



**Shaktitanssiin kuuluu myös luovaa tanssia musiikin tahdissa. Pyrkimyksenä on, että liike tulee sisältäpäin ilman pään kontrollia.**

mutta tarvittaessa ne voidaan ottaa puheeksi tavallisen shaktituntien aikana.

– Hindulaisille jumalat ovat universumin ykseyden eri ilmentymiä ja ne on kuvattu konkreettisina hahmoina, arkkityypeinä, joilla on nimet, kasvot ja erityispiirteensä, kuten useampi käsi. Jumalten käsissä voi olla kuvattuna esimerkiksi lootuksen kukka tai Veda-kirjallisuutta ja jokaiseen jumalaan liittyy myös oma mytologinen tarinaperinteensä.

– Shaktitanssissa käytössä ovat erityisesti mieleen, fyysiseen kehoon ja energiakehoon liittyvät jumalat. Tärkeimpiä ovat jumalapariskunnat Brahma- Sarasvati, Vishnu-Lakshmi ja Shiva-Parvati/Kali. Jumalten tehtävä on auttaa meitä ymmärtämään paremmin omaa henkisyttämme ja universumin henkisiä lakeja.

– Shaktitanssin avulla on mahdollista saavuttaa eri tietoisuudentasoja, muuttaa käsitystä itsestä ja maailmasta, nähdä ja kokea asioita eri tavalla. Kyse on asioista, jotka löytyvät meidän kaikkien sisältämme, Anna Sat Darshan painottaa.

le, ja musiikkiin sisälle pääsy kesäisi vähän turhan kauan, Anna Sat Darshan selvittää.

### Jumalattarien avustamana

Shaktitanssitunnit eivät koostu vain fyysisestä liikkeestä, vaan

mukana on paljon henkisiä ja meditatiivisia harjoituksia.

–Tanssin avulla olemme joskus myös yhteydessä erilaisiin sisäisiin jumalattariin, feminiisiin arkkityyppeihin. Kyse on meistä kaikista löytyvien, feminiinisen ja maskuliinisen energian tasa-

painottamisesta ja oman henkisen puolen tutkiskelusta, Anna Sat Darshan kertoo.

Eri energioiden virtausta kehossa voidaan konkretisoida hindulaisten jumalien kautta. Opettajankoulutuksessa jumalista puhutaan hieman enemmän,

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



Hindulaisille jumalat ovat universumin ykseyden eri ilmentymiä. Ne on kuvattu konkreettisina hahmoina, arkkityypeinä. Shaktitanssissa jumalten tehtävä on auttaa meitä ymmärtämään paremmin omaa henkisyttämme ja universumin henkisiä lakeja. Tärkeimpiä ovat jumalapariskunnat Brahma- Sarasvati, Vishnu-Lakshmi ja Shiva-Parvati/Kali.

Teksti: Anna Partanen  
Kuvat: Jukka Rapo