.

A árvore tem um sentido imanente e transcendente. Nasce no homem e contorna-se em consonância com seu desenvolvimento e a sua atuação espiritual nesse mundo contingente [...]. O ser humano, como a árvore, possui

raízes que fixam às profundezas sombrias da terra, e, como espírito, de luz, alteia-se no ilimitado espaço azul infinito. Vive entre a terra e o céu, entre o sensível e o inteligível. (FERREIRA, 2013, p. 195).

Diante da grande mãe me coloco em consonância com o sentido da árvore em ser imanente e transcendente, criando ainda mais raízes como sugere Ferreira (2013).

Com meu corpo convertido em devir-árvore, é chegada a hora de dançar a OC *Mode Ani Lefanecha* deslocada ao espaço da natureza e experimentar e sorver o que ela tem a mais para me ensinar. Afeto e sou afetada. Em escuta sensível de mim mesma, ativo sensações, sentimentos e desejos profundos de um espaço/tempo dilatado, estesiológico. Em conexão com a natureza, e tudo que pertence a ela, me coloco disponível a percepções visíveis e invisíveis. Preciso emergir e imergir neste espaço.

A melodia da OC *Mode Ani Lefanecha* dá início aos acordes iniciais, percebo o que vibra em mim, dou os primeiros passos em volta da árvore, os movimentos criam um mantra entrelaçando-me à natureza. A melodia circula a grande sapopema embalada pelos passos da dança. Amplio meu corpo físico, aprofundo a conexão entre a terra e o céu, corporifico os simbolismos abrindo-me aos códigos sagrados da OC e fico perceptiva ao que têm a me dizer. A cada passo agradeço a generosidade do dia, toda abundância de simplesmente “ser”. A dicotomia entre corpo e mente insiste em se apresentar e se pronuncia a cada passo dado, é necessário me despirmos dos acessórios externos e da personagem cotidiana, trazendo a atenção para o ritmo individual, me centrando no ponto de individuação localizado a cinco centímetros acima do topo da minha cabeça, no ponto onde busco ir ao encontro ou pelo menos me aproximar o máximo que puder da unidade entre corpo físico e o espiritual. Direciono a respiração a um ritmo individual e progressivo ampliando-a para mais partes do corpo e assim me possibilitando atingir um estado de permanência com consciência.

Meu corpo transmuta-se em espaço alquímico em direção à minha essência. Ao imaginário me entrego em aconchego nos braços da grande mãe. Imersa, sinto algo intenso, um desconhecido que torna-se familiar, torno-me ao mesmo tempo terra, água, fogo e ar, entrelaçada por um fio invisível corporificado em imagem simbólica da espiral que me revela o que está escondido que emerge do cosmo-biológico que surge da terra como toda forma de vida (fauna e flora) que dela provém. Me sinto natureza!

Para entender este cosmo-biológico relembro sobre os ensinamentos dos mundos da *Cabala* que dizem sobre os elementos da natureza: o elemento **terra** localiza-se no mundo *Assiá* ou mundo Físico; elemento **água** no mundo *Yetzirá* ou mundo da Formação; o elemento **ar** no mundo *Briá* ou mundo da Criação e por fim, o elemento **fogo** no mundo *Atzilut* ou mundo da

Emanação. De acordo com os cabalistas, os três primeiros mundos, *Atzilut*, *Briá* e *Yetzirá* e seus elementos representativos (fogo, ar e água), não possuem forma definida. São mundos de consciência, cujos reflexos se manifestam em nosso mundo da matéria representado pelo mundo *Assiá* em *Malchut*. Perceptiva, é preciso desviar-se de normas incorporadas e se lançar na descoberta de si e abrir ainda mais o espaço interior.

Nos passos repetitivos da dança em volta da árvore vou encontrando minhas divindades. A respiração expande-se ainda mais, ora tranquila como o rio, vezes agitada e turbulenta como o vento que passa fortemente entre a copa das árvores, me mostrando minha humanidade. Sinto-me espiral, vezes toco o céu, vezes toco a terra. Neste vai e vem, dialogo com o céu, embora sinta sua distância, percebo-o bem perto, e desejo sê-lo, usufruir da matiz do azul iluminado pelo sol. Permaneço usufruindo a suavidade ali encontrada e percebo que ainda há muito a mergulhar, mas não tenho pressa, percebo que minha compreensão é limitada diante da magnificência do universo. Comprovo ao mesmo tempo, que há uma outra parte de mim que reconhece a incapacidade de compreensão ao acesso do divino na sua totalidade, mas é possível seguir caminho na conexão em busca de absorver a força e a luz na sua qualidade mais sutil da *OC Mode Ani Lefanecha* e todo seu sentido e significado.

A metáfora da espiral e do farol de mim me ajudaram durante todo percurso, iluminar e encontrar a “experiência da totalidade mas não a partir da unidade que sua fluência ordenada lhe proporciona, mas como totalidade simultânea, como um uno-todo” (BAZÁN, 2002, p. 91). Desvendar gradativamente esses códigos sagrados da *Cabala* a *Árvore da Vida*, me proporciona chegar a este lugar de totalidade e descobrir meu sagrado interno.

Em sequência da finalização da *OC Mode Ani Lefanecha*, deixo por mais tempo o corpo sentir as vibrações emanadas da terra. Na conexão, continuo com a percepção auditiva mais fina pra ouvir as dobraduras do vento atravessando a folhagem das árvores, o assobio dos pássaros, o frescor que vem da natureza, percebo a presença dos animais de forma mais audível do que visível, corpos presentes que me afetam em outros modos de sentir.

Tais sensações dão início a movimentos que me atravessam advindos da vibração dos pés que se infiltram como água por dentro do meu corpo. Surge uma dança impulsionada pela influência da natureza, “quando danço prolongo o espaço ao mover-me crio um espaço; ele não é exterior a mim” (PORPINO, 2018, p. 60). Sensações tocam a pele vindas do entorno externo que disparam uma profunda sensibilidade interna, desbravando o espaço interior do meu corpo. Meu olhar transforma-se em movimento de dança, me vejo em reciprocidade com o espaço natureza como se fosse a mim mesma, deixo sentir um modo de ocupar esse espaço pelo que é possível, deixando-me olhar e ser olhada, mas sou eu que encontro nele essas possibilidades

perceptivas de movimentos. A escuta do corpo é silenciosa, ampliada pela sonoridade ambiental.

Como seria compor minha dança ao som de tudo que está em minha volta? Em reverência aos pássaros, ao barulho do vento atravessando as folhagens, e as sensações que me atravessavam, a tranquilidade na intranquilidade, os barulhos da mente que vez ou outra invadiam meus pensamentos. Atenta em presença fico, e deixo meu corpo criar os movimentos gestados pela ambiência. Sou una com tudo a minha volta, o espaço me interpela, a dança em mim acontece, sinto-me conectada aos meus sentidos e além deles, ouço o que o corpo quer me dizer, fico atenta ao diálogo e uma performance ritual coreográfica acontece criada pelo meu corpo que se movimenta no tempo e no espaço deflagrada pelo lugar e tudo que o envolve. Ao mover-me vejo e sou vista, percebo e sou percebida pelas reentrâncias que me permitem gerar intensidades e quietudes, evocar sentidos diversos, gerar gestos em simbologias nativas onde o espaço mítico da floresta gesta novos modos de dançar em processo de escuta e ressonância. A experiência parece remeter a um lugar que ultrapassa os limites da consciência e do preceito espontâneo entre movimentos e gestos.

[...] a dança pode se dar pela partilha de uma aquiescência do sentir, o ato de despertar a percepção da própria experiência do dançar enquanto se dança, a gestação de uma gestualidade possível impregnada de visibilidades, sonoridades e tatilidades vividas que a fazem única. (PORPINO, 2018, p. 72).

Ao longo do trajeto da pesquisa vivi experiências importantes em direção ao modo de ser e ver meu corpo/dança para reconhecer minha essência sagrada. Confirmar que meu corpo não é vazio, foi revelador, sentir que ele compõe-se de outros corpos de si mesmo, envolve a alma; o corpo sutil também é uma espécie de corpo; o corpo é visível, a alma não, mas também pode ser significado como um corpo invisível; o corpo é cheio de si mesmo e cheio de tantas outras coisas; o corpo envolve-se da pele e para além dela.

[...] a pele não se resume a superfície, mas se prolonga para o interior do corpo, faz uma conexão essencial entre o interior e o exterior. Levar a atenção para a pele não é sentir somente uma superfície, mas também um aprofundamento do superficial em direção as sensações que não podem ser previstas, uma expansão do volume do corpo, uma expansão do espaço a ser percorrido pelo movimento. A pele, atenta e em movimento, se expande e expande o espaço, cria novas formas de percorrê-lo, sendo ao mesmo tempo o espaço que percorre. O prolongamento da sensação por seus orifícios, volumes e superfícies que adentram o interior do corpo esbarra na impossibilidade de discernir na experiência o que é interior e exterior. Portanto, a sensibilização da pele pela atenção voltada a ela promove possibilidade de abertura de canais de intensidades energéticas do movimento

e do desdobramento de intensidades do corpo nem sempre conscientes pelo executante. (PORPINO, 2018, p. 65).

Importante descobrir outras sinestésias atreladas ao sistema nervoso e ao corpo biológico. Toda experiência vivida resultou da aquisição de novas profundidades, perceptiva, libidinal, simbólica, quando me movo em dança me movo em direção ao mundo e a outros corpos que habitam em mim como ser de totalidade. Estes deslocamentos continuam fluindo em desejos, falas, silêncios, imaginação, sonhos, devaneios no universo cognitivo. A subjetividade inundou a imanência do aqui e agora vivido em essência. Meu corpo sacralizou-se em oração.

Dançar exige uma permeabilidade dérmica, ultrapassagem de uma superficialidade de contato que rompe fronteiras e cria outras. Assim, danço ao mesmo modo que me faço, a cada instante de modo diferente e a cada limite, encontrando o defeito, um novo jeito de amparar um gesto latente. Assim dançar exige a intensificação do toque, a ultrapassagem de uma superficialidade de contato, um consentimento, [...] (NÓBREGA, 2018, p. 64).

O percurso continua, não se esgota nesta autoetnografia, peço permissão de me apropriar das palavras de Porpino (2018, p. 66), que traduzem minhas percepções por enquanto conclusivas:

Tomo aqui aquiescer como um abrir-se ao devaneio do movimentar-se ou, ainda, não colocar obstáculos ao fluxo do gesto que gera dança e por ela é gerado, as sensações que a deflagram por um meio de tantas gestualidades possíveis. Dançar é muito mais que executar certos passos ou imprimir no corpo uma técnica; é fazer dos passos e das técnicas modos de ser, vivê-los a partir de um estilo marcado para a relação estesiológica com o mundo, relação essa configurada pela comunicação intensa entre os sentidos [...].

Aos pés da samaúma (Fig. 24), reverencio, agradeço e honro o todo gestado. Prossigo espiralando em busca de novos devires em corpo/dança-oração:

Figura 24 – Corpo/Dança-Oração.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

### ***2.5 O corpo como espaço sacralizado na dança...***

***O meu corpo é o ponto de referência em relação ao qual cada coisa toma o seu lugar e torna-se situada... Graças a meu corpo localizado, atraio pra mim todos os pontos do espaço; concentro-os, recapitulo-os, interiorizo-os. Em compensação, tomando impulso dessa posição me projeto em direção a todos os pontos do meu horizonte. Graças a esse ritmo o universo inteiro reside em mim, enquanto eu habito todo o universo.***  
***(Barbotin)***

*Antes de tudo conto um conto... Quando criança, aos meus quatro ou cinco anos, não tenho lembranças precisas da idade, morei em um casarão com um comprido corredor central, ladeado de janelões de um lado, e dois*

*dormitórios, de outro. Costumava brincar de ir e vir correndo naquele comprido corredor e ver minha imagem refletida nos espelhos de uma linda cômoda posicionada dentro do dormitório de meus pais, onde haviam dois espelhos. Ali, diante deles, permanecia por horas contemplando minha imagem e todas as outras que por ali atravessavam e refletiam nos espelhos fixados nas duas abas laterais da cômoda. A brincadeira, era mexer os espelhos, posicioná-los e alinhá-los a fim de criar e recriar uma série aparentemente infundável de reflexos múltiplos de mim. Me deleitava ao vê-las, junto com elas, outras várias imagens que moviam-se ao mesmo tempo e se sobrepunham, umas as outras, podendo ser vistas em vários planos, indo além do que a vista alcançava. A existência das diversas imagens refletidas naquele espelho moviam-se ao mesmo tempo, era boa a sensação de estar em vários lugares. Brincava com os atravessamentos da luz no espelho numa colorida viagem multicolor nas mais variadas direções, numa espécie de dança luminosa e extasiante. O corpo movia-se junto em constante movimento como um forte dispositivo para criar e recriar variados movimentos. Uma viagem entre os espelhos, onde o movimento de entrada e saída dessas imagens contidas me transportavam a outras realidades paralelas no meu imaginário infantil feito de luz e movido a fantasia. (Ana Cláudia Costa, Pensamentos Aleatórios IV, 12.12.2020).*

O imaginário movido por esse episódio de infância me traz a imagem dos mundos existentes na *Cabala*. A luz, um ímpeto de energia que ilumina o imaginário infantil análogo a luz que emana das *sefirót* que ilumina e habita em cada ser. Outro ponto em comum é a existência de um possível “transporte”, no sentido literal da palavra, onde nos dois acontecimentos o feixe de luz torna-se um dispositivo que atravessa o corpo levando-o a lugares e não-lugares onde nesta pesquisa designo de *instante-suspenso*. Nesta travessia, o corpo anímico veste-se do corpo físico numa espécie de transe desperto, onde me abro em conexão à espiritualidade e ao sagrado em mim.

Tecer reflexões sobre como se dá a interrelação entre o corpo, a dança e o sagrado ao se dançar OC *Mode Ani Lefanecha* é inevitável.

Como lembra Porpino (2018), fazer sentir a dança em seus enlaces performáticos, é fazer dela parte da intimidade de quem dança e se desvencilhar de um olhar costumeiro abrindo espaços que permitam olhar para o não esperado, e, ainda, reconhecer que desfrutar o gesto exige um olhar ampliado que não se reduz ao campo visual anatômico. Lembrando que o ser humano é constituído por um campo de energia densa (corpo físico) e outros campos de energia mais sutis progressivamente.

Na performance coreográfica ritual torno-me uma espécie de liame entre o corpo e a dança, no qual o corpo físico e o corpo espiritual, em um “sentimento de relação com o universo e com o ilimitado” (BAZÁN, 2002, p. 75), podem se abrir à possibilidade de conexão ao sagrado que habita em mim.

Havia uma nítida sensação de estar envolvida pela espiral, que naquele momento se apresentou em forma líquida ao dançar aos pés da samaumeira. Na sequência dos movimentos, uma sensação de espiralar dentro de um tubo luminoso carregado de sentimento cósmico que me oportunizou uma fusão com aquela grande entidade da floresta como um ser de pertencimento em transcendência. Um sentir inexplicável pela mecânica da matéria.

E partindo dessa simbologia imagética de fusão entre o corpo e a dança, dialogo com Acsehrad (2018, p. 59) quando relata:

Se o ato de dançar envolve uma consciência dilatada acerca do que se move, aonde, e por que, também implica um estar fora de si, em desequilíbrio permanente, através de uma espécie inconsciente (GIL, 2002). O corpo que dança, portanto, é paradoxal. Encontra-se, precisamente, situado no tempo e no espaço, ao passo que se projeta para além de si mesmo, refletindo-se por intenção. Mas isso não significa que o movimento seja uma ilusão. Talvez a ilusão é que possa ser caracterizada movimento: de imagens, de sensações, intuições impressões. O filósofo português José Gil (2002), em *Movimento Total – o corpo e a dança*, afirma que o corpo se confunde com o espaço onde ele se move, porque não está separado dele, mas imbricado nele. Espaço interior e exterior sendo coextensivo. Portanto, o bailarino não se move *no* espaço, mas *cria* o espaço, movimentando-se.

Me alio à fala de Acsehrad (2018), pois em minhas experiências foi possível experimentar e criar esses espaços ao dançar. A sensação é espacial e ao senti-la torna-se um meio de experiência, ou seja, torna-se um espaço. O espaço ocupado pela dança me faz perceber tudo a minha volta, o vento, as folhagens, o chão úmido, os cheiros, silêncios, todos estes elementos da natureza geram uma escolha dramática para a dança. Sendo assim, ao dançar crio novos sentidos, percepções, intenções, intuições a partir do ambiente onde me encontro, e assim, projeto meu corpo para além de mim. Quando danço com o propósito de ascender na *Cabala a Árvore da Vida*, por dentro do espaço das *sefirót Malchut*, onde estão incorporados seus atributos divinos e danço a *Mode Ani Lefanecha*, abro espaços para senti-la como extensão do meu próprio corpo que se confunde com o cosmos e assim ascendo ao divino.

O trajeto da evolução pode ser realizado pelo homem voluntariamente por meio da meditação, enquanto galga degraus cada vez mais elevados de consciência, desde a mais elementar e sensorial em Malchut, até a revelação suprema em Chochmá (SENDER, 2004, p. 56).

Portanto, me arrisco a afirmar que toda a experiência vivida carrega estas três potências, corpo, dança e sagrado, entrelaçadas por fios de energia que se fundem em uma dança de

aproximação e distanciamento criando espaços em coreografias não vistas a olho nu, mas que reverberam na estesiologia do corpo internamente e exteriormente.

Ao se pensar o corpo na atualidade, comete-se o erro de presumi-lo como puramente biológico, no qual a cultura de massa tenta a qualquer preço homogeneizá-lo num padrão estético de perfeição e de beleza como atributos principais. Daolio (1995, p. 41) desmistifica essa concepção de corpo esteticamente perfeito, dizendo: “O que define o corpo é o seu significado, o fato de ele ser produto da cultura, ser construído diferentemente por cada sociedade, e não as suas semelhanças biológicas universais.” Diz também que, além disso, o homem agrega um aprendizado intelectual, um conteúdo cultural que é instalado em seu corpo quando se expressa, através do qual aprende a cultura. Le Breton (2012, p. 28-29) fala de corpo da seguinte forma:

[...] uma realidade mutante de uma sociedade para outra as imagens que o definem e dão sentido à sua extensão invisível, os sistemas de conhecimento que procuram elucidar-lhe a natureza, os ritos e símbolos que o colocam socialmente em cena, as proezas que pode realizar, as resistências que oferece ao mundo, são incrivelmente variados, contraditórios até mesmo para nossa lógica aristotélica do terceiro excluído, segundo a qual se a coisa é comprovada, seu contrário é impossível. Assim o corpo não é somente uma coleção de órgãos arranjados segundo as leis da anatomia e da fisiologia. É em primeiro lugar, uma estrutura simbólica, superfície de projeção passível de unir as mais variadas formas culturais.

O significado de corpo elucidado por Daolio (1995) e Le Breton (2012), portanto, indicam que os símbolos culturais de uma determinada sociedade estão relacionados aos princípios, valores e normas representados no corpo, manifestados de uma determinada maneira. Le Breton (2012) também afirma que não podemos esquecer a existência de culturas que entendem o corpo diferentemente das sociedades ocidentais, em que a visão de homem, de corpo, como por exemplo, a ioga, em suas diferentes versões, propõe uma representação do corpo e das realizações pessoais muito afastada das concepções ocidentais. A medicina chinesa ao unir o homem ao universo, cercando-o como se fosse um microcosmo, e o magnetismo herdado das medicinas populares, são apenas exemplos simples, porém muito enraizados nas sociedades ocidentais. Nesta perspectiva, afirma Le Breton (2012, p. 31):

O isolamento do corpo nas sociedades ocidentais [...] comprova a existência de uma trama social na qual o homem é separado do cosmo, separado dos outros, separado de si mesmo. Em outras palavras, o corpo da modernidade, aquele no qual são aplicados os métodos da sociologia, é o resultado do recuo das tradições populares e o advento do individualismo ocidental e traduz o aprisionamento do homem sobre si mesmo.

Dou ênfase a duas versões que se agregam e interessam a este estudo trazidas sobre o corpo a partir de Daolio (1995) e Le Breton (2012): 1) o corpo é representado por símbolos existentes em uma determinada cultura; 2) o corpo na atualidade, é separado do cosmos, separado de si e dos outros. A eles, associa Miranda (2012), o qual relaciona o corpo como um território sagrado, anteriormente colocado no percurso desta escrita, onde o corpo humano possui uma estrutura e uma unidade que vão além da própria matéria, o corpo é um santuário onde a sabedoria divina se torna visível. Desta forma relaciona o corpo com a *Árvore da Vida* dizendo o seguinte:

A sabedoria judeu-cristã ajuda a viver o corpo como um templo, em que pesem todos os equívocos castradores e abomináveis que a história ocidental e oriental proferiu (e ainda profere sobre o corpo). (p. 12).

A verdadeira iniciação corporal deveria levar a viver o Espírito com o corpo. (p. 36).

A árvore é um símbolo do caminho ascensional entre o visível e o invisível, um lugar das manifestações do divino. (p. 37).

Na visão cabalística o corpo é denominado de instrumento, e quando me reporto ao termo “instrumento”, o utilizo em consonância com a categoria nativa que vem do âmbito deste universo da *Cabala* e conseqüentemente das OC, também mencionadas por Frida quando se refere ao corpo. Esclareço que, na minha compreensão, o corpo ao dançar torna-se a própria dança, onde a manifestação do ato de dançar envolve-se paralelamente à consciência dilatada e que o corpo/dança aliam-se em poéticas. Porém, absorta no universo dos preceitos da *Cabala*, entendi com clareza o porquê da denominação do corpo como “instrumento”. Dou outro exemplo de categoria nativa, utilizada pela tradição, ao se referir ao corpo como “Templo Sagrado”. Para os cabalistas, o ser humano é constituído de corpo e alma. Todas as vezes que Frida se referia aos dois termos em separado me causava estranheza como se fossem coisas duais, separadas. No percurso dos estudos das simbologias dos ensinamentos cabalísticos foi ficando mais claro. Segundo eles, o corpo é a possibilidade que temos de transformá-lo como vestimenta da alma, onde o tecido cabe a nós escolher, ou escolhemos um tecido flexível com bom ajuste com a alma, ou um tecido mais rígido que não permitirá um ajuste com a alma na totalidade. Frida me esclarece que o Templo Sagrado é este tecido que envolve corpo e alma como unidade, e que a escolha da vestimenta é fundamental para estarmos envoltos no tecido de nossa própria existência, da nossa própria vida. Portanto, entrar nos meandros dos mistérios dos ensinamentos da *Cabala* é fundamental para entendermos a acepção das palavras e as

terminologias utilizadas para decifrar os códigos da linguagem sociocultural e religiosa dessa tradição. Sabendo que existem metáforas utilizadas para designar estes preceitos, que naturalmente são diferentes da religiosidade ocidental.

Nos discursos de corpo de Merleau-Ponty, Le Breton e Daolio, se entrelaçam em completude e em aproximações. Daolio (1995) e Le Breton (2012) afirmam que o corpo é representado por símbolos existentes em uma determinada cultura. Do ponto de vista de Merleau-Ponty (1999), toma a experiência perceptiva do corpo como uma experiência criadora de sentidos e percepções que abre espaço para o corpo em movimento sem cair nas ciladas dicotômicas onde a existência da separatividade acontece.

Estas aproximações nos falam de uma corporeidade como um sistema de pensamentos compostos de ideias e práticas que trazem em sua bagagem toda a complexidade a partir de sua vivência sociocultural, agregada à memória corporal quando se dança.

Para entender o significado de dança na visão da Antropologia da Dança e fortalecer a discussão, me alio a Kaeppler (2013, p. 99) ao se referir: “A dança, [...] ocupa seu lugar do ponto de vista antropológico, no estudo de estrutura, das relações sociais de ritual e de filosofia”. Portanto, há linhas que se entrelaçam, se compõem, são imanentes umas às outras, e é com essas linhas que me lanço ao mergulho de entender o significado da sacralização do corpo em dança desafiando construir novas raízes.

Como se sabe, a OC *Mode Ani Lefanecha* é uma dança coreografada para liturgia das orações cantadas na sinagoga, sendo assim, me autorizo a colocá-la como prática relativa às coisas sagradas por fazer parte neste caso da religião judaica, e assim, considerada como um ritual sagrado. Porém, elas extrapolam os muros da sinagoga e vem à comunidade numa outra relação, mas mesmo assim, não as desconsidero como um ritual sagrado.

Nas práticas das rodas de danças circulares com a repetição dos passos coreografados, é mais fácil os praticantes se voltarem para dentro de si mesmo em busca de calma interior, de escuta, da sensibilidade, estimulando dentre outras sensações, tendo a possibilidade de conexão consigo e com o todo. Essa calma unifica e ajuda quem está na roda a entrar em sintonia com os demais. Os passos e movimentos podem levar o praticante a uma introspecção, a partir dessa conexão fluída que o leva a um espaço simbólico diferenciado, e pode vir a ser a manifestação do seu sagrado interno. Para me ajudar a refletir e entender melhor esse estado diferenciado de consciência alcançado pelo praticante, destaco as palavras de Eliade (1992, p. 30): “Todo espaço sagrado implica uma hierofania, uma irrupção do sagrado que tem como resultado destacar um território do meio cósmico que o envolve e o toma qualitativamente diferente.” Neste sentido, o praticante poderá perceber esse espaço diferenciado, conforme afirma Eliade

(1992), quando alcança o sentido de totalidade, quando o corpo, a dança e o sagrado se unificam, tornando-se uma unidade.

A hierofania é assim entendida por Eliade (1992, p. 17):

O homem toma conhecimento do sagrado porque este se manifesta, se mostra como algo absolutamente diferente do profano. A fim de indicarmos o ato da manifestação do sagrado, propusemos o termo *hierofania*. Este termo é cômodo, pois não implica nenhuma precisão suplementar: exprime apenas o que está implicado no seu conteúdo etimológico, a saber, que *algo de sagrado nos revela*.

Na tentativa de explicitar como pode ser possível corporificar o sagrado quando se dança, e entendendo que corporificar é dar forma ou existência concreta ao que é abstrato – tornar-se corpo, materialidade, passar a ser algo real, efetivo, diretamente percebido ou observável, sentir sensações no corpo físico. Como lembra Ostrower (1987, p. 31), “[...] usamos materialidade, em vez de matéria, para abranger não somente alguma substância, e sim tudo o que está sendo formado e transformado.”

Sendo assim, o praticante ao dançar é levado a lugares de reflexão. Ele levanta a hipótese de estar provavelmente experimentando o seu espaço sagrado que transcende ao espaço físico onde está dançando, conforme nos afirma Eliade (1992), quando pressupõe que o corpo, quando dança, abre-se à conexão entre o praticante e algo sagrado. Na transcendência, o praticante deixa-se levar pela entrega, numa espécie de abandono, no qual não existem mais resistências nos campos físico e mental. Experimentar no corpo a dança da cultura de um determinado povo encurta o espaço e o tempo entre ambos, levando-os a outros lugares de percepção. E para comungar com o pensamento de Eliade (1992), busco Wurzba (2009, p. 40):

[...] a experiência promovida pela dança sugere não se tratar somente de uma performance, da beleza estética, ou de uma linguagem, mas da busca de uma completude no qual, juntos, corpo e alma, parecem atuar com o mesmo objetivo: a busca da totalidade. E é neste sentido que a presente reflexão se desenvolve: discutir a possibilidade de revelação do corpo como espaço onde o sagrado habita de forma singular. [...] Destacando a questão do significado da dança e sua contribuição no desenvolvimento do homem que busca encontrar a sua integridade essencial, tornando-se aquilo que é, em sintonia com a sacralidade de sua experiência interior.

Todo esse movimento de voltar-se para dentro de si mesmo, onde o sagrado habita, é intensificado pela repetição dos passos coreografados, que induz o praticante a entrar em estado de êxtase. Para entender melhor tal estado, coaduno com a definição adotada por Lalande:

Estado caracterizado do ponto de vista físico por uma imobilidade quase completa, uma diminuição de todas as funções de relação, da circulação e da respiração; do ponto de vista afetivo por “um sentimento de felicidade, de alegria indizível que se mistura com todas as operações do espírito... e que pode se considerar como característico desse estado.” [P. JANET, “Une extatique”, *Bull. Inst. Psychol*, 1901, 229-230]. Do ponto de vista intelectual, “chama-se... êxtase a um estado no qual, estando interrompida toda a comunicação com o mundo exterior, a alma tem o sentimento de que se comunica com um objeto interno que é o ser perfeito, o ser infinito, Deus... O êxtase é a reunião da alma com o seu objeto. Já não há intermediário entre eles: ela o vê, toca-o, possui-o, ela está nele, ela é ele. Não é mais a fé que crê sem ver, é mais do que a própria ciência, que apenas descobre o ser na sua ideia: é uma união perfeita na qual a alma se sente existir plenamente devido ao fato de se dar e renunciar a si, pois aquilo a que ele se dá é o ser e a própria vida” (BOUTROUX, 1902, p. 15-17 apud LALANDE, 1999, p. 371).

Para complementar Lalande, trago a definição de êxtase de Wurzba (2009, p. 51):

Êxtase, do grego, *ékstasis*, significa sair de si, enquanto entusiasmo, do grego *enthusiasmos*, é ter um deus dentro de si, ou seja, quando um homem dança em honra ao seu deus, é como se abandonasse a si próprio para que deus o possuísse, significando, assim, uma corporificação com a divindade (BRANDÃO, 1992, p. 136). Podemos pensar, então, que a dança possibilita a presença de deus, fazendo com que o homem, dessa maneira, sinta-se potente e unido a ele. Conforme Wosien (1996, p. 9), “a imitação de Deus põe em funcionamento a alquimia, segundo a qual o temor se transmuta em êxtase”.

Nesta perspectiva, o alcance da experiência do dançante, quando seu corpo, no movimento da dança, pode se permitir a entrar no estado de unificação com sua sacralidade, corporificando e vivenciando a dança de forma introspectiva, abrindo espaços de conexão com múltiplas dimensões existentes no corpo onde a dança se sacraliza, em permanente contato com sua espiritualidade.

Scholem (2009, p. 9) reporta que “na Cabala, a lei da Torá tornou-se um símbolo da lei cósmica, e a história do povo judeu, um símbolo do processo cósmico”. Portanto, é de suma importância me colocar nesta experiência mística a um lugar de:

[...] renovação das manifestações genuínas do sagrado [...], simultaneamente universal e interior às diferentes religiões e modos de espiritualidade, e isto tanto no plano da vida natural ou cosmobiológica como na vida inteligível nas expressões que se comunicam com a fonte do mistério de ambas as esferas. (BAZÁN, 2002, p. 108).

Por diversas vezes me tornei uma faísca momentânea neste plano cosmobiológico referido por Bazán (2002), e que na *Cabala* refere-se à chegada na *sefirá Ketér*, que é onde o homem transcende em direção à luz de sua própria essência.

Toda mística do aprendizado acerca dos códigos sagrados da Cabala a *Árvore da Vida* é transformadora pela possível caminhada ascendente que entrelaça-se à prática da experiência vivida que ocorre nos espaços da multidimensionalidade do corpo quando danço. O espaço multidimensional me abre ao campo perceptivo onde posso expressar o que sou e o que sinto. Ao dançar me disponho à conexão com meus aspectos divinos com o propósito de, ao atingi-los, vivenciar a cosmologia implícita na *Cabala*. Foi revelador tocar este lugar em tempo/espaço, onde a música, a repetição dos passos, os gestos traduzidos nas simbologias unidos a todo aprendizado adquirido foram canais de ampliação do corpo físico e do corpo anímico que estiveram hábeis a me transportar ao estado de imanência e transcendência. Viver estas experiências transcendententes na floresta, e fora dela, me ensinaram a me reconectar a uma cosmovisão alegre de celebração da vida onde pude me tornar um organismo vivo em conexão comigo e com tudo a minha volta de onde pulsa a vida que vem da Terra em transformação permanente. Os ensinamentos cabalísticos ajudaram a fluir e alimentar novas informações, que traduzidos em dança, o corpo acionou intensidades de vibrações mais ativo e assim, deixando a escuta mais refinada dando passagem à conexão a outro campo, o cosmos.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

## 2.6 Coletivo UBUNTU<sup>26</sup>/Belém: aprendiz de Samaúma<sup>27</sup>...

### 2.6.1 Sapopemas...

*Abro uma pausa... uma reverência... um respiro... para pedir licença à floresta e a sua imponente representante, a Árvore da Vida Amazônica, a samaumeira. Agradeço por toda beleza e vida que nos oferece. Aos seus pés me reconheço como um só organismo vivo coexistindo com ela no planeta. (Ana Cláudia Costa, Pensamentos Aleatórios IV, 2020).*

Figura 26 – Samaúma, Ilha do Combú.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

<sup>26</sup> Para os africanos, ubuntu é a capacidade humana de compreender, aceitar e tratar bem o outro, uma ideia semelhante à do “amor ao próximo”. Ubuntu significa generosidade, solidariedade, compaixão com os necessitados, e o desejo sincero de felicidade e harmonia entre os seres humanos. (Informação disponível em: <https://www.significados.com.br/ubuntu/>. Acesso em: 22 jul. 2019).

<sup>27</sup> Peço licença à sapopema Lena Mouzinho para usar nesta narrativa da tese a metáfora “aprendiz de samaumeira”, usada por ela para identificar o coletivo UBUNTU na sua trajetória histórica. E assim o faço nesta tese, como identificação da identidade e tradição cultural Paraense.

A árvore sumaúma, ou também chamada de samaumeira, é reconhecida como a anciã de todas as árvores na floresta amazônica pelos povos nativos. Sua copa grandiosa, imponente na sua horizontalidade oferece sombra, acolhe e protege as demais espécies a sua volta. Contém características curiosas, e é das únicas árvores de clima equatorial que desfolha durante o ano e recupera sua folhagem nos períodos de maiores volumes de chuva; a semente é miúda envolvida por uma espécie de algodão chamada “paina”, usado como material para recheiar travesseiros; suas raízes chamadas de sapopema são enormes e extensivas ao tronco. Quando tocamos em seu tronco com a batida de um objeto um som característico é emitido. Em tempos remotos a sonoridade auxiliava a comunicação entre os povos nativos que viviam na floresta. Era, portanto, um primitivo instrumento de comunicação que orientava o caminhar pela floresta. Sua presença sinaliza abundância de água no solo. É considerada sagrada pelos povos nativos por conter poderes mágicos e propriedades medicinais nas cascas, folhas e raízes.

De acordo com os cabalistas, toda árvore que produz frutos pode ser denominada como *Árvore da Vida*, se tratarmos a partir desse pressuposto, a samaúma é a representante da *Árvore da Vida* na Amazônia.

Nascemos envoltos no verde da floresta ao norte do Brasil sob forte influência tribal, a Amazônia. Floresta de terras férteis, de nascentes de rio de água doce que se fazem ponte na travessia entre corpos urbanos e ribeirinhos onde habitam cheiros, sabores, sonoridades, gestos, danças rituais performadas em simbologias impregnadas no corpo-amazônida.

O farol de nós nesta tese será o símbolo luminoso da árvore samaumeira identificada pelo corpo-tronco do coletivo UBUNTU. Movimento de dançantes que alimentam e são alimentadas pelas DCS que habitam neste território. Na dança, a expressão dos movimentos/gestos expressivos que reside em cada um de nós. Somos terra, água, fogo, ar ao mesmo tempo.

Nós, o coletivo UBUNTU somos aprendizes de samaumeira:



*Árvores são das muitas educadoras disponíveis na Natureza. É só observá-las e aos seus ciclos e essa mirada nos trará lições de profunda qualidade: somos “células” do mesmo organismo vivo, em processo de transformação, sempre; o Universo é este infinito organismo, constituído por partes infinitesimais que manifestam vida por estarem em estreita inter-relação, pulsando, num movimento dançante eterno onde cada parte, por mais insignificante que pareça, guarda em si a mesma magnífica programação do Todo. (Acesse o QR code ao lado para visualizar o texto de Lena Mouzinho).*

Na cidade de Belém mulheres encontram-se com as DCS, cada uma ao seu tempo/espço, iniciando um importante ciclo de plantio e colheita em solo propício e fértil. O

rito de passagem acontece e dá frutos.

