



## **O SAGRADO FEMININO: PODER QUE VEM DE DENTRO - DESPERTAR, CURA E EMPODERAMENTO DE MULHERES<sup>1</sup>**

**MACHADO, Regiane<sup>2</sup>**

<sup>2</sup> Graduada em Administração pela Faculdade de Ciências Gerenciais; terapeuta holística e xamânica, dançarina, cantora e facilitadora de grupos terapêuticos formada pelo Grupo Ômega de Estudos Holísticos, Salvador-Ba, e-mail: [almanihafij@hotmail.com](mailto:almanihafij@hotmail.com)

### **RESUMO**

O Sagrado feminino é um movimento de despertar, cura, conexão e empoderamento de mulheres. É um mundo de mistérios e clareza. É permitir que a mulher, e não só ela mas ambos os sexos, desperte em seu interior a energia feminina. A união e formação de círculos de mulheres são necessários para fortalecimento desse sagrado, da autoestima, da confiança, do dar e receber e da quebra das amarras e crenças limitantes, num movimento sagrado amparado no amor próprio e no amor entre irmãs. Tais necessidades são amparadas pela Agroecologia que traz em sua essência o reconhecimento do papel da mulher na construção de uma sociedade mais justa e igualitária. A proposta desse estudo é diagnosticar a concepção das mulheres referente ao tema Sagrado Feminino dentro do movimento da Agroecologia, abordando os conhecimentos ancestrais e aplicando técnicas terapêuticas holísticas e xamânicas. Os resultados obtidos nas duas experiências foram satisfatórios e atingiram os objetivos da proposta tendo em vista os relatos e percepções dos participantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sagrado Feminino; Empoderamento; Agroecologia

### **INTRODUÇÃO**

#### **O que é Sagrado Feminino, o que é ser sagrada?**

O Sagrado feminino é um movimento de despertar, de cura, de conexão e de empoderamento de mulheres. É um mundo de mistérios e clareza. É permitir que a mulher e não só ela, mas ambos os sexos despertem em seu interior a energia feminina. Todo ser tem dentro de si, duas polaridades, a masculina Yang e a Feminina Yin. A era patriarcal levou a maximização do masculino, anulando a energia feminina, e tendo como resultado uma sociedade que briga e compete por poder, mentalmente desconectada dos sentimentos de amor, compaixão e respeito mútuo. Para existir uma sociedade saudável, e importante que essas duas polaridades estejam equilibradas entre si (KOSS, 2000).

Conscientizar-se e buscar esse conhecimento é dar os primeiros passos em um mundo novo, aonde começa-se a perceber que a mulher é cíclica e os seus ciclos, como: donzela menina menarca (1º menstruação); despertar da sexualidade; despertar do amor humano; gravidez; menopausa; e idade sábia, são processos naturais. Quando passa-se a entendê-los ela não mais os recrimina, aceita-os e não mais coloca-se em um papel de vitimização e de sentir-se o “patinho feio da lagoa”. Ela não mais se sente inferior, suja, estranha ou culpada por sangrar. Ela passa a ver a sua menstruação como um processo fisiológico e natural, lembrando que esse também é parte da sua sexualidade (NEUMANN, 1996).

<sup>1</sup> Projeto de pesquisa desenvolvido pelo AlmaniTerapia: instituição que desenvolve atividades de atendimento terapêutico Holístico e Xamânico e pesquisa relacionada com a temática



### III CIFA

COLÓQUIO INTERNACIONAL  
FEMINISMO E AGROECOLOGIA:  
TRABALHO, CUIDADO E BENS COMUNS

A sua sexualidade passa a não ser mais objeto de vulgarização, mas sim do seu poder e de seu conhecimento.

Despertar o Sagrado Feminino é deixar a Mulher Sábia, a conhecedora de si nascer. É conhecer-se e adentrar em um mundo de amor próprio, aonde se respeita o seu mundo interior e, com isso, o seu exterior.

Durante muitos séculos, a mulher foi sacrificada, submetida a limitações e vítima de violência tanto no nível físico, como emocional e mental, por uma sociedade patriarcal, modelo vivido de uma autoridade imposta institucionalmente, do homem sobre mulheres e filhos no ambiente familiar, permeando toda organização da sociedade, da produção e do consumo, da política, da legislação e da cultura. Um relacionamento marcado pelo poder, dominação e violência.

