



Maria Hallén, präst  
Hammarö församling

## Dansen som befriande

*Musiken har sin givna plats i gudstjänsten. Det går att uttrycka mycket med musik, men det blir ytterligare en dimension genom rörelse. Om det hade varit lika naturligt med dans i gudstjänsten som med psalm- och körsång skulle jag inte behövt skriva detta. Tyvärr är det på sina håll långt kvar tills dansen ses som "andlighetens instrument".*

*”Ty i honom är det vi  
lever, rör oss och är till.  
Vårt ursprung har vi i  
honom.” (Apg 17:28)*

Dans kan vara en frigörande kraft och en väg till andlighet. Det händer något med oss när vi släpper taget och låter våra kroppar dras med i dansen! I den får vi uttrycka det som inte kan sägas i ord. Det talas ofta om ”ordtrötthet” i kyrkan. Troligen dras människor till dansen för att delta i ”meditation i rörelse” i stället för att ta emot färdiga predikningar. I *Heliga danser* är alla med och skapar gemensamt. Många upplever att de får ge utlopp för glädje, men också känslor av vrede och sorg får sin plats. Dans är ett språk som ger oss möjlighet att komma i kontakt med oss själva och andra människor.

Musiken har sin givna plats i gudstjänsten. Det går att uttrycka mycket med musik, men det blir ytterligare en dimension genom rörelse. Om det hade varit lika nat-

turligt med dans i gudstjänsten som med psalm- och körsång skulle jag inte behövt skriva detta. Tyvärr är det på sina håll långt kvar tills dansen ses som ”andlighetens instrument”.

För mig har dans alltid varit viktig. Jag har tyckt om många olika sorters dans och känt en stark glädje inom mig när jag har dansat! Att få uppleva Gud genom dansen var något som stämde för mig. Första gången jag kom i kontakt med *Heliga danser* var i Sigtuna 1998. Jag hade börjat på en dansledarutbildning och kände att det var helt rätt!

Efter att ha utbildat mig till dansledare har jag tillsammans med Hans Kvarnström varit ledare för *Heliga danser* under fem års tid. Det har betytt oerhört mycket för mig som person att hålla på med dans. Det berikar mig och hjälper mig i mitt arbete som präst. Jag skulle gärna vilja skriva mer om olika typer av dans och dess plats i kyrkan, men här kommer jag framför allt att berätta om *Heliga danser*.

Dans har alltid varit en fundamental del av ritualer och tillbedjan inom alla religioner. En del hävdar att all dans är sakral eller helig till sitt

ursprung. En gång var det självklart att själva dansandet var en andlig handling. Man dansade i förkristen tid i de gamla jordbrukar- och fruktbarhetskulturerna. I ursprungliga kulturer skiljer man inte på musik och dans. På swahili, som talas i Östafrika, finns begreppet *ngoma* som innefattar trumma, dans, sång och musik. Människan har i alla tider rört sig rytmiskt till ljud, till vardags och i religiösa riter.

Den viktigaste grunden för dans ligger i skapelsesteologin. Det är Gud själv som har givit människan förmågan att uppleva glädje i musik, rytm och i att röra på kroppen. Hela universum är i ständig rörelse! Allt i våra kroppar rör sig; hjärtat håller sin rytm, lungorna andas in och ut, blodet cirkulerar, celler delar sig. Rörelse och dans är kroppsliga manifestationer av allt detta både i makrokosmos och i mikrokosmos! Genom mångtusenåriga grottmålningar och dekorerade keramikföremål kan vi se symboler, dansställningar och fattningar och så vidare. Dansstegen har mycket gemensamt från vitt skilda kulturer och kan ofta återföras till en enkel grundform med djup symbolik. Gemensamt är att det handlar om dans i cirkel eller olika former av långdans.

