

Förenade i dans

- enskilt arbete om Heliga danser



Handledare: Lennart Hansson

Förord

Första gången jag stötte på begreppet ”Heliga danser” var när jag läste Svenska kyrkans grundkurs för fem år sedan på St. Sigfrids folkhögskola utanför Växjö. Det var en tjej i klassen som undrade om jag ville följa med och dansa. Hon hade bara precis testat på det själv men tyckte att det var härligt. Vi var några stycken från klassen som gillade det och började dansa varannan vecka. Då förstod jag nog inte riktigt vitsen med det och fastnade väl egentligen inte för det på riktigt, men jag tyckte att det var väldigt trevligt.

Sedan stötte jag på begreppet några gånger innan jag våren 09 gjorde tre månaders praktik i en församling i Helsingborg. Min handledare där hade ett stort intresse för Heliga danser och hon ledde en grupp som dansade varannan vecka. Under de tre månaderna blev det en hel del dans, både i veckogruppen och på endagskurser. Jag gick också ett steg i utbildningen till att bli ledare i Heliga danser, en utbildning som Sensus har.

Numera tycker jag mycket om att dansa heliga danser eller cirkeldanser. Det är behagligt att använda det som medel för meditation men också för att jag rent allmänt tycker att det är väldigt kul att dansa. Dessutom tycker jag om den varierande musiken och höra alla berättelser som finns bakom varje dans. När man dansar blir man en del av och lär sig saker om andra kulturer. Jag skulle mycket väl kunna tänka mig att ha/leda verksamhet med dans i mitt kommande yrkesliv, därför vill jag fördjupa mig i ämnet och se mer på djupet vad de församlingar och pedagoger som använder sig av dansen får ut av det. Jag vill fördjupa mig i varför vi dansar just de danser som vi dansar och vad som händer i människor som dansar, människor som är en del av församlingslivet. Under flera år har jag dansat olika slags dans allt ifrån showaerobics till västafrikansk dans, och jag känner att det är något speciellt med just de danser som man möter under begreppet Heliga danser. Vad det är som är speciellt vill jag försöka sätta fingret på.

Innehåll

Förord.....	2
Innehåll	3
Sammanfattning	5
Inledning.....	6
Bakgrund	6
Problem	6
Syfte	6
Avgränsning.....	6
Metod.....	6
Teori.....	7
En dans genom tiden	7
Nutidshistoria	9
Symboler	10
Cirkeln.....	10
Labyrinten.....	10
Förenade i dans.....	11
Synen på kroppen	11
Det ordlösa	12
Dansen idag	13
En danskväll	13
Rummet.....	13
Vem dansar?	13
Dans i gudstjänsten.....	14
Riten	14
Dans i Psalmboken.....	15
Andra typer av dans i kyrkan	16

Reflektion kring teoribiten	17
Hypoteser	18
Hypotes 1.....	18
Hypotes 2.....	18
Hypotestestning 1.....	19
Hypotestestning 2.....	20
Avslutning/Slutsats	21
Källor	22
Litteratur	22
Övriga källor.....	22
Tack till!	23

Sammanfattning

Arbetet som du håller i din hand handlar om dans. Dans i allmänhet och Heliga danser i synnerhet.

Vilken roll dansen har spelat genom historien, hur det ser ut i den kristna traditionen och om hur allt började med Heliga danser. Dessa danser handlar mycket om symboler så ett avsnitt ägnas däråt.

Arbetet behandlar också hur dansandet ser ut idag i dansgrupper och i gudstjänster.

Inledning

Bakgrund

När tiden var kommen då jag skulle skriva mitt enskilda arbete på valfritt område kändes det svårt att bestämma sig. Jag hade under sommaren tänkt att jag ville skriva om vuxenpedagogik på något sätt, men jag var osäker på vilket sätt. När höstarminen 2010 började och jag åter befann mig på Sigtuna folkhögskola kände jag av att detta arbete började närma sig med stora steg. Jag var fortfarande osäker på mitt ämne men fortfarande inne på vuxenpedagogik.

Jag hörde talas om mina klasskamraters ämnen som jag tyckte lät betydligt mer avgränsade och greppbara än mitt eget. Efter en första träff med handledare Lennart Hansson fick jag klart för mig att jag nog inte skulle skriva om det jag dittills tänkt. Lelle sa åt mig att fokusera på det ämne som jag kände lust inför och med den uppmaningen nollställde jag tankeverket och började sedan på nytt att fundera. Vad tycker jag är roligt och intressant? Vad är det jag skulle vilja fördjupa mig i men som det inte riktigt finns utrymme till under utbildningen?

Plötsligt stod det väldigt klart för mig att jag skulle skriva om Heliga danser på något vis. Det är ett ämne som jag känner lust inför och som jag tycker är roligt, spännande och intressant. Jag tänkte att det nog skulle bli en utmaning, dels för att litteraturen är begränsad men utmaningen ligger också i att uttrycka i ord något som man upplever väldigt starkt med kroppen. Skulle det ens gå?

Jag har själv dansat Heliga danser ett tag nu och förundras verkligen av vad dessa danser gör med mig och antagligen gör med många andra dansare också. Vi som dansar har säkert olika erfarenheter ifrån danserna men jag tror att de påverkar oss alla på något sätt. Jag känner det i mig själv.

