

Yoga i skolan

Hinduisk utövning eller sekulariserad rit för avslappning och rörelse?

KIM LÖFQVIST

Kim Löfqvist studerar på masterprogrammet i teologi och religionsvetenskap med inriktning religionshistoria vid Lunds universitet. Hennes intresseområden är tolkning och nydaning av asiatiska traditioner och idéströmningar, nyandlighet samt genusvetenskapliga teoribildningar. Den kommande masteruppsatsen kommer att handla om mindfulness.

Synonymt med utövningen av fysiska positioner (*asana*) och andningsövningar (*pranayama*) för hälsa och välmående¹ har yoga blivit ett välkänt globalt fenomen. De flesta svenskar vet vad en solhalsning är och många gym och hälsocenter inkluderar yogaklasser i sitt utbud. Yogaträning skrivs ut på recept² och under hösten 2012 införde en skola i Stockholm yoga på schemat. Indiens största kulturella export har slagit rötter i det svenska samhället.

Det var i samband med att Östermalmsskolan förde in yoga på det obligatoriska schemat som debatten om huruvida yoga är kompatibelt med lagen om icke-konfessionell undervisning tog fart. En anmälan gjordes till Skolinspektionen eftersom undervisningen inkluderat mantran på sanskrit, vilket tolkades som en hinduisk utövning och att barnen tvingats tillbe gudarna Shiva, Vishnu och Brahma.³ Filippa Odevall är en av initiativtagarna till ”Skolyoga”, det koncept som lärdes ut på Östermalmsskolan, där syftet bland annat är att öka elevernas kroppsmedvetenhet och koncentrationsförmåga.⁴ Den 4 oktober förra

året deltog hon i tv-programmet *Debatt* för att diskutera frågan och bemöta kritiken. Odevall menade, liksom andra med henne, att yoga är en andlig utövning utan kopplingar till religion.

I slutet av samma månad meddelade Skolinspektionen sitt beslut att godkänna företeelsen, eftersom man bedömt att yogan inte skett som en form av religiös utövning utan med fokus på hälsa och välbefinnande.⁵

På ett sätt får diskussionen ett naturligt avslut där. Samtidigt ger debatten upphov till en rad frågetecken som är viktiga att reda ut för att förstå, analysera och hantera de förändringar som sker i det svenska religiösa landskapet. Dialogen om yoga i skolan ställer tre relevanta frågor på sin spets: vad är andlighet i förhållande till religion? Är yoga en träningsform eller religiös utövning? Hur bör icke-konfessionell undervisning utformas?

Förestående artikel ämnar resonera kring dessa frågor. Utifrån en översiktlig redogörelse av yogas historiska utveckling klagas fenomenets komplexitet; vi kommer att se att man inte kan betrakta yoga som en enda obruten flertusenårig traditionslinje, utan som flera olika utvecklingslinjer vilka ibland har mötts i skärningspunkter och ibland förlöpt parallellt. Fokus ligger på senmodern yoga där relationen till andlighet hamnar i blickfånget samt hur utövningen uttrycks genom nyskapade riter med fokus på

¹ Mark Singleton, *Yoga Body, the Origins of Modern Posture Practice* (New York: Oxford UP, 2010), 3. Se även Knut Jacobsen, ”Introduction: Yoga Traditions”, 1-28 i *Theory and Practice of Yoga, Essays in Honour of Gerald James Larson* (red. K. Jacobsen; Leiden: Brill, 2005), 25.

² URL = <www.vardguiden.se/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse/FaR---fysisk-aktivitet-pa-recept/> (besökt 2013-05-02).

³ Registrerades 120504 med diarienummer 2012:2569.

⁴ URL = <www.skolyoga.se> (besökt 2013-06-26).

⁵ URL = <www.skolinspektionen.se/sv/Anmalningar/Nyheter-Anmalningar/Ingen-kritik-i-yoga-arende/> (besökt 2013-05-02)

individ. Först när en förståelse för yogas historiska framväxt etablerats kan man diskutera om yoga bör läras ut i skolan och i så fall hur denna undervisning bör utformas.

Yoga kommer att diskuteras i fyra olika kontexter; här benämnda som klassisk yoga, medeltida hathayoga, modern yoga och senmodern yoga. Det vore omöjligt att på ett uttömmande sätt diskutera fenomenet i de olika tidsperioderna. Syftet är istället att kontrastera yogatraditionens olika historiska gestaltningar med den utövning man ofta förknippar yoga med idag. Innan vi ger oss i kast med den historiska bakgrunden ska vi titta lite närmare på termen yoga.

Yoga som begrepp

En vanlig utgångspunkt för att definiera ett fenomen är att börja med att precisera centrala termer. Att fastställa en definition av begreppet yoga är dock inget lätt företag - ordet har ett större antal översättningar än nästan något annat ord på sanskrit.⁶ Inom ramen för denna artikelns relevans används här Knut A. Jacobsens sammanfattning i fem huvudsakliga betydelser:⁷

- yoga som en disciplin för att nå ett uppsatt mål
- yoga som tekniker för att kontrollera sinnet och kroppen
- yoga som namnet på en skola eller filosofisystem (*darsana*)
- yoga i kombination med andra ord, såsom *hatha-*, *mantra-* etc, för att referera till traditioner som specialiserar sig i olika tekniker
- yoga som målet med utövningen av yoga.

