

# Upplevelser av yogautövande

Mary Apolinario  
Tove Jacobsson

Sjukgymnastexamen  
Sjukgymnast

Luleå tekniska universitet  
Institutionen för Hälsovetenskap

LULEÅ TEKNISKA UNIVERSITET

Institutionen för hälsovetenskap

Sjukgymnastprogrammet, 180 hp

# **Upplevelser av yogautövande**

## **Experiences of Practicing Yoga**

*Mary Apolinario*

*Tove Jacobsson*

*Examensarbete i sjukgymnastik*

Kurs: *S0001H*

Termin: *HT10*

Examinator: *Universitetslektor Jenny Röding*

Handledare: *Universitetslektor Catrine Kostenius*

*Ett stort tack till vår handledare Catrine Kostenius, för all hjälp och stöd under arbetets gång. Vi vill också tacka yogalärarna som gjort detta möjligt. Tack till alla deltagarna i studien, utan Er medverkan hade vi inte kunnat genomföra denna studie!*

## Upplevelser av yogautövande

### Experiences of Practicing Yoga

Mary Apolinario, Tove Jacobsson

LULEÅ TEKNISKA UNIVERSITET

Institutionen för hälsovetenskap

## Abstrakt

**Bakgrund:** Yoga är en religiöst obunden, mångtusenårig österländsk holistisk metod för att uppnå hälsa med fokus på att finna balans mellan kropp och själ. Den vanligaste yogaformen i västvärlden är Hathayoga, ur vilken olika inriktningar växt fram. Studier har visat att yoga kan förbättra både fysisk och mental hälsa. Yoga som behandlingsmetod vid olika sjukdomstillstånd uppmärksammas allt mer inom hälso- och sjukvården. Dess hälsopromotiva effekter betonas också då yogan har ett helhetsperspektiv, något som är eftersträvansvärt vid hälsopromotivt arbete. Ytterligare forskning efterfrågas dock för att fastställa yogans hälsofördelar samt möjligheterna för användandet av yoga inom hälso- och sjukvården. **Syfte:** Syftet med studien var att beskriva människors upplevelser av Hathayoga och hur det påverkat deras liv samt diskutera möjligheterna för yoga inom sjukgymnastik. **Metod:** Tjugofyra yogautövare deltog i studien. Data insamlades genom ett öppet brev. Enligt en fenomenologisk kvalitativ metod analyserades breven i tre steg. **Resultat:** Analysen resulterade i fem teman vilka beskrev deltagarnas upplevelse av yoga samt hur det påverkat dem: Att vara mentalt närvarande (I); Att lära känna sin kropp (II); Att hantera sin hälsa (III); Att känna gemenskap (IV); samt Att både utmanas och få leka (V). **Konklusion:** Sammanfattningsvis visade studien att Hathayoga påverkade deltagarna fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och andligt. Deltagarna beskrev förbättringar av kroppskänedom, mental närvaro samt både fysiska och psykiska förbättringar, aspekter som är väsentliga inom sjukgymnastiskt arbete.

**Sökord:** Hathayoga, hermeneutisk fenomenologisk analys, hälsopromotion, sjukgymnastik, upplevelser.

# Innehållsförteckning

Bakgrund	5
Syfte	8
Material och metod	8
Resultat	11
Metoddiskussion	21
Resultatdiskussion	23
Konklusion	28
Referenslista	29

Bilaga 1: Öppet brev

Bilaga 2: Informationsbrev

Bilaga 3: Informerat samtycke, svarstalong

Ordet yoga härstammar från det indiska språket sanskrit och betyder förening eller ”att sammanbinda”, vilket syftar på föreningen mellan kropp och själ (Raub, 2002). Yoga är en religiöst obunden, mångtusenårig österländsk metod för att uppnå hälsa med fokus på att finna balans mellan kropp och själ (Papp, 2008). Vidare har yoga ett helhetsperspektiv vilket innefattar hela individen (ibid.). Det praktiska utövandet består av fysiska positioner, andningsövningar och meditation (Moadel et al., 2007). Det finns sju grenar av hinduisk yoga varav Hathayoga, Mantrayoga och Rajayoga är de mest kända (Innes, Bourguignon & Taylor, 2005). Den vanligaste yogaformen i västvärlden är Hathayoga, ur vilken olika inriktningar växt fram såsom Iyengar-, Kundalini- och Ashtangayoga. Hathayoga anses vara en fysiskt kraftfull form av yoga (Innes, Bourguignon & Taylor, 2005). Idag har yoga blivit en uppmärksammat träningsform i västvärlden, man uppskattar att prevalensen för yogautövare i USA är ca 10.4 miljoner (Birdee, Legedza, Saper, Bertisch, Eisenberg & Phillips, 2008). Enligt den yogiska läran syftar Hathayoga till att påverka tre huvudelement: sinnet, kroppen och andningen. För den fysiska delen används kroppspositioner (asanas), rörelser och kroppslås (bandhas). För den mentala delen tränas koncentration bland annat genom fokusering på kroppsdelar samt meditation. Slutligen, för att sammanlänka kropp och sinne, används andningsövningar (pranayama) (Raub, 2002). Andra betydelsefulla aspekter av yogautövande är mental närvaro samt en icke-dömande attityd (Papp, 2008). Ytterligare en väsentlig del inom yogatraditionen är att som person växa och utvecklas både kroppsligt och mentalt genom ansträngning och tålamod (Desikachar, 1999). Yoga beskrivs som en kropps- och själsmetod inom komplementär/integrativ medicin (Papp, 2008). Papp (2008) beskriver begreppet integrativ medicin, som sammanför den traditionella evidensbaserade medicinen med alternativa behandlingsmetoder vilka visat sig verksamma efter vetenskaplig utvärdering. Papp (2008) beskriver vidare förhoppningen att yoga ska införlivas allt mer i den svenska hälso- och sjukvården då yogans helhetsperspektiv, vilket innefattar hela individen, har sett vara läkande vid många skador och sjukdomar.

Ett växande antal studier stödjer teorin att yoga kan förbättra både fysisk och mental hälsa (Moadel et al., 2007). En nypublicerad reviewartikel jämförde olika yogaformer med annan träning bland både sjuk och frisk population (Ross & Thomas, 2010). Resultaten indikerade att yoga var lika eller mer effektiv än annan träning när det gäller att förbättra symtom vid en rad olika hälsorelaterade tillstånd såsom diabetes, MS, njursjukdomar, psykiska sjukdomar och klimakteriebesvär. Vidare förbättrade yoga sömn, smärta samt minskade trötthet bland

både friska och sjuka individer (ibid.). Ytterligare studier har visat positiva resultat för yoga vid långvarig ländryggssmärta (Williams et al., 2009), diabetes mellitus typ II (Gordon et al., 2008) samt psykotiska symtom vid schizofreni (Duraiswamy, Thirhalli, Negendra & Gangadhar, 2007). Daubenmier (2005) diskuterar huruvida yoga kan användas som prevention och behandling vid ätstörningar. Studien påvisade att yoga hade positiva effekter på kroppskänedom samt gav ökad respons till kroppsliga signaler vilka i sin tur var associerade med lägre nivåer av självobjektivering samt ökad tillfredsställelse gentemot den egna kroppen (Daubenmier, 2005). Vidare har studier visat på märkbara minskningar i hjärtfrekvens och blodtryck hos friska individer samt hos populationer med högt blodtryck och astma (Innes, Vincent & Taylor, 2007). Enligt Ross & Thomas (2010) är en av förklaringarna till hur yoga kan förbättra fysisk och mental hälsa dämpningen av HPA-axeln och det sympatiska nervsystemet. Dessa forskare beskriver hur HPA-axeln (hypotalamus-hypofys-binjure) och sympatiska nervsystemet aktiveras som respons till fysisk eller psykologisk stress, vilket i sin tur leder till en rad fysiologiska, beteendemässiga och psykologiska effekter, primärt genom frisättning av kortisol, adrenalin, noradrenalin och dopamin. Alltför frekvent aktivering av HPA-systemet och det sympatiska nervsystemet, som vid stresstillstånd, kan leda till felreglering av systemet vilket slutligen kan resultera i sjukdomar såsom övervikt, diabetes, autoimmuna sjukdomar, depression eller kardiovaskulära sjukdomar (ibid.). Ross & Thomas (2010) menar att forskning visat hur yoga lett till en sänkning av HPA-axeln och sympatiska nervsystemet.

Sedan en tid tillbaka har behovet av förståelsen för sambandet mellan kropp och själ uppmärksamrats inom sjukvården. I en artikel av Nordin (2004) talar neurologen Antonio Damasio om ett paradigmskifte angående synen på sambandet mellan kropp och själ inom hälso- och sjukvården och betonar vikten av att se på kropp och själ som en enhet. Vidare betonar Socialstyrelsen (2009) betydelsen av ett patientcentrerat förhållningssätt, vilket bland annat innebär att fokus flyttas från sjukdomar och traditionella diagnoser till ett mer holistiskt tänkande där patienten ses som en helhet. Exempel på en sjukgymnastisk behandlingsmetod där man fokuserar på sambandet mellan kropp och själ är basal kroppskänedom (Roxendal, 2002). Basal kroppskänedom hämtar stor inspiration från österländsk rörelsetradition som Tai-Chi och Zenmeditation (ibid.). Centralt i metoden är att finna en balanserad hållning, frihet i andning och rörelse samt stort fokus på medveten närvaro (Gard, 2005). Medicinsk yoga introduceras som ytterligare ett behandlingsalternativ i den svenska hälso- och sjukvården (Institutet för Medicinsk yoga, 2010). I Sverige kan sjukvårdspersonal utbildas på

Institutet för medicinsk yoga, för att sedan använda yoga som del i behandlingen av patienter. Den medicinska yogan grundas på Kundaliniyoga (ibid.) som har sitt ursprung inom Hathayoga (Innes, et al. 2005). Rehabiliteringsprogrammet för hjärtpatienter på Danderyds sjukhus är ett exempel på hur medicinsk yoga används i svensk sjukvård (Nilsson & Kalani, 2009). Detta infördes efter att en studie på hjärtpatienter visade att medicinsk yoga gav en signifikant minskning av blodtryck samt reduktion av stresshormonet kortisol i jämförelse med den grupp som fått ordinarie sjukgymnastik. Man kunde även se en ökning i den självskattade livskvalitén efter yogainterventionen (ibid.).

I Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (Klungland, Torstveit & Bø, 2008) beskrivs yoga som en träningsform som avser att stärka kropp och sinne på ett balanserat sätt. Sjukvårdsrådsgivningen (2010) betonar yogans preventiva effekter och hur yogautövande kan motverka förekomsten av olika besvär. Hälsopromotion syftar till att främja hälsa medan hälsoprevention fokuserar på att förebygga sjukdomar (Hanson, 2004). Hälsa är ett begrepp med många definitioner. Världshälsoorganisationens (1948) definition av hälsa är: ”Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaron av sjukdom eller handikapp” (s.100). Begreppet hälsopromotion introducerades av kanadensaren Marc Lalonde. Centralt i begreppet är ett helhetsperspektiv med fokus på att öka människans egen kontroll över sin hälsa (Kostenius & Lindqvist, 2006). Hälso- och sjukvården genomgår en förändring från att vårda individer till ett mer hälsopreventivt och hälsopromotivt arbete, detta för att stärka samhällets kapacitet att hantera sin hälsa (Higgs, Refshauge & Ellis, 2001). I den sjukgymnastiska grundutbildningen utbildas studenterna inom ämnet hälsopromotion. Tonvikten ligger på att se och ha människors individuella behov som utgångspunkt och utgå därifrån i promotivt hälsoarbete (Luleå Tekniska Universitet, 2010). Världshälsoorganisationens Ottawa Charter betonar vikten av att utveckla strategier för att öka fokus på samhället och omgivningens hälsa (WHO, 2010). Något Statens folkhälsoinstitut (2010), Regeringens folkhälsoproposition från 2008 (Regeringskansliet) samt Sjukgymnasters legitimerade riksförbund (2010) även vidhåller. I denna kontext spelar sjukgymnaster en viktig roll (Higgs et al., 2001). Raub (2002) påpekar vidare behovet av att uppmärksamma yoga inom hälso- och sjukvården som ett komplement till den konventionella vården då yoga anses ha en mängd hälsopreventiva och promotiva effekter. Pike (2008) beskriver hur sjukgymnaster är särskilt lämpade att guida patienter i kropps- och själsmetoder (ibid.), där yoga räknas som en av dessa (La Forge, 1997). Ytterligare forskning efterfrågas

dock för att fastställa yogans hälsofördelar (Ross & Thomas, 2010) samt möjligheterna för användandet av yoga inom hälso- och sjukvården (Raub, 2002).

## **Syfte**

Syftet med studien var att beskriva människors upplevelser av Hathayoga och hur det påverkat deras liv samt diskutera möjligheterna för yoga inom sjukgymnastik.

## **Material och metod**

### **Deltagare**

Deltagarna i studien rekryterades av praktiska skäl från två Hathayogacenters i Norrbotten med inriktningarna Ashtangayoga och Iyengaryoga. Trettio personer tillfrågades varav tjugofyra valde att delta i studien. Inklusionskriterier var att deltagarna skulle tränat någon form av Hathayoga regelbundet under minst sex månader. Vidare skulle de förstå och kunna uttrycka sig på svenska samt vara myndiga. Genom ett frågeformulär fick vi sociodemografisk information om deltagarna. Frågorna behandlade ålder, kön, högskoleutbildning, om de ansåg sig vara friska, hur ofta de tränade yoga samt hur länge de tränat yoga.

### **Metod**

Datainsamlingen utgjordes av den kvalitativa metoden öppna brev (se Kostenius, 2008), där deltagarna skriftligt fick beskriva sina upplevelser av yogautövande. Tanken med att använda öppna brev som metod var att dessa ger utrymme för reflektion hos deltagarna (se Kostenius, 2008). De öppna breven utformades i samråd med handledaren vilket resulterade i ett öppet brev bestående av tre sidor, varav den första sidan bestod av inledande sociodemografiska frågor. Dessa åtföljdes av två inledande meningar: ”Nu ska jag berätta om mina upplevelser av att träna yoga” samt ”Nu ska jag berätta hur yogautövande har påverkat mig och mitt liv”. Dessa placerades högst upp på var sin sida och följdes av blanka rader för att uppmuntra deltagaren att svara så uttömmande som möjligt. Eftersom de två huvudfrågorna i breven var öppna fanns inte heller något givet svar utan det var upp till deltagaren att tolka och beskriva sina personliga upplevelser av yogautövande. De medverkande uppgav inte sina namn i breven och deltagandet var således konfidentiellt. Samtliga tog hem och skrev de öppna breven vilka sedan lämnades in eller skickades till oss. För att tydliggöra sekretessen var varje brev försedd med en siffra. Deltagarna kunde sedan uppge siffran vid önskan att dra sig ur studien. Ingen av deltagarna valde att dra sig ur.

## Dataanalys

Med utgångspunkt från Kostenius (2008) analysmetod inspirerad av hermeneutisk fenomenologi, gjordes en analys bestående av tre steg, initialt att söka mening och bilda teman för att sedan reflekterande tolka dessa.

Det första steget i analysprocessen bestod av att transkribera de öppna breven till datorskriven text. Därefter lästes materialet igenom flertalet gånger var för sig för att få ett helhetsperspektiv och beskriva de upplevelser som yogautövarna valt att berätta om.

Steg två innebar att identifiera relevanta meningar för att sedan gruppera dem med liknande innebörd. Dessa grupperingar bildade sedan subteman. De subteman som påträffades beskrev kärnan i yogautövarnas upplevelser. De grupperade textenheterna datatranskriberades och sedan sökte författarna mönster i de subteman som hittats för att se vilka som behandlade samma område. Teman bildades genom en reduceringsprocess som bestod av att sammanfoga subteman som liknade varandra. Det gjordes även en jämförelse mellan teman och studiens syfte för att säkerställa att analysen och dessa hade samband.

Det tredje och sista steget bestod av fri tolkning med öppen reflektion för att skapa en förståelse och utökad mening i funna teman. Varje temas innebörd förklarades genom ett namn baserat på deltagarnas upplevelser till exempel ”Att vara mentalt närvarande” och diskuterades utifrån våra tolkningar. Dessa tolkningar diskuterades ytterligare med handledaren. Detta resulterade i totalt fem teman med tillhörande subteman som behandlades och tolkades. Exempel på hur deltagarnas texter bildade teman och subteman presenteras i tabell 1.

*Tabell 1. Visar ett exempel hur deltagarnas texter bildade teman och subteman.*

<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>	<b>Meningsenhet</b>
”Att lära känna sin kropp” (II)	”Att använda kroppen mer fördelaktigt”	”Mer medveten om hur jag kan använda kroppen på ett bättre sätt i mitt arbete som förskollärare”

Vid fria tolkningar av text finns det risk för feltolkningar. För att undvika detta vidtogs följande åtgärder:

- Tolknings av materialet gjordes var för sig för att sedan vid jämförelse avgöra om bilden var densamma.
- Regelbundna samtal fördes med handledare angående material och analysmetod.
- Materialet och analysen ställdes mot studiens huvudsyfte för att kontrollera att den kontextuella innebörden efterföljdes.

### **Etiska aspekter**

Studien innefattade inga forskningsetiskt känsliga ämnen. Då deltagarnas medverkan inte ansågs leda till någon fysisk eller psykisk påverkan/skada gjordes således ingen etisk ansökan. Vidare var deltagandet frivilligt och skedde under sekretessbelagda former. Deltagarna kom inte heller från någon i samhället utsatt grupp. All medverkan i studien var frivillig och konfidentiell, både muntlig och skriftlig information om studien gavs av oss före ett yogapass. Deltagarna fick lämna ett informerat samtycke och meddelades att de när som helst kunde dra sig ur studien utan att behöva ge någon förklaring. Deltagarna fick även information om var de kunde ta del av det färdiga arbetet. Vi vill påpeka att deltagarna hämtades från två yogacentrar där vi själva tränade. Detta gjorde att vi hade personliga förbindelser till vissa av deltagarna. Huruvida de var i en beroendeställning till oss kan diskuteras, dock ansåg vi att den valda metoden med öppna brev bidrog till konfidentialitet och möjlighet att fritt välja vad man ville uttrycka i breven.

## Resultat

Den sociodemografiska informationen visade att deltagarna var kvinnor från 20 år och uppåt samt en man mellan 40-50 år deltog i studien. Elva av kvinnorna var mellan 40-50 år, det vill säga majoriteten av deltagarna. Av de 24 deltagarna hade 15 högskoleutbildning samt 20 skattade sig som friska. De som indikerade att de inte var friska uppgav varierande orsaker. Dessa var: fibromyalgi, kronisk värk, armbågsskada, kroppslig skada genom olycka samt högt blodtryck. Vidare tränade elva av deltagarna yoga tre eller fler gånger per vecka, sju deltagare tränade två gånger per vecka och sex deltagare tränade en gång per vecka. Av deltagarna hade 13 tränat i fem år eller mer, nio deltagare hade tränat mellan ett och fyra år, två deltagare hade tränat ett år respektive sex månader.

Resultatfynden baseras på deltagarnas upplevelser av yoga. Genom en trestegsanalys fann vi fem teman: Att vara mentalt närvarande (I); Att lära känna sin kropp (II); Att hantera sin hälsa (III); Att känna gemenskap (IV); samt Att både utmanas och få leka (V). En sammanfattning av analysen på deltagarnas berättelser presenteras i tabell 2.