Problem

Vilken funktion fyller heliga danser i församlingslivet?

Syfte

Fördjupa min kunskap i ämnet kring Heliga danser och att se hur man kan arbeta med det i olika sammanhang och vad dansens funktion är.

Avgränsning

När jag skriver ”församling” tänker jag en församling i Svenska Kyrkan.

Jag har avgränsat mig till att fokusera på de församlingar som valt att arbeta med Heliga danser och fördjupar mig inte till de som valt att avstå.

Jag har valt att inte ha några avgränsningar som rör ålder eller geografi.

Metod

Litteraturstudier, intervjuer samt deltagande i danscirklar.

Teori

En dans genom tiden

Vi människor har i alla tider dansat och rört oss till rytmer. Dansen har alltid varit en stor del av olika gruppers sociala och religiösa uttryck. Rytmen finns överallt och inte minst inom oss i form utav hjärtats slag, i vår andning, i tal och i rörelser. Därför är dansandet en naturlig del i att vara människa och det finns ytterst få folkgrupper genom historien som är danslösa. Författaren, dokumentärfilmaren och journalisten Lasse Berg skriver i sin bok *Gryning över Kalahari – Om hur människan blev människa* att ”Människans evolution handlar om dans och ingenting annat”. Många forskare säger att det är unikt för just människan att kunna röra sig tillsammans efter ljud i rytm och takt. Och det är också det som gjorde överlevnadsförmågan större till skillnad från andra grupper och var ett steg i utvecklingen av den moderna människan.

”De som dansar håller samman, de som håller samman överlever lättare” – Lasse Berg.
(http://www.vilairorelse.nu/artiklar/Heliga_danser.html)

I många olika slags religioner är dansen ett inslag och också i vår kristna tro. I den tidiga kristna kyrkan uppmuntrade man dansandet och hänvisade till alla de ställen i Gamla testamentet som skriver om dans. Men den tidiga kristna kyrkan påverkades också av den miljö hon befann sig i, den grekiska kulturen och deras danstraditioner.

Då vi träffar på texter om dans i Bibeln handlar det oftast om dans av glädje och frimodighet, man talar om dansen som en motpol till sorgens uttryck.

Några exempel på hur det står skrivet om dans i *gamla testamentet* hittar vi i:

1 Sam. 18:6-7 välkomnas David av kvinnor som sjunger, dansar och spelar efter segern över filistéerna.

I **2 Sam. 6:14 och 6:16** kan man läsa om hur David dansar ”och klädd i linne-efod dansade han sedan med liv och lust inför Herren”.

Pred. 3:4 skriver Salomo ”Att klaga har sin tid, och dansa har sin tid.”

I **Jer. 31:13** finns en framtidsvision där människor kommer dansa i glädje som ett resultat av Guds verk.

Ps. 30:12-13 Du förvandlade min klagan till dans, du tog av mig sorgens dräkt och klädde mig i glädje. Därför skall min själ lovsjunga dig utan att tystna. HERRE, min Gud, jag vill tacka dig för evigt.

Det enda stället som det egentligen står något negativt i samband med dans är då det judiska folket dansar runt guldkalven i **2 Mos. 32:19**. Mose fördömde dansen som avgudadyrkan och detta kan ha handlat om någon slags hednisk kultdans från den tiden.

Också i *nya testamentet* hittar vi verser som handlar om dans även om de är betydligt färre:

I **Luk. 6:23** är det Jesus som uppmanar till dans när han säger ”Gläd er på den dagen och dansa av fröjd.”

I **Luk. 15:25** kan man läsa om hur den förlorade sonens återkomst firas med musik och dans.

I **Apg. 6** kan man läsa om en av de första diakonerna som hette Prochoros, namnet betyder ”ledare av cirkeldans”.

Under antiken då kristendomen växte fram fanns det en utbredd tanke om att invigda kunde få vetskap om Guds dolda kunskap. I Nya testamentet används ordet ”mysterion”, som betyder hemlighet, om denna kunskap. Kyrkofadern Clemens av Alexandria (150-216 v.t.) menade att den egna upplevelsen var en förutsättning för att få tillgång till hemligheten om Kristus. Precis som andra kristna tänkte han sig att änglarna dansade cirkeldans i himlen och denna dans skulle vara en förebild för dansen som utfördes på jorden. Clemens av Alexandrias uppmaning till människorna var därför att möta änglarna genom fackeltåg och dans.

”Då skall du dansa i cirkel tillsammans med änglarna runt Gud, som är utan början och utan slut, den ende sanne Guden...” (s.18, Rönn, Heliga danser – dans som rit och bön)

Från ”mysterion” kommer ordet mystik. Mystik finns som en riktning inom alla de stora världsreligionerna och kan beskrivas på olika sätt. Inom den kristna mystiken är huvudsaken att lära känna Gud genom att lära känna sig själv, att nå enhet med Gud. För att nå den mystiska upplevelsen används olika slags redskap bl.a. fasta, bön och meditation men också dans. Islamska och judiska mystiker dansar och det gjorde också de första kristna.