Begreppet har alltså en mångfald av innebörder, och i sina olika historiska kontexter kommer vi dessutom att se hur utövningen och dess tillskrivna syfte förändrats med sitt sammanhang.

⁶ David Gordon White, "Yoga, Brief History of an Idea", 1-23 i *Yoga in Practice* (red. D.G. White; Oxford: Princeton UP, 2012), 2.

⁷ Jacobsen, 4.

På grund av begreppets mångsidiga bruk har Mark Singleton föreslagit att termen kan användas som en homonym istället för en synonym.⁸ Det innebär att även om termen är identisk i stavning och uttal refererar man till olika innebörder som är beroende av sin kontext. När begreppet används i artikeln åsyftas därmed homonymer eftersom praktiska och teoretiska utgångspunkter skiljer sig åt väsentligt i olika tidsperioder.

Klassisk yoga

År 1921 påbörjades arkeologiska utgrävningar av den civilisation som ungefär 2500 f.Kr. fanns i Indusdalen (nuvarande Pakistan). Man hittade bland annat stenstämplar som tolkades föreställa människor eller gudar i olika yogapositioner. Stämplarna förklaras av en del forskare⁹ som ett första konkret bevis för yogautövning. Geoffrey Samuel och David Gordon White påvisar dock det orimliga i att dessa stenstämplar avspeglar en tidig utövning eftersom källmaterialet helt enkelt inte är tillräckligt i sig självt för att skapa en tillförlitlig historisk konstruktion.¹⁰

De första textkällorna sammanställdes långt senare. Även om det finns referenser till asketiska övningar som skulle kunna kopplas till yoga i de vediska *Brahmana* skrifterna, är det först i *upanishaderna* (framför allt *Katha Upanishad*) begreppet används i skrift för första gången. Dessa texter från cirka 300 f.Kr. stod under inflytande av asketiska rörelser, framför allt buddhism och jainism. Det är också i *upanishaderna* doktrinen att söka frigörelse från återfödelse genom insikt om "självets sanna natur" introduceras, som en separat och perifer tanketradition i opposition till den vediska traditionen.¹¹

⁸ Singleton, *Yoga Body*, 15.

⁹ Se exempelvis Mircea Eliade, *Yoga - Immortality and Freedom* (Oxford: Princeton UP, 1969), 355.

¹⁰ Geoffrey Samuel, *The Origins of Yoga and Tantra: Indic Religions to the Thirteenth Century* (Cambridge: Cambridge UP, 2008), 1-9. David Gordon White, *Sinister Yogis* (Chicago: Chicago UP, 2009), 48-59.

¹¹ Johannes Bronkhorst, *The Two Sources of Indian Asceticism* (Bern: European Academic Publishers, 1993), 55-65, 75.

Svetasvatara Upanishad tecknar för första gången konturerna av yoga som meditationspraxis, och i *Maitri Upanishad* beskrivs yoga för första gången som ett methodsystem. Detta består av andningskontroll (*pranayama*), sinneskontroll, meditation, koncentration, filosofisk kontemplation och mental absorption (*samadhi*).¹² Ett liknande system återfinns i *Yoga Sutra*, en text som länge varit i stort fokus för akademisk forskning. Methodsystemet omfattar etisk träning, meditationsställningar (*asana*), andningskontroll (*pranayama*), sinneskontroll, koncentration, meditation och mental absorption (*samadhi*).¹³ Man refererar ofta till Patanjali som författare av *Yoga Sutra*. Utövningen som beskrivs i texten är starkt influerad av samkhya och buddhism, och har ofta fått representera klassisk yoga.¹⁴ Den första och mest inflytelserika kommentaren, *Yogasutrabhasya* av Vyasa som daterats till cirka 350- 400-talet, definierar yoga som ”upphörandet och stillandet av sinnets rörelser”.¹⁵ Phillip Maas har dock påvisat att *Yoga Sutra* och *Yogasutrabhasya* troligtvis alltid varit en helhet; författade vid samma tidpunkt och förmodligen av samma upphovsman.¹⁶

Klassisk yoga omfattade alltså inte den kroppsträning man ofta förknippar yoga med idag; det fanns ingen betoning på utövningen av *asana* som ett mål i sig självt. Trots detta används ofta ovan nämnda texter, framför allt *Yoga Sutra*, som historisk referens till nutida postural yogautövning. Skillnaden är att när *asana* nämns i *Yoga Sutra* (II.46-48) refereras till sittande positioner avsedda för meditation, och inte till den

typen av mer akrobatiska positioner som ofta präglar nutida utövning. Singleton menar att *Yoga Sutra* lyfts fram som auktoritär källa idag i syfte att signalera autenticitet.¹⁷

Sammanfattningsvis syftade yogametoderna i kontexten av klassisk yoga generellt till att stilla medvetandet för att nå direkt insikt om, och erfarenhet av, den yttersta verkligheten. Målet var att befria själen från att återfödas på nytt; att genom förlösande insikt uppnå den yttersta friheten (*kaivalya*).¹⁸

