

# EXAMENSARBETE



Vad är yoga?

En kvalitativ undersökning av sex yogautövares syn på hur yoga påverkar dem psykiskt och fysiskt

Felix Brink och Felix Grundström

Examensarbete i religionsvetenskap, ämne 3, för ämneslärare åk 7-9

Halmstad 2017-03-21

## **Abstract**

Syftet med denna undersökning är tredelat. Första delen använde vi oss utav litteraturstudie för att kunna redogöra från yogans utveckling från klassisk indisk yoga till den fysiska yoga idag som har blivit en populär träningsform i väst. I nästa del har vi intervjuat sex personer som utövar yoga regelbundet för att undersöka om forskningens bild av yoga stämmer överens med de sex yogautövarna. Vi ville även undersöka hur dessa sex yogautövare beskriver yogans påverkan på deras kroppar och själar. Vilken skillnad yogautövarna finner både fysiskt och psykiskt, samt vad är det som gör att dessa personer utövar yoga regelbundet. Vidare redogör vi för vad Frisk (1998) skriver om sin modell för gemensamheter för nyreligiösa religioner.

Våra intervjuer beskriver att yogan gör intervjupersonerna avslappnade och yogan har varit ett hjälpmedel i deras studier. Våra intervjupersoner menade alla, utom en att yogan ses som en träningsform och inte som en religiös handling.

Vi reflekterar slutligen med hjälp av våra intervjuer kring möjligheten till att integrera yoga i skolan som en form av hälsoterapi för barn och ungdomar. Då våra intervjupersoner alla rekommenderade yoga till andra men också rekommenderade yogan som ett hjälpmedel till elever i skolan. Vi reflekterar även över hur yogan skulle fungera i en ämnesintegrerad undervisning.

## Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
1.2 Syfte och problemformulering .....	2
1.3 Metod och material .....	2
1.4 Teori .....	4
1.4.1 Sekulariseringsteorin .....	4
1.4.2 Gemensamheter bland nya religiösa rörelser, enligt Liselotte Frisk .....	7
2 Bakgrund .....	9
2.1 Yoga .....	9
2.2 Yogasutra och Samkhya .....	10
2.3 Rajayoga .....	11
2.4 Hathayoga: .....	12
2.5 Yogans historiska utveckling .....	13
3 Tidigare forskning .....	16
3.1 Yoga påverkan på stress .....	16
4 Resultat .....	19
4.1 Intervju 1 .....	20
4.2 Intervju 2 .....	21
4.3 Intervju 3 .....	22
4.4 Intervju 4 .....	23
4.5 Intervju 5 .....	25
4.6 Intervju 6 .....	26
5 Analys .....	28
6 Ämnesdidaktisk reflektion .....	35
7 Referenslista .....	39
8 Bilagor .....	42
8.1 Intervjufrågor .....	42

## 1 Inledning

Yogan i västvärlden är idag en populär metod som människor utövar för att både lindra stress men också för att få en fysisk aktivitet. Yogan ses av utövarna som ett sätt att få en bättre koncentration och ett sätt för dem att lära sig styra sina tankar till det bättre för dem. Yogan är också ett tillvägagångssätt för utövaren att öka sin kroppsliga rörlighet.

I denna forskningsundersökning presenteras tre frågeställningar som förklarar yoga, yogans utveckling samt yogans påverkan på sex studenters kropp och själ. Undersökningen inleder med att redogöra yogans historiska utveckling samt två stora yogaformer. Hur kommer det sig att yoga som religiös form har växt och fått spridning utanför Indien och idag ses som hälsoterapi. Detta förklarar vi genom sekulariseringsteorin samt sekulariseringens påverkan på samhället och yogan.

Är fallet så att den moderna yogan kan uppfattas som en nyreligiös rörelse eller är yogan enbart ett redskap för fysisk aktivitet. Vi använder oss av Liselotte Frisks teorier som gör det möjligt att svara på dessa frågor.

## 1.2 Syfte och problemformulering

Syftet med denna undersökning är tredelat. För det första vill vi med hjälp av en litteraturstudie forska kring yogans utveckling från klassisk indisk yoga till dagens mer fysiska yoga som framför allt utövas i väst. I ett nästa steg vill vi undersöka likheter mellan personliga erfarenheter och forskningens bild av yoga i väst. Dessa personliga erfarenheter grundar sig i sex studenters yogautövande. I det tredje steget vill vi analysera om dagens fysiska yoga kan karaktäriseras som en nyreligiös rörelse och därmed passa in i det förändrade religiösa landskapet som präglar dagens Sverige. Detta ska ske med hjälp av Liselotte Frisks modell om gemensamma drag som återfinns i dagens olika nya religiösa rörelser.

Frågeställningarna som skall undersökas och besvaras i denna studie är följande:

- Hur har den indiska yoga såsom beskriven i Patanjalis Yogasutra utvecklats till den mer fysiska yogan som utövas idag i Sverige?
- Hur uppfattar studenter på högskola/universitet yogans påverkan på deras studier, kropp och själ?
- Vilka gemensamheter finns mellan dagens fysiska yoga såsom utövad av sex yogautövare på ett gym i Sverige och dagens nyreligiösa rörelser såsom exemplifierad genom Liselotte Frisks modell av tre gemensamma drag för olika nyreligiösa rörelser?

## 1.3 Metod och material

För att ha en möjlighet att svara på våra tre frågeställningar valde vi att göra en litteraturstudie för att besvara hur den religiösa yogan i Indien utvecklats till den fysiska yogan som utövas i Sverige. För att analysera denna process använder vi oss av sekulariseringsteorier som enligt oss delvis förklarar denna utveckling.

För att kunna besvara vår andra fråga valde vi att använda oss utav en kvalitativ studie i form av semistrukturerade intervjuer för att kunna få svar på hur studenter uppfattar yogan och hur den påverkar studenter fysiskt och psykiskt.

Frågeställning ett och två ger oss möjligheten att förena litteraturstudiets mer teoretiska perspektiv med studenternas faktiska erfarenheter och föreställningar av dagens fysiska yoga i Sverige som vi undersökte med hjälp av semistrukturerade intervjuer.

Dessa intervjuer ligger också till grund för att kunna besvara vår tredje fråga, om dagens fysiska yoga kan karakteriseras som en nyreligiös rörelse.

Vi är medvetna om att en kvalitativ studie med hjälp av semistrukturerade intervjuer inte kan ge allmängiltiga och överförbara resultat utan som även Svensson och Arvidsson (2010;69) påpekar används en kvalitativ studie framför allt i syfte i att försöka förstå hur en annan person tänker och uppfattar sin omvärld.

Vi använder oss utav semistrukturerade intervjuer. Enligt Patel & Davidsson (2011;81-84) ägnar sig semistrukturerade intervjuer väl för en kvalitativ studie. Författarna förklarar att intervjufrågorna ska vara öppna och breda vilket gör att personen som blir intervjuad får ett stort utrymme till att svara på frågorna. Intervjuaren har också en möjlighet till att ställa följdfrågor för att maximera svaret på frågan. Då vårt mål med intervjuerna var att samla djupare kvalitativ information ansåg vi att denna intervjuform passade bäst till vårt arbete. Patel & Davidsson (2011;86) och Dalen (2015;31-32) berättar även att det bästa sättet att genomföra en semistrukturerad intervju är att få personen som blir intervjuad att slappna av och känna sig lugn. Efter vi läst detta försökte vi få våra intervjuer att vara som ett samtal där intervjupersonen fritt fick berätta och prata för att inte göra intervjun stel och rak. Svensson & Arvidsson (2010;69) menar även att det inte finns en given mall för hur frågorna ska vara utformade i en semistrukturerad intervju. Det författarna betonar är att frågorna inte ska vara ledande eller ha några givna svar. Detta styrker vad vi tidigare sagt angående att vi inte ville att intervjun skulle bli raka och stela utan dem skulle fungera som ett samtal.

Svensson & Arvidsson (2010;69) skriver dock att för att få det bästa och bredaste materialet bör intervjupersonerna väljas med omsorg. Författarna menar att det är positivt om personerna har olika kön, bakgrund eller status för att se en skillnad i svaren. Detta var ingen valmöjlighet för oss då vi var väldigt begränsade i vårt urval av personer. Eftersom det var personer som inte ville delta och andra bara utövade yoga sporadiskt, exempelvis en gång i månaden gjorde det att vårt urval av personer blev begränsat. I vår undersökning intervjuade vi sex studenter på högskola/universitet varav tre lärarstudenter och tre studenter som läste andra program. Av våra sex respondenter var tre personer yogainstruktörer vilket betyder att de utövar yoga dagligen både för sig själv och genom att utbilda andra. Personerna vi intervjuade var mellan 22 till 30 år gamla och då vi inte hade valmöjligheten till att välja kön, status m.m. blev det tillslut sex kvinnor som vi intervjuade.

Alla intervjupersoner ville vara anonyma vilket betyder att vi som forskare inte utger några namn eller andra personuppgifter som gör att intervjupersonerna i vårt arbete kan kopplas till svaren. Varje intervju tog mellan 20 till 30 minuter att göra då vi som intervjuare ställde följdfrågor för att intervjupersonerna skulle dela med sig av så mycket information som möjligt. Vi följde bekvämlighetsurval när val av intervjupersoner skulle göras och detta på grund av tidsbrist. Vi var även tydliga med att informera syftet och hur användandet av intervjuerna skulle ske. Därefter fick intervjupersonerna svara så öppet och brett som de ville.

Vår tredje fråga handlar om ifall yoga kan kallas en nyreligiös rörelse enligt Frisks modell som vi redovisar sedan under teorikapitlet. Här jämför vi studenternas egna erfarenheter och uppfattningar av yoga med de gemensamheter som Frisk ställer upp för nya religiösa rörelser. Vår uppsats avslutas med några didaktiska reflexioner angående möjligheten att integrera yoga i skolan.

## 1.4 Teori

### 1.4.1 Sekulariseringsteorin

I denna del kommer vi att presentera vår teori som vi valt att utgå ifrån i denna studie nämligen sekulariseringsteorin. Detta valde vi för att kunna besvara vår litteraturstudie som är övergången från yoga som en religiös handling till yoga som utövas som en träningsform i väst. Vi har valt att använda oss utav McGuire (2002) *The social context*, Rothstein, Sørensen & Warburg (1999) *Humanistisk religionsforskning* och Thurfjell (2015) *Det gudlösa folket: de postkristna svenskarna och religionen*.

Världen är i ständig förändring och detta gäller även för hur människor ser på religion och hur den integreras i vårt levnadssätt. Sekulariseringens framfart i Sverige beror enligt Thurfjell (2015;30-31) på att religionens inflytande i samhället har marginaliserats och det kan vi se tydligt i Sverige och väst idag. Att religionen inte är det centrala i världen, utan samhället har övergått till en mer politisk värld. Thurfjell (2015;31) berättar även att anledningen till att religionen marginaliseras i samhället beror på sambandet mellan modernisering och religion. Rothstein, Sørensen och Warburgs (1999;123) menar att Sverige har genomgått tre processer som har gjort Sverige till ett sekulariserat land och dessa tre processer beskrivs nedan. Den första processen är kyrkans makt och hur kyrkan var med och påverkade samhället.

Den andra processen är hur kristendomen har förenklats. Kristendomen utvecklades och nya tankar växte fram, samt nya idéer inom vetenskapen. Dessa nya idéer fick större inflytande på människan. Detta medförde att nya tankesätt växte fram och människan började se på världen genom andra perspektiv. Denna utveckling resulterade till att kristendomen fick mindre inflytande i samhället. Den tredje processen förklarar hur engagemanget hos den troende människan förlorat inflytande i kyrkan. Den kristna människan har inte blivit mindre troende utan det kristna folket slutade successivt gå i kyrkan. Alltså har inte kristna förlorat sin tro utan kyrkan har förlorat sina anhängare. Detta är viktigt att poängtera för att förstå hur sekulariseringen påverkat samhället. Det är dock viktigt att förtydliga att dessa tre sekulariseringsprocesser inte kommer att göra så att religionen försvinner, utan att detta resulterar till en privatisering av religionen (Rothstein, Sørensen och Warburgs, 1999;123).

Under 1700-talet började kyrkans traditionella roll i samhället förlora sin maktposition och den sanna tron att ifrågasättas. Vi kan säga att sekulariseringen är ett barn av upplysningstiden. De nya teorier och tankar som denna medförde växte fram i spänningsfältet mellan religion och vetenskap. Detta gjorde att vetenskapen började etableras mer och få ett större inflytande och en rad nya tankar växte fram. Genom vetenskapens framväxt kunde samhället ta hjälp av nya idéer och metoder vid beslut för att få en mer detaljerad och precis information om speciella fall som religionen inte kunde förklara. Exempelvis hur kroppen fungerar är något som vetenskapen kan förklara tydligare än vad religion kan (Rothstein, Sørensen och Warburgs, 1999;17).