I Gamla Testamentet berättas om dans på många ställen. I 2 Mos 15:20 slog Mirjam, syster till Moses och Aron, på sin tamburin och dansade tillsammans med de andra kvinnorna efter räddningen från Röda Havet. Det berättas i 1 Krön 13:8 om hur David och hela Israel dansade framför Gud med liv och lust och sjöng till lyror och andra instrument. I flera psaltarpsalmer nämns dans, till exempel i Ps 30:12, ”Du vände min dödsklagan i dans, du tog av mig sorgens dräkt och klädde mig i glädje”, i Ps 87:7, ”Överallt sång och dans, alla besjunger dig” och i Ps 149:3, ”Med dans skall de prisa hans namn”. I Nya Testamentet står det i Matt 11:17: ”Vi spelade för er men ni ville inte dansa” och Jesus säger i Luk 6:23 (i saligprisningarna): ”Gläd er på den dagen och dansa av fröjd!” Vi kan nog anta att Jesus dansade eftersom det är viktigt inom judendomen att dansa, till exempel med Torarullarna. I Johannesakterna

(i Nya testamentets apokryfer) berättas om hur Jesus samlade lärjungarna kring sig i en cirkel och lät dem fatta varandras händer och dansa medan han sjöng.

Arvet från den judiska kulturen påverkade de första kristna så att dansen levde kvar och uppskattades. Redan på 100-talet beskriver Hermas Herden en himmelsk dans med tolv dansande jungfrur. Kyrkofäderna menade att änglarna dansade i cirkel i himlen och att de kristna skulle dansa samma cirkeldans på jorden. Kristus och himlens änglar var med särskilt när den heliga nattvarlden firades. De båda kyrkofäderna Clemens av Alexandria och Baseleos av Caesarea talar om den himmelska dansen. Den sistnämnde skrev på 300-talet: ”Kan det finnas något mer välsignat än att här på jorden imitera änglarnas cirkeldans.”

För mig var det en verklig aha-upplevelse att få reda på detta! Varje gång det kommer en ny deltagare i *Heliga danser* brukar vi läsa dessa fantastiska ord om dansen som Augustinus (354-430 e Kr) har skrivit:

*Jag älskar dansen  
för den befriar människan  
knyter den sorgsna till gemenskap*

*Jag älskar dansen som främjar sundhet,  
klarhet i tanken  
och en rörlig själ  
Dans är förvandlingen av rum och tid  
för människorna som ständigt är i fara  
att förfalla ensidigt till tanke,  
vilja eller känsla*

*Jag älskar dansen  
O, människa lär dig dansa  
för annars vet änglarna i himlen  
inte vad de skall gör med dig*

I den äldsta kyrkan är människans dödsdag hennes sanna födelse- och glädjedag. Dödsdagar firades som jubeldagar och på dessa dansade man. Det finns reliefer och andra avbildningar av kyrk-

lig dans bevarade från denna tid. Dansen för de döda martyrerna var viktig liksom för de sjuka och givetvis vid alla de stora högtiderna. De kristna hedrade solens uppgång, ”den uppstigande Skaparen”, med sång och dans.

På 300-talet börjar viss kritik dyka upp och biskop Ambrosius i Milano skiljer mellan god och dålig dans. Men man dansade under hela medeltiden i de stora katedralerna. Man dansade i Chartres som har en labyrint med tolv meters i omkrets. Under medeltiden var pilgrimsresorna viktiga och när pilgrimerna samlades till exempel i Santiago de Compostela eller i Montserrat, där Svarta Madonnan finns, dansade man pilgrimsdanser. I *Llibre Vermell* från 1300-talet finns text och musik bevarade till tio sånger, varav nio tillägnade Maria. Minst fyra av dessa är dansvisor som dansades i cirkel hand i hand och ofta tillsammans med en försångare. Ofta hade man också en fördansare och man talade om Kristus själv som fördansare.

I den grupp av dansare som jag leder har vi många gånger dansat ”Pilgrimen”. Eftersom Maria ofta avbildas stående i en månskära dansar vi en formation som skall likna denna. Man kan skilja mellan sakralt-kyrkliga och folkligt-kyrkliga danser. De förra utfördes av kyrkans folk, till exempel präster, biskopar, munkar, nunnor, korgossar och de senare dansades av församlingsmedlemmarna.

*Narrfesten*, som också kallades *Åsnefesten* och *Dårarnas fest*, verkar ha uppkommit på 1100-talet. Den firades i mest i Frankrike, men även i Tyskland, England och Spanien. Från början var festen antagligen en hyllning till evangeliernas och legendernas åsna. Festen gick i allmänhet ut på att vända upp och ned på allt; de högsta blev de lägsta, de första de sista och så vidare. Sista gången narrfesten firades i en kyrka var 1595 innan den flyttades ut på kyrkbacken. En annan fest var *Pelotan*, ett slags bollspelsdans som symboliserade uppståndelse. Präster dansade på påskdagens eftermiddag i katedralen i Auxerre i Frankrike. De dansade i den stora labyrinten och kastade en

”Kroppsteologin misstror all abstrakt andlighet, som tar avstånd från kroppen, livet, jorden och sociala relationer. Början och slutet på alla Guds verk är kroppsligheten.”

stor boll, som representerade solen och dess bana med uppgång och nedgång, mellan sig efter ett visst mönster. Detta ingick i ett mysteriespel som handlade om Kristi död och uppståndelse.

