

Beteckning: Rel C ht 2002:2



Institutionen för humaniora och samhällsvetenskap

Yoga som terapi?

Finns det en förening mellan kropp och själ?

Anna Engelbrektsson
Januari 2003

C-uppsats, 10 poäng
Religionsvetenskap

Religionsvetenskap C
Handledare: Jari Ristiniemi

Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Syfte och frågeställning.....	4
Metod	4
Bakgrund	5
Vad är ayurveda?.....	5
Vad är yoga?.....	6
Forskningsöversikt	7
Presentation av intervjuer.....	10
Område A: praktiserandet av yoga.....	11
Analys och tolkning av område A praktiserandet av yoga.....	12
Område B det psykofysiologiska sambandet	14
Analys och tolkning av område B det psykofysiologiska sambandet.....	15
Område C andlighet	18
Analys och tolkning av område C andlighet	19
Slutsats	20
Källkritik	21
Källförteckning.....	22

Inledning

Jag har alltid fascinerats av österländska kulturer och traditioner, mitt intresse väcktes på allvar då jag gick i gymnasiet och hade religionskunskap. Jag var väldigt dåligt insatt i religionens värld överhuvudtaget. Jag slukade böcker om de olika ämnen som vi läste, hinduism, buddism, judendom och islam. Det blev en stor och ny värld som öppnades för mig. Jag har alltid varit en sökare och jag fann det jag sökte då jag kunde sätta mig in i de olika kulturerna. Därför är det inte helt oväntat som också jag hoppat på den nya flugan YOGA!! [...] I samma veva som allt hände öppnades ett yogacenter här uppe i Hälsingland, som Emma tog mig med på.

Jag hade läst lite grann om yoga och visste ungefär vad det gick ut på. De första gångerna jag utövade yoga kände jag mig otroligt illamående, jag ville kräkas. Jag upplevde massa känslor som jag aldrig trodde jag hade, det kändes som om bågaren var på väg att rinna över. Jag visste inte var jag skulle ta vägen med alla känslor som helt plötsligt fanns där igen. Fanns det ett psykofysiologiskt samband? Det sammanföll om inte annat under samma period. En tanke föddes, jag kom på att jag skulle skriva en uppsats om yogan och det samband som yogan förespråkar. Och jag skulle använda mig av en deskriptiv studie.

En nyfikenhet på om fler än jag kunde uppleva den förändring som skedde i samband med yoga. Är det så att det man uppmärksammar händer? Att bli medveten om sitt leverne? Kan man se en förändring genom sitt tänkande? Och är det så att vi själva kan styra hur vi mår?

Jag har gått in på det, tankens kraft och positivt tänkande. Jag hävdar att vi själva till stor del kan styra hur vi vill må. Kanske inte medvetet, men jag tror man går in för hur man vill må. En klok människa sade till mig en gång, det huvudet glömt det minns kroppen. Många av mina intervjuade har beskrivit yogan som en yogaresa, en emellertid jobbig resa men en resa de inte velat vara utan. Jag är beredd att hålla med där, ett stort steg i resan till att må bättre är att inse att man mår dåligt. I mitt fall var det i och för sig inte bara yogan som blev en resa, mycket annat spelade en stor roll.

Det jag vill framföra med min uppsats är att yogan har en stor betydelse för välmåendet och att kartlägga sambandet och dess betydelse i yogan. Att det finns en förening mellan kroppen och själen, att vi kan lära oss att må bättre. Att vi kan lära oss att lyssna på kroppens signaler, och att yogan kan vara en del i terapin!

Syfte och frågeställning

Syftet med den här uppsatsen är att titta på yoga som terapi. Finns det en förening mellan kropp och själ? Alltså, att kartlägga sambandet och dess betydelse i yogan.

Metod

Jag har använt mig av ett fenomenologiskt perspektiv i min analys av yoga. Fenomenologin grundades som filosofi av Husserl vid sekelskiftet och utvecklades vidare som existensfilosofi av Heidegger och sedan i existentiell och dialektisk riktning av Sartre och Merleau-Ponty. Ämnet för fenomenologin var först medvetandet och erfarenheten, den utvidgades till den mänskliga livsvärden och den mänskliga handlingen. Fenomenologin försöker förstå de sociala fenomenen utifrån aktörernas egna perspektiv, hur människans medvetande fungerar i en situation.

Den studerar individernas perspektiv på sin värld, försöker i detalj att beskriva innehåll och struktur hos individernas medvetande. Det viktiga i fenomenologin är att beskriva det givna så exakt och fullständigt som möjligt, att beskriva snarare än att förklara och analysera. Fenomenologin är ett försök till direktbeskrivning av upplevelsen, utan hänsyn till upplevelsens ursprung eller orsak. I den fenomenologiska filosofin uppnås objektivitet genom intentionala akter av medvetandet och är ett uttryck för trohet mot de undersökta fenomenen.

Jag har använt mig av en kvalitativ undersökningsmetod då jag intervjuat fem personer, fyra kvinnor och en man. Utifrån det perspektiv jag valt så ligger intervjuerna till grund för studien. En kvalitativ metod har som mål att erhålla nyanserade beskrivningar av olika kvalitativa aspekter av den intervjuades livsvärld, den arbetar med ord och inte siffror. En kvalitativ metod används med fördel i små undersökningar med djupa frågor. Ur ett fenomenologiskt perspektiv så skall man se och prioritera exakta beskrivningar från intervjupersonerna. Därför har jag valt att redovisa dem i jag form. Så att det skall bli så exakt som det går, så varje person får fram sin personliga profil. Min uppsats syftar egentligen till att bekräfta frågeställningen om ett samband.

Bakgrund

Vad är ayurveda?

