



Är Yoga Hälsa?

- en hälsoanalys av yoga enligt YogaSutras

Mica Almberg

GYMNASTIK OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 9: 2007
Läroprogrammet: 2003-2007
Seminariehandledare: Pia Lundquist Wanneberg
Handledare: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka yoga och dess förhållande till hälsa ur ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv.

Frågeställningarna är:

- Hur beskrivs vägen mot tillståndet yoga enligt YogaSutras utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?
- Hur beskrivs tillståndet yoga enligt YogaSutras utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?
- På vilket sätt förhåller sig yoga enligt YogaSutras till hälsa utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?

Metod

Metoden består av en textanalys ur en innehållsaspekt. Boken som används heter YogaSutras är skriven på sanskrit och översatt till engelska. Texten har bearbetats genom meningskoncentration och kategoriseras utifrån perspektiven fysiskt, psykiskt och själsligt, som en del utav det övergripande begreppet hälsa. Resultaten har sedan analyserat med stöd av Katie Erikssons hälsoteori.

Resultat

Resultatet visar att YogaSutras beskriver olika metoder och tekniker som individen kan utföra på vägen mot det slutgiltiga tillståndet yoga. Dessa innefattar fysiska, psyksiska och själsliga perspektiv. De tre perspektiven sker också i samverkan av varandra. I det slutgiltiga tillståndet yoga är de tre perspektiven integrerade. Detta överstämmer väl med Erikssons definition av hälsobegreppet.

Slutsats

Det står det klart att det finns minst ett förhållande mellan yoga och hälsa, vilket är att yoga bidrar till hälsa hos individen. Detta får även stöd av presenterad forskning. Det slutgiltiga tillståndet yoga kan även anses vara jämförbart med det optimala hälsotillståndet, eftersom tillstånden överensstämmer med varandra.

Förord

Denna uppsats riktar sig till alla som har ett intresse av yoga och hälsa, till den som möter dessa ämnen för första gången men även dem som redan har en förförståelse av begreppen. Det finns många sätt att förstå YogaSutras, det här är min tolkning utifrån vart jag just nu befinner mig i mitt yogautövande.

Jag vill rikta ett stort tack till de personer som på ett eller annat sätt har bidragit till den här uppsatsen. Ett speciellt tack till min mamma; Britt Almberg som har varit ett ovärderligt stöd under skrivandets process. Särskilt tack till Ulrica Norberg, som ”visar mig vägen mot yoga, men låter mig finna min egen stig”. Stort tack även till Johan Wahlberg och Emma Steen för värdefulla synpunkter. Jag vill också tacka min handledare Pia Lundquist Wanneberg och mina kurskamrater i seminariegruppen för vägledning under arbetes gång.

GIH, Gymnastik- och idrottshögskolan

Stockholm, maj 2007

Mica Almberg

”The Mastery of Yoga must not be measured simply by the ability to master the techniques of yoga like asana and pranayama, but by how it influences our day- to- day living, how it enhances our relationship and how it promotes clarity and peace of mind.”

T.K.V Desikachar

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	3
1.1 INTRODUKTION	3
1.2 BAKGRUND	3
1.2.1 Yoga	3
1.2.2 Hälsa	5
1.3 FÖRSKNINGSLÄGE	6
1.3.1 Hälsa ur ett fysiskt- psykiskt och själsligt perspektiv	6
1.3.2 Yoga ur ett fysiskt- psykiskt och själsligt perspektiv	8
1.3.3 Sammanfattning av forskningsläge	9
1.4 TEORETISK UTGÅNGSPUNKT	10
1.4.1 Teologisk hälsoteori	10
1.5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	13
2. METOD	14
2.1 DATAINSAMLING OCH PROCEDUR	14
2.2 URVAL	14
2.3 DATABEARBETNING	15
2.4 TILLFÖRLITLIGHET	15
3. RESULTAT	17
3.1 VÄGEN MOT TILLSTÅNDET YOGA UR ETT FYSISKT, PSYKISKT OCH SJÄLSLIGT PERSPEKTIV	17
3.1.1 Hinder på vägen mot tillståndet hälsa sett ur ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv	22
3.2 TILLSTÅNDET YOGA UR ETT FYSISKT, PSYKISKT OCH SJÄLSLIGT PERSPEKTIV	24
3.3 SAMMANFATTNING	26
3.4 YOGA I FÖRHÅLLANDE TILL HÄLSA SETT UTIFRÅN ETT FYSISKT PERSPEKTIV	26
3.5 YOGA I FÖRHÅLLANDE TILL HÄLSA SETT UTIFRÅN ETT PSYKISKT PERSPEKTIV	27
3.6 YOGA I FÖRHÅLLANDE TILL HÄLSA SETT UTIFRÅN ETT SJÄLSLIGT PERSPEKTIV	28
3.7 YOGA I FÖRHÅLLANDE TILL HÄLSA SETT UTIFRÅN ETT FYSISKT, PSYKISKT OCH SJÄLSLIGT PERSPEKTIV I INTEGRATION	29

4. DISKUSSION	31
4.1 METODDISKUSSION	31
4.2 VÄGEN OCH TILLSTÅNDET YOGA SETT UTIFRÅN ETT FYSISKT, PSYKISKT OCH SJÄLSLIGT PERSPEKTIV	32
4.3 YOGA I FÖRHÅLLANDE TILL HÄLSA	34
4.3.1 <i>Bidrar yoga till hälsa?</i>	34
4.3.2 <i>Är yoga hälsa?</i>	37
4.4 SAMMANFATTANDE DISKUSSION OCH SLUTSATS	38
4.5 FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING	39

KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING

Bilaga A: Begreppsförklaringar

Bilaga B: Käll- och litteratursökning

1. Inledning

1.1 Introduktion

Yoga är mer populärt än någonsin runt om i hela världen och det finns idag ca 30 miljoner¹ människor som utövar någon form av yoga regelbundet. Yoga har i Sverige blivit ett naturligt inslag i tidningar, böcker, filmer, på träningsanläggningar och även i sjukvården. Att yoga är allt mer tillgängligt för gemene man märks exempelvis genom att hälso- och sjukvården i dag rekommenderar yoga som en del i arbetet med FYSS².

Personligen fann jag Vinyasayoga, en form utav yoga, efter att ha provat en mängd olika idrotter. Som den prestations människa jag var, med höga krav på mig själv, fick jag i Vinyasayoga utmana min kropp men fann också ett lugn inom mig som jag inte tidigare hade upplevt. Till en början såg jag Vinyasayoga som en bra träningsform och framförallt ett sätt att stressa ner. Men ju mer jag praktiserade och fördjupade mig inom detta system, desto fler blev de positiva effekterna. Yoga har gett mitt liv en djupare innebörd och är idag ett sätt att möta mig själv och min omvärld, fysiskt, psykiskt samt själsligt. I och med mitt intresse för yoga men också för hälsa föll det sig naturligt att ytterligare fördjupa mig inom dessa ämnen. Yogas popularitet och tillgänglighet växer även runt om i världen, och ses som en metod att nå en högre hälsa. Därför är det intressant att studera hur en ursprunglig klassisk yogalitteratur beskriver yoga. Intressant är även att undersöka om det finns någon samhörighet med vad vi idag benämner som hälsa. Detta är också avsikten med min studie.

1.2 Bakgrund

1.2.1 Yoga

Yogas rötter kan spåras till Indusdalen i Indien flera tusen år tillbaka i tiden och har sedan dess utvecklats och spridits världen över.³ Den yogiska tankeskolan som ingår som en utav sex tankeskolor inom den indiska filosofin, Darsana, handlar om olika sätt att se människan och hennes kapacitet. Yoga är sanskrit och dess grunddefinition är att "föra samman", vilket

¹ Ulrica Norberg, *Poweryoga* (Västerås: ICA förlaget AB, 2005), s. 33.

² FYSS- *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, red. Agneta Ståhle (Sandviken: Yrkes föreningar för fysisk aktivitet, 2003), s. 412.

³ Encyclopædia Britannica Online, Yoga, 2007-03-01.< <http://search.eb.com/eb/article-9077981>>, (2007-03-01)

innebär att förena två dimensioner, mänskligheten (brahman) och den enskilda människan (athman).⁴

Övergripande handlar yoga om hur människan kan nå sin optimala potential genom att åstadkomma balans mellan kropp, sinne och själ. Yoga är på så vis ett system för fysisk, mental och själslig träning.⁵ Utövande av yoga är ämnat att ge en ökad medvetenhet och harmoni inom individen men också utåt mot omgivningen. Att utöva yoga innebär att vara närvarande i allt man gör och att handla på ett sådant sätt att det sker med en medvetenhet mot sig själv och andra. Målet är att erhålla glädje, lycka och harmoni. För att nå detta tillstånd krävs att individen tränar med disciplin och reflektion.⁶ Ulrica Norberg, erkänd yogalärare och författare, beskriver begreppet yoga på följande sätt.

Yoga är ett uråldrigt kropp och tanke-system som utvecklats ur ett vetenskapligt syfte att förstå människan och skapa en träningsform för hela människan. Syftet med yoga är att förebygga ohälsa och sträva efter bästa balans i kropp, tanke och själ. Under 5000 år har yoga handlat om att uppnå styrka och uthållighet på alla plan, så att utövaren kan överkomma de fysiska, psykiska och själsliga hinder som finns i omgivningen. Den yogiska filosofin har en stark tanke att en människa bara kan nå högsta möjliga välbefinnande genom att arbeta med sig själv i nuet på ett flerdimensionellt plan. Människan kan med hjälp av sin tankeverksamhet försätta sig i ett både friskt och sjukt tillstånd. Om vi mår dåligt på ett eller annat sätt, bör vi arbeta på att öka välmåendet lika mycket i alla delar, och inte bara i ett. Perfekt hälsa uppnår man bara när alla delar, kropp, tanke och själ, är balanserade. Genom att träna yoga lär man sig som individ att i nuet, och i förändringen, försätta kropp, sinne och själ i balans.⁷

Yoga påstår sig inte vara den enda eller rätta vägen till att nå välbefinnande. Inte heller utesluter den någon från att delta, tvärtom – utövandet av yoga kan utföras av alla typer av människor över hela världen, oavsett religiös uppfattning och tillhörighet.⁸ En vanlig missuppfattning är att yoga är ett system med endast fysiska övningar och ställningar, men faktum är att yoga är mer komplext än så vilket kommer att tydliggöras i denna studie.

⁴ Ulrica Norberg, *Hathayoga* (Västerås: ICA förlaget AB, 2007), s. 13.

⁵ Göran Boll <info@yogayoga.nu> Institutet för Medicinsk Yoga; Vad är yoga? <<http://www.yogayoga.nu/yogauniversity/vad-ar-yoga/index.htm>> (2007-04-25).

⁶ Norberg, 2007, s. 9-10, 14.

⁷ Norberg, 2005, s. 13.

⁸ Boll.

Under de 5000 år som yoga har funnits har olika traditioner överlappat varandra vilket resulterat i att yoga hela tiden har utvecklats.⁹ I yogiisk historia finns flera tidsepoker som kännetecknas av viktiga milstolpar. En sådan är den klassiska yogaepoken vilken utgår från yogas fundamentala text YogaSutras.¹⁰ Texten är nedtecknad av Patanjali 300-400-talet e Kr.¹¹ och är en samling äldre texter som beskriver yoga och dess olika metoder.¹² Texten innehåller 196 aforismer (visdomstankar) som visar på metoder och mål som kan stärka individens kropp, sinne och själ.¹³ YogaSutras anses fortfarande av många erkända yogis (utövare av yoga) vara vägen till yogisk förståelse.¹⁴ Texten är fortfarande högst aktuell för utövare av yoga runt om i världen.

Den moderna yogas tidsepok startade år 1893 då yogas filosofi och historia spreds till västvärlden genom Swami Vivekananda. Efter honom begav sig fler yogalärare från Indien ut i världen.¹⁵ Vi befinner oss än i dag inom den moderna tidsepoken där yoga är högst levande och fortfarande i ständig utveckling.

1.2.2 Hälsa

Hälsa är ett komplext begrepp och det finns ingen enhetlig tydlig definition. Här nedan redovisas för hur hälsa preciseras inom olika traditioner och inriktningar.

Docent Kristina Alexandersson och Folkhälsovetare Jennie Medin har i sin sammanställning av hälsoteorier och hälsodefinitioner valt att beskriva den *biomedicinska* och den *humanistiska* inriktningarna var för sig.¹⁶ Inom den biomedicinska inriktningen utgår man från att hälsa är motsats till sjukdom. Hälsa kan därför inte finnas vid sjukdom. Alexandersson & Medin delar upp den biomedicinska inriktningen i en atomistisk biologisk, mekanisk och biostatisk del. Inom de tre delarna finns en gemensam syn på när hälsa uppstår och kroppen fungerar utifrån för vad som menas vara normalt. De tar även ansats i en

⁹ Norberg, 2007, s. 14.

¹⁰ Norberg, 2005, s. 28.

