

# Mycket snack och lite verkstad! – en narrativ studie om mötet med yoga

[idrottsforum.org/feature-rosen190201](https://idrottsforum.org/feature-rosen190201)

February 1, 2019

## Anna Rosén

Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm

Sven drar på sig tofflorna som alltid väntar på honom när han kommer hem. Han har träffat arbetsterapeuten idag igen, på äldre-psyk. En härlig kille, tänker Sven, det är så skönt att kunna komma till honom varje vecka och bara prata lite. Det var han som fick mig att börja träna på GIH för ett par veckor sedan i något sorts hälsoprojekt och nu ska vi visst få prova på yoga också. Undrar just hur det kommer att bli. Jo, visst är jag nyfiken på vad yoga är men jag har inte så värst stora förväntningar. Risken finns väl att det blir "mycket snack och lite verkstad", det har man ju hört om förr, skrockar Sven för sig själv. Tankarna söker sig tillbaka till tiden då han verkligen inte behövde någon extra fysisk aktivitet, då när han jobbade ute på bergsanläggningen på en skärgårdsö. När veckan var slut, ja då var han så trött och så på måndagen, ja då skulle han ut igen och börja om. Ja, ja, det var ansträngande det där jobbet... men då var jag i alla fall inte deprimerad som jag är nu. Nu är det botten och det är så jobbigt att inte kunna slappna av, tröttsamt med panikångesten... (Utdrag ur narrativ 1)



Sven, 74 år, är egentligen inte en verklig person utan en fiktiv karaktär. Förlagan till karaktären Sven består av flera verkliga människor som deltog i en studie på GIH våren 2017. Syftet med studien var att undersöka hur människor med depression och utmattningssymptom beskrev sina upplevelser av mötet med yoga, med särskilt fokus på asana-s (kroppsliga övningar), andetaget och sinnet. Vad hade deltagarna för föreställningar om sig själva i förhållande till yoga, före, under och efter lektionsserien? Sven, till exempel, tror innan han börjar med yogan, att det nog kommer att bli "mycket snack och lite verkstad".

En studie på GIH

Deltagarna i studien fick utöva yoga under sex veckor, en gång per vecka, en timma varje gång. Före och efter varje yogapass fick de svara på en kort enkät med fokus på upplevelser av kroppen, andetaget och sinnet. Varje lektion innehöll lite teori i form av yogafilosofiska grundtankar som sedan efter förmåga och intresse kunde tillämpas i övningar under yogalektionen men även på egen hand hemma. När de sex tillfällena var över gjordes intervjuer med tre personer. Utifrån detta material – enkäter och intervjuer – skapades "narrativ" som ett sätt att kondensera innehållet i intervjuerna, lyfta fram tendenser och tydliggöra dessa.

## Narrativ metod

---

I denna artikel koncentrerar jag mig på en av de fiktiva karaktärer som skapats från deltagarnas egna berättelser. Karaktären Sven gav upphov till sex narrativ, varav utdrag från tre finns representerade i denna text.

"Narrativ metod" som det kallas i forskningsssammanhang betyder att ta tillvara den dramaturgi som ofta finns i berättelser. De intervjuades svar tar ofta formen av en rad berättelser, som sedan ytterligare kan analyseras, bearbetas och kategoriseras för att slutligen bli "omskapade" till narrativ. "Berättelsen är både en form av resonemang och en form av representation. Människor kan uppfatta världen narrativt och människor kan berätta om världen på ett narrativt sätt"[1]. I vissa fall kan många intervjuer med olika personer resultera i endast en eller ett fåtal berättelser[2]. "Analysen kan också vara en rekonstruktion av de många berättelser som återges av de olika intervjupersonerna till en rikare, mer förtätad och sammanhängande historia än de historier som finns utspridda i de enskilda intervjuerna."[3]. Att skapa berättelser är dock ingen passiv aktivitet som vem som helst kan ägna sig åt hursomhelst. Syftet med att skapa narrativ är att beröra läsaren känslomässigt. Kanske kan läsaren känna igen sig och öppna upp för nya sätt att tänka.[4]