O rito de passagem de “causação” pode ser bem empregado a este momento quando, segundo Terrin (2004), refere-se aos momentos fundamentais e relevantes da vida de qualquer sociedade/comunidade, onde a iniciação causa uma verdadeira mudança de vida. E assim aconteceu quando essas mulheres se encontram com as DCS e quando a seguir reúnem-se em pares a fim de fortalecer as sapopemas e torná-las um tronco espesso, com frondosos galhos, folhas e frutos.

E assim aconteceu. O encontro das sapopemas torna-se um momento histórico e importante às DCS em Belém.

Discorrer sobre a trajetória das DCS faz-se relevante e necessária para entender o contexto histórico e conseqüentemente o surgimento e o fortalecimento do movimento na cidade de Belém, ressaltando que um recorte das dançantes do coletivo UBUNTU constitui o território de observação desta pesquisa.

Começo pela trajetória cronológica das mulheres que se conectaram de corpo-alma pela primeira vez com as DCS:

- 1989 – Ana Rubim conhece as DCS no Congresso Holístico em Águas de Lindóia/SP;
- 2000 – Déa Mello dança sua primeira DCS na I Jornada de Dinâmica de Grupos em Belém/PA;
- 2000 – Maria Esperança Alves encontra-se com a DCS na Formação Holística de Base ministrada pela Universidade da Paz/UNIPAZ juntamente com Déa Mello;
- 2000 – Lena Mouzinho dança em círculo pela primeira vez no Encontro Sulamericano de Recursos Humanos em Gramado/RS;
- 2000 – Otilia Oliveira<sup>28</sup> (Harpreet Kaur) conhece as DCS na Formação Holística de Base ministrada pela Universidade da Paz/UNIPAZ;
- 2001 – Ana Cláudia Costa conhece as DCS no centro de Vivências em Nazaré Paulista/SP;

*Ao se dançar na roda, se o impulso que emerge é o de promover conexão e ele é escutado pelo corpo-e-alma, brota também uma forte necessidade de estabelecer parcerias. Pois o círculo se realiza com corações e mãos dadas. De dentro de cada pessoa afetada vem um desejo de espalhar essa “semente”. E cada pessoa tocada disse “sim” e se juntou em par. Afinal os círculos de dança nascem das parcerias. (Lena Mouzinho, 2020).*

---

<sup>28</sup> A partir deste momento Otilia Oliveira passará a ser chamada de Harpreet Kaur. Nome espiritual concedido a ela com base na numerologia tântrica na formação de professora de Kundalini Yoga.

Estas mulheres vindas de todos os cantos da cidade plantam novas sementes unindo-se na constituição de diversos círculos espalhados pela cidade de Belém criando uma egrégora sagrada em movimentos dançados por meio das DCS.

2001 – Ao retornar do seu primeiro encontro com as DCS, Ana Cláudia compartilha o aprendizado com Lena Mouzinho quando juntas trabalhavam na Secretaria Estadual de Educação/SEDUC. Deste encontro, muitos círculos começam a dançar no cotidiano dos espaços institucionais do estado e do município e nos movimentos sociais. Ao encontrarem com Madalena Mendonça, na época como gestora de um programa estratégico de governo, a prática da dança tornou-se fundamental em cada encontro de planejamento, articulação e avaliação.

2002 – Primeira formação em DCS em Belém com Renata Ramos, trazida pela psicóloga Maria Esperança Alves e a jornalista Déa Mello. Estiveram presentes nesta primeira formação: Ana Rubim, Lena Mouzinho, Harpreet Kaur e Rita Cirene. A partir deste ponto, Esperança e Déa continuam a oferecer ao público interessado o processo de formação convidando focalizadores de outros estados como: Renata Ramos (SP), Andrea Leoncini (SP), Estela Gomes (SP), Mônica Golberstein (SP), Kaká Werá (SP) e My East. Paralelamente, ocorre a criação do coletivo Mana-Maní fundado pela parceria de ambas. Concomitantemente o coletivo se reúne em bailes públicos, surgindo assim, a primeira roda aberta à comunidade na Praça do Horto Municipal, em Belém. Esses bailes públicos aconteciam semanalmente, às terças-feiras, sempre às 19 horas, perdurando por oito anos. A partir das primeiras experiências com danças circulares, o coletivo passou a pesquisar danças tradicionais paraenses.

2003 – Em sincronia, Ana Rubim e Aracely Faial iniciam rodas semanais com clientes em terapia no Espaço Auralux onde dividiam a parceria. Paralelamente, Ana Rubim oferece rodas de DCS em diversos espaços profissionais onde atuava como dermatologista, sua formação de base, são eles: postos de saúde onde a roda acontecia semanalmente; roda para os pacientes da Associação Paraense de Câncer de Mama/APACAM e por fim no Espaço Farmácia Artesanal uma vez por semana.

2004 – Nasce a segunda roda aberta de DCS à comunidade de Belém, a Roda de Hera coordenada por Harpreet Kaur e Rita Cirene (*in memoriam*). A roda acontece até dias atuais

todas as quartas-feiras, às 19h30 no Ver-o-Rio, espaço de lazer da cidade localizado na beira do rio (Fig. 27).

Figura 27 – Roda de Hera, Ver-o-Rio.



Fonte: Registro Fotográfico de Amanda Mello, 2017.

2005 – Harpreet Kaur e Rita Cirene iniciam uma roda de DCS para crianças em situação de risco que moravam nas imediações do Ver-o-Rio, roda que se encerrou em 2006 com o falecimento de Rita.

Deste primeiro movimento coletivo em busca de integração, em 2007 nasce a proposta do Instituto OCARA. Um novo grupo surgia na cidade de Belém, organizado por Ana Cláudia Costa, Lena Mouzinho e Mauro Oliveira. A ideia central do OCARA persistiu em algumas pessoas desde o início da sua história e ganhou um sentido outro fundamental: trabalhar com educação para a comunicação e transformação de conflitos em aprendizagem, de forma a propiciar o amadurecimento das relações. Além das DCS, o Instituto OCARA assumiu também como eixo de seus trabalhos a Comunicação Não Violenta/CNV.

A roda aberta à comunidade do OCARA deu início no Instituto de Artes do Pará/IAP, vinculado à Secretaria de Cultura do Pará, atualmente chamado de Casa das Artes.

Esta roda acolhia focalizadores dos outros grupos existentes na cidade a participarem ativamente. Cada roda era um baile. Ana Rubim e vários outros focalizadores contribuíam para a roda girar. De 2012 a 2015 com a troca na gestão de governo, as atividades foram suspensas,

retornando em 2016 e finalizando em 2019, mais uma vez pela troca de gestão na instituição (Fig. 28).

Figura 28 – Roda Aberta à comunidade, Casa das Artes.



Fonte: Registro Fotográfico de Amanda Mello, 2017.

Importante registrar da passagem das rodas de DCS na história da Casa das Artes, por ser um marco importante para a cidade. Muitas pessoas usufruíram dos benefícios que a roda trazia. Vinham pessoas de todas as instituições públicas, como professores, médicos, enfermeiros, diretores de escolas, professores das universidades acompanhados de seus alunos, pessoas advindas de outros municípios e estados, diversas pessoas estiveram conosco.

Realizamos neste espaço inúmeras formações com professores vindos de fora do estado com propósito de formar focalizadores e aumentar a prática das DCS, espalhando rodas na cidade e fora dela. As parcerias institucionais infelizmente são acordadas visando o interesse da gestão que está atuando, foi uma grande perda, mas acreditamos que futuramente estaremos retornando às rodas naquele espaço pela sua potência e força imprimidas.

2008 – Ana Rubim inaugura o Espaço Ananda, espaço este de Atendimento Terapêutico Vibracional de Cura. Dentre os atendimentos terapêuticos, Ana oferece aos clientes e pessoas convidadas a Roda Terapêutica da Transformação de DCS. A roda acontece semanalmente.

Augusta, uma aliada importante na vida de Ana pela contribuição cotidiana nos trabalhos gerenciais e administrativos do espaço e como parte do corpo de dançantes, conforme Fig. 29:

Figura 29 – Grupo de Roda Terapêutica da Transformação de Danças Circulares Sagradas, Espaço Ananda.



Fonte: Registro Fotográfico de Fernanda Ribeiro, 2019.



2010 – Ana Rubim inicia a Roda no Espaço São José Liberto/SJL com o propósito de ressignificar a energia do espaço, visto que antes da sua reforma era um presídio. As rodas acontecem nos primeiros e terceiros domingos do mês de 10h às 12h, até os dias atuais, conforme mostra a Fig. 30 a seguir (acesse o QR code ao lado para visualizar o Espaço SJL).

Figura 30 – Roda aberta à comunidade, Espaço São José Liberto.



Fonte: Registro Fotográfico de Amanda Mello, 2014.

### 2.6.2 Sobre troncos e galhos...

Pequenos e médios grupos de DCS em Belém foram espontaneamente se misturando no encontro produtivo e bem-estar nas relações. Com o soprar do vento e da chuva amazônica arando o solo, o tronco da samaumeira se encorpa e faz florescer galhos espalhando-se a todos os cantos da cidade e fora dela.

*E os grupos foram espontaneamente se misturando. Pois a prática liga e age como fermento nos círculos. E vem junto o desejo de fazer algo mais. (Lena Mouzinho, 2020).*

Na mistura entre grupos, as semelhanças foram evidenciadas: todos tinham o sentimento de realizar eventos públicos; nutrir na comunidade os valores de cuidado com a vida, cooperação, respeito por si e pelo outro, gentileza; nutrir o espírito comunitário; facilitar para que a prática chegasse onde possível, deixando florescer galhos frondosos.

Os grupos seguiram cada um em seus espaços. Os grupos que participavam desta organização no momento eram: Espaço Ananda, Grupo OCARA e Roda de Hera. Esperança (Mana-Maní) e Déa encontravam-se engajadas em pesquisas sobre a cultura amazônica, compartilhando suas pesquisas por onde transitavam.

Com o crescimento do número de dançantes nas rodas vem a necessidade de formar novos focalizadores. E assim, nasce a possibilidade de oferecer os cursos formadores. Foi criado um cronograma propiciando três oficinas a cada ano. O público era o mesmo (em sua maioria servidores públicos, professores, líderes de movimentos sociais, pessoas interessadas e com poucos recursos financeiros).

A fim de possibilitar acesso deste público às atividades formadoras precisaríamos reduzir custos. Para isso foi preciso necessariamente tecer parcerias com setores públicos e privados. Nesta perspectiva os grupos se uniram numa só organização. Isolados não daríamos conta do desafio que estava posto. Somados teríamos mais potência. Garantiríamos a preservação das características de cada grupo em suas rodas regulares e, na hora da realização de eventos formadores com focalizadores convidados, nos uniríamos num só grupo temporário, em torno da necessidade que nos assemelhava. Chegara a hora de exercitar predominantemente a cooperação. Assim demos os primeiros passos na organização das oficinas com focalizadores do Brasil e fora dele. Vale ressaltar que além da parceria que tínhamos entre os grupos da cidade de Belém, foram realizadas parcerias com o movimento das DCS nacional a fim de tornar-se possível a vinda dos focalizadores de fora do Brasil.

Foram muitos aprendizados. Neste percurso, o grupo OCARA levantou a proposta de institucionalização para buscar recursos em instituições, não conseguimos nos institucionalizar, parafraseando Lena Mouzinho (2020), *“Almas ciganas não se institucionalizam”*. Já havíamos, em nossos pequenos grupos, descoberto a abundância resultante da construção de vínculos na parceria informal com organizações.

Assim seguimos até que, no percurso, abriu-se um pequena ranhura em uma das raízes da samaumeira. Os grupos não tiveram maturidade para sustentar integração e delinear fronteiras pelo diálogo. O esboço de “coletivo” se dispersou, pessoas muito inexperientes sobre a vida em comum e com dificuldade em dialogar.

Como ficou o movimento das DC em Belém depois disso? As rodas itinerantes e públicas do grupo OCARA continuaram regulares com a participação do Espaço Ananda (Ana Rubim) e em parceria com outras instituições.

A Roda de Hera, com sua roda aberta à comunidade, continuava a dançar regularmente no Ver-o-Rio.

O Espaço Ananda deu continuidade à Roda Terapêutica da Transformação e em 2010 inaugura a Roda do SJL como já mencionado anteriormente.

### 2.6.3 Flores, frutos e novas sementeiras...

Em 2011 retorna o impulso de investir na busca de trabalhar novamente no coletivo. Nada de formalização. Desta vez, a equipe de trabalho voluntário era formada por representantes dos três grupos: Espaço Ananda, grupo OCARA e Roda de Hera, os quais se uniram com o mesmo propósito anterior. Um grupo de trabalho só para a gestão destes eventos de formação. A comunicação era realizada virtualmente. Cada “roda” fazia as conversas com o focalizador convidado. Todos divulgavam. E nas vésperas reuniam-se presencialmente para definir as tarefas da realização propriamente dita. A primeira oficina de trabalho coletivo foi com o focalizador Dimitris Delis, da Grécia; e assim os demais: Cristiana Meneses (MG), Frida Zalcman (RJ), Guataçara Monteiro e João Paulo Pessoa (Igaratá/SP), Rosely Corrêa (São Bernardo do Campo/SP), Pablo Scornik e Sérgio Malchi (Argentina), Lúcia Cordeiro (RJ), Cristina Bonetti (GO), Petrus Shoenmarker (*in memoriam*) (Holambra/SP), Gwyin Peterdi (vive no Estado de Massachusetts ou no Mine ou na cidade do México), Fleur Barragán (nascida na África do Sul, atualmente mora na Argentina), Siomara Kronbauer (Porto Alegre/RS). Além da visita dos focalizadores brasileiros trazidos por Déa e Esperança mencionados acima.

Produzimos muitos encontros. Os participantes de cada oficina passaram a ser considerados “associados”, assumiam juntos com o valor de suas inscrições o evento em todas as despesas. O saldo de cada oficina era utilizado para dar infraestrutura para as rodas abertas à comunidade. Todos os equipamentos usados nas nossas rodas foram adquiridos com o dinheiro dos eventos.

Neste mesmo ano, 2011, Amanda Mello une-se ao grupo com o propósito de ajudar na comunicação dos eventos e nos registros fotográficos das rodas. Com a ajuda de Amanda conseguimos promover o crescimento e o fortalecimento do movimento em Belém por meio das redes sociais. Sua inclusão ao grupo foi relevante como ser humano e profissional.

O movimento cresceu e tomou força. A divulgação dos eventos promovidos regular ou eventualmente pelo Espaço Ananda&Ocara&Roda de Hera cresceu em qualidade, em seguidores e em participantes nas oficinas. Muitos convites para novas parcerias surgiram.

E foi assim que percebemos que tínhamos uma identidade que não tinha sido nomeada. Já que tínhamos que nos nomear, que fosse com um nome que nos inspirasse. Foi então que Amanda sugeriu o nome UBUNTU, aprovado por unanimidade.

UBUNTU nas línguas Bantu - Zulu e Xhosa – do grupo Nguni, faladas pelos povos da África subsaariana – esta palavra exprime a consciência da interdependência entre indivíduos

e comunidade. Para o arcebispo anglicano Desmond Tutu significa: “a minha humanidade está completamente ligada a tua humanidade. Sou o que nós somos”.

Assim floresce em 14 de dezembro de 2014 o coletivo UBUNTU/Belém, tendo o espaço do SJL o solo de acolhida à comunidade que ali dançava.

O Coletivo UBUNTU/Belém já não era mais composto pelas três rodas e sim por dançantes (Fig. 31), era realizada por todos os grupos com a gestão do Espaço Ananda tornando-se uma realização do coletivo UBUNTU, assim como a roda da Casa das Artes, coordenada pelo OCARA, considerada outra realização regular do coletivo UBUNTU.

Figura 31 – Roda Aberta à comunidade, coletivo UBUNTU, Espaço São José Liberto.



Fonte: Registro Fotográfico de Amanda Mello, 2017.

Em 2017, a Roda de Hera retira-se da parceria para seguir sua vocação de outra forma, mas três dançantes do grupo permaneceram no coletivo.



Em 2019 nasce a terceira roda UBUNTU aberta à comunidade, no Museu Emílio Goeldi (Fig. 32). (acesse o QR code ao lado para visualizar o Museu Emílio Goeldi).

Figura 32 – Roda Aberta à comunidade, Museu Emílio Goeldi.



Fonte: Registro Fotográfico de Amanda Mello, 2020.

Outras pessoas vieram se incluindo ao longo do processo. Já não existem rodas pessoais. Atualmente estamos a serviço do movimento, realizando rodas regulares à comunidade, no Espaço São José Liberto e no Museu Emílio Goeldi. É um Coletivo de pessoas que tem o sonho de nutrir o espírito comunitário.

Registro que o cenário de rodas existentes na cidade fazia-se anterior à instalação do estado pandêmico. No presente momento, em 2021, estamos em suspensão até que nos sintamos seguros para retornar.

Para a saúde e nutrição das pessoas do coletivo UBUNTU os cuidados são evidenciados para quem quer se tornar par. Alguns indicativos para que isso possa nutrir as relações: comunicação transparente; delicadeza; incansável busca pelo exercício do diálogo para lidar

com os conflitos que surgem e restabelecer a conexão possível para realizar juntos; entender que não somos mais especiais do que os outros; somos operários, não somos seres magnânimos e mais evoluídos que ninguém; todos são preciosos; a cristalização da competição resulta de habitarmos o lugar da inconsciência, da insegurança, do medo, da falta, da carência.

Portanto, não temos hierarquia no UBUNTU. Trabalhamos com divisão de tarefas, levando em conta a disponibilidade e afinidade com o trabalho a ser realizado, é nossa meta principal. Tanto nas oficinas quanto nas rodas abertas a distribuição do trabalho é orgânica, tal sincronicidade estabelecida entre seus membros. Dançar é requisito prioritário, pois acreditamos que precisamos vivenciar os aprendizados que as DCS nos remetem como possibilidade de vivenciar a vida cotidiana dançando e aprendendo a construir relações por meio de uma cultura de paz.

A união dos dançantes dá a possibilidade de vivenciar as DCS como uma metáfora viva e pulsante das nossas relações com/e no mundo. Experimenta-se na roda danças tradicionais e contemporâneas das mais diversas tradições culturais.

A configuração atual do coletivo UBUNTU (Fig. 33), um farol a iluminar a grande rede de afetos que faz a roda girar na comunidade de Belém. Em cada um de nós há um encanto próprio que diz quem somos. Um coletivo disposto a cultivar belezas em círculo, que giram no ambiente urbano localizado entre o rio e a floresta e falam de nossa identidade e corporeidade.

Figura 33 – Coletivo UBUNTU 1.



Fonte: Composição e registro de retratos  
Amanda Mello, 2020.

Amanda Mello compôs um mosaico de nós em retratos fotográficos. Da direita para a esquerda: Mauro Nogueira de Oliveira, Lena Cristina Barros Mouzinho, Liani Beatriz Barros Mouzinho, Sônia Maria Alão Afonso, Jana Almeida, Yuri Amorim, Amanda Cecília Mello da Silva, Madalena Mendonça, Waverley Magno Lins da Silva, Jerônimo Iless M. Vieira, Clarice Geórgia Monteiro Dias e Silva, Edilene Dolores do Nascimento Rodrigues, Roberta dos Santos Moda, Maria Augusta Viana Von Paumgarttem, Ana Lucia Souza Ferreira Rubim de Assis, Ana Cláudia Pinto da Costa (artista-pesquisadora/focalizadora-dançante) e Ana Maria Fontes da Costa.

### Terceira *Parashá* – O Farol de Nós...

*... é um poderoso feixe luminoso de pessoas reunidas em um coletivo com o mesmo propósito, oferecer à cidade de Belém do Pará rodas de DCS abertas à comunidade.*

É premente esclarecer as dificuldades instaladas no decorrer do período dos anos de 2020/2021 na continuidade da pesquisa junto ao coletivo UBUNTU por motivo da pandemia COVID-19. Por este motivo, foram realizadas adaptações nos instrumentos da coleta de dados, ajustes na participação dos dançantes; o número de encontros presenciais foi reduzido e com o agravamento da pandemia a realização de alguns encontros passaram a ser realizados virtualmente. Grande desafio para realização do trabalho etnográfico da pesquisa.

Neste novo formato foi necessário, pelas circunstâncias que se apresentaram, seguir o fluxo não anulando a pesquisa já realizada antes da pandemia. Diante de tudo, o trabalho readequado ficou distribuído em dois momentos por entender que o processo já construído não poderia ser descartado diante de encontros frutíferos ocorridos.

Uso a palavra “farol” como forma de metaforizá-la e dar sentido a *EIN SOF OR* representada na *Cabala* a Árvore da Vida como a emanção da luz primeira existente nas *sefirót* em *Atzilut* concentrada em *Ketér*, e de acordo com a ascensão de cada humano escorre na ordem descendente para as *sefirót* subsequentes. A irradiação da luz nos remete à luminosidade; possibilidade de clarear, reluzir; enxergar melhor o que está em volta de nós; acender a escuridão; o foco como ponto de convergência de pessoas diferentes e diversas que se unem para formar um grande farol a iluminar-se e a iluminar além de tudo à sua volta, compondo uma grande malha tecida em círculo que gira no ritmo musical em passos e gestos coreografados formados por “gentes”.

*... E assim, o farol nos ilumina.*

A primeira etapa da pesquisa foi arquitetada para acontecer no dia 5 de junho de 2019, com propósito de inaugurar uma conversa preliminar a fim de esclarecer como seria o andamento da pesquisa e como o coletivo seria incluído no contexto. Nesta conversa inicial estiveram presentes os dançantes do coletivo na ordem sequente da esquerda para a direita, conforme Fig. 34: Mauro Nogueira de Oliveira, Jerônimo Iless M. Vieira, Ana Lucia Souza Ferreira Rubim de Assis, Waverley Magno Lins da Silva, Jana Almeida, Liani Beatriz Barros Mouzinho, Sônia Maria Alão Afonso, Márcia Rayol, Ana Cláudia Pinto da Costa (artista-pesquisadora/focalizadora-dançante), Waldete Brito (Profª. Dra. convidada), Maria Augusta

Viana Von Paumgartem, Madalena Mendonça, Lena Cristina Barros Mouzinho, Yuri Amorim (registro fotográfico).

Figura 34 – Coletivo UBUNTU 2.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2019.

Conversamos, tiramos dúvidas e possíveis esclarecimentos acerca dos procedimentos da pesquisa propriamente dita.

No encontro seguinte, em 06 de julho de 2019, da 9h às 11h, ocorrido no Espaço Experimental de Dança Waldete Brito, e aqui abro aspas para informar sobre este espaço. Fundado em 1998 pela professora, bailarina, coreógrafa e diretora artística da Cia. Experimental de Dança Waldete Brito, onde oferece atividades artísticas e aulas de dança para diferentes faixas etárias. Atualmente a direção do espaço está sob responsabilidade da Profa. Lilianny Serrão, bailarina da Cia. Este espaço é importante à vida artística da cidade porque recebe espetáculos de dança, teatro e projetos de residência artística, realiza cursos, oficinas com professores de dança do estado e fora dele, assim como, tem parcerias com grupos artísticos que não têm lugar para ensaiar, dentre outras atividades importantes que acontecem na cidade. Nesses vinte e três anos de existência tem sido um espaço político, social e cultural privilegiado de encontros e discussões das políticas públicas da cidade de Belém, igualmente, sede da Cia. Experimental de Dança Waldete Brito, objetivo maior da permanência desse lugar. Fecha aspas.

Os dançantes que estiveram neste primeiro momento do processo de pesquisa foram: Ana Rubim, Jana Almeida, Ana Cláudia Costa (artista-pesquisadora/focalizadora-dançante), Madalena Mendonça, Sônia Alão, Liani Mouzinho, Lena Mouzinho, Yuri Amorim e Waldete Brito, como professora convidada.

Este encontro foi pensado em três momentos: o primeiro momento relembrar teoricamente aos dançantes os preceitos da *Cabala*, seus mundos e *sefirót* representativas; no segundo momento vivenciar as OC *Malachim*, *Ana Becoach*, e finalmente *Mode Ani Lefanecha*. Vale destacar que o coletivo já vem vivenciando as OC há bastante tempo com a vinda de Frida à Belém anualmente. O que nos interessa nos encontros são as observações a partir de um olhar mais sistêmico da performance ritual, juntamente com os/as dançantes.

Meu lugar como pesquisadora será de observadora participante do fenômeno pesquisado de maneira interativa, livre e aberta, podendo ou não de acordo com o caminhar do processo adotar um questionário estruturado e objetivo; ao mesmo tempo, de aproximação, a fim de elucidar as sensações, os sentimentos vividos pelos movimentos dançados e pelos exercícios de vivência corporal pelos dançantes considerando, paralelamente, minhas reações somáticas como participante do coletivo, como um dado etnográfico. A condução será a partir do estudo fenomenológico focado às questões relativas à essência da experiência vivida.

Desta forma, a observação participante tornar-se-á uma observação circunspecta e passiva a uma participação comprometida para melhor relatar os comportamentos dos dançantes selecionados para a pesquisa, com atenção no registro da vivência sobre o campo.

Sobre os dados etnográficos sobre o campo:

[...] relatório de bordo, crônica da ação ou carnê de prática (diferentes apelações são utilizadas de maneira quase intercambiável) compreende evidentemente a descrição dos gestos e das palavras dos protagonistas do estudo, mas também as análises espontâneas ou intuições que poderiam surgir no calor da ação. Além destas notas descritivas e analíticas, ele registrará as notas metodológicas, quer dizer, as adaptações que não deixam nunca de escapar o percurso de um estudo em arte onde o imprescindível surge e deve ser sempre compreendido. Mesmo a questão da pesquisa pode ser modificada e o pesquisador terá a vantagem de poder retrazar a gênese graças as suas notas de campo. Seleção de documentos, entrevistas, e observação participante constituem dos tipos de dados etnográficos admitidos nos escritos da metodologia, mas eu destaco aqui uma nova tendência, ao menos aparente no meio da dança (Frosch, 1999). A corporeidade do pesquisador, suas sensações, e suas emoções sobre o campo, são reconhecidas como fontes de informação ao mesmo título o que pode ser uma obra em curso. [...]. (FORTIN, 2009, p. 80-81).

O ritual de preparação é iniciado. O tecido bordado é estendido ao centro da sala, em cima e circulando suas bordas, cartas representativas das letras hebraicas, ao centro do tecido, o Livro da Torá, experimentação nova no contexto. Antes de começar a performance ritual, solicitamos ao grupo que quem se sentisse chamado poderia tomar o livro da Torá nas mãos, abrir em uma página aleatória e fazer a leitura de uma das suas porções<sup>29</sup>. Liani se dispôs a realizar a leitura, e assim foi feito.

*Ana Becoach*, a primeira dança:

[...] é uma oração onde a primeira letra de cada palavra, forma o nome de DU'S em 42 letras. É uma oração para desobstruir, abrir, limpar os canais energéticos do corpo. Os cabalistas revelaram que esta sequência de letras hebraicas circundam os reais poderes da criação, sempre que se faz conexão com o nome das 42 letras, onde atraímos a força primordial da criação. As sete sentenças se relacionam com os sete dias da semana. Cada dia meditamos a sentença apropriada para tomar controle sobre o período de 24 horas. É uma oração usada pelos cabalistas logo ao acordar. (ZALCMAN, 2010, p. 6).

**Letra:**

ANA BECOACH GDULAT IEMINCHA TATIR TZERURA  
 KABEL RINA AMCHA SAGVEINU TAARENU NORA  
 NA GUIBOR DORSHEI IECHUDCHA KVAVT SHAMREM  
 BARCHEM TAAREM RACHAMEM TZIDKATECHA TAMID GAMLEM  
 CHASSIN KADOSH BEROV TUVECHA NAEL ADATECHA  
 IACHID GUEE LEAMCH PNE ZOCHREI KEDUSHATECHA  
 SHAVETENU KABEL USHMA TZADAKETNU IODEA TAAMILOT

**Tradução:**

Com toda a nossa força suplicamos que a grandiosidade de tua destra desate nossas confusões e bloqueios.

Recebe o canto do teu povo, faz com que suba alto e purifica-o imensamente.

Assombroso aos que trazem ao mundo tua unidade, guarda-os como uma pupila de um olho.

Abençoa-os, purifica-os, tem compaixão deles, tua justiça sempre os retribuirá.

Sagrado sem comparação desde a essência de tua bondade, orienta e direciona tua comunidade.

Único realmente a ser exaltado, ao teu povo te volta que proclama tua santidade.

Recebe nosso canto, ouça nosso grito conhecer que és nosso segredo.

---

<sup>29</sup> É a divisão do texto da Torá lida na sinagoga, chamadas em hebraico de *sidrot*. Os nomes das *sidrot* são geralmente tomados das primeiras palavras com que a porção começa a ser lida no original hebraico. (A TORÁ..., 2013, p. xi).

Os sete versos da oração *Ana Becoach* evocam a força da criação. [...]. Trata-se de uma fórmula de cura, que nos ajuda a transcender o mundo físico e nos reconectar à semente original da criação (MECLER, 2013, p. 90).

A seguir, *Malachim*:

*Malachim* em hebraico significa mensageiros. A etimologia da palavra é *malak*, Anjo. Vem do latim *Angelus*, derivado do grego *Áγγελος*, que quer dizer Mensageiro. Segundo Zalcman, no islamismo - religião baseada nos ensinamentos de Maomé cada homem tem seu anjo de guarda, que auxilia no seu crescimento, aproximando-o de Deus; no catolicismo, segundo o catecismo da Igreja Católica, os anjos são criaturas inteligentes, livres, não corporais e imortais, cada fiel tem ao seu lado um anjo como protetor para guiá-lo na vida. Na sabedoria popular, anjos são espíritos puros e mensageiros de Deus, que protegem os homens do mal e os guiam no caminho do bem. Aparecem sob muitas formas, personificados em semblantes de jovens ou crianças, anjos alados, anjos da morte, anjos como Miguel, Uriel, Gabriel, Rafael e muitos outros citados na literatura bíblica e ocasionalmente em orações. Na religião judaica, simbolicamente, os anjos estão sempre presentes no cotidiano das pessoas, são mensageiros de D'us, diz Zalcman (2008). Temos anjos protetores que nos acompanham o tempo todo, cada um deles com uma função. Ela relata que sonhou com quatro anjos a rodeá-la, por isso resolveu pesquisá-los. Foi quando resolveu que seriam seus guias, seus mestres. Decidiu, então, que faria uma coreografia especialmente para eles. “Esta dança veio em sonho e eu acatei o recebido”, diz Zalcman (2013)<sup>30</sup>. Assim nasceu a Oração Corporal *Malachim*. (COSTA, 2014, p. 73).

Dançar a OC *Ana Becoach* e a OC *Malachim* como ritual inicial tem um sentido e um significado, pois, cada oração representa simbolicamente a preparação para adentrar nos mundos da *Cabala* e suas *sefirót* representativas, nesta pesquisa, o farol estará apontado à preparação de entrada no mundo *Assiá* e sua respectiva *sefirá* representativa *Malchut* e consequentemente a OC *Mode Ani Lefanecha*.

Foi solicitado aos dançantes que estivessem atentos às percepções e sensações corporais, assim como estarem perceptíveis aos movimentos realizados e possível surgimento de imagens. Deixar que o corpo se torne provocativa de criação e de outras possibilidades de sentir, de ser e estar presente na performance ritual.

Neste encontro, destaco a inteireza dos dançantes em se deixar envolver pelas simbologias representadas pela gestualidade dos movimentos amparados pelos códigos da *Cabala*.

Ao término da performance ritual o coletivo reuniu-se em volta do centro para conversa interativa, livre e aberta.

---

<sup>30</sup> Entrevista concedida à pesquisadora via e-mail, no dia 23 de janeiro de 2013.

A presença da Professora Dra. Waldete Brito<sup>31</sup> será de um “corpo-espião” passageiro, com intuito de observar o ritual e perceber a partir de um olhar mais sistêmico o que acontece nos corpos dos dançantes, e o que se incorpora a partir da força motriz que dá forma ao movimento do corpo associado às cosmologias quando se dança a OC *Mode Ani Lefanecha*, que visava um processo de criação artística, mais adiante, e por conta da pandemia tivemos que abortá-lo temporariamente. Mas sua fala foi importante neste processo, por isso foi deixada para eventuais necessidades.

Importante relatar falas que partem da experiência vivida de lugares, crenças religiosas, relações e experiências socioculturais diferenciadas, divergentes, mas há um ponto de confluência que liga este coletivo com toda sua diversidade de ser e estar no mundo que são as DCS. A experiência corpóreo-sensorial do coletivo no ritual comunga com o pensamento de Turner (1974), no qual fala que os dançantes se constroem e se transformam no cenário social, onde o ritual aparece como espaço de liminaridade capaz de criar uma experiência transformadora na vida dos dançantes, cada qual com sua bagagem corporal de experiência vivida.

A força cósmica gerada pelas relações e o poder de pertencimento a esta comunidade das DCS em Belém faz deste coletivo um importante movimento para a cidade como uma representação simbólica para fazer nascer a cultura de paz em nossa cidade, pela força gerada pela roda.

Frases significativas das sensações e percepções dos participantes no ritual da OC *Malachim*, OC *Ana Becoach* e OC *Mode Ani Lefanecha*:

*A sacralidade foi exatamente o vazio que ali estava instalado, era um momento sagrado de esvaziar para poder preencher, e se preencher. (Ana Rubim, 2019).*

*[...] as coreografias e músicas da Frida me remetem a um estado muito emotivo, sinto muita emoção, é muito forte [...] parece que já vivi em Israel. [...] nunca tinha deixado fluir tão bem, são muito fortes não sei ao que me remete, há uma cortina, que ainda não me deixa ver. (Sônia Alão, 2019).*

*Hoje diferente dos outros dias que danço fiquei com uma inquietação. Quando danço Mode Ani eu fico [...] inebriada, mas não me preocupava com os passos que já sei e aí me deixava levar, mas hoje não, fiquei preocupada porque me sentia incomodando os outros [...]. Hoje sinto assim porque tudo para mim é sagrado, toda dança para mim é sagrada. (Liani Mouzinho, 2019).*

---

<sup>31</sup> Profa. Dra. da FADAN – Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará.

*Muita dificuldade de me concentrar na dança, isso me impediu também de usufruir dela, mas fiz uma conexão disso com uma coisa que venho observando na minha vida pessoal, quero me livrar das amarras. Foi uma grande conexão que fiz hoje. O trabalho de Frida é fantástico, o corpo traduz o que em sentimentos e sensações. A Frida quando está ensinando, e a gente perde o rumo ela chega perto para ajudar a dar continuidade no processo que o corpo está passando. (Madalena Mendonça, 2019).*

*Observo meus sentidos mais aguçados, fico mais atenta. No corpo, mesmo que eu esteja fazendo movimentos que já conheço, a sensação é de que se trata de um movimento novo, nunca antes feito e acredito que essa sensação vem da concentração que nos é estimulada durante este trabalho. (Jana Almeida, 2019).*

*Para poder me centrar, me conectar eu precisei fazer um trabalho de realizar os movimentos bem pequenininhos, bem comedidos, para me trazer, em todas as danças eu estive fazendo esse exercício consciente [...] para estar inteira consciente para poder conquistar a mesma sensação que já conquistei em outros momentos de uma outra forma as vezes mais solta, mais espaçosa, e foi muito bom conscientemente buscar essa integração. [...] a gente tem uma tendência de rotular as coisas, mas o sagrado tem a ver com a sensação subjetiva, tem a ver com o estado alcançado de conexão aqui dentro (referindo-se ao coração), fora, e a gente pode viver a experiência do sagrado de uma forma mega espontânea e assim, (estala os dedos), num milésimo de segundos, a gente pode buscar experiências que nos remetam a este sagrado como a gente está fazendo com a dança, a DC é um momento sagrado, se torna sagrada quando a gente vive a experiência do sagrado como é. (Lena Mouzinho, 2019).*

*[...] primeira vez que venho e escuto o que vocês estão falando, é muito forte, é muito vivo, é muito orgânico, é vida, é sagrado a cada uma, cada um de seu jeito, então, isso para mim é uma constelação de sagrado, mesmo que seja cada um com sua subjetividade, é muito rico. Quando fico olhando as DC daqui de fora me reporta a esta coisa da repetição, que não é a mesma, embora pareça que seja. (Waldete Brito, 2019).*

Todas as falas remetem à experiência vivida por meio do sagrado com ênfase nas DCS como forma primordial de conexão na experiência com a dança. Neste sentido, nota-se a disponibilidade dos dançantes a uma escuta sensível profunda de si mesmo capaz de ativar sensações, sentimentos e desejos profundos em um espaço/tempo dilatado existente nas três OC vivenciadas por eles neste encontro. Para tanto, é necessário que estejam em estado emersivo. Como bem observa Porpino (2018, p. 63):

*[...] no contexto das experiências com dança é tomar como foco a experiência do sentir como um campo aberto a infinitas configurações gestuais advindas das relações sensíveis da pessoa que dança e de seu entorno. Essas configurações não estão dadas de antemão, mas são sempre produtos de uma experiência perceptiva em curso e em constante mutação. Assim, não há uma dança antes da dança, mas sempre uma dança a se configurar.*

Os corpos em movimento trazem em si a narrativa dos seus mundos internos, do vivido na possibilidade de aprender a ler sobre si mesmos, sobre os demais e os diversos modos de como gestos organizados em dança podem trazer modos de sentir que dialogam com razões de toda ordem. Certamente um exercício de reflexão profunda onde o movimento e os gestos podem acontecer em detrimento do exercício do *logos*, e deixar que o sentir dê passagem a essa prática sensível.