¹¹ Encyclopædia Britannica Online, Yoga, 2007-03-01. <<http://search.eb.com/eb/article-9077981>>, (2007-03-01).

¹² Nationalencyklopedin, Yogasutra, 2007-03-09. <http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=348913> (2007-03-09).

¹³ Norberg, 2007, s. 14.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Norberg, 2005, s. 33.

¹⁶ Jennie Medin & Kristina Alexandersson, *Hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie* (Lund: Studentlitteratur 2000), s. 95.

dualistisk syn på kropp och själ, vilket innebär att kropp och själ är oberoende av varandra.¹⁷ När det gäller den humanistiska inriktningen, resonerar Alexandersson & Medin om åtta olika teorier, vilka är holistisk, mental hälsa, psykosomatisk, ekologisk, behavioristisk, homeostatisk, salutogen. och teologisk. Inom dessa teorier diskuteras hälsa och sjukdom som ett kontinuum, samt hälsa och sjukdom som olika definitioner. Teorierna inom den humanistiska inriktningen anser att hälsa är något utöver, eller något annat än frånvaro av sjukdom.¹⁸ Det humanistiska synsättet talar också för en helhetssyn på människans hälsa dock utan att definiera vad helhetssyn innebär i förhållande till hälsa.

Vad hälsa är och innebär är således avhängt av vilken inriktning och teori man väljer att förhålla sig till. I denna uppsats kommer hälsa att utgå från en teologisk teori som sammanfaller under den humanistiska inriktningen. Denna teori behandlar hälsa ut ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv vilket överensstämmer väl med studiens syfte.

1.3 Forskningsläge

Jag har valt att begränsa mig till att studera yoga utifrån ett fysiskt-, psykiskt-, och själsligt perspektiv då dessa kan anses vara en del i hälsobegreppet.¹⁹ I min infallsvinkel om yoga och hälsa, prioriterar jag att belysa ovanstående perspektiv framför andra då de inom yoga anses vara centrala i synen på människan. Nedan presenteras forskning med fokus på psykisk, fysisk och själslig hälsa och hur de kan integreras.

1.3.1 Hälsa ur ett fysiskt- psykiskt och själsligt perspektiv

Fenomenet hälsa har studerats ur ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv i många studier. Denna forskning benämns ofta som body-mind (BM).²⁰ Forskare Marian Papp, fil. mag preventiv medicin/folkhälsovetenskap, har sammanställt studier i *Svensk idrottsforskning* som berör BM:s inverkan på hälsan. Gemensamt för de undersökta studierna var att de betraktar kropp, psyke och själ som en dynamisk enhet. Studierna har också fokuserat på att individen ska vara närvarande i nuet. Det kan sägas att essensen med BM -träning, där samverkan sker mellan kropp, psyke och själ är att öka individens intuition genom ökad kroppskänedom, förståelse för sina tankar och sin attityd till omgivningen. De har också visat sig att

¹⁷ Medin & Alexandersson, s. 40.45.

¹⁸ Ibid., s. 40-41, 46-65.

¹⁹ Ibid., s. 59.

²⁰ Body-mind (BM) benämns även som Body-Mind-Spirit (BMS) och Mind- Body (MB) inom olika studier. Innebörden av dessa kan anses vara densamma då mind översätts till svenska som både sinne och själ.

individens ökade kontroll över sin kropp gör att hon lär sig hantera konfliktsituationer, emotionella svårigheter och stressituationer bättre genom BM-träning (träning som involverar kropp, psyke och själ). Träningen har också visat sig öka immunförsvaret genom att teknikerna sänker stresshormoner i kroppen. Även en ökning av det parasympatiska nervsystemets påslag har kunnat uppmätas.²¹ Dessa effekter kan sägas bidra till en god hälsa hos individen.

Samtidigt konstaterar den amerikanska Victor Sierpina professor inom integrerad medicin, i studien "Use of mind-body therapies in psychiatry and family medicine faculty and residents: attitudes, and gender differences" att det råder delade uppfattningar och en viss skepsis angående mind-body medicine:s (MB) hälsofrämjande inverkan. Psykologer från 74 olika fakulteter tillfrågades om deras attityd, tilltro till och praktiserandet av MB-tekniker. Psykologerna upplevde att de hade för lite kunskap, inkonsekvens expertis på området och begränsat med tid för att sätta sig in i de olika mind-body teknikerna. De flesta var dock intresserade av att utöka sina kunskaper angående meditation och avslappningstekniker. De manliga psykologerna visade signifikant lägre intresse att lära sig teknikerna vare sig det var för sitt eget utövande eller för patient kontakten. De var också mer oroadade än de kvinnliga kollegorna över att patienterna skulle känna sig negligerade om dessa tekniker presenterades. De kvinnliga psykologerna visade också högre tilltro till att metoderna kunde ge positiva hälsoeffekter.²²

Vidare har omfattande forskning gjorts i Hong Kong när det gäller utövandet av Body-Mind-Spirit-tekniker (BMS) och hälsa. Inom den västerländska sjukvården behandlas individen inte som en helhet utan ofta separerar man kroppen, psyket och själen. Läkaren behandlar kroppen medan psykologen tar sig an individens psyke och en spirituellt ledare förstår sig på individens själ. Cecilia L.W Chan professor inom socialarbete, på Hong Kongs universitet har i ett flertal studier undersökt effekterna av att integrera BMS i behandling av individer med olika åkommor. Genom att inkludera fysiska, psykiska och själsliga aspekter har studier visat hur individer med bland annat cancersjukdomar och olika trauman har förbättrat sin hälsa. Studierna har också visat att stressituationer som att mista sin make/maka och att bryta upp från ett äktenskap upplevdes mindre smärtsamt då personerna behandlades utifrån en BMS-

²¹ Marian Papp, Kropp och själ träning: en sammanställning av fysiologiska och mentala effekter av Body-Mind träning. *Svensk idrottsforskning* (2001:1), s. 33-37.

²² Victor Sierpina et al., Use of mind-body therapies in psychiatry and family medicine faculty and residents: attitudes, and gender differences. *Explore New York* (2007:3), s. 129-35.

strategi. Studierna visade på signifikanta förbättringar när det gällde den fysiska och psykiska hälsan. Samtidigt upplevde personerna en ökad känsla av kontroll och socialt stöd.²³ Goda hälsoeffekter har kunnat åskådliggöras när den spirituella (själsliga) delen av människan inkluderas i omvårdnaden. En spirituell upplevelse behöver inte vara någon form av religiositet utan snarare individens egen upplevelse och tolkning av själslighet. Målet med att arbeta med de själsliga dimensionerna var enligt Cecilia LW Chan att förflytta sig från en känsla av meningslöshet till ett tillstånd av andlighet och uppskattning av livet. Studierna visade att det var förhållandevis lätt för en person att ta till sig och leva efter ett "BMS-synsätt".²⁴

1.3.2 Yoga ur ett fysiskt- psykiskt och själsligt perspektiv

Inom yoga fokuserar man på att integrera kropp, psyke och själ. Surinder Sareen, brittisk Medicine Doktor fann i studien, "Yoga: a tool for improving the quality of life in chronic pancreatitis", att yoga var ett effektivt sätt att höja livskvaliteten hos individer som led av kronisk pankreatit (kronisk bukspottskörtelinflammation). I studien deltog sammanlagt 60 patienter. Deltagarna delades in i två grupper (en undersökningsgrupp och en kontrollgrupp). Kontrollgruppen fick enbart sin dagliga vård medan patienterna i undersökningsgruppen utövade yoga tre gånger i veckan under de 12 veckor som studien pågick. Resultaten visar att det fanns signifikanta skillnader mellan de olika grupperna när det gällde upplevelser av livskvalitet. Undersökningsgruppen upplevde en ökad livskvalitet, minskad stress och en mer positiv sinnesstämning.²⁵

Forskning är även gjord på yogas fysiska hälsoeffekter. Dr. Selvamurthy anställd som Chief Controller (Life Sciences & Human Resources) vid Indiens regering visade i sin studie "A new physiological approach to control essential hypertension", att yoga påverkar blodtrycket. Vid olika hjärtsjukdomar kan barorflexkänsligheten försämrats, vilket innebär att hjärtat inte får tillräckligt med syre. Selvamurthy fann att barorflexkänsligheten kunde normaliseras vid långsam andning. Även blodtrycket sänktes med hjälp av andningstekniker. Man fann att det troligtvis är både djupet och långsamheten i andningen som bidrar till att blodtrycket sänks.

²³ Cecilia LW Chan et. al. A body-mind-spirit model in health: an Eastern approach. *Social work in health care* (2001:34), s. 261-282.

²⁴ Cecilia LW Chan et. al. Making sense of spirituality: East meets West: applying Eastern spirituality in clinical practice. *Journal of Clinical Nursing* (2006:7), s. 822.

²⁵ Surinder Sareen, Yoga: a tool for improving the quality of life in chronic pancreatitis, *World Journal Gastroenterol* (2007:13), s. 391-397.

Det visade sig att fysiska yogapositioner hade betydelse för en ökad barorflexkänslighet och sänkning av blodtrycket.²⁶ Även Medicine Dr. Cesare Porta från Italien och Medicine Dr. Chacko N Joseph från Indien fann en ökad barorflexkänslighet i studien ”Slow Breathing Improves Arterial Baroreflex Sensitivity and Decreases Blood Pressure in Essential Hypertension”. Deras studie visade även att den djupa och långsamma andningen minskar den sympatiska aktiviteten av nervsystemet.²⁷

I ytterligare en sammanställning av yogaforskning utförd av Papp; ”Kropp och själ träning: en sammanställning av fysiologiska och mentala effekter av Body-Mind träning” fann hon att yoga kan inverka på självförtroende och egenkontroll. Resultaten visade att yoga medförde att den allmänna livskvaliteten och välbefinnandet ökade hos individen. Studierna visade även att den emotionella stabiliteten och livskraften ökade vid utövandet av yoga. Fysiska aspekter som prestationshöjning, förebyggande av kronisk trötthet, förbättrad styrka samt rörlighet i muskulaturen är även de resultat av yogautövande.²⁸

Ovanstående studier visar på goda hälsoeffekter i utövandet av yoga, dock finns det vissa brister som medför att resultaten bör tolkas med viss försiktighet. Att kontrollera vad som händer i personernas liv utanför studierna har inte varit möjligt, därför kan man inte utesluta att en yttre påverkan kan ha inverkat på resultaten. Några studier bygger också på individernas egna utsagor som givetvis är subjektiva. Därför är det viktigt med fortsatt forskning när det gäller individers hälsoupplevelse och yoga.

1.3.3 Sammanfattning av forskningsläge

Övergripande BMS/BM/MB forskning har visat på vikten av att se människan som en helhet för att kunna främja hälsan. Forskning utförd på yoga visar att effekterna är positiva när det gäller individens fysiska, psykiska och själsliga hälsa, vilka tillsammans kan anses bidra till en helhetssyn av människan. Utifrån ovanstående forskning har intresset väckts för hur man i de tidiga texterna av yoga behandlar de fysiska, psykiska, och själsliga perspektiven. Det är också av intresse att undersöka om det även finns ett förhållande mellan yoga och hälsa, och vilket det då kan vara. För att kunna besvara detta kommer skriften YogaSutras att studeras i

²⁶ W Selvamurthy et al., A new physiological approach to control essential hypertension, *Indian Journal Physiol Pharmacol* (1998:42), 205-213.

²⁷ Chacko N. Joseph, Cesare Porta et al., Slow Breathing Improves Arterial Baroreflex Sensitivity and Decreases Blood Pressure in Essential Hypertension, *Hypertension* (2005:46), s. 1-5.

²⁸ Papp, 2006, s. 10-14.

undersökningen och en teologisk teori kommer att användas för att studera de tre perspektiven fysiskt, psykiskt och själsligt.

1.4 Teoretisk utgångspunkt

Jag har valt att använda en teologisk hälsoteori. Valet av teori grundar sig på att man inom teologin utgår från människan som en helhet, bestående av kropp, psyke och själ i samverkan.²⁹ Teorin kommer att ligga till grund för analys och tolkning av mina resultat.

1.4.1 Teologisk hälsoteori

Katie Eriksson, professor inom vårdvetenskap vid Åbo Akademi, har forskat om hälsa och dess betydelse inom den teologiska inriktningen. Eriksson har tagit fram en teologisk hälso- och omvårdnadsteori vilken är mycket omfattande, jag kommer här att presentera de delar som är relevanta i föreliggande studie. De premisser som kommer att beskrivas kan ses som en konklusion av Erikssons hälsoteori.³⁰

Hälsa kan enligt Eriksson definieras som ett integrerat tillstånd av sundhet, friskhet och känsla av välbefinnande. Sundhet och friskhet är i denna teori ett objektiva begrepp medan välbefinnande är ett subjektivt begrepp. Sundhet innefattar den psykiska hälsan och friskhet den fysiska hälsan. Välbefinnande är ett av individen upplevt tillstånd av välbehag - en inre upplevelse.³¹ De olika egenskaperna beskrivs på följande sätt:

Sundhet: Är en förutsättning eller kännetecken på tillståndet hälsa. Sundhet motsvarar den psykologiska eller mentala delen. Begreppet har följande betydelser:

1. Med psykisk sundhet menas att individen är ”oförvillad och klok”.
2. Att vara psykisk sund visar sig genom individens handlingar och insikter där av. Synonymt med sundhet nämns också begreppet hälsosam.