Men någonstans på vägen hände det något och på 300-talet började dansen kritiseras i kyrkan. Kritiken mot danserna var att de var hedniska, detta trots att de tidigare förklarats som himmelska. På kyrkomöten under 500-talet förbjöds dansen i samband med kyrkliga handlingar och deltagare i gudstjänsterna förbjöds att dansa kördanser. Däremot var det svårare att få lekmän och präster att sluta dansa så danstraditionerna överlevde förbud och fördömanden.

Mechtild av Magdeburg (1207-1288), medeltida mystiker, skriver:

”Jag kan inte dansa, Gud, jag kan om du leder mig. Då dansar jag in i kärleken, och ur kärleken in i kunskapen, och ur kunskapen in i lustan, och ur lustan dansar jag utöver och bortom alla mänskliga sinnen. Där vill jag stanna, fastän jag väl vet att jag måste strida vidare här på jorden.”

(s.19, Rönn, Heliga danser – dans som rit och bön)

Nutidshistoria

I vår tid återupptäcker människor pilgrimsvandringar, olika typer av meditation och dans som verktyg i sitt andliga sökande. (http://www.heligadanser.info/text2_38.html)

Heliga danser är en del av en större dansrörelse som finns i hela västvärlden och som blev populär igen på 1970-talet genom den tyska dansprofessorn Bernhard Wosien. Bernhard levde 1908 till 1986, han hade studerat teologi och var balettmästare med jobb på operan i Berlin, koreograf och danspedagog. Han samlade in gamla folksliga danser och utvecklade dem så att de blev mer andliga. Han presenterade dessa danser för komuniteten Findhorn i norra Skottland. De spreds sedan vidare under beteckningen Heilige Tantz/Sacred Dance. Danserna har etablerat sig i både de katolska och protestantiska kyrkorna i Europa. Bernhard Wosien lever inte längre men hans dotter Maria-Gabriele Wosien fortsätter hans arbete med att samla in gamla danser och koreografera nya danser med de gamla som grund. Maria-Gabriele har en bred kunskap om religiösa danstraditioner inom kristendom, islam och hinduism och har forskat och skrivit mycket om rituell dans.

"Genom att dansa i cirkel helas världen" (Bernhard Wosien)
(http://www.vilairorelse.nu/artiklar/Heliga_danser.html)

Det som är gemensamt för de olika danserna som går under begreppet Heliga danser är att de dansas i cirkel eller att cirkeln är dansens bas även om man ibland öppnar upp cirkeln. (Detta om cirkeln återkommer jag till senare.) Det är inte danserna i sig som är heliga utan *att* man dansar, vad man upplever och sammanhanget det upplevs i.

I Svenska kyrkan har man dansat heliga danser sen början på 80-talet. De danser som dansas under rubriken Heliga danser har ofta en tydlig anknytning till den kristna mystiken men det är inte ovanligt att dansledare prövar sig fram och förnyar danserna något (med hjälp av ex. nya musikstycken) eftersom det egentligen inte finns någon klar tradition att bygga på. Ofta byggs gamla traditionella danser på och det gör att alla kan dansa då man använder sig av den folksliga dansens enkla form och enkla steg.

Det var Maria Rönn som införde begreppet Heliga danser i Sverige som ett sätt att översätta det engelska begreppet Sacred Dance. Maria brukar betona att vad man än tycker om begreppet Heliga danser så har det från början haft en referens till kristen mystik och har med sin speciella form av cirkeldans utvecklats inom ramen för Svenska kyrkan.

Maria Rönn är präst i Svenska kyrkan och har en stark förankring i dansen. Hon ville hitta ett sätt att knyta an dans och andlighet och utbildade sig så småningom i dans på Findhorn och hos Maria-Gabriele.

1994 startade Maria Rönn en dansledarutbildning i Sigtuna tillsammans med Lisbeth Gustavsson där det terapeutiska perspektivet fick en stor roll. 1995 diplomerades de första dansledarna av Maria Rönn efter utbildning i Sigtuna.

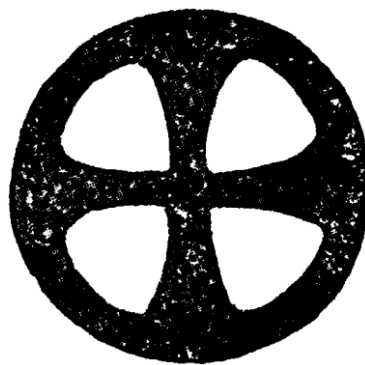
Symboler

Cirkeln

Cirkeln har funnits i alla tider och i alla olika kulturer som symbol för det som är oändligt, heligt och det upphöjda. Solen och månen är två cirklar som människan sett i alla tider och dessa himlakroppar blev bilder av Gud. Solen och månen var också i många kulturer själva gudar. Enligt Platon var cirkeln den mest fulländade formen.

Då man invigde kyrkor målade man ett likbent kors med en cirkel runt, det görs också idag, ett konsekrationkors eller invigningskors som symboliserar Kristi herravälde. Korset med en cirkel runt kan också vara en symbol för paradiset där korsets armar är de fyra floderna som rinner från livets träd i mitten av paradiset. Cirkeln blev tidigt formen för den rituella dansen. Samtidigt som den som danser ser symbolen för det oändliga och eviga är hon en del av den. Ibland dansade man runt ett heligt föremål det kunde vara ett speciellt träd eller en sten som mittpunkt. Resterna av de rituella danserna som vi har kvar här i västvärlden är t.ex. våra ringlekar runt julgran och midsommarstång och andra folkliga danser.