Vi vill genom sekulariseringsteorin beskriva vad McGuire skriver om att religionen har blivit privatiserad. Med privatiserad menar McGuire (2002;285-287) att religionen inte har lika stor betydelse för det stora samhället och är inte lika betydelsefull i olika beslut som ska fattas inom exempelvis politiken. Religion och religiösa handlingar är fortfarande lika betydande för den enskilda människan och det är detta McGuire menar är privatisering.

Att människan och religionen har samma förhållande men religionen och samhället har distanserats.

McGuire menar med detta att religionen idag inte sker på samma sätt i den offentliga sfären som den gjorde förr. McGuire anser att sekulariseringen i den moderna västvärlden medförde att religionen idag inte på något sätt har samma inflytande i politiken och det är inte lika



vanligt i dagens samhälle att ritualer och andra symboler visas offentligt. McGuire menar att dagens samhälle inte kräver människor att tro på samma religion eller utföra samma heliga ritualer för att vara accepterade eller omtyckta (McGuire, 2002;285-287).

McGuire betonar att i dagens samhälle är religionen en frivillig volontärorganisation som finns för de människor som vill. Enligt McGuire var religion förr en mer central plats för människor och fler människor sökte sig mer naturligt till religionen för att finna exempelvis svar på olika livsfrågor. Idag är inte religionen central på samma sätt men dess betydelse har fortfarande högt värde för den enskilda människan. Förr fann människan kyrkan som en mer naturlig plats att med hjälp av prästen söka svar eller hjälp men så är inte fallet idag. McGuire menar att idag finns det psykologer, sjukhus och andra ställen som människor tycker är mer naturligt att vända sig till än religionen (McGuire, 2002;285-287).

I och med förändringen som blivit i samhället kring media får inte religionen lika stor synlighet i TV och andra multimedier. Detta menar McGuire är ett av de stora exemplen till att religionen har fått mindre makt av samhället men inte av den enskilda människan. Religion är alltså inte den centrala delen av samhället och landet som den en gång har varit, men för den enskilda människan är betydelsen fortfarande densamma (McGuire 2002;285-287).

I nästkommande del kommer vi lyfta upp Westerlunds (2010) teorier om hur religion kan användas som hälsoterapi för att uppnå bättre hälsa. Westerlund (2010;128-129) skriver att alla människor strävar efter att finna ett välbefinnande i sig själva. De menar att alla människor strävar efter att finna en god hälsa och i Sverige kan det till och med idag vara det som strävas efter högst. Författarna menar att det finns ett speciellt ord för detta och det kallas hälsoism, och beskriver strävan efter ett bättre välbefinnande. Westerlund (2010) och NCCHIH (2015) skriver om en behandlingsmetod vid namn KAM (komplementär och alternativ medicin). Denna behandlingsmetod har visat att olika religiösa handlingar kan fungera som ett komplement till medicin. Detta menar författarna är exempelvis yoga och mindfulness.

Westerlund (2010;128-129) skriver att ett problem som finns i Sverige är religionsrädsla. Detta medför att användningen av yoga kan hämmas då den har sitt ursprung i hinduismen. Denna religionsrädsla är något som kan göra att yogan i skolan kan bli ett problem då exempelvis lärare kan vara rädda och oroliga för vad personer vars religion kan innefatta åsikter om yoga, att de personerna har negativa åsikter om yogautövande.

Att dessa personer inte kan se syftet i varför eleverna ska göra det på lektionerna. Men vad som är viktigt att se är att som i detta fall har forskning visat att yogan kan hjälpa människor och vara ett hjälpmedel för människan. Med hjälp av sekulariseringsteorin ska vi senare i arbetet analysera hur yogan förvandlats från att vara en religiös handling till en handling som framför allt utövas av hälsoskäl.

#### 1.4.2 Gemensamheter bland nya religiösa rörelser, enligt Liselotte Frisk

Frisk (1998;17) skriver om tre olika drag som karaktäriserar gemensamheter för nyreligiösa rörelser. Dessa tre drag framkommer i dagens kultur och Frisk menar att de nyreligiösa rörelser är en paraplybeteckning för rörelser. Frisk menar dock att dessa nyreligiösa rörelser kan se olika ut. Frisk skriver att det finns några drag utifrån hennes modell som går att karaktärisera på en del av dessa rörelser, men det går framförallt att etablera på de icke-kristna rörelserna. De tre gemensamheter som Frisk valt ut är följande: Vetenskap och psykologi, Individualism och den egna upplevelsen samt Världen och det materiella.

Det första draget som Frisk (1998;17) skriver om är vetenskap och psykologi. Frisk skriver att den moderna vetenskapliga världsbilden har sina rötter från 1600-talet och har därefter bara fortsatt att utvecklas. Frisk skriver att idag uppfattas vetenskapen som den allmänt högsta källan vi har till kunskap. Frisk förklarar att det inte är konstigt att icke-kristna nyreligiösa rörelser valt att knyta ihop sin religion med vetenskap, då människan knyter ihop vetenskap med kunskap. Frisk (1998;18) skriver att Scientologikyran visar detta på ett tydligt sätt då de använder sig utav termer som *data*, *engrams* och *auditering*. Detta menar Frisk visar tydligt att vetenskapen har ett stort inslag i de icke-kristna nyreligiösa rörelserna.

Psykologiska faktorer spelar även de en stor roll i de nyreligiösa rörelserna. Psykologin började växa fram under 1900-talet och fick en stor betydelse eftersom det kunde ge en förklaring till varför människors identitet och handlingar. Frisk skriver att med hjälp av psykologin kunde människan finna förklaringar till om exempel en person var stressad som barn kunde det påverka hur ett beteende formats och som finns kvar i det vuxna livet, eller varför de har en viss trosföreställning.

Frisk (1998;18-19) lyfter fram om Gudsbilden inom icke-kristna rörelser och hur bilden av Gud skiljer sig och har förändrats genom influenser från vetenskapliga perspektiv.

Inom dessa icke-kristna rörelser uppfattas inte Gud som en personlig Gud eller Gud som en person. I dessa rörelser ser medlemmarna Gud som en princip eller mer som en energi. Författaren skriver att Gud förknippas med det gudomliga men identifieras på en nivå, med människans inre. Frisk förtydligar att Gud inte identifieras med något övernaturligt väsen utan snarare med människans inre potential.

Det andra gemensamma draget för nyreligiösa rörelser som Frisk (1998;18) skriver om är individualism och den egna upplevelsen och detta är ett drag som betonas generellt inom vår kultur. Individen betonas på olika sätt, ingen är den andra lik och med detta menar Frisk att individen är unik. Att individen är unik är något som framkommit mer och mer under den moderna tiden samt blivit mer tydligt än vad det tidigare var. Frisk skriver att i ett samhälle som värderar individualism högt tonas trosföreställningar ner och fokus är på individen själv. Författaren skriver att det handlar om vad individen kan prestera och genom denna prestation får individen uppleva den potential som finns inom dem. Frisk skriver att tekniker som kan användas för att lyckas med detta är meditation eller någon form av terapi.

Det tredje draget som Frisk (1998;20) skriver om är gemensamheter angående synen på Världen och det materiella. Det gemensamma för olika rörelser är att människor har en positiv grundsyn på denna värld, att välstånd inte betraktas som synd och där kroppen blir en spegelbild av ens karaktär. Här finns rörelser som förenar olika fysiska och psykiska terapier där fysisk och psykisk hälsa är målet för att kunna hantera en allt mer stressande tillvaro.

Frisk menar att naturen i dessa rörelser uppfattas som helig och tron ligger i att det gudomliga finns i naturen. I dessa rörelser har också materiella ting en påverkan på människan. Att en människa har mycket tillgångar ses som att personen befinner sig i harmoni med det gudomliga. Detta förtydligar Frisk med att om en person har mer materiella tillgångar än vad än vad en annan person har står alltså personen med de materiella tillgångarna närmare gudomlig anslutning.

## 2 Bakgrund

I följande kapitel kommer vi redogöra för yoga, hathayoga och rajayoga. Vi kommer även att förklara yogans historiska utveckling och dess spridning i väst.

### 2.1 Yoga

Jacobsen (2004;247-253) skriver att yoga är en indisk filosofi. Ordet yoga kommer från sanskrit och betyder förena. Yoga är en del av bland annat hinduismen och buddismen och tillkom år ca 2800 fvt. Jacobsen skriver att syftet med yoga hela tiden har varit att finna en förening mellan det individuella medvetandet och det universella medvetandet, men också ett samband mellan den fysiska kroppen och intellektet för att finna ett sätt att överskrida jagets begränsningar. Författaren skriver att yogan i sin religiösa form kan ses som ett levnadssätt. Yogautövarna lever för att uppnå framgång i livet, lever i celibat, skiljer sig från familjen och har ingen privat egendom. Yogautövare strävar efter att leva i stillhet för att lyckas kontrollera sig kropp. Jacobsen (2004;247-253) skriver att de söker välbefinnande i allt dem gör och utsätter inte kroppen för något som kan vara negativt.

Jacobsen (2004;247-253) menar att yogan beskrivs också mer som ett andligt utövande än religiöst och med andra ord betyder detta att människan som utför yoga ska finna inre kontakt med jaget för att leva i nuet och finna sig själv.

Jacobsen (2004;247-253) skriver att yogans yttersta mål är att utövaren ska finna eller nå den personliga inre verkligheten. Författaren beskriver detta som att yogautövaren finner den inre verkligheten på sitt eget sätt. För att nå detta finns många olika vägar att gå vilket gör att det finns ett brett utbud yogaformer. Detta gör att varje person har en möjlighet att hitta den yogaform som passar bäst för den. Syftet med yogan är att människan ska utvecklas på det spirituella planet, att utvecklingen sker i sinnet och i själen. Författaren menar att i slutfasen ska utövaren vara ett med nuet och med upplysningen.

Moberg & Ståhle (2014;130-135) skriver att yoga är en metod för att främja fysisk och psykisk aktivitet. Göran Ståhle är religionspsykolog och verksam som lektor i religionsvetenskap och Jessica Moberg är filosofie doktor och postdoktor i religionsvetenskap. Författarna berättar att yoga är en av den äldsta metoden i världen för att främja detta och har sitt ursprung i Indien. Yogan har växt till att bli en stor metod för hälsa och välmående runt om i världen.

Författarna menar att yoga har två mål och dessa mål strävar alla yogaskolor till att uppnå. Det är dessa två mål som även alla yoga tekniker har ett syfte att uppnå. Det första målet är en förening med atman, att yogautövaren ska bli ett med själen. Det andra målet är att finna hängivenhet med Gud.

Månsson (2009) som är en skribent lyfter fram yogans syfte att finna en förening mellan sig själv och andlig frälsning eller frigörelse. Månsson (2009) menar att det är genom en kombination av övningar och tekniker som detta uppnås. Författaren berättar att i väst används yogan till mesta dels som en form av stresshantering och avslappning. Yogan används i väst för att människan ska finna ett välmående och lugn i kroppen medan i öst används yogan för att träna individens själ. I exempelvis Indien utövar människor yoga för att nå upplysningen, som i detta fall är att komma ur samsara som är det eviga livets kretslopp. Månsson (2009) avslutar med att inom yogan ligger intresset att finna samhörighet med jaget och själens utveckling är det som står högst. Månsson (2009) skriver också att genom yogan och dess olika övningar och tekniker kan människor komma i kontakt med de högre makterna och även gud.

## 2.2 Yogasutra och Samkhya

Jacobsen (2004;253) menar att Patanjali (Levde ca:300 evt) inte var grundaren av yogan, då yoga redan på Patanjalis tid var väletablerad i många år. Patanjali medförde att yogan inte var "mystisk" längre då yogan kom ner i skriftlig form och blev en väletablerad filosofi i Indien. Patanjali skrev sammanfattande om dåtidens olika yogasystem och detta resulterade till tillkomsten av den så kallade *yogasutra*. Inom hinduismen finns många olika yogatraditioner och alla dessa olika traditioner har sina egna grundläggande skrifter. Jacobsen (2004;253) skriver att många yogaskolor har adopterat *yogasutra* eftersom att denna skrift har en annan syn på vad verkligheten är gentemot vad t.ex. samkhya har. Genom dessa två skilda verklighetsuppfattningar blev resultatet att yogautövare med olika filosofiska inriktningar använder sig av *yogasutra*, eftersom Patanjali har samlat olika yogatraditioner i en och samma skrift. Jacobsen (2004;253) skriver att syftet med detta inte var att visa yogatraditionernas mångfald utan att visa en logisk sammanhängande tolkning.