Kritiken blev allt större mot dans i kyrkan och många försök gjordes att förbjuda den helt. Men på vissa håll har den levt kvar i samband med kyrkliga högtider än i dag, till exempel i Sevilla. I den koptiska kyrkan i Etiopien har den sakral-kyrkliga dansen bevarats sedan äldsta tider ända till i dag.

Fördömandet av dansen och det kroppsliga rimmar mycket dåligt med den kristna tron på inkarnationen, Guds människoblivande i Kristus! I 1 Kor 6:19 står det: ”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?” Fordömandet av dansen stämmer inte heller med Bibelns uppskattande ord om kroppen. Hur har det blivit så här?

Ibland förklaras fördömandet av kroppen med att nyplatonismen, med sitt tydliga skiljande mellan kropp och själ och förhållande av den senare, smugit sig in i den kristna kyrkan. Märkligt är att detta har varit så seglivat! Teologen Elisabeth Moltmann-Wendel skriver i *Min kropp det är jag*: ”Kroppsteologin misstror all abstrakt andlighet, som tar avstånd från kroppen, livet, jorden och sociala relationer. Början och slutet på alla Guds verk är kroppsligheten.”<sup>1</sup> Kyrkans ritualer och liturgi stelnade till. Kroppen fick inte längre vara med. Allas dans och sång blev en stillastående ställföreträdande kör. Församlingen fick bänkar att sitta still i. En större delaktighet i gudstjänsten kom visserligen församlingen till del genom reformationen, genom gemensam psalmsång och gemensamma böner, men kroppens rörelser hade man motat bort. Våra kyrkor är ofta byggda eller fast möblerade på ett sätt som blockerar både rörelse och kommunikation. Hur ska vi åter kunna nå fram till varandra i en sann gemenskap?

I teologiprofessor J.G. Davies bok *Nya perspektiv på gudstjänsten* som kom redan 1978 tar författaren upp lek, dans, sexualitet, konflikt, politik och skratt i samband med gudstjänsten. Hela människan får vara med! Om det blir vattentäta skott mellan gudstjänst och vardag blir det svårt att se sammanhanget mellan söndagens möte med Gud och vardagens möte med medmänniskan. ”Ordet blev människa” står det i Johannesprologen. Himlen förenade sig med jorden. Gud blev kött och blod i Jesus Kristus. I gudstjänsten finns himmel och jord förenade. Det jordiska blir genomlyst och det himmelska blir gripbart. Jag tror att dansen verkligen har något att tillföra i gudstjänsten för att förena det jordiska och det himmelska! Många människor upplever splittring i dag. Det finns en längtan efter att känna sig hel. Ett sätt att nå detta är genom mystiken. Meditativ bön och kontemplation är kända redskap för att nå den mystiska erfarenheten. Dansen är kanske inte lika känd som ”andlighetens instrument” men här kan nämnas sufiska dervischer inom islam, judiska chassider och kristna mystiker som till exempel Hildegard av Bingen som har använt/använder dansen som ett medel att uppnå gudskontakt.

*Heliga danser* – meditation i rörelse – är en väg till det ordlösa, den tysta erfarenheten. Man lyssnar inåt med hjälp av sin kropp. Musiken, gemenskapen, rummet där man dansar och de enkla rörelserna bygger upp tilliten. Det kan vara en hjälp till fokusering, avspänning och andhämtning som gör att glädjen fylls på! *Heliga danser* kan vara ett sätt att närma sig det centrala i livet och känna sig hel! Detta har jag själv många gånger fått uppleva. En vardagkväll i november då man helst vill ”dra något gammalt över sig” har jag känt mig som ”en ny människa” efter att ha varit med och dansat.