Friskhet: Är en förutsättning eller kännetecken på tillståndet hälsa. Begreppet hänvisar till olika fysiska egenskaper hos individen. Friskhet betecknar således den fysiska och biologiska hälsan. Friskhet innebär att ett organ eller organsystem fyller sin funktion och befinner sig

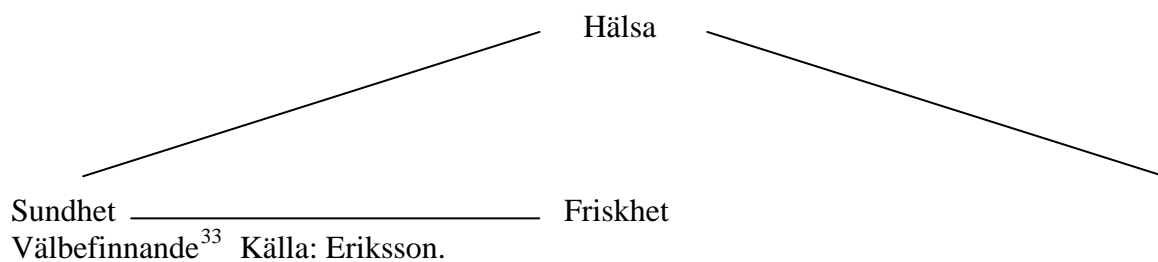
²⁹ Medin & Alexandersson, s. 81-83.

³⁰ Katie Eriksson. *Hälsans idé*, 2 ed. (Stockholm: Liber, 1996), s. 26.

³¹ *Ibid.*, s. 29-30, 44.

inom rådande referensvärden. Synonymt med friskhet nämns också begreppen; kry, rask, duktig, hurtig, och fräsch.

Välbefinnande: Uttrycker en känsla hos individen. Individen uttrycker att hon finner sig väl eller att hon inte gör det. Välbefinnande är således en subjektiv upplevelse och bör ställas i relation till individens inre upplevelse. Individens grad av medvetenhet och upplevelse av mål och känsla av betydelse och makt innefattas även i detta. Synonymt med välbefinnande nämns också välmåga och välbehag.³²



Figur 1: Modifierad graf; hälsa utifrån förutsättningarna sundhet, friskhet och välbefinnande enligt Eriksson.

Eriksson förtydligar nedan de tre förutsättningarna (sundhet, friskhet och välbefinnande) för hälsa genom att bryta ner dem i så kallade delpremisser. Inom delpremisserna finns såväl upplevd hälsa som sjukdom. Följande delpremisser presenteras:

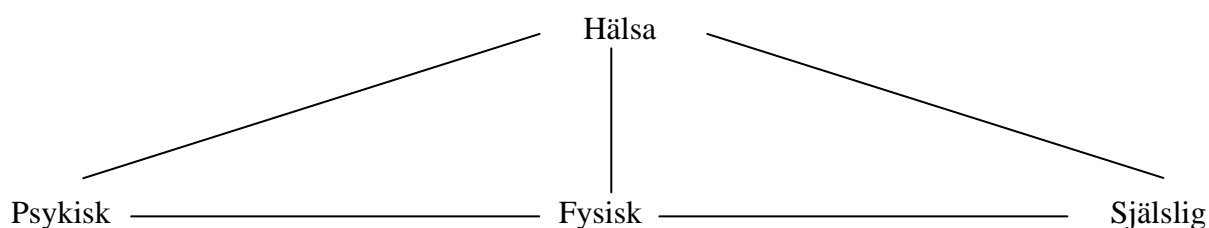
1. Sundhet, friskhet och välbefinnande utgör substansen i hälsan, dvs. individens kapacitet och inre stöd.
2. Ett integrerat tillstånd av sundhet, friskhet och känsla av välbefinnande är både nödvändig och tillräcklig betingelse för hälsa.
3. Frånvaro av sjukdomsdiagnos är varken nödvändig eller tillräcklig betingelse för hälsa.
4. Hälsa är förenlig med att individen kan säga sig ha illbefinnande trots att han befinner sig väl. Att säga sig ha välbefinnande är en tillräcklig betingelse för hälsa.
5. Hälsa är förenlig med att individen upplever sig vara frisk trots att samhället bedömer henne/honom som sjuk. Att samhället ser individen som frisk är varken nödvändig eller tillräcklig betingelse för hälsa.³⁴

³² Eriksson, s. 35-37, 73-75.

³³ Ibid., s. 35. (omarbetad).

³⁴ Ibid., s. 29-30.

I föreliggande studie kommer jag att använda mig av Erikssons innebörd av de olika premisserna (sundhet, friskhet, välbefinnande). Jag kommer dock ha en annan benämning på premisserna då man inom yogalitteratur använder sig av premisserna psykisk, fysisk, och själslig hälsa istället för premisserna sundhet, friskhet och välbefinnande. Således kommer jag att istället för sundhet använda *psykisk hälsa* och istället för friskhet använda *fysisk hälsa* och istället för välbefinnande använda *själslig hälsa*. Givetvis kommer jag i min teoretiska analys använda mig av Erikssons innebörd av de olika premisserna. Nedan visas hur begreppet hälsa förhåller sig till de tre premisserna.



Figur 2: Hälsa utifrån förutsättningarna fysisk, psykisk och själslig. Hälsa vilar här på de tre premisserna. Två linjer har lagts till jämfört med figur 1. Detta för att förtydliga att de premisserna är alla lika viktigt, enligt Eriksson för att nå hälsa.

När de fysiska, psykiska och själsliga premisserna är i integration förekommer hälsa då individen i relation till rådande mognadsnivå inte längre är beroende av mera stöd utifrån än vad den givna mognadsnivån förutsätter. Integrationen har en bestämd riktning vilken är att höja kapacitetsnivån hos individen. Integrationen sker etappvis och tillstånd av tillfällig desintegration kan förekomma, vilket bör ses som en nödvändig del i den totala integrationen. Integrationen förutsätter en medvetenhet hos individen och att de tre premisserna har en funktionell förbindelse dem emellan. Men det förutsätter inte att alla delar ska vara felfria. En funktionell helhet kan uppstå trots dysfunktion inom en enstaka premiss. Individens grad av hälsa är baserad på nivån av integrering av de tre premisserna som tillsammans bildar det övergripande tillståndet hälsa.³⁵

³⁵ Ibid., s. 73-74.

1.5 Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka yoga och dess förhållande till hälsa ur ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv.

Frågeställningarna är:

- Hur beskrivs vägen mot tillståndet yoga enligt YogaSutras utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?
- Hur beskrivs tillståndet yoga enligt YogaSutras utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?
- På vilket sätt förhåller sig yoga enligt YogaSutras till hälsa utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?

2. Metod

2.1 Datainsamling och procedur

I studien har jag valt att använda mig av en kvalitativ metod. Kvalitativa metoder är analysmetoder vilka ofta är textmässiga vilka leder till ett resultat i form av en text av något slag.³⁶ I min studie har jag valt att fokusera på hur de fysiska, psykiska och själsliga perspektiven beskrivs i utvald litteratur. Den kvalitativa ansatsen beskriver och tolkar innehållet i utvalda texter. Viktigt är dock att det finns ett sammanhang mellan beskrivning och tolkning.³⁷

2.2 Urval

En uppsjö av litteratur behandlar området yoga. Jag har valt att använda mig av texten YogaSutras som är en utav grundtexterna för yogautövning. YogaSutras är tolkad av många yogis (utövare av yoga) och forskare. Jag har valt att använda en översättning och tolkning av T.K.V Desikachar, en välkänd och erkänd yogaguru. Desikachar är son till Krishnamacharya (1888-1989) som var en legendarisk och en av de mest framstående yogis från förra seklet. Krishnamacharya har haft ett stort inflytande på de Hathayogaformer som ännu utövas runt om i världen idag. Under de hundra år som han levde utbildade han välkända och framstående yogagurus.³⁸ En av dem var hans son Desikachar som studerade hos sin far i nära 30 år. Desikachar är en av de mest välkända yogalärarna av idag. Han har skrivit ett flertal böcker, är föreläsare, lärare och driver Krishnamacharya Yoga Mandarin vilket är ett icke vinstdrivande yogainstitut som bland annat bedriver forskning kring yoga.³⁹

YogaSutras är uppdelad i fyra kapitel, så kallade padhas. Den första padhan är kallad Samadhipadah (kapitlet om samadhi) och i denna definieras yogabegreppet och dess kännetecken. I den beskrivs de hinder som kan finnas på vägen för yoga och hur dessa hinder kan hanteras. Den andra padhan, Sadhanapadah beskriver de kvalitéer som är nödvändiga för att kunna koncentrera sinnet och varför dessa kvalitéer är viktiga. I kapitlet beskrivs också vad dessa övningar innebär. Fokus ligger på den yttre praktiken. Vibhutipadah är den tredje

³⁶ B Hansson, "Perspektiv på kvalitativ metod" i *Perspektiv på metod*. Red. C.M Allwood. (Lund: Studentlitteratur, 2004), s. 53-63; Steinar Kvale, *Den kvalitativa forskningsintervjun* (Lund: Studentlitteratur, 1997), s. 67-69.

³⁷ Kvale, s. 170-189.

³⁸ Knut A. Jacobsen, *Theory and practice of yoga* (Leiden, Holland: Brill 2005), s. 25.

³⁹ Kastub Desikachar. *TKV Deiskachar: a tribute* (Chennai, Indien: Krishnamacharya Yoga Mandarin 2006), s. 9-11.

padhan och i detta kapitel beskrivs sinnets kapacitet. Den fjärde och sista padhan, Kaivalyapadah presenterar och beskriver möjligheterna med att uppnå och förverkliga ett klart sinne och det slutgiltiga målet, tillståndet yoga.⁴⁰ I dessa padhas presenteras 196 sutras (visdomstankar) som är nedtecknade på sanskrit. I boken finns också en engelsk översättning för varje sutra och slutligen finns också för varje sutra en förklaring och reflektion av Desikachar.

Eftersom jag inte behärskar sanskrit kommer jag i mitt arbete att använda mig av den engelska översättningen. Då YogaSutras är en mycket gammal och inte helt lätt text att förstå kommer jag även att använda mig av Desikachars förklaringar och reflektioner av den ursprungliga texten.

2.3 Databearbetning

Metoden består av en textanalys ur en innehållsaspekt. Först kommer texten att läsas i sin helhet för att sedan läsas mer systematiskt. De sutras som behandlar yoga ur ett fysiskt, psykiskt, och själsligt perspektiv kommer att ”närläsas” och löpande kategoriseras med sidhänvisning och rubrikhänvisning. Meningskoncentrering används för att reducera en större text. Det innebär att varje ”sutra” läses i sin helhet och sedan lyfts de centrala meningarna ut ur texten (textens kärna). På så sätt minskas textens omfång och koncentreras på den absoluta innebörden i utsagan. Därefter ska det katalogiserade materialet prövas mot studiens frågeställningar. Materialet kommer att kategoriseras med hjälp av Microsoft Office Excel. Metoden är en vanligt förekommande kvalitativ metod som kan sägas vara inspirerad av fenomenologin.⁴¹ Avsikten är också att använda Katie Erikssons hälsoteori med teologisk anknytning för att analysera de resultat som undersökningen genererar. Således kommer resultaten som kommit fram när det gäller yogalitteraturens relation till individens fysiska, psykiska, och själsliga hälsa diskuteras utifrån ett teologiskt perspektiv.

2.4 Tillförlitlighet

Inom en kvalitativ analys finns problematiken att den till viss del alltid är subjektiv. För att minska risken att undersökningen blir alltför subjektiv och visa på en god validitet kommer utgångspunkter och tankeled som förekommit redovisas i undersökningen så att läsaren kan se

⁴⁰ T.K.V Desikachar. *Reflections of Yoga Sutras of Patanjali*, (Chennai, Indien Krishnamacharya Yoga Mandarin 2003), s. 17.

⁴¹ Kvale, s. 54-56.

ur vilket perspektiv fynden hämtats och presenterats. En person kunnig i metoden kommer också att självständigt genomföra den senare delen av analysförfarandet (dvs då materialet prövas mot studiens frågeställningar). Resultatet från analysen kommer sedan att jämföras med de fynd som jag har funnit. Likheter och olikheter kommer att diskuteras tills en samsyn uppnås. Resultatet kommer även att faktagranskas utav Ulrica Norberg (fil.kand i Journalistik, fil.mag i Journalistik och Filmvetenskap) en av Sveriges mest framstående yogalärare och yogaförfattare.

