

# Yoga med feminin kraft ger balans

Det feminina perspektivet är livsviktigt för jordens överlevnad. Det säger bodyriver-yogans grundare Pia Maria Savela. Bodyriver-yoga hjälper till att hitta balansen mellan det feminina och maskulina och att upptäcka vem vi verkligen är. Här förklarar Pia Maria yogans grundprinciper.

Text och foto Sofia Mörn Bild Shutterstock

**B**odyriver-yoga baserar sig huvudsakligen på den tantriska yoga-principen, det vill säga konsten att omfamna allt som upplevs i nuet och att vara närvarande. Yogan är ett redskap för att via ställningar, andningsövningar, meditationer, handställningar, mantran och yogalärarens intention använda kroppen för att minnas vilka vi är, ett slags upplysningsyoga.

I år genomfördes den första bodyriver yogini-läraryoga utbildning enbart för kvinnor i Sverige.

**DET SOM FRÄMST** skiljer bodyriver från klassiska yogastilar är den utbildning lärarna går igenom.

- Bodyriver läraren förväntas under sina yogapass att lägga till sin egen personliga stil av egna erfarenheter och intresse, säger Pia Maria Savela. Därför kan passen se väldigt olika ut beroende på vem som leder passen och vilken bakgrund man har.

En lärare som har erfarenheter av utbrändhet kan vara väldigt inriktad på psykisk och fysisk hälsa under sina pass. En annan

lärare kan vara väldigt andligt medveten, och med hjälp av sin intention, information och extra övningar som medvetet ledd meditation, hjälpa eleverna att öka sin medvetenhet.

- Eleverna uppmuntras till självupptäckt och att i sin egen kropp uppleva det läraren talar om. När eleven går på ett body river-pass, väljer man aktivt den lärare som mest passar det man vill få ut av det: ökad medvetenhet, eller starkare rygg och nerver?

**OM ELEVEN INTE** vet lärarens inriktning, kan man antingen fråga läraren om inriktning för passet, eller gå på känsla och prova sig fram med olika lärare. Detta tillvägagångssätt är något helt nytt inom yogavärlden, tror Pia Maria Savela.

- Jag lär ut yoga på ett väldigt feminint sätt eftersom jag är kvinna. Bodyriver-yoga är inriktat på acceptans av de eventuella begränsningar man har i stunden, och ett redskap att uppleva nuet på ett mer njutbart sätt.

I bodyriver-yogan betonas balansen mellan det maskulina och det feminina, efter tanken "såsom inuti, så och utanför". Enligt Pia är det helt avgörande i

ett större perspektiv med harmoni och balans för vår överlevnad på jorden.

- Då det kvinnliga åter börjar väckas upp, kommer man förstå att kroppen och det jordiska också är heligt och andligt. Det kvinnliga hedrar kroppens visdom, kroppsintuition, känsla, den del av oss som är i kontakt med Moder jord och hennes visdom. Kvinnor kanaliserar denna visdom naturligt genom sin livmoder och sin kropp.

**YOGINIUTBILDNINGEN** aktiverar och uppväcker den visdomen som potentiellt finns i alla kvinnor. Det gör man genom upprepade dagliga meditationer speciellt för kvinnor. Den ettåriga yogautbildningen handlar helt och hållet om det egna uppvaknandet.

- När bodyriver-läraren sedan börjar undervisa är det i glädje över att själv ha funnit denna vis- ▶