Heliga danser kallas också ibland för helande cirkeldans och ofta börjar ett danstillfälle med att man poängterar att man i cirkeln bär varandra.



Labyrinten

Labyrintens väg går in mot mitten, mot centrum vilken samtidigt blir vägen ut ifrån den efter vändpunkten. En bild för livet och vägen genom det. Labyrinten finns över hela världen och i de flesta religioner också inom den kristna traditionen. Men få teologer har genom historien redogjort för symbolen. Det finns flera kopplingar mellan rituell dans och labyrinten och än idag dansas danser där man går med ett band runt ett träd eller en majstång med ett snöre för att bilda en labyrint.

Då man talade om labyrinten i den kristna kyrkan handlade det ofta om den svåra vägen som Jesus pratar om i evangelierna och Jesu uppståndelse.

Då man dansar Heliga danser stöter man på en del danser som dansas som en långdans och där labyrinter bildas.

Förenade i dans

Man brukar säga att när vi dansar i cirkel följer vi i fotspåren av dem som dansat före oss, med dem som dansar nu och de som kommer efter oss. En vacker tanke, tycker jag! Det är påtagligt att både kroppsligt och andligt förnimma känslan av att vi är delar av samma kropp, samma organism. Detta bidrar bl.a. de grundläggande dansstegen till som återkommer i nästan all cirkeldans med stor variation.

Man kan också uttrycka det som att man blir en del av andra människors kulturer då vi dansar danser från svunna tider, danser ifrån andra kulturer eller från andra delar av världen. En förbön i rörelse för dem vars danser vi dansar. Vi hjälper till att föra deras danser och traditioner vidare.

“Dance is God’s gift of grace to man -
in the act of communion in the dance
we are at-oned with the creative source of life”

<http://www.sacreddance-wosien.net/index.html>

I en grupp som dansar händer det mycket, både det som är påtagligt synligt som ökad självkänsla, stolthet, stärkt kroppsmedvetande och det som sker mer i det undermedvetna. Dans i cirkel innebär gemenskap, närhet, beröring, möten och en möjlighet att få kontakt med sina inre resurser. Både fysiskt och mentalt ökar vårt välbefinnande. Det är också ett sätt att uppleva sina gränser och att öva balansen mellan närhet och avstånd. Känslan av samhörighet stärks. Att meditera i rörelse hjälper oss att bli hela och integrerade.

Synen på kroppen

Att dansa är att kommunicera utan ord, en kommunikation dansarna emellan och mellan dansaren och Gud. Det instrument man har att tillgå är kroppen och därför har synen på kroppen varit avgörande i samband med dans. För några hundra år sedan ändrades synen på kroppen, framför allt i kyrkliga sammanhang. Kroppen blev en mindre viktig del i förhållande till intellektet och i samband med detta försvann dansandet i kyrkan nästan helt.

På bibelns tid var synen på kroppen en helt annan: kroppen, själen och anden var ett. I 1 Kor. 6:19-20 kan man läsa om Paulus syn på kroppen: *”Vet ni inte att er kropp är ett tempel för den heliga anden, som ni har inom er och som ni har fått från Gud? – Ära då Gud med er kropp.”*

Den moderna vetenskapen pekar på att kropp och själ står djupt förankrade, ändå fortsätter vi leva som om det inte fanns något samband mellan dessa, skriver Maria Rönn. Kroppen ska ha sitt och själen får sitt. Också i kyrkan är andlighet en intellektuell fråga även om det kanske skulle kunna behövas en kroppslig upplevelse för att få andlig erfarenhet.

I vår tid är kroppen något som ska hållas ung och vacker men hur går det då för dendär själen som bor i kroppen? Kroppen är ju inte fri från de kvaliteterna som vi kopplar samman med själen – tänkandet, känslor och minnet. Kroppen minns och erfarenheter kan väckas till liv

igen. I dansen kan kroppen, själen och anden mötas och hela människan är med. Då kan dansaren uppleva känslan av att vara ett med det gudomliga.

Det ordlösa

”– Dansen och musiken sätter igång människors känslor i dansen. Därför är det viktigt att en bra dansledare tar hand om de känslor som kommer fram, ett slags själavård.” säger Maria Rönn. För hennes del är det viktiga att människor som dansar känner dansens läkande effekter och inte att de blir ”kristna med stort K”. För många som inte tidigare varit i kontakt med kyrkan kan dansen vara en inkörsport. ”När jag dansar möter jag det som är större än mig själv” säger Maria Rönn. (<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=643113>)

Dansen handlar egentligen om den tysta, ordlösa erfarenheten, enligt Elisabet Jansson som har danssidan vilairörelse.nu. "Endast den som dansar förstår vad som sker" (Ur Johannesakterna). Denna dikt av Lars Björklund kan fungera som sammanfattning:

GUD
Vi
använder
ord
för att beskriva
det ordlösa
det som är
utom tankehåll
Därför
blir varje försök
att tala om Gud
en kringgående rörelse
en helig dans
(Lars Björklund)

Då man dansar Heliga danser ber man med hela kroppen. Ordlöst och kanske omedvetet. Medveten bön eller som en vila i Gud och i mig själv, kontemplation, en övning i stillhet. Att meditera i dans är att ägna sig åt de enkla stegen och musiken. Stegen upprepas gång på gång och till slut går dansandet av sig självt, kroppen kan upplevas vara bortkopplad från intellektuella processer och musiken gör att känslan av oändlighet och tidlöshet förstärks.