Vad kännetecknar *Heliga danser* och vad har de för historia? Jag vill här först kort redogöra för olika sorters dans i kyrkan.<sup>2</sup> *Kyrkodans* kallas dans som framförs i kyrkan, i konsertform eller som gudstjänst. *Sakral dans* är en term för dans med sakral funktion eller sakralt motiv, men den säger ingenting om den plats eller det sammanhang där dansen framförs. *Rituell dans* är dans som ritu-

ell handling, internt eller offentligt. *Heliga danser* är en dansform där man dansar alla tillsammans utan åskådare. Dansen är en gemensam handling oavsett om den sker i ett eget sammanhang eller i en gudstjänst. *Liturgisk dans* är alltid dans i gudstjänsten, dans i Guds tjänst.

*Heliga danser* är som sagt alltid en gemensam handling. Det finns inga åskådare, lika litet som det finns åhörare till psalmsången eller den gemensamma bönen i en gudstjänst. Dansen är inte en illustration eller ett mellanspel, en ersättning eller en ”uppiffning”. Dansen är av egen kraft en dynamisk del av liturgin, av gudstjänsten. Sedan flera år tillbaka finns *Heliga danser* med i predikoturererna för Kronoparkskyrkan i Norrstrands församling just för att ge uttryck för att det är ett slags gudstjänst i sig.

Cirkeldansens renässans började genom en internationell dansrörelse på 1970-talet. Bernhard Wosien var en tysk dansprofessor och prästson som började forska i och samla folkliga danser från, till att börja med, främst Grekland och Balkan. Han upptäckte deras rituella och religiösa meningsfullhet. 1976 flyttade han till *The Findhorn Spiritual Community* i Skottland. Därifrån har sedan danserna spritts över en stor del av västvärlden. I dag arbetar dansledare i många olika länder med att spåra och förmedla de gamla danserna. Man försöker ta fram danser i olika kulturer och skapa nya danser ur denna outsinliga källa. Wosien kallade danserna *Heilige Tanze* och detta översattes till *Sacred dances* på engelska. Hans dotter Maria-Gabriele Wosien, som är danspedagog och skribent, fortsätter i dag hans arbete. Maria Rönn, som prästvigts i Stockholm 1990, upptäckte *Heliga danser* genom Marie-Louise von Malmborg och Lucie Minne. Maria utbildade sig till dansledare på *Findhorn* och introducerade *Heliga danser* i Sverige i början av 1990-talet. Om man går in på hemsidan för *Heliga danser* kan man se att danserna har spritt sig till stora delar av Sverige och att man kan gå utbildning till dansledare i Lund, Falun, Tallnäs, Örebro och Luleå. *Sacred dances* är en stor rörelse i länder som Storbritannien och Tyskland. På nätet har jag också

funnit att *Heliga danser* förekommer i Italien, Argentina, Brasilien och flera andra länder.

## Hur går det till när en grupp träffas för att dansa *Heliga danser*?

Hans Kvarnström och jag har, som förut nämnts, varit ledare för en grupp i fem års tid. Detta är en ”öppen grupp” vilket innebär att det inte krävs någon anmälan, man binder inte upp sig för något antal tillfällen att komma och det kostar ingenting. Vi har låtit detta gå genom SENSUS men det har inte inneburit att vi har tjänat någonting på cirkeln. Under de här åren är det ett fåtal som har varit med från början men vi har dansat med ett stort antal personer sammanlagt. Framför allt når vi medelålders kvinnor. Vid några få tillfällen har män deltagit. Studenter från Karlstads Universitet har i perioder varit med och dansat. Förutom den återkommande dansen på en vardagkväll har vi vid några tillfällen haft en helgkurs när vi har bjudit in en gäst. Maria Rönn ledde dansen i januari 2000 och i januari 2005 och Anette Sundell-Liljedahl var ledare för vad hon ville kalla *Livsdans* i januari 2006. Dessa tillfällen har samlat cirka trettio personer och har varit mycket uppskattade!

Hans och jag planerar att leda en helgkurs på Lurö i september 2007 där vi kombinerar *Heliga danser*, kristen djupmeditation och vandring. Sedan flera år medverkar Hans med dans på universitetet. Jag har i några olika sammanhang medverkat med dans; flera gånger i Hammarö församling, en dag i Silleruds församling, på kurs för KRIS – *Kriminellas revansch i samhället* på Dömle, i en SENSUS-cirkel för personer som försöker återhämta sig efter en utmattningsperiod, vid två tillfällen för präster och diakoner inför präst- och diakonmötet 2006.