Medeltida hathayoga

Nästa tidsperiod som är särskilt intressant för studiet av yogatraditionernas historiska utveckling är perioden mellan cirka 1200- och 1700-talet då den så kallade hathayogan blomstrade.¹⁹ Termen hatha översätts som ”kraftfull” eller ”våldsam” men kan även tolkas som en spegling av målet att förena inre ”solär” (*ha*) och ”lunär” (*tha*) energi.²⁰ Syftet att förena polariteter speglar en grundläggande doktrin i tantra, den tanke-tradition hathayoga föddes ur, där verklighetens essens betraktas som enhetlig. Innan framväxten av tantra baserades yogapraxis främst på en dualistisk kategorisering av verkligheten, uppdelad i materia (*prakriti*) och medvetande (*purusha*).²¹

De tidigaste texterna inkluderar *Goraksha Shataka*, *Shiva Samhita* (1400), *Hathayoga Pradipika* (1400-1500), *Hatharatnavali* (1600), *Gheranda Samhita* (1700-1800) och *Jogapradipika* (1700). Enligt *Shiva Samhita* och *Gheranda Samhita* sägs hathayoga härstamma från guden

¹² Singleton, *Yoga Body*, 26.

¹³ Gerald James Larson, ”The Philosophy of Patanjala Yoga”, 70-133 i *Yoga: India's Philosophy of Meditation*. Encyclopedia of Indian Philosophies XII (red. G.J. Larson & R.S. Bhattacharya; Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2008), 117.

¹⁴ Gerald James Larson, ”The History and Literature of Yoga”, 21-67 i *Yoga: India's Philosophy of Meditation*. Encyclopedia of Indian Philosophies XII (red. G.J. Larson & R.S. Bhattacharya; Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2008), 42. Se även Singleton, *Yoga Body*, 26.

¹⁵ Gerald James Larson, ”The History and Literature of Yoga”, 28.

¹⁶ Philipp Maas, *Samadhipada. Das erste Kapitel des Patanjalayogasastra zum ersten Mal kritisch ediert* (Aachen: Shaker Verlag, 2006), xii-xix.

¹⁷ Mark Singleton, ”The Classical Reveries of Modern Yoga”, 77-92 i *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives* (red. J. Byrne & M. Singleton; London; New York: Routledge Hindu Studies Series, 2008), 91.

¹⁸ Gerald James Larson, ”The History and Literature of Yoga”, 66.

¹⁹ Singleton, *Yoga Body*, 27.

²⁰ Eliade, 229.

²¹ Jeffrey S. Lidke, ”Interpreting Across Mystical Boundaries: An Analysis of Samadhi in the Trika-Kaula Tradition”, 143-179 i *Theory and Practice of Yoga, Essays in Honour of Gerald James Larson* (red. K. Jacobsen; Leiden: Brill, 2005), 145.

Shiva själv.²² Han sägs ha undervisat Matsyendra Nath, vars elev Goraksha Nath ofta refereras till som grundaren av hathayoga.²³

Utövningen som beskrivs i dessa texter baseras på uppfattningen att den mänskliga kroppen kan bli immun mot åldrande och död genom olika tekniker. Metodsystemen börjar ofta med reningstekniker och *asana* i syfte att göra kroppen stadig, lätt och fri från sjukdom.²⁴ I *Hathayoga Pradipika* beskrivs 15 olika kroppspositioner, i *Gheranda Samhita* beskrivs 32 och i *Shiva Samhita* endast fyra stycken. Fokus ligger istället på andningsövningar och kontroll av andetaget (*pranayama*) som i kombination med ”kroppslås” (*mudra* och *bandha*) ämnar forcera vital energi (*prana*) till ryggradens centrala energikanal (*sushumna nadi*). Detta leder till upphöjande av kundalinikraften som visualiseras i ryggradens bas. Uppväckandet av kundalini är central för att nå tillståndet av *samadhi* som i sin tur anses leda till frihet (*moksha*).²⁵

Sammanfattningsvis kan man säga att kroppen inkluderades i yogautövning i större utsträckning än tidigare. Det är dock viktigt att betona att fysisk hälsa inte var de medeltida hathayoga systemens slutliga mål. Genom olika kraftfulla tekniker sökte man istället utforska kroppens gömda potential som ett redskap för transformation och andlig frigörelse. Målet var att hitta sätt att skapa immunitet mot tidens inflytande; att bli odödlig och till sist gudomlig.²⁶

²² *Shiva Samhita* I.2-3, övers. James Mallinson, *The Shiva Samhita* (New York: Yoga Vidya, 2007). *Gheranda Samhita* VII.22, övers. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, *The Gheranda Samhita* (New York: AMS Press, 1974 [1914]).

²³ Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition, It's History, Literature, Philosophy and Practice* (Prescott: Hohm Press, 2008), 137. Se även Jacobsen, "Introduction: Yoga Traditions", 18.

²⁴ *Hathayoga Pradipika* I.19, övers. Brahmananda, *Hathayogapradipika of Svatmarama* (Madras: The Adyar Library and Research Centre, 1972 [1893]). *Gheranda Samhita*, I.13-60.

