

Hälsa, lycka, seende... Yoga är ett stort ord!

PETRI reser
världen runt
och lär ut
Ashtangayoga

Hälsa har alltid intresserat Petri Räisänen och yogan lärde honom att hålla kroppen stark och smidig. Han startade en Ashtangayoga-skola hemma i Finland. Sen åkte han till Mysore i Indien för att möta yogaformens grundare, Sri K. Pattabhi Jois. Denna man visade sig ha förmågor utöver det vanliga och kom att bli Petris guru.

TEXT: MARIANNE WESTERLUND
FOTO: TOM ROSENTHAL, MARIANNE WESTERLUND

Det är tidig morgon i yogasalen. Petri Räisänen har varit här sedan i gryningen och gjort sin egen, dagliga yogapraktik. Nu, när klockan närmar sig sju, droppar en efter en av hans elever in. Sida vid sida ställer de sig på sina mattor, blundar med huvudena lätt böjda, händerna är placerade framför hjärtat med handflatorna tillsammans.

Efter en kort koncentration börjar de sedan, var för sig, sin Mysore praktik. Under fem dagar skall Petri ge en workshop i Ashtanga-yoga, pranayama och meditation på Lila Shala i Visby. Inte minst ska han berätta hur han fann sin guru, eller Guruji, som han kärleksfullt kallar honom, Sri K. Pattabhi Jois, känd som grundaren av Ashtangayoga.

Mjukt brusande, likt vågors svall mot stranden, hörs elevernas ujjay-andning genom rummet. Annars är det helt tyst. Petri går runt och korrigerar positionerna där det behövs. Läger en varm hand på ett rygglut, ger en lägmäld instruktion på engelska.

– Finns det något vackrare, frågar han retoriskt några timmar senare över en kopp te. Stunden när alla börjar med sina solhålsningar och man riktigt känner energin stiga i rummet.

– De flesta elever känner inte varandra, men känslan av samhörighet är så stark. Alla har samma intention - att rena kropp och sinne. Det är allt som räknas.

Läkande mental kraft

Petri är en av världens mest kända yogalärare inom Ashtanga. Tio månader om året befinner han sig på resande fot. Han har nyligen undervisat ett halvår i Sydamerika, snart går färden vidare till Portugal, Ryssland, Kenya, Thailand och Indien. I hemmet i Helsingfors finns hustrun Wambui och lille sonen Sesam, som båda ofta följer med Petri på hans resor. Även Wambui är yogalärare.

Hälsa har alltid varit Petris stora intresse. Som barn tillbringade han och hans familj de långa, ljusa somrarna i Åbo skärgård med sport och friluftsliv. Före tio gick man i säng, trötta av långa vandringar, blåbärsplockning och sol och bad.

Som tonåring blev Petri en hängiven hockey-spelare, funderade ett tag på att bli proffs. Vid femton blev han vegetarian, insåg att det var lättare att leva sunt med en vegetabilisk föda. Genom kosten kom han in på yoga och österländskt tänkande.

Yoga intresserade honom omedelbart. Han insåg att man höll kroppen stark och smidig genom fyra rörelsemönster; fram- och bakåtböjningar, vridningar och inversioner, upp och nervända positioner. Nästan som en katt. Övningarna hade en stark inverkan på sinnet. Fanns det något liknande inom finsk friskvård?

Petri reste till Kaustinen, en plats känd för sin rika tradition inom alternativ läkekonst. Där fann han en skicklig lärare som undervisade i stretching, handpåläggning, kotknackning, åderlätning, massage och koppning med horn.



Guruji började besvara mina frågor en efter en, utan att ens ha hört dem

– Vi lärde oss också att använda mental kraft i läkande syfte. Det fungerade. Det gick att stilla blod genom att uttala vissa formler. Köer av patienter ringlade utanför praktiken.

– Vårt sinne är så kraftfullt. När man helar mentalt, tillför man patienten energi. Eller så tar man bort dålig energi så att ny läkande kraft kan strömma till.

Efter tio år i Kaustinen flyttade Petri tillbaka till Helsingfors och startade egen praktik. Han grundade också Helsingfors Ashtanga Yoga School tillsammans med Juva Javanainen. En veritabel yoga-boom tog sin början. Hundratals elever anmälde sig till varje workshop.