### **3.1 Menorah, luz que ilumina nossos caminhos...**

Segundo os escritos da Torá (2013), no hebraico: מנורה - *Menorah* representa um Candelabro de sete braços, um objeto ritual do Templo de Jerusalém, adquiriu grande relevância na literatura bíblica. Primeiro como representação do cosmo, tanto do mundo visível quanto do invisível, e representação de Deus e da vida eterna. E por fim, no desenvolvimento da *Cabala*, como representação da árvore *sefirótica*. *Menorah* de sete velas significa castiçal, e é o mais antigo símbolo do Judaísmo. É uma alusão ao grande candelabro presente no Primeiro e no Segundo Templos de Jerusalém (*Beit Hamikdash*). Na época não eram utilizadas velas e sim óleo para acendê-las. A *Menorah* era acesa todos os dias, ao pôr do sol (início do dia judaico). Os sete braços simbolizam os sete dias da semana, e acesos, simbolizam a missão de “levar a luz divina para as nações”. Os sete recipientes de óleo ficavam todos à mesma altura (Fig. 35).

Figura 35 – *Menorah*.



Fonte: Desenho em grafitti de Maurício Franco, 2019.

Peço permissão à tradição cultural judaica mais uma vez, para me apropriar do símbolo do Candelabro para metaforizar a narrativa desta *Parashá* que será o novo farol a nos guiar. É tempo de dançarmos juntas e vivenciarmos uma diferente jornada na travessia pelo mundo *Assiá*, sua *sefirá Malchut* traduzida em OC *Mode Ani Lefanecha*. Iluminadas pela *Menorah* que acende em cada um de nós o Candelabro interno, pedindo que nos traga à luz os passos a iluminar o processo de identificação e descoberta na conexão cósmica das simbologias e cosmologia implícita na OC *Mode Ani Lefanecha*, como forma de apropriação desse ritual simbólico, do movimento e da gestualidade do corpo, para expressar e articular seus significados.

Um novo tempo se anuncia, respirar e dar sentido a um novo trajeto, aceitar o movimento cíclico que o tempo impõe, “[...] tempo que leva a viver na plenitude do instante” (FERREIRA, 2013, p. 193), buscar a reconexão com a nova maneira de estar no mundo que se impõe “a matéria primeira é potência pura, indeterminada e, apesar da multiplicidade de transformações que possam ocorrer, permanece a mesma” (FERREIRA, 2013, p. 121), e com consciência redescobrir nas sensibilidades tudo que é vivo e fluído no aqui e agora com todas as transformações que o mundo pandêmico vive neste momento e que impõe a nós nesta pesquisa também acompanhar, e assim, atravessar o deserto, a procura de provocar novos sentidos mantendo a sabedoria do corpo ativo.

Março de 2020, continua-se com o processo, readequações necessárias foram realizadas. Transferimos o lugar dos encontros do coletivo do Espaço de Dança Waldete Brito, onde trabalhamos inicialmente que por motivo da pandemia ficou fechado, e demos continuidade no Clima Ameno Espaço Terapêutico, onde funcionam grupos de autoconhecimento, Yoga e massagem; a formatação dos encontros assim como a formação dos dançantes pesquisados, com a saída de alguns dançantes e a entrada de outros ficando na seguinte composição (Fig. 36): Liani Mouzinho, Sônia Alão, Clarice Almeida (nova integrante), Ana Costa (nova integrante) ambas do coletivo UBUNTU que se dispuseram a estar nesta etapa, Janaina Almeida e a artista-pesquisadora/focalizadora-dançante Ana Cláudia Costa.

Figura 36 – Espaço Clima Ameno.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2020.

Estar como pesquisadora-dançante será desafiador. Conforme Sylvie Fortin (2009) em seu estudo sobre autoetnografia e etnografia sinaliza: “se a pessoa que conduz a investigação é indissociável da produção de pesquisa, por que, então, não observar o observador? Por que não olhar a si mesmo e escrever a partir de sua própria experiência?” (FORTIN, 2009, p. 82). Me coloco a disposição de experimentar esta forma de ser e estar pesquisadora-dançante junto ao coletivo UBUNTU.

Sendo assim, neste percurso me aproximo do “campo de pesquisa *em* dança (e não somente *sobre* dança) a partir da corporeidade da artista-pesquisadora [...]” (MEYER, 2018, p. 66), assim como Sylvie Fortin me provoca a sair das estruturas rígidas de estar e fazer pesquisa em dança neste processo que me instiga a aprender a ser essa:

[...] dimensão incorporada da experiência no qual os deslocamentos das noções de sujeito e objeto nas práticas contemporâneas em dança despojam identidades e interioridades essencialistas e fixas como se refere acerca da nova perspectiva de fazer pesquisa em dança. Inclui vivências *no* campo, *em* campo e *com* o campo. A noção de *embodiment* nas artes do corpo, a presença a partir da condição de fenômeno temporal corporificado em contínua conexão com o meio, pressupõe a experiência e os desafios de sua compreensão e descrição (MEYER, 2018, p. 66).

Paralelamente busco Fortin (2009, p. 78), quando se refere que:

Os projetos de aprendizado da prática artística, quer se trate do seu ou de outro artista, ocupam, o studio, o ateliê, a aula ou a comunidade. Considerando estes lugares como “campos de prática artística”, a etnografia e a auto-etnografia

podem, desde agora, ser consideradas como métodos de pesquisa podendo inspirar “bricolagem” metodológica do pesquisador em prática artística. [...] eu entendo a integração dos elementos vindos de horizontes múltiplos, [...] integrados a uma finalidade particular que, muitas vezes, pelos pesquisadores em arte, toma uma forma de análise reflexiva da prática de campo.

Sigo a segunda etapa da pesquisa com os discursos de Meyer (2018) e Fortin (2009), pois entendo que eles se completam e me oferecem contribuições possíveis na aplicação no campo da prática das OC. Com a nova formação, será essencial saber informações iniciais e mais precisas sobre a experiência vivida dos dançantes nas DCS, e nas OC. Para isso, foram construídos materiais/fichas que chamo Apontamentos de Campo<sup>32</sup>, para agregar aos demais dados etnográficos que no percurso da pesquisa serão coletados, sabendo que:

A observação participante [...], poderá variar de um observação discreta e passiva a uma participação totalmente engajada para melhor relatar os comportamentos [...] dos artistas selecionados na pesquisa. Pouco importa o tipo de observação participante que será adotada, o pesquisador tomará cuidado de consignar sua vivência sobre o campo. (FORTIN, 2009, p. 80).

As questões que estão respondidas a seguir estão na ficha AC1 do Apêndice A respondidas em 03 de outubro de 2020, sobre como este coletivo conheceu as DCS e OC. Ana Cláudia Costa conhece as DCS no ano de 2001; Liani Mouzinho em 2002. As demais integrantes conhecem as DCS entre os anos de 2014 a 2017 no Espaço São José Liberto em Belém/PA nas rodas abertas à comunidade. Ana Cláudia Costa entrou em contato com as OC no ano de 2007 no VI Encontro Brasileiro de DCS e Liani Mouzinho em 2008, quando Frida esteve em Belém ministrando seu primeiro workshop. Os demais conheceram as OC entre os anos de 2016 e 2017, com a continuidade da vinda de Frida para ministrar os workshops em Belém.

Dando continuidade às questões do questionários AC1 e AC2 do Apêndice A, retirei as falas mais significativas a fim de descrever a textura sensível da prática vivida, indo ao encontro da estrutura maleável entre o fazer, observar e o descrever da experiência imanente no dançar.

*O que mais me toca ao dançar as DCS é o círculo, a forma espiralar que o corpo toma quando dança, numa espécie de orbe transcendente. Seus simbolismos me fazem ancorar em mim. As OC não se diferem, onde os movimentos dançados me levam ao encontro de partes do corpo excluídas de mim. Nos passos repetitivos e na circularidade da roda, foi deslocando numa espécie de transe que me faz escutá-lo, me traz presença, me deixa em estado*

---

<sup>32</sup> A partir deste trecho a designação Acompanhamento de Campo será abreviada para AC, que encontra-se no Apêndice A desta pesquisa, e a cada etapa da experimentação foi sendo identificado como AC1, AC2, AC3 e AC4.

*de oração e vou ao encontro da luz que habita em mim. Assim, vou aprendendo a conexão com minha espiritualidade. Sigo levantando questões pelo percurso como uma forma de sair do meu “conforto” e entrar em “desconfronto” a fim de achar um equilíbrio possível comigo mesma. (Ana Cláudia Costa, 2020).*

*Antes de cada dança a importância de Frida colocar os conceitos e explicar o que cada dança significa, isso faz com que o corpo possa ler melhor o que dançamos; os passos são elaborados, despertam maior concentração, atenção e entrega; a música tem uma conexão com os passos da dança; Confio na mensagem das músicas e busco fazer os interface com o ponto da Kabbalah a que ela se refere. A concentração na execução dos passos é primordial, cada passo da coreografia está relacionado diretamente com a mensagem ou ensinamento que pretende passar, meu corpo fica leve, flutua nas orações em forma de dança [...]. Com a Frida aprendi a ver as danças como verdadeiras orações pois religam com o nosso eu divino, e com o todo. As orações corporais me emocionam diferentemente das outras DC, [...]. Meu corpo revela uma sensibilidade maior, uma conexão imediata com a espiritualidade, uma harmonização de corpo, mente e espírito. (Ana Maria Costa, 2020).*

*[...] todas as danças têm muita conexão com a mensagem da música. Sinto como orações [...]. Admiro e respeito quando Frida explica o que é, que sentido tem, antes da dança. E nos passos e ritmos a energia se encaixa, flui. É uma oração. A gente entrega. Danço entregando partes minhas. Dando permissão para acessar o que eu preciso saber de mim [...]. (Clarice Almeida, 2020).*

*Observo meus sentidos mais aguçados, fico mais atenta. No corpo, mesmo que eu esteja fazendo movimentos que já conheço, a sensação é de que se trata de um movimento novo, nunca antes feito e acredito que essa sensação vem da concentração que nos é estimulada durante esse trabalho. Quando danço as orações corporais percebo no meu corpo aquilo que parece ser um desafio (músicas, ritmos e reflexões pouco ou nada conhecidos) é na verdade estímulo para novas experiências, para aplicar na realidade conhecimentos que antes pareciam distantes. (Janaina Almeida, 2020).*

*[...] meu corpo entra em contato com minha ancestralidade, pois me sinto muito à vontade dançando-as, apesar de ainda ter a preocupação (tensão) em não errar os passos [...]. [...] me cobrando, me privo e me fecho pra que os passos fluírem, meu aprendizado eterno. (Liani Mouzinho, 2020).*

*[...] Sinto uma sensação de leveza, a sensação é que estou conectado com o divino e meus antepassados, isso é muito forte. Outras vezes sinto a energia do ambiente onde estou dançando [...]. (Sônia Alão, 2020).*

As autenticidades vividas no corpo é uma tarefa desafiadora e necessita de habilidades para estar em distanciamento quando necessário, pois o convite é estar, neste momento, no lugar de observadora e observada, mantendo o olhar ampliado sobre o campo por meio do meu “sistema sensório-motor nas relações entre o olhar, o ouvir, o tocar, o sentir e o mover-se” (MEYER, 2018, p. 69), que deverá ter extrema perspicácia para que, ao descrevê-las, estejam

imbuídas das corporeidades de todas nós em conjunto que trata de sensibilidades desses estados de corpos.

### 3.2 *Entrelaçamentos: corpos-água...*

[...] é necessário reencontrar o corpo operante e atual, aquele que não é um pedaço do espaço, mas o entrelaçamento de visão e movimento. (MERLEAU-PONTY apud NÓBREGA, 2018, p. 15).

A segunda etapa da pesquisa foi realizada em quatro encontros, sendo um em dezembro de 2020, dois encontros em janeiro de 2021, no Espaço Terapêutico Clima Ameno, e o último, em julho de 2021 na Ilha do Combú, em Belém. Talvez a necessidade de diminuir os encontros por motivo da pandemia possa de alguma forma implicar no desenvolvimento da etnografia, Mas arrisco a continuar e oferecer o melhor que pudemos fazer.

Compreender como pode se dar o processo de assimilação dos códigos da *Cabala* a *Árvore da Vida* na experiência vivida na roda e como podem ser (in)corporados a partir da força motriz que dá forma ao movimento do corpo, associados às estruturas cosmológicas implícitas na performance ritual da OC *Mode Ani Lefanecha*, trago comigo a imagem força da espiral para tecer a leitura da percepção de como os corpos das dançantes se sacralizam e o que a dança promove no corpo, a fim de formar um campo de pesquisa profícuo a compreender o sentido e o significado que os preceitos da *Cabala* dão à dança.

Na etapa de dezembro de 2020, utilizamos um roteiro de exercícios AC3 e AC4 (Apêndice A). Aplicado com o propósito de coletar dados da vivência e experimentação etnográfica da tese, foram aplicados nos três encontros, de dezembro e dois de janeiro como colocado acima, dando mesmo direcionamento na prática vivencial. O trajeto do roteiro tem condução em sequência livre atrelada à escuta e à percepção da resposta da experiência surgida no momento, dando passagem ao corpo/dança ao entrar em estado de invenções/sensações e abertura para se tornar, se for o caso, um corpo alquímico. A experiência do trabalho será pautada a partir da abordagem em Dança Terapia: A Construção Poética do Visível, percorrida na vivência autoetnográfica, elaborada por Andrea Bardawil, com algumas adaptações nos exercícios da prática ajudando o corpo na experiência do sentir advindas das relações sensíveis das dançantes.

A prática vivencial tem como foco principal aprofundar nas percepções e sensações do/no corpo, abrindo caminhos para o sentir, referido na autoetnografia deste estudo, dando

vazão a abrir-se com maior clareza a compreensão das simbologias no ritual da OC *Mode Ani Lefanecha* a partir dos ensinamentos da *Cabala* a *Árvore da Vida*.

Pensar o corpo/dança sobre a ótica do sentir requer uma aproximação simbólica na criação dos sentidos em conexão com o estado de ser que o corpo se encontra. Perceber como o movimento e o esquema corporal se dão em contexto vivido é importante para a captura da expressividade e da expressão na experiência vivida. Foi pensando nisso que, nesta etapa da pesquisa, traremos os corpos/danças para este estado expressivo de escuta e experimentação onde o movimento poderá virar palavras e as palavras poderão virar imagens/desenhos para traduzir o que o corpo sente em outra forma artística. A exploração surge a partir da prática conduzida como foco na sensibilização corporal proporcionando a identificação do repertório corporal preexistente, como também a amplitude do estado de presença, dando passagem para gestar novos movimentos, sendo o elemento água a ponte metafórica de acesso ao imaginário das dançantes.

As dançantes distribuem-se a um ponto no espaço da sala; pés alinhados paralelamente, a respiração ajuda a dar atenção e trazer a consciência ao corpo. A entrega unida à respiração ajuda a desbloquear desconfortos, tensões ou outras sensações presentes. A cada respiração, entro em direção para dentro do corpo; inspirar pelo nariz e exalar pela boca; perceber a temperatura, o peso, a textura e outras sensorialidades que surgem na pele para dentro em conexão com os seus sistemas internos, e da pele para fora, em conexão com tudo que está à sua volta. A água entrega ao corpo sua liquidez, materialidade, temperatura, profundidade e superficialidade, seus trajetos, calma e agitação na ativação do sensível das fronteiras de si. Estar em vibração e ressonância com as qualidades da água no corpo é transcender para além do que está na materialidade. O corpo é levado a acionar possibilidades de invenção de novas formas de gestos e de se movimentar, deixando que o corpo se dilate e busque novas sensações e percepções dentro do tempo e espaço. Respirar. Olhar, ouvir, tocar-se, sentir o que acontece, abrir-se a tudo que é manifesto, ficar perceptível a tudo que acontece no corpo físico ou em outros níveis se isso vier a acontecer. Caminhar pelo espaço e expressar o que acontece, por meio de sons, cantos, ruídos, movimentos, gestos, deixar a expressão se manifestar. Arriscar-se, ir além. Para indução da vivência, utilizo o silêncio e melodias musicais que tornem a vivência mais fluída. Perceber como os movimentos surgem, como é estar diante de si e ao mesmo tempo diante do outro.

Como bem observa Zumthor (1993, p. 243), quando refere-se à percepção sensorial e como ela age no corpo psicofisiológico, corrobora com a prática que será desenvolvida com as

dançantes, suas relações com os gestos e movimentos, na perspectiva de construir uma narrativa de si.

Objeto de percepção sensorial interpessoal, o gesto coloca em obra, em seu autor, elementos cinéticos (comportando quase sempre um ruído, mesmo que fraco, na ausência de acompanhamento vocal), processos térmicos e químicos, traços formais como dimensão e desenho, caracteres dinâmicos, definíveis em imagens de consciência e de peso, um ambiente, enfim, constituído pela realidade psicofisiológica do corpo de que provém... e do entorno desse corpo. Naquele que observa o gesto, a decodificação implica fundamentalmente a visão, mas também, em medida variável, o ouvido, olfato, o tato e uma percepção cenestésica. [...] Entre as figuras que ele encadeia e combina, a suspensão provisória do movimento, imobilidade repentina, não é a menos eficaz... tanto quanto os silêncios.

Atenta as respostas dos corpos que se movimentavam tendo a água como um condutor de expressividade e sensorialidades inseridas na realidade psicofisiológica do corpo referida por Zumthor (1993), onde a atenção também se volta para as imagens dos corpos desenhadas no espaço, tomando formas, peso, compondo combinações nos gestos em alinhamento consigo e com o outro. Na prática não existe uma só experiência, e sim um complexo delas. O corpo ao tornar-se água narra por meio dos movimentos e gestos dançados um diálogo entre o sentir individual e o sentir coletivo criando um tempo coreográfico harmônico, melódico e sensível em união. Provocar o corpo para sair da estrutura rígida dos movimentos preexistentes foi difícil. Foi preciso disparar, acionar vozes internas de continuidade e descontinuidade no processo. Atenta em mim, e ao mesmo tempo, atenta na condução do grupo, refinando a relação comigo mesma, com o coletivo e o que estava a nossa volta foi desafiador, mas a cada dificuldade, foi imprescindível a atenção voltada à realidade psicofisiológica.

Sentir o escorrer da água no corpo, perceber a textura, temperatura e força; trazer à pele uma nova forma de reinventar-se e acolher as sensações que emergem; acessar trajetos no espaço intra e extracorporal expandindo-o a todo momento com ajuda da respiração; dar possibilidade do corpo deixar-se escorrer; manter a atenção plena em si, foram as estratégias utilizadas na prática para chegarmos às sensações profundas internas e externas com o propósito de acessar o corpo operante e atual, despertando o entrelaçamento entre visão e movimento conforme Merleau-Ponty (apud NÓBREGA, 2018) nos aponta. Em alguns momentos eram evidentes a comunicação entre as dançantes pelo olhar de soslaio, por vezes por toques sutis estimuladas a sentir as vibrações umas das outras como caminho de estimulação do sentir e modificar em suas práticas sensoriais uma maneira de deixar emergir modos de existência, de deslocamentos e de relações. Em toda prática a respiração foi uma das aliadas à sustentação do

corpo que se nutriu da energia imanente do próprio corpo e dos outros corpos tornando-se um grandioso palco da experiência vivida.

Quando o corpo assimila a vibração dos gestos e movimentos ele dá passagem ao ato de silenciar na ação do curvar-se e ergue-se em reverência a nós mesmas, as outras e a algo divino, sagrado que se coloca no momento da dança. No decorrer das práticas via-se a olho nu danças intensas de harmonias transcendentais. Corpos-água diluídos naquele tempo/espço ancorados por laços de afetividades entrelaçadas subjetivamente formando um organismo vivo pulsante por intensidades de corpos que se integram em UM.

Recorte de imagens fotográficas das vivências realizadas (Fig. 37):

Figura 37 – Trabalho prático coletivo UBUNTU (1, 2, 3, 4).



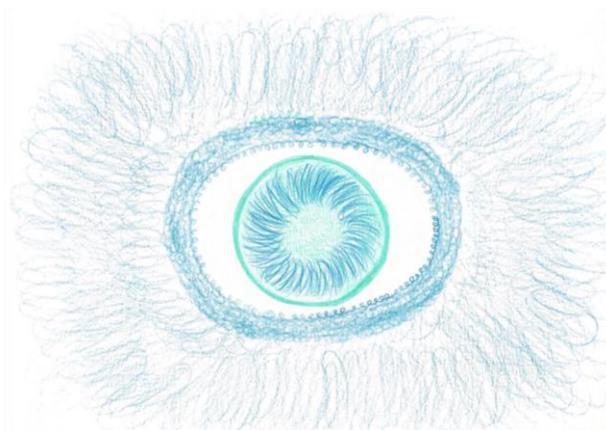
Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2020.

Descrevo as falas significativas em recorte das experiências vividas pelo coletivo, assim como os desenhos traduzidos e trazidos do inconsciente para o papel em representação ao vivido:

*Ao escutar meu corpo senti necessidade de me colocar em estado de atenção plena e examinar o que acontecia dentro e fora dele. Qualquer sensação que o corpo exteriorizava vinha carregado de informações e aquilo que o corpo não me deixou sentir ficou oculto. A água vem para lavar, escorrer, fluir e*

*acessar sensorialidades anunciando um comunicado. Deixo a força da água fluir e traduzir em imagem o que brota de dentro para fora. Aos poucos meu corpo vai se revelando, deixando emergir o que é possível. Deixo impressa no desenho a manifestação sentida traduzida em quietude. (Ana Cláudia Costa, Fig. 38).*

Figura 38 – Desenho de Ana Cláudia.



Fonte: Ana Cláudia Costa, 2020.

*[...] a grande dificuldade em me observar, [...] esqueci de voltar o olhar para mim. Depois de dançar com movimentos libertadores e alegres, [...] explosão de sentimentos e emoções, procurei desenhar no papel o reflexo do que sentia, estava completamente conectada com “o todo”, pelo meu corpo senti a força da terra e banhada pelas lindas energias vindas da água. (Ana Maria Costa, Fig. 39).*

Figura 39 – Desenho de Ana Maria.



Fonte: Ana Maria Costa, 2020.

*[...] meu corpo, minha mente, minha alma e meu cansaço foram tomando outras formas, principalmente por tudo estar relacionado à água, às vezes meu corpo não conseguia seguir na mesma direção dos comandos, ia pelo lado inverso, como por exemplo a água que era pra encher meu corpo, não vinha de cima pra baixo e sim de baixo pra cima, fô incrível a fluidez dessa água no meu corpo, cheguei até ter a sensação de estar flutuando. Eu tenho uma relação muito forte com a água, seja de onde vier, da chuva, do rio, do mar, da piscina, do igarapé, da fonte, da cachoeira, do chuveiro! (Sônia Alão, Fig. 40).*

Figura 40 – Desenho de Sônia.



Fonte: Sônia Alão, 2020.

*[...] sinto as dores do meu corpo e a alegria de estar novamente com o grupo. Mas as dores estão lá. Tensão muscular. Mente inquieta. [...]. Momentos difíceis, preocupações ainda ativas, estado de alerta e tensão. Mas o aprofundamento e as mudanças na condução da dinâmica foram reavivando as memórias boas. Bom dançar. Bom movimentar livremente. Bom respirar e poder relaxar, soltar. As dores vão cedendo espaço para o bem-estar. O barulho da água aviva uma memória guardada para os dias em que o enfrentamento precisava de esperança: uma tarde com banho de Rio, [...] com olhar para o horizonte, vendo a chuva cair. A memória passou pro desenho. Desenho que celebra momentos especiais [...]. Reconectar com a essência, com o ser, com a leveza, com a esperança, com o amor. A conexão, a energia, o elo. Emoção. Água que vem de dentro. Choro de uma Alma feliz por estar em conexão novamente com o que lhe nutre, a dança. (Clarice Almeida, Fig. 41).*

Figura 41 – Desenho de Clarice.



Fonte: Clarice Almeida, 2020.

*No desenho representei cada sensação/emoção dessa manhã: [...] tensões e limitações. À medida que alongávamos e respirávamos com mais consciência, a sensação de um corpo atrofiado foi se desfazendo [...]. Essas águas trouxeram a segurança de estar em lugar conhecido, tranquilidade, [...] medo de desaprender a delicadeza [...]. A dança me trouxe a clareza de que a delicadeza está em mim e eu posso dividi-la com todos à minha volta [...]. Essa vivência da pesquisa me proporcionou também, acolher minhas necessidades que no exercício do corpo-oração eu já havia conseguido conectar com minha identidade ancestral de desbravar territórios, de usufruir da extensão territorial que naturalmente faz parte de mim [...]. (Janaina Souza de Almeida, Fig. 42).*

Figura 42 – Desenho de Janaina.



Fonte: Janaina Almeida, 2020.

*A água naturalmente me reporta a essa sensação de colo de pai que me ensinou a não temer as ondas, [...] brincar com elas, sem me deixar abandonar de cuidado, porque não estou só, e tenho sempre ajuda de alguém (alguns amigos, a música, o coral, cantar, meu amor, irmãos, dançar...) um arrepio bom vez em quando me percorria o corpo e um choro leve de saudade e alegria de me visitar e sentir essas sensações gostosas novamente. (Liani Mouzinho, Fig. 43).*

Figura 43 – Desenho de Liani.



Fonte: Liani Mouzinho, 2020.

Quando se pensa em sensação, logo relaciona-se aos órgãos dos sentidos, calor, frio, tristeza, alegria, raiva, melancolia, mas as sensações vão para além do sentir fisiológico do corpo. Em Merleau-Ponty (1999), a sensação está relacionada à ação do corpo onde a sensação convoca o corpo para que o explore internamente. Se desejamos saber mais sobre ele, é preciso vivê-lo, senti-lo, experimentar suas nuances. O corpo não é coisa nem ideia, é movimento, gesto, linguagem, sensibilidade, desejo, memória nas estesias das relações afetivas, nos discursos e demais experiências existenciais. No encontro entre as experimentações das nuances existentes no corpo, as atitudes são capazes de conduzir à reflexão como possibilidade de reaprender a ver o mundo, reconvocar a sensibilidade, o poder de expressar e de criar.

Acessar o sensível baseado no vivido é compor uma melodia humana regada de possibilidades, anulando a percepção por meio de uma lógica linear. É necessário reverter esta lógica, e se abrir para um conhecimento sensível, mais compreensivo e flexível incluindo as diferenças dos acontecimentos e com o humano. O desenho é uma possibilidade da experiência vivida para trazer do inconsciente o que o corpo viveu em sensações.

Foi na perspectiva de encontrar estas estesias que nos lançamos na prática coletiva com o propósito de trazer à tona este corpo sensível acionado pelos gestos, movimentos, impressões e narrativas sensíveis trazidas pelas dançantes e abrir espaços para ampliação de sensibilidades.

Coletar as falas significativas unindo a elas a interpretação dos gestos e movimentos, me fez testemunhar no processo que o afeto representa uma qualidade expressiva da busca de si no outro em permanente troca, algo que se passa “entre”, quero dizer, se passa nos entrelaçamentos possíveis em diálogo constante com o outro oferecido na experiência do corpo, onde surgem as qualidades e as intenções mútuas, não apenas se misturam, mas constituem a criação e recriação de um novo fluir representado nos gestos e movimentos. Desse entrelaçamento é que nasce a percepção, concebida pela experiência vivida por meio do corpo em movimento, a percepção aflora sentidos diversos, onde a relação corpo-mundo é estesiológico, portanto, sensível e afetivo. Nessa relação, a comunicação entre os diferentes corpos ocorre através da interação entre os sentidos. É a realidade do corpo que permite sentir e, portanto, perceber o mundo, os objetos, as pessoas que mediante a essas experiências, estimula a conhecer, desejar, sonhar, pensar, imaginar, conhecer, narrar, conhecer e trocar afetos (NÓBREGA, 2010).

O sensível é profundamente marcado pelo encontro do olhar com a significação, processo em que não há separação entre a expressão, o ato, é a evidência, a percepção expressa na estesia do corpo. Merleau-Ponty (2012, p. 53) afirma: “a visão é o encontro, como numa encruzilhada, de todos os aspectos do ser”. O ver, neste sentido, não está ligado somente ao órgão da visão, mas a uma noção de entrelaçamento de um e de outro, em harmonia mútua, onde nasce a significação por meio do corpo estesiológico. A estesia do corpo é, então, uma noção proposta que expressa o corpo capaz de sensação aberto ao outro e, diante disso, multiplicador de sentidos.

Nos relatos das dançantes foi necessário imergir e emergir diversas vezes nas experiências, perceber que na incorporação do elemento água como estímulo corporal, trouxe o surgimento de uma forte força cosmológica conduzindo a experiência e presenciar que “[...] o corpo vivo desperta permitindo a criação de novas percepções, novos esquemas corporais” (NÓBREGA, 2010, p. 25), entendendo que o sensível surge a partir da realidade constitutiva do ser e do conhecimento que se manifesta nos processos corporais. O sensível é composto pela síntese da percepção e do movimento. A realidade expressa a existência humana de forma profunda, com todas as suas qualidades, criando possibilidades de novas formas de conhecimento, corroborando com a noção do entrelaçamento acima referido.

Na experiência sente-se a vibração do corpo em movimento ligado aos sentidos como um amálgama. É visível o entrelaçamento dos movimentos e percepção. Os corpos colocam-se como sensível modelo estesiológico e afetivo em união de corpo/alma onde torna-se aparente

a capacidade de mostrar suas criações. Assim, no movimento corporal é possível identificar sua potência, na atitude de ir a encontro do outro, perceber, significar.

### ***3.3 Performance Ritual, uma poética dançada em solo sagrado...***

Em 1 de julho de 2021, na Ilha do Combú, seguimos para a última etapa da pesquisa etnográfica. Juntamente com o coletivo UBUNTU estiveram nos acompanhando uma equipe técnica de quatro pessoas com o propósito de registrar a experiência da OC *Mode Ani Lefanecha* dançada aos pés da samaumeira. Nesta etapa não seguimos nenhum questionário estruturado, nesta experimentação a observação será atenta e cuidadosa captando os comportamentos e os sentimentos de autenticidade relativas à essência da experiência vivida. As percepções serão escritas ao término da vivência e serão retirados os trechos mais significativos para este estudo.

Ao chegarmos na Ilha do Combú, no Farol da Ilha, localização da samaumeira, começamos os rituais de preparação. Envolvidas pelo espaço acolhedor da floresta o primeiro passo foi pedirmos licença, à mãe natureza (Fig. 44), para adentrar naquele local sagrado, pedir, agradecer e honrar aos nossos anjos para que nos acompanhassem, a fim de termos uma feliz jornada.

Figura 44 – Permissão à Mãe Natureza.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

Uma vez que os rituais acontecem em espaços especiais, muitas vezes lugares isolados, o próprio ato de entrar no “espaço sagrado” tem um impacto sobre os participantes. Em tais espaços, comportamentos especiais são requisitados. [...] Quando o espaço sagrado é um espaço natural – uma árvore sagrada [...], por exemplo – aproxima-se e entra-se no espaço com cuidado. (LIGIÉRO, 2012, p. 70).



O ritual seguirá a mesma sequência: OC *Ana Becoach*, OC *Malachim*, dando ênfase à OC *Mode Ani Lefanecha*. Informo que Clarice Almeida não pôde estar presente nesta etapa da prática (Acesse os QR codes ao lado para visualizar as OC).



Considero relevante descrever informações da linguagem falada, da linguagem de gestos e movimentos e até de uma certa paragem descrita por uma respiração profunda ecoada de uma poética silenciosa traduzida verdadeiramente pelo sentir de cada uma de nós. Foi muito interessante estar no lugar de observadora participante, atenta a minha própria vibração, à vibração de cada uma



e ao mesmo tempo em conexão ao diálogo com a vibração coletiva ativada pela OC *Mode Ani Lefanecha* entrelaçadas pelas cosmologias implícitas na *Cabala* e simbolismos ritualizados em dança.

