

eikä väännellä kehoani outoihin asentoihin. Liikekieli tuntui luonnolliselta ja harjoitukset tapahtuivat kuin itsestään. Se oli kuin vanhan uudelleen systematisointia, hän muistelee tunteuksiaan.

Uudeksi hän koki shaktitanssin henkisen puolen, sen opettelun, miten energia liikkuu kehossa ja mikä harjoitus tai liike vaikuttaa mihinkin.

– Tanssin avulla tavoitellaan meditatiivista tilaa, olemisen ja tietoisien läsnäolon kokemista tässä hetkessä. Pohjalla on universaalit, harmonisen liikkeen periaatteet, jotka yhdistyvät hengitykseen ja mielen läsnäoloon.

Konkreettisenä esimerkkinä toimivat erilaiset rintakehää avaavat liikkeet, jotka herättävät me-tietoisuuteen, vievät pois oman navan tuijottelusta.

– Shaktitanssi on henkistä sydämen avaamista, mahdollisuus saada kosketus kehossamme piilossa olevaan sisäiseen viisauteen. Se on yksi keino itsensä muuttamiseen.

Shaktitanssin ja joogan avulla on mahdollista vapauttaa tunteita ja psykologisia vääristymiä, päästä eroon itseään tai muita vähättelevistä ajatuksista, jotka rajoittavat kuvaamme maailmasta ja omasta identiteetistämme.

– Joogit ovat jo vuosituhatkannet korostaneet, että se, mitä itse uskot itsestäsi, sellainen olet, ja se, millainen uskot maailman olevan, sellaisena sen myös näet, Anna Sat Darshan painottaa.

Fyysinen keho ja mieli ovat vahvasti läsnä toiminnassa. Anna Sat Darshanin mukaan energiataasoilla oman tietoisuuden muuttaminen on kaikista nopeinta, mutta se tarkoittaa, että mielen täytyy olla avoin ja valmis muutokselle.

– Mieli on sellainen, että se pystyy torppaamaan helposti muutoksen ja palaamaan vanhaan.

Joskus voi olla vaikea päästää irti ja siirtää omaa identiteettiä kohti henkisempää, etenkin, jos kyse on varhaislapsuuteen liittyvistä asioista.

– Kyse on uskalluksesta. On siirryttävä rohkeasti eteenpäin, jos haluaa päästä pois itseään vahingoittavista vanhoista ajatuksista ja uskomuksista. Se on tie oman itsensä löytymiseen.

### Liikkeen impulssit sisältä

Shaktitanssi kolahti Anna Sat Darshanin lopulta niin kovasti, että hän päätti opiskella lajin opettajaksi. Tämä tapahtui Italiassa **Sara Avtarin** johdolla vuoden 2008 aikana. Viiteen jaksoon jakautuva koulutus kesti yhteensä 24 päivää, ja mukana oli paljon kotona tehtäviä harjoituksia.

Samaan aikaan Anna Sat Darshan alkoi harjoittaa oppilaitansa. Viime vuonna hän kouluttanut myös opettajakouluttajaksi lajissa.

Vuoden alussa alkoi hänen or-

ganisoimana ensimmäinen shaktitanssin opettajakoulutus Suomessa, jossa myös Sara Avatar nähdään opettajana.

– Kurssille voi tulla, vaikkei päättyisi opettamaan. Riittää, kun itsellä on vakaa halu kehittää itseään.

## – Se, mitä itse uskot itsestäsi, sellainen olet, ja se, millainen uskot maailman olevan, sellaisena sen myös näet.

Itsekin menin alkujaan kundaliinijoogaopettajakoulutukseen tavoitteena oma kehitys.

Anna vetää myös viikoittain shaktitanssitunteja Joogakoulu Shantin tiloissa Helsingissä, järjestää lyhytkursseja ja pitää erilaisia retiriittejä.

– Shaktitanssitunnille voi tulla kuka tahansa. Toisille vapaan

tanssin liikkeet voivat tuntua aluksi vierailta, jos ei ole tottunut ilmaiseman itseään tanssimalla. Yleensä tunneille hakeutuvat kuitenkin tietävät suurin piirtein mihin tulevat.

Kundaliinijoogan suoraviivaisiin liikkeisiin verrattuna shaktitanssi on luovempaa ja sen aaltoilevat liikkeet ovat rauhallisen pehmeitä.

Taustalla soi musiikki melkein koko ajan, paitsi hiljentymisen aikana.

– Shaktitanssi on artistisempaa. Olemme tanssijoita, mutta ulkoehtaisuuden sijasta pyrimme löytämään liikkeen impulssit sisältäpäin. Mantramusiikkina on yleensä intialaisia ja länsimaisia instrumentteja soitettua ja intialaisia sanoin laulettua fuusiomusiikkiä. Intialaiset rytmit ja äänimaailma voisivat olla liian vaikeita meil-

## Shaktitanssi-tunti koostuu kahdeksasta eri vaiheesta:

1. Virittäytyminen sisäänpäin, omaan sisäiseen viisauteen mantralla (voimasana) ja mudralla (käsien asento).
2. Shaktivenyttely on virtavia asanoita hengityksen tahtiin.
3. Seisomaharjoitukset ovat energisoivia tanssiliikkeitä hengityksen tahtiin.
4. Vapaa tanssi on luovaa tanssia.
5. Rentoutus.
6. Koreografia mantramusiikkiin -osuuden aikana ryhmän energia harmonisoidaan.
7. Meditaation aikana mieli saa kokea hiljaisuuden.
8. Lopetus; aura suojataan mantralla ja mudralla.



Shaktitanssin seisomaharjoitusten aikana tehdään energisoivia liikkeitä hengityksen tahdissa.