Ordet ayurveda är ett sanskrit ord som betyder kunskap om det dagliga levernet och livscykeln. Ayurveda är en läkekonst som utvecklades på den indiska subkontinenten för mellan tretusen och femtusen år sedan.¹ Den grundlades av samma stora rishier som skapade Indiens ursprungliga metoder för meditation, yoga och astrologi.² Enligt ayurveda så består människan av tre kroppar eller aspekter: den fysiska, den subtila och den kausala.³ Alltså, kroppen, sinnet och anden. Enligt den ayurvediska läkekonsten så betyder hälsa en harmonisk samverkan mellan dessa tre delar. Ayurveda kan ses som ett system att förebygga sjukdomar och bevara hälsan. Genom att vara lyhörd inför sin kropp och lyssna på kroppens signaler.

Enligt ayurveda så består allting i den materiella skapelsen av en kombination av de fem elementen: rymd, luft, eld, vatten och jord. För att bevara hälsan och motverka sjukdomar så krävs en balans av alla dessa element. Ayurveda är ett system som betonar att alla varelser kommer från naturen, och att de olika elementen kommer samman hos varje individ i olika kombinationer och proportioner. Detta gör att varje individ har en unik elementsammansättning och därför också olika vägar till balans. Så om t.ex. Alva och Linda har samma problem med magen så behöver det i ayurvedisk synpunkt inte betyda att de skall ha samma medicin. Enligt ayurveda så har problemet med magen uppkommit av en obalans mellan de olika elementen. För att bota och återställa problemet bör man alltså se vart obalansen sitter.

Varje människa har en unik sinne/kropp konstitution. Ayurveda omfattar inte bara en stor teoretisk kunskapskatt, utan också praktiska tekniker för att uppnå bättre hälsa.⁴ Exempelvis yoga som jag kommer att ta upp lite senare. Ayurveda har tre styrande grundkrafter som kallas doshor. De tre doshorna heter Vata, Pitta och Kapha. Det finns mycket att säga om alla doshor men kortfattat säger man att Vata är den dosha som kontrollerar rörelserna. Pitta kontrollerar matsmältningen och ämnesomsättningen. Kapha kontrollerar fysisk struktur och vätskebalans. Inom yogan finns det olika övningar som främjar de olika doshorna.

¹ Gerson, Scott. Ayurveda healing på indiskt vis. Energica förlag.

² Ibid

³ Ibid

⁴ Deepak Chopra. Gränslös energi. Prisma. 1998. Sida 21-22

Det som kanske fascinerar mig mest inom ayurveda är dess syn på tankens kraft, att våra tankar kan avgöra om vi skall överleva eller dö! Att vi som människor skall öva oss i att tänka positivt. Det som Deepak Chopra kallar för det psykofysiologiska sambandet! Deepak Chopra tar upp olika fall beskrivningar i sin bok förbättra din hälsa med meditation, detta är egentligen inget nytt begrepp. Då tänker jag i första hand på placeboeffekten. Jag kommer att gå in närmare på en del av hans fall beskrivningar längre fram.

Vad är yoga?

Yoga är en del av indisk filosofi, precis som ayurveda så kommer ordet från sanskrit och betyder förena. Med förena så syftar man på förening mellan det individuella medvetandet med det universella medvetandet, man syftar också på en förening mellan den fysiska kroppen med intellektet och med anden som en metod att överskrida jagets gränser och nå insikt.⁵ Yogan har funnits sedan 2800 f. Kr. och yogan är nära besläktad med hinduism, buddism, jainism och tantra. Yogan beskrivs mer som ett andligt utövande än ett religiöst utövande. Den kan förstås ingå i en religiös trosåskådning men kan framförallt utövas som ett levnadssätt. De tidigaste hänvisningarna till yoga hittades i inristningar i Indusdalen. Inristningarna gjordes av veda-folket, ett folkslag som talade sanskrit och hade vedaskrifterna som heliga skrifter. Veda-böckerna gav upphov till vedanta som är en samling av olika texter, två av dem som återfinns i vedanta är Upanishaderna och Bhagavad-Gita, och dessa texter utgör alltså grunden för den hinduiska filosofin och den yogiska litteraturen.

Inom yogan finns många olika vägar och var och en syftar till att nå det yttersta målet självförverkligande. Med det menas att man skall självförverkliga sig själv på sitt eget sätt. Med självförvekligande menas att man genom yoga och andlighet skall utvecklas på det spirituella planet. Det har alltså ingenting med materiella tillgångar och karriär att göra, utan det handlar om att utvecklas i själen och sinnet. Denna tanke går i symbios med hinduismen. Tanken grundar sig på att människan genom sin utveckling och handling kan bli ett med det Absoluta. Begreppet det Absoluta är upplysning.

⁵ Tara Fraser, Yoga för dig. Forum. Stockholm. 2001.

De olika vägarna inom yoga är:

Jnana yoga som är vishetens väg och passar bäst för människor med ett intellektuellt temperament. Här söker utövaren upplysning genom kunskap och okunnighet ses som ett hinder. De viktigaste metoderna inom Jnana yoga är studier och meditation.

Bhakti yoga är hängivelsens väg och passar bäst för människor som dras till bön. Tanken i denna väg är att vi blir som det vi älskar och dyrkar. Genom att dyrka en Gud eller guru som nått upplysning kan vi själva nå upplysning.

Karma yoga, är den väg då utövaren ägnar hela sitt liv åt osjälviska handlingar. Det är inte handlingens omfattning som räknas utan dess motiv. Den som utför en handling av kärlek tillämpar kanna medan den som drivs av belöningen av handlingen inte gör det.

Mantra yoga är det heliga ljudets väg. Upplysning kommer genom upprepning av heliga ljud, fraser eller ord som kallas mantran. Det heligaste yoga mantrat är stavelsen OM.

Raja yoga, raja betyder kunglig. Den här vägen består av åtta steg och de olika stegen består av ställningsövningar, andningsövningar, andningskontroll, meditation och bortvändhet från världsliga bekymmer.

Hatha yoga, detta är den fysiska kontrollens väg och betraktas som en förberedelse för raja yoga. Hatha yoga är den form av yoga som mest utövas i västerlandet. De enskilda stavelserna ha som betyder sol och tha som betyder måne förenas i ordet Hatha. Vilket antyder på föreningen av motsatser.