Jacobsen (2004;103) skriver att samkhya är ett speciellt tankesystem som kommer ifrån och bygger på upanishaderna. Samkhya har en speciell föreställning om självet och förklaras

nedan. Jacobsen (2004) menar att detta filosofiska system bygger på att människan kan frälsa sig själv. Detta genom att människan får tillräckligt med kunskap och förståelse om verklighetens natur och hur naturen samt samhället kan förändras och utvecklas.

Författaren understryker dock att samkhya inte är texter eller text tolkningssystem som vedanta, utan det är logiska slutledningar som är baserade på observationer och auktoritativa vittnesbörd som återkopplas till Kapila. Kapila levde ca 500 fvt och var en vis man som sägs grundade samkhyasystemet.

Jacobsen (2004;237) förklarar att samkhya karakteriseras som en fundamental dualism mellan medvetandepincipen och den materiella principen. Den första principen är purusa vilket betyder det odödliga, oföränderliga självet och det passiva vittnet. Prakrti är den andra principen det materiella, naturen, människan som är i ständig förändring. Jacobsen (2004) betonar dock att dessa två är helt olika och menar att självet alltid är fritt och finns inte med i människans handlingar. Författaren skriver att självet inte innehåller något medvetande och ska ses mer som en passiv åskådare, medan medvetandets innehåll istället ska ses som en produkt av prakrti. Genom kunskap och förståelse befrias människan från karma och därav också återfödelse. Författaren menar då att självet för alltid är isolerat från kontakt med prakrti efter döden.

### 2.3 Rajayoga

Jacobsen (2004;253) inleder med att berätta att yogasystemet är ett av de sex filosofiska systemen. Jacobsen (2004;254) skriver att yoga är ett system från Indien som följt med i flera tusen år. Författaren menar att yoga är ett koncept av koncentrationsövningar som ska sammanstråla kroppen med sinnet. Författaren förklarar att denna form av yoga kallas klassisk yoga, även kallad rajayoga och ashtangayoga och det är denna yogaform som framhävs i Patanjalis yogasutra. Författaren berättar att inom den klassiska yogan fokuseras det på åtta olika steg och det är dessa steg utövarna vill uppnå. De åtta olika stegen är: 1. Yama, 2. Niyama, 3. Asana, 4. Pranayama, 5. Pratyahara, 6. Dharana, 7. Dhyana och Samadhi. Dessa åtta steg går att dela in i tre mindre delar där ett till två är levnadsregler, hur yogautövare ska leva sitt liv. Yama och niyama beskriver hur en människa som lever ett yogaliv ska förhålla sig till världen. Yama och niyama är två steg som är central inom den klassiska yogan. Steg tre och fyra är olika kropps och andningsövningar. Den sista delen från fem till åtta är olika steg av meditativa tillstånd (Jacobsen, 2004;254).

Vivekananda (1920;17) är en indisk guru som bedrog till yogans spridning. Författaren skriver att när en yogautövare uppnår Yama får personen kunskap om vilka riktlinjer personen ska följa i samhället t.ex. att inte döda, vara sanningsenig och inte stjäla.

Yoga utövaren ska behandla andra personer väl. När yogautövaren uppnår Niyama får personen kunskap som leder till en disciplin av att ta hand om sin kropp t.ex. renlighet.

Yogautövaren anförtror sig också till Gudarna. Författaren skriver om steg nummer tre vilket är Asana. Asana beskrivs med att utövaren utövar rätt tekniker och bemästrar kroppsövningar som renar och stärker kroppen. Dessa övningar ska yogautövaren utföra regelbundet varje dag för att finns förtroende från de högre krafterna.

Vivekananda (1920;17) skriver att om yogautövaren uppnår Pranayama betyder det att utövaren lyckas kontrollera sin egen andning och om yogautövaren bemästrar Dharana betyder det att personen lyckas få kontroll över sina sinnen, samt lyckas fokusera på medvetandet. Författaren menar att de tre sista stegen handlar om meditation i tre delar.

Vivekananda menar att Dharana står för att utövaren får förmågan att styra sin medvetenhet samt lyckas med att hålla sin koncentration oavbruten. Vivekananda (1920;72-75) menar att Dyana och Samadhi liknar varandra. Dessa två steg går ut på att yogautövaren ska finna förmågan till att meditera och koncentrera sig under en längre tid. Dhyana går framförallt ut på att yogautövaren lyckas fokusera under en längre tid. Vivekananda skriver att Samadhi är det steg som yogautövarna strävar efter att uppnå. Detta steg är det djupaste steg och går ut på att yogautövaren lyckas meditera under en längre tid. Författaren beskriver skillnaden mellan dessa två steg och detta är att i Dhyana krävs det att yogautövaren har en god koncentration medan i Samadhi krävs det att yogautövaren har en super koncentration.

#### 2.4 Hathayoga:

Hathayoga är den yogaform som fått störst inflytande i väst och som framför allt utövas i väst. Hathayoga är den fysiska kontrollens väg och denna yogaform är en förberedelse inför raja yoga (Engelbrektsson 2003;7).

Malmström (2007;21-22) är en lärarstudent från Malmö högskola skriver att ordet hathayoga har växt fram genom två ord. Malmström skriver att Hatha betyder balans, och yoga betyder förening. Men Malmström delar ordet hatha till Ha och Tha, och dessa två ord betyder sol och måne. Dessa två orden symboliserar de positiva och negativa energierna som vi har i kroppen.

Malmström skriver också att hathayoga är till för att finna balans mellan kroppen och vår personlighet.

Håkansson (2008;3-4) är en företagssköterska som gjort en litteraturstudie där hon undersöker om yoga har någon inverkan på stresshantering. Författaren menar att hathayogas historia kopplas ihop med Pradipika, som är en av hathayogas texter. I denna text beskrivs olika yogaställningar och andningsövningar som ligger till grunden i hathayoga.

Malmström (2007;20) skriver att hathayoga har växt ur Rajayoga och denna yogaform har utvecklat de praktiska teknikerna för kroppsövningar inom yoga.

Jacobsen (2004;256) menar att hathayogan är ett av hinduismens viktigaste system.

Författaren anser att syftet med denna yogaform är att stärka kroppen och få kroppen immun mot sjukdomar och förfall. Författaren menar att hathayogan är specialiserad på att beröra steg nummer tre och fyra, Asana och Pranayama i den klassiska yogan. Författaren menar att hathayogan har som första syfte att bemästra kroppen i olika fysiska positioner och när detta är uppnått fortsätter det genom andningsövningar för att rensa de osynliga ådrorna i kroppen. Inom hathayogan är det moksha som vill uppnås och detta görs genom att personen lär sig att bemästra kroppen. Att yogautövaren bemästrar kroppen betyder att utövaren har kontroll över kroppen samt kontrollerar sitt sinne.

## 2.5 Yogans historiska utveckling

I detta avsnitt kommer vi att lyfta fram och ge en bild över hur yogan utvecklats och växt fram i Västvärlden. Yogan idag har fått en annorlunda bild i jämförelse med hur yoga varit ursprungligen. Idag finns det applikationer som går att ladda ner till mobiltelefoner eller surfplattor, för att lära sig olika yogatekniker och det finns även hela yogapass som går att utöva i hemmet själv. Med andra ord har yogan gjort en stor utveckling.

Jacobsen (2004;258) skriver om Swami Vivekananda som levde mellan år 1863-1902 och var en av Ramakrishnas främsta elever. Swami var en viktig person till yogans spridning till väst, då det var han som spred kunskapen om yoga till Västvärlden.

Jacobsen menar att många yogaformer har introducerats i väst, under sent 1800-tal fram till 2000-tal, men den yogaform som blev populärast är hathayoga. De Michelis (2004;91-94) som är en forskare med filosofie magister i religionsvetenskap.



Författaren beskriver utvecklingen från start och år 1893 var startskottet i USA för den yogaform vi kallar modern yoga. Detta skedde på grund av den indiske gurun Swami Vivekananda som i Chicago under en religionskonferens berättade om hinduismen och fick på så vis stort inflytande. Vivekananda var en hinduisk filosof och anses vara en av de personer som varit mest inflytelserik. Det var även han som hjälpte Ramakrishna med att få inflytande på de reformrörelser som fanns i Indien.

Det var på grund av Swami Vivekanandas kontakt med USA som yogan lyckades spridas från Indien. Detta resulterade i sin tur till att andliga lärare, så kallade gurus flyttade från Indien till USA för att lära ut yoga och det var vid denna tidpunkt som yogan för första gången utövades samt instruerades utanför Indien. Tidigare var idealet den yogaform som är skriven i yogasutra och det var i denna skrift som Patanjali refererade till rajayoga. 1896 skrev Swami Vivekananda en bok som han döpte till *RajaYoga* och denna bok formade en ny syn på yoga som påverkade utvecklingen under flera årtionden. Swami Vivekananda ställde nu rajayoga mot hathayoga och beskrev hathayoga som ren gymnastisk. Vivekananda menade att hinduer började se nackdelar med hathayogan och han ansåg att hathayoga höll tillbaka hinduismens utveckling. Detta resulterade till att bara ett fåtal hinduer utförde hathayoga (De Michelis, 2004;91-94).

Moberg & Ståhle (2014;130-135) berättar att sekulariseringen tog fart på 1920- talet och i med detta började läkare och yogautövare experimentera med yogan. Läkarna ville se om yogan gick att använda som ett hjälpmedel inom sjukvården i behandling för patienter. På detta vis växte en ny behandlingsmetod fram och yogans fysiska övningar konstruerades så att det blev en form av gymnastik som kunde utövas av alla och inte enbart av de som var djupt religiösa. Inom sjukvården ändrades namn på yogatekniker till mer förenklade namn och det var för att de människor som inte använt sig av yoga tidigare skulle få en chans att förstå och detta var framförallt för människorna i Västvärlden.

Moberg & Ståhle (2014;130-135) berättar om yogans väg in i Sverige och de menar att Calcutta som var huvudstad till den indiska delstaten Västbengalen tillsammans med brittiska kolonin hade en stor och avgörande roll i introduktionen av yoga i Sverige.

Året var 1916 när Sri Ananda Acharya kom till Sverige för att introducera indisk filosofi och livsåskådning. Sri föreläste i Stockholm och 1933 kom sedan den första översättningen av *rajayoga* till Sverige. Detta var första gången yogan kom in till Sverige i en form som hela samhället kunde förstå och utläsa.

År 1949 öppnade Shyam Sundar Goswami och Karin Schalander Europas första yogainstitut i Norden. Goswami hade en stor erfarenhet av yoga när detta institut öppnades och han blev medbjuden på olika världskongresser för att undervisa och förmedla sina kunskaper om kundalini- yoga till andra.

Moberg & Ståhle (2014;130-135) fortsätter med att skriva om dagens forskning och utveckling av yogan. Författarna menar att flera andra länder har likt Sverige ansökt om legitimation för att göra yogan till en del av behandling för patienter. I Sverige finns idag yogan tillgänglig som en form av behandling och när en mätning gjordes 2012 hade *Institutet för medicinsk yoga* utbildat ca 700 instruktörer och mellan 150–180 terapeuter i Sverige. Huvudcentrum för yoga ligger idag i Stockholm och har utbildat över 35 000 personer sammanlagt. Moberg och Ståhle (2014) menar att den yogaform som utövas mest i alla åldrar men som också är vanligast inom sjukvården är mediyoga. Mediyogans syfte är att få utövare att öka sin koncentration och lära sig kontrollera sin mentala förmåga. Ett mediyogapass brukar handla om att djupa andetag kombineras ihop med enkla fysiska rörelser men också olika statiska rörelser. Eftersom denna yogaform är mer kopplad till mental träning och använder sig av rörelsetekniker som är av det lättare valet passar denna yogaform för personer i alla åldrar. Under yogapasset används även olika mantran och rörelserna utförs långsamt för att utövaren ska kunna känna igenom hela rörelsen men också för att träna på att behålla fokus. Moberg och Ståhle (2014) skriver att hathayogan är den yogaform som fokuserar på fysiska rörelser men kombineras ibland med olika mantran och meditation.

Moberg & Ståhle (2014;130-135) skriver att den stora anledningen till att forskare vill använda dessa yogaformer är för att den sägs motverka stress och depressioner. Författarna menar också att genom utövandet av dessa yogaformer försvinner olika gifter ur kroppen. Författarna menar att yoga hjälper kroppens inre organ genom att massera dem.

Moberg och Ståhle förklarar även att mediyoga hjälper till att påverka körtelsystemen, syresätta blodet men också till att bidra med ökad genomblödning i musklerna. Författarna menar att övningarna har en tydlig koppling till hälsoterapi och med detta sagt har det svenska yogacentret gjort yogautbildningarna mycket kortare idag.

