

Vad hände med yoga? Från heligt till fettförbränning

En kvalitativ undersökning om yoga i Stockholm

Av: Ainoa Aguerre Falk & Soleil Ölund Pereira

Handledare: Mikael Svensson
Södertörns högskola | Institutionen för samhällsvetenskaper
Kandidatuppsats 15 hp
Sociologi | höstterminen 2018



Abstract svenska

Syftet med att skriva denna uppsats är att ta reda på vad yoga har fått för form i Stockholm allteftersom sociala processer satt sin prägel. Vi har med blandad kvalitativ metod utfört en undersökning för att ta reda på hur centrala aktörer själva resonerar samt hur diskursen formas av aktörer. Vi har utfört intervjuer med personer som är aktiva som yogalärare alternativt utövar yoga på daglig basis. Vi har även utfört analyser av hemsidor tillhörande yogastudios som är verksamma i Stockholm. De teorier som varit centrala i arbetet är Durkheims teori om det *heliga* och det *profana*, samt hans teori om *ritualen* vilken utarbetats av Collins som även adderat teorin om *symboler*. Ytterligare teorier som varit centrala är McLeods beskrivning av den *postkoloniala* värld vi lever i, tillsammans med Saids teori om *orientalism*, *exotifiering* och den västerländska *positionerade överlägsenheten*. Slutligen har vi använt Askegaard och Eckhardts teorier om *yogans skepnader*. Vår studie resulterade i att vi identifierat två former yoga fått i Stockholm, ena formen är yoga som helighet utövare upplever inom sig och den andra formen är yoga som konsumtionsprodukt med exotiska inslag vilken anpassar sig efter marknaden.

Nyckelord: *yoga, sekularisering, orientalism, postkolonialism, ritual, positionerad överlägsenhet*

Abstract English

The purpose of writing this essay has been to find out what shape yoga has been given in Stockholm, as social processes have left their mark. With a mixed method we've performed a qualitative research to figure out how people reason regarding the subject and how the discourse forms by the active community. We have interviewed people who either teach yoga or performs yoga on a daily basis. We have also analyzed webpages belonging to yoga studios which are active in Stockholm. The central theories have been Durkheim's theory about the *holy* and *profane*, also his theory about *the ritual* which has been reworked by Collins who added the theory about *the symbol*. McLeod's theory about *postcolonialism* and Said's theories about *orientalism*, *exotification* and *the positioned superiority*, has together with Askegaard and Eckhardt's theory about *the shapes of yoga* also been important in this thesis. We have discovered that yoga has been shaped into two forms; a holiness which the yoga performers finds within themselves and the second form: a product of consumption which modifies to fit the market.

Keywords: *yoga, secularization, orientalism, postcolonialism, positioned superiority*

Sammanfattning

Vi har utfört denna undersökning i syfte att förstå hur yoga har formats allteftersom det blivit mer populärt att utföra i Stockholm idag. Dessutom har vi undersökt hur yoga har formats utefter de som kunnat tjäna pengar på att yoga ökat i popularitet, det vill säga yogastudios. Vi har intervjuat personer som är aktiva antingen som yogalärare eller frekventa utövare av yoga, för att ta reda på hur dom resonerar i frågan. Vi har också analyserat texter på yogastudios hemsidor för att kunna dra generella slutsatser om hur de uttrycker sig. Vi har kommit fram till att yoga formats att bli två separata ting. Den första formen är någonting heligt, som personer upptäcker inom sig själva genom yoga. Den andra formen är det som yogastudiona skapat: en produkt som kan anpassas utefter det som efterfrågas på marknaden.

Förord

Den här uppsatsen är gemensamt skriven av oss båda. Under arbetets gång har vi haft varsitt ansvarsområde baserat på datainsamlingsmetod. Ainoa ansvarade för arbetet med analysen av hemsidorna och utförde således den datainsamlingen. Soleil ansvarade för arbetet med intervjuerna, arbetet med transkribering, kodning och analys utfördes gemensamt. Vi har slutligen diskuterat, skrivit och bearbetat alla texter tillsammans. Vi tackar respondenterna stort för att de delat med sig av sina tankar och erfarenheter. Vi ägnar även ett stort tack till Ingrid Falk som hjälpt till och läst uppsatsen under arbetets gång. Slutligen ägnar vi ett stort tack till vår handledare Mikael Svensson för ovärderliga råd.