*Tabell 2. Presenterar teman och subteman*

<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Att vara mentalt närvarande (I)	Att vara här och nu Att känna lugn
Att lära känna sin kropp (II)	Att lyssna till kroppen Att använda kroppen mer fördelaktigt
Att hantera sin hälsa (III)	Att stärka självet Att vara sin egen doktor Att uppleva kroppsliga och själsliga förbättringar
Att känna gemenskap (IV)	Att känna gemenskap
Att både utmanas och få leka (V)	Att uppleva svårigheter i yogautövandet Att känna glädje, ledsamhet och lekfullhet

### **Att vara mentalt närvarande (I)**

Centralt i upplevelsen av yogautövande är en stark mental närvaro. Deltagarna beskriver hur utövandet kräver full närvaro. De påpekar även svårigheter att beskriva sina upplevelser av utövandet. Möjligtvis kan detta kopplas till den starka "här och nu känslan" som infinner sig. Temat "Att vara mentalt närvarande" består av två subteman: "Att vara här och nu" och "Att känna lugn".

*Att vara här och nu.* Att vara i nuet och koppla bort tankar är något deltagarna beskriver sig uppleva under yogautövandet. En deltagare beskriver här sin upplevelse av att vara i nuet redan under de första yogalektionerna: "Första gångerna jag yogade över huvud taget var jag helt fascinerad att man kunde vara i nuet, och inte tänka på något annat. Att bara koncentrera sig på andningen och rörelserna". Den mentala närvaron var även något som påpekades ha överförts till deras övriga liv, vilket framgår i följande citat: "Mentalt är det lättare att vara på jobbet när jag jobbar och att vara hemma när jag är hemma".

De olika delarna som yogautövande består av bidrar till att öka känslan av att vara i nuet. Deltagarna beskriver att kombinationen av andning, blickpunkt och kontrollerade rörelser gör att de fokuserar på nuet samt kopplar bort stresstankar och måsten under yogapassen. De beskriver också att koncentrationen som utövandet kräver bidrar till fokus på nuet. Att vara i nuet handlar för deltagarna även om att fokusera på sig själva och lyssna på vad kroppen sänder för signaler, vilket i sin tur bidrar till en ökad lyhördhet gentemot kropp och sinne. En deltagare beskriver detta: "Yoga ger mig en enskild stund med mig själv, tid att få gå in i sig själv, och sin andning och fokusera på min kroppsliga insida och utsida". En annan deltagare förklarar: "Man fokuserar bara på nuet och vad kroppen säger. Under passet kan andra tankar dyka upp men då är det precis som om kroppen säger nej vänta det där tar vi sen nu koncentrerar vi oss bara på att andas och använda musklerna".

Vidare beskriver en deltagare hur upplevelsen av att vara här och nu under utövandet lett till att hon börjat meditera: "Jag fick fokus och en lugnhet över mig och mitt träningspass. Jag var 'här och nu' under träningen. Jag njöt av träningen. Efter träningspassen mediterade jag och pga. min 'här och nu' träningsupplevelse...".

*Att känna lugn.* Deltagarna beskriver hur utövandet präglas av ett inre lugn, något som tenderar bli alltmer bestående efterhand. Sådär beskriver en deltagare det: "Känslan av lugn

sitter också i väldigt länge, har jag yogat på kvällen får jag en betydligt bättre morgon dagen därpå”. Upplevelsen av att ha ”landat i ett lugn” är något många beskriver. Lugnet verkar upplevas både fysiskt och psykiskt. En deltagare berättar: ”Oavsett vad som hänt under dagen så ger yogan mig lugnet tillbaka”. De beskriver även att de upplever sig ha blivit generellt mer lugna, vilket en deltagare berättar ha påverkat hennes omgivning då hon upplever att hon: ”blivit lugnare mot barnen”.

En bidragande faktor till upplevelsen av lugn kopplar deltagarna också till att utövandet inte innehåller någon ”hög eller häftig” musik samt att det inte sker några snabba byten av övningar som vid många andra träningsformer. Även den lugna stämningen i yogasalen verkar ha en inverkan på upplevelsen av lugn. Så här beskriver en deltagare det: ”Tystnaden och lugnet som mötte mig när jag kom in i salen första gången var en överraskning som jag mer och mer började uppskatta”. Upplevelsen av lugn verkar även vara kopplat till koncentration och fokus: ”Eftersom jag är så koncentrerad under en lektion, med fokus på positionen så blir det att min hjärna slappnar av och det känns – jag blir lugn”.

Upplevelsen av lugn bidrog även till reflektioner om stress hos deltagarna: ”Jag kommer ihåg känslan av total lugn efter lektionens slut. Hur jag förundrades över hur sällan jag kände det slags lugn som kom över mig efter den lektionen. Det fick mig att undra över min kropp och över min inre stress”. Vidare beskrev deltagarna reflektioner angående det stressade liv många av oss lever idag och hur man genom yogan tvingas stanna upp ” i kroppen, här och nu”, yogan beskrivs som en tid för återhämtning i deras stressade liv.

### **Att lära känna sin kropp (II)**

En förbättrad kroppskänedom är ett återkommande tema bland deltagarna. Vilket resulterade i temat ”Att lära känna sin kropp”. Temat rymmer två subteman: ”Att lyssna till kroppen” och ”Att använda kroppen mer fördelaktigt”.

*Att lyssna till kroppen.* Deltagarna i studien beskriver en ökad uppmärksamhet och medvetenhet gentemot kroppen sedan de börjat träna yoga. De beskriver hur de genom yogan upplever att de fått tid att lära känna sin kropp. Vidare beskriver en deltagare: ”Mer medveten om hur jag kan använda kroppen”, en annan förklarar: ”Uppmärksam på hur jag står, går och sitter”, ännu en beskriver: ”Lätt att känna var i kroppen man är spänd och vilka muskler”.

I yoga betonar man vikten av att inte forcera rörelser. Deltagarna beskriver en förståelse för detta då de menar att det är viktigt att lyssna på kroppen och inte tvinga in den i en rörelse, vilket kan tolkas som att man lyssnar på kroppens signaler och inte pressar kroppen över sina gränser. Deltagarna beskriver hur de blivit mer medvetna om sina svagheter, styrkor, gränser och förmågor genom yogan. De beskriver även hur den ökade känsligheten för kroppens signaler hjälper dem att förebygga ohälsa, något som kan utläsas i följande citat: ”Det är också väldigt tydligt att kroppen och själen hänger ihop för mig och jag låter ofta kroppens signaler ge mig indikation på när jag behöver slå av på takten, eller håller på att bli sjuk”.

En deltagare beskriver här hur hennes kroppsmedvetenhet förändrats vid uppehåll i yogaträningen: ”När jag har haft ett uppehåll i mitt yogatränaande har jag känt att jag inte riktigt har full koll på min kropp: är jag rak i ryggen nu eller inte?! Svankar jag?”.

*Att använda kroppen mer fördelaktigt.* Den ökade medvetenheten om kroppen påverkar deltagarna till att använda kroppen på ett mer fördelaktigt sätt, både i arbetslivet och privat. Följande citat beskriver detta: ”Mer medveten om hur jag kan använda kroppen på ett bättre sätt i mitt arbete som förskollärare”, ”Bättre kroppsmedvetenhet, känner när jag behöver ändra något på jobbet för att inte få problem”.

En annan konsekvens av yogautövandet som delvis kan kopplas till den förbättrade kroppsmedvetenheten är en mer fördelaktig hållning. Hållning är något man aktivt jobbar med i yogans olika positioner. En förändring av hållningen framhävs hos majoriteten av deltagarna. Hållningen beskrivs som stoltare, mer upprätt och bättre. En deltagare jämför den nyvunna hållningen med ”ett barns raka och stolta hållning”.

Vidare beskriver deltagarna hur yogan hjälpt dem att förstå samband mellan kroppen, besvär och hur de kan hantera dessa, något som kan utläsas i följande citat: ”I mitt fall så har jag förstått att jag är överrörlig i midjan och mitten av ryggen medan brösttryggen är mycket stel. Jag kan därför göra avancerade bakåtböjningar utan problem, men gör dom inte rätt så länge jag har stelheter i brösttryggen. Stelheten i brösttryggen har fått min andning att bli sämre, då jag ofta har låsningar i det området. Det ger mig också en dålig hållning, då axlarna åker fram och drar ihop främre delen av bröstkorgen och ibland skapar en känsla av att jag inte får luft”. Vidare beskriver en deltagare: ”... jag har också överrörliga knän, men har genom år av träning lärt mig var jag ska stanna för att inte pressa på för mycket”.

### Att hantera sin hälsa (III)

Temat att hantera sin hälsa rymmer tre subteman: ”Att stärka självet”, ”Att vara sin egen doktor” och ”Att uppleva kroppsliga och själsliga förbättringar”.

*Att stärka självet.* Deltagarna beskrev personlig utveckling i olika former. Detta gällde framförallt de som utövat yoga en längre tid eller använt sig av yogan för att komma vidare i sorgebearbetning eller andra livskriser. De kunde se tillbaka på hur de med hjälp av yogan lärt sig att komma vidare, satsat på sig själva och blivit stärkta både fysiskt och mentalt av yogan. Ökad självacceptans är något flera deltagare uttrycker. En deltagare beskriver: ”det är svårt att ställa krav på sig i yogan”, en annan skriver: ”det får ta den tid det tar”. Detta kan vara förklaringar till att man utvecklar självacceptans då man inte kan vänta sig några snabba resultat i yogan. Så här uttrycker en deltagare sig: ”Man gör så gott man kan och det duger”.

Den tillåtande attityden gentemot dem själva under träningen är något som inverkat på deras övriga liv, en deltagare beskriver: ”Jag är mer tillfreds med innehållet i mitt liv även sådant jag inte lyckats förändra”, en annan berättar: ”Yoga har givit mig mer harmoni och att vara nöjd med hur saker och ting är just nu”, en tredje skriver: ”Gör det som känns bra inte alla måsten”. Vidare beskriver en deltagare hur yogan tvingat henne att sänka kraven på sig själv: ”Det jag får kämpa med mest är min vana att alltid prestera, att ställa krav på mig själv och det funkar inte i yogan, jag måste ha mer tålamod för att ge kroppen en chans. Det är inte så smart att tvinga kroppen in i en rörelse, att istället låta andningen leda vägen gör att jag på ett mer avslappnat sätt kan komma in i positionerna – ett sätt att tänka som jag har stor nytta av även utanför mattan”.