Eftersom inga andra yogaskolor fanns, föll allt ljus på Petri och Juva. Tv, radio och tidningar kom och gjorde reportage. Någon gång i mitten av 90-talet fick Petri höra talas om Ashtanga-mästaren Sri K. Pattabhi Jois i Mysore, Indien. Han beslutade att resa dit.

Yoga renar och stärker

Året var 1996 och Mysore fortfarande ganska okänt. Livet var enkelt. Yogaeleverna bodde i små rum, sov på madrasser direkt på golvet. Vid sextiden gick solen upp. Strax därpå tog man sig till yogashalan i den varma, fuktiga morgonluften genom en kuliss av fågelsång och klämtande tempelklockor.

Petri märkte snart att atmosfären i shalan var olik allt han tidigare upplevt. Ändå tog det två vändor till Mysore innan han upptäckte Sri K. Pattabhi Jois starka krafter. Under hans första vistelse satt Guruji mest på en stol i ett hörn av rummet och gav instruk-

Det här är Petri:

Ålder: 49 år.

Gör: Världskänd yogalärare.

Familj: Hustrun Wambui Njuguna-Räisänen, yogalärare, och sönerna Sesam 2,5 år och Julian 18 år.

Bor: "I Helsingfors, men världen är mitt hem". Har varit på resande fot tio månader om året de senaste 17 åren.

Bakgrund: Började med Ashtangayoga för snart 30 år sedan, grundade Helsingfors Ashtanga Yoga School tillsammans med Juva Javanainen. 1996-2009 var Petri elev till indiske mästaren Sri K. Pattabhi Jois och lär sedan dess ut hans metoder inom Ashtangayoga så traditionellt och ursprungligt som möjligt.

Bok: Petri har skrivit boken "Kraften bakom yoga – Ashtangayogans åtta delar".

Yoga är: Ett så stort ord. Hälsa. Lycka. Seende. Förening. Öppning.

Motto: Försöka fokusera på nuet, livet pågår här och nu. Sköt om kroppen och tänk goda tankar. Lev ett så intressant liv som möjligt. Det händer så mycket negativt i världen, fokusera på det som är bra.

Kontakt: www.petriraisanen.com

tioner. Ibland, till allas förtjusning, somnade han. Men så plötsligt ryckte han till och kunde ropa "Hey you! Your leg!" Petri ler vid minnet.

På den tiden gjordes många handstående positioner under yogapraktiken. Ett pass kunde innehålla ett femtiotal. Efter veckor med krävande positioner sa Petris kropp ifrån. Han bröt sin handled. Det tog många månader för honom att bli någorlunda återställd.

– Andra gången jag kom till Mysore, sa jag till Guruji att handleden fortfarande gjorde ont. Jag kunde inte stå på händer. "Nonsens", invände han. "Stå på händerna! Nu!"

– Det var bara att lyda. Jag tog sats, gick upp, och kände ingen smärta. Fråga mig inte hur han bar sig åt, men från den dagen har jag aldrig mer haft ont.