Stockholm, januari 2019

Ainoa Aguerre Falk och Soleil Ölund Pereira

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	1
2. SYFTE & FRÅGESTÄLLNINGAR	2
2.1 AVGRÄNSNING	2
3. UPPSATSENS DISPOSITION	2
4. TIDIGARE FORSKNING	3
5. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	7
5.1 RITUALEN	7
5.2 SOCIALA RITUALER	8
5.3 POSTKOLONIALISM	9
5.4 ORIENTALISM	9
5.5 YOGAS SKEPNADER	10
6. METOD	11
6.1 DISPOSITION	11
6.2 METODVAL, URVAL OCH GENOMFÖRANDE AV INTERVJUERNA	12
6.3 METODVAL, URVAL & GENOMFÖRANDE AV TEXTANALYS	13
6.4 BESKRIVNING AV HUR INTERVJUERNA GÅTT TILL	15
6.5 KODNING OCH ANALYSARBETE	15
6.6 ETIK	17
7. RESULTAT & ANALYS	17
7.1 HUR TAR SIG YOGA FORM?	18
7.2 VAD ÄR ANLEDNINGEN ATT VÄLJA YOGA?	22
7.3 HUR SÄLJS YOGA?	25
7.3.1 TRÄNINGSYOGA	27
7.3.2 HÄLSOYOGA	29
7.3.3 ANDLIG YOGA	29
7.3.4 ALL-IN-ONE-YOGA	30
8. SLUTDISKUSSION	31
9. KÄLLFÖRTECKNING	34
10. BILAGOR	35
10.1 BILAGA: 1 INTERVJUGUIDE	35
10.2 BILAGA 2: TEXTANALYSFRÅGOR	36

1. INLEDNING

Vi har under höstterminen 2018 undersökt yoga som en socialt skapad företeelse. Vi har undersökt vad yoga fått för form i Stockholm, genom de som utövar, lär ut och säljer. Vi har sett till vilka sociala processer som ligger till grund för att personer valt att ägna sig åt yoga. Utöver det har vi utforskat yoga som marknadsprodukt. För att bättre greppa varför vi undersöker detta kan det vara bra att veta lite om oss som skriver. Den ena av författarna, Ainoa, läser programmet Internationell migration och etniska relationer (IMER) med sociologi som inriktning. Hon har tidigare skrivit om hur personer i Sverige förhåller sig till latinamerikaner. Soleil, den andra författaren, läser till beteendevetare och har tidigare studerat hur sekulariseringen i Sverige påverkar unga kristna kvinnor.

Varför det just blev yoga som kom att bli föremål för vår undersökning, bottnar i en händelse på Soleils sons förskola. Vid ett föräldramöte presenterades att barnen skulle börja utöva yoga. Vid ifrågasättande av yogas innebörd berättade pedagogen att det – “endast handlar om lite kroppspositioner, som hunden, solhälsning och lite annat så att barnen ska få varva ned”. Soleil menade att detta var religiöst förknippat och motsatte sig därför förskolans yogaverksamhet. När hon återberättade händelsen för Ainoa inleddes många långa diskussioner om bland annat vad yoga egentligen är och hur det utövas nuförtiden. När diskussionerna aldrig riktigt nådde någonstans insåg vi att vi inte hade något annat val än att skriva en C-uppsats om ämnet. Nu när uppsatsen är skriven är denna diskussion avslutad och det slutgiltiga resultatet presenteras i slutdiskussionen

Ingen av oss hade någon djup kunskap om yoga även om vi hade ett hum om dess bakgrund. Vårt syfte har aldrig varit att definiera yoga i den här uppsatsen, det finns dock gängse föreställningar och begrepp vilka vi förhållit oss till. Ordet yoga betyder förening på sanskrit vilket även är betydelsen av utövandet – att förena sin kropp med sitt medvetande och ett heligt allt (NE 2018a). De funderingar vi haft som fått oss att vilja gräva djupare är frågor som: varför lockas människor av just yoga? Är det endast kroppsrörelserna som lockar eller är det den spirituella delen? Går det att utföra yoga och distansera sig från dess ursprung? En viktig tanke vi haft inför arbetet är att vi behöver akta oss för att förhålla oss för mycket efter svenska och europeiska mått när vi undersöker fältet. Vår blick kan riskeras att färgas av vår utgångspunkt, utmaningen blir således att både förstå tillvägagångssättet för yoga i de kulturer där utövandet av yoga har sitt ursprung samt för människor med andra kulturella bakgrunder, dessutom att vidmakthålla en utforskande utgångspunkt. Vi behöver förstå det som var tillika det som är.