Apesar de todos os movimentos existentes atualmente com a união das mulheres para estudo do sagrado feminino e do movimento feminista, ainda vivemos em uma sociedade moralista, refletindo sobre o machismo dominante em nossa sociedade. Estes padrões de comportamento foram adquiridos pela burguesia do século XVII, que direcionou a mulher às paredes da submissão em que sua sujeição foi demarcada pela ditadura das regras, como forma da mulher desempenhar papéis a este patriarcado mediante suas vontades, necessidades e princípios (NASCIMENTO e SILVA, 2011).

Hoje, o estudo do sagrado feminino, bem como as suas práticas, vem respondendo a essa sociedade machista, pelo empoderamento e resgate dos saberes sagrados. O movimento nesse sentido é para dentro, a busca do contato com seu eu mais profundo, o autoconhecimento, a intimidade com suas fases lunares, com sua lua interna. Práticas essas que foram suprimidas na sociedade quando a ditadura modista e comunista fez a mulher acreditar que para ser poderosa teria que competir com as outras. Que para ser linda, precisava seguir um padrão de beleza imposto. Que o seu sangue era impuro e por isso mesmo deveria ser extinto ou negado. Atualmente, muitas mulheres ainda vivem com base nesses padrões, são mulheres afastadas do contato com seu poder pessoal.

A aliança entre o movimento do sagrado feminino ao empoderamento da mulher no movimento feminista é o casamento perfeito, tendo em vista que, enquanto o primeiro busca o desenvolvimento interno, o segundo busca empoderar a mulher na luta dos seus direitos e de seu papel na sociedade.

Com a busca pela liberdade de expressão, em um mundo opressivo no qual ela esteve submetida, o despertar ainda se faz necessário, pois a cada dia mais, em todas as etnias femininas, muitas ainda permanecem presas em seus opressores ou nos padrões e crenças familiares que causam medo e insegurança. E é justamente por isso ainda existir que grande parte das mulheres sofrem abusos, violência moral, sexual e doméstica. Então, o movimento pela libertação do sagrado feminino, nos dias atuais, é de grande importância, visto que um ser livre do seu mundo limitado e de condenação é ampliado e empoderado para um novo momento histórico, cultural e social.

É necessário para fortalecimento desse sagrado e para mudar essa situação, a união e a formação de círculos de mulheres, de modo que ganhem mais autoestima e confiança, além de poderem dar e receber e quebrar amarras e crenças limitantes num movimento sagrado amparado no amor próprio e amor entre



irmãs. Tais necessidades são amparadas pela Agroecologia, que traz em sua essência o reconhecimento do papel da mulher na construção de uma sociedade mais justa e igualitária (SILIPRANDI, 2009).

A proposta desse estudo é, diagnosticar a concepção das mulheres referente ao tema Sagrado Feminino dentro do movimento da Agroecologia em espaços urbanos de discussões agroecológicas, abordando os conhecimentos ancestrais e aplicando técnicas terapêuticas holísticas e xamânicas.

## **METODOLOGIA**

Dentro da proposta de empoderamento da mulher pelo movimento do sagrado feminino, são realizados encontros, palestras, vivências, rodas de conversa, oficinas, e práticas de saberes ancestrais com o objetivo de resgatar o contato da mulher com seus ciclos, com a sua natureza interna e externa. O contato com o corpo, a relação com ancestralidade também são fatores importantes, trabalhados nesse movimento. A união e a reconciliação entre irmãs também são ferramentas utilizadas neste trabalho, já que historicamente as mulheres foram motivadas e influenciadas pelo machismo patriarcal a competirem entre si. Ao passar por essas influências, as mulheres foram perdendo cada vez mais o seu poder pessoal, afastando-se uma das outras, entrando numa competição severa e sofrida. E essa realidade ainda é vivida nos dias atuais. Para o evento em questão traremos duas experiências práticas conforme segue.

A primeira experiência foi uma roda de conversa realizada na Feira Agroecológica nas dependências da UNEB – Universidade do Estado da Bahia. A proposta para realização do evento nessa feira se deu pelo fato de o local ser ambiente próprio de frequência do público-alvo e por convergir com a proposta de empoderamento da mulher, uma vez que as feirantes buscam no ambiente externo encontrar o seu lugar de poder e decisão.

Foi realizada a *Roda de Conversa Tecendo o Ser Mulher* no ambiente da Feira, estando presentes mulheres e homens, na faixa etária entre 22 e 55 anos de idade, de diversos assentamentos da economia solidária, estudantes, frequentadoras e consumidoras que estava no local no dia do evento. Assim como a presença de representantes da Instituição que participaram do evento.

