



Shaktivenyttelyt tehdään hengityksen tahdittamana.

Vuosituksia vanha intialainen joogafilosofia puhuu kehon energiajärjestelmistä, jotka ovat olleet kehossamme niin kauan kuin meitä ihmisiä on ollut olemassa. Kehon anatomian tuntemus kulki pitkään suullisena tietona sukupolvelta toisella, kunnes syntyi kirjallinen traditio suullisen rinnalle.

– Julkisen joogafilosofian mukaan kaikki asiat elämässä ovat liikkeessä olevan tietoisuuden manifestaatiota. Universumi on syntynyt alkuräjähdyksestä, alkanut yhdestä, jakautunut kahdeksi periaateksi, puhtaaksi tietoisuudeksi ja materiaaksi, kiteyttää **Anna Sat Darshan**, suomalainen joogaopettaja.

– Joogit ovat ymmärtäneet ajatuksen, että kehityksemme ykseydestä moninaisuuteen. Joogassa tavoite on päästä takaisin kohti kaiken ykseyttä, hän korostaa.

Avoim traditio

Eri joogalajit ammentavat – toiset enemmän, toiset vähemmän – vanhasta joogafilosofiasta, yhdistellen myös uusia katsantokantoja. Näin on syntynyt erilai-

sia joogisia työkaluja, joista yksi on 2000-luvun alussa patentoitu shaktitanssi (Shakti Dance®).

Siinä pyrkimyksenä on erilaisen tanssiliikkeiden avulla tasapainottaa mieltä, kehoa ja energioita sekä muuntaa omia tietoisuudentasoja.

– Shaktitanssissa mennään syvälle joogafilosofiaan ja pyritään selittämään, miksi tietty liike tehdään juuri tietyllä tavalla. Kyse on avoimesta traditiosta, jossa ei suljeta pois muitakaan perinteitä, jotka auttavat ymmärtämään ihmismieltä, Anna Sat Darshan selvittää.

Hänen ansiostaan shaktitanssia voi harrastaa nykyään myös Suomessa, ja myös syvällisempi alan koulutus on mahdollista. Samaan aikaan laji leviää kovaa vauhtia maailmalla. Netissä siihen voi tutustua mm. osoitteissa www.kundaliini.com, www.shaktidance.net

Tietoisuuden liikkuva luonne

Anna Sat Darshan lähti seuraamaan omaa joogitietänsä asuessaan 2000-luvun alussa Lontoossa.

Siellä hän tutustui aluksi

Bikram-joogaan, jota harjoitetaan noin 38-astetta lämpimässä huoneessa. Pian mukaan tuli kundaliinijooga, jonka pohjalta Sat Darshan kouluttautui joogaopettajaksi Englannissa ja Ranskassa.

– Kundaliinijoogassa käytetään hyödyksi kehon eri energiakanavia, kuten nadeja, tasapainotetaan chakroja ja stimuloidaan eri elementtejä. Laji juontaa juurensa Intian esihistoriallisesta jooga-perinteestä, Anna Sat Darshan selvittää.

Kundaliinijooga pidettiin pitkään salassa ja sitä opetettiin vain harvoilla ja valituille. Vasta 1960-luvulla intialainen kundaliinijoogan mestari **Yogi Bhajan** muutti Yhdysvaltoihin ja alkoi opettaa perinnettä avoimesti kaikille. Sieltä laji levisi eri puolille maailmaa.

– Yogi Bhajan havaitsi, että länsimaissa oli tarvetta kundaliini-energioille. Niiden kautta hän oli itse oppinut ymmärtämään maailmankaikkeutta, omaa itseänsä sekä muita ihmisiä ja halusi jakaa perinnettä heille, jotka etsivät aitoa henkistä kokemusta ja elämäntapaa.

Shaktitanssi pohjaa kundaliinijoogaan ja Yogi Bhajanin opetuksiin. Aiemmin tanssin idu olivat pirstaleina ympäri maailmaa, kunnes Italiassa asuva brittiläinen tanssija ja kundaliiniopettaja **Sara Avtar Kaur Olivier** yhdisti eri elementit omaksi yhdenäiseksi menetelmäksi.

– Shakti on energiaa ja tarkoittaa suoraan käännettynä tietoisuutta liikkeessä. Ikivanhaa joogista filosofiaa soveltaen shaktitanssi tekee tanssista joogaa, jonka pyrkimys on vapauttaa tanssijan kehoa ja mieltä sekä yhdistää oma tietoisuus universaaliin tietoisuuteen, Anna Sat Darshan selvittää.

Sydän ja mieli avoinna

Anna Sat Darshan innostui shaktitanssista osallistuessaan lajin viikonloppukurssille Lontoossa vuonna 2007. Kotiin palatessaan hän alkoi harjoitella liikkeitä itsensä.

– Olen tanssinut koko ikäni, kokeillut eri lajeja, harrastunut nykytanssia ja klassista balettia kuusi vuotta. Shaktitanssissa minun ei tarvinnut opetella uutta