2. SYFTE & FRÅGESTÄLLNINGAR

Vi ämnar ta reda på vilken form som yoga fått, vilka faktorer som driver människor att yoga och hur yogastudios saluför sig på hemsidor generellt i Stockholm. Allt detta i ett led att förstå oss på vad yoga i Stockholm är. Med det menar vi inte den historiskt faktamässiga definitionen – utan den socialt skapade företeelse i vilken yoga fått sin form. Som vi beskrev i inledningen hade vi i initialt i detta arbete väldigt liten insyn i Stockholms yogavärld, därför är syftet att förstå yoga i Stockholm – och inte eftersöka en ursprunglig definition av vad yoga är. Vi beskriver nedan tre frågeställningar vi söker svar på. Den första är vår huvudfrågeställning. Genom den söker vi förstå de sociala processer som ligger till grund för yogas nuvarande form. De andra två är specifikt ställda i förhållande till våra två olika tillvägagångssätt när vi samlat in data. De två underfrågorna är även ställda i led att slutligen besvara vår huvudfrågeställning.

Vad har yoga fått för form?

- Vad är anledningen att välja yoga?
- Hur saluför sig yogastudios i Stockholm?

2.1 AVGRÄNSNING

I en inledande fas ville vi utforska vårt ämne på en nationell nivå, men insåg tidigt att det inte tidsmässigt var möjligt att utföra. Detta innebar att vi bestämde oss för att fokusera på en stad, vilket naturligt blev den vi båda bor i - Stockholm. En annan avgränsning vi gjort innebar att fokusera på enbart yoga och därmed utelämna andra utövningar eller objekt kopplade till den filosofiska bakgrunden som yoga förekommer inom. De huvudbegrepp som är centrala i vår uppsats markeras genom att kursiveras.

3. UPPSATSENS DISPOSITION

Till att börja med presenterar vi den tidigare forskning som är utförd i det ämne vi utforskar, i den delen presenterar vi även den kunskapslucka vi identifierat i dagens forskning och som vi ämnar fylla med vår uppsats. Därefter följer ett kapitel med våra teoretiska utgångspunkter i vilket vi går igenom alla teoretiska begrepp som vi använder när vi presenterar resultat och analys av vår undersökning. Kapitlet därefter innefattar all information om hur arbetet med denna uppsats gått till, allt ifrån metod och urval av respondenter till hur vi gått tillväga i analysarbetet. Detta kapitel innehar en egen dispositionspresentation. Efter kapitlet om hur vi

gått tillväga följer kapitlet där vi presenterar resultatet av studien och analys av det, det kan ses som ryggraden i själva uppsatsen eftersom det är den viktiga del som håller samman alla de andra delarna. Slutligen kommer det kapitel vi kallar Slutdiskussion, här presenterar vi en mer personlig reflektion av vår undersökning och dess resultat.

4. TIDIGARE FORSKNING

I vår genomgång av tidigare forskning studeras yoga, religion och kultur. Forskarna har studerat dessa ämnen ur ett brett perspektiv i syfte att generalisera hela fält. De inriktningarna som finns inom yoga kopplat till religion har av forskare, vilka är kulturvetare och religionsvetare, legat på marknadiseringen av yoga och allmän religionshistoria.

Marknadiseringen av yoga handlar om att yoga har gått från att ha varit heligt till att ha blivit ett konsumtionsföremål. Våra intentioner har varit att förklara bakgrunden till hur yoga tas emot idag. För att se till hur just Sverige bemöter religion idag, har vi valt att ta med forskning om sekulariseringsprocessen ur en statsvetares synvinkel. I tidigare forskning om kultur finner vi en lika bred generalisering, där religionsvetare, historiker och antropologer kommit fram till att kulturell appropriering och marknadisering lett till att kulturer flyter över gränser och anammas i olika delar av världen. Inom religionsvetenskapen har yoga lyfts upp som typexempel för att förstå dessa processer. I den tidigare forskningen om historia och antropologi förstår vi hur kulturell appropriering skapar möjlighet för västerlänningar att ta sig an nya kulturer och religioner. Vi har därmed identifierat en kunskapslucka i att undersöka yoga ur ett sociologiskt perspektiv. Vår forskning fokuserar även på aktören tillsammans med marknaden, där vi identifierar forskning tidigare endast fokuserat på det ena eller andra. Därav kommer vi att addera ny kunskap till fältet.