Harmoniseringen av motsatta krafter är en nyckelaspekt i yogan. Kallt och varmt, ljust och mörkt, manligt och kvinnligt, starkt med svagt.

Forskningsöversikt

Syftet med hela uppsatsen är att ta reda på om det finns ett psykofysiologiskt samband och om det finns en förening mellan kropp och själ. Med förening menar jag egentligen ett samband. Alltså, finns det ett samband mellan kropp och själ inom yoga? Jag har också intresserat mig för yoga som medicin eller alternativ medicin. I materialet som jag läst har jag funnit texter som

stöder min hypotes att själen och kroppen hör ihop. Många av de böcker som jag läst inför denna uppsats har varit av Deepak Chopra, han är född i Indien och utbildad i USA. Deepak är specialist på invärtesmedicin och är överläkare vid New England Memorial Hospital. Han blandar västerländsk medicin med indisk läkekonst, ayurveda.

Yogan innefattar många olika delar, dels den fysiska yogan, meditation, andningsövningar, och kost. I den litteratur som jag har gått igenom så tar de olika författarna upp hur man avhjälper problem genom yogan. Olika yogaställningar tas upp för att främja och bota olika symtom. I boken "Yoga för dig" av Tara Fraser tar författaren upp starka känslor i samband med yoga. "Vårt medvetande och vår kropp är så intimt förbundna att känslor kan ledas bort från medvetandet och lagras fysiskt i kroppen."⁶

Både från mina intervjuer och från den litteratur jag granskat får jag stöd i min hypotes att det finns ett psykofysiologiskt samband. Författaren fortsätter med att säga att det är en användbar mekanism på kort sikt, men i det långa loppet kan det bli försvagande. Yogan bidrar till att öppna de kanaler som förbinder medvetandet med anden med den fysiska kroppen.⁷ Under den här processen händer det dramatiska förändringar i kroppen, utifrån de intervjuer jag gjort har jag kommit fram till att många människor har kommit fram till ledarna och framför att de inte alls mått så bra efter de första passen. Fraser menar att det är en naturlig process som sätts igång, yogan löser upp såväl fysiska som psykiska spänningar.⁸ Hon fortsätter, man skall inte bli rädd om man under de första passen känner sig gråtfärdig, arg, skrämmd, eller till och med strålande glad. Detta menar hon är ett tecken på att känslor som byggts upp under ett helt liv har släppts ut.

I de fem intervjuer som jag gjort har alla människor upplevt dramatiska förändringar sedan de började med yoga. Yogan är ett levnadssätt som bidrar till att hålla balansen i kroppen och motverka och bota sjukdomar.

Deepak Chopra tar i sin bok "Förbättra din hälsa med meditation" upp åtta dramatiska fall om det psykofysiologiska sambandet. I en intervju med Agneta Sjödin för TV 4 så berättar Deepak Chopra om varför han tror på det psykofysiologiska sambandet. Han berättar om situationer då

⁶ Fraser, Tara. Yoga för dig. Forum. Stockholm. (50)

⁷ Ibid.

⁸ Fraser, Tara. Yoga för dig. Forum. Stockholm. (50)

två olika människor med samma sjukdom får samma behandling. Men ändå olika resultat, en dör och en överlever. Då undrar man vad som sker inuti kroppen.

Deepak menar att för att kunna läka behöver vi komma i kontakt med själen. I sin bok *Förbättra din hälsa med meditation* skriver han om åtta dramatiska fall som alla handlar om det psykofysiologiska sambandet. Om patienterna överlevt eller inte har att göra med deras inställning till sjukdomen.

Ett utav fallen skulle en kvinna opereras för gallsten, men när man börjat operera inser man att hon har cancer och inte gallsten. Läkaren talar om för dottern att hennes mor har cancer, dottern blir förtvivlad och ber läkaren om att inte säga något om detta till modern. Dottern intalade läkaren om att hennes mor skulle dö utav tanken att hon hade cancer, motvilligt gick läkaren med på detta i hopp om att dottern tids nog skulle berätta detta. Läkaren konstaterade att modern inte skulle leva längre än ett par månader. Åtta månader senare kom modern tillbaka, utan gallsten och utan cancer!

”När doktorn tog in mig på sjukhuset för gulsot för tre år sedan var jag säker på att jag hade cancer. Jag blev så lättad, när ni opererade och fann gallstenarna att jag bestämde mig för att aldrig mera bli sjuk.”⁹ (kort sammandrag av en fall studie som Deepak själv varit med om.) Deepak säger i boken, ”detta är ett av de mest förbluffande fall jag någonsin träffat på. Placeboeffekten orsakades i detta fall inte av någon medicin utan av en operation. Trots att ingreppet kliniskt sett var resultatlöst, hade det lett till ett fullständigt tillfrisknande. Och naturligtvis var det egentligen inte ens operationen som fick henne att överleva, utan hennes tankar efteråt.”¹⁰

I boken *”Yoga mot stress”* tar författaren upp både stressens psykologi och stressens fysiologi, här får man läsa om varför människor kan uppleva stress.¹¹ Författaren Swami Shivapremamanda skriver att emotionella faktorer har betydelse för just utvecklingen av psykosomatiska besvär. Om människan är stressad, arga, rädda eller ledsna under en längre period så kan dessa känslor framkalla stressymtom. Att känna en måttlig form av stress kan rent utav vara bra, eftersom alla former av stress inte ger upphov till känslomässigt negativa reaktioner och därför

⁹ Deepak Chopra. *Förbättra din hälsa med meditation*. Norstedts förslag. 1989.

¹⁰ Ibid

¹¹ Swami Shivapremamanda. *Yoga mot stress*. Wahlströms. 1998. Kapitel 1-2

betraktas de heller inte som skadliga. Stress skapas när vi ställs inför utmaningar eller krav som har betydelse för våra liv, stressen skapas av vår ängslan av att inte klara av utmaningarna.