*Às 7h da manhã dia 01.07.21, rumo a Ilha do Combú, na estação da Praça Princesa Isabel, o coração bate forte em encontrar e estar novamente em convívio com minhas parceiras irmãs das DCS. Ao pegarmos o barco para fazermos a travessia pelo rio Guamá, um grande portal se abre para nos receber na experiência da performance ritual da OC Mode Ani Lefanecha na floresta. Daquele ponto, podia sentir a recepção dos seres míticos do rio e da floresta. Respiro e faço a conexão por meio de meus pés com aquele lugar mágico. Chegada a hora de estarmos na vivência junto ao coletivo UBUNTU. Necessário pedir licença ao adentrar àquele espaço e reverenciar a grande mãe da floresta, a samaumeira. Era hora de darmos as mãos e nos colocar em roda. Como ritual de preparação dançamos OC Malachim, OC Ana Becoach, preparando o corpo para entrar no mundo Assiá, e por fim, dançar a OC Mode Ani Lefanecha. Dançar no interior deste organismo vivo da floresta, me fez sentir e conectar ainda mais com meu espaço sagrado interno, lembrei-me do livro da Torá que revela em um de seus princípios que é interpretada como um organismo vivo tecida pelos nomes sagrados judaicos. A OC Mode Ani Lefanecha potencializa-se neste espaço quando busco em seus simbolismos realizar uma teia metafórica entre as sefirót, seus atributos divinos e toda aquela natureza em potência viva. A samaumeira me revela no sentido vertical de sua grandeza, os caminhos à espiritualidade como a força criadora flui, exatamente como a Cabala nos ensina em seus preceitos. Ao darmos as mãos nos unimos, formando um grande organismo em busca do nosso sagrado interno. Cabala e samaumeira são Árvores da Vida pois cada uma pode nos levar a habitar o não saber, e deste ponto, nos levar a operar a outras dimensões do sentir físico, mental, emocional e espiritual. (Ana Cláudia Costa, 2021).*

*Sabemos que a dança conecta corpo e alma promovendo alegria prazer, bem-estar e outras sensações. Cada movimento que fazemos se caracteriza de uma maneira única e peculiar. Iniciei o experimento meio tímida pela movimentação dos câmeras, mas depois como num passo de mágica me vi tomada de emoção e sensações. Dançar na floresta tendo como referência de centro uma linda e imponente árvore de samaúma foi mágico. Iluminada pelo sol matinal foi uma experiência incrível. Me senti como parte daquele cenário perfeito pisando na terra úmida sentindo a energia vindo dali, esqueci completamente o mundo urbano para me conectar e me entregar completamente no sentir, nas sensações do corpo, como liberdade nos movimentos no equilíbrio que alguns movimentos necessitavam por dançar entre árvores e troncos espalhados pelo chão. Foi um momento de total presença onde consegui vivenciar as mais sutis sensações, era o meu corpo que me guiava, e comunicar-se consigo mesma e ao mesmo tempo com o todo ao som das músicas Israeli que tocam a nossa alma e nos transportam a um lugar de cura, de paz interior, divinamente. Dançar Ana Bekoach uma das mais antigas e a mais poderosa oração cabalística na minha opinião, foi uma perfeita escolha para aquela ocasião, uma manhã de iluminação e agradecimento, pois estávamos num santuário natural, no meio da natureza, a conexão com a fonte divina foi maravilhosa. Era como uma meditação em movimento, pois começamos murmurando timidamente a letra da música e dançando, minutos depois já estávamos envolvidas com aquele momento único, não foi necessário conhecer o idioma hebraico para podermos usufruir das maravilhosas bênçãos dessa oração, a calma que dá ao nosso ser é incrível, só cantarolar o ritmo da música já nos deixa em estado de iluminação. Meu sentimento ao deixar o local foi de preenchimento, gratidão por este dia mais do que especial. (Ana Maria Costa, 2021).*

*[...] estar num lugar tão direto com a natureza e dançar aos pés de tantas árvores, em especial a samaúma, ouvindo os passarinhos, [...] poder sentir o chão úmido, molhado, o frio nos pés, a quentura do ar, e dançar com todas essas sensações no corpo me trouxeram sensibilidade e tranquilidade. Ao dançar fiquei mais atenta, meu corpo e meus sentidos ficaram mais acordados, experiência de grande integração. Me senti parte de cada folha. Momento de alegria quando se arruma quando a roda vai começar, coloca as flores no cabelo, tira o sapato dos pés, arruma os colares e as pulseiras, viver esta sensação e vivenciar aquele cuidado que cada um tem com o outro para nos preparativos do antes, pra mim são muito importantes. Poder encontrar o grupo e dançar as danças da Frida me trazem conexão comigo e muita paz, ao mesmo tempo que são desafiadoras, em alguns momentos eu me sinto perdida no ritmo ou na coreografia, às vezes bate a insegurança será que estou dançando direito? será que estou acompanhando certo? Junto vem logo a memória de que a DCS não é para fazermos o dito “certo” e sim nos deixar experienciar e vivenciar a dança de forma prazerosa e de forma bem profunda. Ao dançamos a OC Mode Ani Lefanecha visualizei que estava depositando no solo aos pés da árvore tudo que não me servia mais com a certeza que aquele solo iria transmutar tudo e se misturar com a matéria orgânica do solo. Em Malachim quando fizemos os movimentos sinuosos entre as árvores senti o desbravar da floresta recolhendo dela todas as energias que tem para me oferecer. (Jana Almeida, 2021).*

*Descrever, ao invés de falar das sensações vividas naquele dia sagrado no Combú [...] me remete a uma “viagem no tempo” por causa do contato com a natureza com os pés descalços – preferência na infância, onde adorava subir e brincar nas árvores. Quando começamos a dançar Mode Ani*

*Lefanecha, ora eu estava segura dos passos sem preocupações pois já havia dançado várias vezes, ora vinha um tremor que faziam as pernas e pés perderem a pulsação do tempo da música, mas logo retornava pro momento presente (eixo). Malachim senti mais leveza e até o calor foi embora. Mas com o tremor me ancorando na terra, com menos frequência. Ana Becoach. Foi a mais forte e especial. Cantando, solfejando ou susurrando torna-se mais fácil, o dançar, por estar fazendo o pulsar da música/dança. Assim veio a sincronia com o todo que me cercou como que sentindo um só coração pulsando. (Liani Mouzinho, 2021).*

*Começar a dançar Mode Ani Lefanecha foi uma louvação à mãe terra, à natureza, ao ar que respiramos, à água que nos banha, o sol que nos ilumina. Dançar em volta da samaumeira contemplando aquela árvore majestosa, foi de uma emoção única. Às vezes me vinha a vontade de chorar, às vezes me vinha vontade de rir e às vezes ouvir o silêncio me fazia viajar, como se estivesse em um palco vivo, onde a mãe terra fosse o espectador a me observar o tempo todo, juntamente com os imaginários como duendes, fadas, gnomos, as folhas, os frutos tudo em volta, às vezes barulhos externos me faziam dispersar, mas rapidamente voltava pra mim. A sensação de acariciar aquela árvore majestosa a samaumeira, de poder estar junto, de poder abraçar, de poder reverenciá-la, não tem explicação. Malachim me senti com se estivesse flutuando com os anjos, o barulho das folhas quando no gesto de escovar o chão! era como sinos tocando, caminhar por entre aquele chão cheio de folhas ao som delas e de Malachim foi flutuar, flutuar, flutuar. Dançar Ana Becoach de mãos dadas entoando a música até agora me vem a emoção, foi sensível como uma forma de terminar agradecendo. aquele momento, aquele dia. (Sônia Alão, 2021).*

O que me chamou atenção nas falas das dançantes, e refiro-me das falas de todas as práticas realizadas, é que há um modo de pensar, sentir e existir em cada experiência vivida. Em suas falas escritas ou representadas por desenhos, não referem-se diretamente aos simbolismos nem aos ensinamentos da *Cabala* a Árvore da Vida numa forma objetiva, precisa e clara, porém, esses preceitos contidos na *Cabala* evidenciam-se quando dançam havendo uma conexão com a espiritualidade e a comunicação com o sagrado. Não há julgamento de valores, de certo ou errado nos modos de vivenciar a dança, é somente uma constatação de que os corpos percebem a partir do sentir destes ensinamentos. De uma forma ou de outra, há uma memória anterior que precede a vivência quando se colocam em estado de dança gerando os conhecimentos apreendidos anteriormente. Desta forma, é revelado no corpo os gestos significantes das simbologias da OC.

Antes de dar continuidade à descrição da experiência, abro “aspas” para discorrer como a Antropologia da Dança no olhar de Adrienne Kaeppler compreende o termo “dança” e o conceito de estilo.

A OC *Mode Ani Lefanecha* traz em sua movimentação coreográfica valores culturais específicos da tradição judaica, inseridos nos ensinamentos da *Cabala*. A execução de cada

passo, seja ele no seu fragmento ou na sua totalidade, vem envolto de significados e simbologias. Kaeppler (2013, p. 89) ajuda a compreender essa estrutura de movimentos contida na dança:

A “dança”, ou sistemas estruturados de movimento, pode ser universal, mas a dança não é uma linguagem universal. Os sistemas estruturados de movimento podem comunicar-se apenas com aqueles que têm “competência comunicativa” nessa forma cultural, em um grupo, em uma sociedade específica. [...] as relações entre dança e a ordem social estão constantemente se modelando, se modificando e se formando, ao longo do tempo. A dança tem dimensões dinâmicas que ajudam a sociedade a se deslocar ao longo das estradas da mudança.

Figura 45 – (Re)conexão.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

A compreensão do termo “dança”, de acordo com Kaeppler (2013, p. 90-91), se utiliza da analogia linguística a partir das categorias nativas dos movimentos para desenvolver a análise estrutural da dança, assim constituída:

Estrutura é uma [categoria] “êmica” baseada nos conceitos de movimento dos detentores de uma tradição específica de movimento. Não está baseada nas ideias dos observadores externos sobre as diferenças de movimentos – estas seriam [categorias] “éticas”. Estrutura, em dança, consiste em um sistema específico de conhecimento de como os **kinemas** se combinam com **morfokinemas**, que se combinam em **motivos**, que se combinam em **coremas**, que se combinam em **danças** – de acordo com os conceitos de um determinado grupo de pessoas, em uma época específica. **Kinemas** (análogos aos fonemas linguísticos) correspondem às unidades mínimas do movimento, reconhecidas como contratantes entre si pelas pessoas de uma dada tradição de dança. [...]. Os **kinemas** são as unidades básicas de movimento, com as quais as danças de uma tradição são construídas. Os **morfokinemas** são as menores unidades com significado, como movimento, na estrutura de um sistema de movimento [...]. Apenas certas combinações são significantes e um número de **kinemas** ocorre, em geral, simultaneamente para formar um movimento significativo, sendo combinados de acordo com a gramática ou sintaxe específica de movimento. Os **morfokinemas** [...] estão organizados em um número relativamente pequeno de **motivos**. Os **motivos** são sequências gramaticais de movimento, formadas culturalmente por **kinemas** e **morfokinemas**, produzindo entidades curtas. São pedaços de movimento que combinam certos **morfokinemas** de um modo característico e são verbalizados e reconhecidos como **motivos** pelas próprias pessoas. Um paradigma de **motivo** é um pequeno agrupamento de estruturas relacionadas, com um **morfokinema** comum ao conjunto, incluindo todos os **morfokinemas** que podem ocorrer. Os **motivos** coreografados em associação com certas imagens significativas formam um **corema**, que é a unidade gramatical coreográfica, constituída culturalmente por uma constelação de **motivos** que ocorrem simultaneamente e em ordem cronológica, com alguma duração. Por exemplo, **motivos** da parte superior do corpo e **motivos** da parte inferior do corpo, juntos, podem formar um **corema**. **Motivos** e **coremas** são combinados para formar uma determinada dança, ou seja, uma coreografia específica, que pode ser pré-elaborada ou improvisada/espontânea, de acordo com o gênero – cujos elementos estruturais prescritivos são provenientes dos baixos níveis de organização da dança – e com os elementos externos ao movimento da dança.

Associo as palavras de Camargo (2013, p. 17), que completam o estudo etnográfico a fim de ampliar o significado, quando trata sobre a classificação da dança:

Quando se trata da “nossa” cultura, fazemos questão de traçar as fronteiras que unem ou afastam a “dança” do “teatro”, das “artes marciais” ou dos “esportes”. Sem falar do “nosso” sistema de classificação das danças: “dança cênica”, “dança folclórica”, “dança de salão”, “dança-educação”, etc. Não vou incluir a categoria “dança étnica” nesta lista porque do ponto de vista antropológico, todas as danças são étnicas, pois todas as danças refletem as tradições culturais no interior das quais foram desenvolvidas. Tampouco incluirei a categoria “dança primitiva”, porque, uma vez mais, do ponto de vista Antropológico, a “dança primitiva” não existe. Existem as danças que

executadas pelos povos ditos “primitivos”<sup>33</sup>, mas estas são demasiadamente diversas para corresponderem a um estereótipo.

O que interessa nestes dois estudos é alinhá-los ao olhar mais atento sobre esta estrutura e sua categorização, que reflete a tradição cultural judaica enquanto artista-pesquisadora/focalizadora-dançante e evidenciá-las na descrição da leitura dos gestos e da linguagem escrita das dançantes, a fim de analisá-las espontaneamente ou intuí-las num possível surgimento no decorrer da pesquisa (FORTIN, 2009). Em síntese: a dança é a forma (conteúdo), o estilo seria a forma de execução e de incorporação da estrutura. A forma é a união da estrutura com o estilo.

[...] a linguagem da dança consiste em um ou mais corpos que se movem no tempo e no espaço de acordo com um sistema específico de movimento estruturado. O modo como os corpos executam [*perform*] essa linguagem de movimento ou estrutura é o seu “estilo”. Estes tipos de declarações deveriam surgir do conhecimento dos princípios relevantes para os sistemas de movimentos estruturados, em uma tradição específica de dança. (KAEPLER, 2013, p. 83).

Sendo assim, cada gesto e movimento coreográfico que se repete no girar da roda na OC *Mode Ani Lefanecha* manifesta-se de forma subjetiva nas suas expressões reveladas no subtexto da dança.

Como observadora participante estive atenta à estrutura a partir da categorização como dança étnica a partir da experiência corpóreo-sensorial da performance ritual da OC *Mode Ani Lefanecha*, onde a dinâmica dos nossos corpos estiveram em sintonia reverberando mesma vibração numa pulsação comunicativa em confluência. Ao unirmos as mãos e, no decorrer da repetição dos movimentos na circularidade da roda, evidencia-se a existência de uma postura exacerbada da parte frontal do tórax como se aquela parte do corpo se dilatasse ao fluxo da energia que ali se movia em direção ao sentido da roda entre as dançantes. Ao mesmo tempo, sente-se a energia, forma-se uma grande egrégora com a força espiritual criada pelo sagrado individual e coletivo. Foi visível a conexão das sutilezas em volta da energia de quando dançávamos. Aliados a todos estes elementos, houveram aspectos evidentes que derivam da transmissão direta da dança no processo de assimilação e tradução das simbologias, da cosmologia cabalística implícita assim como da mística inserida na OC *Mode Ani Lefanecha*.

---

<sup>33</sup> “Primitivos” ou melhor dizendo, “sociedade primitiva”, entendida aqui como um sistema autônomo e independente com categorias, costumes e instituições próprio, conforme propôs o antropólogo Robert Redfield (1969, p. 23, 40-41) e não representante de uma etapa anterior na marcha da “civilização”. [...].

Todas estas fontes associam-se e são também deflagradas pela ambiência do espaço onde o ritual acontece, revelando a representatividade das duas tradições culturais existentes naqueles corpos: a tradição judaica incorporada na experiência vivida nestes longos anos de prática no sistema das OC, e a experiência viva da tradição amazônica existente na identidade das pessoas que vivem nesta região. Neste sentido, era visível perceber ao dançar que:

As entidades liminares não se situam aqui nem lá; estão no meio entre as posições atribuídas e ordenadas pela lei, pelos costumes, convenções e cerimonial. Seus atributos ambíguos e indeterminados exprimem-se por uma rica variedade de símbolos, naquelas várias sociedades que ritualizam as transições sociais e culturais. (TURNER, 2013, p. 98).

Nesta perspectiva, o ponto de maior destaque na escolha em dançar a OC aos pés da samaumeira vem ao encontro da realização da experiência deslocada do espaço habitual onde as DCS acontecem normalmente; vivenciar como e se o espaço da floresta altera nos corpos a maneira de senti-los. Corpos viventes da tradição amazônica tentando assimilar pelos movimentos da OC *Mode Ani Lefanecha* a tradição judaica através da *Cabala*. Esta questão não é o principal interesse neste estudo, mas vale ressaltar que há fusão clara, da assimilação nos corpos dos simbolismos cabalísticos (conteúdo), e a forma (estrutura + estilo) da tradição amazônica em expressão. Esta configuração me reporta ao conceito de unicidade que os preceitos cabalísticos se referem, onde a chegada ao sagrado é por uma via só, e isso acontece quando há o perfeito alinhamento dos portais de comunicação entre a terra e o céu representados pelas *sefirót* centrais da *Cabala*: *Malchut*, *Yessod*, *Tiferet* e *Ketér*. Todo este ritual simbólico de unicidade acontece na roda quando se dança, e é bem perceptível.

Considero que a performance acontece desde que chegamos no espaço de realização. Os preparativos são itens importantes na simbologia ritual: 1) o afeto do reencontro; 2) a recepção das dançantes, a retirada dos sapatos, neste caso, porque estamos dançando em um lugar na floresta; 3) batom nos lábios para realçar a beleza; 4) o vestuário predominantemente de saias e/ou vestidos; 5) flores nos cabelos; 6) pulseiras e cordões coloridos nos braços e pescoços respectivamente, e grande sensação de alegria que envolve as pessoas. Um desses tópicos foram relatados na fala de Jana Almeida sobre a importância dos preparativos de antes da roda girar. Este é chamado de acolhimento pelas dançantes.

A experiência vivida, neste caso, adequa-se ao tipo de performance onde não aplica-se tão somente as habilidades específicas, mas principalmente aos padrões de comportamento culturalmente codificados e reconhecíveis, constatados pela tradição judaica por meio da *Cabala* e conseqüentemente traduzida em dança na OC *Mode Ani Lefanecha*.

Diante de toda a interpretação e análise da experiência etnográfica, constato a existência de uma dança dentro de outra que torna-se perceptível quando a cada giro na roda os movimentos ao se repetirem tornam-se efêmeros e outra dança acontece a partir de uma personificação coreográfica que se estabelece a partir do contexto vivido onde a circularidade, as mãos dadas, o propósito que a dança ecoa, o espaço onde está sendo dançada e o sagrado são experienciados e ascensão espiralar ao estágio do que chamo de *instante-suspense*, onde se é capaz de se deslocar a outros lugares individual e coletivamente. E relembro a fala de Frida quando se refere à conexão quando estamos dançando na roda:

*Nossas rodas são redes de conexão com o sagrado. Nossos passos são janelas que nos levam a transcender de um lugar comum a um lugar sagrado. Nos une pela vontade de entender o mundo [e a nós mesmos] por meio do coração. (Frida Zalcman, 2021).*

Sendo as DCS provenientes das mais variadas tradições culturais dançadas pelas diversas comunidades espalhadas dentro e fora do Brasil, podem ser consideradas como “dança étnica” “[...] porque do ponto de vista antropológico, todas as danças são étnicas, pois todas as danças refletem as tradições culturais no interior das quais foram desenvolvidas”, como reporta Camargo (2013). Portanto, considero o sistema de OC como dança étnica, pois nasce da própria cultura praticante, assim também consideradas como categorias nativas, onde possuem linguagem própria de lidar com suas categorizações.

Ativar o sensível em nós é ir ao encontro do cultivo da presença e de novos modos de existência. Para tanto, foi preciso promover a preparação desse corpo a fim de receber de um lugar de abertura a transmissão direta dos ensinamentos da *Cabala a Árvore da Vida* traduzidos pelos movimentos da OC *Mode Ani Lefanecha*. Sacralizar o corpo pela e com a dança foi incorporar novos sentidos que emergiram e foram além das dobras dos corpos. Dançar é mover-se em ritual em ancoragem com o sagrado que habita em nós (Fig. 46).

Figura 46 – Redes de Conexão.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

*“Todo lugar é um acesso e todo acesso é um lugar” (Frida Zalcman, 2021).*

Despertar o sensível é ir além da compreensão física, é compreendê-lo como sentido, expressão, onde se pode dar passagem ao que é flexível e acessível originado das sensações e sentimentos quando estamos na roda. O sensível é o ser que nos atinge no que há de mais secreto, escondido em nós em estado bruto ou selvagem. Com a presença do outro e do mundo o sentido do corpo, e aqui falo de corpos físico, mental, emocional e espiritual que são enfatizados e tocados em suas sensibilidades como realidade essencial do humano.

Sendo assim, as OC são portais espirituais de acesso ligados aos nossos sentidos, quando estamos em conexão interna nos possibilitamos a seguir o caminho menos pedregoso.

Comungo com o pensamento de Nóbrega (2010, p. 93): “A experiência estética amplia a operação expressiva do corpo e a percepção, afinando os sentidos, aguçando a sensibilidade, elaborando a linguagem, a expressão e a comunicação”.

Em face a toda a experiência vivida no meu processo individual e no processo junto ao coletivo UBUNTU é possível revelar nos corpos, quando dançamos a OC *Mode Ani Lefanecha*, o sentido e o significado que os preceitos da *Cabala* a *Árvore da Vida* dão à dança, quando nos colocamos profundamente em conexão entre céu e terra, e em conexão com a tradição destes ensinamentos.

Ao dançar em roda, em união das mãos no círculo, nos conectamos com povos de várias tradições e com o significado de seus rituais. Neste contexto, forma-se uma grande teia onde esta pequena parte de nós, da comunidade de Belém/PA, é parte das infinitas partes formando um todo de uma grande teia construída pela comunidade mundial das DCS.

Quando dançamos nossas sonoridades, nos integramos conosco e reverenciamos nossas raízes. A participação de cada pessoa no círculo possibilita o movimento cadenciado e simultâneo que nos possibilita aprender a viver em comum-idade. De mãos dadas eu estou no aprendizado de dar e receber o tempo todo onde a participação de cada pessoa no círculo faz com que este seja vivenciado uma metáfora viva e pulsante das nossas relações com/e no mundo.

Constato e valido que a partir de todos estes anos de convivência com a comunidade das DCS desta cidade e unidos a esta pesquisa doutoral da relevância desse trabalho à comunidade, contribui ao exercício de convivência em fratria. Nestes um ano e meio pandêmico foi difícil estar em distanciamento, pois um dos mais importantes preceitos quando se dança em roda é dar as mãos, cultivar afetos, e enfim, aprender a estar com o outro em parceria, e esta experiência nos foi tirada.

A arte de dançar em roda nos faz retornar à nossa essência. Na roda, nossas inabilidades humanas podem ser buriladas e transmutadas, tendo a prerrogativa de realizar a subida na espiral a cada volta dançada em círculo em conexão consigo. Assim, a *Cabala a Árvore da Vida* tem nos ensinado a trilhar o caminho de um modo a se autoconhecer a partir dos movimentos traduzidos em dança, a estar em presença para existir, e assim, experimentar um profundo mergulho em si em busca de inovadoras potências de ser corpo em ascensão ao seu eu divino.

Além de todas as características acima citadas, percebo que a relevância na arte de dançar em roda para nossa cidade é a possibilidade de incluir a todos no círculo, além de propiciar um estado de descontração, relaxamento e bem-estar, exercício de atenção plena, concentração e meditação ativa. Isso nos religa, nos reaproxima um dos outros, nos reconecta ao mundo e, portanto, à nossa essência.

O desenvolvimento da atenção é fundamental para que superemos padrões de funcionamento automático, e sermos mais criativos. Estar na roda é aprender a caminhar na vida. A *Cabala a Árvore da Vida* nos ensina como realizar esta caminhada quando traduz em dança os preceitos da OC *Mode Ani Lefanecha*.

### 3.4 Nascentes...

É relevante falar sobre as simbologias das imagens nascidas antes e no decorrer destes quatro anos de doutoramento, pois tornaram-se importantes elementos representativos das minhas sensações e percepções nos modos de sentir. Não discorrerei sobre elas do ponto de vista das formas, mas a partir de suas potências.

Estas imagens poéticas geram textos subliminares que denotam o sensível da realidade via o ato da criação e não da reprodução. Representam forças originárias das profundezas do meu ser oculto, no qual, possuem uma carga de unificação entre si e os elementos que se apresentam fora desse espaço interno, quero dizer, tudo que está fora e em volta de mim. Compondo estas imagens, coexistem os elementos cênicos próprios da performance ritual da OC *Mode Ani Lefanecha* que coabitam no mesmo espaço-tempo, e que fazem parte da metodologia desta tese quando unem o corpo, o sagrado e a dança e o coletivo UBUNTU.

A grande metáfora da imagem força expressa a potência e a soberania de pulsação e vibração que impactam o meu corpo, onde as imagens acionam estados conscientes e inconscientes. Chamo-as de nascentes pela mística nelas existentes que ao longo do tempo foram se conectando a um corpo de representações e significações deixando vir à tona sensações e percepções quando danço, seja em roda ou individualmente. As imagens sempre foram um dispositivo do meu processo criativo. Representam o elo exploratório entre o conteúdo interno e externo, tendo como ponto de partida a consciência.

O simbolismo destas imagens representativas não é único, fixo e objetivo, elas criam e recriam um simbolismo de acordo com as forças trazidas do meu inconsciente imprimidas em substância onírica que vem trazendo à tona a criação tecida pelas sensorialidades em conexão com minha espiritualidade instigando o despertar do sagrado em mim.

As imagens se manifestam de um lugar não evidente dentro de mim, mas que se tornam um veículo imagético de representatividades internas de um lugar sensível não aparente, assim como entende Bazán (2002, p. 16), “o símbolo é, deste modo, uma linguagem simultaneamente encobridora e descobridora de sentidos à primeira vista escondidos”. Sendo assim, a imagem/símbolo revela e une o que está separado segundo Bazán (2002):

O caráter da imagem do símbolo [...] como aquilo que revela, uma vez que, como imagem especular, ele se torna visível, toma parte, compartilha ou participa daquilo que manifesta de modo reflexo quando a natureza analógica do símbolo se põe em movimento, realiza-se propriamente a função simbólica desoladora, que ascende, anafórica ou anagógica, uma vez que aquilo que é participado como dom se outorga gratuitamente como experiência

participante. O arcano se torna humanamente patente, é vivido em seu núcleo secreto. (BAZÁN, 2002, p. 18).

Bachelard (apud FERREIRA, 2013) considera que o imaginário é um provocador dos pensamentos submersos que vêm à tona pela força que revelam possuir.

Figura 47 – A Espiral.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Portanto, a importância de referi-las vem ao encontro do processo de manifestação das características expressivas destes símbolos de acordo com suas particularidades, me ajudando a me conectar com o que preciso acessar para vir à tona. Talvez as imagens não tenham nenhum significado aos leitores e leitoras deste trabalho, porém, terão a possibilidade de entender a relevância, ou não, do sentido e significado dado a elas por mim neste estudo. A primeira nascente é a imagem da espiral (Fig. 47) que denomino como a imagem força deste processo. Ela projeta meu corpo em espaço multidimensional trazendo “dupla forma de movimento inverso (em S), simbolizando a dinâmica da vida, o movimento das almas na criação e expansão do mundo”. (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2012, p. 399). Outras referências sobre a espiral são encontradas anteriormente.

A segunda nascente, a imagem da Tríade Espiral (Fig. 48), sugere três espirais que relacionam-se entre si representando o corpo, a dança e o sagrado, onde movem-se multidimensionalmente. Cada espiral possui sua individualidade e, ao mesmo tempo, contém o todo, em movimentos circulares, significando-as em movimentos individuais, ora entrelaçando-se uma nas outras em movimentos coletivos e entrelaçados. Do meu imaginário é gerado e expresso no corpo. Proponho aos leitores que despertem um olhar artístico como um modelador que “diante de uma matéria inerte e sem vida [...], dá a forma, com um sopro imaginário” (FERREIRA, 2013, p. 131).

Figura 48 – Tríade Espiral.



Fonte: Ilustração em Grafite de Maurício Franco, 2014.

Trazer o olhar artístico para além da imagem estagnada, deixar nascer a beleza e o encantamento que aflora da força profunda que existe, fazendo-a brilhar e iluminar seu próprio ser e a existência do criador e talvez perceber seu movimento.

Da imagem da Tríade Espiral nasce uma nova forma no qual na própria imagem forma-se uma nova espiral que dá espaço à conexão com o coletivo UBUNTU.

No trabalho doutoral os conceitos de corpo, dança e sagrado ampliam-se e um novo formato imagético da espiral é ressignificado e a imagem da Tríade Espiral passa a se chamar de Corpos-Oração (Fig. 49), com olhar na mesma perspectiva da multidimensionalidade que em sua forma é o tempo/espaço e como eu interajo neles, como é possível movimentar-se abrangendo múltiplas dimensões ou campos variados.

Figura 49 – Corpos-Oração.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Sendo assim, a espiral é representada pela imagem que compõe a rede tecida desta pesquisa por entre a artista-pesquisadora-focalizadora-dançante na narrativa da autoetnografia; o coletivo UBUNTU composto pelas seis dançantes descritas na etnografia; e todos os demais elementos metodológicos que sustentam a fecundidade desta tese. A liquidez da imagem das espirais as tornam fluidas, suaves e leves. Esta é uma característica bastante peculiar das três imagens descritas acima.

Neste contexto, códigos específicos dos simbolismos rituais existentes na OC *Mode Ani Lefanecha* misturam-se às danças que habitam nas trajetórias das dançantes do coletivo UBUNTU, onde me incluo, criando uma grande dança entre as experiências contidas em cada uma. Estas diversas danças entrelaçam-se em experiências diversas, se unem e se individualizam a todo momento. Cada uma dançando sua história individual como coletiva, e assim outra dança é coreografada no tempo/espço entre estas mulheres dançantes.

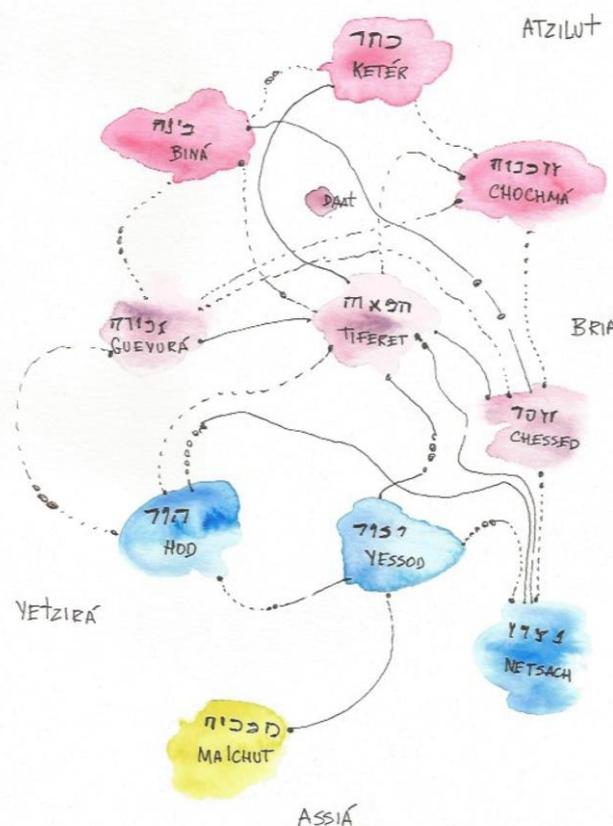
Convoco as árvores como as grandes imagens simbólica e metodológica desta pesquisa, com suas raízes ancoradas nos ensinamentos da *Cabala* a Árvore da Vida (Fig. 50), significando a tradição das coisas divinas, onde o povo judeu adquire a compreensão mais profunda das formas e das concepções do Judaísmo.

A simbologia da árvore é uma das mais generalizadas em todas as culturas. Na *Cabala*, “[...] ela representa a vida em perpétua evolução e em ascensão rumo aos céus. A árvore é um símbolo ascensional entre o visível e o invisível, um lugar de manifestação do divino” (MIRANDA, 2012, p. 37).

Tornar-se corpo-raiz sustenta o devir. É forçoso buscar a leveza no caminhar, largar, ceder, soltar, deixar o corpo vivenciar a vulnerabilidade, passear por terras movediças, em solos infecundos. O vento, o silêncio, o farol, grandes aliados a nos conduzirem a lugares de sossego interno, ao encontro de partes divinas e não divinas, representados por dois aspectos que coabitam em nós, luz e sombra. Assim, o coletivo UBUNTU, germina sua dança por onde passa.

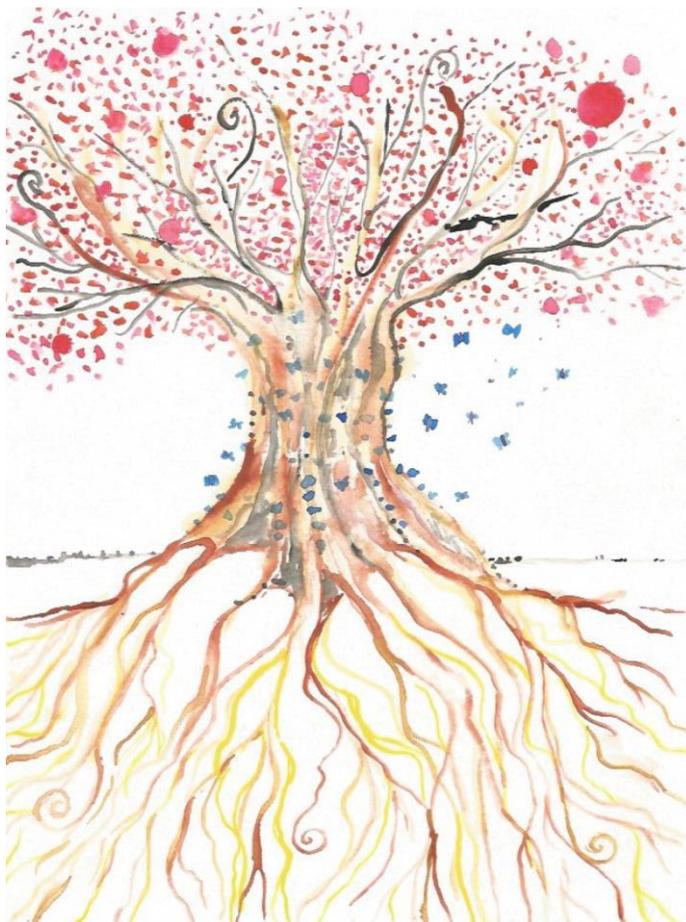
A Árvore Samaumeira (Fig. 51), mãe da floresta, tem suas raízes fundadas na tradição amazônica, como a imagem/símbolo para metaforizar o coletivo UBUNTU desde seu nascimento metaforizado em sapopemas regadas por gentes até tornarem-se árvores frondosas dando frutos e assim, estabeleceram o movimento das DCS em Belém.

Figura 50 – *Cabala* a Árvore da Vida.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Figura 51 – Árvore Samaumeira.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

A árvore tem um sentido imanente e transcendente. Nasce no homem e contorna-se em consonância com seu desenvolvimento e sua atuação espiritual nesse mundo contingente. Por este sentido profundo [...]. O ser humano, como a árvore, possui raízes que o fixam às profundezas sombrias da terra e, como espírito e luz, alteia-se no ilimitado espaço azul infinito. Vive entre a terra e o céu, entre o sensível e o inteligível. (FERREIRA, 2013, p. 29).

Escavar memórias longínquas é permitir revisitar o trajeto do corpo-dançante no tempo-espaço de vida, retomada imprescindível para entender como este corpo frágil tornou-se oferenda, expressão da essência pela arte-dança, ponto germinal de um novo modo de dançar, (re)configurando-se em frondosa Árvore da/na Vida.

As imagens/símbolos nascem e permanecem em mim, convivo com elas como talismãs sagrados que aportam e me lembram onde quero chegar. Esta pesquisa não é somente um aparato de regras acadêmicas, mas um possível caminho para nós humanos estarmos em presença em busca de um caminho de integração entre nossas consciências física, mental,

espiritual e emocional conectados pela criatividade em essência pela arte de dançar.

A criatividade é, em essência, um fenômeno de consciência (*o self*) que descontinuamente manifesta possibilidades *realmente* novas (não manifestado anteriormente) do domínio transcendente, e não pode ser explicada apenas pela mecânica da matéria. Às vezes, refere-se à criatividade, como o casamento entre o céu e a terra, um casamento que acontece no âmbito de nossa subjetividade. (GOSWAMI, 2008, p. 38).

Todas as imagens que me acompanham desde o primeiro contato com as DCS e principalmente no aprofundamento das OC, foram dispositivos que me ajudaram a estar conectada entre céu e terra, sendo a coluna como o “entre” as duas esferas, porém na perspectiva de unidade e não da dualidade, me disponibilizando e revelando a mim mesma como é estar nessa comunicação direta com os três níveis do cosmo: conexão com a terra a partir de suas raízes a explorar as profundezas ocultas em mim; a superfície da terra, análoga ao que está em volta de mim como fonte de material diário através de seu tronco e de seus galhos inferiores; as alturas representadas por seus galhos superiores e de seu cume, atraído pela luz do céu em conectividade ao meu ser divino. Toda esta metáfora simbólica me fez revelar a possibilidade de me abrir a descobrir e vivenciar verdadeiramente as simbologias e a cosmologia existente na *Cabala* a *Árvore da Vida*. Promoveu no meu corpo-dança a possibilidade de transmissão destes preceitos ao acesso da espiritualidade.

As espirais, a força necessária a ascender os portais espirituais que não me convidam a sair do lugar, sendo acessos de percepção maior por meio dos sentidos para além dos órgãos dos sentidos conhecidos na fisicalidade. O acesso destes portais espirituais podem levar a todo e qualquer lugar, neste caso, o ritual da OC *Mode Ani Lefanecha* traduzida em dança é um destes acessos para adentrar nos portais espirituais mencionados acima.

A redescoberta do corpo-dança pela impermanência e efemeridade do sentir é o que mantém a vida, e como a vida é movimento, novos acasos acontecem. A percepção do sentir é importante ao processo de gestar seus movimentos dando sentido e significado a eles.

O universo e a consciência são criativos. Há transcendência na criatividade, porque a consciência é transcendente. Os estudos cabalísticos têm me ensinado da importância de saber que existem formas de ancoramento, ou seja, modos de recuperar sensações ocultas a partir da geração da sincronicidade com o processo do universo em sintonia com a ancestralidade para saber de onde vim, entender quem sou e para onde estou caminhando. Para tanto, é preciso pausar, olhar para trás para nossa ancestralidade. Olhar para trás não significa ficar presa ao passado, e nem trazê-lo ao presente, e sim, usá-lo como ponto de referência da minha própria

história.

Estas imagens me transportam a este lugar do passado em alguns momentos quando danço, como uma tela que se abre por de trás de mim e me faz sentir o trajeto percorrido e sinalizar as minhas origens. Elas recuperam uma permanência em impermanência me tornando elo de uma grande corrente de continuidade. Quando me deixo atingir por esta corrente de energia em potencial emanada de meus ancestrais, me disponibilizo a receber a experiência acumulada e que, de alguma forma vive em mim, e desse passado espiritual me deixo banhar nesta fonte de energia.

É necessário estar desperta e imbuída do desejo de conexão para usufruir da totalidade, o aumento da minha consciência. Quando me distancio da pirâmide da corrente ancestral, me uno à consciência ativa somente no mundo físico e assim me torno cega ao mundo espiritual.