3. Resultat

Resultatredovisningen kommer att beskriva de olika perspektiven fysiskt, psykiskt och själsligt i förhållande till yoga. Under rubrik 3.1 och 3.2 kommer vägen mot tillståndet yoga samt tillståndet yoga att beskrivas. Detta för att ge läsaren en förståelse för kommande hälsoanalys. Denna del av resultatet är en tolkning utifrån perspektiven fysiskt, psykiskt och själsligt och ska därför inte ses som endast ett referat. Därefter kommer resultaten att analyseras utifrån Katie Erikssons teologiska hälsoteori under rubrikerna 3.4-3.7.

3.1 Vägen mot tillståndet yoga ur ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv

YogaSutras beskriver hur man bör förhålla sig till sig själv och sin omgivning genom att presentera den åttafaldiga vägen som ett sätt att nå tillståndet yoga. Denna väg kan ses som en livsstil där individen har möjlighet att utöva yoga från olika perspektiv, och på så sätt närma sig det slutgiltiga målet. Den åttafaldiga vägen innefattar såväl fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv:

Yama– Fokuserar på individens attityd och inställning mot sin omgivning.

- Ahimsa- Hänsynstagande mot alla levande varelser, speciellt de som är oskyldiga, i svårighet eller sämre lottade än vad vi är.
- Satya- Sann kommunikation genom tal, skrift, handlingar och gester.
- Asteya- Icke stjäla eller förmågan att motstå det som inte tillhör oss.
- Bramacharya- Moderation av alla handlingar. Strävan efter att finna balans inom individen i införandet och utförandet av energi.
- Aparigraha- Frånvaro av girighet eller förmågan att acceptera endast det som är lämpligt.

Niyama – Fokuserar på individens attityd och inställning mot individen självt.

- Saucha- Renlighet, eller vårdandet av kroppen.
- Santosha- Belåtenhet eller förmågan att vara lycklig med det vi har och inte ha begär till sådant vi ej har, förnöjsamhet.
- Tapas- bortförandet av orenheter i vårt fysiska och mentala system genom bibehållandet av korrekta vanor som sömn, träning, kost, arbete och vila.
- Svadhyaya- Studera och nödvändigheten att granska och utvärdera vår process.
- Isvarapranidhana- Gå med sanningen, att inte bara handla för egen vinning skull.

Asana – Praktiserande av kroppsliga positioner, hur individen behandlar sin kropp.

Pranayama – Praktiserandet av andningsövningar.

Pratyahara – Bortförande av sinneintryck.

Dharna –Förmåga att fokusera sinnet.

Dhyana – Förmåga att utveckla en interaktion med vad hon söker förstå, meditation.

Samhadii –Ett tillstånd där individens högsta medvetenhet är i komplett interaktion med objektet som förespeglas.⁴²

Individen måste ta till dessa handlingar gradvis, annars kan hon inte bibehålla dem. Hon kan utifrån sina behov och vad hon finner lämpligt välja ett eller fler tillvägagångssätt ur den åttafaldiga vägen. Ofta kommer hon dock förr eller senare använda sig av samtliga tillvägagångssätt.⁴³ Enligt YogaSutras krävs det regelbunden praktik av de olika delarna för att nå tillståndet yoga. Utövandet av yoga måste ske metodiskt med en positiv attityd, ett hängivet sätt och med en långsiktighet för att nå eventuell framgång. Praktiserandet ger individen fysisk styrka, lyhördhet, ökat medvetande och sensibilitet:⁴⁴

”sa tu dirghakalanairantaryasatkaradarasevito drdhabhumih”

”It is only when the correct practice is followed for a long time, without interruptions, and with a positive attitude and eagerness, that it can succeed.”⁴⁵

Yoga utövandet innefattar bland annat fysisk utövning (asanas) vilka hjälper till att föra bort orenheter och tillåter kroppen att fungera mer effektivt. Både fysiska och psykiska krämpor och hinder kan kontrolleras genom dessa. Asanas samt kontroll av andningen (pranayama), hjälper individen att förstå och använda sin kropp på ett så rätt och så inbringande vis som möjligt. Genom asanas och pranayama kan nästan alla individer bryta ner hinder som kan komma att stå i vägen mot tillståndet yoga. Därför är dessa lättare att börja att arbeta med jämfört med att börja med att ändra våra attityder. När praktiken av asanas utförs korrekt ska de innebära en känsla av vakenhet utan spänning, avslappning utan slöhet och tyngd. Individen ska känna en bekvämlighet i positionerna så att hon kan närma sig ett lugnare sinne:⁴⁶

”Stihrasukhamasanam”

“Asana must have the dual qualities of alertness and relaxation.”⁴⁷

⁴² Desikachar, s. 61-64. (Sanskrit benämningarna tagna utifrån sutranas ursprungliga text skrivna på sanskrit.)

⁴³ Ibid., s. 61-62.

⁴⁴ Ibid., s. 24-26.

⁴⁵ Ibid., s.25. (Sutra 1.14).

⁴⁶ Ibid., s. 71.

⁴⁷ Ibid., s. 71. (Sutra 2.46).

Detta tillstånd kan uppnås genom att observera kroppen och andningsfunktionen i de olika positionerna. När tillståndet känns igen kan individen efter förmåga hantera och förbättra praktiken allteftersom. Fysisk yogautövning löser således upp de besvär som skapas i kroppen. Det här är början på en reduktion av hinder så som missförståelse, eftersom kroppen anses uttrycka vad som finns i sinnet. I och med det kan individen öppna upp för nya möjligheter att förstå sitt innersta jag. Om en individ exempelvis har smärta kommer hon endast tänka på det. Om hon istället slipper symtomet, kan koncentrationen riktas mot orsaken till smärtan.⁴⁸

Pranayama är den medvetna, kontrollerade regulationen av andningen, den ersätter på så sätt mönster av en omedveten andning. Genom asanasträning kan vi också förstå hur andningen beter sig. Pranayama involverar regulationen av utandning, inandning och pauserna innan och efter de aktiva faserna av andetaget. Regulationen av dessa processer uppkommer genom modulering av deras längd, bibehållandet av detta under en tid, likväl som att fokusera sinnet under denna process. Detta är möjligt att kontrollera endast efter en rimlig tid av fysisk utövning av asanas. Dessa komponenter av andetaget måste både vara långa och enhetliga. Då förs andningen till ett tillstånd av medvetenhet för individen. Regelbunden övning av pranayama reducerar hinder som gör det möjligt för individen att komma till en klar insikt. Individen förbereds på så sätt för processen att kunna rikta sinnet mot ett utvalt mål.⁴⁹

Individen kan välja olika förhållningssätt för att stilla sitt sinne, dessa hjälper henne att finna ro. Hon kan exempelvis nå sinnesfrid genom att känna medlidsamhet med dem som är i behov av det. På samma sätt kan hon känna glädje med dem som är lyckliga. Om individen är distraherad och upplever svårigheter att nå sinnesfrid kan pranayama vara till hjälp. En hjälp som också nämns är att individen genom att "blicka in" mot sig själv och reflektera över livet, kan nå sinnesfrid. Nämnade förslag kan var och en eller fler tillsammans vara en hjälp för individen att nå tillståndet yoga.⁵⁰

I en individs sinne finns fem mentala aktiviteter med olika karaktärsdrag. De fem aktiviteterna är förståelse, missförståelse, inbillning, djupsömn och minne. De kan dels vara välgörande, dels skapa problem. Aktiviteterna kan sägas "färga" det intryck individen får. De kan

⁴⁸ Desikachar, s. 68-72.

⁴⁹ Ibid., s. 73-75.

⁵⁰ Ibid., s. 33-36.

upplevas var för sig eller flera samtidigt. Individens sinne kan registrera ett objekt direkt eller indirekt. Men då individen alltid utgår från sina tidigare erfarenheter kommer de fem aktiviteterna att påverka hennes uppfattning av objektet. På så sätt uppfattar personen objektet indirekt. Ett klart sinne kommer gradvis och det tar tid att utveckla detta. När sinnet är fullt koncentrerat på ett objekt, minskas gradvis minnen, tankar och påverkan av tidigare erfarenheter. Sinnet blir då kristallklart och i förening med objektet. Personens uppfattning om objektet stämmer på så sätt bättre med dess sanning. Detta ger i sin tur individen en upplevelse av sann insikt.⁵¹ De mentala aktiviteterna framträder olika starkt då de är olika dominanta hos individen vilket i sin tur bidrar till hennes specifika personlighet.⁵²

När den korrekta upplevelsen av objektet blir tydligt för individen, börjar hon förstå sitt innersta jag. Personens insikt är inte längre baserad på minnen eller slutsatser. Istället uppträder hon spontant och direkt med en nivå av intensitet som är bortom det ordinära. Hennes sinne är som en ”klar spegel”. Hon kan reflektera över objektet och ser det för vad det är. Individen har då nått ett tillstånd där allt är fullständigt klart och transparent. Således kommer uppfattningen av exempelvis en situation eller händelse vara mer korrekt.⁵³

”smrtiparisuddhau svarupasunyevarthamatranirbhasa nirvitarka”

“When the direction of the mind towards the object is sustained, the ideas and memories of the past gradually recede. The mind becomes crystal clear and is in union with the object. At this moment there is no feeling of oneself. This is pure perception.”⁵⁴

När missförståelsen av objektet minskar så ökar på motsvarande sätt en klarsynthet hos individen. Individen kan genom utövandet och fördjupning av olika komponenter inom yoga gradvis reducera hinder som blockerar den sanna bilden.⁵⁵

”vivekakyatiraviplaya hanopayah”

“Essentially the means must be directed towards developing clarity so that the distinction between the changing qualities of what is perceived and the unchanging quality of what perceives becomes evident.”⁵⁶

⁵¹ Desikachar, s. 39- 40.

⁵² Ibid., s. 20-23.

⁵³ Ibid., s. 41-43.

⁵⁴ Ibid., s. 40. (*Sutra 1.43*).

⁵⁵ Ibid., s. 58-60.

⁵⁶ Ibid., s. 59. (*Sutra 2.26*).

Ur ett psykiskt perspektiv är individens handlingar av betydelse. När en person utför en handling påverkas den av hennes sinnestämning, hennes syfte med handlingen och hennes förståelse för sitt handlande. När personen når tillståndet Samyama (perfekt disciplin av medvetandet) kan det ge henne en djupare förståelse för vad framtida handlingar kommer att kunna få för konsekvenser. Tillståndet Samyama kan också öka individens vänlighet, ödmjukhet för andra och på samma sätt kan det minska hennes förakt för andra personer och deras handlande.⁵⁷ Samyama kan ge extra ordinära kvaliteter:

“balesu hastibaladini”

“Samyama on the physical strength of an elephant can give one the strenght of an elephant.”⁵⁸

Med ovanstående sutra menas att genom utövandet av samyama kan sinnet nå en sådan kapacitet att det i sin tur kan ge individen möjligheten att utveckla samma proportionerliga styrka som för en elefant. När individen når denna styrka kan hon urskilja likheter och olikheter hos ett eller fler objekt samtidigt. Tillståndet Samyama skingrar de moln som täcker individens förmåga att se allt klart:⁵⁹

“ksanatatkramayoh samyamadvivekajam jnanam”

“Samyama on time brings and its sequence brings about absolutely clarity.”⁶⁰

När individen kan hantera denna förmåga utan att bli distraherad har hon nått tillståndet samadhii. Detta tillstånd är möjligt att nå genom tidigare nämnd process.⁶¹

I det själsliga perspektivet kan individen nå en tillfredställelse av det inre jaget ”själen” genom att följa den åttafaldiga vägen. Detta kan i sig leda till en total lycka i jämförelse med en yttre tillfredställelse (exempelvis att köpa nya ting) som ger en kortvarig lycka. När det inre jaget har utvecklats hos individen, kommer en insikt om vad som är viktigt för henne. Människan kan inte nå lycka genom att ständigt införskaffa nya ägodelar enligt YogaSutras. Lycka och harmoni kommer med en inre reflektion och ett fritt tänkande. Handlingar som utförs med en "spirituell tanke" gynnar möjligheten att förstå ett specifikt objekt:⁶²

⁵⁷ Desikachar, s. 92-103.

⁵⁸ Ibid., s. 92. (*Sutra 3.24*).

⁵⁹ Ibid., s. 104- 108.

⁶⁰ Ibid., s. 107. (*Sutra 3.52*).

⁶¹ Ibid., s. 112-116.

⁶² Ibid., s. 68-70.