”Det som händer när vi blir stressade är att det går signaler från det centrala nervsystemet till binjurarna som utsöndrar hormonerna adrenalin från binjuremärgen och kortisol från binjurens bark. Dessa s.k. stresshormoner påverkar oss på så sätt att de ökar vår kapacitet för den kamp, som tidigare var nödvändig för människans överlevnad. Hjärtverksamheten ökar, blodet omfördelas från inälvor till muskelfävnader, och glykos frisätts från levern, så att energitillförseln och andningen ökar.”¹²

Detta är alltså en positiv stress som är till för att öka vår psykiska och fysiska motståndskraft. Reaktionen på stress kallas för ”fight or flight”.¹³ Så stress behöver alltså inte bara vara till ondo men om det pågår under en längre tid är det alltså skadligt. Människor som är lätt irriterade brukar oftare drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, matsmältningsbesvär och luftvägsproblem. När vi är arga eller stressade försvåras blodflödet och hjärtmusklerna vilket kan ge upphov till kärlekskramp.¹⁴ I boken ”Yoga mot stress” skriver författaren fortsättningsvis att vi kan lätta och minska vår stress genom att prata med en god vän eller nära anhörig. Men för att få riktig kontroll över stressen så måste människan förstå sin grundläggande mänskliga natur och sina psykologiska rötter. Att finna sina rötter och natur kan vara att gå in i sig själv som just yoga gör.

Presentation av intervjuer

Jag har intervjuat fem personer.¹⁵ Och de är:

- Karin 36 år som driver ett eget företag, samt att hon jobbar på ett fik. Hon har man och ett barn.
- Nils 23 år är assistent och barnskötare, bor i lägenhet med en inneboende kusin.
- Emma 43 år är säljare och säljansvarig, gift och har tre barn.
- Marianne 32 är mammaledig skådespelerska och yogautövare. Är gift och har fem barn.
- Catharina 47 år och samtalsterapeut, har fyra barn och en man.

¹² Sigvard Rubenowitz. Organisationspsykologi och ledarskap. Akademiförlaget i Göteborg AB. 1994. Sid 199.

¹³ Swami Shivapremananda. Yoga mot stress. Wahlströms. 1998. Sid 26

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Namn och personuppgifter har förändrats för att skydda personernas anonymitet.

Område A: praktiserandet av yoga

Hur kom du i kontakt med yoga/ayurveda?

Går du på yogaklasser på yogacentret eller utövar du yoga hemma?

Om båda upplever du någon skillnad?

Karin: Jag nosade först på yoga när jag läste friskvårdsprogrammet på högskolan 1992. Men jag fastnade inte på en gång för yogan, det var en annan form av yoga än den jag utövar idag. Det var först för tre år sedan det fastnade på riktigt. Likadant var det med ayurveda, jag läste samtidigt. Jag försöker att äta efter min kroppstyp. Jag utövar yoga både hemma och på yogacentret eftersom jag är en utav ledarna där. Jag brukar också åka på yogashala i Stockholm, jag tycker att det är en mycket stor skillnad på att utöva yoga hemma och på ett yogacenter. Hemma så far tankarna i väg till disk och telefonen ringer, jag fuskar med övningarna. Även om jag tycker att det är en viktig del i yogan att öva själv, man jag tror ändå att det är bra och skönt att gå hemifrån för att själv utöva yoga. När man går i en klass går man in helt och hållet, det är skönt att få komma i väg. Med ayurveda är det mer sporadiskt, jag försöker att lyssna på vad min kropp vill ha. Jag följer inte något mönster slaviskt. Under årens lopp så har jag försökt att känna av vad jag mår bra utav att äta. Det jag upptäckt att jag mår bra av är det som stämmer överens med min kroppstyp.

Nils: Jag kom i kontakt med yoga genom min moster som leder en kurs i ashtanga yoga, jag har utövat yoga i tre månader. Jag går på min mosters yogakurs en gång i veckan, jag försöker att göra hemma men känner att det går bättre på yogacentret där jag får instruktioner. Jag tycker också att stämningen är bättre, med musik och så. Jag tycker att det är skönt att få varva ner med yoga efter stress på jobbet.

Emma: Jag kom i kontakt med yoga genom en jobbar kompis på mitt förra jobb DHL, som tyckte att det lät kul och klokt med yoga. Det var i januari eller februari i år. I våras gick jag på klasser och det är stor skillnad på att gå i klass och utöva yoga själv. Båda har fördelar naturligtvis. Eftersom jag är så pass ny skulle jag ju föredra att gå för en ledare men det gör jag ju inte. För att jag själv leder en nybörjargrupp och det lär jag mig av också.

Marianne: Jag började med yoga som trettonåring och hade sedan ett uppehåll på flera år men tog upp yogan för tre år sedan igen. Jag är inte så insatt i ayurveda, det har kommit på köpet för

mitt intresse för yogan kan man säga. Första gången jag fick yogi te var för tre fyra år sedan av min syster. Jag försöker att tänka på vad jag äter, jag känner mig för. Jag är mer intresserad av det här med blodgrupp och har köpt en bok om det. Jag är allätare och har alltid varit det. Jag blandar olika filosofier! Jag utövar yoga både hemma och i yogaklasser. Jag går sällan på yogaklasser här hemma, förutom de pass jag själv leder. Jag brukar åka till Stockholm och gå på yogashala. Det är jätte mycket skillnad på att gå på yogaklasser och att göra yoga hemma. Det handlar väl också att man lägger sina pengar på någonting och då skärper man sig! Jag är mer disciplinerad, annars är det lätt att helt plötsligt ringer telefonen eller att ett barn vaknar.

Catharina: Jag började på riktigt när jag utbildade mig till samtalsterapeut 1998, jag kom i kontakt med det genom skolundervisningen. Jag slutade i våras på grund av smärta i en arm som är stelopererad sedan 1970-talet, jag trodde att smärtan skulle ge med sig men det blev bara värre och värre. Under den perioden höll jag på med Hatha yoga. På den yogan som jag gick på då var det ej riktigt utbildade instruktörer, det kan ju vara en orsak till varför jag fick ont, att man inte gjorde övningarna rätt! Men jag håller på med en annan form av yoga som kallas för tibetanen och den går mycket bättre, den har jag hållit på med sedan 1998.