Till att börja med ser vi till den forskning Guy Redden (2011), doktor i kulturvetenskap, presenterat om New Age-religionens genomslagskraft i västvärlden. Han har genom en diskursanalys undersökt detta och kartlägger den process som lett oss till dagens nutidskultur. Inom sociologin har sekulariseringsteorin varit den mest förklarande aspekten då den fungerat som den process som gjort att samhället och kulturen skiljts från religiösa institutioners dominans och därmed också dess symbolik (Redden 2011:650–651). Resultatet blir att "New Age" får ta plats, då skilda rörelser under detta samlingsbegrepp plockar valfria delar från olika kulturer och religioner, som i sin tur är beroende av vad medlemmarna och konsumenterna efterfrågar. Vilket forskning i Storbritannien visar prov på eftersom antalet

kyrkomedlemmar sjunker och medlemskapet i olika holistiska verksamheter ökar. Detta gör "New Age-rörelsen" beroende av konsumenterna och tar därmed formen av en andlig stormarknad. Ett exempel på detta är hur yogan tappar sitt spirituella innehåll när den marknadsieras (Redden 2011:657–661).

För att få en djupare förståelse för hur just yoga marknadsiserats behöver vi också se till en historisk bakgrund om yoga. Detta kan vi göra med hjälp av religionsvetaren Andrea R Jains (2014) forskning om utövandet av yoga. Hon ifrågasätter, i en diskursanalys, utövandet av postmodern yoga och vill undersöka hur homogen definitionen av yoga är. Det finns en växande motståndsrörelse mot yoga, med två indelningar som är kritiska till yoga i form av hälsofenomen. Den ena gruppen har en yogafientlig kristen position och den andra en hinduisk ursprungsposition. Den första gruppen ser dagens version av yoga som ett hot mot den kristna tron. Den andra menar att yoga idag inte har en direkt koppling till de religiösa delarna av hinduismen. De menar också att marknadsförare av yoga brister i att uppmärksamma det hinduiska ursprunget i yoga, vilket ger en missvisande "försäljning" av den (Jain 2014:428–429). Jain anser dock att samtida yogautövare och religionsforskare faller utanför dessa definierade gränser då yoga ses som en flerfaldig tradition. I resultatet ser hon att yoga fungerar som en källa till ett stort antal betydelser och funktioner. Den har en lång historia med inblandning från många religioner som hinduism, buddhism och kristendom. Nya traditioner har dekonstruerat och rekonstruerat yoga på nytt. I religioners historia finns inga ursprungliga idéer eller metoder, religiösa fenomen härrör från fortlöpande föränderliga processer. Yoga är inget undantag. Kort sagt återstår problemet med att hitta någon definition av yoga (Jain 2014:458–459).

En av de föränderliga processer som skett inom religion har Magnus Hagevi (2005), professor i statsvetenskap, forskat om är sekulariseringsprocessen i Sverige. Han presenterar genom en diskursanalysförhållandet mellan religion och vetenskap. Detta leder honom till att även studera om en sekularisering i Sverige faktiskt ägt rum. Bland samhällsvetarna och teorierna kring det moderna samhällets utveckling har det antagits att en sekularisering ägt rum. Samhällsvetenskapen visar i allmänhet att religionens betydelse minskar allteftersom samhället moderniseras, trots att det inom det samhällsvetenskapliga tankesättet finns en samling av avvikelser (Hagevi 2005:38).

Hagevis (2005) upptäckt är att det verkar som att sekulariseringen - tvärtom- går mot sitt slut och att snarare en sakralisering är på väg. Han beskriver det som att när religionen byts ut mot självförverkligande uppstår en strävan efter att uppfylla sig på egen hand. I det samhälle som skapats, där allt upplevs som subjektivt och det inte finns en verklig förankring mellan rätt och fel uppstår svårigheter att sträva efter rättvisa. Alla försök till att precisera vad som är rättvisa kan bestridas som subjektiva och flyktiga antaganden. I brist på denna normativa struktur - i detta tomrum - återkommer religionen som moralisk kompass (Hagevi 2005:39–40).