Vidare upplever deltagarna att deras självförtroende blivit stärkt av yogan. Något en deltagare kopplar till att yogan utmanar, vilket lett till att hon blivit tvungen att släppa rädslor som i sin tur hjälpt henne att klara fler utmaningar både i vardagen och på arbetet. Deltagare beskriver hur de känner sig starka mentalt, litar på sig själva och klarar fler utmaningar, förändringar de tillskriver yogan. Exempelvis beskriver en deltagare hur hon innan hon började med yoga var osäker och inte vågade, till att som hon uttrycker det nu: ”tvekar inte inför uppgifter, bara gör”.

Deltagarna beskriver hur de upplevt att de genom yogapasset bekräftar sig själva, genom att fokusera och ta hand om sig själv för att må bra. Vidare beskriver en deltagare hur hon

upplever att yoga stärkt hennes självkänsla: ”Yogan har stärkt min självkänsla - jag känner mig stärkt av att inse att jag kan utveckla min fysik, genom medvetet val”. Deltagarna beskriver hur de genom yogan lärt sig att lyssna till kroppens signaler, men de uttrycker även en ökad lyhördhet gentemot sitt inre. De beskriver exempelvis hur de nu ”känner in det rätta”, ”har en bättre kontakt med sitt inre”, ”är mer medvetna om svaga och starka sidor” eller ”har lärt mig att sätta gränser”, något som kan tolkas som en ökad självkänedom.

*Att vara sin egen doktor.* I temat ”Att hantera sin hälsa” finns subtemat ”Att vara sin egen doktor” som handlar om hur deltagarna med hjälp av yogan upplever att de förbättrat sin hälsa. Deltagarna beskriver upplevda hälsoeffekter som de sammankopplar med yogautövandet. Att yogan hjälper deltagarna att ansvara för sin egen hälsa uttrycks på flertal sätt, exempelvis beskriver de hur yogan gett dem verktyg att på egen hand hantera sin hälsa. En deltagare beskriver: ”Man blir lite sin egen ’doktor’ eftersom yogan lindrar olika besvär”, en annan förklarar: ”Jag har också många fantastiska verktyg i bagaget när jag känner att jag håller på att hamna i obalans”, en tredje skriver ”Att många olika delar i en människas liv är viktigt för att vara frisk och må bra visste jag sedan tidigare men det är först i yogan som jag börjat förstå hur jag ska göra det rent praktiskt”.

Yogans inverkan på smärtproblematik och besvär skildras också av deltagarna. Deltagarna beskriver hur värk i rygg, nacke och axlar samt problem med huvudvärk minskat eller upphört: ”Smärtan och den spända känslan i nacke och huvud som jag haft i flera år försvann efter några månader och den rörlighet som jag fick tillbaka kändes helt otrolig”, ”Den värk som jag har haft i axlar och nacke är som bortblåst”. En deltagare beskriver hur hon upplever att yogan påverkat menstruationsbesvär: ”I 30 år har jag haft helt oregelbunden mens, ibland 1 månad emellan upp till 6 månader mellan menstruationsperioderna. Efter [jag hade tränat] 4 ggr yogan blev den helt regelbunden”.

Vidare berättar deltagarna hur de använt delar från yogaträningen för att hantera besvär i vardagen. Flera deltagare beskriver hur de använt yogaandning vid stressfyllda situationer i vardags- och arbetslivet. Deltagarna beskriver detta som ”yogaandning som stresshantering” eller att ”yogaandas när det blir för mycket och stressigt”. De beskriver även hur de rent praktiskt använder andningen vid stressfyllda situationer: ”Jag har lärt mig att ’dra tillbaka’ andningen i magen och jag har nytta av detta i min vardag och arbetsliv, speciellt vid stressiga situationer”. Deltagarna beskriver även hur de med hjälp av yogan lärt sig hantera kroppsliga

besvär: ”Yogan har gjort att jag har fått en bra balans i livet och kan hantera mina skador på ett helt annat sätt än tidigare. Jag är inte frisk men kan leva ett betydligt bättre liv nu än tidigare”, en annan berättar: ”Mina problem med nacken är inte helt borta men jag känner inget behov av sjukgymnast/naprapat just nu”. Andra effekter deltagarna beskrev sig erhållit genom yogaträningen var känslan av förbättrat immunförsvar och förbättrad sömn: ”... i alla fall är min känsla att yoga stärker mitt immunförsvar”, ”Sedan jag börjat med yoga - nästan aldrig sjuk”. Angående upplevelsen av sömn i relation till yogaträning beskriver deltagarna en förbättrad sömnkvalitet. Beskrivningar såsom: ”... sover bättre”, ”yogan har förbättrat min sömn” och ”sover extra gott efter ett yogapass” återfanns regelbundet i deltagarnas beskrivningar. En deltagare beskriver att hennes sömn förbättrats sedan hon började träna yoga: ”Min sömn är mycket bättre sedan jag hittade yogan”.

I linje med de ovan beskrivna upplevelserna av att hantera kroppsliga besvär återfanns även en sida i deltagarnas beskrivningar om att använda yoga som ett sätt att främja sin hälsa. En deltagare förklarar hur yogan kan vara ett sätt att förbereda sig för ålderdomen: ”Yoga är ett bra sätt att förbereda sig på att bli gammal”.

*Att uppleva kroppsliga och själsliga förbättringar.* En central aspekt i yoga är att finna balans mellan kropp och själ. Detta var också något deltagarna uttryckte. Deltagare beskriver hur de upplever att yogan ”förenar kropp och själ”. Deltagarna beskriver vidare hur fokus initialt legat på det fysiska och positionerna för att sedan övergå till en mer andlig, mental och själslig träning. Så här beskriver två deltagare det: ”För mig har det varit en fantastisk resa med yogan, och i början var det fysiska, den utmaningen som var störst. Med tiden har det blivit andra saker, uthållighet, fokus, andning som är stora utmaningar”, ”Från början så tänker man mer på träningen som fysisk – men den är mera nu mental, psykiskt”.

Deltagarna beskriver både fysiska och mentala förbättringar. Exempel på fysiska förbättringar är starkare, bättre balans, smidigare, rörligare, mer uthållig och bättre hållning. De beskriver även hur de lärt sig kroppslig avspänning genom yogan. Deltagarna upplever att yogan specifikt förbättrat rörlighet i höfter, knän, axlar och handleder. Ökad styrka upplevs framförallt ha påverkat axlar, armar, skulderpartier och nacke. En deltagare uttrycker tillfredsställelsen i att bli bättre fysiskt i något även om man blir äldre: ”Härlig känsla att bli bättre fysiskt trots åldrande”.

Att yogan har både fysiska och mentala delar uppskattas av deltagarna, något som kan utläsas i nedanstående citat: ”Det som är härligt med yogan är att det inte bara är fysiskt, utan även den mentala biten”.

Ökat välbefinnande anges av deltagarna som en effekt av yogan, kopplat till välbefinnande verkar vara både fysiska och mentala aspekter. Mentala förbättringar deltagarna uppger är: lugn, glädje, harmonisk, mer tillfreds, mer positiv, mindre negativa tankar och oro, mer energi, mer fokuserad, lyckligare, mer förnöjsam och mer i balans. En deltagare beskriver här en skillnad gällande effekten på välbefinnandet när hon jämför med annan träning: ”Har erfarenhet av mycket annan typ av träning ex. löpning, spinning, styrketräning men ingen av dessa har gett mig samma bestående harmoni och välmående som yogan”.

#### **Att känna gemenskap (IV)**

Deltagarna beskriver gemenskapen som yogaklassen ger som en betydelsefull del i utövandet. De berättar att det finns en energi när man yogar med andra, något som beskrivs saknas när de utövar yoga själva. Exempelvis beskriver en deltagare hur hon upplever att det finns en större gemenskap jämfört när hon tränat på gym, där hon även upplevt att ytan är viktigare än människan. Andra beskriver hur de genom yogan träffat nya människor och fått en ny vänkrets som upplevs som berikande. Vidare beskrivs hur yogaklassen gör att de känner sig bekräftade.

Yogalärarens roll beskrivs även som viktig. Deltagarna beskriver vikten av att kunna lita på sin yogalärare fullt ut och känna att hon besitter stor kunskap. Ett citat angående yogalärarens betydelse: ”Här finns en lärare som ser och hjälper dig. Som finns där för dig och ditt välbefinnande. Bara tanken på det gör ju att man faktiskt mår lite bättre”.

I beskrivningarna skildras även hur deltagarna tycker att deras yogautövande har påverkat övriga relationer, detta i och med att de känner att de fått många mentala förbättringar genom yogan som i sin tur påverkat relationer med andra. Följande citat beskriver detta: ”... glädje som påverkar min omgivning”, ”I yogan utvecklar jag tålmod mot mig själv och andra”, ”... lugnare mot barnen”.

### **Att både utmanas och få leka (V)**

I temat ”Att både utmanas och få leka” beskriver deltagarna hur yogautövandet kan vara både kämpigt och lekfullt. Delvis att det finns aspekter i att träna yoga som ställer krav på kroppen och sinnet samtidigt som yogan beskrivs som någonting lustfyllt och lekfullt. Temat rymmer två subteman: ”Att uppleva svårigheter i yogautövandet” och ”Att känna glädje, ledsamhet och lekfullhet”.