Dansande kontemplation kan innebära både lugna meditativa danser och livliga, lite snabbare, danser med mycket rörelse. Båda typerna har som mål att koppla bort och göra plats för upplevelsen av det heliga.

Dansen idag

En danskväll

En danskväll kan se väldigt olika ut beroende på vem det är som leder den, det behöver inte ens vara en kväll, men för att kalla träffen för något kallar jag den för det. Som dansledare har man friheten att själv skapa mönster och ramar för hur kvällen och dansandet ska se ut. Vanligt är dock att man dansar runt något, ofta en skål med något innehåll. Det kan vara en skål med vatten, i vattnet flyter det ett ljus och på botten av skålen ligger det en sten eller något annat naturmaterial. Skålen får då representera de fyra elementen jord, eld, luft och vatten. Ibland läggs andra saker i skålen och då får innehållet en annan mening t.ex. att ljuset representerar Jesus som är världens ljus, luften är anden o.s.v. För att komma lite närmare varandra kan skålen skickas ett varv genom cirkeln och då möter man blicken på den man får skålen av och den man ger skålen till, som ett stilla "Jag ser dig".

Ett moment innan man dansar är att visa den speciella handfattningen som används inom heliga danser. Höger hand läggs med handflatan uppåt mot himmelen och vänster hand läggs med handflatan neråt mot jorden i grannens högra hand. Detta får symbolisera att vi bär och blir burna. "Så strömmar givande och tagande genom vår cirkel." är ord som ibland får inleda en danskväll. När man planerar väljer många dansledare att ha ett tema att koppla danser och eventuella texter eller betraktelser till. Precis som man kan jobba med tema då man skapar en andakt eller gudstjänst.

Rummet

När man dansar Heliga danser har rummet stor betydelse. Om rummet är enkelt och avskalat kan det bidra till koncentration och närvaro, effekten kan förstärkas med några få utvalda symboler. Om rummet är brokigt och stökigt blir känslan kanske mer splittrad och dansandet blir ofokuserat. Lyckas dansaren koppla bort allt runtomkring och vara helt närvarande i sin egen kropp kan dansen utföras varsomhelst. Man kan säga att dansaren bär det heliga rummet inom sig.

Vem dansar?

I de flesta cirklar idag är det nästan enbart kvinnor som dansar. De dansande männen är få men de finns. Utomlands brukar det vara upp till 1/3 män i dansgrupper. För länge sedan i fornkristen tid, var det männen som dansade de rituella danserna och det är det fortfarande i de sufiska ordnarna inom islam där har kvinnorna nyligen fått tillgång till danserna.

Dans i gudstjänsten

Att dansa i gudstjänsten kan se ut på flera olika sätt. Firar man en gudstjänst där deltagarna är vana dansare så kan alla moment i gudstjänsten dansas. Är deltagarna inte vana dansare kan dansen komma in som ett förstärkande eller kompletterande inslag vid några olika tillfällen. Jag dansade i Den Gode Herdens kyrka 31/10 just på en Gudstjänst med heliga danser. Då bjöds de som ville fram till att dansa runt altaret en gång i början av gudstjänsten, att dansa lovsången och en gång i slutet av gudstjänsten att dansa innan Välsignelsen. Vid varje tillfälle dansades två danser, alltså totalt fyra danser och det var lite mindre än hälften av gudstjänstbesökarna som deltog i dansen.

”När det gäller dans i gudstjänst går det inte att ta en färdig gudstjänst och sätta dit dans. Man måste tänka utifrån dansens villkor. Där har Sofiamässorna varit ett sätt att arbeta med dans i gudstjänst.” säger Maria Rönn i en intervju på Svenska kyrkans hemsida. (<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=643113>) Maria var också med och startade Sofiamässorna i Stockholm. Sofia är visheten personifierad och i Sofiamässorna fokuserar man på de bibeltexter som handlar om just detta. Det är en feministisk form av gudstjänst som startades i samarbete med Kvinnor i Svenska kyrkan, Stockholms stift. Växelläsning, dans och sång är återkommande varje gång. De liturgiska sångerna i mässan både dansas och sjungs.

När jag mötte ”min” dansledare Karin Fors i Helsingborg för att prata om detta med dans i gudstjänsten berättade hon hur hon tänkte kring upplägget. Dansen ska vara en del av gudstjänsten, inte göra så att gudstjänsten stannar upp. Hennes önskan är att dansa till levande musik i så stor utsträckning som möjligt och gärna samma dans på flera gudstjänster, då känns danserna igen av deltagarna. Karin vill undvika uppvisningsmomentet och övar inte danserna innan med en viss grupp. Karin berättade att hon tänker att det finns en delaktighet också bland de som väljer att inte dansa, t.ex. genom att dansa till något som ska sjungas, då kan de som sitter kvar bidra med sången.