O que este estudo tem me ensinado é fazer algo que me estimule a abrir os olhos, enxergar além dos 10% da realidade, conforme a *Cabala* ensina.

Criar rituais de conexão para acessar o ponto do coração e assim, despertar a alma, que por muitas vezes fica num tempo de espera que eu mesmo a coloco. A melhor luz é a interior, a luz que há dentro de mim.

As imagens me tornam elo de conexão ao meu ponto do coração, e assim despertar a alma em constante movimento.

*“Mais importante do que a chegada é o processo vivido no caminho”.* (Frida Zalcman, 2021).

## Quarta *Parashá* – Cabala a Árvore da Vida, simbolismos e atributos divinos traduzidos em dança...

*Para que se produzam as ações do alto, é necessário começar por um movimento aqui em baixo...*  
(Rabi Yossef)<sup>34</sup>

O contato com o universo da *Cabala* a Árvore da Vida unida às OC tem me levado a outros lugares de ressignificação sobre espiritualidade, dança, corpo e sagrado, assim como, a percepção de sensações que vão além do corpo físico, de acordo com os conhecimentos básicos dos ensinamentos da *Cabala* e seus simbolismos, que não se esgotarão nesta pesquisa. A proposta nesta *parashá* é oferecer essas informações adquiridas para um melhor entendimento de todo processo que foi vivenciado neste trabalho, informar o que rege basicamente os ensinamentos da *Cabala* a Árvore da Vida, seus mundos, suas emanções energéticas/*sefirót*, suas qualidades divinas, seus princípios e simbolismos, assim como Frida se apropriou dos ensinamentos para então traduzi-las em dança.

A *Cabala*, durante muitos séculos foi a compreensão que os judeus tinham de si mesmos. A lei da *Torá* tornou-se um símbolo da lei cósmica, e a história do povo judeu um símbolo do processo cósmico, assim descrito:

Cabala, literalmente “tradição” das coisas divinas, é a suma judaica”. Por muitos séculos exerceu profunda influência sobre alguns círculos judeus que ansiavam por adquirir uma compreensão mais profunda das formas e das concepções tradicionais do judaísmo. (SCHOLEM, 2009, p. 7).

A *Cabala* é fundamentada em três livros sagrados, a *Torá*, o *Zohar* ou “Livro do Esplendor” e o *Sêfer Ietsirá* ou “Livro da Criação”, que contém todos os mistérios do universo.

A *Torá* ou “*Pentateuco*” é o livro mais sagrado do Judaísmo, refere-se ao conjunto dos cinco primeiros livros do *Tanakh* (Bíblia dos judeus), que contém cinco mil oitocentos e quarenta versículos.

No primeiro princípio a *Torá* é interpretada como uma unidade mística que tem o propósito primordial de expressar a grandiosa imensidão do poder de Deus, concentrado em seu “Nome”:

---

<sup>34</sup> Extraído do Livro de Los Principios Cabalísticos.

O sentido é, antes, que, na Torá, Deus expressou Seu Ser transcendente, ou ao menos aquela parte, ou e aspecto, do Seu Ser que pode ser revelado à Criação e através da Criação. [...] O Nome contém poder, mas ao mesmo tempo abarca as leis secretas e a ordem harmoniosa que permeiam e governam toda existência. (SCHOLEM, 2009, p. 52-53).

Para os judeus a Criação da *Torá* foi tecida a partir do nome de Deus e representado pelo tetragrama **IHWH**, o processo pelo qual o Nome Divino, ou as *sefirót* divinas, emanaram de sua essência:

A Torá é o nome de Deus porque é um tecido vivo, um *textus* na acepção literal da palavra, no qual o um e verdadeiro nome, o tetragrama, é tecido de modo secreto, indireto, mas também diretamente como uma espécie de *leitmotiv*. (SCHOLEM, 2009, p. 55).

O segundo princípio diz que a Torá é um organismo vivo, e ela é tecida de nomes sagrados; aqui temos uma clara combinação dos dois princípios, ela tem um nome e este nome é constituído como um organismo vivo, conceito este descrito no *Zohar*:

Aquele que trabalha na Torá sustenta o mundo, e capacita cada uma das partes a executar sua função. Pois não há um membro sequer no corpo humano que não tenha sua contra parte no mundo como um todo. Pois assim como o corpo humano consiste em membros e partes de graus variáveis, todos eles agindo e reagindo uns sobre os outros de modo a formar um organismo, assim também sucede com o mundo em conjunto: ele consiste em uma hierarquia de coisas criadas que, ao agirem e reagirem uns sobre os outros, formam, juntos um corpo orgânico. (*Zohar*, I, 134b apud SHOLEM, 2009, p. 59-60).

O segundo princípio da *Torá* como organismo vivo vincula-se ao terceiro princípio, chamado de o princípio dos múltiplos, relacionado aos infinitos significados da Torá.

Scholem (2009, p. 21) fala sobre a existência das chaves certas que abrirão as portas para a compreensão dos textos sagrados:

[...] cada palavra da Torá possui seiscentas mil “faces”, ou seja, camadas de significado, ou entradas, uma para cada um dos filhos de Israel que se encontrava ao sopé do Monte Sinai. Cada face está voltada apenas para um entre eles; e unicamente este pode vê-la e decifrá-la. Cada homem em seu próprio e único acesso à Revelação. A autoridade não mais reside num singular e inequívoco “significado” da comunicação divina, mas na sua infinita capacidade de assumir formas novas.

A *Torá* é considerada o livro que descreve como o mundo veio a existir, relatado em cinco livros, sendo eles: *Gênesis*, *Êxodo*, *Levítico*, *Números* e *Deuteronômio*. A Torá Viva

(2013) revela seus cinco livros abordando cada passagem bíblica da seguinte maneira:

- 1) ***Gênesis*** é o primeiro livro da *Tanakh*<sup>35</sup>, um dos livros atribuídos a Moisés que o escreveu sob a inspiração Divina. Narra acontecimentos da história do Homem, a origem do povo hebreu e toda sua legislação civil e religiosa, finalizada com a morte de Moisés. *Gênesis*, segundo a fé judaica é o início, é o princípio da criação dos céus, da terra, da humanidade e de tudo que existe na vida de todos os seres;
- 2) ***Êxodo*** descreve como se deu a organização do Judaísmo, contando a história da saída do povo judeu de Israel do Egito, onde foram escravos durante 430 anos. O nascimento, a vida, e o mistério de Moisés diante do povo de Israel, bem como a instauração da lei e a construção do Tabernáculo, assim como o início da aliança realizada entre o povo recém saído do Egito e Deus;
- 3) ***Levítico*** tem caráter legislativo; apresenta em seu texto o ritual dos sacrifícios, as normas que diferenciam o puro do impuro. Contém informações sobre a lei da santidade, o calendário religioso dentre outras normas e legislações que regulam a religião;
- 4) ***Números*** tem uma conotação histórica no qual há detalhes sobre a rota que os Israelis fizeram no deserto e de seus principais acampamentos;
- 5) ***Deuterônimo*** relata os discursos de Moisés ao povo, no deserto, durante sua migração do Egito à Terra Prometida por Deus. Em Êxodo, Levítico e Números, as leis foram dadas, conforme a necessidade da ocasião, a um povo acompanhado no deserto.

Segundo a história do Judaísmo, esse conhecimento sagrado era reservado apenas aos sacerdotes e transmitido de forma oral para serem protegidos da profanação. E aí se encontra a explicação de por que o misticismo está tão oculto nos textos do Judaísmo.

*O Zohar* ou “Livro do Esplendor”, obra suprema da *Cabala*, o esplendor da luz divina da *Torá*, originalmente escrito em Aramaico ocupou durante muitos séculos um lugar privilegiado entre as comunidades judaicas sefarditas (orientais), mais sensíveis ao misticismo. É constituída numa literatura bem extensa, que na sua maior parte trata da interpretação oculta do texto bíblico, bem como os mistérios da alma e seu destino, constituição do universo, da hierarquia dos mundos e de seus habitantes, dentre muitos outros temas de natureza teosófica, filosófica ou metafísica.

*O Sêfer Ietsirá* se traduz como o “Livro da Criação”, “é um pequeno pergaminho repleto de fórmulas sobre o funcionamento do universo, considerado também o mais antigo livro de

---

<sup>35</sup> Bíblia Hebraica que é a coleção canônica dos textos Israelitas, é a fonte do cânone Cristão do Antigo Testamento.

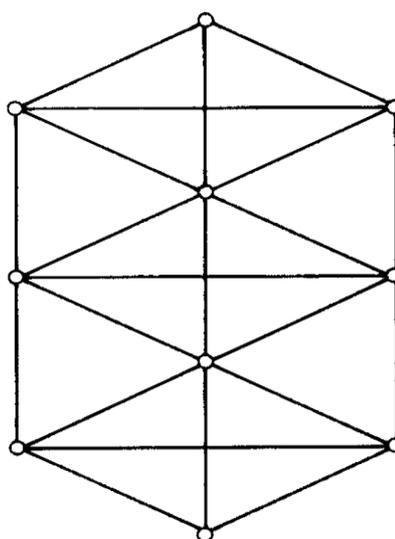
astrologia da humanidade” (MECLER, 2013, p. 17), revela os princípios básicos da Criação do Universo. De acordo com especialistas, data de um período entre os séculos III e IV, mas outros especialistas afirmam que o livro já era conhecido no século II. De acordo com estudos detalhados, o *Sêfer Ietsirá* é um texto meditativo com fortes insinuações mágicas de acordo com as antigas tradições talmúdicas.

Sender (2004, p. 34) reporta-se sobre o livro:

O tema do *Sêfer Ietsirá* são os trinta e dois caminhos da sabedoria por meio do qual o Divino criou o universo. Os trinta e dois caminhos são referência aos dez números primordiais e às vinte e duas letras do alfabeto Hebraico. Os dez números primordiais são aqui denominados pela primeira vez *Sefirót* (literalmente, traduz-se como “contagem”, mas com o tempo o termo adquiriu um sentido aproximado a esferas ou emanções), o *Sêfer Ietsirá* estabelece as seguintes correlações: 1) O espírito do universo vivo – a voz, o sopro e a fala; 2) O ar emanado do espírito, com o qual Ele talhou e esculpiu as vinte e duas letras; 3) A água emanada do ar; 4) O fogo emanado da água, com o qual Ele talhou e esculpiu o Trono da Glória e os seres celestiais; 5) A altura, dirigindo-a para cima; 6) A profundidade, dirigindo-se para baixo; 7) O oriente à Sua frente; 8) O ocidente atrás de Si; 9) O sul, à Sua direita; 10) O norte, à Sua esquerda.

A Fig. 52 representa os caminhos da sabedoria com o qual o Divino criou o universo: Dez pontos unidos por 22 linhas, sendo 3 horizontais, 7 verticais e 12 diagonais:

Figura 52 – Caminhos da Sabedoria.



Fonte: Desenho computadorizado, 2019.

Com as vinte e duas letras e de acordo com o livro *Sêfer Ietsirá*, o Divino formou toda a Criação. Por meio das combinações possíveis de todas as letras Ele fixou 231 portões de saída do poder Criador, com o qual ele transformou o irreal em existência. Em seguida, após a classificação das vinte e duas letras em três categorias, o texto discorre sobre a correspondência de cada letra com os elementos formados por seu intermédio, relacionando-os ao espaço, tempo e à anatomia humana. Para se tornar mais compreensível, eis um exemplo transcrito do *Sêfer Ietsirá* (apud SENDER, 2004, p. 35):

“Deus deixou a letra (ת) predominar na fala, coroou-a, combinou uma com outra e formou com elas: Áries no mundo, o mês de Nisan no ano e a perna direita na criatura humana”. “Ele deixou a letra (ב) predominar na sabedoria, coroou-a, combinou uma com a outra, e formou com elas: A Lua no mundo, o primeiro dia no ano (domingo), e o olho direito na criatura humana”. E assim por diante com todas as letras.

O livro disserta também sobre a classificação das letras em três grupos, assim distribuídos conforme *Sêfer Ietsirá* (apud SENDER, 2004, p. 35-36):

Três letras mães (ש ז נ), representando, no espaço, três dos quatro elementos – o ar, a água e o fogo; no tempo, o calor, o frio e a umidade; na criatura humana, a cabeça, o ventre e o corpo. Sete letras duplas (ג ב ה ו פ כ ך) que podem ser articuladas com pronúncia forte ou fraca, (como B e V, P e F), dependendo de sua posição na palavra, representando, no espaço, os sete planetas conhecidos na época; no tempo, os sete dias da semana; na criatura humana, as sete aberturas no rosto, com a finalidade de comunicação com o meio. [...] representam também sete virtudes e seus opostos: sabedoria, a riqueza, a fertilidade, a vida, o domínio, a paz, e a beleza em oposição à tolice, à pobreza, à esterilidade, à morte, à dependência, à Guerra e à fealdade. Doze letras simples (ק ך ל נ ס ע צ ף) representando, no espaço, as doze constelações; no tempo, os doze meses do ano; na criatura humana, os dois braços, as duas pernas, os dois rins, a vesicular, o intestino, o fígado, o esôfago, o estômago e o baço. [...] responsáveis pelas doze atividades físicas e sensoriais do corpo humano: a fala, o pensamento, a locomoção, a visão, a audição, o trabalho, o ato sexual, o olfato, o sono, a ira, a deglutição e o riso.

O simbolismo dos números abaixo das letras evidenciadas na Fig. 53 é chamado de *Guematria*, denominada como a ciência judaica da codificação bíblica, é um método hermenêutico que atribui um valor numérico definido a cada letra. Conhecida ainda pelo nome de “numerologia judaica” evidente na *Torá* há mais de 3.300 anos. Pelo valor numérico de cada letra, para os místicos cabalistas judeus, a *Torá* tem para além do seu sentido literal, um sentido místico escondido nos números de cada palavra:

Figura 53 – 22 letras do Alfabeto Hebraico.

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	כ
Alef	Beth	Guimel	Dalet	Hé	Vav	Zayin	Heth	Teth	Iod	Kaf
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	20
ל	מ	נ	ס	ץ	פ	ע	ק	ר	ש	ת
Lamed	Mem	Nun	Samekh	Ayin	Fe	Tsade	Qof	Resh	Shin	Taw
30	40	50	60	70	80	90	100	200	300	400



Acesse o QR code para visualizar a fonte.

O objetivo desse método é chegar no âmago da palavra, revelação de grandes mistérios ocultos na linguagem, comparando palavras com diferentes significados, mas com igual valor numérico. [...] Esse método de conversão [...] evoluiu com base na concepção judaica de que a palavra é dotada de poder criador, e de que o hebraico foi o idioma utilizado pelo Divino no ato da Criação. [...] a linguagem não é um mero veículo de comunicação, mas encerra em seu sentido abstrato a chave da compreensão dos segredos mais íntimos da Emanação Divina e de toda Criação. (SENDER, 2004, p. 30).

Não posso deixar de mencionar o Livro do Talmude, que reúne preceitos, hábitos, tradições e leis dos judeus, também usado como uma das bases para compreender a religião judaica.

#### **4.1 Sefirót, a travessia pelos quatro mundos...**

*...nestes últimos anos de experimentações nas OC foi inevitável despir-me das estruturas rígidas e das camadas densas que residiam e ainda residem no meu corpo físico. Incorporar ensinamentos diferentes da religiosidade densamente enraizada na minha educação foi grande desafio. Deixar o corpo exposto e vulnerável, deixar a alma receptiva para sorver os ensinamentos da Cabala pelo/na dança das OC e mais especificamente na OC Mode Ani Lefanecha foi desafiador, intrigante e de uma beleza poética nunca imaginada. Tormentas na travessia foram necessárias para entender o propósito deste trabalho de pesquisa e como ele poderia gerar e reconhecer em mim e no coletivo UBUNTU diversos estados de corpos que nos habitam. E assim se deu o percurso. Indispensável aprender sobre corpo, sagrado e dança e perceber*

que não somos apenas uma carcaça estática, mas um corpo que além dos movimentos dançados carrega consciências profundas onde ao penetrar na sua essência passa a evocar a divindade latente. (Ana Cláudia Costa, 2020).

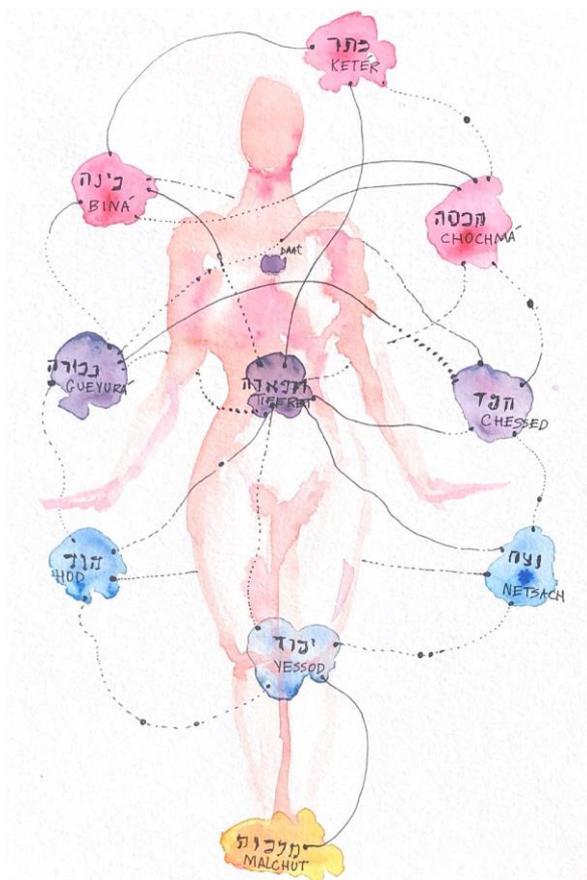
Experimentar no corpo e ampliar o olhar ao ritual de atravessamento pelos mundos da *Cabala* e suas *sefirót* dispostas na Árvore da Vida (Fig. 54), é deixar aparente seu conteúdo filosófico como um modo de entender e construir uma teia de diálogos entre a *Cabala* e as danças propostas por Zalzman.

Os ensinamentos e os simbolismos contidos na *Cabala* a Árvore da Vida composta das dez esferas de comunicação, as *sefirót*, foi uma das etapas deste estudo de grande importância para entender os simbolismos e atributos divinos contidos em cada uma delas.

O termo *sefirót* foi mencionado pela primeira vez no Livro da Criação, significado por dez números arquetípicos como os poderes fundamentais de toda existência, mais tarde no texto bíblico do *Zohar* assumiu a designação dos dez atributos divinos. As dez *sefirót* são:

[...] as potências e modos de atuação do Deus vivo. A doutrina cabalística da unidade dinâmica de Deus, tal como figura nos cabalistas espanhóis, descreve um processo teogônico no qual Deus emerge do seu ocultamento inefável, para surgir diante nós como o Criador. As fases desse processo podem ser seguidas de uma abundância infinita de imagens e símbolos, cada qual relacionada com um determinado aspecto de Deus. Mas estas imagens nas quais Deus se manifesta nada são exceto a imagem primordial de todo o ser

Figura 54 – Cabala a Árvore da Vida, *sefirót* e representatividades no corpo físico.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

[...]. A totalidade destas potências, unidas no *dekas*<sup>36</sup> primordial forma o mundo das sefirót. (SCHOLEM, 2009, p. 121-122).

Scholem (2009) relata também que as *sefirót* ao longo da história, os cabalistas imaginaram diversas maneiras de como descrever esse domínio do poder criador de D'us, e a forma mais apropriada de manifestar todos os conteúdos foi por meio da linguagem dos símbolos. À medida que D'us se revela, ele o faz por meio do poder criador das *sefirót*, já que entendem que D'us não é acessível à percepção direta da mente humana.

Representadas por uma complexa interação de dez emanções energéticas primordiais, ou portais de comunicação ou portais espirituais como designa Frida, contêm qualidades específicas agrupadas em quatro mundos: Mundo *Assiá* ou Físico, Mundo *Yetsirá* ou Emocional, Mundo *Briá* ou Intelectual e o Mundo *Atzilut* ou das Emanções. Os traços de ligação entre elas são em conformidade com o número de letras do alfabeto hebraico, no qual constituem os caminhos das quais a luz infinita e a força criadora fluem, conforme descrito acima.

É possível interpretar o conteúdo da Árvore da Vida sobre vários aspectos: o vertical, o horizontal, o descendente e o ascendente apesar das suas diferentes características, elas constituem uma unidade, como dez matizes da mesma luz.

No sentido vertical, as *sefirót* formam três pilares ou colunas como um homem em posição vertical: um pilar central, denominado Pilar do Equilíbrio (*Amuda Demetziuda*), formado pelas *sefirót Ketér, Tiferet, Yessod e Malchut*, representa a misericórdia, a harmonia perfeita entre restrição e o amor; um pilar à esquerda, que contém as *sefirót Biná, Guevurá e Hod* que é o Pilar da Severidade (*Amuda Desmola*), representa o julgamento, a restrição e o rigor; e outro à direita, denominado de Pilar da Misericórdia (*Amuda Deiemina*), contendo as *sefirót Chochmá, Chessed e Netzach*, que representa o amor e a bondade do mundo superior.

No sentido horizontal, pode-se observar principalmente nas linhas de *Chochmá-Biná, Chessed-Guevurá e Netzach-Hod* onde são equilibradas. *Chochmá* e *Biná* são equilibradas por *Daat*, que corresponde ao círculo menor de uma *sefirá* imaginária, que está ausente na Árvore da Vida, mas muito significativa e é utilizada para equilibrar as *sefirót Chochmá e Biná*. *Chessed* e *Guevurá* são equilibradas por *Tiferet, Netzach e Hod* por *Yessod*, que representa o meio termo entre emoção, *Netzach* e razão *Hod*. *Daat* a *sefirá* imaginária, o homem penetra na Presença Divina.

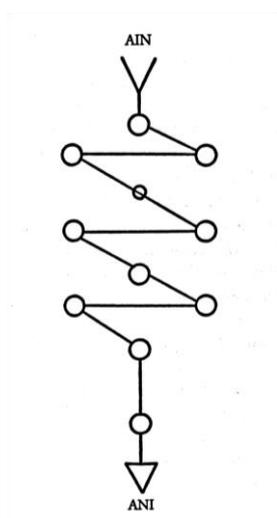
---

<sup>36</sup> Mundo da existência divina. (SCHOLEM, 2009, p. 122).

No sentido descendente, o trajeto da Árvore da Vida constitui o trajeto através do qual o poder criador atuou no ato da Criação. É a transformação do AIN (Nada) em ANI (Eu), quando o Imanifesto se torna Manifesto. Nota-se que ANI e AIN contêm as mesmas letras, e a permutação entre elas causou, resultou ou ocorreu simultaneamente ao processo de involução do poder criador [...] a involução do poder criador. Tal permuta obedece ao método cabalístico de TEMURÁ, cuja troca de posição das letras de uma palavra acarreta a inversão do sentido original. Isso se deve à atribuição do poder criador à palavra, considerando que a Criação ocorreu pela expressão da palavra. No caso da Árvore da Vida, a fonte é representada pelo termo AIN que significa NADA. O AIN é o estado anterior à Criação. No outro extremo da Árvore da Vida, na mais densa matéria do mundo que conhecemos, está ANI, que em hebraico significa EU. Ocorre que, do AIN ao ANI, do NADA ao EU, nesse trajeto descendente, a permutação das letras foi provocando uma transformação na natureza das coisas, de acordo com as características de cada plano, e os quatro mundos se sucederam, cada um análogo ao anterior, mas com densidade crescente, até o mundo físico. Assim se explica a influência recíproca entre mundos, devido à recíproca de interação espetacular entre eles, cada um refletindo os demais, de forma que eventos nos planos superiores se manifestam também os inferiores, e vice-versa, que pensamentos ou atos nos mundos inferiores interferem também nos superiores. (SENDER, 2004, p. 53-54).

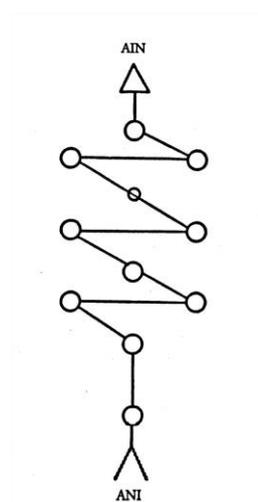
Figuras representativas do que Sender (2004) se refere acima podem ser visualizadas nas Figuras 55 e 56:

Figura 55 – Movimento de involução em direção à matéria.



Fonte: Sender (2004).

Figura 56 – Movimento de evolução em direção à espiritualidade.

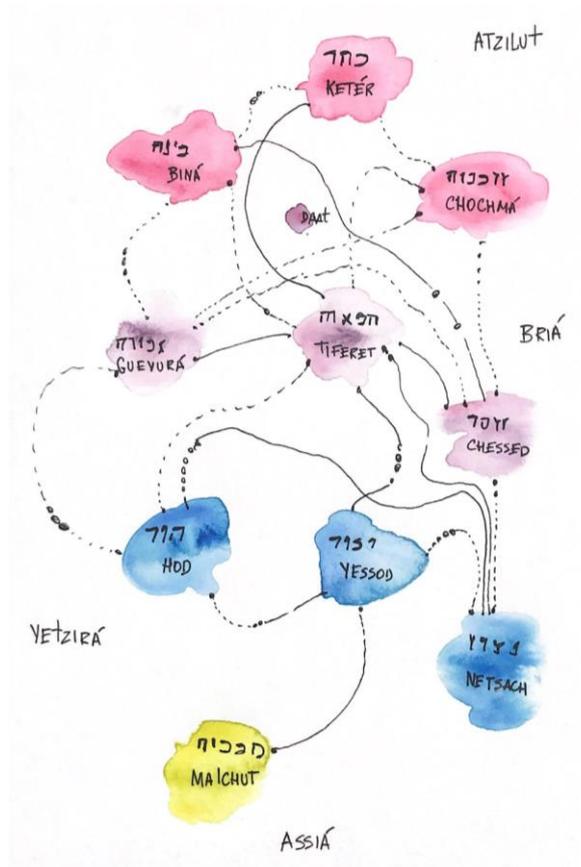


Fonte: Sender (2004).

Este percurso acontece quando o homem trilha sua evolução espiritual por meio da meditação, da oração falada, e neste caso, por gestos e movimentos da OC, no qual pode subir os degraus cada vez mais de sua consciência desde o estágio mais primário e sensorial encontrado em *Malchut*, até o estágio da revelação mais elevada encontrado em *Chochmá*. Ao transitar pelos níveis de consciência relacionados aos quatro planos de existência, o homem pode por meio do autoconhecimento penetrar e circular pelos mundos superiores, receber o que precisa para sua evolução e nele, exercer influências por meio dos seus atos, mesmo os mais mundanos.

No Homem espiritualizado, todas as *sefirót* são ativadas, de forma que nenhum setor de sua vida resulte prejudicado em favor de outro, o que provocaria um desequilíbrio. O homem espiritualizado atua conciliando os opostos da Árvore da Vida, que se completam de maneira harmoniosa, em vez de se anularem mutuamente. Dessa conciliação resulta uma atitude equilibrada diante da vida, em que razão e emoção (*Hod* e *Netzach*), severidade e benevolência (*Biná* e *Chochmá*), materialidade e espiritualidade (*Malchut* e *Ketér*) estão sempre presentes, em doses controladas agindo reciprocamente. (SENDER, 2004, p. 60).

Para entender essa gradação, os cabalistas revelam que as *sefirót* contêm qualidades específicas, agrupadas em quatro mundos assim referidas de acordo com os preceitos da *Cabala*. Cada uma delas reflete os aspectos de D'us dentro de cada ser humano. Seus ensinamentos manifestam-se em quatro densidades, da mais sutil a mais densa gradativamente, em direção descendente. Com suas relativas potências denominadas como: 1) Mundo *Asiá* ou Mundo Físico, *sefirá* representativa *Malchut* – Reino; 2) *Yetzirá* ou Mundo da Formação, *sefirót* representativas *Yessod* – Fundamento, *Hod* – Glória, – *Netzach* – Vitória; 3) *Briá* ou Mundo da Criação, *sefirót* representativas *Tiferet* – Beleza, *Guevurá* – Bravura, *Chessed* – Misericórdia; 4) *Atzilut* ou Mundo das Emanações, as *sefirót* representativas *Biná* – Compreensão, *Chochmá* – Sabedoria, *Ketér* – Coroa, de acordo com a Fig. 57.

Figura 57 – Os mundos e *sefirót*.

Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Os mundos cabalísticos das *sefirót* contêm o que os filósofos e teólogos significaram como o mundo dos atributos divinos. Outro símbolo importante para entender o significado das *sefirót* é o que os cabalistas chamam de *en-sof*, significa o infinito, a raiz divina e as emanções são uma coisa só, a revelação da raiz oculta, a respeito da qual nada pode ser dito, nem mesmo por meio de símbolos já que nunca se manifesta, e assim, se apresenta como uma dinâmica secreta refletida em todos os domínios da Criação, e que a vida não é separada da Divindade nem é submissa a ela. Importante e necessário aclarar que:

[...] O processo que os cabalistas descreviam como a emanção de energia divina e de luz divina foi também caracterizado como desdobramento da *linguagem* divina. Isto dá lugar a um paralelismo profundamente arraigado entre as duas mais importantes espécies de simbolismos empregados pelos cabalistas para comunicar suas ideias. Falam eles de atributos e esferas de luz; mas, no mesmo contexto falam também de nomes divinos e das letras das quais estes são compostos. Desde os inícios mesmos da doutrina cabalística, estas duas maneiras de falar aparecem lado a lado. O mundo secreto da divindade é um mundo de linguagem, um mundo de nomes divinos que se

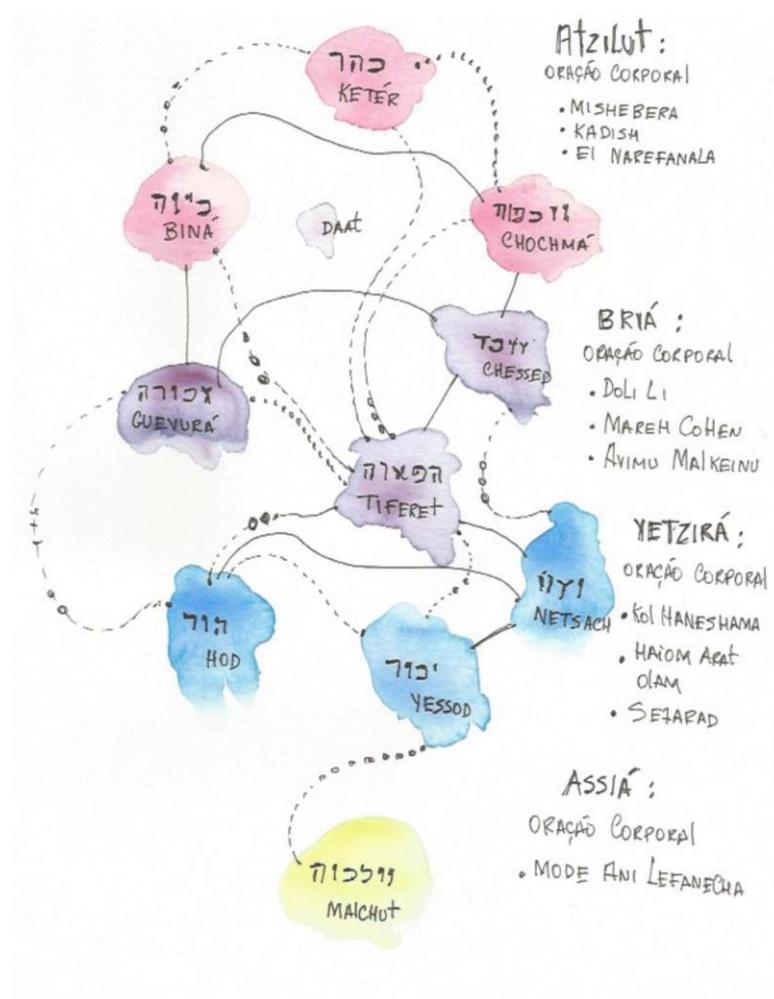
abrem de acordo com a lei que lhes é própria. Os elementos da linguagem divina aparecem como as letras das Escrituras Sagradas. Letras e nomes não são apenas meios convencionais de comunicação. São muito mais. Cada um deles representa uma concentração de energia e exprime uma riqueza de significados que não pode ser traduzida, não plenamente, pelo menos, em linguagem humana. Há, é evidente, uma discrepância entre os dois simbolismos. Quando os cabalistas falam de atributos divinos e de *sefirót*, descrevem o mundo secreto sob dez aspectos; quando por um lado, falam de nomes e letras divinas, operam necessariamente com as vinte e duas consoantes do alfabeto hebraico, no qual a Torá é escrita, ou, como eles teriam formulado, através do qual a essência secreta da Torá foi tornada comunicável. (SCHOLEM, 2009, p. 48).

Assim, pode-se entender que os mundos da *Cabala* são as unidades elementares da Criação, representadas pela menor partícula indivisível contendo os elementos do todo, em cada um desses dez elementos possui um conteúdo específico. Nele, cada *sefirá*, se interliga pelos dez pontos unidos por vinte e duas linhas, sendo, três horizontais, sete verticais e doze diagonais, que são análogos às letras do alfabeto em hebraico e simbolizam os caminhos pelos quais fluem a luz infinita e a força criadora, já mencionados anteriormente.

Esta classificação atribui ao lado direito a propriedade da fonte do bem, e ao lado esquerdo, da fonte do mal, que resulta da hipertrofia de Guevurá. O Pilar da Misericórdia é considerado ativo, masculino e positivo, e o Pilar da Severidade, o passivo, feminino e negativo. Trata-se de uma classificação genérica, visto que cada Sefirá é considerada passiva em relação àquela que a precede e ativa em relação àquela que a sucede. O Pilar do Equilíbrio é o caminho ideal de atuação, o caminho do meio, a conciliação dos opostos. (SENDER, 2004, p. 53).

A partir desse entendimento, Zalzman construiu o sistema das OC e coreografou dez danças referentes a cada um dos portais de comunicação ou *sefirá* existentes nos mundos da *Cabala* (Fig. 58). Além das dez coreografias, Frida acrescentou duas coreografias a mais que não fazem parte indiretamente da composição da Árvore da Vida, mas são simbolicamente importantes. Uma seria a OC *Malachim* como ritual de preparação, como forma de pedir licença para a travessia pela Árvore da Vida; outra, a OC *Marcas do Caminho* como ritual de agradecimento pelo percurso realizado, perfazendo deste modo, o total de doze danças que compõem o sistema das OC, as demais foram assim denominadas: OC *Mode Ani Lefanecha* que compõe o mundo *Assiá* ou Físico; OC *Sefarad*, OC *Haiom Arat Olam*, OC *Kol Haneshama*, fazem parte do Mundo *Yetzirá* ou Mundo da Formação; OC *Avinu Malkeinu*, OC *March Cohen*, OC *Dodi Li*, fazem parte do Mundo *Briá* ou Mundo da Criação; OC *El La Refana La*, OC *Kadish*, OC *Misheberach*, integram o Mundo *Atzilut* ou Mundo das Emanações.

Figura 58 – Árvore da Vida, *sefirót* e Orações Corporais respectivas.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Cada uma dessas orações tem um sentido e um significado, traduzido em dança entendido, incorporado e experimentado e a partir delas, quatro conceitos básicos que definem a ideia do divino em relação ao ser humano, sendo eles: *eu existo, eu sou amado, tudo é claro e eu sou sagrado*.

Para Zalcman (2008), os atributos divinos são interpretados tanto como um estado do universo, como podem ser entendidos como estados de consciência, ou seja, podem ser lidos tanto microcosmicamente, do ponto de vista do homem, quanto macrocosmicamente, do ponto de vista do universo.

Ao instituir a representatividade das *sefirót*, Zalcman (2008) propôs vivenciar essas emanções energéticas e acessar tais emanções por via dos movimentos rítmicos do corpo e da repetição de mantras (ZALCMAN, 2007, p. 2).

A Oração Corporal é uma respiração, uma maneira de vivenciar os rituais litúrgicos, abrindo espaço para percepções, reflexões e conexões. O movimento rítmico do corpo, do nigunim (mantras) ou das orações, se torna um meio de estar em contato com a fonte da vida, que para o judaísmo místico podemos chamar de Árvore da Vida, a Cabalah. Elas são um meio de liberar a energia psíquico-mental e devolvê-la a terra através do corpo. Esta, na sua dança circular pelo espaço, a remete ao Cosmos.