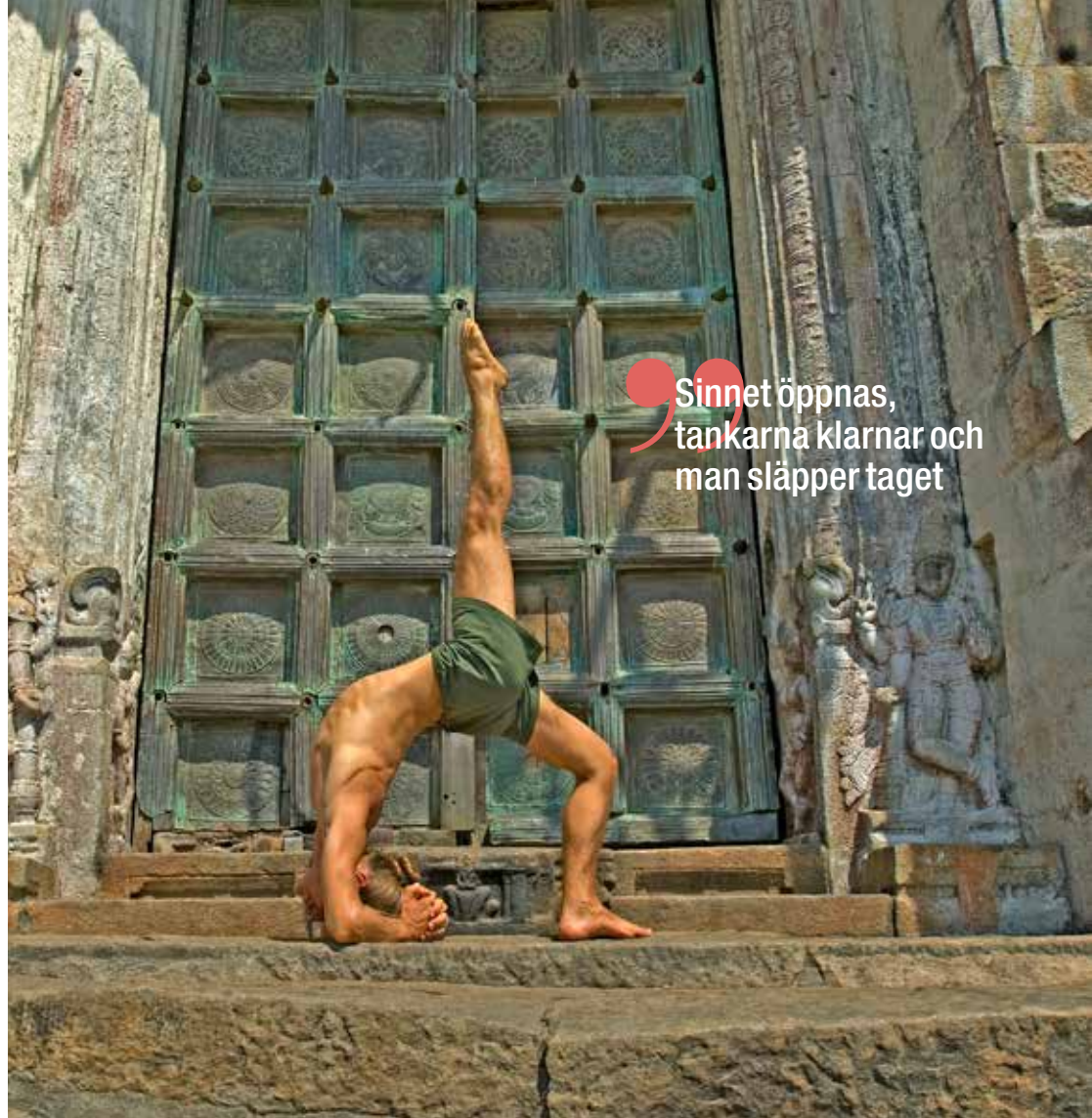
Vi kommer in på ämnet religion. Yoga är inte bunden till någon. Det är en filosofi och en systematisk träning som syftar till att rena och stärka oss. Enligt yogafilosofin är vi människor och allt styrda av en högre kraft som finns i allt och alla.

I Indien finns många olika tolkningar av detta. Som människa kan man vara separ-



Petris 6 bästa hälsoråd:

- 1.** Praktiserar man yoga behöver man inte öva i timmar. Ibland kan det räcka med tio minuter. Det är viktigt att ta med fram- och bakåtböjningar, vridningar och inversioner för att hålla den fysiska kroppen stark och smidig.
- 2.** Jag rekommenderar vegetarisk mat av hälsoskäl, men också av etiska principer. Vilken forskare som helst skriver idag under på att köttindustrin förstör vår natur. I framtiden är jag övertygad om att det kommer att finnas regler för hur mycket kött människor får konsumera.
- 3.** Vistas i naturen! Dra nytta av den orörda natur och friska luft vi har här i Skandinavien.
- 4.** Andas djupt och lugnt. Andningen är central för vårt nervsystem. Rätt andning lugnar och balanserar sinnet. Sex till åtta djupa andetag kan räcka för att komma ner i varv. Det kommer att forskas mer och mer om andningens betydelse för hälsan.
- 5.** A och O för att hålla sig frisk är att stressa mindre. Dra ner på användandet av mobiler och datorer!
- 6.** Har man ont någonstans kan man andas djupt, lägga händerna på det aktuella stället och rikta andetaget dit. Föreställ dig att smärtan liksom smälter bort. Du kan också tänka att du flyttar smärtan ut ur kroppen. Bönen är en stark kraft. Slut dina ögon och be om hjälp även om du inte tror på en högre kraft. Det kostar ingenting att försöka.