Nej, nej, nu kommer det, nej, nej, jag vill inte, hjälp, hjälp, jag kan inte an... jag kan inte an... andas, det trycker över bröstet, gör ont i halsen, nej... Sven försöker öppna skjortan, satan vad knapparna krånglar... nu, nu, nu, måste jag frilägga halsen och bröstkorgen, Sven flåsar ansträngt i ett allt snabbare tempo och samtidigt rusar han fram och tillbaka mellan köket och vardagsrummet, han vet verkligen inte varför han rusar så där fram och tillbaka, det går inte att tänka klart, vad är det han håller på med? Paniken kommer som ett expresståg, kör över honom, tar ett hänsynslöst grepp runt halsen... jaha då var det dags igen, helvete, helvete... hyperventileringen är ett faktum, han känner sig som en kapplöpningshäst, stress, stress, stress. Det börjar sticka i fingrarna på Sven och han blir yr och illamående, golvet liksom försvinner under fötterna på honom, ljudet från radioapparaten förvrängs, det känns som om han har vadd i öronen samtidigt som det blåser full orkan omkring honom. Sven vacklar fram och tillbaka och segnar till slut ned i fåtöljen i vardagsrummet... jag måste lugna ned mig, jag måste lugna ned mig, jag måste lugna ned mig flämtar han för sig själv. (Utdrag ur narrativ 2)

## Depression och utmattningssymptom

---

Många människor drabbas av depression och utmattningssymptom i dagens samhälle. Flera får också problem med panikångest, precis som karaktären Sven här ovan. Jag hade ingen exakt information om hur Sven upplevde sina ångestattacker. Istället fick jag försöka sätta mig in i hur det skulle kunna ha varit, d.v.s. jag fick använda både information från intervjun och en del egen fantasi för att illustrera förloppet på hans panikångestattack. Syftet med detta förfarande var att lyfta fram och tydliggöra den obehagliga ångest som uppkommer i en sådan attack, den upplevda paniken i andnöden. Det skulle bli ett sätt för läsaren att förstå varför just andetaget är något som Sven har upplevt som extra viktigt och välgörande under yogapassen. Detta tillvägagångssätt kan jag förklara och motivera med hjälp av den narrativa metoden. "It is possible therefore to be creative in analysing and reporting narrative research as long as the approach taken offers insights that are warranted by the data."<sup>[5]</sup>

## Forskning om yoga

---

Den vanligaste typen av forskning om yoga berör ofta mätbara fysiologiska fenomen som hjärtfrekvens, blodtryck<sup>[6]</sup> eller aktivitet i hippocampus vid meditation, till exempel<sup>[7]</sup>. Det finns också en stark trend att medikalisera yoga, s.k. Medicinsk yoga<sup>[8]</sup>, men hur människor upplever att utöva yoga finns det inte så mycket forskning på. Studien på GIH ville fånga upp människors erfarenheter och upplevelser av yoga där kropp, andetag och sinne vävs samman till en helhet i enlighet med yogafilosofins grundtankar. Vad är yoga? Yogatraditionerna kan skilja sig åt och innebära allt från en stillasittande kropp i djup meditation till en kropp involverad i långa dynamiska rörelsesekvenser.

## Yogafilosofi

---

Ordet yoga har många betydelser, men översätts oftast till förening eller länk. När vi gör yoga arbetar vi med *kroppen* (asana), *andetaget* (pranayama) och *sinnen* (dharana-meditation) i förening<sup>[9]</sup>. Yoga uppstår när sinnets rörelser stillat sig, det vill säga när vi är totalt närvarande och inte låter oss distraheras av allt runt omkring<sup>[10]</sup>. Yoga är när vi har kontakt med vårt inre och agerar utifrån det inre medvetandet.