I Indien menar författarna att en yogautbildning kan pågå i hela femton år och i Sverige under en helg på tre dagar. Avslutande menade Göran Boll att han såg positiva resultat från flera håll där patienter hade provat yoga som en medicinsk behandling.

## 3 Tidigare forskning

### 3.1 Yoga påverkan på stress

Inledningsvis i vår tidigare forskning vill vi upplysa om svårigheten i sökandet av artiklar där kopplingen mellan yoga och nyreligiositet fanns. Det som andra forskare undersökt är vad yoga gör med kroppen och hur yogan kan påverka kroppen till det bättre. Där av presenteras artiklar i den tidigare forskning som handlar om yoga och hälsa.

Håkansson (2008;3-8) är en företagssköterska som gjort en litteraturstudie där hon undersöker om yoga har någon inverkan på stresshantering. Forskaren har sin utgångspunkt vid Örebro universitet och Arbets- och miljömedicinska kliniken, Universitetssjukhuset i Örebro. Författaren menar att yoga förknippas med kropps kontroll/ kroppsövningar och meditation. Författaren har gjort studier som visar på att yoga med hjälp av olika andningsövningar och kroppsövningar kan sänka blodtrycket, förebygga trötthet, ge ökad sömnkvalitet samt ge ökad rörlighet i leder och andra delar av kroppen.

Malmström (2007) är en lärarstudent från Malmö högskola, som har undersökt kring *yoga och elevers uppfattning av stress*. Författaren har i sin studie undersökt om yoga och om yogans olika övningar kan ge en stresslindring till elever och arbetskamrater. Malmström betonar dock att det finns två typer av stress. Det finns positiv och negativ stress och det är negativ stress som gör människor illa. Positiv stress är något människan behöver för att exempelvis känna sig motiverad eller blir extra fokuserad och det är den stora skillnaden mellan positiv och negativ stress. Författaren skriver att studier har visat att barn med inlärningssvårigheter lär sig att hantera detta och deras stress med hjälp av fysiska rörelser och olika systematiska rörelser.

En teori som författaren berättar om syftar på att kroppen fungerar ihop med inläring och tänkandet. Tänkandet och inläringen sker alltså inte enbart i huvudet utan sammansvetsas med kroppen. Malmström (2007;10-11) skriver att stress inte är något nytt fenomen. Stress är något som människan varit bekant med i alla tider men som på senare tid blivit mer uppmärksam. Författaren menar att i dagens skola är det allt för många elever som upplever en negativ stress vilket i sin tur kan leda till läs och skrivsvårigheter men också koncentrationssvårigheter.

Malmström (2007;12-13) skriver i sin kvalitativa undersökning att det visade sig att barn och ungdomar fick en bättre inlärningsprocess samt lättare till att lära när kroppen aktiveras och får utöva praktiska övningar. Författaren menar även att olika rörelser inte enbart hjälper inläringen utan förbättrar ungdomars kreativitet och stresshantering.

Författaren berättar att stress påverkar inläringen negativt och det är något människan behöver lära sig behärska och motarbeta. Stress hos en elev kan även ge problem med koncentrationen och minnet då eleven lätt hamnar i andra tankar. Författaren menar att genom aktivering och användning av kroppen rätt, lär människan sig tillslut att hantera stressen som uppkommer.

Papp (2004;38) är en magisterstudent i folkhälsovetenskap och preventiv medicin som forskat om sambandet mellan kroppen och sinnet och vad olika tekniker kan göra för att hjälpa människor med stress och press. I sin artikel *Body-Mind-träning (kropp-och-själträning), dess fysiologiska och mentala effekter* skriver Papp om ett samlingsbegrepp som kallas BMT (body- mind training) och författaren menar att det är ett samlingsbegrepp för alla aktiviteter som stimulerar och hjälper kroppen samt själen. Författaren berättar att syftet med BMT är att vara i nuet och att bli detta genom olika andnings- och avslappningstekniker. Papp berättar att yoga är en av alla olika former som kan hjälpa människor med detta. Forskarens syfte med artikeln är att undersöka vilka effekter yoga gör för människor och vad som kan få människor att hantera stress.

Papp skriver att ett resultat som framkommer genom BMT är avslappning och genom denna avslappning och stresshantering sänks blodtrycket samt hjärnan blir förmögen till att fokusera bättre.

Papp (2004;41) förklarar också vad meditation gör med kroppen och sinnet. Papp menar att genom egna erfarenheter och vetenskaplig forskning gör meditation att hjärnan befrias från tankar och sinnesintryck samtidigt som det ger personen ökad närvaro till att vara i nuet men också en kroppslig avspänning.

Författaren skriver också att genom meditation och andra avslappningsövningar får personer en ökad kännedom om sig själva och lär känna sin kropp på ett helt annat sätt.

Papp (2006;11) skriver att yogans syfte är att hitta sin inre kärna. Att genom olika övningar centrera kroppens mittpunkt och finna mer energi så att kroppen blir piggare och tanken blir rensad.

Annika Nilsson (2006) har skrivit en uppsats inom yoga utbildning steg 2 i Östersund och i denna studie skriver hon om yoga som stresshanteringsmetod. Nilsson (2006;3) skriver om en känd yogalärare som heter Swami Shivapermananda och vad han anser yoga gör för människan. Swami anser att yoga är något som lindrar stress men också andra psykologiska symptom och besvär. Han menar att yogan kommer till hjälp, då yogan har en inverkan både psykiskt och fysiskt hos människor men också något som förhindrar stress. Swami menar att om inte yogan förhindrar stressen som finns inne i kroppen så är yogan ett hjälpmedel för människan att lära sig att kontrollera sin stress, men också lära sig att se på ex. livet på ett annat sätt.

Helen Hedders (2017) är en student som studerat Religionsvetenskap 3 på Karlstads universitet. Hedders har gjort en empirisk undersökning om hur yogan i skolan praktiseras och där hon förklarar varför det är bra men också varför exempelvis föräldrar med olika religiösa uppfattningar kan ha åsikter om det. Hedders (2017;13) skriver att inom skolan är det inte kopplingen mellan yogan och religionen som är syftet att uppnås utan det är yogans hälsofördelar och att få eleverna till att förstå.

Americans United for Separation of Church and State (2008;22) skriver en artikel om införandet av ett yogaprogram i skolan. Författaren skriver att de vill införa yogan i skolan som en introduktion till hinduiska riter och handlingar. I artikeln lyfter författaren fram en kristen person som ställer sig kritisk till detta. Den kristna personen anser att yoga i skolan enbart kommer leda till en förvirring hos eleverna. Detta menar den kristna personen för att varje elev har sin egen tro vare sig dem är muslimer eller kristna, skulle det bli förvirring hos eleverna menar han.

Författaren skriver dock att yogaprogrammet i skolan skulle hjälpa elevers inläring och det skulle göra undervisningen mer levande och verklig. Författaren menar att yogan inte ska ha en religiös koppling utan den menar att det ska vara ett hjälpmedel för att eleverna ska lära sig om hinduismen. Det är detta de kristna ställer sig kritiska emot då de menar att undervisningen kan ske på andra sätt.

Joseph Yi & Daniel Silver (2015; 600) är två forskare som forskat kring yoga och dess koppling till hälsa och religion. Joseph Yi utgår från Department of Political Science, Hanyang University och Daniel Silver utgår från Department of Sociology, University of Toronto. Författarna lyfter fram yoga som hälsosyfte och att människor utövar yoga för att förbättra sin hälsa. Författarna menar att yogan ursprungliga syfte var att stöta bort kristendomen i USA men efter studier visade det sig att detta inte stämde. Författarna skriver att även kristna utövar yoga men de ser till vilka hälsofördelar yogan gör med kroppen. Författarna skriver att de kristna i USA inte ser yogan som en andlig och spirituell rörelse och försöker bortse från dessa moment. Yogan används framförallt i USA för att förbättra den allmänna hälsan.

Zimmer, Jagger, Chiu, Beth, Rojo & Saito (2016; 377) är alla forskare som skrivit en artikel om andlighet, religiositet, åldrande och hälsa i ett globalt perspektiv. Samtliga forskare har olika universitet som utgångspunkt även olika länder. Författarna skriver att människor i religiösa sammanhang eller med en speciellt religiös tro antar sig speciella livsstilar för att följa de skrifter som religionen förespråkar. Författarna menar att människor med en religiös tro ofta antar sig en hälsosam livsstil då deras religioner inte förespråkar alkohol, droger eller andra skadliga gifter för kroppen. Författarna skriver att ny forskning visar att yoga är något som många människor, religiösa eller icke-religiösa förespråkar för ett hälsosamt liv men också för meditationsdelen inom yogan. Författarna menar att yogan växt och blivit stark oavsett vilken tro människan har. Författarna skriver att yogautövarna inte ser yogan som en religiös handling utan som ett främjande för kroppen och individens hälsa.

## 4 Resultat

I detta kapitel kommer våra intervjuer att presenteras. Vi har valt att sammanfatta våra intervjuer för att redogöra av det vi ansåg var av värde till vår uppsats. Då våra intervjupersoner valde att vara anonyma valde vi för läsvänlighetens skull att döpa om personerna till andra namn.

#### 4.1 Intervju 1

Stina är en yogainstruktör som även utövar yoga själv på sin fritid. Stina är 25 år gammal och lärarstudent. Detta är även den intervjun vi valde att transkribera så den finns i bilagorna.

Stina berättade att det var hathayoga som utförs på gymmet som Stina arbetar på. Stina förklarar för oss att hathayoga är den yogaform som hon tror används mest i västvärlden och den yogaform som är den så kallade fysiska yogan. Stina hade en väldigt positiv syn på yoga och hon ansåg att denna yogaform hade en både fysisk och psykisk inverkan på henne. Stina menar med detta att yogan fungerar både som en träningsform som stärker kroppen och det meditativa som resulterar till ett inre lugn, där tankarna kan försvinna för en stund. Stina poängterar här att hon ansåg att detta är något som alla behöver, oavsett vilken sport som en person utövar så behöver alla komma iväg och tänka på något annat. Stina ansåg att yoga har hjälpt henne mycket under hennes skolgång.

Stina menar att yogan har hjälpt henne att hantera sin stress och behålla ett visst lugn. Stina berättade för oss att yoga är något som hon absolut skulle kunna tänka sig att använda i sin framtida roll som lärare, eftersom Stina bara har positiva erfarenheter av yoga. I och med detta såg Stina stora möjligheter att etablera yoga i skolan för att hjälpa eleverna till att få en avslappnad skolmiljö. Stina berättar även att yoga inte behöver pågå i en timme utan det går bra med små korta sessioner och detta är något som Stina tror är bäst för eleverna.

Stina menar att hon tror nyckeln ligger i att eleverna får börja lugnt och sedan stegra gradvis, allt eftersom eleverna blir bättre och lär sig mer.

Stina fortsätter och berättar om att hon aldrig tänkt på yoga ur ett religiöst perspektiv, utan hon såg det enbart som träning. Stina tror att detta kan bero på att hennes första kontakt med yoga var genom sociala medier, som Facebook, där Stina såg några kändisar från USA utöva yoga och det var detta som gjorde att Stina kom i kontakt med yoga.

Stina säger att det är genom detta som hennes bild utav yoga formades.

För att återkomma till stressen, poängterade Stina, ex antal gånger, om känslan efter ett yogapass och hur avkopplad hon var efter ett yogapass. Stina förklarade att hon känner ett mer fokus och att hennes förmåga till att kunna koncentrera sig på olika uppgifter som låg framför henne blev bättre. När Stina berättade om stress och fokus gällde det inte enbart

skolan, utan Stina kunde upplevde vanliga vardagssysslor som stressiga. Här förklarar då Stina att yogan kom till stor hjälp för att få henne till att orka med allt som behövdes göra.

#### 4.2 Intervju 2

Anna är 28 år och är en lärarstudent som även hon är yogainstruktör och utövar yoga själv på fritiden. Vad som var lite speciellt med Anna är att hon hade varit i Indien för att utöva yoga, för att kunna utvecklas och lära sig mer om yoga. Nedan följer en sammanfattning av vad Anna delade med sig av under intervjun.

Anna berättar för oss att anledningen till att hon går på yoga är för att minska stress och finna ett inre lugn samt att få bättre balans och styrka i kroppen. Anna berättar att hon lever yoga och att hennes vardag består utav yoga. Anna förklarar att yogautövare brukar leva efter ett speciellt levnadssätt ex. hur man tänker, äter och tränar. Hon menar att det handlar om att tänka fint och inte skada sig själv samt träna bra för sin egen kropp. Anna förklarade hur allt började för henne och allt startade med att hon började med att prova på mindfulness för att kunna bemästra sina tankar. Detta ledde i sin tur till att Anna började med yoga, och senare som yogainstruktör på det gymmet hon arbetar. Anna fortsätter att berätta om varför hon utövar yoga och menar att hon finner en viss återhämtning genom yogan. Hon berättar att det kan vara tunga träningsveckor eller stressigt i vardagen och då får hon en chans till att återhämta sig under yogapassen.