²⁵ *Hathayoga Pradipika* IV.9-10.

²⁶ Georg Feuerstein, *Tantra, the Path of Ecstasy* (Boston; London: Shambala Publications, 1998), 263. Se även David Gordon White, *The Alchemical Body. Siddha Traditions in Medieval India* (Chicago: Chicago UP, 1996), 318-322.

Det är inte ovanligt att man idag kopplar samman nutida yogautövning med de medeltida traditionerna, exempelvis genom att lyfta fram de medeltida texternas referens till begreppen *asana* och *pranayama*. Men även en översiktlig blick på hathayoga under medeltiden visar att doktriner och praxis skiljer sig åt på många sätt från nutida utövning.²⁷ Under medeltiden hade kroppspositioner en relativt perifer betydelse och kan därför inte likställas med nutida yogasystem, där *asana* har fått en hegemonisk position och ofta utövas som ett mål i sig självt.

Modern yoga

Nästa historiska period som är av intresse att belysa för yogatraditionernas utveckling är andra halvan av 1800-talet och framåt, när relationen mellan det koloniserade Indien och västvärlden var etablerad och präglades av ett ömsesidigt religio-kulturellt utbyte.

Västvärldens intresse för yoga blomrade upp efter att Swami Vivekananda år 1893 höll ett föredrag om hinduism på konferensen för världsreligioner i Chicago. Därefter kom han att bli den främsta företrädaren för hinduism och yoga. Han förespråkade en ny form av vedanta, präglad av kontemplation och rationalitet, där yoga hade en framskjuten plats för att möta olika slags människors behov av andlighet.²⁸ Enligt honom passade olika typer av yoga olika typer av människor. Han lyfte särskilt fram systemet som beskrivs i *Yoga Sutra*, och kallade det ”den kungliga yogan” (*rajayoga*). I Vivekanandas bok *Raja Yoga* från år 1896 presenterades denna ”ideala yoga”, med betoning på meditation, koncentration och kontemplation. Han är troligtvis den individ som haft störst inflytande över den initiala utformningen av modern yoga både i Indien och i västvärlden.²⁹

Något som är viktigt att lyfta fram är att diskursen om yoga i denna period kompromisslöst

²⁷ Se exempelvis Singleton, *Yoga Body*, 29-33.

²⁸ Elizabeth De Michelis, *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism* (London; New York: Continuum International Publishing Group, 2005), 123.

²⁹ Sarah Strauss, *Positioning Yoga, Balancing Acts Across Cultures* (Oxford: Berg Publishers, 2005).

avvisade hathayoga, beskriven av Vivekananda som en underlägsen och verkninglös kroppsutövning, som ”ren gymnastik”.³⁰ Denna antipati var troligtvis ett resultat av att hathayoga successivt över tid kommit att förknippas med fakirer, svart magi, gatukonstnärer och kontortionister.³¹ Man kopplade generellt ihop hathayoga med det som ansågs bakåtsträvande med hinduismen, och litteratur om yoga, både i väst och i Indien, antingen ignorerade eller förkastade denna utövning. Misstänksamheten och den negativa bilden förstärktes av teosoferna, som hade stort inflytande i konstruktionen av modern yoga. Även de betraktade hathayoga med skepsis och lyfte fram den ”autentiska” rajayogan.³² Från och med publiceringen av Vivekanandas *Raja Yoga* var denna diskurs om yoga den rådande under flera årtionden framåt; det vill säga att hathayogans kroppsliga fokus ansågs underlägsen den rationella och kontemplativa rajayogan.

Hathayogans renässans

I början av 1900-talet fanns ett stort intresse i Europa för kvasireligiösa former av gymnastik och fysisk träning. Detta ansågs vara en väsentlig komponent i nationsbygget för att fostra hälsosamma och moraliska individer. De europeiska träningssystemen, bland annat svensken Pehr Henrik Lings gymnastiska system, fann sin väg till det koloniala Indien där de fick stor genomslagskraft. Samtidigt växte ett allt starkare politiskt motstånd i Indien mot de koloniala krafterna. I linje med den tilltagande nationalismen skapades inhemska träningsformer, som så småningom kom att ersätta de importerade varianterna. Dessa indiska system kallades ”yoga” eller ”hathayoga”. De bör dock ytterst betraktas som innovativa hybrider som uppstått i mötet mellan det koloniala Indien och de europeiska gymnastiksystemen.³³

³⁰ Swami Vivekananda, *Raja Yoga*, övers. Guni Martin (Köpenhamn: Shiva Shakti, 1971 [1896]), 23f.

³¹ Se White, *Sinister Yogis*. En kontortionist är en akrobat med ovanligt stor flexibilitet i kroppens leder och ryggrad, populärt ”ormmänniska”. Se även Singleton, *Yoga Body*, 56-64.

³² Singleton, *Yoga Body*, 77.

³³ *Ibid.*, 81.