Syftet med yoga är att röra sig bort från ett oroligt sinne, duhka (det som känns obehagligt) till ett stabilt sinne, sukha (det som känns behagligt). Hur kan ett oroligt sinne ta sig i uttryck i kroppen och i andetaget och hur kan ett stabilt sinne ta sig i uttryck i kroppen och i andetaget?

### *Oroligt sinne:*

Duhka (tungt/trångt)  
(Kamp/flykt-system)  
Obehaglig känsla i kroppen  
Oregelbundet/stört andetag  
Negativa/tunga tankar



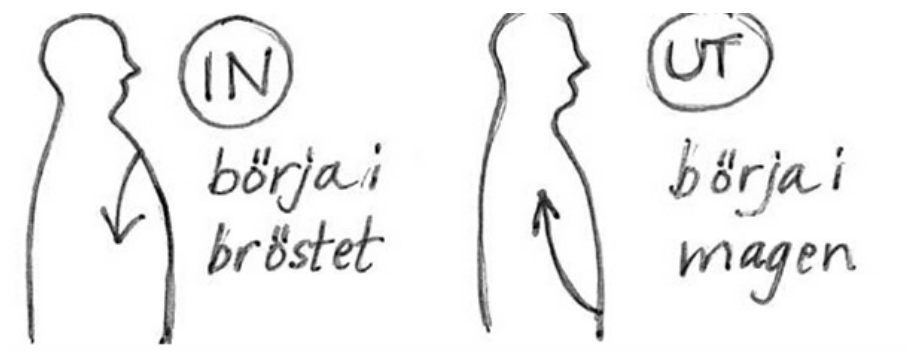
### *Lugnt/stabilt sinne:*

Sukha (lätt/behagligt)  
(Lugn och ro-system)  
Behaglig känsla i kroppen  
Regelbundet/mjukt/medvetet andetag  
Positiva/lätta tankar/alerthet

## [11]

Andetaget är ett av de viktigaste redskapen i utövandet av yoga. Det är stort fokus på andetaget, som ses som en länk mellan det inre och det yttre i människan. Att koordinera andetaget med rörelserna gör att sinnet har något att fokusera på.

Andningen är enligt yogafilosofin det starkaste reningsverk vi har, för att rensa ut kroppsligt och mentalt skräp (mala)[12]. Det görs ingen skillnad på mentalt eller kroppsligt skräp.



Ett annat viktigt redskap är vår förmåga att kunna föreställa oss någonting. Det kallas för bhavana och innebär att visualisera något. Detta kan bli en början eller ett led i meditationsprocessen; dharana, dhyana, samadhi.[13]

Vid vissa tillfällen har jag också kunnat använda yogan hemma när jag har fått de där förbaskade panikångestattackerna. Vi har ju fått lära oss att andas i samma takt som kroppen och det där med andningen verkar ju vara kärnan i yogan. Det där de kallar för... Sven letar i minnet... ja just det- shitali, när man rullar tungan och andas in, det är faktiskt bra för att bromsa hastigheten på andetaget in och det behöver jag verkligen när jag får en ångestattack. Sven rullar tungan och hoppas att ingen ser honom just nu när han går uppför backen mot GIH, för det ser ganska löjligt ut när tungan sticker ut så där. Han funderar samtidigt på det där som han tidigare trodde om yoga "mycket snack och lite verkstad". Han skrattar lite för sig själv. Hur fel hade jag inte? (Utdrag ur narrativ 5)

### Trovärdighet i berättelserna

Jag gick tillbaka till mina informanter för att kontrollera hur pass trovärdiga de skapade berättelserna var i förhållande till informanternas upplevelser. Vi justerade några småsaker som egentligen inte påverkade själva innehållet, utan mer handlade om att stärka anonymiteten. Mitt syfte med narrativen var att i första hand försöka levandegöra det informanterna berättat om sina upplevelser av yoga, plocka ut centrala temata och utveckla dramaturgin för att lättare kunna fånga läsarens uppmärksamhet, förståelse och engagemang. Jag har försökt tänka mig in i vad den skapade karaktären Sven kan ha upplevt under själva yogapassen och sedan kombinerat det med informanternas egna faktiska utsagor i intervjuerna och i enkäterna. Jag har försökt beröra konsekvenserna av mötet med yoga, hur Svens tankar och upplevelser även färgar av sig inte bara på yogamattan utan även i vardagen.