*Att uppleva svårigheter i yogautövandet.* Olika former av svårigheter framställs i deltagarnas beskrivningar. Ett perspektiv skildrar hur moment som innehöll mantran i yogalektionen till en början kunde kännas ovant, mystiskt och uppfattas som konstigt. Citaten nedan kan tolkas som att företeelser som är nya för den enskilde individen kan uppfattas som främmande och svåra att ta till sig och anamma: ”Vid några tillfällen har det känts obekvämt, flummigt och konstigt”, ”I början kändes det lite mysiko med till exempel inledningsmantra men nu är det en viktig del av yogan...”.

Ytterligare perspektiv av upplevda svårigheter i yogautövandet är känslan av hur fysiskt krävande träningen kunde upplevas, beskrivningar såsom otroligt jobbigt, svettigt, andfådd återfanns i berättelserna. En deltagare beskriver också svårigheten med de olika delarna i utövandet: ”... svårt att hålla reda på andning, kroppslås och i vilken ordning man ska göra allt”. En annan beskriver här kroppsliga utmaningar: ”När jag började med yoga kändes det nästan omöjligt till att börja med. Jag var fruktansvärt stel i kroppen”.

Upplevelse av prestationsångest var också något som skildrades. Känslan av att behöva prestera kunde ligga i de utmaningar som de olika positionerna och andningsteknikerna gav. Så här beskriver en deltagare det: ”Det smög in sig någon slags prestige, och då tog det bara stopp”. Det låg även en utmaning i att kämpa mot sin egen vana att vilja prestera. Så här beskriver en deltagare hur hon förhöll sig till prestation: ”Det jag får kämpa med mest är min vana att alltid prestera, att ställa krav på mig själv och det funkar inte i yogan, jag måste ha mer tålamod för att ge kroppen en chans”.

Utmaningar inom yogan beskrivs komma från de olika positionerna, andningsteknikerna och från deltagarna själva i form av deras egen uthållighet, styrka och förmåga till koncentration. Deltagarna beskriver att utmaningar i början främst var fysiska för att sedan innefatta andra

delar: ”... i början var det fysiska, den utmaningen som var störst. Med tiden har det blivit andra saker, uthållighet, fokus, andning som är stora utmaningar”.

*Att känna glädje, ledsamhet och lekfullhet.* Deltagarnas reflektioner av att träna yoga skildrar även hur träningen upplevs som lustfylld och ger utlopp för både lekfullhet och energi. Känslan av lekfullhet kan förklaras genom att yogaträningen har övningar (asanas) som innefattar balans, styrka, uthållighet och koncentration, något som kan ge både kroppsliga och mentala utmaningar. Ord som beskriver denna företeelse är: roligt och njöt. En deltagares upplevelse av lekfullhet är: ”Det är roligt. Ibland känns det som att få leka igen – det som jag gjorde som barn, stå i brygga, stå på huvudet och händerna”.

Centralt i deltagarnas upplevelser är att yogaträningens lustfylldhet resulterar i en känsla av att träningen även ger dem energi. Exempel på denna känsla är: ”... fick en makalös kick”, eller: ”... bli fylld av liv”.

Deltagarna beskriver hur de efter yogaträningen kunde uppleva olika känslotillstånd såsom ilska, upprymdhet eller glädje. Även då det ibland var känslor som ilska eller ledsamhet kunde de upplevas som befriande. Deltagarna reflekterar även kring hur yogan hjälpt dem hantera och få utlopp för de känslor som kan uppstå under eller efter träning. En deltagare beskriver hur yogan påverkar henne känslomässigt efter varje träningstillfälle: ”Hade väldigt olika känslolägen efter yogatimmarna, ibland var jag helt upprymd, ledsen eller arg”. Vidare beskriver deltagarna hur yogan kan ge utlopp för känslor såsom ledsamhet och sorg efter träningspass: ”Har man sorg som ligger och trycker på, kan yogapasset göra så att man slappnar av och släpper ut gråten”, ”Ibland kan ledsamheter också dyka upp, men det ser jag som positivt. Att släppa ut det man lagrar i kroppen i form av tårar rensar systemet”.

I breven skildras även hur de nu kan distansera sig från negativa tankar och mår bättre efter en yogalektion. En deltagare beskriver företeelsen på det här sättet: ”Jag har lättare att lägga grubblerier åt sidan”. Deltagarnas beskrivningar av att de känner en minskning av negativa känslor skulle även kunna förklaras av deras upplevelser av glädje, tillfredsställelse och harmoni, samt en ökad känsla av mental balans som fortsätter efter yogalektionen: ”Kan komma hem efter yogan, lycklig och harmonisk efter ett pass”.

## Metoddiskussion

Vid urvalsförfarandet i en fenomenologisk forskningsprocess strävar man efter att identifiera och beskriva variationer av uppfattningar. Sker datainsamlingen av en alltför homogen grupp riskeras att nyanser och variationer inte framträder (Starrin & Svensson, 1994), något man skulle kunna anse skett i denna studie, då en övervägande del var kvinnor mellan 40-50 år med högskoleutbildning samt bra hälsostatus. Vidare bör påpekas att deltagarna tränat yoga sedan minst sex månader vilket gör att man kan anta att de redan var positivt inställda till träningsformen, något som avfärgats i resultatet. Samtidigt var detta något som var svårt att undvika då vi ville undersöka vilka effekter och upplevelser yogautövande ger individer. För att erhålla en djupare förståelse för detta ansåg vi att det krävdes en längre tids yogautövande och därför var individer som yogat en längre tid lämpliga objekt.

Båda författarna till studien utövade yoga på de ställen där deltagarna hämtats från vilket kan ha påverkat deltagarna i den bemärkelsen att de upplevde att de inte kunde berätta helt fritt om personliga upplevelser av yogautövandet i de öppna breven. Detta var särskilt tydligt från det ena yogacentret där deltagarna skrev betydligt mindre personligt och uttömmande än deltagarna från det andra yogacentret. Detta kan i sin tur ha påverkat resultatet till att bli mindre djupgående, något som hade kunnat undvikas genom att ta yogautövare från yogacentrer där vi själva inte var involverade.

Förståelse är viktig att beskriva i kvalitativa studier eftersom vi aldrig helt och hållet kan förhålla oss neutrala eller objektiva i förhållande till ett fenomen (Kostenius, 2008), i detta fall yogautövande. Det är viktigt att beskriva den förståelse som finns, vilket är att vi båda sedan tidigare hade en positiv inställning till yoga och själva har upplevt fördelar samt sett yoga som användbar inom vårt sjukgymnastiska arbete.

Valet av metoden ”öppna brev” har både för- och nackdelar. Alternativet hade kunnat vara intervjuer, med den fördelen att man kunde fått vidare förklaringar till vissa påståenden och således en djupare förståelse. Risken hade dock varit att vi som oerfarna intervjuare hade styrt innehållet betydligt mer. Det finns även chans till följdfrågor och förklaringar till påståenden genom intervjuer. Vidare kan vår handledare ha influerat arbetets resultat då vi utgick från hennes egenutformade metod och analysmodell. Samtidigt ansåg vi vid arbetets början att den metod och analysmodell som handledaren förespråkade främjade vår studie mest i jämförelse

med exempelvis en intervjustudie. Möjligtvis hade en annan metod och analysmodell kunnat påverka resultatet. Genom att använda öppna brev fick vi möjlighet till ett större deltagande, då detta är betydligt mer tidssparande. Andra fördelar med valda metod är att det ger deltagarna mer tid att reflektera över sina upplevelser, med det skrivna ordet har man även möjlighet att uttrycka sig på ett annat sätt. Vidare stärks konfidentialiteten genom ”öppna brev”, då vi som ansvariga för studien inte vet vem som skrivit vad, vilket i sig borde bidra till att öka känslan av att kunna berätta fritt om sina upplevelser.

Att resultatet grundas på deltagarnas subjektiva upplevelser av yoga bidrar till vissa begränsningar i studien. Då vi inte vet vad som hänt i övrigt i deltagarnas liv, om de utövat andra fysiska aktiviteter eller genomgått andra behandlingar, kan det vara svårt att säkert bestämma orsaken till de förändringar deltagarna beskriver. Detta är något man bör beakta i värderingen av resultatet. Att flera deltagare beskrev likartade effekter och upplevelser stärker dock antagandet att dessa kan tillskrivas yogan.

Enligt Backman (1998) har tolkningsmomentet för avsikt att ge en helhetsbild och innebörd av de upplevelser som deltagarna beskriver. Med detta i åtanke finns även aspekten att en tolkning alltid är subjektiv och olika individers tolkningar av samma material kan därför skiljas sig åt. I arbetet med den här studien vidtog vi åtgärder för att förhindra att feltolkningar av materialet skulle ske. Backman (1998) beskriver att tolkningar sker i en kontext och att fenomen inte kan skiljas från sin kontext vilket betonar vikten av att inte tappa bort arbetets syfte med de fenomen/upplevelser som deltagarna beskriver, något vi eftersträvat under arbetets gång.

En stor amerikansk studie undersökte hur den typiska yogautövaren såg ut, undersökningen visade signifikanta sociodemografiska skillnader. Yogautövaren var sannolikt vit, kvinna i 39-års ålder med högskoleutbildning samt bra hälsostatus. För majoriteten av yogautövare var yoga viktigt för att bibehålla fysiskt välbefinnande samt god mental hälsa (Birdee et al., 2008). Ser man till vår undersökning stämmer de sociodemografiska faktorerna relativt bra med ovanstående studie, avvikande i vår studie var dock åldern. Majoriteten av deltagarna var kvinnor mellan 40 och 50 år. Annars kan man anse att detta är en relativt typisk grupp med yogautövare.

## Resultatdiskussion

Analysen av deltagarnas upplevelse av yogautövande resulterade i fem teman: Att vara mentalt närvarande (I); Att lära känna sin kropp (II); Att hantera sin hälsa (III); Att känna gemenskap (IV); samt Att både utmanas och få leka (V). Dessa fem teman berör deltagarnas upplevelser av att träna yoga och hur det påverkat deras liv. Deltagarna beskrev en stor spridning av positiva effekter till följd av yogan. Dock fanns även aspekter som speglade hur svårigheter kunde uppstå och upplevas som hinder vid yogautövandet.

