

PETRI RÄISÄNEN

Internationellt välkänd ashtangayogaprofil

Ålder: 48 år.

Familj: Hustrun Wambui Njuguna-Räisänen, yogalärare, och sonen Sesam 1,5 år, samt sonen Julian 17 år som bor hos sin mamma.

Bor: Helsingfors, men är hemifrån ofta.

Gör: Världskänd yogalärare som håller kurser och workshops i hela världen.

Bakgrund: Spelade hockey som liten, men fastnade för yoga. Började med ashtangayoga för 27 år sedan och har studerat med den indiske mästaren Sri K. Pattabhi Jois under många år. Petri undervisar yogan så traditionellt och ursprungligt som möjligt. 1997 grundade han Helsingfors Ashtanga Yoga School tillsammans med Juva Javanainen.

Aktuell: Nu i november är Petri i Mexiko och Peru för att undervisa yoga. Han har skrivit boken *Kraften bakom yoga – ashtangayogans åtta delar*. Första upplagan kom ut 2005 i Sverige. Boken är inne på andra upplagan och fortfarande lika aktuell.

Kuriosa: Petri gillar att besöka secondhandbutiker på de platser han besöker.



Petri Räisänen om den starka kraften bakom yoga

– Det kan verka övernaturligt när en människa har den här kraften, men egentligen är det någonting helt naturligt. I yoga är allting naturligt, säger Petri Räisänen.

Text Jenny Almlöf Foto Jenny Almlöf, Tom Rosenthal

Eftermiddag på ett torg i Växjö med fjärlar i magen. Bilen är parkerad och nu väntar yogaklass och workshop med Petri Räisänen från Finland, mannen bakom titeln "Kraften bakom yoga". Han har rest världen runt för att undervisa och berätta om yoga och håller inte räkningen på antalet länder längre. Men nu är han i Sverige, Växjö och kliver ur en bil.

Jag känner igen honom på en gång. Från bilder och filmer, men också från en workshop i en annan stad för tio år sedan. Går fram och säger hej. Han sträcker fram sin hand och hälsar, varmt.

– Har vi inte setts förut?

En del människor. En del människor som bara är så lugna, mjuka och behagliga. Den här mannen har blivit världskändis inom yoga, men han är bara en trevlig person.

– Jo, en gång för länge sedan, svarar jag och vi tar sällskap till yogastudion.

Petri Räisänen började med yoga för 28 år sedan. Till en början hathayoga men strax därefter ashtangayoga.

– En vän sa till mig att det var en kraftfull yogaform så jag följde med på en klass för att testa. Det kändes bra från början. Jag kände att det här verkligen är något att lära sig. Saker började hända, både fysiskt och mentalt. Jag kände mig bättre.

Petris yogaintresse växer

Petri tränade allt mer. Han åkte till Indien, träffade lärare och fortsatte lära sig. Hans bok, *Kraften bakom yoga*, kom till genom hans stora intresse av att lära sig.

– Det var som att jag inte fick reda på allt jag ville veta genom böcker. Jag ville lära mig från gurus. Jag ville lära mig precis

hur systemet fungerar.

I Indien började Petri praktisera yoga med Sri. K. Pattabhi Jois. Relationen lärare-elev pågick under tretton år, tills 2009 då Pattabhi Jois avslutade det här jordelivet.

– Vi hade en bra kontakt. Jag kände att jag hade en person jag kunde gå till och ställa mina frågor, en person som kunde hjälpa mig. Det är viktigt, säger Petri.

Trångt mellan mattorna

Det är trångt mellan mattorna i yogashalan. Många vill vara med på Petris ledda klass, en lugn och stillsam ledning.

– Börja försiktigt, så att kroppen hinner mjuka upp sig, ta det lugnt.

I det lugna kanske man når längre, tänker jag och provar positioner som jag inte gjort tidigare.

När vi möts på tu man hand för att samtala om kraften bakom yoga har alla fjärlar lämnat magen för länge sedan.

– Det finns mycket kraft i yoga. Såklart är det en fysisk kraft, men också en mental kraft. Det handlar om beslutsamhet och tålmod på flera mentala stadier. I klassisk yoga som har rötter långt tillbaka i tiden ligger också en djup, andlig kraft.

Petri talar långsamt, med eftertänksamhet. Hans blå ögon vilar länge på samma ställe, och det känns som han ser rakt in i mig när han talar. Under samtalet återkommer han ofta till andlighet. En viktig del av yogan och livet, enligt Petri.

” Jag tror att yogan kan hjälpa oss att se att vår navel inte är världens centrum ”

– Utan andlighet vore livet begränsat till det fysiska. Det finns ju många lager i livet. Det fysiska är bara ett av dem.

Genom yogan kan man komma i kontakt med sig själv, med något större än sig själv, menar Petri.

– Det kan ju vara jobbigt. Man behöver ju gå igenom saker när man möter sig själv. Det gäller att ha disciplin och stanna kvar i

det, inte fly till något annat. Många verkar tänka att andlighet handlar om att bara följa sitt hjärta och göra det man känner för. Men andlighet är något djupare.

Yogan kan hjälpa oss att få perspektiv på tillvaron också, få oss att förstå att vi är en liten del av en stor helhet, menar Petri.

– Jag tror att yogan kan hjälpa oss att se att vår navel inte är världens centrum. Du är inte bättre än någon annan och inte så annorlunda. Vi är individer men i grund och botten är vi väldigt lika. Vi är egentligen ett och samma.

Den djupa yogan

Världen upplever en yogaboom just nu, något som Petri berör under samtalet. Genom åren har han sett den ena yogaformen efter den andra växa fram, ofta med stort fokus på det fysiska. Men yoga är så mycket mer än kroppspositioner, asanas, menar Petri. Det finns ett djup i traditionell yoga som man börjar ana när man praktiserat ett tag. Medveten andning, blickfokus och koncentration; allt detta gör att det händer något med yogisen.

– Yoga är en reningsprocess. Du blir mer känslig, sensitiv, klarare. Och allt eftersom du praktiserar din yoga får du mer förståelse för energier.

Det är här vi börjar närma oss den där kraften bakom yogan som Petri talar om.

Hur yogan kan hjälpa dig att koncentrera dig och fokusera ditt sinne. När du har det här djupa fokuset kan du till och med få kontakt med andra föremål, berättar Petri. Som att det blir en kommunikation mellan dig och det föremål du fokuserar på. Flummigt tänker jag. Helt naturligt, säger Petri.

– När du har starkt fokus börjar saker verkligen hända. Det finns stor kraft här. Människor kanske skulle kalla det superkrafter. Men i yogan är allt naturligt.

Ingenting är övernaturligt

Petri menar att det inte finns någonting övernaturligt. Det finns ingenting som inte redan finns i naturen.

– Du får mer känslighet allt eftersom du praktiserar din yoga, då kan du börja uppleva nya saker. Du kanske ser saker som du inte sett förut, eller känner saker som andra inte känner. En sådan människa är kraftfull, säger Petri.

Varför gör du det här, reser omkring i världen?

– Jag vill gärna sprida yoga, en hälsosam livsstil, och lycka, på många nivåer, både fysisk, mental och andlig. Det har blivit många resor nu, många olika kulturer som jag har mött. Det känns som att världen inte har så mycket gränser längre. Hela världen blir ett, säger Petri. ॐ



Foto Tom Rosenthal

För de komplicerade yogapositionerna, som Viparita Dhanurasana, behöver man träna mycket. Men vägen dit bör man ta lugnt och försiktigt, menar Petri Räisänen.