Den person som kanske haft störst inflytande över dessa nya utformningar var Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989). Han tillbringade åren mellan 1933 och 1948 i palatset Jaganmohan i Mysore där han ansvarade för unga pojkars fysiska träning och utbildning. Undervisningen hade tyngdpunkt på *asana* och han utvecklade ett system av 38 kroppspositioner som länkades samman (*vinyasa*).³⁴ Även metoder som tidigare fallit utanför ramen för vad som kallades yoga inkluderades, till exempel hade solhålsningar tidigare räknats som en kroppsbyggarteknik, men utgjorde nu basen i Krishnamacharyas yoga.³⁵ Enligt Singleton var detta yogasystem en syntes av Patanjalis *Yoga Sutra*, medeltida hathayoga och västerländsk gymnastik; totalt anorlunda än något annat som tidigare förekommit i yogans historia.

Krishnamacharyas elever Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar, Indra Devi och T.K.V. Desikachar skulle senare komma att bli huvudpersoner i den nya yogans spridning till väst. De skapade egna system, till exempel *Iyengar yoga*, *Ashtanga Vinyasa Yoga* och *Vini yoga*, som sedan influerat skapandet av nya populära varianter såsom *Jivamukti Yoga*, *Anusara Yoga*, ”poweryoga”, ”vinyasa” och ”flow”.³⁶ I nämnda yogaformer är solhålsningar den kanske mest kända och använda yogasekvensen, vilket kan betraktas som ett direkt arv från Krishnamacharyas tid i palatset i Mysore.

Singleton skriver att omtolkningen av de europeiska gymnastiksystemen och träningsregimerna till viss del överensstämde med de medeltida beskrivningarna av *asana* och *pranayama*. Därmed kunde de lättare sammansmälta med träningskulturen, för att sedan säljas tillbaka till västvärlden som hathayoga, det ”renaste uttrycket av indisk fysisk kultur”.³⁷ På ett sätt var det i syfte att bygga upp den sargade indiska nationalandan genom en

³⁴ Mark Singleton, ”Yoga Makaranda of T. Krishnamacharya”, 335-352 i *Yoga in Practice* (red. D.G. White; Oxford: Princeton UP, 2012), 337-339.

³⁵ Singleton, *Yoga Body*, 176ff. Se även Norman Sjoman, *The Yoga Tradition of the Mysore Palace* (Delhi: Abhinav, 1996).

³⁶ Singleton, ”Yoga Makaranda”, 338-340. Se även Singleton, *Yoga Body*, 175-177.

³⁷ Singleton, *Yoga Body*, 154. Se även Strauss, 8-11.

egen gymnastikmetod som yoga under den här tiden lyftes fram som ett uråldrigt indiskt system.

Samtidigt betonades yogans terapeutiska och medicinska effekter för att påvisa vetenskaplighet med stöd i läkar- och naturvetenskap. Den främsta pionjären för tolkningen av yoga som ett vetenskapligt hälsosystem var Swami Kuyalay-ananda.³⁸ Även Yogendra Mastanami och S.C. Vasu var nyckelpersoner i att lära ut yoga som ett tränings- och hälsosystem i Amerika, och de skrev populärlitteratur som nådde en stor publik. Fram till utgivningen av deras tryckalster på 1920-talet hade nästan inga instruktioner för utövningen av *asana* publicerats.³⁹ Det är alltså under denna tid som yoga förmedlades som ett medikaliserat och sekulariserat tränings- och hälsosystem.

Under den andra halvan av 1900-talet blev yoga allt mer populärt i västvärlden och flertalet nya posturalt inriktade system föddes. Även 1960-talets ”flower power” period och *The Beatles* kontakt med Maharishi Mahesh Yogi (grundaren av Transcendental Meditation) bidrog ytterligare till intresset för Indien.⁴⁰ Ökat utrymme i media gjorde yoga mainstream och under nästkommande årtionden inlemmades strömmar av New Age och esotericism.⁴¹ Från sent 1980-tal och fram till idag präglas utvecklingen av ökad professionalisering, specialisering, standardisering och institutionalisering.⁴²

Senmodern yoga

Sedan mitten av 1800-talet har begreppet andlighet använts för att referera till en alternativ utövning av religiös karaktär som skiljer sig från institutionell religion. Denna åtskillnad är en an-

ledning till att vissa människor idag föredrar att kalla sig ”andliga men inte religiösa”.

I dikotomin mellan religion och andlighet representerar det förra dogmer och yttre auktoritet, medan det senare refererar till subjektiva upplevelser och inre auktoritet. Kännetecknande för andlighet är också att individen använder sig av en mångfald tekniker och metoder samt att hon inte är knuten till, eller trogen, specifika traditioner.⁴³ Yoga i senmoderniteten skulle kunna placeras inom fältet av så kallad ”holistisk andlighet”, där kropp och själ sägs integreras i olika hälsofrämjande övningar där den egna upplevelsen är nyckeln till att ”bli den man verkligen är”.⁴⁴ Sarah Strauss skriver i samma anda att själva erfarenheten av yogautövning anses ge individen en förkroppsligad kunskap som inte kan erhållas genom teoretiska studier.⁴⁵