Ur deltagarnas beskrivningar kunde man utläsa att yogans syften stämde väl överens med deltagarnas upplevelser av yoga och hur det påverkat dem. Att yoga påverkat deltagarna på många olika plan är något man kan utläsa i vårt resultat. Detta är även något Ross & Thomas (2010) resonerat kring, de menar att eftersom yoga är så mångdimensionellt och inkluderar aspekter av träning, andning, koncentration och meditation är det inte oväntat att forskare hittat positiva resultat i så många olika områden (ibid.). Deltagarna i vår studie beskrev positiva förändringar fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och andligt till följd av yogan. Att yoga påverkar många olika plan visar på flera potentiella användningsområden. Huruvida andra fysiska aktiviteter också påverkar individer på samtliga ovan beskrivna områden vet vi inte. Yogautövandet skiljer sig dock från många fysiska aktiviteter genom att ha med praktiska delar i utövandet vilka syftar till att i första hand påverka mentala eller psykiska aspekter. Detta var även något deltagarna i vår studie beskrev. Inom hälsopromotivt arbete betonar man vikten av ett helhetsperspektiv, något vi utifrån vårt resultat samt tidigare forskning anser att yogan har. Detta gör att yoga är särskilt intressant ur ett hälsopromotivt perspektiv. Aspekter som främjar hälsa enligt Gard och kollegor (2008) är individens förmåga att se det friska hos sig själv samt tron på sin egen förmåga. I temat ”Att hantera sin hälsa” kan man utläsa hur deltagarna upplever att de med hjälp av yoga lärt sig att ta kontroll över sin egen hälsa. Exempelvis beskrev deltagarna hur de använde yogan för att hantera olika besvär förknippade med bl.a. stress, smärta eller sömn. Deltagarnas känsla av egenkontroll och förmåga att påverka sin hälsa sammanfaller även med hälsoteorin *internal locus of control* (Millet, 2005). *Internal locus of control* handlar om individens tilltro till sin egen förmåga att påverka situationer genom handlingar eller egenskaper (Millet, 2005). Enligt deltagarna i vår studie bidrog yoga till att öka tilltron till sig själv och sin egen förmåga hos deltagarna, något som kunde utläsas i meningar som: ”känner mig stark mentalt, litar till mig själv, klarar fler utmaningar”, som i sin tur borde öka *internal locus of control*.

I temat ”Att vara mentalt närvarande” beskrev deltagarna hur mental närvaro var en väsentlig del av yogautövandet. Mental närvaro bidrog till upplevelsen av lugn, koncentration, återhämtning, att vara i nuet och att lyssna till kroppens signaler. Pike (2008) avhandlar ämnet mental närvaro inom hälso- och sjukvården, ett koncept som härstammar från ålderdomliga indiska meditationstekniker. Här framhålls övningar i mental närvaro som speciellt användbara för patienter med kronisk smärta. Övningar som syftar till att öka mental närvaro beskrivs även kunna öka egenmakten hos patienter, vilket i sin tur kan minska ett terapeutberoende. Pike (2008) understryker också vikten av ett öppet sinne hos sjukgymnaster inför österländska holistiska metoder, som betonar enheten av kropp och psyke, något som ansetts väsentligt i behandling av kronisk smärta. Insatser som enbart ser till kroppsliga aspekter anses ha kortsiktiga effekter vid behandling av kronisk smärta. Här beskrivs även hur sjukgymnaster anses lämpade att guida patienter i dessa metoder (ibid.). Med bakgrund i beskrivningarna från deltagarna i denna studie håller vi med Pike (2008) angående vikten av att se kropp och själ som en enhet samt att ha ett öppet sinne gentemot österländska metoder. Deltagarna i studien beskrev bland annat hur yoga hjälpt vid smärta, ökat egenmakten och minskat behov av terapeuter såsom sjukgymnaster eller kiropraktorer. Beskrivningar som överensstämmer med Pikes (2008) tankar, detta gör att man kan anta att yoga kan fungera som en metod i att öka mental närvaro, för att erhålla ovanstående effekter. Samtidigt beskrivs faror med att anta österländska holistiska metoder då dessa kan riskera sjukgymnastyrkets status och den syn på ”kroppen som maskin” som länge dominerat (Pike, 2008). Här går våra åsikter isär då vi anser att det är viktigt att se kropp och själ som en odelbar enhet. Vidare anser vi att så länge behandlingar och åtgärder baseras och tillämpas på vetenskaplig forskning och beprövad erfarenhet ser vi inga problem att hämta inspiration och metoder från andra kulturer.

I temat ”Att lära känna sin kropp” beskrev deltagarna hur yoga bidragit till förbättrad kroppskännedom och förmågan att använda kroppen mer fördelaktigt. Detta anser vi är aspekter som är väsentliga ur ett sjukgymnastiskt perspektiv, då många smärttillstånd kan uppstå eller förvärras av ogynnsamma hållningsmönster eller felaktigt användande av kroppen. Deltagarna beskrev också en ökad lyhördhet för kroppens signaler, något som kan förebygga skador och ohälsa. La Forge (1997) beskriver hur en lågintensiv kropps- och själsinriktad metod såsom yoga leder till både en större proprioceptiv och ökad inre medvetenhet jämfört med aerob och muskulär konditionsträning, där man har ett mer kroppscentrerat förhållningssätt. Att yoga har positiv inverkan på kroppskännedom var även

något som kunde ses hos patienter med ätstörningar (Daubenmier, 2005). Detta talar för möjligheterna för yoga i syfte att öka kroppskännedom. Samtidigt bör påpekas att basal kroppskännedom redan finns som etablerad behandlingsmetod inom hälso- och sjukvården där ett av huvudsyftena är förbättrad kroppskännedom (Roxendal, 2002). Basal kroppskännedom är en del av den sjukgymnastiska grundutbildningen, vilket gör att man bör överväga om denna inte är tillräcklig som kropps- och själsmetod då den dessutom avser påverka bland annat mental närvaro, hållning, balans och muskulära spänningar eller stelheter (Gard, 2005) i likhet med yoga. Då yoga och basal kroppskännedom har många likheter i dess effekter och syften skulle det vara intressant att jämföra dessa för att urskönja skillnader samt se vilken metod som är mer effektiv i olika avseenden. Vi föreslår därför studier med denna inriktning i fortsatt forskning.

Kroppsliga och själsliga förbättringar innefattades i deltagarnas upplevelser. Deltagarna beskrev även hur yogan upplevdes som en träningsform som påverkar både kropp och själ. Upplevelsen att yogan förenar kropp och själ och ger en balans mellan dessa delar var central i deltagarnas beskrivningar, detta förklaras av Papp (2004) genom att träningsmetoder såsom yoga ger en ökad förmåga att lyssna på kroppen vilket i sin tur ökar medvetenheten om sambandet mellan kropp och själ. Fysiska och mentala förbättringar relateras till yogautövning. Deltagarna upplevde exempelvis att de blivit fysiskt starkare, smidigare och fått bättre balans. Mentala förbättringar på humör och känslotillstånd beskrevs även, exempelvis att deltagarna blivit gladare, lugnare eller mer positiva. Dessa resultat av fysiska och mentala förbättringar överensstämmer med effekterna av regelbunden fysisk aktivitet. Regelbunden fysisk aktivitet har enligt FYSS (Henriksson & Sundberg, 2008) effekt både på fysiskt och psykiskt välbefinnande. La Forge (1997) diskuterar skillnaderna mellan fysisk aktivitet och kropps- och själsträning såsom yoga med slutsatsen att yoga har en mer inre/själslig inverkan jämfört med andra fysiska aktiviteter. Detta förklaras genom att fokus ligger på inre aspekter såsom medvetenhet och självkontroll vid yogaträning medan vid fysiska aktiviteter, såsom aerobics, förlitar sig deltagarna mer på yttre instruktioner i träningen (ibid.). Vidare bör skillnaderna mellan yoga och andra fysiska aktiviteter studeras ytterligare för att likheter och olikheter ska kunna fastställas. Att yoga ökar den subjektiva upplevelsen av välbefinnande stärks av en stor amerikansk studie (Oken et al., 2006). Studien innefattade 135 friska män och kvinnor i åldrarna mellan 65-85 år. Deltagarna randomiserades till sex månaders intervention bestående av Iyengaryoga, träning eller väntelista. Resultaten visade signifikanta förbättringar på välbefinnande mätt med SF-36 (frågeformulär som

omfattar såväl funktion som välbefinnande) för deltagare som erhållit Hathayogainterventionen (ibid.).

En allmän uppfattning om yoga är att det är en i hög grad individuell aktivitet, som utövas under tystnad med fokus på sig själv. Intressant var dock att deltagarna beskrev hur de upplevde gemenskap som en betydelsefull del av utövandet. Sociala och psykiska aspekter är något som är viktigt ur ett hälsoperspektiv (Hanson, 2004) och av deltagarnas beskrivningar något som yogaklassen kunde bidra till.

I temat ”Att både utmanas och få leka” beskrev deltagare hur yogan kunde upplevas som fysiskt krävande, ge upphov till prestationsångest samt upplevas som ”flummig”. De beskrev dock hur de efter en tid kunde överkomma många av dessa hinder. Dessa aspekter kan ändå vara bra att ha i åtanke vid användande av yoga i patientarbete. La Forge (1997) beskriver Ashtangayoga som en fysiskt kraftfull yogaform och anser att denna inte bör rekommenderas till patienter i en tidig fas av rehabiliteringen. Våra åsikter är att träningen med en kunnig lärare kan anpassas så att den passar alla efter deras förutsättningar. Yoga har, som tidigare nämnts, ursprung i österländsk kultur vilket medför att vi i västvärlden kan ha svårt att ta till oss vissa delar av yogaövningarna. Detta var även något vi kunde iaktta i vår studie, då vissa delar av yogautövandet upplevdes som ”obekväma eller flummiga”, exempelvis moment i yogautövandet som innehöll mantran. Vår tolkning av denna företeelse är att det sker en slags kulturkrock mellan de delar inom yogan som kan uppfattas som ”flummiga” och det västerländska synsättet. Att informera patienter om dessa delar kan vara ett sätt att minska ”kulturkrocken”.