Analys och tolkning av område A praktiserandet av yoga

Det samtliga har sagt är att de tycker att det är en väldigt stor skillnad på att utöva yoga hemma och i en klass med ledare. De har sagt att de blir mer peppade av att göra övningarna i grupp, lättare med rätt instruktioner. Alla upplevde att det blev en mer ordentlig och grundlig träning då de fick komma hemifrån. Hemma påpekade de störsel moment att barn vaknade, telefonen ringde att tankarna for i väg på disk och städning.

Att få komma hemifrån och komma till ett ställe som alla var där för att göra just en sak, YOGA! Där lämnades alla tankar om disk och tvätt just i den stund då man klev in i yogasalen. Många påpekade att stämningen i yogasalen gjorde att de kände sig mer avslappnad och stämningsfull. I yogasalen finns bara koncentration och avslappning för dig själv! Att man lade pengar på någonting var också en orsak till varför yogan upplevdes som bättre i klass. När man investerat pengar i någonting vill man göra det riktigt, då tar man vara på tiden. I och med klasserna med instruktör minskade fusket som många upplevde att de gjorde när de utövade yoga hemma. Chanserna att få utvecklas i yoga verkade vara med instruktör, då denne kan

vägleda och ge tips inför övningar som känns svåra. En utav de viktigaste sakerna som alla nämnde var att få varva ner från jobb och stress, att få släppa kontroll behovet och bara vara.

Något som jag tror kan vara en bidragande faktor till varför yogan känns bättre i klass än hemma är just för att man får komma hemifrån. Då slipper man tankarna på disk och städning som kan vara svåra att släppa om det är ett berg av disk hemma. Yogasalen är det stor och rymlig, vackert inrett med statyer på indiska yogautövare, ett litet tempel med ljus och rökelse. Ett stort vackert trägol. Hyllor med yogi te, böcker om yoga mm, jag tror att man blir inspirerad av att ta hand om sig själv mer. När man ser det glömmet man disk och städning hemma. Bland de kvinnor jag intervjuade påpekade alla att det var skönt att komma hemifrån för att slippa disk och ansvar, då alla påpekade att de bara fick vara i yogan. Att tappa tid och begrepp. Mannen sade ingenting om detta att det skulle vara en orsak till varför yogan var bättre hemifrån. Hans anledning var att få en bra fysisk träning med bra instruktioner från en ledare.

Min tanke vandrar till att det kan ha att göra med att kvinnor har större krav på sig, att få ihop allting. Som en kvinna sa, ”yogan hjälper mig att förena mitt familjeliv, min hälsa och min familj.” Man brukar säga om kvinnans roll, när hon slutar på jobbet åker hon hem till ett annat. Och det är så det är hos många människor. Även om män, då tänker jag framförallt på män som lever ensamma, har samma saker att göra hemma med städning och tvätt verkar det som om det är mer accepterat att en man har stökigt hemma än om en tvåbarnsmor har stökigt hemma? Detta är bara en tanke men utifrån min studie framkommer det att kvinnor talar mer om att få komma från disk och ansvar hemma än män.

Yogasalen är till för en sak och det är att utöva yoga, en kvinna sade i intervjun att alla automatiskt sänkte rösten då man klev in i yogasalen, dit kommer man för att få sin stund och slippa allt surr. Där kan man tillsammans bara få rå om sig själv, en plats för sig själv. En sådan plats har inte alla hemma. Det jag försöker få fram här är att yogasalens atmosfär gör att det är lättare att relatera till sig själv och ta in kraft. Man kommer till en plats där det finns människor som talar om för dig hur du skall få i gång din inre energi och glöd, att inom oss finns så mycket energi som kan komma om vi bara får igång dess flöde.

Jag har själv utövat yoga för både Marianne och Karin, och de är båda två starka kvinnor som funnit sin kraft och energi. När man ser deras kraft blir man lugn och harmonisk bara av att få vara i deras närhet. Jag vill säga att de ger otroligt mycket kärlek och ömhet till oss elever. Som

säkert har kommit från yoga! Framförallt kvinnorna i min intervju påpekade att det har varit en yogaresa, att känslor som man inte visste man hade kom upp till liv. En kvinna påpekade att hela vårt samhälle handlar om att prestera och pumpa ut energin, alla tar en bit av energin. Med yogan centrerar man och fyller på!

Tara Fraser rekommenderar i sin bok ”Yoga för dig”¹⁶ att ovana yogautövare bör ta yogalektioner där det finns lärare till hands för vägledning, uppmuntran och inspiration. Eftersom yoga har blivit så populärt finns det på många olika ställen, men Tara Fraser menar att ställen som Gym kanske mer tänker på den kroppsliga träningen och glömmer den andliga delen. Hon fortsätter med att betona att läraren också har sin betydelse för yogan och att man som ovan yogautövare skall känna sig fram och lita på sin lärare.

Område B det psykofysiologiska sambandet

Upplever du någon förändring sedan du började?

Inom ayurveda talar man om samband mellan kropp och själ och sjukdomar, är det något du kan ta till dig?

Karin: Ja jag upplever en stor skillnad sedan jag började. Mer fokuserad, bättre andning. Hade tidigare mycket spänningshuvudvärk och den är så gott som borta. Jag upplever att jag känner min kropp och mina tankar bättre. Jag har släppt massa krav på mig själv och lärt mig vara nöjd med mindre. Jag hade lågt blodtryck och det har stabiliserats. Hade mycket problem med spänd och krokig rygg och det är bättre nu. Jag upplever också att jag har lättare att uttrycka känslor och framförallt ilska. Känslorna får komma fram istället för att gömma sig. Jag tror att sjukdomar är något vi skapar själva, omedvetna. Jag trott starkt på att vissa kroppstyper är mer benägna att dra på sig sjukdomar. Jag tror att människan ofta lever fel. Undertryckta känslor. Jag tycker att det är oerhört viktigt att man ej lägger någon skuld på sig själv för att man skapat sin sjukdom, ”för man lever utifrån det man tror är det bästa” Jag ser yogan som självinsikt och inte som någon terapi. Jag tror mer att yogan är en alternativ form av terapi.

