

DANÇAS MEDITATIVAS DE TARA DHATU: RELATO DE SEIS ANOS DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO AMANHECER DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

Liliete Canes Souza Cordeiro

Departamento de Análises Clínicas do Centro de Ciências de Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Projeto Amanhecer do Hospital Universitário da UFSC. liliete.souza@ufsc.br

1 INTRODUÇÃO

As Danças Meditativas de Tara Dhatu, que utilizam Meditação em Dança com Práticas do Budismo Tibetano, são práticas protegidas pela Organização Internacional Tara Dhatu e estão entre as mais de vinte Práticas Integrativas e Complementares (PICS) que são oferecidas aos usuários e participantes do Projeto Amanhecer do Hospital Universitário Polydoro Ernani de São Thiago da Universidade Federal de Santa Catarina (PA-HU-UFSC).

A portaria nº 849, de 27 de março de 2017 do Ministério da Saúde incluiu novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no âmbito do Sistema Único de Saúde, entre elas a Dança Circular, a Meditação e a Musicoterapia (BRASIL, 2017).

A Meditação, segundo a referida portaria (Brasil, 2017) “é uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência, presente em inúmeras culturas e tradições [...] a prática torna a pessoa atenta, experimentando o que a mente está fazendo no momento presente [...] traz benefícios para o sistema cognitivo, promove a concentração, auxilia na percepção sobre as sensações físicas e emocionais ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde. Estimula o bem-estar, relaxamento, redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos.” (Brasil, 2017; n.p.). A Musicoterapia “contribui para ampliar o conhecimento acerca da utilização da música como um recurso de cuidado junto a outras práticas [...] promove relaxamento, conforto e prazer no convívio social” (BRASIL, 2017; n.p.). No tocante a Dança Circular, a descrição da Portaria relata como sendo “originária de diferentes culturas que favorece a aprendizagem e a interconexão harmoniosa entre os participantes”, além disso, possibilita aos participantes “[...] liberar a mente, o coração, o corpo e o espírito. Por meio do ritmo, da melodia e dos movimentos delicados e profundos os integrantes da roda são estimulados a respeitar, aceitar e honrar as diversidades” (BRASIL, 2017; n.p.). Essas conceituações compilam os benefícios das Danças Meditativas de Tara Dhatu, que utilizam meditação em dança circular com musicalização, durante a prática terapêutica.

As Danças Circulares Meditativas de Tara são praticadas em muitos países do mundo. A Dança Mandala de Tara Verde foi inspirada nos ensinamentos da *Sadhana* de Tara e criada por

Prema Dasara com apoio de outras praticantes sinceras do Budismo, utilizando os ensinamentos e as práticas tradicionais das *Sadhanas* Tibetanas. A dança também foi inspirada na Dança Sagrada Oriental Indiana (*Odissi*). Durante a dança, a conexão com o estado meditativo é estabelecida, sendo utilizados músicas e cantos criados especialmente para esta prática, bem como *mudras* e mantras das práticas meditativas tradicionais (TARA DHATU SUL AMERICA, [2002?]).

Tara (em sânscrito *Tārā*, provavelmente "estrela", e, para os tibetanos, *Drol Ma* ou *Jetsün Dólmã*, "Salvadora"; WIKIPEDIA, 2017) é uma divindade tibetana, essência feminina de Buda, ela é a incorporação da sabedoria e da compaixão. Tara é a veloz proteção, ao assistir todos os que recitam seu mantra. Ela é a Grande Deusa mãe natureza, é o lado feminino que existe na psique do ser humano. A Mãe protetora universal. Ela representa o nosso próprio potencial de iluminação, o nosso estado de consciência mais elevado (DASARA, 2002a).

A Dança da Mandala das 21 Preces de Tara foi apresentada em forma de Oferenda a diversos Lamas, incluindo Sua Santidade o Dalai Lama. Todos Eles abençoaram as Práticas Meditativas Dançadas e Prema foi solicitada a difundir tais Práticas pelo Mundo, sendo, para isso, criada a Organização Tara Dhatu (Terra Pura de Tara) em 1985, uma organização sem fins lucrativos, com a finalidade de divulgar, ensinar e proteger estas Danças Meditativas de Tara Dhatu, que são Práticas de Linhagem e possuem o propósito de gerar benefícios a todos os seres (DASARA, 2002b).