Anna hade även chansen att resa till Indien för att utföra samt vidareutbilda sig i yoga. Anna berättar att det var en stor skillnad mellan yogan i Indien och i Sverige. Anna förklarar att hon fann sig själv när hon var i Indien då alla dess övningar byggde väldigt mycket på att finna sitt inre jag. Efter denna resa hade Anna kommit fram till att hennes eget jag var hennes Gud. Hon menade att den största skillnaden mellan yogan i Indien och i Sverige var graden på hur avancerade övningarna var samt att det var mycket mer meditation och tanke/ inre övningar för att finna lugnet men också att vara här och nu. Anna berättar att hon identifierar sig själv med yoga men påpekar samtidigt att det inte är nödvändigt. Anna betonar att en person kan gå in på en yogalektion och enbart se det som träning, men Anna själv ser det som så mycket mer.

Anna fortsätter och på frågan om yoga går att utöva i en skolklass menar Anna att det absolut skulle vara möjligt. Hon betonar dock vikten av att få eleverna att ta det hela seriöst och förstå



innebörden av varför de gör som de gör. Anna tror att det skulle vara svårt att få elever att förstå och menade att i desto tidigare ålder en lärare börjar praktisera yoga i klassrummet skulle hjälpa eleverna till att vänja in detta beteende. Anna menar också att meditera på ingenting kan vara svårt eftersom det är en träningssak och tankarna kan börja flyga runt. Men då menar Anna att om elever istället mediterar på olika saker ex. en tumme eller penna så resulterar det till bättre koncentration och övningen blir lättare. Anna menar att det handlar om att forma om tankar då det inte går att sluta tänka, eleverna kan då använda sig av olika föremål som hjälp. Anna påpekar slutligen att det handlar om att trivas i lugnet och att det är något man behöver träna på. Hon berättar även att hon har ett eget mantra som kommer till användning i svåra och stressiga situationer exempelvis under en tentamen eller om det blir problem på golfbanan.

### 4.3 Intervju 3

Lisa studerar på universitetet och är en yogainstruktör som utövar hathayoga både som instruktör och på sin fritid för sig själv. Lisa är 29 år gammal.

Lisa förklarar i intervjun att hon tycker om all form av träning och menade att det finns mycket stress i samhället vilket gjorde att hon valde att prova yoga. Genom att Lisa lärde sig att behärska sin egen stress samt det lugn hon kände när hon gick ifrån yogalektioner resulterade till att hon ville fortsätta utöva yoga. Lisa fortsatte och berättade att hon är en person som tycker om att prova på nya saker. Lisa berättar att anledningen till att hon utövar yoga grundar sig i en öppenhet och nyfikenhet som Lisa besitter för nya saker. Lisa berättar att hon är ny utbildad instruktör vilket enligt henne medföljer att hon inte riktigt kan få med sig den mentala träningen när hon är instruktör till andra. Den mentala träningen får hon istället när Lisa själv går på yogapass och inte behöver leda andra. Lisa menar att alla människor skulle må bra av att prova på yoga och Lisa ser inte yoga som något annat än träning.

Lisa förklarar att hon inte ser eller någon gång har sett yogan som något religiöst och det är heller inget hon tänker på under tiden hon utövar det. Lisa berättar att hon inte lever på ett speciellt sätt och poängterar att man inte behöver leva på ett speciellt sätt för att hålla på med yoga.

Lisa fortsätter att förklara att hon inte tror en person kan bli fullärd yogautövare, utan Lisa anser att det alltid går att förbättra något. Med detta sagt fyller Lisa i att det är viktigt att inte se yogan som en tävling, vem som presterade bäst på ett pass.

Lisa menar att inom yoga handlar det inte om att jämföra sig med andra utan det handlar om att prestera för sig själv och för sitt eget bästa. Lisa berättar att inom yoga kan inte alla utföra alla övningar vilket gör att en person inte kan vara bäst på allt. Lisa menar också att yoga är en tränings sak och det är något man behöver lära sig. Lisa ansåg att yoga inte hjälpt henne i skolan som student på Högskolan, men dock anser hon att mindfulness är något som hjälpt henne. Lisa tror att det hade varit svårt att få in yoga i skolan men såg ändå det som någon form av nödvändighet i framtiden då hon menar att stressen och pressen för eleverna är stor. Lisa ansåg också att yoga inte ska ligga på idrottslektionerna då idrottslektionerna mer handlar om rörelse och att finna en rörelseglädje. Hon berättar då att yoga istället kunde ligga som en form av elevens val, men betonar vikten av att det kan vara svårt för eleverna att ta till sig och förstå varför dem ska utöva yoga. Lisa menar att eleverna kan vara för unga för att uppskatta värdet i yogan. Lisa trycker dock på att hon tror att mindfulness och meditation är något som hade hjälpt eleverna i skolan och det är något hon tror skulle kunna bli en del av skolan i framtiden. Lisa tror dock att yogan kan bli en negativ grej i skolan då folk kan börja se ner på det och inte ta det seriöst.

Lisa avslutar med att berätta att hon skulle rekommendera yoga till alla och menar att i nuläget ser hon att det är betydligt fler tjejer än killar som utövar yoga. Lisa förklarar också att ett problem är att många inte vet vad yoga egentligen är utan de förknippar det med att sitta ner och stretcha. Lisa menar då att yoga är så mycket mer och att antingen vet man allt om yoga eller vet man ingenting. Lisa berättar att problemet ligger i att allt måste vara perfekt för alla andra. Att människor inte vill göra olika positioner för att dem inte kan göra dem perfekt och då kommer inte alla andra tycka att personen är bra på det.

#### 4.4 Intervju 4

Elsa utövar yoga både på sin fritid men jobbar också med yoga för unga barn i skolan. Elsa är 25 år gammal och är en student.

Elsa berättar för oss att den främsta anledningen till att hon utövar yoga är för att finna ett lugn i sig själv och för att slappna av. Elsa berättar att genom yogan blir det lättare för henne

att slappna av och det är just detta hon känner är den stora skillnaden från när hon går in och går ut från yogaklassen. Elsa fortsätter och förklarar för oss hur hon kom i kontakt med yogan. Elsa berättar att hon egentligen alltid har varit och sett yoga som något negativt när den kopplas ihop med olika träningsformer, då Elsa inte kunde se hur yogan ska hjälpa andra människor rent fysiskt. Elsa menar dock att hennes kompisar och andra i hennes omgivning hade varit väldigt positiva till yoga och hela tiden förespråkade yoga för henne, men det var inte förrän Elsa hitta en kurs som heter Barn i balans som yogan kom in i hennes liv. I denna kurs fick Elsa jobba med bland annat yoga och faktiskt utöva det och hon blev väldigt positivt överraskad. Elsa berättar att hon har tränat barn på en mängd olika sätt men att hon aldrig använt sig utav yoga. Elsa berättar då att det var här det vände för henne och hon tog med sig sina kunskaper om yogan samt träning för att införa och börja jobba med tillsammans med barnen på den skola som hon jobbar på.

Elsa fortsätter att förklara för oss att hon varken ser yoga som en träningsform eller som en religiös handling. Elsa menar att hon istället ser det som en form av stresshantering och det är en av anledningarna till att Elsa försöker att få in det i skolans värld. Elsa berättar att hon tror yogan och dess olika övningar kan hjälpa eleverna i skolan att fokusera och koncentrera sig bättre. Hon menar att bara eleverna lär sig att hantera sin andning finns det absolut chans att det blir ett hjälpmedel för eleverna. Elsa betonar att det finns olika sätt att andras, då hon säger att det finns ett sätt att andras för att bli lugnare och ett sätt för att bli piggare. Allt handlar om att barnen måste lära sig att kontrollera detta. Elsa menar själv att hon har haft hjälp av en andningsteknik som kallas boxandning som hon fick lära sig på kursen. Elsa fortsätter och berättar att hon tror yogan kan komma till hjälp då det blir ett litet avbrott i lektionen som gör att eleverna får en chans att fokusera om och hitta tillbaka till rätt fokus.

Elsa förklarar också för oss att det finns många studier som tyder på att rörelser är bra för inläringen men menar samtidigt att det inte är så mycket rörelse i yoga. Hennes försvar är då att det är mer rörelse i yogan än att sitta stilla vilket hon finner väldigt positivt.

Elsa avslutar med att berätta ifall utövaren hittar rätt sorts yoga som passar för den är det absolut något hon skulle rekommendera till andra. Elsa menar också att hon absolut skulle kunna tänka sig att jobba vidare med yogan i skolan för att se hur det utvecklas och ger för resultat hos eleverna.

## 4.5 Intervju 5

Intervjuperson nummer fem är en student som är 22 år gammal och som utövar yoga väldigt flitigt på fritiden. Kajsa är en student som studerar på universitetet och en glad och energispridande tjej.

Kajsa inleder intervjun med att berätta varför hon utövar yoga, och svaret var då att hon känner ett lugn och en avslappning som hon menar är svår att finna på något annat sätt. Kajsa förklarar dock att detta inte är den enda anledningen till att hon utövar yoga. Kajsa ser yogan först och främst som en träningsform och enligt Kajsa en väldigt bra sådan där hon menar att man som utövare får kombinera rörelser och den fysiska träningen tillsammans med det mentala. Kajsa berättar att hon är relativt ny i yogan då hon "bara" utövat det i ett år men hon menar att yogan har hjälpt henne i olika situationer samt att hon kunnat ta hjälp av yogan inom olika situationer.

Kajsa berättar att om det är stressigt i vardagen och hon känner att det är väldigt mycket "måsten" som ska göras är det väldigt skönt att släppa alla tankar för 60 minuter. Kajsa berättar dock för oss att hon använt sig av yogan inom fotbollen och innan viktiga fotbollsmatcher som en form av mental träning där hon visualiserat hur hennes match kommer att gå. Då berättar Kajsa att hon legat eller suttit i olika positioner samtidigt som hon visualiserat sig själv utföra exempelvis olika tekniker under matchen. Med att kombinera yoga samtidigt som Kajsa visualiserar är enligt henne väldigt bra kombination. Det var också genom fotbollen som Kajsa kom i kontakt med yogan då hennes fotbollslag hade ett yogapass som träning och hon fastnade direkt. Kajsa berättar också att hon inte har några problem med att utöva yoga hemma på vardagsrumsgolvet om det har varit en hektisk dag.

Kajsa ser inte yogan på något vis som religiöst och hon menar att hon faktiskt aldrig tänkt eller förknippat yogan med religion utan hon ser det enbart som träning.

Kajsa berättar också att hon inte lever på något speciellt sätt för att göra yogan bättre och hon ändrade inte sitt sätt att leva eller se på saker efter att hon började med yogan.

Kajsa berättar dock om en instruktör som hon haft vid ett fåtal tillfällen. Kajsa kände att instruktören ville rikta yogan mer åt det religionen och Kajsa menar att hon tror det lätt går att påverkas om man inte är stark nog och vet vad man tycker. Hon menar att yogainstruktörerna kan påverka mer än vad man tror och detta genom att styra utövarnas tankar. Kajsa berättar också att hon får en annan sorts energi i kroppen och sinnet efter att hon varit på ett yogapass.

Hon förklarar det som att efter ett gympass så brukar kroppen vara väldigt trött och sinnet helt slutkört men efter ett yogapass har hon fått upp energin och det känns som att hon är en ny människa.

Kajsa tror att yogan skulle kunna hjälpa elever i skolan om man som lärare börjar att få det till en vana redan i de låga åldrarna. Hon menar att om man börjar med detta i en för hög ålder tror hon inte eleverna tar det på allvar och det blir inget bra, men om man som lärare kan få eleverna till att vänja sig vid det så kan dem lära sig hur dem ska tänka för att slappna av. Kajsa tror att detta kan vara väldigt hjälpsamt vid exempelvis prov och då syftar hon mest på det meditativa såsom visualisering. Hon menar att om en lärare kan hjälpa eleverna och lära dem att visualisera i olika positioner kan det hjälpa eleverna att förbereda sig mentalt inför ett prov och inte få alla dessa stressattacker och prestationsångest. Hon betonar dock att yoga inte är någon tävling så eleverna måste göra yogan enbart för sig själva och inte för andra. Att elever inte kan tävla i yoga gör att det inte blir någon prestation i själva utövandet och det handlar mer om att lära sig kontrollera sina tankar. Kajsa tror att detta skulle vara positivt i skolan och hon skulle absolut rekommendera vidare yoga till andra, inte bara som en bra träningsform utan också som en form av mentalträning.