Nils: Jag har lärt känna fler folk. Jag har blivit fysiskt starkare. Jag känner mig mer intresserad för yoga som medicin. Jag vill lära mig mer om sambandet mellan kropp och själ och sjukdomar, jag vill gå på en föreläsning om detta. Det är därför jag vill gå till den där doktorn.

Emma: Jo, men svårt att förklara. Jag har helt automatiskt blivit intresserad av en annan kost. Och jag som aldrig behövt tänka på vad jag stoppar i mig. Mer intresserad av frukt och grönt. Mer känslsam, har närmare till mina känslor. Tidigare hade jag en hårdare mask på något vis. Mmm. Jag kan absolut ta till mig det. Mår man dåligt själsligt får man fysiska problem också. Rätt och klokt!

Marianne: Jag är mer fokuserad. Min kropp mår bättre och hon orkar mer. Jag äter bättre och nyttigare och är mer rädd om mig själv och min kropp. Spänningar som sitter i kroppen kan lösas upp. Det händer mycket i kroppen. Jaa! O ja! Ofta känner man i själen att någonting är fel och det yttrar sig senare kroppsligt. Med yogan lyssnar man mer på sin kropp. Yoga är en form av terapi, yogan är en terapi på många sätt och vis!

Catharina: Yogan för mig är en centrering, att få gå hem i kroppen. Jag känner mig mer samlad. Jag känner att jag fått en bättre balans både fysiskt och psykiskt. (Catharina påpekar att hon upplever detta med just den tibetanska yogan, eftersom hon fått ont av hatha yogan.) Catharina har mycket att säga och min fråga om sambandet mellan kropp själ och sjukdom. Hon säger så här: Ja, för när jag jobbar som samtalsterapeut så jobbar jag med kroppen, känslan, tanken, intellektet och andligheten. Allt hänger samman, som en kedja och om någon länk inte fungerar så då blir hela kedjan i obalans. Man kan inte bara ta ut en enskild del utan se på hela helheten. Där är andligheten en viktig del, det är skillnaden till att gå till en vanlig psykolog.

Mellan varje klient jag har så gör jag en blandning av yoga och Thai Chi, där jag rensar ut och centrerar mig inför nästa möte med en annan människa. Jag tycker att vi i dagens samhälle inte tar han om oss själva och våra kroppar tillräckligt. Jag menar att vi jobbar för mycket, och när vi rör på oss så gör vi det för att prestera och förbränna. När vi tränar blåser vi ut kroppen på energi. Men med yogan går vi in i kropp och själ, att vi tar in och fyller på med energi. Jag mediterar flera gånger om dagen. När jag inte mediterar blir jag mycket förvirrad!

Analys och tolkning av område B det psykofysiologiska sambandet

Detta är framförallt det område som jag har varit mest intresserad av att få undersöka. Det är tydligt att yogan har förändrat livet på alla mina fem intervjupersoner. Mer eller mindre. En del menar att inte skulle vilja leva utan yogan. Man beskriver yogan som en yogaresa som har

¹⁶ Fraser, Tara. Yoga för dig. Forum. Stockholm. (50)

rensats ut det som varit dåligt och fyllt upp med ren energi. Trots att många har upplevt resan som emotionellt jobbig så har den ändå inte varit så jobbig så att de hade velat haft den ogjord. Alla intervju personer medger att de på ett eller annat sätt förändras dramatiskt till det bättre tack vare yoga. Alla upplever att de känner sig mer uppmärksammad och mer samlad.

Åtminstone tre av fem säger att de automatiskt blivit mer intresserad av nyttigare mat och säger sig äta bättre. Fyra av fem orkar mer än de gjorde innan. Fyra av fem upplever en stor emotionell förändring, de har lättare att uttrycka känslor. De sade att de tidigare ofta tryckte ner sina känslor och bar på en mask. En har fått ett stabiliserat blodtryck. Samma har också blivit av med spänningshuvudvärk. En annan anser att magen har börjat arbeta mer.

Yogan har sannolikt bidragit till att dessa människor fått ett bättre liv. Den röda tråden i förändringen som skett är förmodligen tankens kraft! Det jag menar är att egentligen har det ingen betydelse om yogan fungerar på riktigt eller inte, huvudsaken är att den har en placebo-effekt! Att den fungerar oavsett om den är bluff eller ett gammalt indiskt levnadssätt. Huvudsaken är att detta har fungerat för många människor, att man genom yogan och genom yogans tankegångar har ändrat på sin attityd och livsstil! Att man ändrat på så många saker har med tro och tankar att göra. Om man inte starkt tror att det fungerar kanske man inte ens skulle ge det en chans. Även om det faktiskt fungerar!

Det är som med all slags terapi egentligen, är man själv inte villig att ta itu med sina problem kan man omöjligt kräva att någon annan kan eller vill göra det. Det är viktigt att se, att för en utveckling såväl andlig och emotionell krävs att man kritiskt rannsakar sig själv. Klarar man av det är man "Fit for fight" att ta itu med livet utmaningar. Att klara av att gå ner i sig själv och leta och upptäcka alla brister är en stor bit på vägen till att utvecklas och bli en bättre människa! Alla säger de att de blivit mer uppmärksam på vad deras kroppar behöver, många har på grund av det ändrat sina matvanor, sov vanor, jobb vanor. Alla erkänner de att de blivit mer snäll mot sin kropp och genom att acceptera sina brister och fel har de också lättare att acceptera andra med människor.