Riten

Dans som rit är lika gammal som den religiösa kulten och är i allra högsta grad en levande tradition i många religioner. På vissa ställen i den koptiska kyrkan dansas sedan 600-talet en speciell prästdans. Katoliker på Kanarieöarna dansar i samband med Mariahögtiderna och i Spanien dansas dansen Los seisas av korgossarna i Sevillas katedral.

Heliga danser har flera av ritens kännetecken, det är en ”medveten, kroppslig handling som gestaltar ett skeende eller en myt... ett återkommande symboliskt drama som oftast involverar en grupp av människor”. Heliga danser är ofta passageriter där grunden är det kristna påskdramat. Kännetecknet för en passagerit eller övergångsrit är att den innebär en ny existens. Man går från ett sätt att vara till ett annat sätt att vara. Innebörden i påskdramat blir att människan måste ”släppa taget om sitt liv för att få liv”.

Man brukar säga att dansen är en dans mellan himmel och jord, mellan ljus och mörker. Centrum i cirkeln står för ljuset och i danserna går rörelsen mot ljuset bort från ljuset, ett böljande.



Dans i Psalmboken

I vår svenska psalmbok och i Psalmer i 2000-talet finns det några psalmer som tar upp temat dans, här har jag valt ut tre stycken. Då handlar det om dans som en gudomlig handling och dans inför Gud och dans med helgon i himlen.

Psalm 172

3. De skall möta de trofasta vänner som de miste på jorden en gång. De skall leka med änglar och helgon i Guds paradis. De skall dansa där. De skall sjunga, sjunga, ja sjunga en ny, jublande sång.

Psalm 745

Så dansa med änglarna, dansa mitt barn. Lek medan lekarna finns. Sjung till din harpa med strängar av garn, så länge du sångerna minns.

Psalm 852

1. Jag dansar en morgon när världen blir till jag dansar med stjärnorna inget står still. Jag dansar på jorden, jag böjer mig ner i Betlehem vill jag dansa med er.

Dansa i morgonstjärnans glans, dansa din sorg och din glädjedans. Jag lever i dig och du lever i mig: Ja, dansens Mästare leder dig.

2. Jag dansar för lärda, för mäktiga män de tvekar, de vill inte dansa än. Jag dansar för Jakob och Petrus, och se de kommer med, så nu är vi tre. *Dansa i morgonstjärnans glans...*

3. Jag dansar en sabbat, får lara att gå de rättrogna klagar; ”man gör inte så!” De piskar mig, hånar och hänger mig då jag lämnas att dö under himmelen blå. *Dansa i morgonstjärnans glans...*

4. Jag dansar en fredag när himlen blir svart med Satan på ryggen i ändlös natt. De gömmer min kropp – de tror jag försvann men kärleken reste sig, kärleken vann. *Dansa i morgonstjärnans glans...*

5. Jag dansar och växer, min dans är en ring som inte kan stoppas av någonting. Jag lever i dig om du lever i mig: En dansande Gud som är nära dig. *Dansa i morgonstjärnans glans...*

Andra typer av dans i kyrkan

Liturgisk dans är egentligen all dans som har andligt fokus. Dock har begreppet mera kommit att betyda dans som dansas i gudstjänst. Liturgisk dans kan gestalta bibelberättelser, psalmer och böner. Då man dansar i gudstjänsten kan antingen hela församlingen delta i enkla rörelser eller också kan några få representera hela församlingen i dans.

Rituell dans dansas ofta till levande musik t.ex. olika slags trummor. Dansen gestaltar de stora livsfrågorna på ett ritualiserat sätt med hjälp av en berättelse av något slag. Rituell dans dansas också i cirkel men har ofta någon fördansare i mitten av ringen, dennes rörelser speglas av dansarna i cirkeln. Rituell dans handlar om individuell dans i en gemenskap, individuellt uttryck inom en gemensam ram.

Reflektion kring teoribiten

När jag skrivit detta arbete har det blivit väldigt tydligt för mig att dans är en del av livet som människa. Dansen finns hos oss människor, i oss. Men även om jag tänker att dansen och dansandet är en naturlig del så märker jag att det är ett svårt ämne att skriva om, som någon uttryckte det ”Endast den som dansar förstår vad som sker”. För hur förklarar man vad som händer i oss när vi gör vissa saker eller upplever vissa känslor. Men något händer med den som dansar verkar det som. Jag tror att dansen kan tillföra något som verkar ha gått förlorat i vår del av världen som hör ihop med att vi måste förstå allt med intellektet. Där i den öppningen tror jag att dansen kan komma till nytta och kan fylla en funktion i våra församlingar. När dansen får bli en meditation i rörelse, en bön som kroppen utför ”ordlös och kanske omedveten”.

Maria Rönn beskriver dansen som en slags själavård och skriver om dansens läkande effekter. Säkert upplevs detta olika hos olika människor men jag tror att detta med meditation i rörelse, kroppens bön o.s.v. kan bli ett sätt att möta Gud. Absolut inte det enda, men ett sätt bland många och jag tror att vi kan behöva alternativ, Heliga danser kan utgöra ett ”nygammalt” sådant.