”samadhisiddhirisvarapranidhanat”

”Actions done in the spirit of service promote the ability to completely understand any object of choice.”⁶³

Begreppet Gud problematiseras även i texten. För de individer som har tilltro på en Gud kan detta vara en hjälp på vägen att nå tillståndet yoga. Gud beskrivs som beständig och den ultimata läraren. Gud är det högsta väsendet vars handlingar aldrig är grundade i någon form av missuppfattning:

”tatra niratisayam sarvajnabijam”

” He knows everything there is to be known.”⁶⁴

Att Gud kallas och refereras till på olika sätt inom olika kulturer och religioner ses inte som något problem, utan det viktiga är att referera till Gud med respekt och utan konflikt. För dem som kan och vill bekänna sig till en Gud anses ett reflekterande och tillbedjan till Gud vara välgörande för individens inre.⁶⁵ För att individen ska fortsätta vägen mot målet, tillståndet yoga är tron och disciplinerad ansträngning nödvändigt för henne.⁶⁶ Det är dock oundvikligt att upplevelser av tro och hopp kan förändras över tid inom en person och även upplevas olika människor emellan. Enligt YogaSutras är det en naturlig del av livet.⁶⁷

”Tivrasamveganamasannah”

”The more intense the faith and effort, the closer the goal.”⁶⁸

3.1.1 Hinder på vägen mot tillståndet hälsa sett ur ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv

För att yogapraktiken ska kunna utveckla individens självinsikt är det nödvändigt att den reducerar både fysiska och psykiska orenheter. Det är också svårt för individen att nå självinsikt. Ofta kantas vägen dit av motstånd av olika slag. Ett motstånd kan vara av olika intensitet och föregås ofta av ett missförstånd. Missförståndet kan vara helt tydlig för andra människor och samtidigt vara helt dolt för individen själv. Ett motstånd visas ofta genom att individen visar ett ogillande för situationen eller en osäkerhet:

⁶³ Desikachar, s. 70. (*Sutra 2.45*).

⁶⁴ Ibid., s. 31. (*Sutra 1.25*).

⁶⁵ Ibid., s. 30-33.

⁶⁶ Ibid., s. 28-29.

⁶⁷ Ibid., s. 30.

⁶⁸ Ibid., s. 29. (*Sutra 1.21*).

”avidya ksetramuttaresam prasuptatanuvicchinmodaranam”

”The obstacles are misapprehension, false identity, excessive attachment, unreasonable dislikes and insecurity”⁶⁹

Ett motstånd hos individen kan dock förändras och på så sätt kan individen nå en inre balans. Tiden kan här ha en avgörande betydelse då personens uppfattning kan förändras över tid. Ofta styr personens humör och vanor hennes förmåga att missuppfatta situationer. Omgivningens attityder kan också påverka individens uppfattning. Då människan söker vällust kan detta tillstånd också vara en bidragande orsak till missförstånd och motstånd. I de fall individen i ett sökande efter lycka binder sig till ett för henne viktigt objekt, som i sin tur visar sig ha en destruktiv och negativ inverkan, finns en risk att individen upplever sig olycklig istället för lycklig. Vad vi söker som en källa till vällust kan visa sig ha motsatt effekt, dock är det inte alltid tydligt i stunden för individen. Att komma till insikt och ändra sitt sinne är dock något som tar tid. I sakens natur ligger att även om individen får en insikt om ett missförstånd kan det vara svårt att ändra sin attityd till situationen. Det kan i förlängningen leda till att personen i slutändan inte ges möjlighet till att uppleva den sanna lyckan i livet.⁷⁰

”sukhanusayi ragah”

”Excessive attachment is based on the assumption that it will contribute to everlasting happiness”⁷¹

Det finns även nio typer av hinder som individen kan utveckla på vägen till mental klarhet. Dessa hinder är: fysiska besvär, mental stagnation, tvekan, likgiltighet, lathet, odisciplinerat sinne, avsaknad av hängivenhet och regression. Hindren får individen att komma i obalans och hon kan känna sig distraherad. Nämnade tillstånd gör att individen får svårt att uppnå det optimala tillståndet yoga. I stället finns en risk att hon upplever symtom som mentalt obehag, negativa tankar, oförmåga att vara bekväm i olika kroppsliga positioner och svårighet att kontrollera andningen. Det finns dock förslag till hjälp för att inte hamna i ovanstående tillstånd. För att uppnå en balans kan individen fokusera på sitt fysiska, psykiska och själsliga tillstånd för att nå ett välbefinnande.⁷²

⁶⁹ Desikachar, s. 47. (*Sutra* 2.3).

⁷⁰ Ibid., s. 46-49.

⁷¹ Ibid., s. 49. (*Sutra* 2.7).

⁷² Ibid., s. 33-34.

YogaSutras menar att ovanstående tillstånd kan förebyggas och motstånd och hinder kan reduceras och eller accepteras genom utövandet av yoga. På så sätt kan individen få en inre klarhet. Genom yoga kan hon lära sig att styra och kontrollera sina hinder och motstånd.⁷³ De medel eller tillvägagångssätt som kan åstadkomma ett klart sinne är av gott syfte.⁷⁴

3.2 Tillståndet yoga ur ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv

För att individen ska nå tillståndet yoga krävs att hon ska ha kommit över de hinder som kantat vägen.⁷⁵ Det optimala tillståndet yoga är ett slutmål vilket innebär en frihet för individen. Frihet innebär att hon har full kontroll över sig själv och sin situation. I detta tillstånd finns det inte heller någon önskan av att besitta extraordinära kvalitéer.⁷⁶

”tadvairagyadapi dosabijaksaye kaivalyam”

”Freedom, the last goal of Yoga, is attained only when the desire to acquire extraordinary knowledge is rejected and the source of obstacles is completely controlled.”⁷⁷

Individen har under ”resans gång” lärt sig att se vilka hinder och motstånd som funnits, och hon har också lärt sig att hantera dessa. Hon har på så sätt nått en god självisikt.⁷⁸ När individen når det slutgiltiga tillståndet yoga upplever hon en känsla av förståelse och klarhet för alltings sammanhang. Hon har nått den yttersta kunskapen om livet:

“tada sarvavaranamalapetasya jnanasyanantyjjneyamalpam”

”When the mind is free from the clouds that prevent perception, all is known. There is nothing left to be known.”⁷⁹

I den andra sutran skildrar YogaSutras att yoga innebär att individen ska kunna rikta sinnet uteslutande mot ett objekt och kunna bibehålla riktningen utan att distraheras:

”yogascittavrttinirodhah”

”Yoga is the ability to direct the mind exclusively towards one object and sustain focus in that direction without any distractions.”⁸⁰

⁷³ Desikachar, s. 52-54.

⁷⁴ Ibid., s. 48-51.

⁷⁵ Ibid., s. 61-64.

⁷⁶ Ibid., s. 58-60.

⁷⁷ Ibid., s. 106. (Sutra 3.50).

⁷⁸ Ibid., s. 106.

⁷⁹ Ibid., s. 129. (Sutra 4.31).

⁸⁰ Desikachar, s. 19. (Sutra 1.2).

I detta tillstånd finns en möjlighet att se objektet och uppleva det i sin sanna natur. I en frånvaro av yoga klarar sinnet inte av att fokusera på endast ett objekt och individen har svårt att behålla fokus, eller så uppfattar individen objektet felaktigt. Tankarna har ingen möjlighet att vara stilla utan hoppar fritt omkring. När sinnet är klart från de hinder som skymmer den sanna uppfattningen, finns inte några störningar eller brister i uppfattningsförmågan. Individen kommer att handla utan ånger. Sinnet har möjlighet att behålla dess valda riktning och ignorerar olika objekt runt omkring för att istället troget följa riktningen som har valts. Då är ovidkommande sinnesintryck bemästrade (pratyahara).⁸¹

När sinnet har nått förmågan att kunna styra sinnesupplevelserna mot ett visst bestämt objekt utan att individen blir distraherad har hon nått tillståndet dharna. Om individen ska kunna vara kvar i detta tillstånd måste sinnet var fritt från att uppleva olika slag av missförstånd. När så är fallet kan individen helt fokusera på objektet och dess sanna natur. Hon får på så sätt en fullständig förståelse för objektet (samadhii).

När störande element är eliminerade, blir individen inte längre distraherad av dessa. Då kan individen nå perfektion och extraordinära kvaliteter blir möjliga. Det innebär bland annat förmågan att kunna använda den fysiska kroppen ändamålsenligt.⁸² Individen upplever nu att livet är integrerat i hennes kropp, sinne och inre. Förändringar i kroppen, sinnet och själen skapar inte längre något problem för individen. Hon har makten över möjliga förändringar. Samtidigt vet hon vilka konsekvenser hennes handlande har i den givna situationen, och handlar därefter. Individen har nu full kontroll över sina sinnen – det optimala tillståndet yoga.⁸³

*”purusarthasunyannam gunanam pratiprasavah kaivalyam
svarupapratistha va citisaktiriti”*

”When the highest purpose of life is achieved, the three basic qualities do not excite responses in the mind. That is freedom. In other words, the Perceiver is no longer coloured by the mind.”⁸⁴

⁸¹ Ibid., s. 75.

⁸² Ibid., s. 104.

⁸³ Ibid., s. 129-131.

⁸⁴ Ibid., s. 131. (Sutra 4.34).

3.3 Sammanfattning

Enligt YogaSutras krävs det praktik för att nå tillståndet yoga. Asanas och pranayama hjälper individen att förstå och använda kroppen och andningen på ett så bra och givande sätt som möjligt. Asanas anses lösa upp de besvär som kan skapas i kroppen. Regelbunden praktik av yoga reducerar de hinder och motstånd individen möter på vägen mot tillståndet yoga. Dessa motstånd och hinder gör det svårare för individen att uppnå det optimala tillståndet. Dock finns det metoder hon kan utöva för att reducera dessa. Det är lättare att börja att arbeta med den fysiska aspekten för att nå målet, då de psykiska och själsliga aspekterna är svårare att förändra. Individen bör leva efter den åttafaldiga vägen enligt YogaSutras, då den ses som det säkraste alternativet för att nå tillståndet yoga.

Genom en tilltro och disciplin satt till yoga kan riktningen bibehållas. En tro på Gud kan också vara en hjälp till att nå tillståndet yoga. För att individen ska nå det slutgiltiga tillståndet krävs dock att hon har klarat av de hinder som har funnits på vägen. Både fysiska, psykiska och själsliga hinder måste bemästras. Individen kan efter enträget utövande av yoga nå en förståelse och klarhet för alltings sammanhang. Hon har då kommit i ett tillstånd där kropp, psyke, själ och en känsla av lycka upplevs totalt integrerat.

3.4 Yoga i förhållande till hälsa sett utifrån ett fysiskt perspektiv

Den fysiska hälsan är enligt Eriksson en förutsättning eller ett kännetecken på det övergripande tillståndet hälsa.⁸⁵ På samma sätt menar YogaSutras att individen genom att arbeta upp sin fysiska kapacitet genom asanas och pranayama, ökar förmågan till kroppskännedom och en mer funktionell fysik. YogaSutras menar att de individer som utövar asanas och pranayama inte bara finner ett fysiskt välbefinnande utan att dessa också leder till psykiska och själsliga positiva effekter.⁸⁶

Eriksson menar vidare att den fysiska hälsan innebär att ett organ eller organsystem befinner sig inom rådande referensvärden. Dock är frånvaro av sjukdom varken en nödvändig eller tillräcklig betingelse för hälsa.⁸⁷ I YogaSutras poängteras vikten av att utöva asanas för att behålla kroppen i god form. Samtidigt ställs inga krav på att den fysiska hälsan måste inkludera frånvaro av sjukdom för att individen ska kunna nå tillståndet yoga. Erikssons

⁸⁵ Eriksson, s. 29-30, 44, 35-37, 73-75.

⁸⁶ Desikachar, s. 24-26, 68-72.

⁸⁷ Eriksson, s. 29-30, 44, 35-37, 73-75.

hälsoteori och YogaSutras liknar även varandra då de inte heller talar om vad som är friskt eller sjukt. Eriksson poängterar att vad samhället betraktar som friskt eller sjukt varken är en betingelse eller förutsättning för individens hälsa. Detta är något som YogaSutras inte behandlar.

Eriksson använder sig av synonymer (kry, rask, duktig, hurtig, och fräsch) till friskhet för att förtydliga vad begreppet innebär.⁸⁸ Även i ovanstående synonymer kan man urskilja en samsyn med YogaSutras, då denna betonar ett eliminerade av störande moment, för att ge individen en kropp som är stark, fast och funktionell.⁸⁹ Dock stämmer inte synonymerna ordagrant med Erikssons hälsoteori.

3.5 Yoga i förhållande till hälsa sett utifrån ett psykiskt perspektiv

I Erikssons hälsoteori benämns den psykiska dimension av hälsa som sundhet. Denna dimension är både en förutsättning och ett kännetecken på det övergripande tillståndet hälsa.⁹⁰ YogaSutras lägger också stor vikt på det psykiska perspektivet, både när det gäller utövandet och att nå det slutgiltiga målet yoga. YogaSutras beskriver sinnets aktiviteter vilka styr individens handlande och uppfattning. Sammantaget medverkar detta till att skapa individens personlighet.⁹¹

YogaSutras beskriver hur individen ska förhålla sig till sig själv och andra för att nå en större klarhet och en större insikt. Ett sätt att nå tillståndet yoga är att fokusera på ett objekt. Detta sätt kan i förlängningen leda till att individen får ett stillat sinne, och individens psyke är då fullständigt klart från distraktioner, vilket är målet med yoga. I detta tillstånd är hon fullständigt klarsynt, hon har en total förståelse för sin omvärld och hon kan sägas ha extra ordinära psykiska kvalitéer.⁹² Ovanstående överensstämmer med Erikssons hälsoteori då hon menar att individen bör vara oförvillad och klok för att kunna nå psykisk hälsa.⁹³ YogaSutras beskriver dock mer detaljerat hur individen ska komma till en klarsynthet, vilket Eriksson inte gör i sin hälsoteori.