#### 4.6 Intervju 6

Intervjuperson nummer sex är en lärarstudent som är 23 år gammal. Mia utövar yoga flitigt två- tre gånger i veckan och trivs väldigt bra med det.

Mia inledde intervjun med att berätta vilka olika faktorer som gjorde att hon började med yoga. Hon förklarade att i grund och botten började hon med yoga då hennes rörlighet behövde bli bättre. Mia förklarade för oss att hon var "stel som ett kylskåp" och var enligt henne själv tvungen att göra något åt det, därför blev yoga valet.

Mia berättar att hon även använde sig utav yogan som en form av rehabilitering då hon tidigare var med om en knäskada som gjorde henne begränsad från annan träning.

Mia menar att genom yogan hittar hon sig själv och yogan hjälper henne att vara i nuet. Genom yogan får hon en chans till avslappning ifrån vardagens måsten och stress vilket gör henne väl. Mia förklarar att till en början kan det vara väldigt svårt att hamna i detta lugn eller att lära sig vara i nuet. Då menar hon att instruktören hjälper utövarna genom att ge dem små ledord som dem kan tänka på för att göra det lättare. Mia berättar dock att just detta var en

stor svårighet för henne då hon inte riktigt klarade att sitta och fokusera på en sak. Mia menar att när hon började med yoga var det ofta att alla tankar kom på samma gång och det blev ett ännu mer kaos inne i huvudet. Efter några gånger lärde sig Mia att hantera detta och menar att det kan vara samma för alla. Mia menar att yogan och hur utövaren hanterar samt kontrollerar sina tankar är en tränings sak så det gäller att ha tålamod.

Mia fortsätter och berättar att hon inte lever på ett speciellt sätt utan enbart ser yogan som en möjlighet till fysisk och mental aktivitet. Mia säger dock att dem brukar skoja inom yogaklassen och säga att deras tankesätt är väldigt lika, dem tänker lika och många av dem lever på ett speciellt sätt. Mia menar också att hon inte ser yogan som en religiös handling men hon påstår dock att hon stött på instruktörer som försöker få fram eller upplysa om det religiösa.

Mia berättar att yoga är en individuell träning som görs i grupp men att man inte kan tävla mot varandra. Mia menar dock att hon själv brukar göra en tävling i de olika praktiska rörelserna då hon gärna jämför sig med andra, om hon kan komma lika långt ner i de olika positionerna som dem. Efter ett yogapass berättar Mia att hon känner sig lugn och avslappnad och menar att det är som att hon fått en ny sort energi i kroppen, vilket gör att hon orkar med vardagens problem. Mia förklarar att hon tror det är viktigt för henne att släppa sina egna studier för en stund och slappna av men samtidigt göra något annat.

När Mia svarar på om hon skulle rekommendera yoga till andra berättar hon något intressant. Mia menar att yoga skulle passa alla eftersom yoga i grund och botten är till för att finna ett inre lugn, men samtidigt att varje person måste finna den yogaform som passar bäst för en själv. Mia menar att yoga är som vilken annan träning som helst, att olika träningsformer passar olika människor och detsamma gäller inom yogan.

Mia menar dock att hon absolut skulle kunna använda sig utav yoga i skolan och i sin roll som framtida lärare. Mia menar dock att det är viktigt för läraren att få eleverna att bli tränade i det, så att börja med yogan i tidig ålder är ingen dum idé. Det är också viktigt att eleverna tar det seriöst för att det ska hjälpa dem men en bra övning enligt Mia kan vara att börja med att bara sitta och blunda. Mia menar att det är viktigt som lärare att börja med små steg för att integrera yogan i lektionerna, annars kan det bli för mycket för vad eleverna klarar av.

Mia menar att om det blir för stora steg eller för stor utmaning i början tror hon att eleverna tappar intresse och finner det ointressant.

## 5 Analys

I denna del kommer vi att besvara våra frågeställningar genom att analysera resultaten utifrån våra teorier.

För att vi skulle kunna ta reda på detta ställde vi tre frågeställningar som har varit centrala i undersökningen:

- Hur har den indiska yoga såsom beskriven i Patanjalis Yogasutra utvecklats till den mer fysiska yogan som utövas idag i Sverige?
- Hur uppfattar studenter på högskola/universitet yogans påverkan på deras studier, kropp och själ?
- Vilka gemensamheter finns mellan dagens fysiska yoga såsom utövad av sex yogautövare på ett gym i Sverige och dagens nyreligiösa rörelser såsom exemplifierad genom Liselotte Frisks modell av tre gemensamma drag för olika nyreligiösa rörelser?

Utifrån våra frågeställningar ville vi undersöka yogans historiska utveckling och yogans resa från att vara religiös i Indien till att uppfattas som hälsoterapi i väst.

För att ha en möjlighet till att besvara vår första frågeställning valde vi att undersöka sekulariseringens betydelse på samhället och den utveckling som medfördes. När den traditionellt religiösa yogan från Indien kom i kontakt med västerländska värderingar och med andra föreställningar om religionens roll i samhället anpassades yogan till nya förhållanden i det svenska samhället. Genom denna anpassning flyttade också fokus från religion till fysisk aktivitet inom yoga.

Från tidigt 1900-tal när sekulariseringen fortfarande var i sin början i Sverige, var det viktigt för samhället att människan handlade efter de religiösa budskapen som varje religion förespråkar. Under senare 1900-tal och början av 2000-tal när sekulariseringen genomsyrt samhället förlorade religion generellt sin makt och den stora skillnaden var att religionen blev privatiserad. Idag firas exempelvis traditioner som julafton, påskhelgen och dop men det religiösa innehållet i dessa traditioner har tonats ner. Före sekulariseringens framfart var det vanligt att den troende människan påverkades av samhällets värderingar och levde efter den religion som fanns i samhället.

Men vad är det som gör att en människa definieras som religiös? Thurffjell (2015;28-29) menar i sin bok att om en person går i kyrkan en gång i veckan betyder inte det att den personen är kristen. I Thurffjells undersökning om vem som definieras som religiös undersökte han Sveriges befolkning och deras kyrkliga möten. Thurffjell skriver att om kravet för att vara kristen är att gå i kyrkan regelbundet hade 20 % av Sveriges befolkning varit religiösa och 80 % hade inte uppfyllt kravet för att vara kristen. Då kan vi ställa oss frågan vad är det som gör en människas handlingar religiösa? Om kravet är att gå i kyrkan en gång i veckan och 20 % gör det, vilken religion tillhör de övriga 80 % då? Med detta sagt ställer vi oss frågan vilka kriterier det är som ligger till grund för att avgöra vad en person ska göra för att vara religiös?

Vem tar sig friheten att definiera om en person är troende eller inte, eller för att avgöra vilken religion personen vänder sig till. Utifrån Frisks (1998) teori om individualism vill författaren lyfta fram att varje individ är en individuell varelse och ser religion utifrån sig själv. Genom våra intervjuer kunde vi utläsa att intervjupersonerna själva tar ställning i om de är religiösa eller inte. Lisa (intervjuperson 3) berättar exempelvis att bara för hon utövar yoga betyder inte det att hon behöver leva på ett visst sätt och här ser vi en stor skillnad i jämförelse med Anna (intervjuperson 2) som lever yoga. Anna beskriver att hon lever ett liv efter vad yogan förespråkar. Anna berättar att hon lever sitt liv i stillhet, hon skadar inte sin kropp och utsätter inte kroppen eller själen för negativa utmaningar. Anna berättar att hon äter mycket frukt och lever ett sunt liv. Lisa däremot berättar att hon endast utövar yoga för fysisk aktivitet och hon äter inte eller tänker inte på ett speciellt sätt för att främja hennes yogautövande.

Anna (intervjuperson 2) fick även chansen att utöva yoga i Indien och hon märkte stor skillnad i jämförelse mot vad övriga intervjupersoner fått uppleva när det kommer till frågan om de känner något inslag av religion i yoga. Anna tyckte att hon kände stora inslag av religion i yogautövandet när hon var i Indien. Anna menar att själva yogautövande var mer avancerat och det var mer fokus på meditation samt finna ett inre lugn. Anna förklarar även att i Indien strävade utövaren främst att lära sig att leva i nuet.

Våra fem andra intervjupersoner ser inte yoga som något religiöst utan de ser yogan mer som en träningsform eller bara ett tillfälle till att få slappna av och glömma vardagens problem. Annas vistelse i Indien har gjort att hon ser yoga från en annan synvinkel och fått chansen att få en djupare inblick i yogans rötter. Detta har medfört att Anna fått möjligheten att se själv vilka skillnader det egentligen finns mellan yogautövandet i Sverige gentemot Indien.



Kajsa (intervjuperson 5) berättar dock om instruktörernas chans att påverka under ett yogapass. Kajsa berättade om en instruktör som ville få in inslag av det religiösa i hennes yogaklasser och Kajsa tror att instruktörerna har mer makt än vad vi kan tro.

Kajsa säger att det är instruktörerna som bestämmer vad som sker under ett yogapass och om instruktören väljer att lägga till religiösa inslag i klassen kommer det att resultera till att utövarna kan få en religiös bild av yoga. Med detta vill vi visa att den religiösa yogan finns även i det västerländska samhället och att yogainstruktörerna har makten till att genom ord och meningar påverka yogautövarnas tankesätt och uppfattning om religion i yoga.

Genom sekulariseringen inverkan på samhället förlorade religionen mycket av sin makt och speciellt i västvärlden blev det också en naturlig påföljd att människor började handla och agera annorlunda vilket i sin tur ledde till att människan gav sig själv tillåtelse att prova på nya upplevelser som i grund och botten kan ha kopplingar till andra religioner.

Samhällets förändring, sekulariseringen och Swami Vivekanandas engagemang kan ha påverkat att yogan växte utanför Indien och utövaren behövde inte ha någon koppling till hinduismen för att se yogan som ett bra hjälpmedel för utövaren själv. Vi menar alltså att när religionen i samhället fick en mindre betydelse påverkade det också människan genom att de vågade öppna sitt synfält och se saker från andra perspektiv.

Efterhand som yogan växt sig större har det samtidigt uppkommit en mängd olika yogaformer. Detta ger yogautövarna ett stort utbud och en större chans till att hitta en form som passar utövaren bäst. Elsa (intervjuperson 4) och Mia (intervjuperson 6) anser att alla människor behöver hitta den yogaform som passar bäst för individen.

Givetvis finns yogan som religiös form kvar och utövas även i väst men i dagens samhälle finns möjligheten att på nästan vilket gym som helst utöva yoga. Möjligheten finns även till att välja vilken yogaform som skulle passa utövaren bäst.

För att kunna besvara vår andra frågeställning valde vi att intervjua sex personer som utövar yoga regelbundet.

- Hur uppfattar studenter på högskola/universitet yogans påverkan på deras studier, kropp och själ?

Vi valde en frågeställning som grundar sig på semistrukturerade intervjuer för att vi skulle få ett mer personligt och levande material att arbeta med samt för att vi ville förstå hur dessa yogautövare känner och tänker. Anledningen var också att vi ser intervjuer mer levande och vi menar att vi inte kan ställa följdfrågor till en bok. Detta gjorde att vi valde att jobba med intervjuer för att bli mer personliga. Alla våra intervjupersoner var kvinnor vilket kan vara frågende för många. Anledningen till detta var att vi utgick från ett bekvämlighetsurval och det är inte bara kvinnor som utövar yoga. Av våra erfarenheter är det dock fler kvinnliga yogautövare än manliga. I denna undersökning var det en slump att intervjupersonerna bara var kvinnor då vi intervjuade de personer vi fick kontakt med. Vi hade gärna intervjuat manliga yogautövare också för att se om deras svar skiljer sig mot varandra. Genom tidsbrist hade inte vi alternativet att välja men vi är nöjda med våra intervjupersoner och det material vi fått fram.

Vad som tydligt sammankopplar våra intervjuer är att alla intervjupersoner ansåg att de hade liknande känsla i kroppen efter ett yogapass. Intervjupersonerna menar att yogan gör att de finner en avslappning i kroppen men samtidigt att de utövar fysisk aktivitet. Vad som också är tydligt sammankopplande genom våra intervjuer är energin som utövarna berättar om. Stina (intervjuperson 1), Anna (intervjuperson 2), Kajsa (intervjuperson 5) och Mia (intervjuperson 6) berättar alla om den energi som de känner i kroppen efter ett yogapass. De menar att kroppen känns hel och att huvudet känns i balans. Dessa intervjupersoner förklarar det som att om de går på gymmet och tränar ett hårt fysiskt pass, känns kroppen helt slutkörd och huvudet är tomt. Efter ett yogapass menar de dock att energin är tillbaka och kroppen känns som i balans.