Sammanfattningsvis visar studien att Sven (som alltså är en fiktiv karaktär med drag från flera av informanterna) innan projektets början upplever sig, om inte alltid, så i alla fall ofta spänd och stel i kroppen, med en hel del smärta. Han har ofta ett ansträngt andetag, hyperventilerar vid ångestattack och har problem med talrösten. Dessutom är han deprimerad, ofta med tunga tankar. Sven tänker innan projektet

börjar att det inte ska vara så effektivt med yoga men att han är villig och nyfiken att prova det. Så småningom märker han dock effekter av yogan också till vardags och börjar använda en del övningar hemma för att få bukt med hyperventilering t.ex. Mot slutet av projektet uppger han att han kan slappna av i kroppen, att den känns mindre stel och att han mår gott av yogans fokus på andetaget. "Mycket snack och lite verkstad" stämmer inte längre in på Svens syn på yoga.

**Copyright © Anna Rosén 2019**

## Referenser

---

Armour, K., Chen, H. (2012), kap 18 Where the art of storytelling meets the science of research, I: Armour, K. & Macdonald, D. (red.), *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. London: Routledge

Engström, M., Pihlsgård, J., Lundberg, P., Söderfeldt, B. (2010) Functional Magnetic Resonance Imaging of Hippocampal Activation During Silent Mantra Meditation, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 16, Nr 12, S. 1253–1258

Kvale, S., Brinkmann, S. (2017), *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur

Linghede, E., Larsson, H. (2017), Figuring More Livable Elsewheres: Queering Acts, Moments, and Spaces in Sport (Studies), *Journal of Sport and Social Issues*, vol 4(4) 290-306

Papp, M., Lindfors, P., Storck, N., Wändell, P.E. (2013) Increased heart rate variability but no effect on blood pressure from 8 weeks of hatha yoga – a pilot study. *BMC Research Notes*. Vol. 6:59

Patanjali (ca 100 fvt- ca 300 evt), *Yoga Sutra* II: 29, I: 2, kap I-IV, II: 49-53, III:1-3

Richardsson (1990:21), I: Kvale, S., Brinkmann, S. (2017), *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur

## Noter

---

[1] Richardsson (1990:21), I: Kvale, S., Brinkmann, S. (2017) *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur

[2] Linghede, E., Larsson, H. (2017), Figuring More Livable Elsewheres: Queering Acts, Moments, and Spaces in Sport (Studies), *Journal of Sport and Social Issues*, vol 4(4) 290-306

[3] Kvale, S., Brinkmann, S. (2017), *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur

[4] Armour, K., Chen, H. (2012), kap 18 Where the art of storytelling meets the science of research, I: Armour, K. & Macdonald, D. (red.), *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. London: Routledge

[5] *ibid.*

[6] Papp, M., Lindfors, P., Storck, N., Wändell, P. E. (2013) Increased heart rate variability but no effect on blood pressure from 8 weeks of hatha yoga – a pilot study. *BMC Research Notes*. Vol. 6:59

[7] Engström, M., Pihlsgård, J., Lundberg, P., Söderfeldt, B. (2010) Functional

Magnetic Resonance Imaging of Hippocampal Activation During Silent Mantra Meditation, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 16, Nr 12, S. 1253–1258

[8] Medicinsk yoga, mediyoga.se

[9] Patanjali (ca 100 fvt- ca 300 evt), *Yoga Sutra* II: 29, I: 2, kap I-IV, II: 49-53, III:1-3

[10] ibid.

[11] ibid.

[12] ibid.

[13] ibid.