⁸⁸ Eriksson, s. 29-30, 44, 35-37, 73-75.

⁸⁹ Desikachar, s. 104.

⁹⁰ Eriksson, s. 29-30, 44, 35-37, 73-75.

⁹¹ Desikachar, s. 20-23.

⁹² Ibid., s. 19, 20-23, 39-40, 41-43.

⁹³ Eriksson, s. 29-30, 44, 35-37, 73-75.

Erikssons hälsoteori och YogaSutras anser att individens handlingar, konsekvenser och insikter visar på i vilken grad individen nått en psykisk hälsa.⁹⁴ YogaSutras menar att individen får en större insikt av sina handlingar genom att arbeta med sitt sinne. Hon upplever också i större utsträckning att hon själv kan välja riktning på sina handlingar. På så sätt får hon också större förståelse för vilka konsekvenser hennes handlingar kan få för stunden och i framtiden. Detta kan i sin tur medföra att individen blir mer ödmjuk, vänlig och förstående för andra i sin omgivning. Ovanstående är enligt YogaSutras en styrka och en förutsättning för att nå tillståndet yoga.⁹⁵ Likväl ses insikten av individens handlande som en förutsättning för hälsa enligt Eriksson, som menar att ju större insikt av handlingens konsekvenser desto högre grad av psykisk hälsa.⁹⁶

3.6 Yoga i förhållande till hälsa sett utifrån ett själsligt perspektiv

Eriksson talar om den själsliga hälsan som individens välbefinnande, vilken uttrycks i en känsla hos individen. Välbefinnande är enligt Eriksson en subjektiv upplevelse i förbindelse med individens inre jag.⁹⁷ Likheter med YogaSutras klagörs då denna argumenterar för att individen bör sträva efter ett inre välbefinnande. Om individen lär känna sitt inre jag och tillåter sig själv att blicka inåt, så kommer hon att kunna nå lycka och harmoni som bibehålls under lång tid. Denna upplevelse av inre lycka sägs vara mer beständig än lycka som söks utåt då denna ofta är kortvarig.⁹⁸

Erikssons hälsoteori innefattar även individens nivå av medvetenhet, och upplevelse av mål.⁹⁹ Patanjalis uppfattning kring mål och medvetenhet behandlas även i YogaSutras. Häri kan man såldes se en samsyn vad det gäller medvetenhet och mål. I detta hänseendet argumenteras för att tron och hoppet är nödvändiga för att individen ska kunna nå sitt uppsatta mål. Genom tron och hoppet kan riktningen mot det uppsatta målet, tillståndet yoga, bibehållas. YogaSutras beskriver också vägen till målet som en medveten handling.¹⁰⁰

YogaSutras beskriver Gud som det högsta av väsen och om individen tror på en Gud kan detta i sin tur vara välgörande för individens inre jag. Det finns igen bestämd tro på Gud inom

⁹⁴ Eriksson, s. 29-30, 44, 35-37, 73-75.

⁹⁵ Desikachar, s. 75, 92-103.

⁹⁶ Eriksson, s. 29-30, 44, 35-37, 73-75.

⁹⁷ Ibid.

⁹⁸ Desikachar, s. 68-70.

⁹⁹ Eriksson, s. 29-30, 44, 36-37, 73-75.

¹⁰⁰ Desikachar, s. 61.

YogaSutras och den poängterar att individen inte behöver ha en tro på Gud för att utöva yoga eller för nå dess mål.¹⁰¹ Eriksson nämner inte Gud inom ramen av de tre premisserna.

Inom YogaSutras beskrivs att minnen och känslor påtagligt påverkar individen. YogaSutras menar att både minnen och känslor påverkar handlingar som i sin tur kan leda till tillståndet yoga.¹⁰² Eriksson menar att individens känslor påverkar hennes själsliga hälsa. Däremot beskriver inte Eriksson ett samband med individens minnen och hennes själsliga hälsa.¹⁰³

3.7 Yoga i förhållande till hälsa sett utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv i integration

Eriksson beskriver ett integrerat tillstånd av premisserna fysisk, psykisk och själslig som substansen i det övergripande tillståndet hälsa. Eriksson menar också att ett integrerat tillstånd av ovanstående är både nödvändigt och tillräckligt för betingelsen hälsa.¹⁰⁴ YogaSutras återkommer regelbundet till de tre premisserna som viktiga förutsättningar för att nå tillståndet yoga. Den åttafaldiga vägen innefattar såväl ett fysiskt, psykiskt som själsligt utövande.

Eriksson anser att en integrering av de tre premisserna sker etappvis samt att de måste ske med en medvetenhet hos individen.¹⁰⁵ Även YogaSutras menar att individen utifrån sina behov och vad hon finner lämpligt bör välja eller fler tillvägagångssätt ur den åttafaldiga vägen mot tillståndet yoga. Vidare påpekar Patanjali att individen ofta förr eller senare kommer att använda sig av samtliga tillvägagångssätt.¹⁰⁶ Även i detta avseende ser man en samsyn mellan Erikssons hälsoteori samt YogaSutras. De talar om vikten av en integrering och att den stegvis sker genom en medveten handling.

YogaSutras skiljer inte på de fysiska, psykiska och själsliga premisserna genom att säga att den ena premissen är viktigare än den andra. Alla tre förutsättningarna ses som vägar för att nå tillståndet yoga. Genom att arbeta med de tre premisserna tillsammans har individen möjlighet att nå det slutgiltiga målet. När individen arbetar med dessa påverkar de i sin tur

¹⁰¹ Desikachar, s. 30-33.

¹⁰² Ibid., s. 117.

¹⁰³ Eriksson, s. 29-30, 44, 36-37, 73-74.

¹⁰⁴ Ibid., s. 29-30.

¹⁰⁵ Eriksson, s. 73.

¹⁰⁶ Desikachar, s. 61-62.

varandra och de är på så sätt i interaktion med varandra. I det slutgiltiga målet yoga, är det fysiska, psykiska och själsliga tillståndet i total integration, vilket även ses som en förutsättning. Här finns likheter mellan Erikssons hälsoteori och YogaSutras syn på vikten av förening till en helhet mellan det fysiska, psykiska och själsliga premisserna.¹⁰⁷ Precis som Erikssons i sin hälsoteori beskriver målet hälsa, menar YogaSutras att de tre premisserna är både nödvändiga och tillräckliga för att nå det önskade tillståndet yoga.

Eriksson anser att en integrering av de tre premisserna är hälsa, det vill säga då individen inte längre är beroende av mer stöd än nödvändigt efter anpassad mognadsnivå hos individen. De tre premissernas integrering har en bestämd riktning, nämligen den att nå upp till den kapacitet individen har möjlighet att nå.¹⁰⁸ YogaSutras beskriver att i det slutgiltiga tillståndet yoga har individen nått sin fulla kapacitet och hon har full kontroll över sig själv och sin situation. I det tillståndet är premisserna i total integration.¹⁰⁹ En funktionell helhet av hälsa kan således uppstå trots dysfunktion av enstaka premisser påpekar Eriksson.¹¹⁰ YogaSutras motsäger sig aldrig denna aspekt.

Eriksson beskriver inte vilka metoder som kan användas för att nå hälsa. I YogaSutras finns det väl beskrivet hur individen kan arbeta för att nå tillståndet yoga. Här finns en skillnad mellan Erikssons hälsoteori och YogaSutras.¹¹¹

¹⁰⁷ Desikachar, s. 58-64, 68-75, 129-131.

¹⁰⁸ Eriksson, s. 73.

¹⁰⁹ Desikachar, s. 58-60.

¹¹⁰ Eriksson., s. 29-30, 44, 36-37, 73-75.

¹¹¹ Ibid., s. 75.

4. Diskussion

Syftet med uppsatsen har varit att undersöka yoga enligt YogaSutras och dess förhållande till hälsa ur ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv. I följande diskussion kommer resultatet tolkas och problematiseras utifrån tidigare forskning och den teoretiska utgångspunkten.

4.1 Metoddiskussion

Studien har varit baserad på en litteraturstudie med innehållsanalys och meningskoncentration. I arbetet har jag sökt kärnan, det vill säga textens innersta väsen. I sökandet har jag utgått från premisserna fysiskt, psykiskt och själsligt i relation till begreppet hälsa. I texten har det ibland varit svårt att särskilja de fysiska, psykiska och själsliga premisserna då de ofta förekommer i samma sutras. Texten behandlar inte en premiss i taget utan de förekommer ofta tillsammans. Därför har kategoriseringen skett utifrån vilken premiss som varit mest framträdande. I de fall en text inom en sutra innehåller fler premisser har dessa förts samman till en gemensam kategori som har kallats; fysisk/psykisk/själslig.

En svaghet i metoden är att jag genom min förförståelse kan ha påverkat resultatet. Samtidigt kan mitt stora intresse för ämnet och min önskan att fördjupa mig i detsamma ses som en styrka. Jag är också ensamförfattare vilket kan ses som både en styrka och en svaghet. Framst vad gäller mina tolkningar av fynden. Dock har resultaten diskuterats fortlöpande med en person kunnig i metoden.

YogaSutras är ett av de mest kända verken inom yogalitteraturen och är högst aktuell i yogasammanhang runt om i världen. Katie Erikssons hälsoteori som jag valt att använda är däremot inte känd på samma sätt. I mitt sökande efter en hälsoteori var det viktigt att alla premisserna fysiskt, psykiskt och själsligt fanns med i teoribildningen av hälsa. För att mitt arbete inte skulle bli för omfattande har jag dock valt att använda en begränsad del av Erikssons hälsoteori. Det påverkar naturligtvis mitt resultat. Jag har dock valt den teoridel där Eriksson mycket tydligt fokuserar på hälsa utifrån premisserna fysiskt, psykiskt och själsligt vilket också var min fokusering i YogaSutras. Eriksson nämner själv att den teoretiska definitionens begränsning bör beaktas om den vidare används och tolkas. Särskild försiktighet bör tas om ett annat språk än svenska används.¹¹² Min uppfattning är likväl att analysen av yoga med hjälp av den teoretiska utgångspunkten har varit fullt genomförbar. Studien har inte

¹¹² Eriksson., s. 33-34.

syftat till jämföra de teoretiska definitionerna utan att analysera yoga enligt YogaSutras, utifrån ett hälsoperspektiv, däri har teorin fyllt sitt syfte. Det begränsade urvalet av endast en text om yoga gör att resultatet möjligtvis inte heller kan anses överstämja med synen på yoga och hälsa överlag. Till slut vill jag nämna att jag valt att låta en av Sveriges mest framträdande yogaförfattare och yogalärare i Sverige läsa och ge synpunkter på analysen, detta kan anses stärka trovärdigheten av resultatet.

4.2 Vägen och tillståndet yoga sett utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv

I mitt resultat har jag funnit att YogaSutras beskriver yoga både som en metod för att nå ett tillstånd, samt det slutgiltiga målet som är tillståndet yoga. Yogautövandet innebär alltså att de tre premisserna fysiskt, psykiskt och själsligt integreras i praktiken. Även tidigare nämnd forskning stöder att dessa tre delar integreras i yogautövandet.¹¹³ I det slutgiltiga målet för yoga är kropp, psyke och själ i en total förening.

Personer som utövar yoga får enligt YogaSutras en ändamålsenlig kropp genom fysisk styrka och ökad kroppskänedom. Utövandet av yoga anses också bidra till en fördjupad insikt om sig själv.¹¹⁴ Den presenterade forskningen förespråkar också att yoga är bra för individens fysiska hälsa. Studierna har visat att yoga positivt påverkar hjärta och kärlsystemet samt styrkan och rörlighet i muskulaturen. Yoga kan också förebygga kronisk trötthet.¹¹⁵ Dessa fynd stärker resultatet att fysiskt praktiserande av yoga bidrar till en god fysisk hälsa.

Frågan återstår dock om någon annan form av fysisk aktivitet skulle kunna ge samma resultat på den fysiska hälsan? Fysisk aktivitet och dess effekter är ett väl beforskat område. Att fysisk aktivitet bidrar till god hälsa är således allmänt känt. Varför skulle just yogautövandet vara så speciellt? Kanske ligger svaret i att yogautövande syftar till att integrera de tre delarna fysiskt, psykiskt och själsligt även i det fysiska utövandet. Målet är inte ytterst att bli så stark, vig eller uthållig som möjligt. Syftet är istället att med hjälp av asanas och pranayama att få kroppen i en sådan balans att det fysiska inte längre kräver att individen måste fokusera på sin kropp och dess prestation.¹¹⁶ Detta kan i sin tur leda till att individen känner en förnöjsamhet

¹¹³ Papp, 2006, s. 10-14.