Sinnet öppnas,
tankarna klarnar och
man släpper taget

rad eller sammanlänkad med den. Gud kan vara formlös eller personlig. Några av hinduernas många personliga gudar är exempelvis Shiva, Vishnu, Krishna eller Lakshmi.

Förmåga utöver det vanliga

Som västerlänning är det lätt att känna sig överväldigad av alla namn på gudar och gudinnor. Likaså av de många festivaler som firas till någon guds ära med öronbedövande trummor och musik, ett överflöd av blommor, extatisk dans och glittrande ljus. Oftast firar man sent på kvällen när den nattsvarta himlen förstärker magin i gudadyrkan.

Hinduismen erkänner dock att sanningen är mångfacetterad. Det är en tolerant religion. Det står var och en fritt att namnge Gud utifrån sin egen inre övertygelse. Kanske väljer man att inte alls ge det vi kallar Gud något namn, eftersom gudsprincipen är omöjlig att definiera med ord.

- Jag har läst så många böcker inom religion och filosofi, säger Petri nästan uppgivet. Fortfarande letar jag efter min egen tro.
- Begrepp som Gud och reinkarnation

funderar jag en hel del över. Det finns så mycket vi människor inte kan förstå. Guruji brukade säga: ”När hjärtat öppnar sig, då kommer Gud”.

Dagen då Sri K. Pattabhi Jois blev Petris guru glömmet han aldrig. Det var 2006 och Guruji befann sig i Colorado. Petri bestämde sig för att åka dit, det blev hans första resa till USA. En dag skulle Guruji hålla ett möte på ett buddhistcenter, men var det låg var det ingen som riktigt visste. Av de många deltagarna hade bara fem stycken fått tydliga instruktioner om platsen. Petri var en av dem.

Guruji satt på en mycket vacker stol med de fem eleverna framför sig. Petri hade förberett sig noga genom att skriva ner ett antal frågor på ett papper. Det visade sig vara onödigt. Guruji började besvara Petris frågor en efter en, utan att ens ha hört dem.

- Från den stunden knöts ett band mellan oss. Jag förstod att Guruji hade förmågor utöver det vanliga och att han skulle leda mig rätt.

- Framöver hände det att Guruji och jag befann oss på samma ställe bland hundratala människor. Det tog honom bråkdelen

av en sekund att få syn på mig i mängden. Vi utvecklade en varm och innerlig relation. Sista gången jag träffade honom var i februari 2009. Då var han väldigt sjuk, men ända till slutet var han en hängiven lärare. Yoga betydde allt för honom.

Fungerar i alla åldrar

Petri råder alla som gör Ashtangayoga att lära sig positionerna från grunden och att göra dem i rätt följd. Även om man är nybörjare behöver man inte vänta flera år för att se resultat. Han poängterar att alla kan börja med yoga, oavsett ålder. Det är dock viktigt att det inte gör ont, och att man inte går över gränsen för vad man klarar av.

– Ha tålmod. Yoga är en livslång praktik som man kan ta så långt det är möjligt. Yoga är djup terapi för kropp och själ. Positionerna, eller asanas, som de kallas, är oerhört kraftfulla. Sinnet öppnas, tankarna klarnar och man släpper taget.

– Det bästa med mitt jobb är att få folk att må bra. Tänk att se alla dessa leenden som lyser upp ansikten när spänningarna släpper! □

Ashtangayogans historia:

● Ashtangayoga går tillbaka till yogin Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), vars elev Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009) började undervisas redan som tolvåring. Med tiden vidareutvecklade han yogastilen och gjorde den världskänd. Han ansåg att kroppen behöver vara stark och frisk innan vi går vidare med övningar som leder oss inåt.