A regulamentação das PICS em 2006 e a inclusão de novas terapias na PNPIC em 2017 (BRASIL, 2006; BRASIL, 2017) evidenciam o interesse e o reconhecimento do Ministério da Saúde em promover a inserção destas práticas no Sistema Único de Saúde. Assim, o presente estudo tem por objetivo relatar a experiência de seis anos com as Danças Meditativas de Tara Dhatu no PA-HU-UFSC e justifica-se na necessidade de divulgar a experiência com as Práticas de Danças Meditativas legitimando sua importância entre as PICS oferecidas no PA-HU-UFSC.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo e delimitação da pesquisa

A pesquisa realizada é classificada como de natureza aplicada, com abordagem que prioriza o processo interpretativo analítico-descritivo. No tocante ao procedimento técnico, foi realizado um estudo de caso, que permite o conhecimento amplo e detalhado de um ou de poucos objetos de pesquisa (GIL, 2010). Além disso, a pesquisa foi de caráter empírico, construída por estudo de campo, diálogos e relações sociais com as pessoas (GIL, 2010). A coleta dados foi delimitada aos

encontros para Práticas de Danças Meditativas realizadas no PA/HU/UFSC. Os sujeitos da pesquisa foram os participantes das Práticas de Danças Meditativas oferecidas no período de 2011 a 2016.

2.2 Tipos de dados, técnica de coleta e tipo de tratamento dos dados

Para esta pesquisa foram coletados dados primários e para atender às necessidades específicas do estudo foram utilizadas as agendas anuais das Práticas de Danças Meditativas para descrição quantitativa das presenças das pessoas participantes. Os dados foram tratados com o programa Microsoft® Excel 2010. A análise qualitativa foi realizada a partir de depoimentos espontâneos, obtidos em diálogos com as participantes. Esta técnica teve como base o relato de Gil (2010, p. 117), quando menciona que, na coleta de dados, o investigador pode empregar “uma forma de diálogo assimétrico, em que uma das partes busca coletar dados e a outra se apresenta como fonte de informação”.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos para número de participantes das Práticas de Danças Meditativas, no período de 2011 a 2016, foram apresentados na Figura 1. Observou-se que em todos os anos, várias pessoas procuraram esta prática para conhecer as atividades, mas não participaram dos demais encontros, estas pessoas estiveram presentes em apenas um encontro e seu quantitativo anual pode ser visto na Figura 1. Nos resultados descritos a seguir, para quantitativo de presenças, não foram consideradas aquelas que participaram de apenas um encontro, mas no quantitativo de pessoas que procuraram a prática, foram consideradas todas as pessoas com alguma presença registrada no ano.

Os encontros em 2011 iniciaram em agosto, eram semanais e ocorriam nas sextas-feiras, foram realizados 16 encontros neste ano. As Danças Meditativas foram procuradas por 16 pessoas, destas, 13 (81%) participaram de mais de 50% dos encontros. Em 2012, foram realizados 34 encontros e 48 pessoas procuraram as Danças Meditativas, 8 pessoas foram assíduas, com presença em 20 (59%) encontros, outras 16 (33%) pessoas participaram de cerca de 50% dos encontros. Em 2013 foram realizados 38 encontros e 43 pessoas procuraram as Danças Meditativas, 7 pessoas foram assíduas aos encontros, com presença de 20 a 34 (46 a 79%) encontros, enquanto 20 (46%) pessoas participaram de aproximadamente 50% dos encontros. Em 2014, além de encontros semanais (sexta-feira) também houve um encontro mensal, no segundo sábado de cada mês, totalizando 39 encontros. Neste ano, 36 pessoas procuraram as Danças Meditativas, destas 16 (44%) participaram de mais de 50% dos encontros. Em 2015, os encontros também foram semanais e mensais, totalizando 45 encontros. Neste ano, 81 pessoas procuraram as Danças Meditativas, 8 pessoas foram assíduas participando de no mínimo 30 (66%) encontros e 35 (43%) pessoas

participaram de cerca de 50% dos encontros. Em 2016, foram 9 encontros semanais realizados de março a maio e 5 encontros mensais, que ocorreram de agosto a dezembro, 37 pessoas procuraram as Danças Meditativas e 12 (32%) pessoas participaram de mais de 50% dos encontros.