¹¹⁴ Desikachar, s. 24-26.

¹¹⁵ Papp, 2006, s. 10-14; Selvamurthy, s. 205-213.

¹¹⁶ Desikachar, s. 68-72.

och välmående i sig själv utan krav på prestation. Här kan ses en skillnad mot vad som gäller inom gängse idrotter där syftet ofta är en god fysisk hälsa med en ökande prestationsförmåga som följd. Dock använder sig många idrottare av exempelvis mental träning, men det centrala i min mening är ändå att detta ska leda till att den fysiska prestationen ska öka. Inom yoga är syftet med det fysiska utövandet betydligt bredare än så. Den fysiska praktiken syftar till att öka välbefinnandet även psykiskt och själsligt, vilket ses som lika viktigt som det fysiska. Yoga handlar inte om prestation utan om att nå ett inre välbefinnande där individen känner nöjsamhet med vem hon är.

Pranayama är en viktig del av yoga och innebär att individen utför en medveten och kontrollerad andning. Ett intressant fynd av forskargruppen Dr. Cesare Porta och Medicine Dr. Chacko N Joseph med flera, visade att pranayama är en faktor till att blodtrycket sänks samt att det sympatiska nervsystemet stillas.¹¹⁷ Det i sin tur bidrar till en förbättrad hälsa. Att musklerna blir starkare kan också vara en effekt av den djupa kontrollerade andningen då en optimal syresättning sker. Enligt YogaSutras leder pranayama till goda fysiska men även psykiska och själsliga effekter. Genom att kontrollera andningen så att ett lugn och ett djup bibehålls lugnas även sinnet och själen. Detta kan möjligtvis förklaras av att det sympatiska nervsystemet blir mer inaktivt. Inom yoga läggs stort fokus på att lära sig kontrollera och att använda andningen mer effektivt. Detta kan vara en förklaring till att just yoga har visat sig ge dessa goda hälsoeffekter.

YogaSutras menar också att det fysiska utövandet bidrar till en reduktion av hindren som påverkar individens förmåga att finna klar insikt. YogaSutras argumenterar för att individen med den förädlade insikt hon fått genom att utöva yoga, blir mer uppmärksam på vad som påverkar henne och vad det kan få för konsekvenser. Det skulle kunna vara en del i förklaringen till att yoga motverkar stress, ökar sinnesstämningen och livskvaliteten vilket också Saaren fann i sin studie.¹¹⁸ Genom yogautövandet får individen förståelse för att det hon upplever som en stressor är baserad på hennes egen uppfattning av situationen eller objektet. Den är i sin tur baserad på hennes tidigare erfarenheter och sinnets fem karaktärsdrag och de nio hindren. När hon blir medveten om detta medför det att objektet eller situationen som upplevdes som en stor stressor nu upplevs som mindre eller inte alls stressig. Genom att förstå att stress är en produkt av hennes egen uppfattning snarare än verkligheten

¹¹⁷ Chacko, s. 1-5.

¹¹⁸ Saaren, s. 391-397.

så kan hon på så sätt påverka upplevelsen. Om individen känner en förmåga att kunna styra över sina upplevelser och på så sätt exempelvis minska stressen, leder det troligtvis till en förhöjd sinnestämning och ökad livskvalitet. Detta resonemang stärks även av Papps sammanställning då denna påvisade att yoga bidrar till ökad egenkontroll och emotionell stabilitet.¹¹⁹

I YogaSutras beskrivs individens möjlighet att nå en fullständig klarsynthet, hon är då helt lycklig. Det inre jaget "själen" är utvecklat och en insikt om vad som är viktigt för individen är synligt. Enligt texten kommer sig lyckan av inre reflektion och ett fritt tänkande.¹²⁰ Inre lycka kan anses vara en subjektiv upplevelse. Vad individen lägger i detta begrepp är personligt förankrat och därför är det svårt att mäta. I de studier som har presenterats under rubriken forskningsläge visas att yogautövande bidrar till ett välbefinnande, en ökad livskraft samt en positiv inverkan på själförtroendet.

I YogaSutras beskrivs det slutgiltiga målet som något komplext. Vad YogaSutras beskriver som det slutgiltiga målet i utövandet av yoga är ett tillstånd där individen är fullständigt lycklig. När hon har nått dit finns inte längre några som helst problem utan allt är fullkomligt och klart. Hon uppfattar allting i dess sanna perspektiv. Kroppen, psyket och själen är i total samverkan och påverkar inte längre individen, hon är då i full kontroll av dem.¹²¹ Detta tillstånd kan ses som något subtilt och svårtillgängligt. De resultat som forskningen har visat kan vara erfarenheter som individen upplever under vägen till tillståndet yoga eller kanske till och med tillståndet yoga. Troligt bidrar dess positiva upplevelser till att hon bibehåller en tro och en fortsatt disciplin när det gäller utövandet av yoga. Då hon sannolikt upplever att yogautövandet ger henne en förhöjd hälsa och ett ökat välbefinnande.

4.3 Yoga i förhållande till hälsa

4.3.1 Bidrar yoga till hälsa?

I det enskilda arbetet med de olika premisserna visar sig YogaSutras och Eriksson vara sammanstämmda. En strävan att inneha god fysisk kapacitet anses vara av betydelse för de båda tillstånden. Dock anses inte frånvaro av sjukdom vara nödvändigt för att uppnå målet, varken

¹¹⁹ Papp, 2006, s. 10-14.

¹²⁰ Desikachar, s. 68-70.

¹²¹ Ibid., s. 58-60, 106, 129-131.

i yoga utövandet eller i strävan att nå hälsa.¹²² Det medför att individer som inte är helt friska har en möjlighet att nå både hälsa och yoga, vilket kan anses vara positivt. Vad gäller den psykiska hälsan är målet enligt Eriksson eller tillståndet yoga enligt YogaSutras att individen är oförvillad och klok som Eriksson beskriver det eller, fullständigt klarsynt som YogaSutras benämner tillståndet. Således överensstämmer synen dem emellan.

YogaSutras behandlar begreppet Gud vilket inte går att finna i Erikssons omarbetade hälsoteori,¹²³ YogaSutras gör dock inga anspråk på att en tro på Gud behöver finnas hos individen för att hon ska kunna nå tillståndet yoga. Varken YogaSutras eller Eriksson menar att en upplevelse av själslig hälsa måste utgå från en religiös trosuppfattning. Eriksson nämner inte Gud i sin hälsoteori även om hon menar att individen måste finna välmående i sig själv för att nå en god hälsa. YogaSutras uttrycker att det är upp till individen själv om hon vill tro på en Gud, dock anses att en tro på Gud kan vara en hjälp på vägen till tillståndet yoga.

Vad som är själsligt i detta sammanhang kan ses som det ”inre” människans välmående och lycka.¹²⁴ Forskare LW Chan bekräftar ovanstående då hon anser att en spirituell (själslig) upplevelse inte behöver vara religiös utan snarare individens egen upplevelse och tolkning av själslighet. Att arbeta med de själsliga dimensionerna är enligt henne att förflytta sig från känslan av meningslöshet till ett tillstånd av andlighet och stillsam uppskattning av livet.¹²⁵

När individen utövar yoga integreras de tre premisserna fysiskt, psykiskt och själsligt.¹²⁶ I det slutgiltiga målet av yoga är kropp, psyke och själ i en total förening. På samma sätt menar Eriksson att de tre premisserna är avgörande för att individen ska kunna nå hälsa.¹²⁷ Hon menar att en integrering av en fysisk, psykisk och själslig upplevelse är en förutsättning för att individen överhuvudtaget ska kunna nå ett gott hälsotillstånd. Även tidigare nämnd forskning stärker detta resultat.¹²⁸ Forskning när det gäller BMS/BM/MB-tekniker visar att individens fysiska, psykiska och själsliga hälsa förstärks genom att individens stresshormoner sänks,

¹²² Desikachar, s. 24-26, 68-72, 104; Eriksson., 34-37, 73-74.

¹²³ Desikachar, s. 30-33.

¹²⁴ Desikachar, 30-33; Eriksson., 36-37.

¹²⁵ LW Chan, 2006, s. 822.

¹²⁶ Papp, 2006, s. 10-14.

¹²⁷ Eriksson, s. 29-30.

¹²⁸ Papp, 2006, s. 10-14.

hennes kroppsuppfattning ökar och att hon lättare kan hantera emotionella svårigheter i livet.¹²⁹

Sammantaget kan sägas att Eriksson och YogaSutras anser att det är viktigt att sträva mot målet hälsa alternativt yoga för att känna sig än mer tillfreds i livet. Här ger YogaSutras individen vägledning. Genom den åttafaldiga vägen beskriver YogaSutras hur individen kan leva för att nå tillståndet yoga.¹³⁰ Eriksson däremot beskriver inte hur individen ska gå tillväga för att nå målet hälsa.¹³¹ I Erikssons hälsoteori fokuseras istället på varför det är viktigt att integrera de tre premisserna för att nå en god hälsa. Sålunda kan YogaSutras ses mer som en ”handledning” i hur individen kan leva för att nå yoga. Eriksson lägger större vikt vid att förklara hälsotillståndet och vilka delar det behöver innefatta. Därav kan YogaSutras ses som mer direkt i sin uppmaning och Eriksson inte lika starkt uppmanande efter en speciell livsstil. Dock gör YogaSutras aldrig anspråk på att vara det enda alternativet för att nå det slutgiltiga målet.

I och med att individen arbetar med både kroppen, psyket och själen kan mycket hända inom henne. Många känslor, upplevelser och erfarenheter kan medvetandegöras vilket kan vara viktigt att bearbeta. Det i sig kräver kunskaper hos ledare som förmedlar BMS- tekniker som yoga. En viss skepsis kunde också urskiljas hos de psykologer som Sierpina fann i sin studie.¹³² I och med att yoga nu är så populärt och finns att tillgå lite var stans, är det viktigt att de som förmedlar yoga vet vad ursprunget med systemet innebär. En problematik kan vara att läkare exempelvis skriver ut yoga på recept via FYSS, vilket nämndes i inledningen eller att psykologer rekommenderar yoga till patienter. Om de inte har några kunskaper om yoga och dess olika former, kan patienten exempelvis hamna i en grupp som utövar en mycket krävande fysisk yoga. Istället skulle en lugnare yogaform passa patienten bättre. Man kan då fråga sig; vilken upplevelse får patienten av yoga? Det är dock positivt att yoga finns tillgänglig för var och en, och att det även har uppmärksammats i hälso- och sjukvården. Det är dock viktigt att läkare och psykologer som rekommenderar yoga samt yogainstruktörer har kunskap om yogasystemet, så att individer som söker sig till yoga får möjlighet att möta yoga efter sina egna behov och förutsättningar.

¹²⁹ Papp, 2001, s. 33-37.

¹³⁰ Desikachar, s. 61-64.

¹³¹ Eriksson, s. 75.

¹³² Sierpina, s. 129-135.

Enligt ovanstående diskussion kan slutsatsen dras att yogautövandet leder till hälsa, enligt Erikssons hälsoteori. Detta får också stöd av den forskning som har presenterats i föreliggande studie då positiva hälsoeffekter har kunnat uppmätas när hela människans kropp, psyke och själ integreras i ett hälsoarbete. Ett förhållande mellan yoga och hälsa har således kunna tydliggöras, yoga kan anses leda till hälsa.

4.3.2 Är yoga hälsa?

Tillståndet yoga och hälsa kan anses överstämja väl då en integrering av de tre premisserna, fysiskt, psykiskt och själsligt är en nödvändighet för att uppnå det optimala tillståndet. I föreliggande studie kan man se att de tre premisserna är lika i så väl Eriksson hälsoteori som inom YogaSutras. Frågor som ställs på sin spets är följande; Är tillståndet yoga och tillståndet hälsa jämförbara och i så fall, är yoga hälsa?