O evento teve duração de duas horas e foi conduzido utilizando os seguintes recursos:

**Musicoterapia – cantos sagrados:** o canto com ferramenta de cura e empoderamento. Essa atividade tem como objetivo promover capacidade de expressão por meio do canto terapêutico fazendo que as participantes redescubram sua capacidade de fala e posicionamento na sociedade;

**Danças sagradas:** o movimento rítmico e interno do corpo com os ritmos da Mãe Terra, onde buscamos levar as participantes a estabelecerem um contato mais íntimo com corpo, a percepção de si pelos movimentos que aliam a dança sagrada aos movimentos da Mãe Terra;

**Roda de conversa:** Uma reflexão sobre a importância do resgate e empoderamento do sagrado feminino na atualidade. Um bate papo com as participantes sobre os saberes ancestrais e as práticas de cura e despertar do sagrado feminino.



A segunda experiência foi realizada em espaço terapêutico provado de forma mais prática. Uma Oficina de Curandeiras e Resgate dos Sagrados Saberes Ancestrais de Cura. Neste evento, as participantes foram excepcionalmente mulheres de diversas classes sociais, com idade entre 18 e 50 anos, que já vivenciam o movimento sagrado feminino e aquelas que estão na busca desse despertar.

O evento teve duração de oito horas e foram utilizados os seguintes recursos:

**Práticas de banhos, Benzimentos, defumações, banhos de folhas e limpezas com ervas e outras terapias:** O objetivo dessa prática é resgatar o contato com as práticas de cura naturais, terapias andinas, emplastos, defumação terapêutica com ervas, benzimentos e vaporizações, incensos, utilização de instrumentos de cura como cachimbo xamânico, maracá, penas, pedras. Práticas que eram utilizadas pelas mulheres ancestrais da família (Mãe, avós, bisavós) e que foram se perdendo com o tempo por conta da falta de contato com a natureza e também por muitas mulheres terem deixado de lado por parte tanto das que passavam os ensinamentos, quanto as que recebiam os aprendizados.

Aqui também há uma atividade de roda de conversa que acontece gradativamente nas explicações de cada prática a ser realizada, ressaltando a importância da ritualização, do contato com o sagrado e da reverência aos ancestrais que deixaram esse legado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nas duas experiências foram satisfatórios e atingiram os objetivos da proposta tendo em vista os relatos e percepções dos participantes. Percebemos na atividade realizada na Feira Agroecológica, por exemplo, que muitas das participantes desconheciam a importância de empoderamento feminino pelo contato com seus ciclos internos. Algumas participantes relataram ter uma certa aversão a contato com outras mulheres, principalmente na área profissional, onde buscam apoio e atendimento com profissionais homens. Outra percepção também foi a tendência para uma energia masculina realizadora dominante, enfraquecendo o contato com lado feminino mais intuitivo e criativo, resultando em diversos conflitos relacionais sociais.

Algumas participantes revelaram a dificuldade de relacionamento com o próprio corpo, com seus ciclos internos, seu sangue lunar, desconhecendo o poder do sangue ou até mesmo rejeitando-o. Parte delas chegou a relatar que preferiam não menstruar por ter uma relação de muita dor e sofrimento com o ciclo. Esse fator está diretamente ligado à relação da mulher com sua mãe interna e também com a mãe carnal, que na maioria das vezes é conflituoso, difícil de lidar. Destacamos alguns relatos de mulheres, utilizando nomes fictícios para preservar o sigilo e a sagrada fala de cada uma.

A primeira é Maria, uma jovem com idade entre 28 e 33 anos. Maria menciona que “não imaginava que o trabalho iria mexer tanto comigo, mas confesso aqui que hoje, em poucas horas de vivência, eu descobri a índia dentro de mim”.

Outra fala muito profunda e bastante satisfatória foi a de Dona Francisca, uma senhora com idade entre 56 e 60 anos: “A partir de hoje eu não vou mais rejeitar atividades, atendimentos e todo tipo de



relação profissional com mulheres. Confesso que sempre tive resistência a fazer esse tipo de contato, eu não sabia que esse tipo de comportamento estava ligado ao machismo patriarcal. Vou mudar meu comportamento e passar a apreciar mais o contato com as mulheres”.