Vidare har vi reflekterat över är varför majoriteten av yogautövare är medelålders kvinnor, så också i vår studie, och om vårt resultat kan förklara detta på något sätt. Denna fråga ställde sig även Junkin (2007) i sin doktorsavhandling, där hon undersökte hur Hathayoga påverkade självkänsla, fysisk kompetens, acceptans och självförtroende hos medelålders kvinnor. Vidare beskrivs hur medelåldern kan vara associerad med problematik kring åldrande och de kroppsliga förändringar det medför. Förknippat med detta verkar inte sällan vara negativa förändringar i självkänslan. Evidens föreligger för att senare medelåldern representerar en period av sårbarhet för minskad självkänsla hos kvinnor som lagt stor vikt vid sitt utseende samt baserat sin identitet på sexuell och fysisk attraktion. Detta är något som kan härledas till västvärldens ideal, där ungdom och stereotypa kvinnoideal framhävs, vilka påverkar kvinnors

tankar och känslor negativt angående åldrandet och kroppen (ibid.). Junkins (2007) studie påvisade att 12 veckors Hathayoga gav signifikanta förbättringar gällande tillfredsställelse gentemot kroppen, styrka, kondition och fysisk självkänsla. Dessa slutsatser överensstämmer delvis med beskrivningar våra deltagare gav. Deltagarna i vår studie beskrev positiva förändringar i självkänsla, självförtroende och självacceptans, förändringar de kopplade till yogautövandet. Möjligtvis kan detta vara en aspekt som förklarar varför yoga är så populärt bland medelålders kvinnor. En annan möjlig koppling kan vara att yoga visat sig ha positiv inverkan vid klimakteriebesvär (Ross & Thomas, 2010). Utifrån vårt resultat kan man utläsa många andra upplevda positiva effekter, vilket gör att aspekter kring förbättrad självkänsla kan antas vara en av många anledningar till att man väljer att utöva yoga. Vidare beskriver Junkin (2007) att individer som engagerar sig i någon form av fysisk aktivitet utvecklar en högre nivå av fysisk självkänsla och kompetens, vilket i sin tur sedan kan leda till en globalt ökad självkänsla. Huruvida yoga påverkar självkänsla i större grad än andra fysiska aktiviteter har vi inte funnit någon forskning kring. Även detta skulle kunna vara fokus i framtida forskning.

Med stöd av tidigare forskning och resultaten i denna studie anser vi att sjukgymnaster med goda kunskaper inom yoga kan använda detta i patientarbetet. Användningsområden för yoga kan vara för att öka rörlighet, balans och styrka men även inom exempelvis stresshantering eller i syfte att öka kroppskänedom. Då vi som sjukgymnaster har goda kunskaper inom anatomi och sjukdomslära finns möjlighet att individanpassa övningar för patienter med besvär både i rörelseapparaten och psykosomatiskt. Inom primärvården möter vi som sjukgymnaster ofta patienter med stressrelaterade symtom såsom sömnproblematik eller psykosomatiska besvär där insatser enbart gällande fysiska delar kan vara otillräckliga (La Forge, 1997). Här ser vi möjligheter för yoga som del i behandlingen. Inom äldreomsorgen finns ofta behov av rörelse- och balansträning bland annat för att förhindra fallolyckor, något som skulle kunna vara ytterligare ett användningsområde för yoga (jmf. La Forge, 1997). Vidare finns indikationer på att yoga kan användas som behandling inom psykiatri, exempelvis för patienter med höga stressnivåer samt för att öka välbefinnande vid affektiva sjukdomar såsom depression eller ångesttillstånd (Lavey, 2005). Forskning har även visat att yoga gav signifikanta förbättringar på psykotiska symtom, social funktion och livskvalité jämfört med konventionell sjukgymnastik hos patienter med schizofreni (Duraismamy et al., 2007). Ytterligare forskning krävs dock för att fastställa yogans effekter inom olika områden. Att rekommendera och motivera patienter till fysisk aktivitet är en stor del av sjukgymnastiskt

arbete där individers olika preferenser av fysisk aktivitet skiljs åt. Att rekommendera yoga som ett alternativ eller komplement till traditionell styrke- och konditionsträning är en möjlighet för användningen av yoga inom patientarbetet. Detta kan utföras genom föreskrift av yoga som fysisk aktivitet på recept/FaR. Trots att det finns studier som visar att yoga kan hjälpa vid psykisk ohälsa (Lavey, 2005), ländryggssmärta (Williams et al, 2009) och högt blodtryck (Innes & Taylor, 2005) finns det vissa förbehåll inför att rekommendera dessa patienter till olika yogacenters. Dessa förbehåll gäller patientsäkerhet då det inte finns någon standardiserad yogaläroinnehåll i Sverige, något som gör att kunskaperna inom yoga varierar. Exempelvis finns stora skillnader mellan yogautbildningarnas längd, utbildningarna sträcker sig mellan ett par veckor till några år. Ytterligare ett hinder för patientsäkerhet är att den medicinska kunskapen hos yogalärarna är varierande och det kan finnas behov att utöka denna kunskap om olika sjukdomstillstånd. Sammanfattningsvis krävs goda kunskaper inom yoga och i vissa fall sjukdomslära för att garantera patientsäkerhet vid ett samarbete mellan yogacenters och sjukgymnastklinik. Vidare finns vissa begränsningar för att införa yoga som behandlingsform inom sjukgymnastiskt arbete, dels att sjukgymnasten måste ha intresse och goda kunskaper inom yoga, dels att kritiskt kunna utvärdera vilka patienter som skulle gynnas av yoga. Om sjukgymnasten inte själv kan yoga men ändå vill använda detta som en del av behandling är detta beroende av närheten till ett yogacenters. Sammantaget ser vi ser möjligheter att använda yoga som ytterligare ett verktyg i behandlingen av olika patienter samt i ett hälsopromoverande syfte.

## **Konklusion**

Sammanfattningsvis visade studien att deltagarna upplevde att Hathayoga påverkade dem fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och andligt. Upplevelsen av yogautövandet präglades av mental närvaro och beskrevs innehålla både lätta och svåra moment. Vidare upplevdes yoga vara en träningsform för både kropp och själ. Resultatet visar på ett helhetsperspektiv inom yoga, något som även eftersträvas vid hälsopromotivt arbete, vilket visar på möjligheterna för yoga inom hälsopromotivt sjukgymnastiskt arbete. Deltagarna beskrev förbättringar av kroppskänedom, mental närvaro, självkänsla samt både fysiska och psykiska förbättringar, aspekter som är väsentliga inom ett sjukgymnastiskt arbete.

## Referenslista

- Bijlani, R., Rama, P., Vempati, B N Y S., Raj, K, Y., Rooma, B, R., Vani, G., Ratna, S., Nalin, M., Mahapatra, C, S. (2005). A Brief but Comprehensive Lifestyle Education Program Based on Yoga Reduces Risk Factors for Cardiovascular Disease and Diabetes Mellitus. *The journal of alternative and complementary medicine*. 11(2), 267-274.
- Birdee, G., Legedza, A., Saper, R., Bertisch, S., Eisenberg, D., & Phillips, R. (2008). Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey. *Journal of General Internal Medicine*, 23(10), 1653–1658.
- Daubenmier, J.J. (2005). The Relationship of Yoga, Body Awareness, and Body Responsiveness to Self-Objectification and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207-219.
- Desikachar, T.K.V. (1999). *The Heart of Yoga*. Vermont: Inner traditions international.
- Duraiswamy, G., Thirthalli, J., Nagendra R.H., & Gangadhar, N.G. (2007). Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia – a randomized controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 116 (3), 226-232.
- Gard, G. (2005). Body awareness therapy for patients with fibromyalgia and chronic pain. *Disability and Rehabilitation*, 27(12), 725-728.
- Gordon, A.L., Morrison, Y.E., McGrowder, A.D., Young, R., Fraser, P.T.Y., Zamora, M.E., Alexander-Lindo, L.R., & Irving, R.R. (2008). Effect of exercise therapy on lipid profile and oxidative stress indicators in patients with type 2 diabetes. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 8(21), doi: 10.1186/1472-6882-8-21.
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Henriksson, J., Sundberg, J. C. (2008). *Allmänna effekter av fysisk aktivitet*. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet.

Higgs, J., Refshauge, K., & Ellis, E. (2001). Portrait of the physiotherapy profession. *Journal of Interprofessional Care, 15*(1), 79-89.

Innes, K., Bourguignon, C., & Taylor, A.G. (2005). Risk Indices Associated with the Insulin Resistance Syndrome, Cardiovascular Disease, and Possible Protection with Yoga: A Systematic Review. *The Journal of the American Board of Family Medicine, 18*, 491-519.

Innes, K., Vincent, H., & Taylor, A. (2007). Chronic stress and insulin resistance – related indices of cardiovascular disease risk, part 2: A potential role for mind-body therapies. *Alternative Medicine in Health and Medicine, 13*(5), 44-51.

Institutet för medicinsk yoga. (2010). *Medicinsk yogautbildning för vårdande personal*. Hämtat från <http://www.medicinskyoga.se/utbildning-medicinsk-yoga.htm> 1 oktober 2010.

Junkin, S. (2007). *Yoga and self-esteem: exploring change in middle-age women*. (Doctoral thesis, University of Saskatchewan Saskatoon, 2007).

Klungland Torstveit, M., Bø, K. (2008). *Olika typer av fysisk aktivitet och träning*. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet.

Kostenius, C. (2008). *Giving voice and space to children in health promotion*. (Doctoral thesis, Luleå University of Technology, 2008).