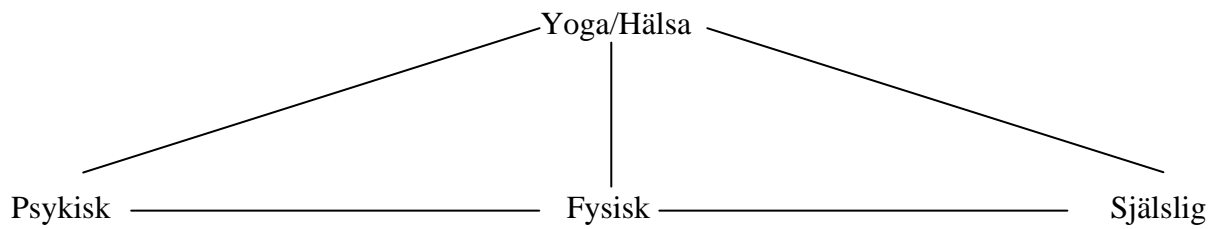
Yoga skulle kunna anses vara jämbördigt med hälsa då de tre premisserna för hälsa innefattas i utövandet av yoga samt det slutgiltiga tillståndet. Yoga strävar efter att finna en balans dem emellan och i det slutgiltiga tillståndet är de i total integration. Detta tillstånd ger enligt YogaSutras individen en frihet, där hon har full kontroll över sig själv och sin situation. Hon har nått en sådan självinsikt att hon har lärt sig att hantera hinder och motstånd. Hon ser allt för vad det är och förstår alltings sammanhang. Hon är i total lycka och har nått den yttersta kunskapen om livet.¹³³ Eriksson menar att hon har nått hälsa då hon inte är beroende av mer stöd än nödvändigt från omgivningen.¹³⁴ Det menar också YogaSutras är ett faktum i yogatillståndet.¹³⁵ Detta kan ses som det optimala hälsotillstånd individen önskar att uppnå. Eriksson menar att i hälsotillståndet är de tre premisserna i integration, individen är oförvillad och klok och detta stämmer som tidigare nämnts väl överens med ovanstående. I och med det kan yogautövandet ses som en väg mot att nå hälsa och det slutgiltiga målet med yogautövandet kan anses vara det optimala hälsotillståndet. Därför skulle yoga kunna benämnas som hälsa. Påståendet får även stöd i den forskning som har visat att yogautövandet medför en ökad livskvalitet och livskraft.¹³⁶ Detta tillstånd skulle då kunna beskrivas enligt följande figur.

¹³³ Desikachar, s. 106, 129-131.

¹³⁴ Eriksson, s. 73.

¹³⁵ Desikachar, s. 58-60.

¹³⁶ LW Chan, 2001, s. 261-282; Papp, 2006, s. 10-14.



Figur 3: Yoga är likvärdigt med hälsa; utifrån förutsättningarna fysiskt, psykiskt och själslig perspektiv. Det optimala tillståndet vilar på de tre premisserna, vilka alla är lika viktiga.

Det som skulle kunna tala emot detta resonemang är att yoga beskrivs mycket mer omfattande i YogaSutras än vad hälsa beskrivs i Erikssons hälsoteori. YogaSutras beskriver både utövandet och målet betydligt mer ingående och detaljerat. Det är just i dessa detaljer YogaSutras och Erikssons hälsoteori skiljer sig åt. Inte heller gör YogaSutras anspråk på att yoga är den ultimata lösningen och livsstilen för alla individer. Studiens omfattning bör även beaktas inom detta resonemang då detta resultat eventuellt inte kan överföras på en övergripande nivå. Men troligtvis är det så att de som har funnit att yoga är något betydelsefullt i livet också upplever att yoga kan leda mot god hälsa. Kanske upplever individen också att hon är i hälsa på grund utav yoga.

4.4 Sammanfattande diskussion och slutsats

Patanjali som levde 400 e. Kr hade stora kunskaper om hur människan fungerade och hur yoga skulle kunna stärka henne. Mycket av det som tas upp i YogaSutras kan förklaras och stärkas med nutida vetenskap. De metoder som Patanjali förespråkar för att stärka individen har visat sig vara relevanta för att stärka hälsan. Tillståndet yoga kan med en viss försiktighet jämföras med begreppet hälsa. Både den teologiska hälsoteorin och YogaSutras uttrycker i stort sätt samma sak, det vill säga att individen ytterst ska nå ett optimalt tillstånd utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt sammanhang.

Yogas ökade popularitet i västvärlden kan möjligtvis ses som ett tecken på den dualism som råder i samhället. En dualism som medför att vi separerar kroppen, psyket och själen ifrån varandra. Det ökade yogautövandet kan vara ett gensvar på detta, där individen önskar att få kontakt och arbeta med de tre perspektiven i en integration och på så sätt nå hälsa på alla plan.

Syftet med denna uppsats var att undersöka om det fanns ett förhållande mellan hälsa och yoga utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv. I det avseendet står det klart att det finns minst ett förhållande dem emellan. Nämligen det att yoga bidrar till hälsa hos individen. Detta får också stöd av tidigare presenterad forskning. Det slutgiltiga tillståndet yoga kan även anses vara likvärdigt med det optimala hälsotillståndet, eftersom de båda tillstånden överensstämmer med varandra.

4.5 Förslag på fortsatt forskning

Det vore intressant att undersöka varför människor väljer att utöva yoga och om deras uppfattning om yoga överensstämmer med den som förmedlas i YogaSutras. Vidare skulle det vara av intresse att undersöka om deras yogautövning innefattar de tre perspektiven fysiskt, psykiskt och själsligt. Det skulle också vara intressant att undersöka förhållandet mellan individer som utövar yoga och de som inte gör det för att se om och hur yoga främjar hälsa hos individen.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor

Chan LW, Cecilia et. al., "A body-mind-spirit model in health: an Eastern approach", *Social work in health care* (2001:34).

Chan LW, Cecilia et. al., "Making sense of spirituality: East meets West: applying Eastern spirituality in clinical practice", *Journal of Clinical Nursing* (2006:7).

Desikachar, Kastub, T.K.V. *Desikachar: a tribute* (Chennai, Indien: Krishnamacharya Yoga Mandarin 2006).

Desikachar, T.K.V, *The heart of yoga- developing a personal practice* (Rochester, USA: Inner traditions international, 1999).

Desikachar, T.K.V, *Reflections of Yoga Sutras of Patanjali* (Chennai, Indien Krishnamacharya Yoga Mandarin 2003).

Eriksson, Katie, *Hälsans idé*, 2 ed. (Stockholm: Liber, 1996).

Hansson, B," Perspektiv på kvalitativ metod" i Perspektiv på metod. Red. C.M Allwood (Lund: Studentlitteratur, 2004).

Jacobsen, Knut A, *Theory and practice of yoga* (Leiden, Holland: Brill 2005).

Joseph, Chacko N et al., "Slow Breathing Improves Arterial Baroreflex Sensitivity and Decreases Blood Pressure in Essential Hypertension", *Hypertension* (2005:46).

Kvale, Steinar, *Den kvalitativa forskningsintervjun* (Lund: Studentlitteratur, 1997).

Medin, Jennie & Alexandersson, Kristina, *Hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie* (Lund: Studentlitteratur 2000).

Norberg, Ulrica, *Hathayoga* (Västerås: ICA förlaget AB, 2007).

Norberg, Ulrica, *Poweryoga* (Västerås: ICA förlaget AB, 2005).

Papp, Marian, "Yoga-kropp- och själ- träning: vad visar senaste forskningen?", *Svensk idrottsforskning* (2006:1).

Papp, Marian, Kropp- och själ- träning: en sammanställning av fysiologiska och mentala effekter av Body-Mind träning", *Svensk idrottsforskning* (2001:1).

Sareen, Surinder, "Yoga: a tool for improving the quality of life in chronic pancreatitis", *World Journal Gastroenterol* (2007:13).

Selvamurthy, W et al., "A new physiological approach to control essential hypertension", *Indian Journal Physiol Pharmacol* (1998:42).

Sierpina, Victor et al., "Use of min-body therapies in psychiatry and family medicine faculty and residents: attitudes, and gender differences", *Explore New York* (2007:3).

Ståhle Agneta red., FYSS- *Fysisk aktivitet i sjukomprevention och sjukomsbehandling* (Sandviken, Yrkes föreningar för fysisk aktivitet, 2003), s. 409-412.

Elektroniska källor

Boll Göran <info@yogayoga.nu> Institutet för Medicinsk Yoga; Vad är yoga?
< <http://www.yogayoga.nu/yogauniversity/vad-ar-yoga/index.htm> > (2007-04-25).

Encyclopædia Britannica Online, Yoga, 2007-03-01.< <http://search.eb.com/eb/article-9077981>>, (2007-03-01).

Nationalencycledin, Yogasutra, 2007-03-09.
<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=348913>, (2007-03-09).

Begreppsförklaringar

Asana: Hur individen behandlar kroppen. Kroppslig utövning av yoga.

Dharna: Koncentration.

Dhyana: Meditation.

Människan: Som objektsform kommer i texten att benämnas som individ eller hon.

Objekt: är i texten ett komplext begrepp, det kan innebära en situation som individen befinner sig i, en händelse, något materiellt eller något icke materiellt.

Pranayama: Energikontroll. Kontrollerandet av andning.

Pratyhara: Fokus, närvaro.

Yoga: Kan både vara det slutgiltiga målet för en utövare men också utövandet av de tekniker som sägs leda till tillståndet yoga.

- Yogans former: yoga kan liknas vid ett träd. Varje enskild gren representerar en speciell väg inom yoga. De mest kända vägarna kallas; Tantrayoga, Bhaktiyoga, Jnanayoga, Karmayoga, Rajayoga och Hathayoga. Dessa grenar har i sin tur en mängd förgreningar. De former som behandlas i denna studie är Hathayoga och Rajayoga.
- Hathayoga: Den yngsta grenen av yogans sex grundgrenar. Den gren som har flest utövare i dag. De fysiska yogaformer som utövas idag, exempelvis; Ashtanga-Vinyasayoga, Iyengaryoga, Bikramyoga, Poweryoga och Kundaliniyoga med flera härstammar alla ur Hathayoga.
- Rajayoga: Den kungliga vägen. Beskrivs i YogaSutras. Den åttafaldiga vägens ursprung.
- Yoga tillståndet, samadhi: Det slutgiltiga målet med utövandet av yoga. Här är medvetandets obalanserade beteenden stillade. Högsta medvetenhet. Lycka och harmoni.
- Yogautövande och praktik: av tekniker och metoder som exempelvis kan innefatta, fysiska utövningar (asanas), mentala övningar, andningsövningar (pranayama), studier, meditation förhållningssätt till sig själv och andra, med mera.
- Patanjali: Författaren av YogaSutras, levde ca 400 e.kr som har sitt ursprung i Rajayoga – den kungliga vägen.

Yogini/ Yogi: Kvinnlig/ manlig utövare av yoga.

Samayama: Perfekt disciplin av medvetandet.

Åttafaldiga vägen: En möjlig väg att gå för att nå tillståndet yoga. Beskrivs mer ingående i uppsatsen.¹

¹ Norberg, 2005 s. 27-34; Norberg, 2007, s. 9-18; T.K.V Desikachar, *The heart of yoga- developing a personal practice* (Rochester, USA: Inner traditions international, 1999), s. 238-242.

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

FRÅGESTÄLLNINGAR

- Hur beskrivs vägen mot tillståndet yoga enligt YogaSutras utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?
- Hur beskrivs tillståndet yoga enligt YogaSutras utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?
- På vilket sätt förhåller sig yoga enligt YogaSutras till hälsa utifrån ett fysiskt, psykiskt och själsligt perspektiv?

VAD

Ämnesord	Synonymer
<i>yoga, hälsa, humanistisk hälsa, fysisk hälsa, psykisk hälsa, själslig hälsa, YogaSutras</i>	<i>Health, wellness, Body-mind-spirit,</i>

VARFÖR

Sökorden är relevanta för syftet och frågeställningarna. Jag har sökt på de ord som har kunnat vara till hjälp för att finna litteratur och tidigare forskning inom ämnesområdet. Jag har även valt att kombinera sökorden för att begränsa antalet träffar och för att finna mer specifika resultat på sökningarna.

HUR

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
Pubmed	<i>Yoga</i>	<i>943</i>	<i>10</i>
	<i>Health AND Yoga</i>	<i>233</i>	<i>19</i>
	<i>Wellness AND Yoga</i>	<i>99</i>	<i>10</i>
	<i>Body-mind-spirit</i>	<i>236</i>	<i>25</i>
	<i>Body-mind-spirit AND Yoga</i>	<i>9</i>	<i>5</i>
CSA	<i>Yoga</i>	<i>446</i>	<i>20</i>
	<i>Yoga AND health</i>	<i>65</i>	<i>7</i>
	<i>Yoga AND Wellness</i>	<i>4</i>	<i>1</i>
	<i>Body-mind-spirit</i>	<i>26</i>	<i>5</i>
SveMed+	<i>Fysisk hälsa</i>	<i>130</i>	<i>1</i>
	<i>Body- mind hälsa</i>	<i>6</i>	<i>4</i>
	<i>Yoga</i>	<i>7</i>	<i>3</i>
LIBRIS	<i>YogaSutras</i>	<i>11</i>	<i>1</i>
	<i>Hälsa yoga</i>	<i>6</i>	<i>0</i>
	<i>Humanistisk hälsa</i>	<i>9</i>	<i>1</i>

KOMMENTARER:

Det har varit svårt att få tag i indiska vetenskapliga tidskrifter då dessa inte finns att tillgå i Sverige och de har inte heller funnits som nätupplagor. Dessa innehåller dock mängder av forskning utförd på yoga ur ett hälsoperspektiv.