Som nämnts tidigare i artikeln betraktas yoga idag ofta synonymt med utövning av *asana* och *pranayama* i syfte att skapa hälsa och välmående. Detta innebär oftast att individer deltar i klasser på gym eller på specialiserade yogacentrar. Klassformatet innebär att en instruktör leder en mindre eller större grupp under 60- 90 minuter. Olika metoder används inledningsvis för att ”centrera” individen, t.ex. mantran på sanskrit eller andningsövningar, följt av postural utövning som sedan utgör större delen av klassen. Instruktören undervisar verbalt, ibland med inslag av demonstrationer och fysiska korrigeringar.⁴⁶ Maria Kapsali menar att instruktörens förmåga att demonstrera positioner är ett ”bevis” för hans eller hennes psykofysiska kunskaper och etiska integration.⁴⁷ Hon argumenterar för

³⁸ Joseph Alter, *Yoga in Modern India. The Body Between Science and Philosophy* (Princeton: Princeton UP, 2004), 82.

³⁹ Singleton, *Yoga Body*, 79-80.

⁴⁰ Wade Dazey, ”Yoga in America: Some Reflections from the Heartland”, 409-424 i *Theory and Practice of Yoga, Essays in Honour of Gerald James Larson* (red. K. Jacobsen; Leiden: Brill, 2005), 411.

⁴¹ Singleton, *Yoga Body*, 20.

⁴² De Michelis, 193.

⁴³ Linda Woodhead, *Religions in the Modern World. Traditions and Transformations* (New York: Routledge, 2009), 320-323. Se även Paul Heelas, *The New Age Movement. The Celebration of Self and Sacralization of Modernity* (Oxford: Blackwell Publishing, 1996), 2, 20-23.

⁴⁴ Paul Heelas och Linda Woodhead, *The Spiritual Revolution, Why Religion is Giving Way to Spirituality* (Oxford: Blackwell Publishing, 2005), 2-4.

⁴⁵ Strauss, 10. Se även Singleton, ”The Classical Reverses of Modern Yoga”, 3.

⁴⁶ Fältarbete, deltagande observationer, 2011-2012. Se även De Michelis.

⁴⁷ Maria Kapsali, ”Body-mind unity and the spiritual dimension of Modern Postural Yoga”, 165-177 i *Post-*

att yoga i senmoderniteten upprätthåller vissa hegemonier där kroppen ytterst används som ett instrument för att uppnå social status,⁴⁸ vilket kan kopplas till teorier om senmodernitetens stora fokus på kroppen som objekt att omforma och kontrollera.⁴⁹

Psykosomatisk avslappning avslutar klassen varpå instruktören eventuellt delger några ord om yogans inkorporering i vardagen. Ibland införlivas även healing, mantrasång eller meditation, men generellt har klasserna fokus på kroppen och *asana* i syfte att reducera stress samt öka fysisk styrka och smidighet.⁵⁰

Tre distinkta faser kan urskiljas i klassernas utformning: dess inledning ("centrering"), postural utövning och avslutning (avslappning). Att analysera denna uppdelning utifrån Arnold van Genneps teori om övergångsriter är fruktbart för att förstå senmodern yoga ur ett funktionellt perspektiv. Övergångsriter följer ett mönster av separation, liminalt- (transition) och postliminalt tillstånd. Det liminala stadiet är ett slags "ingenmansland" där individen "svävar mellan två världar" för att sedan inlemmas tillbaka i samhället med en ny status.⁵¹ Om man analyserar yogaklasser som ett liminalt stadie kan yogautövningen fungera som en tillfällig "time-out",⁵² där individen temporärt befinner sig utanför sina sociala roller och åtaganden i ett forum där hon kan utforska sina egna inre rum med kroppen som instrument.

Catherine Bell menar att institutionella ritors effektivitet ofta knyts till dess auktoritet, till exempel den präst som är central i utförandet. För nya riter som fokuserar på individens andliga potential, är ledarskapet mer löst sammansatt

och baserat på diffusare grunder. Betoningen ligger på de processer som anses leda till att individens potential utvecklas och förverkligas, och deltagaren uppmuntras finna sina egna sanningar. Denna rituella typologi medför, enligt Bell, ett ökat krav att påvisa att ritualen "fungerar" eftersom det inte finns en legitimerande bakomliggande tradition. Det som då avgör funktionen är en kognitiv eller emotionell förändring samt en känsla av välmående.⁵³ Klas Nevrin påvisar att yogautövning ofta leder till ökad kroppskänedom genom en förhöjd sensorisk upplevelse som verkar "existentiellt empowerment", där utövaren känner sig hel och levande. Dessutom menar han att klassformatet är en emotionellt engagerande och social handling som skapar känslan av en kollektivt delad identitet.⁵⁴

Strauss skriver att yoga passar väl in i den senmoderna människans så kallade reflexiva självprojekt, som ett ultimatum system för att maximera hälsa och frihet. Hon menar vidare att utövare anser att yoga dels är ett verktyg för att uppnå statusmarkören av en vältränad kropp,⁵⁵ och dels är ett redskap för att hantera det moderna livets baksidor, vars främsta symptom är stress. Intentionen är inte att förändra sitt sätt att leva utan att kunna leva i det hektiska samhället *med* en stressig tillvaro. Yoga anses ge nycklarna till att utveckla karaktärsdrag som möjliggör det: självkontroll, disciplin och flexibilitet.⁵⁶