Det jag försöker komma fram till här är precis det Deepak Chopra skriver om, att tankens kraft har en avgörande roll huruvida vi skall överleva eller dö!! Genom att bry sig mindre om andra och irritera sig över andra tänker man ödmjukt på hur man själv som medmänniska betar sig. Alla mina intervju personer tror på ett psykofysiologiskt samband. Mår man dåligt i själen yttrar

det sig i kroppsliga sjukdomar, en klok människa sade till mig en gång ”det huvudet glömt minns kroppen”. Det finns mycket sanning i det, att gå och vara bekymrad en längre tid kan leda till allvarliga sjukdomar. Är det på grund av det sekulariserade och industrialiserade samhället som allt fler tar till sig yogan, för att fylla en del som fattas?

I ”Yoga för dig”¹⁷ skriver författaren Tara Fraser att yogan passar moderna västerlänningar utmärkt. Hon menar att den först börjar med det grundläggande, det vill säga hur vi upplever vår existens - den fysiska kroppen och sedan arbetar den sig inåt. Tara Fraser menar att vi missbrukar vår kropp genom vår livsstil, att sitta mycket still på jobbet och röra för lite på oss. ”Den smidighet och känslighet vi hade som barn går förlorad i takt med att vi gradvis stänger av vår ursprungliga medvetenhet om kroppen.”¹⁸ Hon fortsätter med att säga att yogans stärkande, renande och energigivande kraft kan leda människan tillbaka till en fullständig medvetenhet om sig själv ...

Enligt Fraser så är utövandet av yoga förenat med fysiska, emotionella och andliga fördelar. ”En del välgörande effekter, till exempel ökad smidighet och ökat lugn, märker du antagligen ganska snart när du börjat med yoga medan andra kan komma långsammare i takt med att du ökar din medvetenhet om din kropp och dina sinnen.”¹⁹

Dom fysiska fördelarna med yoga är bland annat ökad smidighet, styrka, smidighet och uthållighet. Yogan tränar alla kroppens muskler. Yogan förbättrar balansen, hållningen, snabbheten och gracen. Den renar vårt inre och förbättrar kroppsliga processer till exempel matsmältningen. Andningen blir bättre vilket leder till tankeskärpa, koncentration och sinnesro.²⁰

Tara Fraser fortsätter med att nämna upp massor av symtom som yogan kan mildra eller till och med undanröja. Precis som många av mina intervjuade sade så säger Tara att yogan blir en personlig upptäcktsfärd för oss alla. Som många intervjuade berättade så är det enligt henne helt naturligt att uppleva starka känslor i samband med sitt yogautövande. Hon säger att vårt medvetande och vår kropp är så intimt förbundna med varandra att känslor kan ledas bort från medvetandet och lagras i kroppen. Alltså, att det finns ett känslomässigt och kroppsligt

¹⁷ Tara Fraser. Yoga för dig. Forum. Stockholm. 2001.

¹⁸ Ibid.(28)

¹⁹ Tara Fraser. Yoga för dig. Forum. Stockholm. 2001.

samband. Utifrån mina källor, intervju och litteratur så är det tydligt att människan kan må bättre genom yoga. Jag vill också påpeka att det verkar handla om en individuell förändring och inte universell förändring. Det individen har haft problem med har minskat!

Område C andlighet

Har yogan en andlig dimension?

Vad betyder yogan för dig?

Karin: Ja det tycker jag att det har. Jag tror att andligheten har att göra med en själ. Jag tror att allt hänger ihop, om jag hittar mig själv så hittar jag någonting utanför mig själv. Om det är Gud eller andlighet. ”yogan går inåt och med det går man utåt”. Många människor frågar andra i stället för sig själv om vad som är bäst att göra. Dom delar som yogan har förutom rörelse och andning så är det att gå inåt och samtidigt som man gör det går man utåt. Andligheten finns inom oss! Yogan betyder mycket av det jag sa nyss, att lära mig att gå inåt, bli ödmjuk till sig själv och till något som är större! Yoga för mig är som att kliva in i en oas där det inte finns några krav. Jag upplever en stor frihetskänsla när jag utövar yoga, yogan betyder för mig att gå inåt och bli ödmjuk för mig själv. Yoga betyder också hälsa, ”yoga är estetiskt och vackert! Yogan har lärt mig att acceptera mig själv som jag är med alla brister.

Nils: Nej, när jag tänker på andlig dimension tänker jag på högre väsen och så, och det får jag ej ut utav yogan. Yogan för mig är först och främst en motions form, men det är också rogivande trots att det är fysiskt krävande.

Emma säger att hon helt klart känner en andlig dimension i sin yogaroll, ”slut på surr, jag kommer nära mig själv vilket är andligt för mig”. Jag skulle ha svårt att leva utan yogan. Den fysiska yogan gör mig smidigare.

Marianne: För mig ja, har alltid varit intresserad av andlighet. Jag ber varje dag till Shiva som är yogans Gud och ber om styrka inför passet, jag känner tacksamhet inför livet. Alltid när jag gör solhälsningen så hälsar jag solen, jag känner tacksamhet inför livet. Yoga för mig är precis vad det betyder, förena, den gör att jag orkar förena min familj, arbete och hälsa. Jag har hittat en bra balans mellan alla delar.

²⁰ Ibid (28)

Catharina: Yogan betyder för mig centrering, koncentration och vägen till andlighet. Med yogan så hämtar jag in. När vi vänder uppmärksamheten inåt får vi kontakt med andligheten. När jag håller på med yoga tappar allt tid och rum, jag kan inte säga om det har gått fem minuter eller om det gått en timme, och det är andlighet för mig. Man möter en ny dimension av att tappa begrepp om tid, där kan man bara vara”

Analys och tolkning av område C andlighet

Alla kvinnor upplever att de känner en andlig dimension i sitt yogautövande. Tre kvinnor säger att de genom yogan kommer nära sig själv och sitt inre och genom det känner de andlighet. De påpekar att de får blicka inåt och få slut på allt surr. Att få bara få vara och acceptera sig själv med alla brister och fel. En kvinna säger att hon upplever yogans exakta betydelse, hon känner att hon genom yogan kan förena familj, jobb, hälsa osv. Mannen upplevde inte alls något andligt med sitt yogautövande. För honom är yogan först och främst en motionsform, men han kunde ändå tycka att det fanns något rogivande med yoga. Så här är det kanske egentligen fråga om en tolknings och definitionsfråga. Då kvinnorna menade att rogivande och inblick i sig själv var andligt. Men enligt mannen var andlig dimension ett högre väsen och det upplevde inte han av sitt yogautövande.