Sommaren 2005 var jag ledare för *Heliga danser* i Steninge i Halland under en eftermiddag och

”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?”  
(1 Kor 6:19)

## Fotnoter

- <sup>1</sup> Moltmann-Wendel 1994, s. 144.
- <sup>2</sup> Dessa distinktioner bygger Eidevall, Erlander 2001.

## Litteratur

Björkvold, Jon-Roar, 1991, Den musiska människan, Oslo:Runa förlag.

Bischofberger, Erwin, 1989, Guds födelse i människan, Malmö: Åsaks förlag.

Davies, J.G., 1984, Liturgical dance, London: SCM Press.

Davies, J.G., 1984, Nyaperspektiv på gudstjänsten, Stockholm: Verbum.

Eidevall, Lars och Erlander, Gunnel, 2001, "Liturgisk dans – vad är det egentligen?", i Liturgi och drama, Sven-Åke Selander (red.), Uppsala: Svenska kyrkans forskningsråd, s. 101-118.

Hallén, Maria och Kvarnström, Hans, 2003, "Helig dans – meditation i rörelse", i Karlstads stiftsbok, s. 104-106.

Hardestam, Cecilia och Kihlström, Eva, 2005, "Att leva i sin kropp", i Tidningen Kyrknytt från Svenska Kyrkan i Karlstad och Hammarö, nr 4, s. 2-5.

Lamberth, Pia, 2005, Cirkelns kraft, Malmö: Sensus.

Lönnebo, Martin, 1975, Religionens fem språk, Stockholm: Verbum.

Meer, Anne (red.), 2004, Från dansplatsen. En bok om Heliga dansers 10-årsjubileum i Skåne-Blekinge, Malmö: Sensus.

på kvällen talade jag i kyrkan över ämnet "Hela mig!!! – om kroppens teologi" där jag också berättade om *Heliga danser*. Förutom detta har jag under tre år haft "sång- och danskonfirmander" i Hammarö församling. Dessa tycker bäst om att dansa mer fartfyllda danser men de kan ibland också gilla att dansa *Heliga danser*.

Om jag skulle beskriva ett tillfälle när vi dansar tillsammans en vardagkväll vill jag börja med att säga att vi dansar i Kronoparkskyrkan. Där är det praktiskt att hålla till eftersom det finns stolar som lätt är flyttbara och ett golv av linoleum som är mjukt att dansa på. Det känns fint att få dansa i ett kyrkorum för det ger ytterligare en dimension. Sedan några år finns det ett mycket vackert, stort kors gjort av glas hängande i ett rejält fönster med ljusinsläpp uppifrån. Under korset ligger Jesusbarnet av glas på en bädd av sand. Jag tycker att detta konstverk ger ett starkt intryck av stillhet och samling! I mitten av vår danscirkel har vi alltid en skål med vatten där det flyter tre värmeljus och några blommor. Denna mittpunkt i cirkeln är viktig i *Heliga danser*.

Vi börjar klockan 19 och håller på till klockan 20.30 med en kvarts vila då vi äter frukt och dricker juice och vatten. Ibland börjar vi med att "mjuka upp" kroppen litet innan vi börjar dansa och finns det många nya har vi haft en presentationslek med varsin rörelse. Sedan börjar vi alltid med en lugn och meditativ dans som kallas "Kristusmeditation" eller "Solmeditation".

Danserna kan vara långsamma, meditativa, men också mer kraftfulla och energirika. Det är oftast enkla, upprepade rörelser och stegkombinationer som utföres mestadels hand i hand i cirkel eller långdans. I cirkeln stöder vi varandra. Det blir mer en övning i närvaro än i duktighet. När man kommer förbi det där med rätt och fel känner man en trygghet. Man kan låta sig bäras av den gemensamma rörelsen. Ibland känns det som om man är en enda kropp som rör sig tillsammans!

Cirkeln är alltid ursprunget som vi återvänder till men stundtals kan den öppnas eller ringla sig i

spiraler och labyrinter. Det finns också danser där vi inte håller varandra i handen men vi går alltid in i cirkeln och fattar varandras händer under en stunds total stillhet och tystnad mellan varje dans. Det känns bra med denna kontrast mellan rörelse och stillhet. För mig känns det som en stark gemenskap mellan oss som dansar tillsammans!