Ett annat karaktärsdrag för senmodern yoga är att tradition och innovation interagerar vilket bidrar till en stadig tillväxt av nya former och varianter. Uppfinningsrikedomen har bidragit till en påtaglig kommersialisering och kommodifiering med ett ständigt ökande antal franchisekedjor, varumärken och kringprodukter relaterade till yoga. Detta har aktualiserat frågan om vem som rättmätigt kan göra anspråk på ägande, exempelvis genom att upphovsrättskydda sekvenser av

Secular Religious Practices: based on papers read at the symposium on post-secular religious practices held at Åbo/Turku, Finland (red. Thore Ahlbäck; Åbo/Turku: Donner Institute for Research in Religious and Cultural History, 2012), 166.

⁴⁸ Ibid., 174-175.

⁴⁹ Mike Featherstone, *Kultur, kropp och konsumtion. Kultursociologiska texter i urval* (Stockholm: Brutus Östlings bokförlag Symposium, 1994), 108ff.

⁵⁰ Fältarbete, deltagande observationer, 2011-2012. Se även De Michelis.

⁵¹ Arnold van Gennep, *The Rites of Passage* (London: Routledge, 1960 [1908]), 18.

⁵² Detta föreslår Strauss, 58.

⁵³ Catherine Bell, *Ritual. Perspectives and Dimensions* (New York: Oxford UP, 1997), 241.

⁵⁴ Klas Nevrin, "Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga", 119-135 i *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives* (red. J. Byrne & M. Singleton; London; New York: Routledge Hindu Studies Series, 2008), 119ff.

⁵⁵ Strauss, 6-14.

⁵⁶ Ibid., 68f.

positioner och omvandla sanskritord till registrerade varumärken. Bikram Choudhury, skaparen av *Bikram Yoga*, var den första att ta patent på en sekvens med 26 positioner. Som en respons på det håller den indiska regeringen på att ta fram en databas, *The Traditional Knowledge Digital Library*, för att motverka entreprenörers profitering på traditioner som de anser tillhör indiskt kulturarv.⁵⁷

Yoga i det senmoderna samhället erbjuder alltså ett forum där individen kan utforska sig själv med målet att bli vältränad, flexibel och stresstålig. I ett ritualperspektiv blir det också tydligt att yogans effektivitet relativt enkelt kan "mätas" eftersom klassernas tydliga struktur ofta ger direkta fysiska, kognitiva och emotionella effekter.

Trots stor mångfald och spännvidd är yoga i senmoderniteten ändå huvudsakligen ett sekulärt fenomen. Det anses generellt vara ett system för hälsa och träning som kan appliceras av människor som tillhör olika religioner - eller ingen. De hinduiska element som tidigare i historien varit intimt sammanflätade med yoga har alltså mer eller mindre filterats bort över tid.⁵⁸ Utifrån denna bakgrundsförståelse för yoga i sina olika historiska kostymer, finns det nya infallsvinklar att tillföra i diskussionen om yoga i skolan?

Yoga i skolan?

Religion påverkar offentligt liv i Sverige trots moderniserings- och sekulariseringsprocesser, och därför bör dialogen om relationen mellan stat, skola och religion hållas levande. Införandet av yoga i skolan, och anmälan av detsamma till Skolinspektionen, är ett exempel på hur fenomen som tangerar religion tar plats i den offentliga svenska kulturen och samhället.

Värdet av en diskussion om yoga i skolan är dess potential att vara underlag för en vidare dialog kring införandet av metoder med religiösa rötter i skolundervisning. Som exempel på att diskussionen bör tas på allvar är den proposition som lämnades till Riksdagen förra året om att använda mindfulness i skolan för att förebygga

mobbing.⁵⁹ Frågor som måste diskuteras är hur yoga, och eventuellt mindfulness, bör läras ut om de ska vara en del av schemalagd skolundervisning, vilket innebär att deltagandet är obligatoriskt.

Den svenska skollagen fastställer sedan år 1952 att undervisningen i landets skolor ska vara icke-konfessionell, alltså icke-bekännande. Detta innebär att det inte får lov att förekomma religiösa inslag i utbildningen eftersom eleverna inte ska påverkas i någon särskild religiös riktning.⁶⁰ Som en konsekvens av detta diskuteras exempelvis huruvida skolavslutningar bör hållas i kyrkan. Skolverket menar att detta är acceptabelt om "tonvikten ligger på traditioner, högtidlighet och den gemensamma samvaron". Det får alltså inte förekomma några konfessionella inslag såsom bön, välsignelse eller trosbekännelse.⁶¹

Riktlinjerna för kunskapsförmedlingen i svenska skolan är att förankra hos eleverna grundläggande demokratiska värderingar där kritiskt tänkande och delaktighet framhålls. Detta har successivt betonats sedan 1919 års läroplan. I den senaste skollagen (2010:800) förtydligas att utbildningen ska förankra de värderingar och mänskliga rättigheter som det svenska samhället vilar på. Skolans uppdrag handlar om att förmedla kunskap om olika religioner och livsåskådningar, inte förkunna religiösa övertygelser. Det övergripande målet är att utveckla självständiga, etiskt medvetna och demokratiskt kompetenta individer.⁶²

Undervisning ska alltså enligt lag vara av icke-konfessionell karaktär. Problemet med

⁵⁷ Se URL = <www.tkd.l.res.in> (besökt 2013-05-02).