Na oficina de Curandeiras e Resgate dos Sagrados Saberes Ancestrais de Cura, os resultados se mostram no desempenho das participantes na realização das tarefas práticas. Aquelas que já vivenciam o universo do sagrado feminino demonstram mais desenvoltura na realização das tarefas, enquanto uma pequena parte das participantes que estavam tendo um primeiro contato com esse universo, teve mais dificuldade e até mesmo desistiram de realizar as tarefas, por acreditarem não ter habilidade com os instrumentos, preferindo apenas a observação. Nesse caso, foi mantido o respeito a decisão dessas mulheres por entender que cada mulher tem seu tempo interno, contudo foi utilizada a conversa terapêutica buscando fazer cada uma dessas mulheres refletirem nas suas dificuldades, na relação com a ancestralidade feminina e na relação com as terapias de cura naturais.

Nessa atividade percebe-se também o nível de frustração das mulheres na relação com afazeres essencialmente femininos, um exemplo disso é a relação com a cozinha. Muitas mulheres ficam tensas quando recebem a informação de que precisam preparar seu próprio alimento, essa é uma forma de compartilhar a medicina do alimento entre irmãs. Muitas delas relatam que tiveram que abrir mão do hábito de cozinhar por conta da vida corrida e por isso foram deixando de lado essa atividade sagrada e tão importante para o resgate do sagrado. Outras afirmam nunca terem cozinhado e que têm aversão a cozinha.

Essa oficina também fortaleceu o contato mais próximo entre mulheres, a confiança, o zelo, a dedicação, já que proporcionou atividades em pequenos grupos. As rezas, os benzimentos, e defumações são práticas que viabilizam esse contato.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O resgate do Sagrado Feminino na atualidade é de suma importância para o fortalecimento, o empoderamento e a união entre mulheres. O contato profundo com esse movimento faz com que, cada vez mais mulheres, encontrem seu espaço no universo, se encontrem e reconectem com seus ciclos mais profundamente. Tendo como resultado a construção de uma sociedade menos opressiva e mais digna para a mulher.

Movimentos como estes de rodas de conversas e oficinas de práticas de cura, são importantes e agregadores de mulheres unidas em uma corrente de amor, respeito e admiração mútua.

Como resultado dessas experiências, pode-se expressar:

A importância de despertar para a união e respeito entre mulheres. Ainda é visível uma tendência à concorrência, disputas que geram conflitos e enfraquecem as mulheres;

A percepção da necessidade de um contato mais profundo com a natureza interna da mulher, seus ciclos e a natureza externa;

A necessidade de desenvolvimento e contato mais profundo com o lado feminino intuitivo e criativo



# III CIFA

COLÓQUIO INTERNACIONAL  
FEMINISMO E AGROECOLOGIA:  
TRABALHO, CUIDADO E BENS COMUNS

para equilíbrio das energias masculinas e femininas.

Percebemos também que o primeiro contato com o movimento do sagrado feminino desperta na mulher o interesse pelo seu empoderamento e autoconhecimento, assim como a visão mais positiva da importância desse caminho para a cura não somente das mulheres, mas também do planeta.

As atividades práticas desenvolvidas trazem a percepção do quanto cada mulher está conectada ou desconectada com seus ciclos, com a natureza e com seus ancestrais;

As ideias e assuntos debatidos nas rodas de conversa levam a uma reflexão mais profunda visível sobre a influência do patriarcado na vida da mulher.

## REFERÊNCIAS

KOSS, M. V. **Feminino + masculino: uma nova coreografia para a eterna dança das polaridades**. São Paulo. Escrituras, 2000 (Coleção ensaios transversais).

NASCIMENTO, Gizelda Ferreira; SILVA, Fabiane de Araújo e. **“A influência do feminismo no meio político e os reflexos dessas conquistas na vida social das mulheres”**. III Seminário Nacional. Gênero e Práticas Culturais, olhares diversos sobre a diferença. João Pessoa – Paraíba, p.6, out. 2011. Consultado a 09.07.2015, em: <http://itaporanga.net/genero/3/09/02.pdf>

NEUMANN, Erich. **A Grande Mãe: um estudo fenomenológico da constituição feminina do inconsciente**. Tradução de Fernando Pedroza de Mattos e Maria Sílvia Mourão Neto. São Paulo: Cultrix, 1996.

SILIPRANDI, Emma Cademartori. **Mulheres e Agroecologia: a construção de novos sujeitos políticos na agricultura familiar**. *Revista Brasileira de Agroecologia*, [S.l.], v. 4, n. 3, dec. 2009. ISSN 1980-9735. Disponível em: <<http://revistas.aba-agroecologia.org.br/index.php/rbagroecologia/article/view/9622>>. Acesso em: 10 fev. 2019.