Intervjupersonerna berättar också att de alla använder sig utav yogan som ett redskap till mental träning. Kajsa (intervju 5) berättar att hon använder sig utav yogan som ett komplement till fotbollen där hon får en möjlighet till att visualisera matcher och olika övningar för att bli bättre. Samtliga intervjupersoner menar dock att för att få ut maximala effekt av yogans mentala bit krävs det träning och upprepning. Mia (intervjuperson 6) menar att det inte räcker att utföra yoga en gång för att träna den mentala förmågan.

Mia tror på rutin och att det krävs ett kontinuerligt utövande och med det menar Mia två till tre gånger per vecka, för att få maximal utdelning. Alla våra sex intervjupersonerna står bakom att det kan krävas träning och upprepning för att lära sig att kontrollera sina tankar.

Intervjupersonerna menar att genom att få kontroll över sina tankar går det därefter att utvecklas mer och starkare mentalt. Denna kontroll menar intervjupersonerna utvecklas med träning och som nybörjare krävs tålmod för att inte ge upp efter en eller två gånger.

Då våra intervjupersoner studerar på universitetet kunde samtliga känna att yogan kom till hjälp i deras studier. Intervjupersonerna såg yogan som ett hjälpmedel på olika sätt då exempelvis Lisa (intervjuperson 3) enbart såg meditation som hjälpmedel. Vad som tydligt framgår är att alla sex yogautövare känner sig avslappnade efter ett yogapass men framförallt att de hittar ett helt annat fokus. Stina (intervjuperson 1) menar att hon använder yogan i många fall som en form av koncentrationsträning för att omfokusera.

Samtliga intervjupersoner berättade för oss om omfokuseringen och de menade att om det var stressigt i skolan eller i vardagen fann de yogan som utväg för att rensa och samla tankarna. Intervjupersonerna berättade att med hjälp av yogan fick de en chans att vara i nuet och inte tänka framåt eller bakåt. Alla intervjupersoner menade att yogan tillåter utövaren att välja själv hur yogan ska påverka tankarna samt hur utövaren själv väljer att arbeta med sin mentala förmåga. Stina (intervjuperson 1) och Anna (intervjuperson 2) berättar att yogan fungerar för dem som en form av rening eller rensning av allt dåligt som finns i kroppen, för att orka ta sig igenom vardagen och se positivt på livet.

Som tidigare nämnts skrev Håkansson (2008;3-8) att yogan hjälper människan att ge ökad sömn, sänka blodtrycket samt ge ökad rörlighet i leder. Papp (2004;41) nämner också att genom meditation och yoga befrias tankar och sinnesintryck från hjärnan och personen lär sig vara i nuet. Genom detta får också utövaren bättre kännedom i sig själv. Som författarna skriver och våra intervjupersoner berättar att yogan är ett hjälpmedel till att lära känna sig själv och sin egen kropp. Anna (intervjuperson 2) berättar att hon genom yogan har lärt sig hur hennes kropp fungerar och vad som är bra för henne. Anna menar att hon framförallt börjat lyssna på sin kropp och inte utsätta sig för utmaningar som kan ge negativa konsekvenser. Lisa (intervjuperson 3) och Mia (intervjuperson 6) berättar även att de ser yogan som en rörlighetsträning och de känner en stor skillnad i kroppens rörlighetsförmåga efter att de börjat utöva yoga. Stina (intervjuperson 1) menar att hon ser yogan även som rörlighetsträning för att bemästra kroppens alla positioner på ett bra sätt.

Stina (intervjuperson 1) berättar för oss hur hon kom i kontakt med yoga och det var genom sociala medier och till en början såg Stina yoga som “fluga” och var emot yoga, men efter att provat på var hon fast. Lisa (intervjuperson 3) förklarar vidare att yogan vuxit på grund av att kända människor utövar yoga vilket ger yogan bra reklam och idag det viktigare att ta en bra bild på stranden i en yogaställning, än att uppnå en god hälsa. Samtliga av våra intervjupersoner tror att alla människor känner av stress, nästintill varje dag då vi lever i ett stressigt samhälle.

Vad vi också kan se i våra intervjuer är att yogautövarna starkt betonar att yoga inte är någon tävling utan det är för individens välmående. Dock säger Mia (intervjuperson 6) att hon ser det som en tävling då hon är tävlingsinriktad, men de övriga intervjupersonerna anser inte yogan som en tävling. Stina (intervjuperson 1) och Anna (intervjuperson 2) anser att yoga handlar om att kontrollera sina tankar och det finns inget speciellt sätt på hur utövaren gör det bra eller dåligt. De menar att något som kan vara bra för mig behöver inte vara bra för dig, vilket gör yogan helt individuell. Stina och Anna menar dock att yogan kan utövas i grupp men att det inte går att jämföra om två personer känner lika under- eller efter olika övningar.

För att besvara vår tredje frågeställning: Vilka gemensamheter finns mellan dagens fysiska yoga såsom utövad av sex yogautövare på ett gym i Sverige och dagens nyreligiösa rörelser såsom exemplifierad genom Liselotte Frisks modell av tre gemensamma drag för olika nyreligiösa rörelser?

Frisks teori om vetenskap och psykologi kan vi inte se några kopplingar mellan våra intervjuer och vetenskap, men vi ser klara band till psykisk hälsa. Samtliga intervjupersoner använder sig utav yoga för att motverka stress. Detta är något som Frisk betonar, att genom psykologin går det att ge en förklaring till människan varför en person betar sig på ett visst sätt om personen varit stressad i sitt tidigare liv. I denna modell skriver Frisk att Gud psykologiseras med det gudomliga men identifieras på en nivå, med människans inre. Med detta menar Frisk att Gud inte identifieras med något övernaturligt väsen utan snarare med människans inre potential. Detta är något som Anna (intervjuperson 2) nämner under intervjun, att när hon var i Indien fann hon sig själv genom yogan och i samband med detta fick hon en ny syn på hennes liv. Anna anser att Gud finns inom henne och menar att hennes “jag” är hennes Gud. Anna tror precis som Frisk skriver att Gud finns i människans egen potential.

I Frisk teori om individualism och den egna upplevelsen ser vi en tydlig koppling till våra intervjuer. Alla sex intervjupersoner betonar att yoga är individuellt och utövaren kan inte utöva yoga för någon annan än individen själv. Lisa (intervjuperson 3) berättar under intervjun att alla människor är olika och alla övningar passar inte alla i yoga, då upplevelsen av ett moment kan uppfattas på olika vis. Lisa anser att på grund av olika anledningar kan olika personer göra olika övningar samt att alla personer har olika mycket rörlighet i kroppen. Detta förklarar Lisa genom att alla personer är olika och har en individuell förmåga som måste accepteras.

För att återkoppla till tidigare, berättade Mia (intervjuperson 6) att bara för att yoga passar henne betyder inte det att yoga skulle passa alla andra, eftersom det är individuellt. Frisk skriver att inom individualism tonas trosföreställningar ner och fokus är på individen och detta går att utläsa från samtliga intervjuer då alla betonar att de utför yoga för dem själva, för att må bra.

Det är bara Anna (intervjuperson 2) som såg det religiösa i yogan, men de övriga intervjupersonerna såg inget religiöst utan de såg det som en träningsform. Elsa (intervjuperson 4) skiljer sig från de andra eftersom hon inte såg yoga som något religiöst eller som en träningsform, utan hon såg yoga som en metod för att motverka stress.

Tredje punkten i Frisk teori handlar om Världen och det materiella och i denna modell är det centrala att människan är positivt inställd till världen och det materiella. I denna teori menar Frisk att kroppen uppfattas positivt och kroppen är till för att finna gudomlig insikt och detta är något vi kan utläsa i Annas (intervjuperson 2) intervju, då hon identifierade sig själv med att Gud fanns inom henne. Det vi tydligt kan se är den stora skillnaden på våra intervjupersoners uppfattning kring yoga. Anna är den enda av intervjupersonerna som har varit i Indien och utfört yoga och genom hennes egen insikt har det resulterat till hon lärt sig själv mycket mer om sig själv. Samtliga av intervjupersonerna använder sig av yoga för att träna sin kropp och som avslappning.

Vad som tydligt framgår är också att intervjupersonerna såg en utveckling i kroppens rörlighet och Mia (intervjuperson 6) berättade att det var en av anledningarna till att hon utövar yoga. Våra intervjupersoner skiljer sig dock åt om vi ska jämföra hur Jacobsen (2004) skriver om hur en yogautövare bör leva sitt liv.

Ingen av våra intervjupersoner lever i celibat eller fattigdom. Anna (intervjuperson 2) är dock den intervjuperson som poängterar att hon lever efter att vara så bra som hon kan i de handlingar hon utsätter sig för.

Intervjupersonerna ser inte yoga som en religiös handling men Mia (intervjuperson 6) berättar att inom yogaklassen brukar det ibland skojas och säga att de lever i en sekt. Med detta menar Mia för att många yogautövare tänker och lever på samma sätt. Om vi tittar på Frisk modell för gemensamheter i nyreligiösa rörelser kan vi tydligt se möjligheten till att yogan kan ses som en nyreligiös rörelse. Yogan uppfyller faktorer som vi kan sammanknyta till Frisk modell men för att återkoppla till våra intervjuer blir inte yogan religiös förrän utövaren själv väljer att se yogan ur ett religiöst perspektiv.

## 6 Ämnesdidaktisk reflektion

Vi har valt att skriva en ämnesdidaktisk reflektion i vårt arbete för att tydliggöra hur vi kan knyta ihop yoga med religionsundervisningen. I denna reflektion vill vi dela med oss av våra tankar kring möjligheten till att använda yoga som ett hjälpmedel för elever i skolan. Vi kommer att dela med oss av exempel på hur lärare kan integrera yoga i undervisningen men också hur lärare kan få yoga till ett ämnessamarbete genom ett tema i olika ämnen. Denna del av arbetet kommer också sammankopplas med våra semistrukturerade intervjuer där vi ser möjligheter för yogan i framtidens skola.

Som inledning i denna reflektion väljer vi att lyfta skolverkets meningar kring yoga i skolan. Skolverket (2011) skriver att för högstadiel elever fungerar yoga som ett komplement till dans momentet i idrott och hälsa undervisningen.

Anledningen till denna inledning är för att visa vad Skolverket skriver angående yoga.

Vi kan tydligt utläsa i våra intervjuer att alla sex intervjupersoner skulle rekommendera yoga i skolan och våra tre lärarstudenter som vi intervjuade skulle även se möjligheten att arbeta med yoga i sina kommande yrken som lärare.

Elsa (intervjuperson 4) har redan idag fört in yoga på den skola där hon arbetar. Elsa berättar för oss att hon testat en mängd olika träningsformer med barn men att tillslut fungerade yoga bäst för eleverna. Elsa berättar att yogan påverkar eleverna positivt och att hon gärna skulle se fler lärare integrera yoga i skolan.

Vidare valde vi att titta på det centrala innehållet för åk 7-9 i religionskunskap. Det centrala innehållet visade fyra punkter där vi anser yoga kan kopplas till lektionerna.

Dessa fyra punkter är:

- Hur olika livsfrågor, till exempel meningen med livet
- Hur religioner och andra livsåskådningar kan forma människors identiteter och livsstilar.
- Föreställningar om det goda livet och den goda människan
- Etiska frågor samt människosynen i några religioner och andra livsåskådningar (Skolverket 2011).

Anledningen till att dessa fyra punkter är centrala i vår reflektion är därför att punkterna visar att yogan kan kopplas till religionsundervisningen utan att läraren frångår vad som förväntas undervisas. Vi inleder med att förklara första och andra punktens koppling till yoga. Vi anser att dessa två punkter går att kombinera. Då fakta från vår bakgrund samt vad Anna (intervjuperson 2) berättar lever en yogautövare i syfte att nå framgång i livet. Vi ser kopplingen genom att yogautövare både religiöst och icke-religiöst kan leva ett liv för att uppnå den individuella meningen med livet. Vad lärare också kan undervisa om teoretiskt på religionslektionerna är de religiösa yogautövarnas mening med livet. Vad strävar de efter samt vad vill de uppnå genom sitt yogautövande.

Våra intervjupersoner Stina (intervjuperson 1) och Anna (intervjuperson 2) berättar att yogan varit ett hjälpmedel för de att forma sina egna identiteter. Anna betonade starkt i sin intervju att hon ser sin identitet i yoga och har förändrat sin livsstil i samband med yogautövandet. Då yogautövare lever ett liv i stillhet finns möjligheten för religionslärare att undervisa om detta på religionslektionerna.

Genom att en yogautövare lever med syfte att nå framgång i livet samt inte skada sig själv eller andra såg vi möjligheten till att koppla punkt tre till lektionsundervisningen. Anna (intervjuperson 2) berättade för oss att hon lever i strävan om att behandla sig själv och andra väl. Detta berättade även Stina (intervjuperson 1) som menade att hon lever efter att vara så bra hon kan i de handlingar hon utför.