A partir do entendimento de como Zalzman construiu toda a ordem das OC, baseado nos referenciais da *Cabala* a Árvore da Vida, passo a desvelar esta tradição mística do Judaísmo, aprofundando em cada símbolo existente, seus significados e a oração corporal correspondente a fim de conhecer mais profundamente o contato com as simbologias que se revelam em rituais imersos em cada dança.

#### 4.2 Corpo-oração...

*“Às tuas mãos entrego minha respiração. Teu sopro vital noite e dia dentro de mim. Meu corpo é oferenda. Com tua presença em mim, nada tenho a temer”.*  
(Rav Zalman apud ZALCMAN, 2008, p. 4).

Antes de começar o ritual de passagem pela Árvore da Vida, será forçoso entender a existência de quatro níveis de interpretação ou níveis de profundidade do texto sagrado na *Torá* (Pentateuco), os quais são formados por um acróstico em hebraico denominado *PaRDeS*, formado pelas letras P, R, D, e S, pois na língua hebraica não há vogais. Abaixo faço um pequeno resumo do significado de cada letra.

A letra “P” de *Pshat* (פְּשָׁט) é a leitura mais simples, explícita, captada pelos cinco sentidos humanos e está associada às nossas “crenças”. É o significado literal das palavras. Trata-se de um entendimento superficial de um versículo ou passagem da Bíblia.

A letra “R” de *Remez* (רִמְזָה) é uma leitura um pouco mais aprofundada, busca o significado alegórico ou insinuado, no qual o enredo já não é mais o objetivo da leitura, mas sim o que ele revela num sentido mais abstrato. As palavras remetem a pistas ou dicas que mencionam ao que têm que ser entendido no interior das coisas. Nesse nível de interpretação já desvincula-se das crenças para se maturar mais profundamente sobre o texto.

A letra “D” de *Drash* (דְּרָשָׁה) é uma leitura em que o significado está ainda mais profundo, não sendo apenas a expressão literal, mas também alegórica, indicada por trás das simples pa-

lavras, um ensinamento moral ou filosófico. Descobrir o significado somente através do *Midrash*<sup>37</sup> para decompor o texto e analisar sugestivamente sua mensagem, buscando uma nova luz sobre o ensinamento bíblico. Esta interpretação é usada somente pelos Mestres espirituais, uma vez que já conhecem a si mesmos.

A letra “S” de *Sod* (סוד), quando interpretada revela os segredos do universo e de toda a Criação, o significado oculto de um versículo ou passagem da Bíblia – que é onde a *Cabala* está contida. Requer do seu leitor a fé em seu Deus. Geralmente está mais para as pessoas que estão com um nível muito avançado de conhecimento da *Torá*. No caso o *Sod* é alcançado por exegetas, rabinos, e aspirantes a *Cabala*.

O *PaRDeS* significa “paraíso”, é quando o ser humano consegue compreender realmente os ensinamentos codificados e ocultos dentro do texto sagrado, onde conquistará a chave que o permitirá transpor o portal que o levará de volta à casa do Pai, no qual a busca pelo conhecimento deve nortear constantemente sua jornada. O pré-requisito para isso é o conhecimento profundo de si mesmo, assim como das Leis Divinas, além da sua compreensão e prática constante, e desta forma ele estará pronto para seguir por essa via quando abrir seus sentidos e coração para novos conceitos e níveis de consciência, na busca pelo novo e pela evolução.

Proponho a partir deste trecho, discorrer sobre cada *sefirá*, seus simbolismos, atributos divinos convertidos em danças rituais.

*Malachim* quer dizer anjos, em hebraico, “mensageiros”. Os anjos levam a D’us as orações. Cada praticante tem o seu anjo que pode ser conhecido a partir de sua data de nascimento, o meu chama-se *Laoviah*. A intenção de invocar um anjo significa pedir ajuda e se conectar com ele, para juntos fazer a travessia ao caminho espiritual por dentro da *Cabala*. Esta OC significa o ritual de preparação dos corpos dançantes para adentrar na Árvore da Vida e enfim perceber e vivenciar seus significados por meio dos gestos do corpo na dança.

Temos quatro anjos âncoras que amparam a partir das direções: à direita, anjo Miguel, aquele que nos abre caminho a coisas sagradas; à esquerda, anjo Gabriel, é o herói de Deus que nos ajuda nas coisas comuns cotidianas; à frente, anjo Uriel, aquele que nos puxa, nos leva adiante; atrás anjo Rafael, aquele que nos cura e ampara, nosso cuidador.

Na companhia de *Malachim* adentra-se na Árvore pelo Mundo *Assiá* ou Mundo Físico, ou da Ação, única *sefirá* na qual a matéria pode existir. Corresponde aos setores dos aspectos

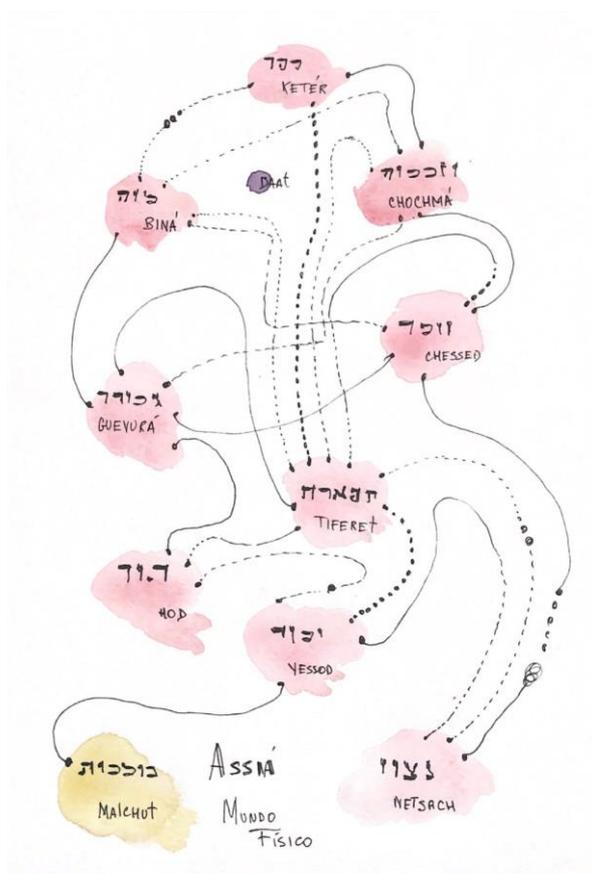
---

<sup>37</sup> É o gênero da literatura rabínica que contém as primeiras interpretações e comentários sobre a *Torá Escrita* e a *Torá Oral* (lei falada e sermões) [...]. O propósito de *Midrash* era resolver problemas na interpretação de passagens difíceis do texto da Bíblia Hebraica, usando princípios rabínicos de hermenêutica e filologia para alinhá-los como os valores religiosos e éticos dos professores religiosos. (SCHOLEM, 2009).

tangíveis e imediatos do cotidiano. Suas potências são: “**Significado Bíblico:** *Pshat* / sentido literal; **Relação:** self; **Função:** Amor; **Intenção na reza:** reverenciar; **Tempo:** presente. A percepção: *eu existo – tudo é perfeito.*” (ZALCMAN, 2008, p. 7).

Na prática corporal meditativa o homem habita o mundo com seu corpo físico, no qual precisa trabalhar para a recuperação de seu estágio evolutivo ao encontro de seu estado original ou essencial. Nele, deixa-se despir dos acessórios externos, dos papéis cotidianos desempenhados, da respiração presa e ritmada e de tudo aquilo que adquire-se e que não nos pertence. A atenção está voltada aos pés. Relaciona-se aos diferentes aspectos da existência física como: andar, comer, trabalhar, dançar e demais ações cotidianas. Neste mundo, tem-se a chance de pensar na respiração descobrindo seu próprio ritmo individual e gradual, deixando que o ar tome volume e possa atingir cada vez mais cada parte do corpo. Nesta prática começa-se a atingir o domínio sobre as sensações carnis e concomitantemente o estado de permanência com o corpo, atingindo um estado de consciência total.

Figura 59 – Mundo Assiá ou Mundo Físico.



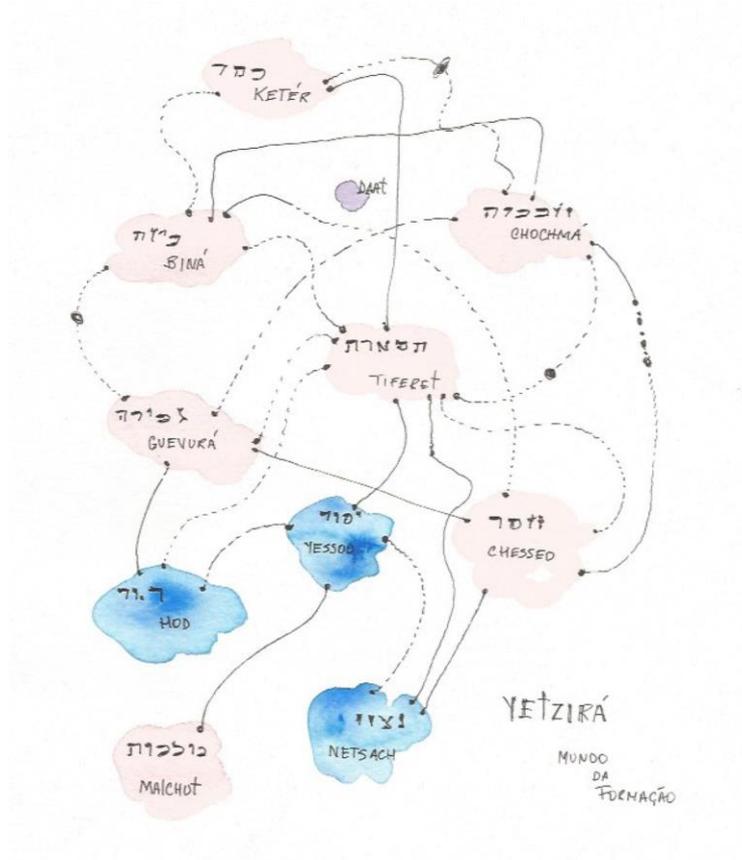
Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Neste mundo a *sefirá* representativa é *Malchut* (Fig. 59), a última das dez *sefirót*, que carrega como potências:

**Sefirá Malchut:** Reino; **Nome de D'us:** Adonai; **Energia:** Segurança, Existência; **Qualidade:** Necessidades físicas e materiais; **Cor:** verde, citrino; **Ação:** produzir, criar, agir; **Verbo:** fazer; **No corpo:** Malchut representa os pés; **Portal da Compreensão:** para superar o sentimento de falta, deve-se exercitar a reflexão, onde através de orações alcançamos a energia espiritual dos mundos superiores. Malchut é a dimensão do mundo físico, dos aspectos tangíveis das necessidades imediatas. Sefirá onde a matéria pode existir. Em **Malchut** encontramos o maior desejo de receber, pois é o ponto mais distante da fonte. (ZALCMAN, 2008, p. 8).

A OC *Mode Ani Lefanecha* relaciona-se à oração cantada que pertence ao grupo das orações da manhã. Para Zalcman, ao dançá-la, tenta-se diminuir a dicotomia entre corpo e mente. A respiração traz um ritmo individual e progressivo, tomando cada vez mais partes do corpo, até atingir um estado de permanência com ele e assim o domínio sobre as sensações carnis. Aqui se encontra um estado de consciência total. A intenção é: *encontre seu corpo e tenha consciência*. Aqui a percepção é: *eu existo, tudo é perfeito*. As informações sobre esta OC mais detalhadamente foram registradas anteriormente.

Em continuidade segue-se ao segundo Mundo, *Yetzirá* ou Mundo da Formação (Fig. 60), onde a matéria adquire forma, composta por matéria astral. Aqui ocorre a separação do masculino do feminino. Formação da mulher. As orações relacionadas a este mundo buscam exaltar por meio dos Salmos a alegria e o reconhecimento pelo Criador. Este portal contém três *sefirá*: *Yessod*, *Hod* e *Netzach*. Seus significados são: **Mundo da Formação; significado Bíblico:** *Remez* (significado descrito acima); **Relação:** Familiar; **Função:** Arte; **Intenção de reza:** Louvor, Aleluia; **Tempo:** Passado. (ZALCMAN, 2008, p. 10).

Figura 60 – Mundo *Yetzirá* ou Mundo da Formação.

Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

Na prática corporal meditativa o corpo prepara-se para ir ao encontro da alma desperta, abrindo espaço para o silêncio e o vazio. A partir desse “nada” do “ponto zero” o corpo reconecta-se ao seu aspecto integral para uma viagem no aqui e agora. A palavra-chave aqui é Propósito, representa a saída de uma percepção puramente física do universo para ingressar no mundo espiritual. A percepção: *eu sou amado*.

A *sefirá Yessod* é a nona das dez *sefirót* do mundo *Yetzirá*, palavra-chave: Fundamento, representa um grande reservatório que recolhe, equilibra e transfere toda a inteligência que é emanada das *sefirót* acima dela para *Malchut*. Associada ao poder e contatar, comunicar e conectar com a realidade exterior. *Yessod* comanda as situações que devemos passar, quantas vezes forem necessárias, ela é a dimensão dos sonhos e das revelações. Os significados desta *sefirá* reportam:

**Sefirá Yessod:** Fundamento; **Nome de D’us:** El Chai Shadai; **Energia:** essência; **Qualidade:** sonhos e imaginação; **Cor:** azul, violeta e prata; **Verbo:**

Formar; **Ação:** Relacionar; **Corpo:** **Yessod** está associada aos órgãos sexuais; **Portal da Ancestralidade:** é a conexão como nossa essência, nosso passado. (ZALCMAN, 2008, p. 11).

*Sefarad* é a OC representativa da *sefirá*. A dança retrata a cultura dos judeus sefaradim da Espanha, demonstra a riqueza de toda uma época através dos gestos e passos sutis e com muita delicadeza. Retrata em gestos toda a espiritualidade deste povo, mesmo com tanta limitação imposta por outras linhas religiosas da época.

A *sefirá Hod* pertence ao Mundo *Yetzirá* ou Mundo da Formação, é a oitava das dez *sefirót*, está relacionada à palavra-chave Refinamento, no qual uma das razões para se estar vivo é fazer as coisas cada vez melhor, se aprimorar, se reinventar, por meio do desenvolvimento de virtudes como a generosidade e humildade. Em *Hod* aprende-se a identificar o outro e conseqüentemente, a aceitá-lo. O ser humano busca seus objetivos na vida, com determinação e perseverança oriundas de um profundo comprometimento interior. A intenção é entrar em uma nova dimensão. Suas potências são:

Glória e esplendor; **Nome de D'eus:** Elohim Tzevaot; **Energia:** Refinamento; **Qualidade:** comunicação, razão, estudo; **Cor:** Laranja; **Verbo:** Acreditar; **Ação:** Persistir; **No corpo:** **Hod** corresponde a perna esquerda; **Portal da Confiança:** É a entrega completa ao ritmo da criação, entendendo que a luz estará sempre presente. (ZALCMAN, 2008, p. 13).

A OC desta *sefirá* é *Haiom Arat Olam*. Esta oração é cantada no serviço do ano judaico, logo após o toque das trombetas, denominado de *Shofar*. Nesta data, do Ano Novo judaico, todos os seres humanos se entregam humildemente diante da justiça Divina, implorando seu perdão, para que a misericórdia e o amor de D'us por suas criaturas manifestem-se eternamente no universo.

A *sefirá Netzach* é a sétima das dez *sefirót*, está relacionada à palavra-chave Vitória, é responsável pela necessidade do homem de se relacionar com o outro. Estão em *Netzach* os processos individuais e os criativos, o nosso lado artista, poeta, músico e sonhador. Relacionada também à imortalidade, é uma grande chave do caminho espiritual. Armazena a energia positiva de *Chessed*, a quarta das dez *sefirót*, ela irradia o desejo de compartilhar na medida que começa a se aproximar do mundo físico no qual vivemos. A vitória que *Netzach* se refere é a superação das limitações que o ser humano carrega. *Netzach* é responsável pela necessidade que os seres humanos têm de se relacionar uns com os outros. Aqui residem os processos criativos e involuntários. Suas potências são:

**Sefira Netzach:** Vitória e eternidade; **Nome de D’us:** IHWH TZEVAHOT; **Energia:** Permanência; **Qualidade:** Emoção, prazeres e criatividade; **Cor:** verde; **Verbo:** confiar; **Ação:** Superar obstáculos; **No corpo:** Netzach está relacionada à perna direita; **Portal da aceitação:** A sabedoria para aceitar o próprio destino como aquilo que precisamos crescer. (ZALCMAN, 2008, p. 15).

A OC desta *sefirá* chama-se *Kol Haneshama*, pertencente ao grupo dos Salmos, mais especificamente o Salmo 150, que convoca instrumentos ao louvor, representando as emanções humanas e seu potencial espiritual. Por meio dos Salmos agradece-se pela natureza do mundo e do ser humano. “Minha alma exalta a ti *IHWH* e te louvarei toda minha vida, fazendo música enquanto existir”. A intenção é para se conectar com o maravilhamento.

Atravessado o Mundo *Yetzirá* segue-se ao quarto Mundo chamado *Briá* ou Mundo da Criação, mundo da transformação habitado por seres angelicais, é a ideia original da criação. Essas forças invisíveis referidas por Mecler (2013, p. 70-71) têm um destino e precisamos estar atentos para entendermos que:

[...] tais energias entram pelas portas que nós mesmos abrimos. Ao nível do corpo, se abrem pela ingestão em excesso de substâncias prejudiciais ao organismo, como o álcool, o fumo, os remédios, as drogas psicotrópicas e também o sexo. [...] o desejo sexual mal conduzido abre portas para essas energias.

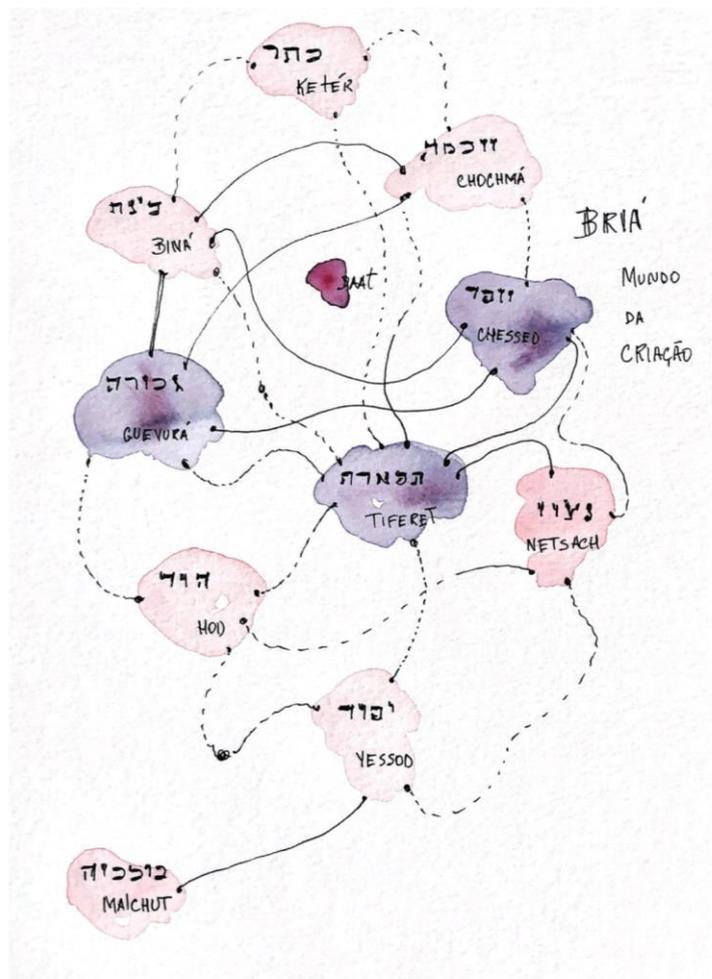
Neste mundo dá-se os primeiros passos aos trechos que ecoam os mistérios da energia primordial. Aqui se criam as formas. “Na oração essa dimensão é a que transforma a emanção”. (ZALCMAN, 2008, p. 17). Trabalha-se a dimensão do pêndulo, onde tudo que existe assume a qualidade da contração e expansão em alternância rítmica. Criação do homem. Na prática corporal meditativa cria-se o movimento espiral, trazendo revelações, ampliando o entendimento. O que resulta neste momento é que o pêndulo nunca volta à posição inicial de partida, no qual poderemos ir a lugares nunca visitados, saímos dos padrões já vivenciados e abre-se espaço ao novo. Trabalha-se a sensação corporal sensorial, sendo possível sentir o desprendimento, mantendo-se ainda em estado parcial em relação ao Divino. Suas potências são: **Significado Bíblico:** *Drosh*, interpretativo, ensinamento; **Relação:** comunidade; **Função:** ciência; **Intenção na reza:** atestar, reconhecimento; **Tempo:** futuro; **Sefirót:** *Tiferet*, *Guevurá* e *Chessed* (ZALCMAN, 2008, p. 17). Percepção: *tudo é claro*.

Na *sefirá Tiferet*, localizada na sexta dimensão, residem os aspectos relacionados ao equilíbrio, à beleza e à harmonia. Palavra-chave: Beleza. A principal ferramenta para adquirir o equilíbrio e a consciência contemplativa é a meditação, parte essencial do caminho

cabalístico, portanto Mecler (2013, p. 71) afirma: “Mas a meditação só terá o efeito desejado se realizada com permanência, com refinamento, estando atrelada a um propósito, e realizada por uma escolha consciente”. Aqui todos esses atributos fazem parte de uma percepção dentro do mundo das formas, e ao mergulharmos dentro de nós veremos que tudo não passa de ilusão, só o que é real é a presença de uma força única presente além de nós.

Zalcman (2008) diz que nesta *sefirá* o espaço de ação é ampliado, saímos do nosso espaço restrito e nos deixamos levar a lugares ainda não visitados anteriormente. Este é o momento de se libertar de padrões predeterminados para abrir espaço ao novo. *Tiferet* é a beleza em todas as coisas: um pôr do sol, uma flor, um poema ou uma mente humana. É necessário aprender que a beleza existente em todas as coisas não é meramente estética, porém resultado da harmonia alcançada entre os dois pilares da direita e da esquerda. Aprende-se em *Tiferet* a medida certa do compartilhar e do receber, da misericórdia e do julgamento (Fig. 61).

Figura 61 – Mundo *Briá* ou Mundo da Criação.



Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

*Tiferet* corresponde à consciência cósmica, quando o homem compreende sua essência e sua existência como célula insubstituível do Grande Organismo e percebe o fio mágico que liga toda a Criação em um único todo, no qual a separação não existe, e ele próprio se identifica e se confunde com o Cosmo (SENDER, 2004, p. 58).

Suas potências são:

**Sefira Tiferet:** Beleza; **Nome de D’us:** IHWH Eloim; **Energia:** Equilíbrio; **Qualidade:** Vitalidade, energia e iniciativa; **Cor:** Rosa dourado; **Verbo:**

Equilibrar; **Ação:** Trabalhar com a verdade; **No corpo:** Tiferet está pela coluna vertebral, o tronco; **Portal da Sinceridade:** A verdade se torna a única liturgia quando tomamos consciência de nossos verdadeiros sentimentos como forma de comunhão. (ZALCMAN, 2008, p. 18).

A Intenção é dissolver todos os padrões da rotina por meio do equilíbrio entre o céu e a terra. A OC para se chegar a esse estado chama-se *Avinu Malkeinu*. Nela louvamos o Criador, reconhece-se sua grandeza.

A quinta das dez *sefirót* é *Guevurá*, está relacionada à palavra-chave Julgamento, a força e o poder. *Guevurá* é contração. Sem o equilíbrio de *Chessed* (Misericórdia), se transforma em tirania e pode nos levar a sentimentos pequenos como o ódio e o medo. *Guevurá* canaliza energia espiritual necessária para a superação dos obstáculos, sendo fundamental para a transformação de nossa natureza, e ajuda no trabalho da conquista de novos objetivos com o propósito de transformar a natureza do ser humano. As potências existentes nesta *sefirá* são:

**Sefirá Guevurá:** Julgamento; **Energia:** Contração; **Qualidade:** Severidade, agressividade e resistência; **Cor:** vermelho; **Verbo:** Temer; **Ação:** Restringir; **No corpo:** Guevurá corresponde ao braço esquerdo; **Portal do arrependimento:** Reexaminar todos os nossos atos que contribuem para o distanciamento do entendimento e da revelação da luz em nossas vidas; **Intenção:** conecte com a liberdade. (ZALCMAN, 2008, p. 20).

*Sefirá Guevurá* tem a OC intitulada como *Mareh Cohen*, um poema que retrata o assombramento e o mistério do *Kodesh Hakodashim*, Santo dos Santos:

Esta era a área mais sagrada do Tabernáculo e no Templo, onde era guardada a Arca Sagrada. Só o sumo sacerdote, COHEN, podia entrar, uma vez por ano, no dia do perdão, para oferecer incenso durante o ritual de Expição. O Santo dos santos era separado do resto do santuário por uma cortina e dentro estava a rocha fundamental. Essa rocha está bem no centro do mundo, e foi a base sobre a qual o mundo foi criado. (ZALCMAN, 2008, p. 20).

*Sefirá Chessed* é a quarta das dez *sefirá*, é o primeiro dos atributos emocionais da criação, tem a capacidade da manifestação da misericórdia e gentileza no mundo. Palavra-chave: Bondade. Representa o desejo de compartilhar, a doação incondicional, a mão que se estende em direção ao próximo. Seu principal atributo é a expansão. Como não podemos doar indefinidamente, a sétima dimensão *Chessed* se equilibra com a sexta dimensão *Guevurá*, o desejo de dar e receber. Em Mecler (2013), o portal que dá acesso à sexta e à sétima dimensões são *Guevurá* e *Chessed* respectivamente. O acesso a elas é realizado por meio de duas palavras-chave, Disciplina e Amor, que são aparentemente distintas, mas acima de tudo, complementares.

Existe uma contra inteligência que nos acompanha desde nosso nascimento até o último suspiro de nossas vidas, e para dizermos não aos nossos aspectos destrutivos e seguirmos no caminho da plena realização, a Disciplina, a palavra-chave da sexta dimensão *Guevurá* surge como uma virtude essencial.

A sétima dimensão, *Chessed*, está associada à Virtude do Amor e também ao desejo de compartilhar, pois quando nos aproximamos da natureza do Criador nos aproximamos da nossa natureza divina. A intenção é reconhecer o quanto somos amados. As potências são:

**Sefirá Chessed:** Misericórdia; **Energia:** Desapego; **Qualidade:** Benevolência; **Cor:** Azul intenso; **Verbo:** Amar; **Ação:** Doar; **No corpo:** *Chessed* representa o braço esquerdo; **Portal da Humildade:** Perceber as suas faltas e erros. (ZALCMAN, 2008, p. 22).

A OC *Dodi Li* nos traz a possibilidade de atingir a expansão. Esta oração pertence ao livro Cânticos dos Cânticos, “SHIR HASHIRIM”, escrita pelo rei Salomão numa série de poemas de amor. Na tradição judaica as palavras *Dodi Li* são ditas durante a cerimônia de casamento, tendo o poder de legitimar essa união.

Antes de adentrar no mundo *Atzilut*, quero me referir a *DAAT*, que está referida na menor esfera e constitui uma *sefirá* imaginária. Na árvore ela aparece na cor vinho. Ela nem sempre é evidente nas representações das *sefirót*, e poderia em certo sentido ser considerada como um “espaço vazio” no qual a pedra preciosa de qualquer uma das outras *sefirót* pode ser aí colocada. Corretamente, a Luz Divina sempre brilha, mas nem todos os seres humanos a podem ver. A ocultação ou revelação da Luz Divina que brilha através de *DAAT* realmente não acontece aí. Isso resulta da perspectiva humana a partir de *Malchut*. A percepção da mudança só pode ocorrer em *Malchut*. Os seres humanos que se tornam autodoadores, como a Luz, tornam-se aptos a vê-la, e através deles os benefícios da Luz de *DAAT* parecem ser “revelados”. No entanto, os seres humanos que permanecem na escuridão em suas qualidades negativas, como egoísmo, ganância dentre outros, não conseguem vê-la, e para estes os seus benefícios parecem “ocultos”.

A *sefirót DAAT* quer dizer Conhecimento, em hebraico é a localização (um estado místico) onde todas as dez *sefirót* da Árvore da Vida estão unidas como uma só. Em *DAAT*, todas as *sefirót* existem no seu estado perfeito de partilha do infinito. Como todas as *sefirót* irradiam infinita doação de Luz Divina, não é possível distinguir uma *sefirót* da outra. Assim, elas são uma só.

*DAAT* surge da união de *Chochmá*/pai e *Biná*/mãe, onde encontra-se em estado de união da energia feminina e masculina.

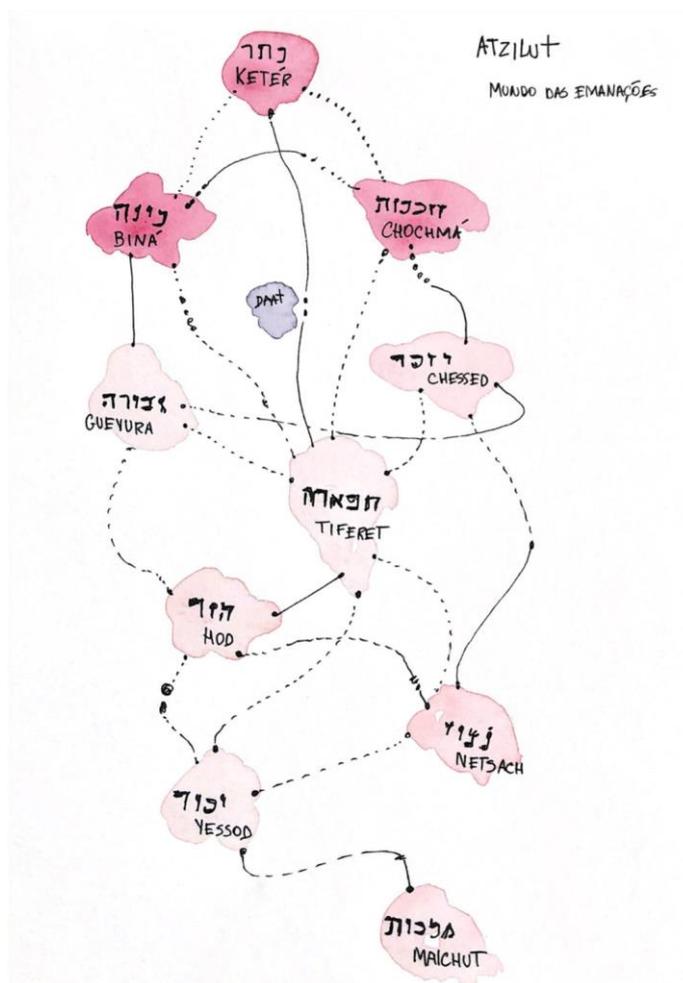
*DAAT* paira sobre o abismo dos mundos Espiritual – da Criação e Mental – da Formação. Acima de *DAAT* está a Tríade suprema e Divina: *Ketér*, *Chochmá* e *Biná*. Abaixo está o microcosmo, as sete *sefirót*, *Chessed*, *Guevurá*, *Tiferet*, *Chetzach*, *Hod*, *Yessod* e *Malchut*, que constituem o ser humano. As *sefirót* se relacionam, elas se cruzam, se aproximam.

Na Bíblia, *DAAT* aparece duas vezes, uma quando Adão conhece Eva e a segunda vez é quando Moisés nasce, o que nos diz que Moisés é uma centelha de alma divina. Moisés se eleva a *DAAT*, quando através da salsa ardente, Deus se revela. Deus pediu a Moisés para tirar o sapato, porque ele estava pisando em terra sagrada, como sinal precisou se desconectar de *Malchut*, do materialismo, para então se elevar. Ao se conectar com *Malchut*, pode-se chegar até *Chessed*. E assim, outros códigos são revelados pela *Torá*.

Após toda travessia, entra-se no Mundo *Atzilut* ou Mundo das Emanações, as palavras-chave são Entendimento e Sabedoria, relacionadas aos dois portais *Biná* e *Chochmá*, respectivamente. Em Mecler (2013), *Biná*, a terceira das dez *sefirót*, tem como palavra-chave o Entendimento decorrente do estudo, inclusive porque a autenticidade e a dedicação estão na decodificação dos textos mais antigos da *Cabala*, em especial a *Torá*, o *Zohar* e o *Séfer Ietzirá*, os quais trarão respostas que estarão a serviço do despertar do eu superior.

A palavra-chave Sabedoria está em *Chochmá*, a segunda das dez *sefirót* que significa experiência pura, real, no qual o intelecto não interfere, contato com a verdade. O ego é totalmente anulado e a sensação de liberdade é total.

Neste mundo ocorre o diálogo entre o “eu” e o “tu”. A oração e o estudo tornam-se o canal de comunicação com o universo; assim a alma do ser humano pode ser tocada. Na prática corporal e meditativa trabalha-se com a sensibilidade e energia sutil nos encaminhando a encontrar com nossos mestres e guias internos. Este encontro nos faz acessar as forças internas e externas existentes onde o eu e o todo se confundem, neste momento entra-se no mundo Divino, onde o amor verdadeiro pode ser acessado a partir das palavras de D’us. Percepção: *Eu sou sagrado* (Fig. 62).

Figura 62 – Mundo *Atzilut* ou Mundo das Emanações.

Fonte: Ilustração em Aquarela de Maurício Franco, 2019.

*Sefirá Biná* significa tradição e capacidade de compreender, é a mãe universal, a usina geradora de energia para tudo que existe, relacionada ao feminino, é o portal da purificação, onde estamos conscientes de nossos erros, deixando eles para trás e seguindo em direção à entrada no mundo Divino. Palavra-chave: Bondade. As potências contidas em *Biná*.

**Sefirá Biná:** Compreensão; **Nome de D'us:** Elohim; **Energia:** Discernimento; **Qualidade:** Conhecimento; tradição e capacidade de compreender; **Cor:** preto; **Verbo:** Purificar; **Ação:** sair do vício; **No Corpo:** **Biná** corresponde ao lado esquerdo do cérebro; **Portal da Purificação e da abstinência:** Consciente de nossos erros devemos seguir adiante de modo a evitar vícios antigos. (ZALCMAN, 2008, p. 25).

A OC criada para esta *sefirá* chama-se *El Na Refana La*, traz de volta a unidade original, a cura entre o que está em volta de nós no mundo exterior e o que está dentro de nós no mundo

interior. Esta unidade é que traduz o equilíbrio entre corpo-mente-espírito, ressaltando que este termo composto de três palavras, que não encontram-se separadas dentro de cada um, precisa estar conectado para que a cura aconteça, para que nova vida surja. Esta oração é feita quando o livro sagrado da *Torá* está aberto para leitura, todos da comunidade entoam esta oração enquanto o líder lê o nome das pessoas enfermas. A intenção desta OC é conectar com a dedicação por meio da cura. Zalcman (2008, p. 25) relata que:

Moisés entoa esta oração, *El Na Refana La* para sua irmã Míriam quando ela contrai lepra. Refana, da raiz refuá, significa literalmente “curar”. Moisés reza, “Deus, por favor cure-a”, pois ela acreditava que a cura vem de Deus. No entanto, entendemos que a cura não é simplesmente um evento milagroso que rezamos para obter, healing<sup>38</sup> é o que nós como seres espirituais, podemos fazer e trazer para que o processo de cura se realize. Se realmente somos parte de “um ser”, então o conceito de healing ganha um significado adicional. Neste contexto, healing não é apenas a tentativa de conectar alguém que está quebrado, mas é o constante empenho do espírito em nos trazer de volta à unidade original e conseguirmos o equilíbrio do processo de cura interno e externo. É a harmonia entre corpo-mente-espírito. Quando a cura real acontece, sempre há uma nova vida surgindo. Esta oração é feita quando o livro sagrado, a *Torá*, está aberto para leitura. Toda a comunidade entoa esta oração, enquanto o líder das orações lê nome das pessoas enfermas.