Tabela I - Presenças dos participantes por encontro.

Ano	Encontro Semanal	Encontro Mensal*
2011	4 a 8	-
2012	8 a 12	-
2013	8 a 10	-
2014	5 a 10	4
2015	6 a 13	2 a 5
2016	2 a 9	9 a 17

*Não ocorreram encontros mensais de 2011 a 2013.

No ano de 2011, como foi o primeiro ano em que as Danças Meditativas foram oferecidas no PA-HU-UFSC, houve um pequeno número de participantes. Nos anos que se seguiram, com a divulgação da prática, um número crescente de pessoas passou a procurar pelas Danças Meditativas (Figura 1 e Tabela I). O ano de 2015 apresentou a maior procura ($n = 81$) e o maior número de participantes ($n = 43$), descontando aqueles que estiveram em apenas um encontro ($n = 38$). O ano de 2016 apresentou uma diminuição importante do número de participantes ($n = 25$) quando comparado ao ano de 2015, pois as práticas semanais só foram oferecidas durante três meses, sendo mantido até o final deste ano apenas o mensal.

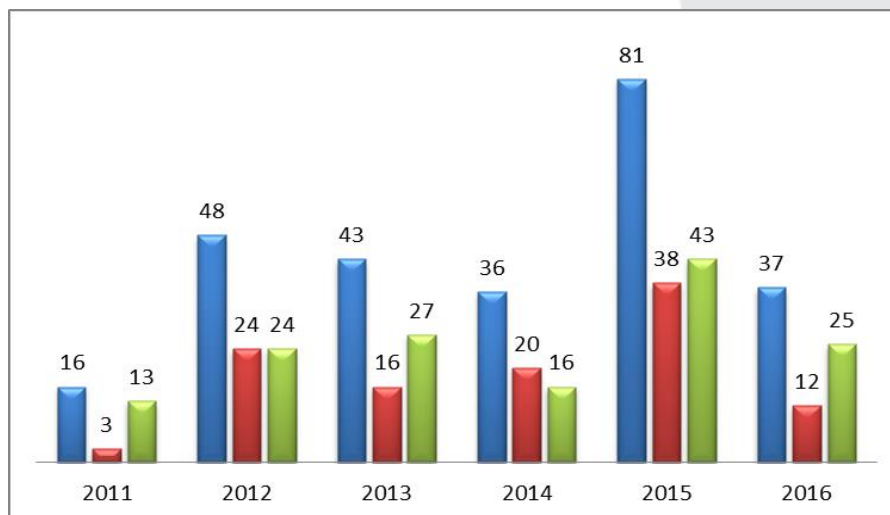


Figura 1. Número de participantes das Práticas de Danças Meditativas de agosto de 2011 a dezembro de 2016; em azul o número total de pessoas que procuraram a Prática; em vermelho, o número de pessoas que só participaram de um encontro; em verde, o número de pessoas que participaram de cinco ou mais encontros.

