

# DANZA DUENDE

Dançar a vida !

"Quando a  
consciência brilha,  
aqui nasce o Duende.  
Se a arte é Duende,  
por que não a vida?"



## Os níveis de a formação profissional

Por Yumma Mudra

A formação profissional necessária para obter o título de professor em Danza Duende engloba 6 níveis, os quais deverão ser completados num mínimo de 8 etapas (devendo os níveis 0 e 1 ser feitos duas vezes). Até ao nível 3, que marca metade do percurso, as formações poderão ser feitas sem que o respeito pela sua ordem numérica seja fundamental. No entanto, a partir do 4º nível, a ordem numérica deverá ser respeitada. O espaço de tempo que o aluno deixe passar entre cada nível é livre, pelo que não existe qualquer limite de validade para cada curso.

Os horários específicos e os programas de cada nível não são publicados, podendo ser alterados ao longo do próprio curso, de acordo com a decisão do orientador, o tempo e as necessidades do grupo.

O aluno compromete-se a participar plenamente em todas as actividades e a permanecer (na medida do possível) numa atitude de retiro integral durante todo o curso.

### Danza Duende para dançar a vida e viver a sua dança.

Trata-se da arte no comportamento na vida diária. O Objectivo é de partilhar meios de melhorar a sabedoria humana e a compaixão na sociedade a través de uma visão da arte ao nível individual. A visão ao nível da sociedade é de criar uma verdadeira tomada de consciência da interdependência na actividade humanas e nos negócios.

**NÍVEL 0****Explicações teóricas  
sobre a formação Danza Duende**

Descrição da Escola Nómada Danza Duende como uma colaboração em sinergia e descrição das formas que são influenciadas pela Danza Duende, como por exemplo, o Oriental, o Gypsy ou o Teatro Duende.  
2 sessões de 3 horas.

**NÍVEL 1****Base, caminho e frutos  
para Dançar a Vida**

A alquimia do sofrimento e a celebração da bondade fundamental.  
7 dias de retiro na natureza.

**NÍVEL 1 bis****Ajudar os outros  
no caminho da dança alquímica**

Consiste na repetição do Nível 1, com uma abordagem mais compassiva, na qualidade de assistente do programa.

**NÍVEL 2****Dançar o Mandala das 5 Estações**

As cinco cores ligadas simbolicamente às nossas nevroses e à nossa sabedoria intrínseca, através da visão tântrica de um Mandala, são a inspiração para este aprofundamento no domínio da procura artística. Como mergulhar com amor no centro das nossas emoções sem ser apanhados pela nossa própria loucura numa « ego trip » criativa. E como mergulhar em amor no potencial natural de sabedoria destas energias, criando simultaneamente as melhores condições para o expressar com autenticidade, com coração e em toda a liberdade.

7 dias de retiro na natureza ou, por vezes, na cidade.

A travers le temps,  
les zig zags,  
les morts,  
je suis devenue  
transe lucide,  
je surfe le ciel,  
je chevauche  
les nuages  
du souvenir  
sans rien retenir,  
sans jamais  
rien oublier.

**NÍVEL 3****Carisma, poder e armadilhas**

O(a) estudante expõe a sua compreensão da Danza Duende durante uma sessão de grupo restrita. O nível 3 marca o final do percurso pessoal do(a) aluno(a). Nesta fase, geralmente, a sua presença terá ganho mais poder e carisma, sem que no entanto esteja ainda completamente implicado(a) na interdependência consciente do Mandala. A partir deste nível, o(a) estudante começa a ter os outros mais em consideração e começa a preparar-se para ministrar ele(a) próprio(a) o Nível 0.

O tempo da apresentação do(a) aluno(a) é de 20 minutos. O Nível 3 completo tem a duração de 3 horas.

A realização deste nível pode ser solicitada expressamente pelo(a) aluno(a) e efectuada de forma individual.

**NÍVEL 4****Ensino da Danza Duende**

Este retiro consiste em estudar a forma de ministrar o Nível 1 e em conhecer com profundidade a estrutura de base dos Níveis 0 e 2. Abrange a revisão das Danças do Dragão, das Cinco Energias, das instruções de meditação Shamata e Vipashana e das voltas sagrada. É feita uma pesquisa para investigar como adaptar o programa do Nível 1 às competências pessoais do(a) estudante.

Este nível pode ser realizado em simultâneo com a repetição do Nível 1 (desde que antes tenham sido completados os Níveis 2 e 3) ou ser organizado expressamente para um grupo restrito.



## NÍVEL 5

### Sensibilização para a consciência da interdependência de todas as actividades

De que modo é que a Danza Duende pode ajudar a desenvolver uma consciência panorâmica de toda uma situação? Qual é a visão da transmissão pedagógica? Como e porquê convidar os outros a tornar-se o centro de uma situação? Servir a sua intenção, colocando-nos nós próprios na periferia ou assumir o centro espontaneamente se a situação assim o exigir.

Exercícios para compreender a profunda generosidade desta atitude de trabalho comunitária e para aprender a comunicar enquanto professor, de forma autêntica. Intercâmbio de ideias relativas ao papel do professor e ao indispensável sentido de se ser capaz de largar, para transmitir a Danza Duende.

## NÍVEL 6

### Mente de principiante

Último nível de formação, em que o(a) aluno(a) é agora autorizado a ensinar Danza Duende e assim, em caligrafia, a expressão do seu voto de cultivar todos os dias um espírito de principiante nas suas actividades e na sua vida. É a conclusão da formação oficial em Danza Duende. O(a) novo(a) professor(a) é encorajado(a) a trabalhar com outros para vivenciar o seu próprio estilo.

**A Danza Duende exige uma grande generosidade e sensibilidade. A colaboração criativa com os outros é muito importante para compreender todo o processo da escola e para se conhecer melhor a si mesmo, graças ao espelho da comunicação sincera.**

### O ALUNO DEVERÁ TER ADQUIRIDO

- Conhecimentos sobre a estrutura e o sentido do Nível 1.
- Conhecimentos sobre a estrutura e o sentido do Nível 2, "Dança do Mandala das Cinco Estações".
- Uma experiência pessoal sólida em meditação, em voltas Dervixes, nos exercícios em cinco fases de "Primeiro Pensamento, Melhor Pensamento", nas Danças do Dragão e alguma competência pessoal em "Dançar os Sonhos", enquanto base para qualquer transmissão.
- A capacidade de desenvolver uma espontaneidade pessoal crescente com uma consciência clara da interdependência entre todos, no grupo e na rede.
- Bem como sentir-se confortavelmente estabelecido no espaço do "não-saber" e poder passar do Caos à Ordem e vice-versa com à vontade.

Com base nas suas competências, o(a) aluno(a) submeter-se-á a um exame para atestar que possui conhecimentos suficientes nestes diferentes pontos. Retiro de 5 a 7 dias.

A travers le temps,  
les zig zags,  
les morts,  
je suis devenue  
transe lucide,  
je surfe le ciel,  
je chevauche  
les nuages  
du souvenir  
sans rien retenir,  
sans jamais  
rien oublier.



Chogyam Trungpa