Därför är min första hypotes:

Att dansa är ett komplement till det verbala, ett sätt att uppleva Gud med kroppen.

När jag under arbetets gång läste om Lasse Bergs uttalande kring dansens roll i människans utveckling blev jag helt lyrisk. Inte visste jag att det var så det låg till ”människans evolution handlar om dans och ingenting annat”. Varken tiden eller utrymmet har funnits för att kolla upp andra utvecklingsteorier kring människan (det var ju dans mitt arbete skulle handla om) och säkert finns det andra som talar emot detta. Men den tanken berörde mig – att när tidiga typer av människor kom samman i dans gick det liksom lite lättare för dem. Detta menar ju också tanken om att man på något vis förenas i dansen.

”När jag dansar möter jag det som är större än mig själv” säger Maria Rönn, detta tänker jag mig skulle kunna vara upplevelsen av Gud men också upplevelsen av gemenskap. Cirkeln gör att jag ser evigheten samtidigt som *jag är en del av den*. Vi bär och blir bärna, ser varandra och rör vid varandra.

Därför är min andra hypotes:

Församlingsbor som deltar i dans kommer närmare varandra. Man är en del av något större i cirkeln.

Hypoteser

Hypotes 1

Att dansa är ett komplement till det verbala, ett sätt att uppleva Gud med kroppen.

Hypotes 2

Församlingsbor som deltar i dans kommer närmare varandra. Man är en del av något större i cirkeln.

Hypotestestning 1

Min hypotestestning består av intervjuer med både dansledare och lite mindre erfarna dansare.

Då jag intervjuar församlingspedagogen och dansledaren Karin Fors berättar hon för mig att hon dansat länge. Hon har dansat mycket ringlekar för att föra traditionen vidare bland barnen men också använt sig av rörelsesånger i sitt arbete. Hon känner det som att dansen har funnits hos henne. Hon säger att hennes tro inte bara får bli ord utan att hon måste kunna uttrycka den på annat sätt också, dansen blir ett sätt för henne att uttrycka sin tro med kroppen. Musik och rörelser gör något med kroppen.

Vi samtalar kring dans och Karin berättar att dansen används mycket som meditation. Både i stilla danser och i rörliga kan man hitta vila, finna ro. Det är det som är lite mystiskt med det hela, menar hon. Det är ju ofta inte andliga sånger som vi dansar till. Vad är det som gör upplevelsen? Är det att vi håller i varandra och rör oss tillsammans? Texterna till sångerna vi dansar till handlar ofta om vardagliga saker och är ofta på språk vi inte förstår. Karin tänker att det handlar om att vi håller i varandra och har ett centrum och en mittpunkt. Men var och en får känna efter. En fara med danserna kan vara hur man tolkar mittpunkten eller centrum i dansen. Dans som t.ex. handlar om grekisk mytologi kanske inte har sin plats i en gudstjänst i kyrkan.

Den andra personen som jag intervjuat, denna gång över mail, är prästen och dansledaren Annika Linderfalk. Hon skriver att hon dansar för att få röra sig. Hon tycker det är svårt att meditera genom att sitta då det gör ont och är svårt att koncentrera sig men i dansen tar bort det som gör ont i kroppen och koncentrationen finns där. ”Jag får komma nära så mycket olika musik, röra mig och bli stilla inombords på en gång. Det är roligt att dansa. Och det gör något för min bön och min plats i t ex kyrkorummet.” skriver hon. På frågan ”Vad tror du händer med människor som dansar?” svarar hon – Jag tror att de får ro av att röra sig till musik. De kan hitta sin kropp, en egen tro och en ny upplevelse av meditation. En styrka i dansen är att göra något t.ex. i gudstjänsten som berör och engagerar, som ger en upplevelse istället för att bara sitta i bänken. ”Vi blir fortfarande rädda för att använda vår kropp - vi tror att man måste vara duktig för att vara med.” skriver Annika. Hon menar att vi behöver fler sätt att uppleva Gud på, vi kan inte nöja oss med att bara sitta – ”Meditation, sång, dans, vandring, ligga ner eller stå upp. Det gäller bara att göra det på ett varsamt sätt så att det kommer som en möjlighet”.

Den tredje personen jag intervjuat är Mikaela Söderberg som prövat på heliga danser vid ett tillfälle innan hon dansar en gång med mig. Hon tycker att det känns som hon kan vila i dansen och att det kommer naturligt. Rörelserna och musiken passar bra ihop och det blir som en meditation, säger hon. Hon tror att den Lutherska kyrkan är lite inkörda på det lästa ordet och att dans kan vara ett bra alternativ. Hon känner också att man lär sig saker medan man dansar.