Att de religiösa yogautövarna har en människosyn i att inte skada blir det också intressant att undervisa i detta för att öka elevernas kunskaper kring ämnet. Vi kan även utläsa av våra intervjuer att en yogautövare inte behöver se yoga som en religiös handling för att leva efter vissa kriterier som karaktäriseras inom yogan.

Med hjälp av Mia (intervjuperson 6) har vi valt att skriva ett exempel kring hur vi skulle kunna se lärare och skolor jobba i framtiden. Detta exempel bygger på ett ämnessamarbete och att ett tydligt tema genomsyrar undervisningen.

Detta skulle kunna se ut på detta vis: En framtidsplan hade varit att skolan försöker arbeta utifrån alla ämnen under samma tema och detta är något som Mia (intervjuperson 6) styrker i sin intervju. Om skolan exempelvis väljer tema yoga och arbetar ämnesintegrerat i undervisningen kan exemplet se ut följande. I religionsundervisningen lär eleverna sig om yoga inom hinduismen, i historieundervisningen undervisar läraren om yogans historia samt om yogans framväxt och utveckling. I samhällskunskapsundervisningen undervisar läraren om hur yogan har framväxt i världen, hur samhället ser på yogan idag och hur yoga framförs i ex. media. Under idrott och hälsa lektionerna undervisas yoga praktiskt och i svenska samt engelska undervisningen får eleverna läsa och skriva texter kring yoga.

Detta exempel bygger på vad Mia (intervjuperson 6) berättar för oss och Mia tror att det kan finnas en framtid för yogan i skolan. Mia tror också att om lärarna väljer detta arbetssätt skulle det generera ett bättre lärande för eleverna. Detta eftersom eleverna håller sig till ett och samma tema i de olika ämnena.

Som avslutning i reflektionen har vi valt att koppla ihop våra åsikter med en artikel som Barnard G William har skrivit. Barnard (1999;169-170) skriver om ett tankesätt som skulle kunna få elever till bättre inläring.

Barnard skriver att han försöker få sina religionsföreläsningar och lektioner mer praktiska och använder sig av kreativitet i sin utläring. Författaren menar att med hjälp av bilder, filmer, musik och konstverk kan vara pedagogiska tekniker som är informativa komplement till undervisningen eller diskussioner. Barnard skriver dock att han sett att många studenter och elever håller avstånd till andra och främmande religioner.



I religionsundervisningen anser vi att yogan kan ses som en praktisk hjälp för att exempelvis känna och se hur en hindu lever och hur deras liv är format. Barnard (1999;169-170) skriver att genom yoga och meditation får eleverna en möjlighet att utöva och utföra centrala handlingar från andra religioner. Författaren skriver om detta som ett exempel men menar att det finns olika exempel i olika religioner. Barnard lyfter dock fram problematiken kring dessa handlingar i ett klassrum. Författaren menar att han ser problematiken hos föräldrar till eleverna då de kan ha åsikter om detta. Författaren skriver dock att från eleverna får han god respons och han ser en skillnad i elevers inläring då de blir mer intresserade av ämnet. Barnard lyfter fyra punkter i varför detta är ett bra sätt att integrera i undervisningen. Först och främst skriver Barnard att eleverna älskar detta och blir mer engagerade. Författaren menar att man bortgår från den traditionella lärobilden av att lärare pratar och elever lyssnar. Genom denna praktiska övning blir lektionen mer levande och lättsam. Det andra menar Barnard att eleverna får en bättre inblick i andra kulturer mer praktiskt. Det ger eleverna en syn på hur andra kulturer och religioner ser på livet och hur deras livssyn är. Det tredje menar Barnard att det praktiska i ett klassrum utmanar elever och eleverna får träna på sitt kroppsliga engagemang och kroppsspråk. Barnard menar att alla elever kan läsa på ett papper men att eleverna lär sig bättre om de själva får utföra uppgiften praktiskt. Det fjärde och sista argumentet till att undervisa praktiskt är att eleverna får erfarenheter från undervisningen som kan generera att eleverna vill blanda teori och praktik i deras fortsatta inlärningsprocess.

Som avslutning vill vi koppla Barnards exempel till våra egna tankar. Vi ser det fullt möjligt att arbeta praktiskt med yogan i skolan då det faller inom ramen för styrdokumentet. Vi anser också precis som Barnard (1999) att lektionen kan bli mer levande och glädjefullt om läraren lyckas med det praktiska i undervisningen. Dock är det viktigt att läraren förtydligar gränserna för eleverna vad som är religiöst och vad som inte är religiöst. En övning i detta kan vara att låta eleverna utöva yoga praktiskt för att sedan reflektera och analysera över det som de gjort är religiöst eller fysisk aktivitet. Genom detta får eleverna en övning i att kristiskt reflektera över religiösa handlingar.

## 7 Referenslista

Americans United for Separation of Church and State. (2008).

*New York community debates yoga in public school*. Hämtad 2017-04-11, från:

<http://eds.b.ebscohost.com.ezproxy.bib.hh.se/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=0522b401-405d-4377-969e-9ffc6dcf8442%40sessionmgr120&vid=4&hid=111>

Barnard, G, William. (1999). *Meditation and Masks, Drums and Dramas Experiential and Participatory Exercises in the Comparative Religions Classroom*. Hämtad 2017-04-09, från: <http://resolver.ebscohost.com.ezproxy.bib.hh.se/openurl?sid=EBSCO%3aedb&genre=article&issn=13684868&ISBN=&volume=2&issue=3&date=19991001&spage=169&pages=169-172&title=Teaching+Theology+&atitle=Meditation+and+Masks%2c+Drums+and+Dramas+Experiential+and+Participatory+Exercises+in+the+Comparative+Religions+Classroom.&aulast=Barnard%2c+G.+William&id=DOI%3a&site=ftf-live>

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB

Davidsson Bremborg, A. (2010). Intervjuer. Svensson, J., & Arvidsson, S. (Red/Ed.) *Människor och Makter*.

De Michelis, E. (2004). *A history of modern yoga: Patañjali and Western esotericism*. London: Continuum.

Engelbrektsson, A. (2003). *Yoga som terapi? Finns det en förenig mellan kropp och själ?* (C-uppsats, Religionsvetenskap). Gävle: Institutionen för humaniora och samhällsvetenskap. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:214052/FULLTEXT01.pdf>

Frisk, L. (1998). *Nyreligiositet i Sverige- ett religionsvetenskapligt perspektiv*. Falun: Tryck AiT Falun AB

Hadders, H. (2017). *Yoga i skolan- En empirisk undersökning om hur och i vilket syfte yoga praktiseras i en sekulär kontext*. Karlstad: Fakulteten för Humaniora och Samhällsvetenskap. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1069938/FULLTEXT01.pdf>

Håkansson, I. (2008). *Yoga Som Stresshantering - en litteraturstudie* (Projektarbete vid företagsskoterskeutbildning 40 poäng). Örebro: Örebro universitet och Arbets- och miljömedicinska kliniken. Tillgänglig: <http://www.marianpapp.se/yogasomstresshantering.pdf>

Jacobsen, K. (2004). *Hinduismen- Historia, tradition, mångfald*. Stockholm: Natur och Kultur

Malmström, M. (2007). *Yoga, och elevers upplevelse av stress Yoga, och elevers upplevelse av stress- Kan yoga göra stress hanterbar?* (Magisteruppsats). Malmö: Malmö högskola Lärarutbildningen. Tillgänglig: <https://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/6699/Microsoft%20Word%20-%20Yoga,%20och%20elevers%20upplevelse%20av%20stress%201%202%201.pdf?sequence=1>

McGuire, M. (2002). *Religion- The Social Context*. USA: Waveland Press, Inc

Moberg, J., & Ståhle, G. (2014). *Helig hälsa- Helandemetoder i det mångreligiösa Sverige*. Falun: Scandbook

Månsson, L (2009, 27 maj). Yoga i öst och väst. *Tidningen Kulturen*. Hämtad 2017-01-23, från: <http://tidningenkulturen.se/index.php/ess-mainmenu-57/religion-mainmenu-133/4536-yoga-i-oest-och-vaest>

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2015). *Complementary, Alternative, Integrative health: What's in a name?* Hämtad 2017-05-17 från: <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health#cvsa>

Nilsson, A. (2006). *Yoga som stresshanteringsmetod* (Uppsatsarbete - Yogautbildning Steg 2). Östersund: Östersund yogautbildning. Tillgänglig: [http://www.nylivskraft.se/yoga\\_som\\_stresshanteringsmetod.pdf](http://www.nylivskraft.se/yoga_som_stresshanteringsmetod.pdf)

Papp, M. (2004). *Body-Mind-träning (kropp-och-själträning), dess fysiologiska och mentala effekter*. Centrum för idrottsforskning, 2. Tillgänglig: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Body-Mind-traning.pdf>

Papp, M. (2006). *Yoga – kropp- och själ- träning- Vad visar senaste forskningen?*. Centrum för idrottsforskning, 1. Tillgänglig: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Yoga.pdf>

Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens Grunder- Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB

Rothstein, M., Sørensen, J., & Warburgs, M. (1999). *Humanistisk religionsforskning- en introduktion till religionshistoria och religionsfilosofi*. Landskrona: Parajett

Skolverket (2011) *Läroplan för grundskolan 7-9 2011*. Hämtad från: <https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/religionskunskap>

Skolverket (2011). *Regelverk 4-9 2011*. Hämtad från: [https://www.skolverket.se/regelverk/skolfs/skolfs?\\_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolfs%2Fwpubext%2Ffs%2FRecord%3Fk%3D2103](https://www.skolverket.se/regelverk/skolfs/skolfs?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolfs%2Fwpubext%2Ffs%2FRecord%3Fk%3D2103)

Thurfjell, D. (2015). *Det gudlösa folket: de postkristna svenskarna och religionen*. Stockholm: Molin & Sorgenfrei

Vivekananda, S.(1920). *Raja yoga*. Hämtad 2017-03-31, från: <http://www.vivekananda.net/PDFBooks/RajaYoga1920.pdf>

Westerlund, D. (2010). Religion och hälsa. Svensson, J., & Arvidsson, S. (Red/Ed.) *Människor och Makter*.

Yi, J., & Silver, D. (2015). *God, Yoga, and Karate*. Hämtad 2017-04-11, från: [http://www.academia.edu/8252236/God\\_Yoga\\_and\\_Karate](http://www.academia.edu/8252236/God_Yoga_and_Karate)

Yoga för dig. (2013). *Ny studie: Yoga lindrar psykisk stress*. Hämtad 2017-02-15, från <http://www.yogafordig.nu/content/ny-studie-yoga-lindrar-psykisk-stress>

Zimmer, Z., Jagger, C., Chiu, C., Beth, M., Rojo, F., & Saito, Y. (2016). *Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review*. Hämtad 2017-04-11, från [http://ac.els-cdn.com.ezproxy.bib.hh.se/S2352827316300179/1-s2.0-S2352827316300179-main.pdf?\\_tid=95227d1a-1e9f-11e7-b1c0-00000aacb362&acdnat=1491905821\\_333bf388acb0142e0864a7676e8561ba](http://ac.els-cdn.com.ezproxy.bib.hh.se/S2352827316300179/1-s2.0-S2352827316300179-main.pdf?_tid=95227d1a-1e9f-11e7-b1c0-00000aacb362&acdnat=1491905821_333bf388acb0142e0864a7676e8561ba)

## 8 Bilagor

### 8.1 Intervjufrågor

1. Kan du beskriva varför du går på yoga?
2. Vad var det som gjorde att du kom i kontakt med yoga?
3. Hur påverkar yoga dig? Fysiskt eller mentalt?
4. Vad betyder yoga för dig? Träning? Livsinnehåll? Levnadssätt? Religiöst? etc.
5. Tänker du någon gång att yoga i grund och botten är religiöst eller ser du bara det som en träningsform?
6. Känner du någon skillnad när du lämnar yoga klassen efter lektionen? Vilken? Hur?
7. Har du kunnat använda dig av speciella andningsövningar eller andra övningar i din roll som student på Halmstad högskola? Känner du någon skillnad i skolan sedan du började?
8. Tror du att yoga hjälper elever till att lära sig fokusera och koncentrera sig i skolan?  
Om ja, varför?
9. Skulle du rekommendera yoga till andra? Varför?
10. Skulle du kunna tänka dig att i din framtida roll som lärare använda dig av yoga som en form av stresshantering till eleverna?

Felix Grundström

Felix Brink



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3  
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad  
Telefon: 035-16 71 00  
E-mail: [registrator@hh.se](mailto:registrator@hh.se)  
[www.hh.se](http://www.hh.se)