⁵⁸ Dazey, 412.

⁵⁹ URL = <www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/Mindfulness-i-skolan-som-foreb_H002Ub492/?text=true> (besökt 2013-05-02).

⁶⁰ URL = <www.skolverket.se/lagar-och-regler/juridisk-vagledning/2.6125> (besökt 2013-05-02).

⁶¹ URL = <www.skolverket.se/lagarochochregler/juridiskvagledning/2.6125/skolavslutning-i-kyrkan-1.175509> (besökt 2013-05-02).

⁶² URL = <www.skolverket.se/skolutveckling/vardegrund/demokrati-somuppdrag/2.2260/vardegrunden-over-tid-1.137482> (besökt 2013-05-02). Se även Skollagen paragraf 4-7: URL = <www.riksdagen.se/sv/DokumentLagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Skollag-2010800_sfs-2010-800/?bet=2010:800> (besökt 2013-05-02).

detta begrepp är att idag kan olika företeelser uppfattas religiösa utan att vara konfessionella. Exempelvis kan ju en andligt utformad yogaundervisning uppfattas som konfessionell, även om syftet aldrig var att påverka barnen i en religiös riktning.

En lösning på diskussionen om yoga i skolan är att använda begreppet som en homonym, som tidigare föreslagits, eftersom det möjliggör en kritisk ståndpunkt till uppfattningen om vad yoga ”är”. Utövningen av senmodern yoga har, som vi sett, generellt få beröringspunkter med den yoga som beskrivs i *Yoga Sutra* eller i de medeltida manualerna. I princip kan alla populära antaganden om yoga dateras 100-150 år tillbaka i tiden, och väldigt få yogatekniker som tillämpas idag är äldre än från det tolfte århundradet. Det är inte heller första gången yoga har ändrats till något nytt för sin tid. Förändring och innovation är en process som ständigt pågått under de senaste 2000 åren; olika grupper och individer har vid olika tidpunkter skapat sin egen version och vision av yoga.⁶³

Avslutande kommentarer

Syftet med denna artikel är att påvisa vilket komplext fenomen yoga är och att det över tid har inlemmats i en rad olika kontexter; religiösa, andliga, filosofiska och sekulära. Genom helayogans historia har nya strömningar och tolk

ningar uppstått som förändrat dess teoretiska och praktiska utformning, och olika versioner bör kanske främst betraktas som tids- och kulturbundna produkter. Det finns därmed många olika versioner av yoga som ständigt skapas och åter-skapas genom sociala processer.

Använder man begreppet yoga som homonym måste senmodern yoga tolkas utifrån sina egna förutsättningar istället för att jämföras med andra historiska versioner. Då kan samtida yogautövning analyseras och värderas på sina egna villkor, formad av historiska och kulturella processer, som kan anta både en andlig och en sekulär kostym.

Detta innebär att man inte måste vara trogen en specifik tolkning, och yoga i skolan kan därmed utformas på ett sätt som inte står i motsättning till den svenska skollagen. Element som kan uppfattas religiösa eller andliga kan därmed väljas bort utan att det gör yogan mindre ”autentisk” - indiska gudar eller mantran på sanskrit är ju inga inneboende eller nödvändiga beståndsdelar för att uppnå syftet att minska stress och öka koncentrationsförmågan. Riktlinjer för utövning som kan tangera religion, såsom exempelvis yoga och mindfulness, bör därför utarbetas så att det tydligt klargörs för barn och föräldrar att på lektionstid utövas de som metoder för rörelse, träning, lek och avslappning.

Summary

The starting-point of this article is a debate on whether yoga in public schools is compatible with Swedish law stating that education should be non-confessional. Yoga instruction was added as part of the mandatory schedule at the Östermalm school in Stockholm, which caused the discussion to flare up. A report was submitted to the Swedish School Inspectorate, stating that yoga is inherently consistent with Hindu religious worship, referring among other things to the chanting of Sanskrit mantras which was part of the yoga lessons. The complainants argue that yoga is equal to religious practice, and as such it violates the Swedish Education Act, which reads that compulsory education should be free from religious components.

The complex history of yoga is presented in the article; starting off with a set of traditions originating in India; proceeding with the medieval developments of hathayoga; portraying the developments of modern yoga as a result of the dynamic encounter between the West and India; and eventually illustrating yoga in late modernity using ritual terminology. Over time, yoga has evolved into numerous versions, sometimes explained as spiritual practice, but equally often referred to within a secular frame of reference. In a cultural and historical perspective, there have thus been various versions of yoga, and different constructions reflect distinct contextual circumstances. The guidelines for yoga as part of mandatory education can therefore be constructed in a way that it doesn't infringe on Swedish law - as a method for movement, exercise and relaxation - disentangled from contents potentially perceived as religious in nature.

⁶³ White, “Yoga, Brief History of an Idea”, 2.