A seguir foram relatados os depoimentos das pessoas participantes (P), numerados para indicar pessoas diferentes. “Saio tranquila das práticas prestando atenção na natureza, até meu filho notou que estou mais tranquila” (P1). “Saio da dança num estado de paz. Tenho usado os mantras para situações cotidianas, faço mantras enquanto pratico natação. Tenho mais clareza para orientar amigos. Aprendi a ter paciência e não ficar brava por qualquer coisa. Percebo que não tem sentido brigar ou ficar incomodada com o que os outros me fazem” (P2). “Estou enfrentando medos como, por exemplo, da água. Estou aprendendo a nadar” (P3). “Dançar meditando me faz ter mais presença, acho que por isso estou conseguindo tomar decisões” (P4). “Se eu conseguisse meditar em casa sinto que teria mais conexão na dança também, mas não consegui me organizar para isso” (P5). “Estou adorando! Faço meditações curtas em casa e está sendo muito bom” (P6). “É uma dança profunda, meche com as emoções, sinto meus corpos sutis desdobrarem sinto a presença da Deusa Tara e a vejo nas pessoas da roda de dança” (P7). “Procurei a dança, pois preciso trabalhar o feminino. Na primeira vez que dancei fiquei sentindo a emoção que a dança gerou por toda semana. A dança permite que eu faça a expansão de energia do coração para o corpo físico. Eu tenho facilidade de fazer desdobramentos energéticos de corpos sutis, mas com a dança sinto os desdobramentos acontecerem no corpo” (P8). “Gosto muito das práticas. Estou abrindo minha mente com elas. Saio da dança tranquila e em paz. Meu país tem muitas dificuldades e coisas erradas, eu aproveito a prática para enviar muita luz para lá, pois eles precisam muito” (P9). “Esta prática está lapidando o diamante que todos nós somos e permitindo que vejamos que na verdade somos manifestações da Deusa Tara, que podemos manifestar todas as suas qualidades” (P10). A prática me deixa tranquila, volto para casa andando para aproveitar o fluxo de energia, observar a natureza. Quando eu me aposentei eu tinha muito medo da perda das pessoas queridas, aí eu fiquei fechada em casa, não queria sair com medo. Depois que comecei a fazer as práticas consegui desapegar daquele sentimento de posse, percebi que tudo tem seu tempo para acontecer (P11). Tenho aprendido muito com as práticas. Agora consigo controlar o turbilhão de pensamentos, procuro focar e pensar uma coisa por vez. Estou conseguindo meditar em casa. Sinto um grande bem estar. Parei de me preocupar com besteiras. Não reajo agressivamente às pessoas, mas penso antes de agir (P12). Desde o início do dia que tem prática meditativa, logo que acordo, já sinto a energia da prática. Estou diminuindo a ansiedade e sendo mais serena. Reconheço que tenho há ver com as pessoas da roda e com a prática. Eu tinha medo da perda e agora sinto que não existe separação que é apenas momentânea. Reconheço que posso fazer os movimentos da dança que antes eu não conseguia e dou tempo para meu corpo conseguir se adaptar (P13).

Depoimento relatando a percepção da autora: “Com esta prática meditativa dançada, buscamos acessar e reconhecer nossa natureza fundamental de plenitude, exercitando a atenção por meio de passos e gestos que conectam o significado, a energia e a sabedoria presentes em músicas, que são compostas de mantras e textos sagrados. Estas meditações dançadas nos estabelecem numa condição de serenidade interior, harmonia com o próximo e conexão com o todo, estimulando a habilidade de lidar com as emoções. Com a prática passamos a ter maior percepção da importância do momento presente, o campo energético sutil é restabelecido e a energia dos *chakras* é purificada. Estas Danças Meditativas possuem efeito terapêutico, estimulam o desenvolvimento pessoal e geram clareza mental. Despertando imediatamente sentimentos de paz e equanimidade, tendo como propósito espiritual manifestar e revelar o potencial da mente humana, reunindo os seus dons, talentos e qualidades numa fonte inesgotável de amor, compaixão e sabedoria”.

4 CONCLUSÕES

As Danças Meditativas oferecidas no PA-HU-UFSC iniciaram no ano de 2011 de forma tímida, com um pequeno grupo de participantes frequentes (n = 13), nos anos seguintes o número de participantes frequentes aumentou consideravelmente, chegando a 43 no ano de 2015. Os depoimentos relatados demonstraram que as Danças Meditativas proporcionaram melhoria da qualidade de vida das pessoas, promovendo tratamento não convencional e unindo as dimensões do corpo, da mente, das emoções e do espírito.

5 BIBLIOGRAFIA

- BRASIL. MINISTRO DE ESTADO DA SAÚDE. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017.** Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2017.
- DASARA, P. **Quem é Tara?** Tara Dhatu Sul America, 2002a. <<http://www.taradhatusulamerica.com.br/conteudo/33/quem-e-tara>>. Acesso em: 27 ago. 2017.
- DASARA, P. **A linhagem da dança de Tara.** Tara Dhatu Sul America, 2002b. <<http://www.taradhatusulamerica.com.br/conteudo/29/linhagem-da-danca-de-tara>> Acesso em: 27 ago. 2017.
- TARA DHATU SUL AMERICA. **O que é Tara Dhatu Sul America?** [2002?] <<http://www.taradhatusulamerica.com.br/conteudo/26/o-que-e-tara-dhatu-sul-america>>. Acesso em: 27 ago. 2017.
- WIKIPEDIA. **Tara** (budismo). Portal do Budismo. 2017. <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Tara_\(budismo\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Tara_(budismo))> Acesso em: 27 ago. 2017.