Hypotestestning 2

Då jag intervjuar Karin Fors berättar hon att hon tycker att det blir en tydlig gemenskap och tillhörighet i en grupp när man dansar. Under de 10-12 terminer hon lett dans i församling har hon hört människor ge uttryck för att dansen gör dem avslappnade och glada, de är piggare när de går än när de kommer. Att dansa är kravlöst men det är annorlunda att dansa i en gudstjänst än i den lilla gruppen som träffas varannan vecka. Det är svårare att få deltagarna att dansa i gudstjänsten, de vill helst vara i sin lilla grupp. I den församlingen Karin arbetar i försöker de få dansen att genomsyra olika slags verksamheter – bl.a. dansas det i gudstjänst också finns det retreatar med dans. Vid något tillfälle har hon dansat med barn och ungdomar. De som kommer nya till kyrkan och är med och dansar stannar ofta där, hon liknar det vid körsångare som har sin kontakt med kyrkan och församlingen genom kören. Karin berättar att några har fortsatt vidare till andra meditationer och hon hoppas kunna se dansen som en väg in i kyrkan.

I min mailintervju med Annika skriver hon ”Jag tycker om alla slags dans. Jag har fått många upplevelser genom dansen och dansat på många olika platser med olika människor.” När jag frågar vad hon fastnat för svarar hon för rörelse, bön och gemenskap och för glädjen. För församlingslivet ser Annika att dansen fyller funktionen av gemenskap, andlig utveckling och som en del av gudstjänsten. Annika ser att dansen ibland stöter på några svårigheter: ”Det svåra är naturligtvis att en del tycker det är svårt. Det är svårt att lära sig något nytt. Man känner sig utestängd av att inte kunna och tänker inte på att sång t o m är mer uteslutande för det kräver också något man ska kunna men vi sjunger alltid” Annika skriver att vi i dansen kommer nära och ser varandra. ”En cirkel kan rymma alla om vi gör det rätt”.

Mikaela berättar att hon stött på sittgympa i en del församlingar och tycker att Heliga danser skulle vara ett bättre alternativ. ”Rörelse tillsammans med andra får en att känna gemenskap” säger hon. Dansen innebär en del beröring (vi håller varandra i händerna) och hon tror att många kanske har svårt för det nära och intima samtidigt som många tycker om det. I Heliga danser har man inte en partner att dansa med, det tycker hon är väldigt skönt och inte så utsättande.

Avslutning/Slutsats

Min problemformulering handlar om vilken funktion Heliga danser fyller i församlingslivet. Att dansen fyller en funktion är inte frågan, för nog fyller dansen en funktion, utan *vilken* funktion den fyller. Genom teoridelens arbete har jag sett att dansen finns väl förankrad i vår kristna kyrka och i människans kropp. Dansen får bli ett uttryck för det som finns bortom orden, som Lars Björlund skriver i sin dikt. De danser som har dansats i Svenska kyrkan sedan början av 80-talet har ofta en tydlig anknytning till den kristna mystiken. Vi kan använda dansen som symbolspråk eller metod för att gestalta symboler. I mitt arbete har jag visat på att många klassiska symboler återfinns i danserna. Men framför allt har nog dansen sin funktion i församlingen som en form för meditation. Detta blev tydligt när jag testade min första hypotes. Nedan följer en redogörelse och slutsats för hur mina hypotestestningar svara på problemformuleringen.

Hypotes 1: Dansen blir ett sätt att uttrycka sin tro med kroppen. Det är ett sätt att finna vila och ro och används mycket som meditation. Alla mina tre testpersoner trycker på det här med meditation så ett svar på min problemformulering är att en av dansens funktioner i församlingslivet är som meditationsform. En annan funktion som dansen fyller i församlingslivet är att den kan ge en ny upplevelse i gudstjänsten. En upplevelse som berör och engagerar, istället för att bara sitta stilla i bänken. En av mina testpersoner uttrycker att dansen är ett av många sätt att uppleva Gud på.

Hypotes 2: Dansen är ett sätt att komma samman i gemenskap i församlingen. En av mina testpersoner uttryckte också att hon några gånger sett att dansen är en väg in i kyrkan. I församlingslivet fyller dansen funktionen av gemenskap, andlig utveckling och som en del av gudstjänsten. Men det finns svårigheter i dansandet i och med att en del tycker att det är svårt. Är man av den åsikten bidrar dansandet troligen inte till gemenskap.

Den del av hypotesen som heter "*man är en del av något större i cirkeln*" har varit svår att testa. De som dansar är en del av cirkeln och alltså också en del av något större, det uttrycks att dansen är ett sätt att uppleva Gud på, men en utläggning kring detta skulle endast vara mina antaganden.

Källor

Litteratur

Rönn, Maria. *Heliga danser – dans som rit och bön*. Verbum förlag, 1997.

Lambert, Pia. *Cirkelns kraft, en bok för dig som arbetar med Heliga danser*. Sensus förbund, Skåne-Blekinge, 2005.

Övriga källor

<http://www.vilairorelse.nu>

<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=643121>

http://www.heligadanser.info/text2_38.html

<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=643113> (intervjun med Maria Rönn)

<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=643122> (om Sofiamässorna)

<http://www.sacreddance-wosien.net/index.html>)

Maria Rönn, pdf, 2002

Tack till!

Gud

Pär Lindberg och Klara Gustafsson för korrekturläsning

Lennart Hansson, handledare

Karin Fors, församlingspedagog och dansledare

Annika Linderfalk, dansledare samt ansvarig för hemsidan heligadanser.info

Mikaela Söderberg, FLD