Kostenius, C., & Lindqvist, A.K. (2006). *Hälsovägledning, från ord och tanke till handling*. Lund: Studentlitteratur.

La Forge, R. (1997). Mind-Body Fitness: Encouraging Prospects for Primary and Secondary Prevention. *Journal of Cardiovascular Nursing, 11*(3), 53-65.

Lavey, R., Sherman, T., Mueser, D., Osborne, M C., Wolfe, R. (2005). Effects of yoga in mood in psychiatric inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 28*(4), 399-402.

Larsson, A., Karlqvist, L., Gard, G. (2008). Effects of work ability and health promoting interventions for women with musculoskeletal symptoms: A 9-month prospective study *BMC Musculoskeletal Disorders, 9*(105), doi: 1186/1471-2474-9-105.

Legitimerade sjukgymnasters riksförbund. (2010). *LSR:s förbundspolitiska plattform*. Hämtat från

[http://www.sjukgymnastforbundet.se/SiteCollectionDocuments/Kongress\\_2008/LSR\\_plattform\\_2009-2012.ppt](http://www.sjukgymnastforbundet.se/SiteCollectionDocuments/Kongress_2008/LSR_plattform_2009-2012.ppt) 3 oktober 2010.

Luleå Tekniska Universitet. (2010). *KURSPLAN S0027H Sjukgymnastik 3, hälsopromotion, 7.5 högskolepoäng*. Hämtad från

<http://www.ltu.se/edu/course/S00/S0027H?kursView=kursplan&l=sv> 26 november 2010.

Millet, P. (2005). *Locus of control and its relation to working life: Studies from the fields of vocational rehabilitation and small firms in Sweden*. (Doctoral thesis, Luleå University of Technology, 2005).

Moadel, A., Shah, C., Wylie-Rosett, J., Harris, M., Patel, S., Hall, C., & Sparano, J. (2007). Randomized Controlled Trial of Yoga Among a Multiethnic Sample of Breast Cancer Patients: Effects on Quality of Life. *Journal of Clinical Oncology*, 25(28), 4387-4395.

Nilsson, M., & Kalani, M. (2009). *Positiva effekter av Medicinsk yoga på blodtryck och kortisolnivå i saliv hos patienter med hjärtinfarkt*. Opublicerat manuskript, Karolinska institutet, Institutionen för kliniska vetenskaper.

Nordin, E. (2004). Förståelsen av emotioner och känslor viktigt för att hela patienten. *Läkartidningen*, 101(9), 754-755.

Oken, B., Zajdel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M., Kraemer, D., Lawrence, J., & Leyva, J. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Alternative Therapies in Health Medicine*, 12(1), 40–47.

Papp, M., (2004). Body-Mind-träning (kropp-och-själträning), dess fysiologiska och mentala effekter. *Svensk idrottsforskning*, 2, 1-5.

Papp, M. (2006). Yoga – kropp- och själ- träning. *Svensk Idrottsforskning*, 1, 10-14.

Papp, M. (2008). Yoga - effekt på hjärta, kärl, humör och melatonin. *Svensk Idrottsmedicin*, 4, 12-16.

Pike, A. (2008). Body-mindfulness in physiotherapy for the management of long-term chronic pain. *Physical Therapy Reviews*, 13(1), 45-56.

Raub, A.J. (2002). Psychophysiologic Effects of Hatha Yoga on Musculoskeletal and Cardiopulmonary Function: A Literary Review. *The journal of alternative and complementary medicine*, 8(6), 797-812.

Regeringskansliet. (2010). *En förnyad folkhälsopolitik*. Hämtad från <http://www.regeringen.se/sb/d/9251/a/100978> 3 oktober 2010.

Ross, A., & Thomas, S. (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12.

Roxendal, G., & Winberg, A. (2002). *Levande människa, basal kroppskänedom för rörelse och vila*. Stockholm: Natur & Kultur.

Sjukvårdsrådgivningen. (2010). *Qigong, Tai Chi och Yoga/ Varför tränar man?* Hämtad från <http://www.1177.se/artikel.asp?CategoryID=23903&PreView> 1 oktober 2010.

Socialstyrelsen. (2009). *Hälso- och sjukvårdsrapport 2009*. Hämtad från [http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8496/2009-126-72\\_200912672\\_rev2.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8496/2009-126-72_200912672_rev2.pdf) 18 november 2010.

Starrin, B., & Svensson, P-G. (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Hälsofrämjande hälso- och sjukvård*. Hämtad från <http://www.fhi.se/Om-oss/Folkhalsopolitikens-malomraden/6-Halsoframjande-halso--och-sjukvard/> 3 oktober 2010.

Williams, K., Abildso, C., Steinberg, S., Doyle, E., Epstein, B., Smith, D., Hobbs, G., Gross, R., Kelley G., & Cooper, L. (2009). Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain. *Spine*, *34*(19), 2066–2076.

World Health Organization. (2010). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Hämtad från <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> 11 oktober 2010.

World Health Organization. (1948). *WHO definition of health*. Hämtad från <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> 11 oktober 2010.

## Bilaga 1

### Bifogas i kuvert

#### **Öppet brev angående upplevelser av yogautövande**

*Tack för att Du ställer upp på denna undersökning! Du får gärna ge exempel eller jämförelser i dina berättelser och svara gärna så uttömmande som möjligt på frågorna. Det kan hjälpa att reflektera över frågorna ett tag innan man svarar. Den här undersökningen handlar om Dina upplevelser och det finns inga rätt eller fel svar.*

Först kommer några fakta frågor:

Kvinna:  Man:

Ålder: 20-30 år:  30-40 år:  40-50 år:  50 +:

Högskoleutbildning: Ja  Nej

Anser du dig vara frisk? Ja  Nej

Om inte, uppge anledning:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

#### **Hur ofta tränar du yoga?**

1 gång/vecka:

2 gånger/vecka:

3 eller fler gånger/vecka:

#### **Hur länge har du tränat yoga?**

0-6 månader:  6-12 månader:  1-4 år:  5 år eller mer:





**Behåll detta papper**

*Stort tack för att Du tagit dig tid att svara på våra frågor. Utan Din medverkan hade inte denna studie varit möjlig! Har Du några funderingar kontakta oss gärna, skulle Du vilja dra dig ur studien går detta bra, det är bara att kontakta oss via mail eller telefon. Då uppger du bara det nummer du hade på ditt brev.*

**Med Vänliga Hälsningar****/Mary Apolinario & Tove Jacobsson****Kontaktuppgifter:**

Tove Jacobsson  
Hermelinsgatan 24  
961 33 Boden  
Email: tovjac-6@student.ltu.se  
Telefonnr: 070-920 38 28

Mary Apolinario  
Storgatan 28  
94131 Piteå  
Email: marapo-7@student.ltu.se  
Telefonnr: 0730-34 21 26

**Handledare:**

Catrine Kostenius, Universitets lektor  
Institutionen för Hälsovetenskap,  
Telefonnr växel: 0920-49 10 00, Luleå Tekniska Universitet, Luleå 97187

Vi kommer tillbaka en vecka senare vid samma tid för att samla in brev!

## Bilaga 2

### Behåll detta papper

### Informationsbrev

#### *Förfrågan om medverkan i studie angående upplevelser av yoga*

Hej!

Vi är två studerande på sjukgymnastprogrammet vid Luleå Tekniska Universitet som i höst påbörjat vårt examensarbete. Vi vänder oss till Dig som har tränat yoga regelbundet (minst 1 ggr/vecka) i minst 6 månader och är myndig. Vi vill med denna information tillfråga Dig om du är intresserad att delta i nedanstående beskrivna undersökning.

Ett växande antal studier stödjer teorin att yoga kan förbättra både fysisk och mental hälsa. Vi vill med denna studie undersöka Dina upplevelser av att träna yoga. Syftet med studien är att undersöka människors beskrivna upplevelser av att träna yoga och se hur detta kan sammankopplas till sjukgymnastiskt arbete. Förhoppningen är även att få en större förståelse för vad yoga kan göra för människors hälsa och välbefinnande.

Vi har valt att inrikta oss på två yogacenter i Norrbotten. Studien bygger på ”öppna brev” där Du får beskriva dina personliga upplevelser av att träna yoga. Det tar uppskattningsvis 30-60 min att skriva det ”öppna brevet”. Breven kommer vara anonyma och kommer endast att finnas tillgängliga för oss två och vår handledare. Alla deltagare kommer att vara avidentifierade i den färdigställda rapporten.

Ditt deltagande skulle innebära att reflektera över hur det har påverkat dig att träna yoga genom att berätta om dina upplevelser i ett brev.

Deltagandet i studien är helt frivilligt och kan avbrytas när som helst under studiens gång utan att någon anledning behöver anges. Den färdiga studien kommer att publiceras vid Luleå Tekniska Universitet hemsida och finnas tillgänglig på: <http://epubl.ltu.se>.

Är Du intresserad av att delta i studien?

**Har du några funderingar eller önskar ytterligare information kontakta oss gärna!  
Med Vänliga Hälsningar**

Tove Jacobsson  
Hermelinsgatan 24  
961 33 Boden  
Email: [tovjac-6@student.ltu.se](mailto:tovjac-6@student.ltu.se)  
Telefonnr: 070-920 38 28

Mary Apolinario  
Storgatan 28  
941 31 Piteå  
Email: [marapo-7@student.ltu.se](mailto:marapo-7@student.ltu.se)  
Telefonnr: 0730-34 21 26

#### **Handledare:**

Catrine Kostenius, Universitets lektor  
Institutionen för Hälsovetenskap,  
Telefonnr växel: 0920-49 10 00, Luleå Tekniska Universitet, Luleå 97187

**Bilaga 3****Förfrågan om medverkan i forskningsprojekt/examensarbete  
Informerat Samtycke****Svarstalong****Jag accepterar förfrågan om deltagande i studien****Namn:.....****Adress:.....****Telefonnummer:.....****Lämnas till Mary Apolinario/Tove Jacobsson**