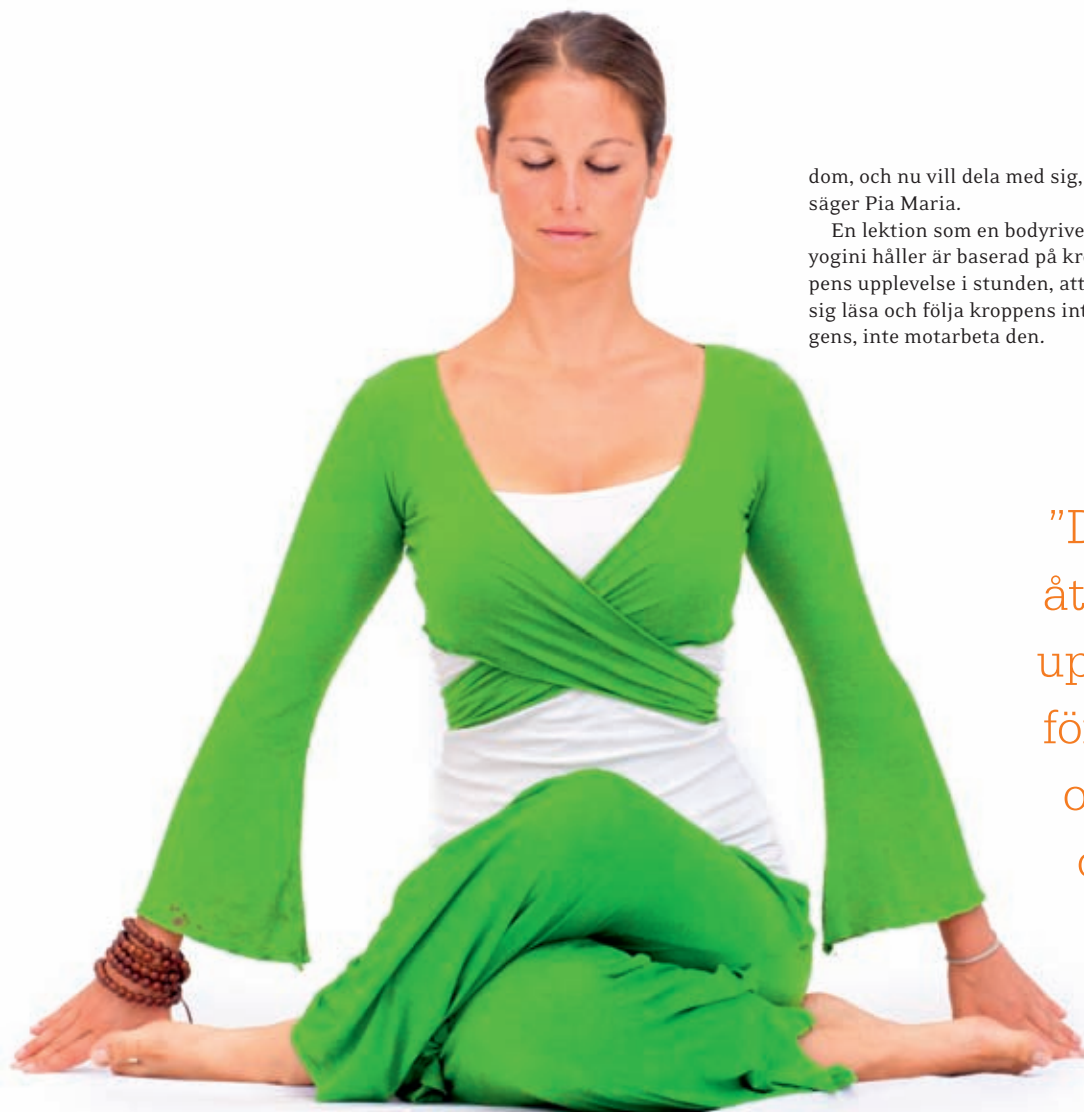
"Bodyriver-läraren förväntas under sina yogapass att lägga till sin egen personliga stil."



**PIA MARIA SAVELA** kom som tjugoföråring i kontakt med yoga i London. Yogan ledde henne till Indien där hon gifte sig. Hon skaffade sig också en indisk läromästare. Pia flyttade senare med man och två döttrar till Åland, och började lära ut sin yoga. Under en nioårig vistelse i Kalifornien utformade Pia Maria sin bodyriver-yoga så som den ser ut i dag.







dom, och nu vill dela med sig, säger Pia Maria.

En lektion som en bodyriver-yogini håller är baserad på kroppens upplevelse i stunden, att lära sig läsa och följa kroppens intelligens, inte motarbeta den.