● 1948 grundade han Ashtanga Yoga Research Institute i Mysore, Indien, som idag är ett modernt Mecka för utövare av Ashtangayoga. Efter Gurujis bortgång är hans barnbarn R. Sharath Jois, född 1971, huvudansvarig för undervisningen på Ashtanga Yoga Research Institute (AYRI) tillsammans med sin mamma Saraswati Rangaswamy. Sarath lärde sig yoga som sjuåring, och är den ende av Sri Pattabhi Jois elever som har fullföljt Ashtangayogas alla sex serier.



Petris guru Sri K. Pattabhi. Jois

Ashtangayoga enligt Sri K. Pattabhi Jois tradition

Yoga är en livsfilosofi som ger dig möjlighet att frambringa en strålände vital kropp och själ. Om du praktiserar Ashtanga Yoga i dess rätta ordningsföljd kommer du gradvis att återupptäcka din fulla potential på alla plan av det mänskliga medvetandet: det fysiska, det psykologiska och det andliga.

KÄLLA: WWW.ASHTANGAYOGA.SE/ASHTANGAYOGA/



Diplomerad utbildning i 3 steg.

VÄLKOMMEN PÅ VÅRA UPPSKATTADE UTBILDNINGAR I TELEPATISK DJURKOMMUNIKATION!

8-9/9.

Steg 1. GRUNDUTBILDNING - Telepatisk djurkommunikation.

När djuren kommunicerar tänker vi ofta på kroppsspråket. Men djuren kommunicerar också med direkta tankar, känslor, mentala bilder eller fysiska upplevelser. Utbildningen handlar om att kunna lyssna på djuren och kunna kommunicera tillbaka.

Efter avslutad utbildning kommer du att ha öppnat upp din kunskap för att kunna föra telepatiska samtal med både djur och natur!

Du får övningar och uppgifter för att lära dig mer och för att ta Steg 2.

PRIS: 1995 KR.

22-23/9.

Steg 2. DJURKOMMUNIKATION - Healing/läkning/balans.

Djuren helar dig hela tiden, men hur gör man för att hela dem?

På vilken frekvens finns deras läkning?

Hur ska du kunna veta vad som är fel på ditt djur?

På denna utbildningen lär du dig mer om djurkommunikation, om healing och balansen mellan djuret och människan. För dig som vill utveckla din healing till allt levande väsen kommer denna utbildning ge dig styrkan och kraften att känna och se genom din healing.

PRIS: 1995 KR.

24/9.

Steg 3. DJURKOMMUNIKATION - Fördjupning.

Vi arbetar med mera djupgående med kunskapen att kommunicera med djuren. Djurens helande kraft & visdom; vad lär djuren oss?

Vi arbetar med att frigöra djurens energibanor och ta bort blockeringar sedan tidigare. Vi kommunicerar med djur som är i andevärlden.

En spännande och avslutande del på vår diplomerade utbildning i 3 steg.

PRIS: 1000 KR.

På utbildningarna arbetar vi både med djur på distans och närvarande djur. Diplom ges för varje del av utbildningen. Diplom för helt genomförd utbildning ges när övningarna som hör till utbildningen fullgjorts och godkänts. Självklart får du stöd och hjälp av lärarna under utbildningen.

Välkommen att börja denna spännande resa med oss!

Hälsar Carina & Lisa

UTBILDNINGARNA är 2 dagar: Fred.15-20, lörd. 10-16. Steg 3 sönd. kl.10-16.

Anmäl dig på mail: zcarinaflood@gmail.com med namn, mail & telefon.

För att försäkra dig om plats behöver du betala in anmälningsavgift 400 kr/utbild. via swish 123-6906507, alt. BG .5177-8850 Mediumskolan i Göteborg.

Ange DK1, DK2 alt. DK2-3.

Vid anmälan till Steg 2-3 samtidigt ges rabatt 200 kr = 2.795 kr. Ange DK2-3.

PLATS: Mediumskolan i Göteborg, Framnäsgratan 24, Göteborg.

MEDIUMSKOLAN

I GÖTEBORG

LÄS MER www.mediumskolan.com