A *sefirá Chochmá* é a segunda das dez *sefirót*, representa o recipiente a conter toda a sabedoria do universo, a totalidade da luz que traz a sabedoria, o conhecimento e a capacidade de renovação, percepção de ir além do que nossos olhos veem. É o conhecimento, renovação e capacidade de criação. A palavra-chave é Sabedoria. É passiva e não possui nenhum valor no plano da existência, assim como a força fundamental com a qual D’us criou o mundo. Aqui o ser humano desenvolve a habilidade de observar profundamente aspectos da realidade e refletir sobre sua essência até conseguir descobrir sua verdade interna. Suas potências são:

**Sefirá Chochmá:** Sabedoria; **Nome de D’us:** IHWH; **Energia:** Sabedoria; **Qualidade:** Conhecimento, renovação e capacidade de criação; **Cor:** Brilhante Prata; **Ação:** Modificar; **No corpo:** **Chochmá** corresponde ao lado direito do cérebro; **Portal do Entendimento:** Perceber além do que nossos olhos vêem. (ZALCMAN, 2008, p. 27).

A OC *Kadish* significa santo, nos coloca em contato com a sabedoria do universo. No Aramaico é recitada para apontar o fim de uma sessão litúrgica, em alguns momentos *Kadish* também é usada no final de estudos e em período de luto. É uma oração que está relacionada à estrutura, à ordem e ao ritual. A intenção desta oração é: *Aperfeiçoa nossa mente maior.*

---

<sup>38</sup> Significa cura na língua portuguesa.

A primeira das dez *sefirót* e última *sefirá*, *Ketér*, concentra a luz e a força no seu estado mais sutil e transcende a lógica, corresponde ao nível supraconsciente da alma humana. Esta *sefirá* está além da nossa realidade física, tudo que existe na vida emana da luz de *Ketér*. Aqui podemos entender o significado da palavra-chave *Certeza*, conforme nos diz Mecler (2013), quando chegamos à *Ketér*, atingimos todas as virtudes da *Árvore da Vida*. É nessa dimensão que a palavra-chave *Milagre* torna-se possível, pois já não existem as limitações da matéria, nem as dúvidas que nos levam aos medos e conseqüentemente à estagnação, os maiores obstáculos para a autorrealização humana. A intenção: Reconhecer a perfeição por meio de nossa ancestralidade. A coroa localiza-se acima da cabeça, cada pensamento é a fonte de onde todas as coisas surgem e para onde retornam depois de completar o ciclo da existência terrena. Na coroa as potências contêm:

**Sefirá Ketér:** Coroa; **Nome de D'us:** EHIEH; **Energia:** Soberania; **Qualidade:** Espiritualidade; **Cor:** Transparente; **Verbo:** Santificar; **Ação:** Transcender; **No corpo:** *Ketér* corresponde ao topo da cabeça; **Portal da santidade:** Devemos experimentar a paz e a prosperidade interior que a travessia dos 10 portais nos proporciona, pensando em como podemos levar esta sabedoria para todos aqueles que amamos. (ZALCMAN, 2008, p. 29).

A OC *Misheberach* criada por Zalzman para esta décima dimensão é a dança que nos ajuda a entrar em contato mais profundamente com tudo de mais sagrado em nós. Aqui a lama desperta para justiça, compaixão e paz. A intenção desta oração: Reconhecer a espiritualidade e o DNA Espiritual. Cada um tem seu próprio DNA espiritual, um sopro, ou seja, as letras representativas e seu anjo próprio.

Para finalizar o caminho é hora de agradecer o percurso e toda experiência vivida, é hora de dançar a OC *Marcas do Caminho*. A intenção é ter consciência do caminho e trilhar com amor, justiça e compaixão enquanto estivermos aqui como seres encarnados.

Assim, atravessamos os quatro mundos, suas dez *sefirót*, seus atributos divinos e respectivas coreografias. As dez danças coreografadas por Zalzman criam linhas tridimensionais que vão para além dos limites (in)visíveis do diagrama físico da *Cabala* a *Árvore da Vida*, assim como linhas que dilatam desse território do diagrama físico a OC *Malachim* e a OC *Marcas do Caminho*.

No encerramento de qualquer trabalho desenvolvido, Frida faz o fechamento com o ritual de agradecimento como uma forma de reverenciar o todo vivido e aprendido. As palavras ditas têm um sentido e um significado importante para o fechamento da trajetória e elas são ditas e ajustadas de acordo com o que acontece. Por exemplo, as palavras que não mudam são

as palavras proferidas às direções, direita, esquerda, frente e trás, porque reverenciam a nós os encarnados e a todos os desencarnados; as palavras entoadas ao universo e a terra podem mudar de acordo com o trabalho desenvolvido e de acordo com a intuição do focalizador ou da focalizadora.

*Um passo à direita fecha esquerda, por tudo que fizemos; dois levantar de calcanhar, porque no judaísmo, nas rezas, o movimento de levantar o calcanhar do chão é uma forma de ascendermos ao mundo mais superior; um passo à esquerda fecha direita, por tudo que não fizemos mas ainda temos tempo de fazer; um passo adiante por nós seres encarnados; um passo atrás por todos os nossos ancestrados, nossos mestres, nossos guias espirituais; com as mãos para o céu, ao universo por tudo que nos provê; e com as palmas das mãos viradas para baixo, a essa terra que recebe e espalha, e assim fazemos a ligação entre céu e terra. (Frida Zalcman, 2019).*

Frida recomenda que todas as sua OC quando forem repassadas, que suas coreografias sejam cuidadas para que todos os seus significados sejam preservados, portanto o focalizador ou focalizadora deverão estar com os movimentos e seus significados bem absorvidos pelo/no corpo.

Declara que os portais espirituais são os acessos ligados à nossa intuição e percepção maior por meio dos sentidos. Uno a fala de Frida à compreensão do corpo estesiológico compreendido por Merleau-Ponty, discutido anteriormente. Neste acesso ao portal, que neste caso é o portal da OC, o corpo aciona sensibilidades e sensorialidades acionadas pelo atributos do mundo *Assiá*, sua respectiva da *sefirá Malchut* e respectiva OC *Mode Ani Lefanecha*. Nesse lugar de acesso, pode-se vivenciar estes atributos divinos por dentro da caminhada espiritual. Todo portal é uma possibilidade de acesso, e todo acesso que se faz é um possível lugar de encontro com sua espiritualidade.

As rodas são redes de conexão com o sagrado, os passos são janelas que nos fazem transcender nos tirando do lugar comum do cotidiano.

As DCS são portais de acesso ao sagrado. Ao dar as mãos na roda, e no momento que a música inicia, os corpos (físico, mental, emocional e espiritual) se deslocam a um lugar diferenciado daquele lugar comum, e este estado pôde ser comprovado neste estudo de acordo com as falas das dançantes. Tudo aquilo que me tira do meu cotidiano e me leva a estar em um lugar onde a energética é diferenciada pode ser considerado um lugar sagrado de acordo com os preceitos cabalistas, e esta é uma hipótese verdadeira. A rede construída pelas DCS nos une e nos dá o entendimento sobre a conexão existente pelo coração, mesmo que você não esteja junto existe sempre uma rede espiritual que você pode acessar, ela está aberta a tudo que está

vivo. Desta forma, os círculos das DCS são essa rede de acesso ao grande portal sagrado, seja individual ou coletivamente. A construção de um lugar sagrado é importante para se conectar ao divino.

Resumindo, para melhor clareza, os dez portais espirituais, as *sefirót*. Em *Malchut* é o portal da compreensão, o atributo dele é dar segurança; em *Yessod* é o portal do reconhecimento, onde nos reconhecemos de uma forma mais ampla ligada a nossa essência; em *Hod* é o portal do refinamento onde tudo reverbera, é o portal da confiança, e quando confiamos a energia que ela cria é de alegria; *Netzch*, portal da aceitação, lugar onde superamos todos os obstáculos, é o portal do reconhecimento de quem eu sou, traz segurança, aceito-me e a qualidade de energia desse portal é de total prazer; *Tifered*, portal da sinceridade, ponto de equilíbrio, é o lugar que me coloco com aquilo que sou, aqui a alma conversa comigo e isso me traz harmonia; *Guevurá*, portal do arrependimento, acolher o que ainda precisa mudar, o que está em dissonância com a vida; *Chessed*, portal da humildade, é amor é compaixão; *Biná*, portal do entendimento, trabalhar com a energia do discernimento; *Chochmá*, portal do conhecimento, tudo se torna claro, uma sabedoria para eu poder adentrar no portal da santidade, da divindade, do divino, do sagrado; *Ketér*, portal da soberania espiritual.

Para entender como a dança se organiza no espaço, em relação aos trajetos espaciais (posições de corpo, de braços, gestos individuais, a dois e coletivos), o movimento de danças circulares sagradas criou uma linguagem simbólica própria para anotação da escrita da dança, apresentada no Anexo A deste trabalho, onde estão registrados os trajetos e símbolos espaciais usados nesta dança, indicando como o praticante se movimenta no tempo e espaços e a posição dos gestos em grupo, para que o leitor possa decodificar os movimentos da dança.

Percorrer todo trajeto em ritual sagrado emanado do simbolismo representativo de cada uma das *sefirá* tem me trazido grandes revelações.

O aprendizado foi perceber que os ensinamentos contidos na árvore são um só, porém seus percursos são realizados por vias diferenciadas, onde tudo é manifestação da luz, e o autoconhecimento é o ponto convergente, e a dança, a mensagem poética.

Todos os movimentos aprendidos em busca de assimilar as simbologias tecidas em cada gesto traduzido em dança foram um grande desafio. O percurso continua, a chegada não importa, o que importa é o processo de apreensão do aprendizado por dentro das *sefirót*.

Tenho a convicção de que a prática contínua da performance ritual da OC *Mode Ani Lefanecha*, e, em alguns momentos um percurso por todas as *sefirót*, me ampliaram a consciência corporal para perceber que posso acessar todos os mundos da *Cabala* e suas *sefirót* representativas quando estou em estado de *instante-suspenso*, que posso também denominar de

transe, no qual encontro o meu ponto de equilíbrio experienciando os vários estados de corpos que existem em mim, e me abrir para me tornar o canal de ligação entre céu e terra onde posso mesmo na materialidade do meu corpo físico encontrar a sutileza da conexão com minha espiritualidade.

Figura 63 – Frida Zalcman.



Fonte: Registro Fotográfico de Amanda Mello, 2018.

### *Saída dos Portais...*

Enfim, chego ao ritual de finalização, portal de entrada para novos recomeços. Foram quatro anos de muitos aprendizados e mergulhos em mim vivenciados pela performance ritual da OC *Mode Ani Lefanecha*.

Para compor o portal final deste percurso de travessias, pretendo acrescentar falas episódicas e relevantes que foram ditas em períodos distintos vindas das bordas da pesquisa, e que atravessaram a tese como “olhares espíões” de quem observa com lentes ampliadas e precisas como uma oferenda de doação poética à narrativa. As pessoas que estarão nesta composição formaram um grande círculo de nutrição em volta deste corpo/dança/tese.

Nesta conclusão (?), sigo a “metodologia dos afetos”, onde o que foi dito veio a partir da arte de cada um/uma. Neste sentido, certa de romper com os protocolos metodológicos da pesquisa científica, mas com a clareza de arriscar incertezas e acreditar que é possível falar deste lugar de afeto como artista-pesquisadora/focalizadora-dançante e sem medo de arriscar.

Nestas falas relevantes é onde refaço os laços que unem nossos afetos e tecem em união nossas vidas, e assim, ratificar o que este estudo se colocou como propósito. É perceptível a confirmação por eles em suas falas sobre o resultado alcançado do principal objetivo deste estudo. A compreensão do sentido e do significado que os preceitos da Cabala dão à dança e seu processo de assimilação das simbologias, gestos e expressividade no contexto ritual da OC *Mode Ani Lefanecha*.

Os atravessamentos poéticos surgidos vieram de pessoas que compuseram a equipe de finalização desta experiência na floresta, a fim de corroborar com todo o arcabouço pesquisado. A contribuição foi inicialmente da Profa. Dra. Waldete Brito, membro da minha banca de qualificação; do artista ilustrador das imagens e do figurino, Maurício Franco; da direção do ensaio coreográfico, Profa. Dra. Rosângela Colares; e os videomakers da apresentação da defesa de tese, Leo Barbosa e Everton Pereira. Gratidão imensa a todos vocês e aos seres visíveis e seres invisíveis que de alguma forma me tocaram e estiveram comigo nesta jornada.

Este é um portal das palavras que me levam às considerações conclusivas ou não deste estudo.

Inicialmente peço licença à Profa. Dra. Waldete Brito, para transcrever suas impressões sobre o ritual de apresentação na minha banca de qualificação, acerca da performance ritual realizada à banca em 18 de dezembro de 2019. Foi surpreendente ouvi-la falar:

*Repetição de movimentos leva o corpo dançante a um lugar de não repetição, pois movimentação, expressão, intensidade, plasticidade, intenção e energia se transformam, se encontram em outro lugar no tempo-espaço. A pulsação é outra espiral, não é mais somente realizada na vertical no fluxo de cima para baixo e de baixo para cima, mas como uma energia quântica, o quantum como uma discreta quantidade de energia que se dilata pelo corpo integral na comunicação entre o mundo interno e externo, e desta relação a conexão com o divino com a espiritualidade, é pela dança-oração que isso acontece. E quando o corpo dança, na minha visão a oração embora existente, ela na cena vira sub-texto, vira o motivo, ou seja, o corpo dançante cria a sua própria oração esteticamente construída com passos, gestos, contra-tempo, pequenas flexões de tronco para frente, lado, atrás, posso ver até um pequeno coupé; desirée, muitas danças dentro de uma dança, atravessada pelas danças de Frida e Aninha. É corpo-oração espiralada em diferentes sefirót – não há uma única, mas uma multiplicidade de energia em cada camada espacial. A fluência, embora pareça única, foge desse lugar, para entrar e sair de vários espaços que transcendem a Árvore da Vida. A dança evolui como possibilidade de potência transcendental até ser levada ao self, estado de si mesma. (Waldete Brito, 2019).*

Figura 64 – Ritual de Qualificação Doutorado.



Fonte: Registro Fotográfico de Giselle Guilhon, 2019.

Dou ênfase na fala de Waldete sobre os atravessamentos das danças de Frida e Ana, no que diz respeito ao que uniu estas duas mulheres. Obviamente o ponto comum, a dança. Na tessitura dessa trama, o encontro de dois reinos. Duas histórias de vida. Frida Zalzman e Ana

Cláudia que, acometidas por problemas de saúde, foram obrigadas a parar de dançar artisticamente. Zalzman por uma semi-paralisia da cintura para baixo, Ana Cláudia, pela Miastenia Gravis, formam outro ponto em comum, a superação. Nascidas no mesmo país, o Brasil. Uma no norte, Ana Cláudia, em Belém do Pará, cidade cercada por rios, e florestas. Educada e criada na religião espírita; a outra, Frida Zalzman, nascida no sudoeste do Brasil na cidade do Rio. Educada e criada na religião judaica. As duas envolvidas pela mística de suas tradições e religiosidades.

Frida Zalzman e Ana Cláudia percorrem seus próprios caminhos num movimento e direções que de tempos em tempos se atravessam, para juntas construírem caminhos em comum, como esta tese, e com as mãos unidas na roda. O encontro de duas mulheres que se deixaram ir em busca de novos devires que as direcionaram para o mesmo território, as OC, formando uma nova geografia na trama dos sistemas das OC.

Meu encontro com o sistema das OC me levou ao reencontro de novas formas de me mover na dança, onde meu corpo pôde se abrir à sacralidade. Reconstruir minha própria dança como discorrido na autoetnografia, corrobora com o que Waldete relata quando assiste ao meu ritual na apresentação de qualificação. Sua percepção sutil e atenta capta as entrelinhas da subjetividade do campo energético construído em volta do corpo revelando o sentido e o significado que os preceitos da *Cabala* dão à dança e constata o diálogo existente entre o mundo interno e externo, fato bem peculiar às OC, elas desvelam esta conexão que se torna aparente.

*OC Mode Ani Lefanecha* é arte, pincela o tempo e o espaço com seus gestos e movimentos, escreve no ar sentimentos e percepções, coreografa e espirala ao encontro de si, coloca-nos em desconforto e nos tira dele, nos desestabiliza. Nas simbologias dos gestos nos faz sentir o caminho para estarmos em presença, nos ensina a reverenciar o retorno de nossa alma ao corpo após longo período de descanso durante a noite e, principalmente, nos ensina a fazermos tudo isso de mãos dadas na roda e sentindo o que é ser *HUMANO*.

*No exercício do ilustrador, a tenção e ação do fazer se iguala ao mantra. Repetir as ilustrações pela sua estrutura diferencial é descobrir seus movimentos. Refazê-los no silêncio, escolher a música para a criação se faz necessário. Hoje, depois de todo este percurso trabalhando contigo, o processo me pede todo um ritual específico, diferente de outros rituais de qualquer tipo de trabalho. Sou uma pessoa ritualística. Neste processo de fazer e refazer as ilustrações, neste movimento repetitivo, em instantes me parecia que não era mais eu, como se eu sumisse e no retorno o trabalho estava todo pronto. A respiração, um ponto importante de me conectar com o trabalho. Eu erreí muito nesse processo, porque escolhi aquarela, e a aquarela tem o tempo dela, e aí tu vai juntando todas as tuas partes que aparecem, a ansiedade, a perda do papel que foi pintado erroneamente, o*

*tempo e tantas outras partes minhas. Mas me dei conta que estes pensamentos não são bons para o processo. O ato de desenhar faz aquele rebuliço de coisas na minha cabeça e no meu corpo. A impressão que tenho que é um outro tempo, um tempo espiritual. Ilustrar teu trabalho é uma outra forma de meditar. Ao desenhar as letras em hebraico me remeti à ancestralidade, às caligrafias, heliografias antigas. Ilustrar foi um ato de silêncio, de meditar, de autoconhecimento. Cada desenho é um desenho e é preciso descobrir o caminho para fazê-lo. Na continuidade do trabalho a Cabala terá um novo desenho representando cada etapa da tua vida. (Maurício Franco, 2019).*

Maurício, um artista sensível que, ao meu lado desde o mestrado, conseguiu captar as imagens surgidas do meu imaginário e ilustrá-las com muita clareza e precisão assim como os símbolos representativos da *Cabala* a *Árvore da Vida* que deu um formato artístico às imagens.

Na sua arte como ilustrador, retrata percepções em seu processo criativo que dialogam diretamente ao meu processo vivido quando danço e quando, nós do coletivo UBUNTU estamos na roda de mãos dadas, e nos abrimos à percepção do sentir. Ao se referir às ilustrações como uma espécie de mantra onde nas várias repetições de fazer e refazer os desenhos chega a um estado de “sumiço” no tempo-espaço do trabalho, e quando retorna desse “sumiço” o trabalho está pronto, na OC chamo de *instante-suspenso*, ou seria uma espécie de transe? Esta sensação ocorre na roda quando nos desprendemos em momentos de *flash* do espaço que estamos, como quem nos rapta. Uma das coincidências de experiência vivida num momento de criação. Os simbolismos da *Cabala* quando ilustrados têm todo um significado, que mesmo Maurício não tendo se aprofundado nestas letras ele sente no corpo a vibração emanada delas. Pois as letras hebraicas são sopros e representam o *DNA* espiritual nos ensinamentos cabalísticos. Sendo assim, a criação se faz e abrem-se portais e redes de conexões entre as pessoas. Esta é a coincidência mais significativa do trabalho do sistema das OC/DCS com o processo de criação relatado por Maurício (2019), que nos remete a outras instâncias de modos de sentir no/do corpo tendo a arte como uma imensa rede conectiva.

*A grande questão dessa experiência é como esses universos culturais diferentes, da cultura judaica e da cultura Amazônica acontecem dentro do sistema da DCS [...]. Quando elas se dão as mãos elas acabam por formar um corpo único permeado das sacralidades dessas duas culturas. No exercício de olhar vocês, eu via um feminino sagrado intercultural em comunicação com outras culturas, mas um sagrado amazônico, era o biosistema onde o experimento acontecia. A sumaumeira que é esta entidade da floresta, em diálogo com esse corpo amazônico dançante que está dançando uma dança de outra cultura de outro lugar, mas ao mesmo tempo está aqui, [...] porque ela é a senhora da floresta, então ela nos acolhe, nos cobre, nos abraça. Ela acata, ela aceita a dança, e ela participa e ela convoca muitas camadas de afetações para estarem presentes. Foi uma queda de paradigma, porque quando eu olho a cultura judaica, sou preconceituosa em*

*muitas instâncias, mas a roda o lugar de dar as mãos é um lugar de tanto acolhimento que eu acho que os meus preconceitos e as minhas paredes de proteções que eu ergo para entrar em contato com este lugar foram abrandados, e foi tudo muito forte o que presenciei neste processo. (Rosângela Colares, 2021).*

Rosângela Colares gosta de ser chamada de artista amazônica. Moradora do Telégrafo sem Fio, bairro de Belém do Pará, se interessa em criar dança a partir das suas relações com a casa, com a cidade e com a floresta, acredita na arte em uma estreita relação entre autocriação, espiritualidade e cura. As temáticas autocriação, espiritualidade e cura têm nos aproximado em diálogos constantes, além de experimentar por meio da mística e da mítica amazônica modos de dançar relacionados às nossas origens e ancestralidades. Esteve conosco na direção da performance ritual.

A floresta um organismo vivo, e a samaumeira a entidade que é a testemunha da nossa dança, reverenciando ao mesmo tempo aquele espaço amazônico sagrado e a tradição sagrada do judaísmo, nos diz que fazemos parte de um todo que está interligado, quando nos damos as mãos na roda e nos conectamos com a espiritualidade em cada uma de nós, por meio das simbologias, das míticas e das místicas de cada parte, mas que ao mesmo tempo se inter cruzam e se completam.

A samaumeira nos envolveu na mítica dessa grande mãe que tudo acolhe e que nos oferece tudo que precisamos, como relata Rosângela. Dançar a OC *Mode Ani Lefanecha*, em volta da samaumeira, nos ensina que somos parte dela e que os territórios que nos separam são ilusórios, nos percebemos como seres duais, e para se chegar à unidade precisaremos aprender a alcançar o verdadeiro sentido quando se refere ao que é ser e viver em unidade, e assim perceber que as partes fazem parte do todo.

Ao final dessa experiência me dou conta que se trata de uma vivência de mulheres onde o elemento água em sua liquidez esteve nos envolvendo em forma de espiral quando em contato com a textura das sapopemas da samaumeira, foi possível reter a nutrição análoga à mítica do retorno ao útero da grande mãe da floresta. Subjetividades a floraram daquela frondosa raiz que se alimenta das camadas profundas da terra.

Em diálogo posterior entre nós, as dançantes, fenômeno deste estudo foram unânimes os sentimentos vividos. O contato com a raiz da samaúma, quando ao tocá-la movimentos sutis nasciam compondo em potência uma coreografia em movimentos que pareciam quando estamos na roda, e nos unimos pelas mãos nos conectamos umas com as outras, oferecendo nossa humanidade umas às outras.

A roda nos ensina a experimentar este lugar. O aprendizado é longo, mas possível. A DCS/OC pode ser sim um caminho para este encontro, reafirmando tudo que foi experienciado. Quando Rosângela se refere a abrir mão se seus preconceitos a respeito da tradição judaica, ela se despoja dessa separatividade, e se aproxima para além de seu nível psicofísico e intelectual e busca na percepção do sentir, sua própria unidade ao superar a consciência dual e vai ao encontro do outro. São simples ações e percepções como estas que vamos encontrando nossa divindade e ascendendo segundo a *Cabala* nas *sefirót* da *Árvore da Vida*, ascendendo a partir dos seus respectivos atributos divinos (Fig. 65).

Figura 65 – Dança das Mãos.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

Cláudio Leandro Barbosa Carvalho, nome artístico Leo Barbosa. Desenhista, designer gráfico digital, videomaker criador de obras de dança e obras visuais, professor e pesquisador em dança, produzindo arte na Amazônia, com interesse pela relação arte vida. Leo criou o vídeo de apresentação para a defesa da tese.

*Eu teria te escrito de diversas maneiras... Mas em nenhuma delas eu conseguiria descrever o que senti naquele lugar aos pés da Sumaúma. Em uma tentativa, um pouco poética, descreverei o que imaginei ao meu primeiro encontro com a Dança Circular. Das raízes, saíam mulheres, cinco filhas, cinco seres da floresta, um toque para as unir em corpo, natureza e dança. Era a liberdade em oração de cura, os pés pisando o chão, ou melhor, pés descalços plantados ao chão, recebendo e doando a energia sagrada da terra. A Sumaúma dançava com as suas filhas, terra, plantas, sombra, luz e oxigênio, uma mistura ideal para um ritual. Ritual talvez seja assim que me senti, um ritual de passagem, de celebração, de vida e cura. Cura que toca quem dança e quem vê, um ritual envolvente que nos atrai e chama. Um chamado circular e espiralado, uma dança-pé, em um mundo real, com pessoas disponíveis, esperando o ato de sua entrega, ofertas de si pra si. Neste lugar do mundo, uma deusa sorria, a outra cantava e juntas dançavam com as mãos dadas... O peito, a testa, os lábios... Movimentos de cura na expansão da respiração. Todas mulheres árvores... Em fluxos de folhas e danças sagradas. (Leo Barbosa, 2021).*

As palavras de Leo encontram vibrações vivenciadas nos corpos daquelas cinco mulheres no ritual místico da OC, denominado por ele de “dança-pé” (Fig. 66). Leo com o olhar de quem pouco sabe e de quem ainda não experimentou dançar em roda, deixou aflorar percepções profundas do ritual deixando-se expandir pelos olhos de sua lente fotográfica quando conseguiu filmar nuances do momento. Sentir em suas palavras a vibração do que acontecia onde a dança além de ser oração passa a ser uma possibilidade de cura, e deste ponto nos presenteou com este belo e sagrado texto.

Figura 66 – Dança-pé.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

A performance ritual vivenciada aos pés da samaúma nos instigou a (re)criar um novo espaço de dança e extrapolar também, um novo espaço dentro do/no corpo diferenciado do espaço que estávamos acostumadas a dançar. A experiência nos fez sair do espaço de conforto nos arriscando a novas conexões em união àquele espaço pulsante de vidas.

Para unir-se aos demais, deixo as impressões de Everton Pereira, videomaker, artista visual, ator, arte-educador e designer gráfico, com formação em comunicação social e produção visual, em parceria com Leo, nos traz seu sentido.

*Da experiência que tive ao participar da finalização do processo, a princípio, foi de estranheza, não no sentido ruim, mas no sentido de conhecer algo novo e sentir o impacto inicial de um universo que não domino que é a dança. Mas ao vivenciar na prática, pude não só ver de fora como um mero espectador mas me senti incluído no universo místico (e mítico) envolvido nos movimentos suaves e repetitivos das danças, na música e no ambiente de natureza ao redor que em certos momentos levava a mente a esse mundo paralelo que não o real, que era de trabalho. É inevitável a experiência de leveza e paz, que mexem não só com as sensações físicas, mas também sensoriais e imaginativas mesmo sendo uma dança que representa uma etnia, uma religião distante da minha própria vivência e identidade, me senti incluído como uma experiência universal. (Everton Pereira, 2021).*

O relato de Everton fortalece ainda mais a importância das OC para nossa comunidade de Belém, como para o movimento mundial das DCS. Me chama a atenção o que diz Everton quando coloca que a dança em alguns momentos o levava a “um mundo paralelo que não o real” e relata sobre a experiência de leveza e paz sentida. Esta afirmação corrobora com o propósito que as OC traduzem para nós quando dançamos.

A roda nos trouxe novos devires quando nos propomos dançar no meio da floresta ao redor da grande mãe sumaúma ou em qualquer outro lugar, o que vale é o propósito de como nos conectamos e dançamos. A conexão é premente, e é evidente que o lugar ajudou a ampliar e a imprimir outras informações corporais unificadas a todo o aprendizado vivido anteriormente pelo corpo durante o processo de pesquisa. Sendo assim, a OC possibilitou a abertura de sensorialidades do corpo para revelar como se dá o processo de assimilação dos ensinamentos da *Cabala* a *Árvore da Vida*, quando recebe a transmissão direta das categorias nativas (êmicas), e compreende nos movimentos, gestos, ritmos, seus sentidos e significados implícitos, traduzidos em dança, a partir da cosmovisão de cada dançante.

Com o corpo nutrido, adentramos no mundo *Assiá* ou Físico. Nele, diminui-se a dicotomia entre corpo e mente trazendo a atenção para nossos sentidos e desta maneira, dar início a jornada. Em decorrência disso, foi exequível experimentar neste mundo todas as outras

*sefirót* e seus atributos divinos quando ao nos conectar ao sagrado que habita em nós. Em algum momento de todo processo da pesquisa chegamos a este estado de corpo.

O corpo move-se em tridimensionalidade constituída pelos espaços que nos envolvem, altura, largura e profundidade. A percepção deste movimento tridimensional implica na ativação da consciência corporal anatômica que funciona como um conector ligando o que está dentro e o que está fora do corpo para entender como elas se relacionam entre si e ativar os espaços em profundidade que relacionam-se com os espaços de cima, de baixo, dos lados, atrás, frente, desse corpo. No movimento multidimensional do corpo alcança-se outros níveis de consciência e campos variados. Um exemplo a ser ressaltado é o *instante-suspenso*, quando estamos na roda é possível alcançar um lugar para além da materialidade. No espaço multidimensional do corpo é factível trazer à tona profundidades subjetivas como a expressão da nossa trajetória de vida, questões emocionais, pessoais, sociais, de classe, de gênero, sonhos, desejos, sexualidade, onde o “sentir mesmo”, o corpo estesiológico se manifesta em todas as suas dimensões, física, mental, emocional e espiritual.

Com a repetição dos passos, a cada giro na roda o corpo é ativado na sua maior potência e alcança este espaço multidimensional, que é sagrado porque oportuniza tocar um lugar de paragem para refazer-se. Deste modo o corpo se dilata, alcançando sua sacralidade coreografada em dança onde forma-se uma plataforma de sustentação e completude em busca do encontro consigo mesmo, com o outro, e com o todo.

Com todo este arcabouço de informações vividas, experimentadas sobre o corpo, é momento de agradecer todo percurso realizado até aqui. Muitas questões ainda por desvelar. A pesquisa não cessa por aqui, outros portais ainda por abrir e ascender outros degraus na Árvore da Vida e traduzi-los em dança.

Talvez precise de uma vida para compreender a profundidade do sistema autoral das OC de Frida Zalcman. Um ritual de conexão entre os ciclos de morte/vida para entender todo este tronco subjetivo que nos leva a explorar dimensões desconhecidas e pouco exploradas em nós mesmos, onde o corpo é o “templo” que ancora as emoções e sensações movidas pelos passos da dança.

Me despeço em ritual de agradecimento a todo o vivido.

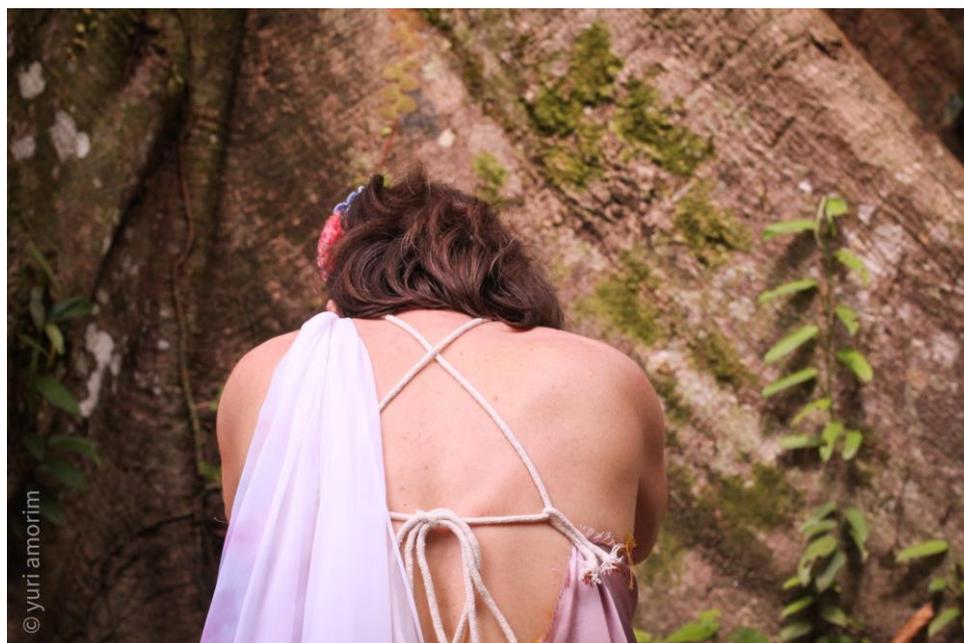
*Um passo à direita por tudo que fizemos; duas elevações de calcanhares; um passo à esquerda, por tudo que não fizemos mas ainda temos tempo de fazer; um passo adiante por nós seres encarnados; um passo atrás por todos os nossos ancestrais, nossos mestres, nossos guias espirituais; com as mãos para o céu, reverencio ao universo por tudo que nos provê; e com as palmas das mãos viradas para baixo, reverencio a essa terra que recebe e espalha, e*

*assim no colocamos como o fio de ligação entre céu e terra. (Adaptação pela pesquisadora das palavras de Frida Zalcman, 2020).*

A escrita da tese se fez necessária, sobretudo para o estado da Arte pelo seu ineditismo quando trata-se do sistema autoral das OC coreografadas por Frida Zalcman, e assim colocá-las em linhas textuais feito tese, é ampliar estudos sobre esta temática e dar continuidade na construção de um acervo bibliográfico significativo dentro das universidades a fim de incluir a DCS como uma possibilidade artística que parte da linguagem do corpo como relevante contribuição ao acervo do Programa de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Pará, onde a pesquisa pode alterar novos olhares para a dança numa outra perspectiva, “dançar em roda”, colocando-a também como uma perspectiva de criação artística.

Encontrei algumas pistas significativas nesta pesquisa que servirão de farol a iluminar futuros estudos: 1) o praticante pode praticar a dança para “nada”, e quando digo para nada, pode ser simplesmente para reativar o estado de corpo pelo movimento em seu fluxo contínuo, perceber, sentir, deixar fluir; 2) ampliar-se como um canal de comunicação entre céu e terra; 3) deixar-se sentir verdadeiramente o corpo em todas as suas sensorialidades; 4) aprender a conviver em comunidade; 5) descobrir sua própria dança; 6) conexão com a espiritualidade e muitas outras “importâncias” que estamos acostumados a categorizar para que alguém possa dançar. No sistema das OC é possível ser dançada por qualquer humano, mesmo que diga que não sabe dançar, não há regras preestabelecidas, basta entrar na roda e se conectar com ela. E ao passar do tempo você descobre todo seu próprio sentido e significado, assim, a espiral vai ascendendo até que você possa entrar em contato com sua espiritualidade, com o sagrado em si.

Figura 67 – Agradecer e Honrar.



Fonte: Registro Fotográfico de Yuri Amorim, 2021.

## REFERÊNCIAS

- ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2012.
- ACSELRAD, Maria. Em Busca do Corpo Perdido: o movimento como ponto de partida para a pesquisa antropológica em dança. *In*: CAMARGO, Giselle Guilhon Antunes (org.). **Antropologia da Dança IV**. Florianópolis: Insular, 2018.
- ANDRIEU, Bernard. A emersão do corpo vivido: uma ecologização do corpo. **Revista Holos**, v. 5, p. 03-11, 2014.
- A TORÁ Viva – **O Pentateuco e as Haftarot**. Comentários do Rabino Aryen Kaplan. Tradução por Adolpho Wasserman. 2. ed. São Paulo: Maayanot, 2013.
- BAZÁN, Francisco Garcia. **Aspectos incomuns do sagrado**. São Paulo: Paulus, 2002.
- BONDER, Nilton. **Tirando os sapatos**. O caminho de Abraão, um caminho para o outro. Rio de Janeiro: Rocco, 2008.
- BONETTI, Maria Cristina de Freitas. **O Sagrado Feminino e a Serpente: Performance Mítica na Simbologia das Danças Circulares Sagradas**. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2013.
- CAMARGO, Giselle Guilhon Antunes. Antropologia da Dança: ensaio bibliográfico. *In*: CAMARGO, Giselle Guilhon Antunes (org.). **Antropologia da Dança I**. Florianópolis: Insular, 2013.
- CASTRO, Fábio Fonseca; COSTA, Lucivaldo Baía. Dança, Identidade, Universalidade: As Danças Circulares no Grupo Mana-Maní, em Belém, Brasil. **Conexão – Comunicação e Cultura, UCS, Caxias do Sul**, v. 14, n. 27, jan./jul. 2015.
- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de Símbolos**. 26. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2012.
- COSTA, Ana Cláudia Pinto da. **Da Cabala à Dança: uma etnografia da Oração Corporal Malachim**. 2014. 112 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Programa de Pós-Graduação em Artes, Instituto de Ciências da Arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2014.
- DAOLIO, Jocimar. **Da Cultura do Corpo**. Campinas, SP: Papyrus, 1995.
- DURAND, Gilbert. **As estruturas antropológicas do imaginário**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2012.
- ELIADE, Mircea. **Imagens e símbolos**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- ELIADE, Mircea. **O Sagrado e o Profano – A Essência das Religiões**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

FERREIRA, Agripina Encarnación Alvarez. **Dicionário de imagens, símbolos, mitos, termos e conceitos Bachelardianos** [livro eletrônico]. Londrina: Eduel, 2013.