- Utövandet innefattar förstås lärarens basyogakunskap, men hon tömmer sig själv och tonar in på gruppen. Gruppen bestämmer hur hennes yogapass ska se ut, och hon lär ut ifrån sin egen intuition och magkänsla.

”Då det kvinnliga åter börjar väckas upp, kommer man förstå att kroppen och det jordiska också är heligt och andligt.”

## 2 RÖSTER OM BODYRIVER YOGA

” Jag utövar gärna bodyriver-yogan, för jag känner att det finns något mer för mig där än ett vanligt yogapass. Ett pass kan kännas extremt tungt då jag kommer i kontakt med begränsningar och smärtor i kroppen, men jag märker att när jag inte flyr från dem utan är med dem, då händer något. Jag upplever kontakt med en ny styrka som föds fram, en större förståelse för mig själv och andra, och djupare insikter dyker upp. Jag har börjat utveckla en förmåga att kommunicera med Moder Jord och fått en större kunskap om henne. Det är verkligen inte alltid skönt på ett bodyriver-pass, även om det kan kännas orgasmiskt underbart också, och min medvetenhet ökar ständigt.

*Elev*

” Min egen erfarenhet när jag lär ut bodyriver-yogan är det skönaste och mest helande för mig, att jag kan vara mig själv. Jag kan plocka fram all min kvinnlighet och vara i den, njuta av den och känna mig vacker, och kan leva ut min naturliga sensualitet. Min intention är att mina yogaelever kan få en möjlighet att upptäcka och vara sin egen gudomliga härskare, upptäcka sin egen skönhet och hitta ett sätt att leva på via ökad självkänedom, som plockar fram glädjen och njutningen i livet, i balans med inre styrka och naturlig gränsättning.

*Sofia Mörn*





**DET HANDLAR OM** för yogaläraren att våga stå i icke-vetande, för att ge plats för ett högre vetande att komma igenom henne i stunden.

- Under ett bodyriver-pass kan eleven uppleva en synkronisitet,

där läraren kan dela med sig av just det som relaterar till ett aktuellt problem i elevens liv. Därför tränar vi mycket, förutom ren klassisk yoga, på att öva upp intuition och kroppskänsla genom olika fysiska övningar och medi-

tationer, säger Pia Maria.

Naturligtvis är det maskulina viktigt, tycker hon. Det maskulina finns så starkt redan i vårt samhälle. Det nya handlar om kraften i det kvinnliga, att åter leda utvecklingen tillbaka till ljuset. Pia själv är starkt influerad av kunskap från rörelser som Waking Down från USA och det brittiska Culture of Honouring i sin yoga.

Utbildningen till bodyriver yogini riktar sig enbart till kvinnor, men då de i sin tur börjar leda kurser är praktiken riktad

till både kvinnor och män.

- Främst är de män som är beredda att gå djupare och vidare i sin andlighet, enligt jordens egen utveckling, som antas ha dragning till denna typ av yoga, avslutar Pia. Egentligen handlar det om att gå bortom det logiska och in i hjärtat, vilket innebär att hjärtat leder det logiska, det logiska tjänar hjärtat. Hon, det feminina både i kvinnor och män, känner till att kroppen är mötesplatsen mellan det mänskliga och det gudomliga, så hon tar hand om kroppen. 🌱

”Hon, det feminina både i kvinnor och män, känner till att kroppen är mötesplatsen mellan det mänskliga och det gudomliga.”

---

### *Plus mer*

Bodyriver-yogan finns än så länge i Sverige, på Åland och i Finland. För att få mer information om bodyriver yogini-utbildningen, kan man gå in på Pias hemsida där det också finns uppgifter om andra bodyriver-yogalärare. [www.shaktimedicine.com](http://www.shaktimedicine.com)  
[pm.shaktimedicine@gmail.com](mailto:pm.shaktimedicine@gmail.com)  
[www.wakingdown.org](http://www.wakingdown.org) och [www.cultureofhonouring.co.uk](http://www.cultureofhonouring.co.uk)