Jag tror att vägen till andlighet ofta går genom sig själv precis som många av mina intervjuade säger. Känner man ingen trygghet och självsäkerhet i sig själv, känner man inte sin själ tror inte jag att man kan känna andlighet. Även om många påvisar att de hittat sitt rätta jag genom frälsning så tror jag att frälsning och andliga dimensioner är ett resultat av vårt själsliga utvecklande. Att tro på sig själv är en förutsättning för att man skall kunna tro på något annat som är större. Precis som att för att älska andra så behöver man älska sig själv. Allting har ett sådant samband. Sedan kan förstås den ”högre makten” och medmänsklighet och kärlek vara en bidragande faktor till att älska och acceptera sig själv. Naturligtvis!

Jag tänker på andlighet som begrepp, för mig är det kärlek men också stillhet. En definitivt högre makt av kärlek och ödmjukhet. Andlighet kan vara så mycket!

”Men yogan beskriver också föreningen av den fysiska kroppen med intellektet och anden som en metod att överskrida jagets gränser och nå insikt”²¹ Yogan beskrivs som ett andligt utövande mer än som religiöst, Fraser skriver att yogan skänker mänskligheten inte bara en andlig väg utan även en metod för ett ”rätt” liv, en samling moraliska, etiska och praktiska riktlinjer som hjälper människor att leva ett balanserat rätt liv.

Slutsats

Mitt syfte var att titta på yoga som terapi, finns det en förening mellan kropp och själ? Det jag kommit fram till genom intervju och litteratur är att yogan får människor att må bättre. Personerna som jag intervjuade upplevde en stor skillnad sedan de börjat med yoga, kvinnorna hade mer lika svar i jämförelse med mannen.

Det som jag tycker har varit besvärligt i mitt arbete har varit att veta hur jag skulle begränsa mig. Yoga och ayurveda är så otroligt stort och det finns nästan hur mycket material som helst. Det upplevs som lättare att utöva yoga i grupp än hemma själv, det hade mest med att göra att personerna kunde få hjälp till instruktioner. Personligen tror jag det finns en mycket viktig orsak till varför yoga i yogasalen upplevdes som bättre än hemma. I en yogasal finns det lugn och ro, det är mycket vackert inrett och jag upplever själv en behaglig känsla i salen. Inredningen och salen tror jag har mycket med att göra hur man kan koppla av och inspireras av sig själv och den andlighet som man har inom sig. Jag tror definitivt att det finns ett samband mellan kroppen och själen. Jag känner också av ett samband. Framförallt tror jag att människan kan påverka sin hälsa med positiva tankar. Om man tänker att allt är hemskt och jobbigt blir det också det, om man har höga krav på sig själv blir man alltid besviken på sig själv. Om man tänker att man är värdefull och att man gör så gott man kan så blir man positivt överraskad. Bara av att släppa kraven på sig själv kan göra att man känner sig mer fri.

Jag har alltid trott på en högre kraft, men jag tror också att alla människor har en gudomlighet inom sig. För att hitta den gudomligheten och för att hålla den vid liv krävs en inblick i själen. När människan tittat in i själen finner hon sig själv och sin gudomlighet. Kan det vara så att det finns en stor kraft som heter godhet?! Jag tror att alla kan hitta en godhet inom sig. Egentligen handlar det om vilja. Att vilja och tro på att man klarar av utmaningar!

²¹ Tara Fraser. Yoga för dig. Forum. Stockholm. 2001.

Yogan bygger på en filosofi och det är svårt att säga om den är sann eller falsk. Men onekligen verkar den fungera på många människor. För mig har yogan varit en del av terapin, vilket jag starkt tror att den kan vara!! Som jag nämnde tidigare så är det egentligen irrelevant om min teori om tankens kraft stämmer. På grund av att den verkar fungera för många människor. Trots att yoga och ayurveda är ett helt levnadssätt, det är mycket som man skall tänka på. Samtidigt tycker jag att mycket av denna filosofi innehåller sunt förnuft!

Om mat, alkohol, rökning och motion. Det är i den västerländska medicinen bevisat att vi blir sjuka om vi äter för mycket eller för lite, rör på oss för mycket eller för lite. Vi blir sjuka av cigaretter och alkohol. Så i denna komplexa filosofi finns sunt förnuft, ett förnuft som västerlänningarna för en tid sen glömde.

Som jag nämnde tidigare så finns det hur mycket som helst om detta ämne och möjlighet till fortsatta studier inom ämnet. Det som brister i min studie är att jag har intervjuat för få män, vilket skulle kunna vara ett ämne att fördjupa sig i. Att kanske göra en jämförande studie på män och kvinnors syn på yoga?!

Källkritik

Jag har gjort ett medvetet val i mitt val av böcker då jag bara läst böcker på svenska. Detta beror på att jag vill få en sådan korrekt bild som möjligt genom att undvika översättnings fel. Jag har inte fått tag på några böcker som varit kritiska till yoga eller ayurveda, vilket hade varit intressant för att få en mer objektiv syn!

Källförteckning

- Sigvard Rubenowitz. Organisationspsykologi och ledarskap. Akademiförlaget i Göteborg AB. 1994.
- Tara Fraser. Yoga för dig. Forum. Stockholm. 2001.
- Deepak Chopra. Gränslös energi. Prisma.
- Gerson, Scott. Ayurveda healing på indiskt vis. Energica förlag.
- Swami Shivapremananda. Yoga mot stress. Wahlströms. 1998.