FORTIN, Sylvie. Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística. **Revista Cena**, Porto Alegre, n. 7, p. 77-88, 2009.

GENNEP, Arnold Van. **Os Ritos de Passagem**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2011. São Paulo: Aleph, 2008.

GOSWAMI, Amit. **Criatividade quântica**. Como despertar o nosso potencial criativo. São Paulo: Editora Aleph, 2008.

JUNG, Carl G. **O Homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

KAEPPLER, Adrienne L. A dança segundo a perspectiva antropológica. Tradução: Giselle Guilhon Antunes Camargo. *In*: CAMARGO, Giselle Guilhon Antunes (org.). **Antropologia da Dança I**. Florianópolis: Insular, 2013. p. 97-121.

LALANDE, André. **Vocabulário Técnico e Crítico da Filosofia**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

LE BRETON, David. **A Sociologia do Corpo**. 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

LIGIÉRO, Zeca. **Performance e Antropologia de Richard Schechner**. Rio de Janeiro: Mauad X, 2012.

LOWEN, Alexander. **Exercícios de Bioenergética**. O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

LURKER, Manfred. **Dicionário de Simbologia**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

MECLER, Ian. **O poder de realização da Cabala**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2013.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **O visível e o invisível**. São Paulo: Perspectiva, 2012.

MEYER, Sandra. Perspectivas autoetnográficas em pesquisas *com* dança contemporânea. *In*: CAMARGO, Giselle Guilhon Antunes (org.). **Antropologia da Dança IV**. Florianópolis: Insular, 2018.

MIRANDA, Evaristo Eduardo de. **O Corpo**. Território do Sagrado. 7. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2012.

MORAES FILHO, Luiz Pereira de. **Gestos imaginários: um olhar sobre o universo mítico amazônico**. Tese (Doutorado em Música) – Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal da Bahia/Universidade Federal do Pará (Dinter), 2012.

NÓBREGA, Petrucia da. Abertura. *In*: NÓBREGA, Terezinha Petrucia da (org.). **Estesia: corpo e fenomenologia em movimento**. São Paulo: LiberArts, 2018.

NÓBREGA, Petrucia da. Dar-se em vertigem: uma filosofia do corpo e de suas sensações. **Holos**, ano 30, v. 5, p. 402-405, nov. 2014.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. **Estudos de Psicologia**, Natal, 13 (2), 2008, p. 141-148.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. **Uma fenomenologia do corpo**. São Paulo: Editora Livraria da Física, 2010.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e Processos de Criação**. Petrópolis: Vozes, 1987.

PORPINO, Karenine de Oliveira. Circularidades e aquiescência do sentir: para pensar a dança e a educação. *In*: NÓBREGA, Terezinha Petrucia da (org.). **Estesia: corpo e fenomenologia em movimento**. São Paulo: LiberArts, 2018.

RAMOS, Renata Carvalho Lima. Retorno à Fonte. *In*: RAMOS, Renata (org.). **Danças Circulares sagradas: uma proposta de educação e de cura**. 2. ed. São Paulo: TRIOM, 2002. p. 173-194.

SAGAN, Carl. **Cosmos**. Trad. Paul Geiger. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

SCHOLEM, Gershom. **A Cabala e seus simbolismos**. São Paulo: Perspectiva, 2009.

SENDER, Tova. **Iniciação ao Judaísmo**. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2001.

SENDER, Tova. **O que é Cabala Judaica**. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2004.

TERRIN, Aldo Natale. **O rito - antropologia e fenomenologia da ritualidade**. São Paulo: Paulus, 2004.

TURNER, Victor W. **O processo ritual**. Estrutura e Antiestrutura. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

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

WOSIEN, Maria-Gabriele. **Dança: símbolos em movimento**. São Paulo: Anhembi Morumbi, 2004.

WURZBA, Lilian. A dança da alma - A dança e o sagrado: um gesto no caminho da individuação. *In*: ZIMMERMANN, Elisabeth (org.). **Corpo e Individuação**. Petrópolis: Vozes, 2009. p. 39-100.

ZALCMAN, Frida. **Conectados com o todo**. Dançando a Árvore da Vida – Cabala. Embu das Artes, SP: Material didático, 2007.

ZALCMAN, Frida. **Danças Hebraicas de Louvor**. Dançando a Árvore da Vida – Cabala. Belém: Material didático, 2008.

ZALCMAN, Frida. **72 nomes de D'US**. Belém: Material didático, 2010.

ZUMTHOR, Paul. **A letra e a voz**. A “literatura” medieval. São Paulo: Companhia das Letras, 1993.

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIOS DE ACOMPANHAMENTO DE CAMPO****AC1**

Nome do entrevistado:

1. Quando (ano) e onde (local) foi seu primeiro encontro com DCS e com as OC?
2. Você lembra o que sentiu pela primeira vez e o que lhe fez voltar para dançar novamente?
3. O que sentiu ao dançar pela primeira vez as OC?
4. Discorra sobre as percepções, sensações corporais quando você as dança?
5. O que o seu corpo revela pra você? Faz alguma conexão que tenha relação com a espiritualidade?
6. Você acha que as OC são Sagradas? Por quê?

**AC2 – IN CORPO – ORAÇÃO**

Vejam o que sentem quando leem estas palavras.

Escrevam um pouco sobre como se dá o processo de assimilação corporal dos símbolos da *Cabala* na OC *Modi Ani Lefanecha*.

Não precisa elaboração mental, quero que escrevam o sentir do corpo.

Façam uma chuva de ideias e escrevam em uma folha de papel e guardem junto ao desenho.

### AC3 – ROTEIRO PREPARAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO CORPORAL ETNOGRÁFICA DA TESE – VIVÊNCIAS PRÁTICAS - GRUPO UBUNTU - 19.12.20

#### 1. Acolhimento

- \* Exercícios respiratórios para chegada ao corpo;
- \* Realizar os exercícios em silêncio;

#### 2. Consciência do corpo

- \* Perceber como ele se encontra aqui e agora, neste momento;
- \* Levar o participante a cada parte do corpo para tomar consciência;
- \* Perceba quais as áreas que encontram-se mais rígidas;
- \* Agora perceba as partes do corpo que estão leves;
- \* Continue entrando no seu corpo e entrando mais e mais em contato com ele;
- \* Respire pelo nariz e exale pela boca;
- \* Tome consciência do seu corpo da pele para dentro e da pele para fora;
- \* Foco no ponto do coração entre os dois seios; inspire e expire, entre mais fundo;
- \* Se perceba mais um pouco, veja as sensações que surgem quando você se dá essa atenção;
- \* Agora bem vagarosamente você vai voltando;
- \* À sua frente uma folha de papel, desenhe sua imagem e o que você percebeu de seu corpo, não importa se não sabe desenhar, rabisque, ponha as cores onde seu corpo está quente e onde ele se encontra frio....
- \* Ao fazer o exercício vejam quais as sensações que emergem, deixe vir à tona;
- \* Após desenharem vamos dividir com os demais;
- \* Gravar as falas.

#### 3. Corpo estesiológico

- \* Colocaremos uma música e todos mexerão seu corpo livremente, objetivando o mesmo percurso que fizemos na experimentação do segundo momento;
- \* Seguiremos o mesmo roteiro.

#### **4. Dança Mode Ani Lefanecha**

- \* Falar um pouco sobre a dança, o propósito dela;
- \* Dançá-la e se conectar com tudo que ela traz de emoções e percepções;
- \* Abrir para conversar sobre;
- \* Como foi o encontro?

#### AC4 – CONTINUIDADE ROTEIRO PREPARAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO CORPORAL ETNOGRÁFICA DA TESE - VIVÊNCIAS PRÁTICAS - GRUPO UBUNTU

##### *1ª Prática: Escuta*

- ☞ Perceber o corpo em estado de silêncio interno e externo; localizar áreas densas, sensações sentimentos, deixe vir à tona;
- ☞ Deixe vir os pensamentos e não se fixe neles, deixe que passem; não lute contra, simplesmente solte; deixe ir;
- ☞ Inspire pelo nariz e exale pela boca em conexão com a entrada e saída do ar em frequência contínua e suave; perceba se há alguma alteração quando você está atenta a este movimento de entrada e saída do ar dos pulmões;
- ☞ Percebe após várias respirações como o corpo vai reagindo; quietude?, inquietude? você está presente ou dispersa? Sinta o que vem, perceba as reações do corpo; você consegue sentir sua temperatura? há algo se movendo? Consegue perceber o que seja? Se não está tudo certo deixe ir.

##### *2ª Prática: Experimentação*

- ☞ Lanço mão da música que reporta o movimento e som da água como um indutor. Deixe-se inundar pela melodia; deixe-se vibrar e perceba o que ela produz em seu corpo.
- ☞ Respire, deixe a canção inspirar seu corpo aos gestos e movimentos, navegue pelas nuances harmônicas, melódicas que ressoam no corpo;
- ☞ Perceba nestes movimentos se há a presença de alguma memória já vivida, deixe-se fluir, no espaço;
- ☞ Torne-se fluido em fluxos contínuos/descontínuos em águas profundas;
- ☞ Percebam as sensações que vêm à tona. Deixe-se a deriva para mergulhar em suas profundezas; deixe que seu corpo torne-se imensidão e transborde para além do palpável se for possível;
- ☞ Dance o que brota, sinta, deixe-se solta, leve, traduza em movimentos as sensações que emanam de si, perceba o que seu corpo quer lhe dizer;
- ☞ Reinvente novas formas de se movimentar no tempo e espaço; perceba as vibrações, a ressonância, perceba o que está dentro e fora de você. Se tiver alguma emoção deixe vir, dança ela, deixe-se ir a uma nova reinvenção para escutar sua individuação, torne-se fértil, quebre os padrões de movimentos já conhecidos, atravesse por eles reinventando-os.
- ☞ Descubra novos territórios de aproximação de si; desenho no tempo e no espaço novos movimentos e gestos encarnados dizendo quem é você;

**3ª Prática: Registro**

- ✿ Acalme e vá suavizando os movimentos, traga o que suscitou; pare e ponha as mãos em seu coração, e fique por alguns momentos sentindo o que se passa, sensações, sentimentos. O que veio? memórias de registros antigos e atuais?
- ✿ Crie novas narrativas de si. Registre em desenho, em poesia ou outras formas que for melhor para você e registre as sensações e percepções que vieram a flor da pele;
- ✿ Deixe vir à tona a criação;
- ✿ Após a criação expressa do vivido, olhe novamente para sua criação, perceba novamente o que suscita; perceba formas, texturas, cores, linhas, curvas, espirais, círculos;
- ✿ Volte a dançá-lo, reincorpore no corpo vivo tudo que você percebeu na sua criação e dance, ressignifique, perceba o discurso do seu corpo, ouça, perceba o corpo sensorial; o que foi ancorado e o que já não faz parte;

## APÊNDICE B – ÍNDICE DOS QR CODES



**Acetilcolina**



**Nazaré Uniluz**



**Enas Mythus**



**Dança do Sol**



**Ária de Bach**



**Oração Corporal  
Shema Israel**



**Alfabeto Hebraico**



**Oração Corporal  
Ana Becoach**



**Andrea  
Bardawil**



*Oração Corporal*  
*Mode ani lefanecha*



Ilha do Combu



OCARA



São José Liberto



Museu Emílio Goeldi



Oração Corporal  
Ana Becoach



Oração Corporal  
Malachim



*Oração Corporal*  
*Mode ani lefanecha*



Alfabeto Hebraico

## ANEXO A – DECODIFICAÇÃO DAS OC

### ÍNDICE SIMBÓLICO DOS TRAJETOS DA DANÇA E SÍMBOLOS

Direção do movimento –  $\rightarrow$

Direção do dançarino (direção do corpo) –  $\cap$

Pé direito – D

Pé esquerdo – E

Para frente – F

Para trás – T

Para o lado – L

Cruzar – X

Cruzar o pé a frente do outro – XF

Cruzar o pé atrás do outro – XT

Ponta do pé frente –  $\cdot$  F

Ponta do pé trás –  $\cdot$  T

Ponta do pé do lado – L  $\cdot$

Ponta do pé junto do outro pé –  $\cdot$  J

Elevar na ponta – L  $\cdot$

Teimani direita – TEI D

Teimani esquerda – TEI E

Balanço – B

Balanço com deslocamento – B \_

Meia volta – 

Volta inteira – 

Fechar o pé junto com o outro – II

Brush – 

Saltar – ^

Passo junta passo – PJP

Elevar perna – Lp

Apostila Frida Zalcman, 2008.

- 
 Parte frontal no sentido da dança
- 
 Parte frontal no sentido contrário à dança
- 
 Parte frontal no sentido da dança, dançar no sentido contrário à dança
- 
 Parte frontal voltada para o centro
- 
 Parte frontal voltada para fora
- 
 No sentido da dança, parte frontal voltada para o centro
- 
 No sentido da dança, parte frontal voltada diagonalmente para o centro
- 
 Dançar em direção ao centro com a parte frontal voltada para o centro
- 
 Dançar para longe do centro, parte frontal voltada para o centro
- 
 Dançar para longe do centro, parte frontal voltada para fora
- 
 Balançar no lugar, parte frontal voltada para o centro

Dança Símbolos em Movimento, Maria-Gabriele Wosien, 2004.

- 

No sentido contrário à dança, parte frontal diagonalmente para a esquerda em direção ao centro
- 

No sentido contrário à dança, parte frontal no sentido contrário à dança
- 

No sentido da dança, parte frontal no sentido da dança
- 

Girar no sentido da dança por sobre o ombro direito no trajeto do círculo
- 

Girar no lugar sobre o ombro esquerdo
- 

Girar no lugar por sobre o ombro direito
- 

Balançar no lugar para a frente e para trás, parte frontal voltada para o centro
- 

Círculo aberto no sentido da dança
- 

Círculo fechado no sentido contrário à dança
- 

Círculo fechado no sentido da dança
- 

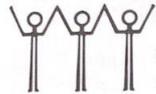
O círculo se divide, as pessoas devem se juntar

Dança Símbolos em Movimento, Maria-Gabriele Wosien, 2004.

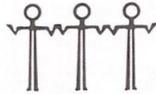
## ÍNDICE SIMBÓLICO DOS GESTOS EM GRUPO



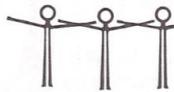
Os braços estão abaixados, esticados e foram dadas as mãos.



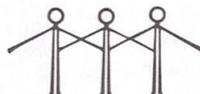
Os braços estão esticados para cima.



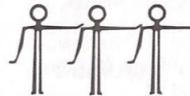
Os braços estão paralelos na horizontal e estendidos para frente.



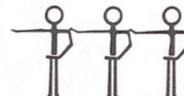
Posição com as mãos nos ombros: o braço esquerdo está diante do direito e as mãos devem pousar em cima do ombro do companheiro.



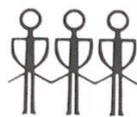
Os braços cruzados na frente (esquerdo sobre direito) na posição de cesta. Pega-se respectivamente a mão da segunda pessoa próxima a nós.



Mão esquerda sobre o ombro direito do companheiro, braço direito fica na lateral.



Braço direito sobre o ombro esquerdo do companheiro, mão esquerda diante do próprio centro do corpo em forma de concha.



Braços cruzados diante do centro do próprio corpo.

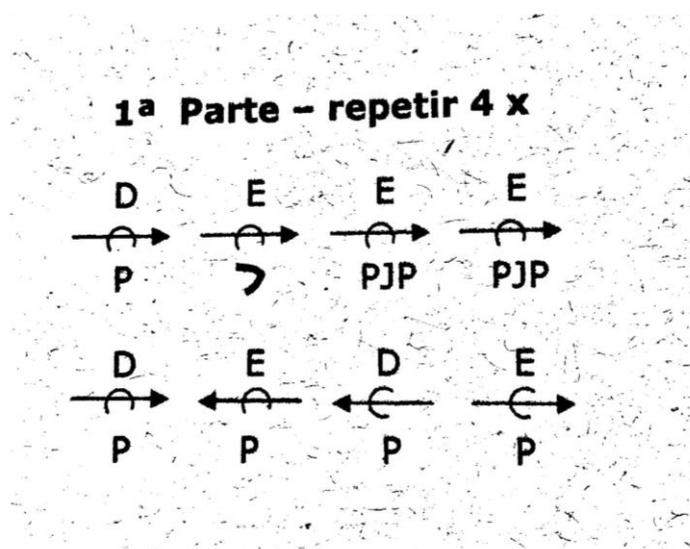


“Posicionamento de grinalda”: cruzar os pulsos por sobre a cabeça, as mãos se entrelaçam com as mãos dos companheiros.

Dança Símbolos em Movimento – Maria-Gabriele Wosien,  
2004.

## ESCRITA DAS OC

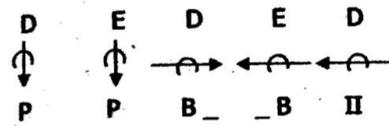
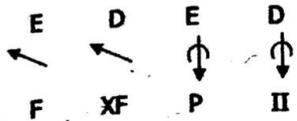
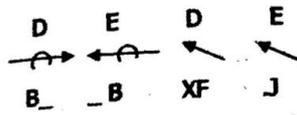
*OC Malachim.*



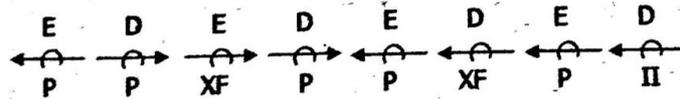
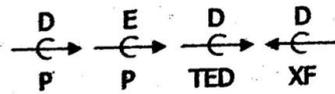
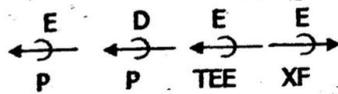
Apostila Frida Zalcman, 2008.

OC Mode Ani Lefanecha.

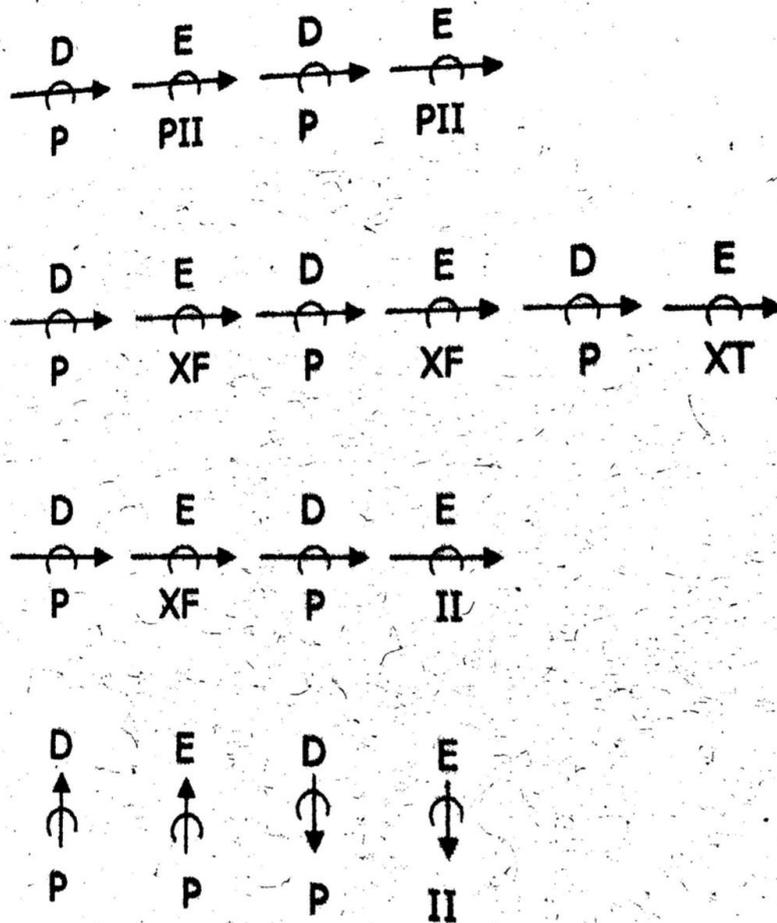
1ª Part



2ª Parte

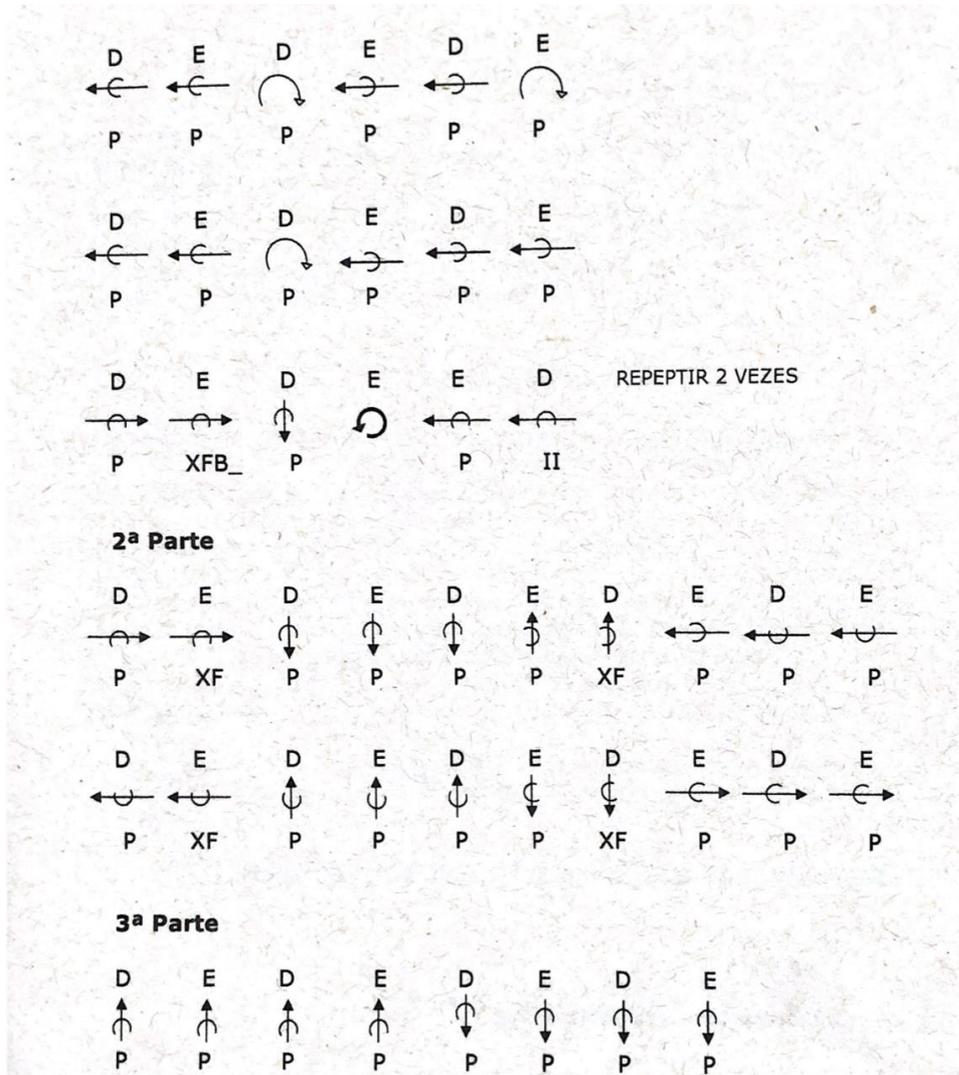


OC Sefarad.



Apostila Frida Zalcman, 2008.

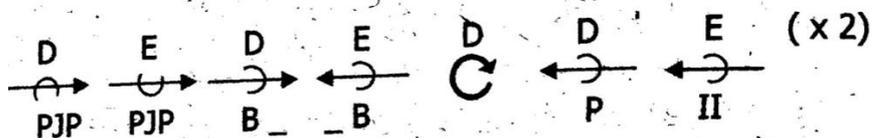
OC Haiom Arat Olam.



Apostila Frida Zalcman, 2008.

OC Kol Haneshama.

**1ª Parte**



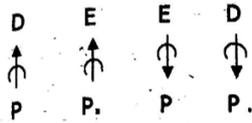
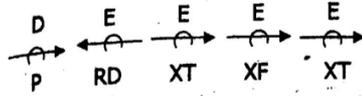
**2ª Parte**



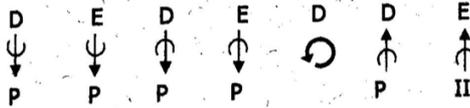
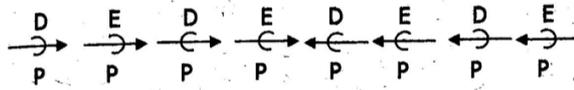
Refrão com as mãos

OC Avinu Malkeinu.

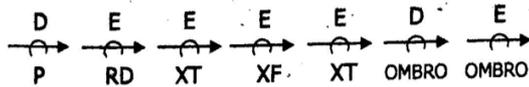
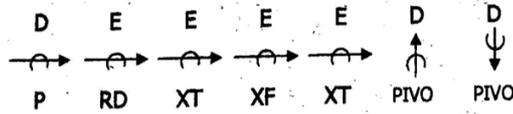
1ª Parte



2ª Parte



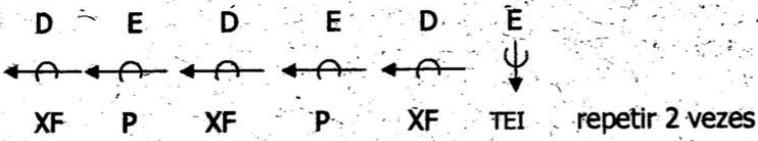
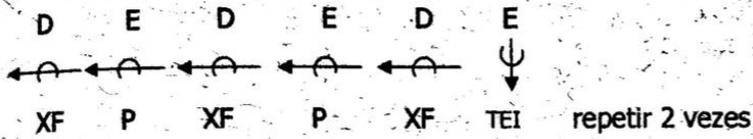
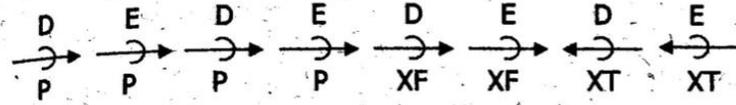
3ª Parte



PASSAGEM 3 X : D P E II OMBRO DIR, OMBRO ESQ

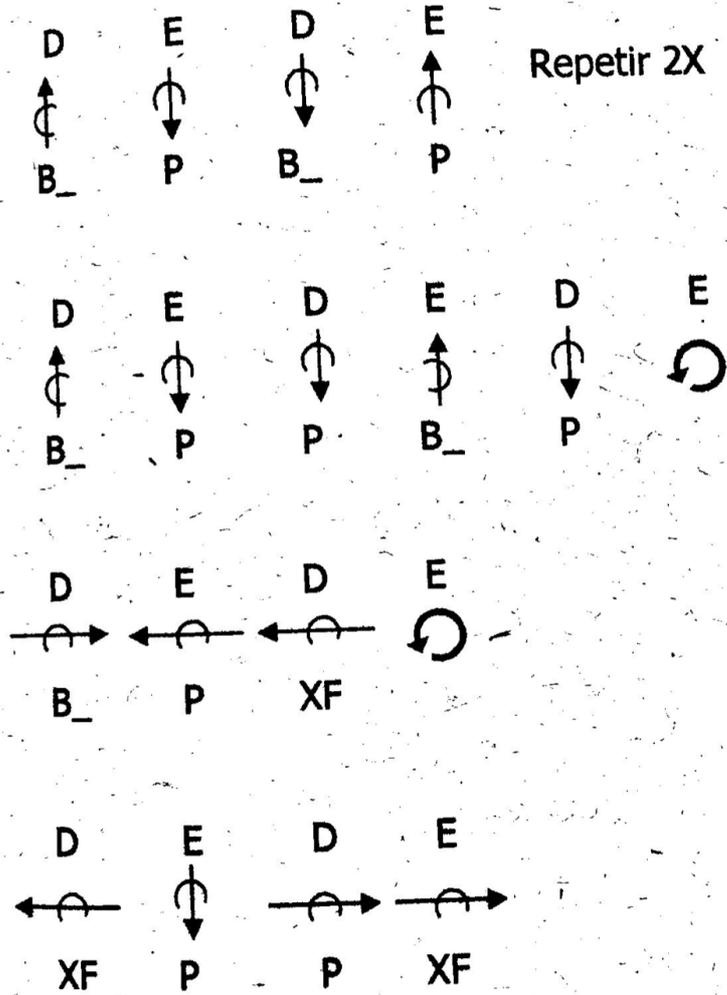
Apostila Frida Zalcman, 2008.

OC Mareh Cohen.



5ª Parte: repete a 4ª parte

Apostila Frida Zalcman, 2008.



OC El Na Refana La.

**1ª Parte**

D	E	D	E	D	E
←	←	↻	↻	↻	↻
P	P	P	P	P	P

D	E	D	E	D	E
←	←	↻	↻	↻	↻
P	P	P	P	P	P

D	E	D	E	E	D	REPEPTIR 2 VEZES
→	→	↓	↻	←	←	
P	XFB_	P		P	II	

**2ª Parte**

D	E	D	E	D	E	D	E	D	E
→	→	↓	↓	↓	↓	↓	↻	↻	↻
P	XF	P	P	P	P	XF	P	P	P

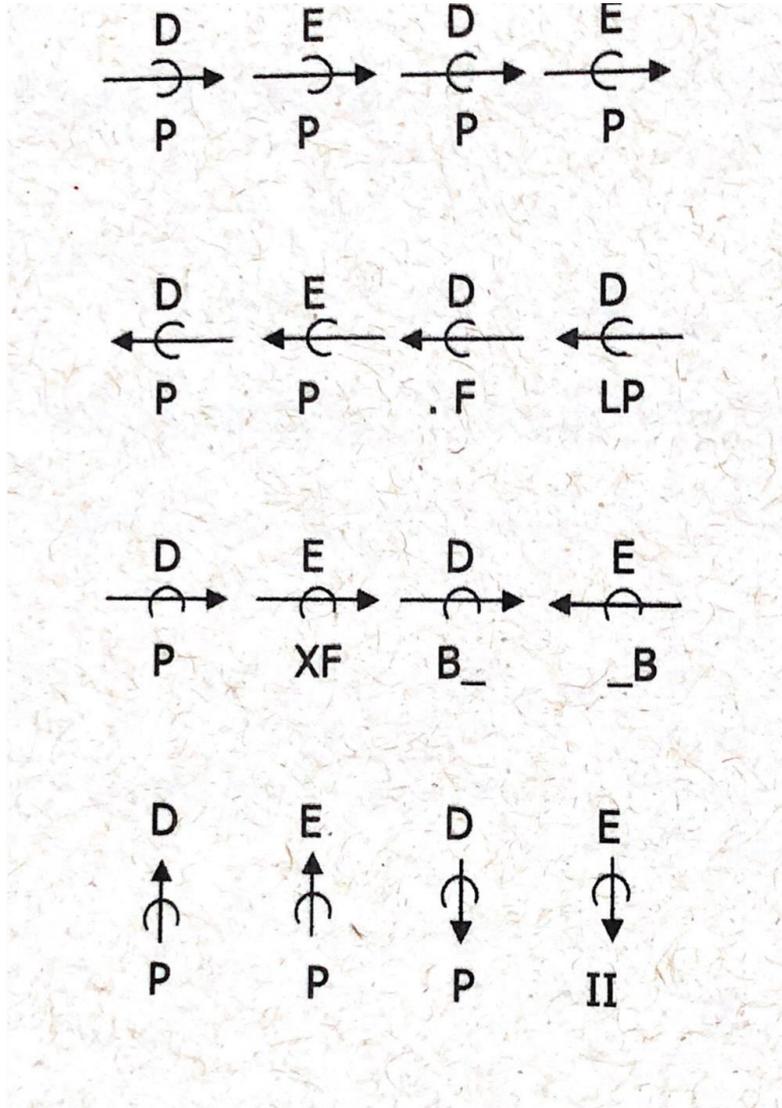
D	E	D	E	D	E	D	E	D	E
↻	↻	↓	↓	↓	↓	↓	↻	↻	↻
P	XF	P	P	P	P	XF	P	P	P

**3ª Parte**

D	E	D	E	D	E	D	E
↑	↑	↑	↑	↓	↓	↓	↓
P	P	P	P	P	P	P	P

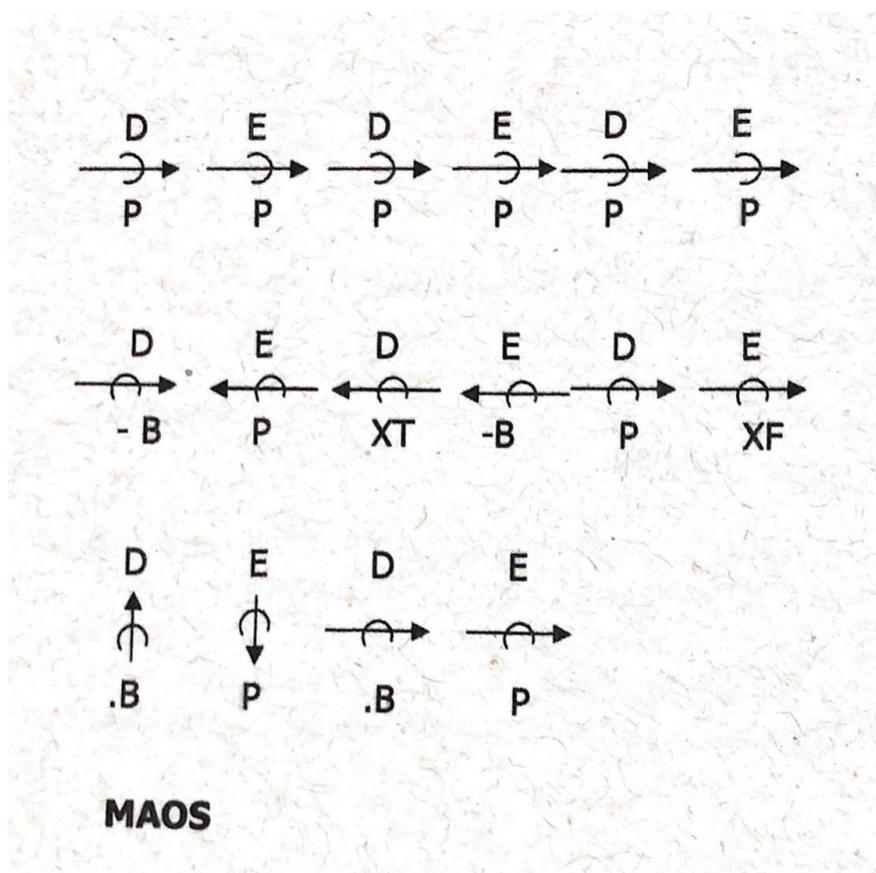
Apostila Frida Zalcmán, 2008.

OC Kadish.



Apostila Frida Zalcman, 2008.

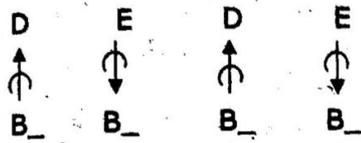
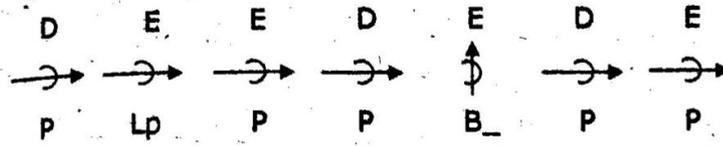
OC Misheberach.



Apostila Frida Zalcman, 2008.

OC Marcas do Caminho.

1ª Parte - repetir 4 vezes



2ª Parte - repetir 2 vezes