Dansen är en rit, det vill säga en gemensam handling för menings- och sammanhangssökande, för samhörighet och andlig växt – inte för uppvisning. *Heliga danser* är något vi gör tillsammans och som gör något med oss! Dansen är en ordlös bön som bygger på närvaro i nuet. Dansen kan vara det nav, den innersta punkt där allt är nära, allt är nu. Att dansa är att lyssna inåt med hjälp av hela sin kropp. Ibland får jag frågan om jag håller på med så kallad "frigörande dans". Man kallar visserligen inte *Heliga danser* för frigörande men de fungerar så för många. Det kan upplevas som krävande och utlämnande för en del människor att dansa helt fritt. *Heliga danser* har nästan alltid en bunden form, men i detta kan man känna en trygghet, ett mönster och en helhetskänsla. Danserna kommer från flera olika håll; många är lånade från, eller har sina rötter i, olika folkliga traditioner till exempel från Grekland, Armenien, Mellanöstern eller romsk tradition. Andra kommer ur den medeltida pilgrimstraditionen eller dansas till musik av Hildegard av Bingen men det finns också helt nyskapade danser till både klassisk (till exempel av Bach) och nyskriven populärmusik (till exempel av Loreena McKennitt).

En del danser sjunger vi själva till. Taizésånger passar fint ihop med de enkla stegen som vi dansar. Det har för mig inneburit en vidgning av musiksmaken och en rikedom att få lära känna många olika stilar! Vissa danser är verkligen uttrycksfulla i själva stegen. Här kan nämnas "Livsdansen" där man börjar med steg framåt, sedan tvekar, vacklar, går bakåt för att börja om igen med frejdiga steg framåt. Dansen är en spegling av själva livet! Flera danser uttrycker en bibelberättelser som till exempel "Skatten i åkern" eller "Jakobs steg" (judisk). Innan vi dansar dessa brukar vi ledare ge

en förklaring så att det ger mer att tänka på, men vi är kortfattade i våra utläggningar för danserna talar för sig själva.

Jag har känt det fint att inte bara få sjunga ett "Kyrie eleison" – "Herre förbarma dig" – utan också få dansa det. Man kanske mest förknippar dans med glädje men dans är en viktig hjälp att komma igenom sorg, att dansa ut sin smärta. Dansen "Via dolorosa" – "Smärtornas väg" kan man dansa till exempel på långfredagen. Hittills är det inte så vanligt att använda dans vid dop, vigsel eller begravning men jag har hört dansledarkollegor berätta om detta. Jag skulle gärna vilja att det blev ett sätt att ge uttryck för riten. I de så kallade "Sofiamässorna" i Sofia kyrka i Stockholm har man alltid *Heliga danser* och man använder sig av en nyskapad rit som känns angelägen för nutidsmänniskor.

Vi avslutar alltid *Heliga danser* med att dansa och sjunga Taizésången "Känn ingen oro" eller med en keltisk bön. Sedan påminner vi varandra om att vi mest består av vatten och att vi skall vara som lysande och värmande ljus för varandra. Vi skickar runt skålen med vatten, ljus och blommor och tecknar ett kors med vatten i varandras pannor.

Dansen som befriande  
Maria Hallén

#### Litteratur forts.

Moltmann-Wendel, Elisabeth, 1994, *Min kropp det är jag*, Stockholm: Verbum.

Nielsen, Kristina, 2005, *Kroppens roll i det postmoderna Sverige. Hur kan Svenska kyrkan förhålla sig till den kroppsfixerade samtidskulturen?* Opublicerat examensarbete i systematisk teologi, Lund.

Rönn, Maria, 2003, "Att komma till insikt", i *Hon gör allting nytt*, Maria Rönn, Urban Engvall (red.), Uppsala: Svenska kyrkan, s. 8-14.

Rönn, Maria, 1997, *Heliga danser. Dans som rit och bön*, Stockholm: Verbum.

Sundell-Liljedahl, Anette, 2005, "Kroppen och dansen som andlighetens instrument", i *Konsten att leva. Verktyg för en befriande andlighet*, Harry Månsus (red.), Örebro: Libris, s. 87-100.

Wikström, Owe, 1993, *Om heligheten. Religionspsykologiska perspektiv*, Stockholm: Natur och Kultur.

Wikström, Owe, 1994, *Rit, symbol och verklighet*, Uppsala: Svenska kyrkans forskningsråd.

Wosien, Maria-Gabriele, 1989, *Sacred dance*, London: Thames & Hudson.

[www.heligadanser.info](http://www.heligadanser.info)