Hagevi (2005) belyser något som kan förklara hur Sverige idag bemöter nya kulturer och religioner då han menar på att det finns en strävan hos svenskar att hitta andemening. Detta kan möjligtvis förklara varför yoga lyckats bli populärt. För att återgå till yoga och dess marknadsiering, kan vi genom religionsvetaren Tanisha Ramachandrans (2014) diskursanalys i vilken hon undersöker protester från diasporahinduer om hur hinduiska gudar och gudinnor porträtterats i väst. Bilder av de hinduiska gudarna prydde allt från skor till toalettsitsar. Ramachandran menar att det problematiska inte endast ligger i den kontext där bilderna hamnat, utan framförallt i frekvensen de malplaceras gestaltningar av gudarna. Det skapar en generell förvirring kring hinduismen samtidigt som det urvattnar vad religionen egentligen går ut på (Ramachandran 2014:56).

Ett resultat Ramachandran (2014) kommer fram till om varför de hinduiska gudarnas avbildningar placerats ur kontext, handlar om en dynamisk kollision i processen att befästa den hinduiska kulturella identiteten. Den kollisionen kan vi förstå som en föränderlig process mellan kolonialism, kapitalism, hinduistisk nationalism och postkolonialism i förhandlingar om vad som bestämmer de självständiga genuina kulturella identiteterna. Slutligen menar Ramachandran att det är de nationalistiska hinduiska grupperna och diasporahinduerna som förespråkar att det ska finnas ett autentiskt original av hinduismen, vilken ska ligga som underlag för alla avbildningar av hinduiska gudar, oavsett kontext (Ramachandran 2014:71).

Den problematik Ramachandran (2014) beskriver finner vi förklaring till i historikern William Cranes (2018) forskning om kulturell appropriering. Han har genom en historisk analys med marxistisk utgångspunkt undersökt kulturell appropriering i merkantilismen. Crane hävdar att diskursen om kulturell appropriering missar viktiga poäng när det handlar om populärkultur eller kontemporära fenomen eftersom det brukar handla om hävdande av äkthet, likt det Ramachandran presenterar eftersträvas av diasporahinduer och nationalistiska

hinduer. Det Crane istället menar är att kulturell appropriering ska förstås som grund till den globala koloniala ordningen som kan härledas tillbaka till merkantilismen. Vid den tiden inleddes kapitalismens appropriering av mänskliga liv vilket kulturell appropriering idag är en produkt av. Crane menar detta vara den yttersta formen av kolonialismens våld. Han förklarar vidare att kulturuttryck idag är byggda på urinvånarkulturer från Nord- och Sydamerika, Afrika och Asien i kombination med europeisk kapitalistisk kolonialism (Crane 2018:246). Därför hävdar han det viktigt att inte fastna i debatter om ägarpolitik utan istället se till det ursprungliga problemet, vilket är hur personer i maktpositioner använder sin överlägsna position för egen vinning på bekostnad av andra. Kulturell approprierings grund kan förstås som kolonialmakternas användande av och vinst av urinvånarkulturer (Crane 2018:244).

Den kritik som uppstått mot kulturell appropriering, allteftersom den tagit sig in i populärkulturen, kommer från alla politiska håll. Från höger tenderar kritikerna att förminska frågan till absurditet och från vänster menar kritikerna att all kultur kommer från samma källa och att hävdande om appropriering därmed är irrelevant. Från alla läger menar Crane att kritikerna visar okunskap och framförallt brist på historisk analys. Att avfärda kulturell appropriering som oproblematiskt eller icke-existerande är att missa rasism i form av kolonialism (Crane 2018:244–245). Crane menar att kulturell appropriering inte bara ska förstås som något som sker över landsgränser eller kontinenter, utan som att där vinstintressen finnes går ingen kultur säker vad gäller risk att utnyttjas av profitörer (Crane 2018:264–266).

Den amerikanska antropologen C. Michelle Kleithsath (2014) fann tydliga exempel på kulturell appropriering när hon under fyra år i Tibet arbetade som engelsklärare. Under hennes vistelse observerade hon hur vita turister och volontärer förhöll sig till invånarna i Tibet, vilket även gällde henne själv. Trots att hon ansåg sig medveten om problematiken vad gäller kolonialism och kulturell appropriering fann hon sig själv i en position där hennes vita överlägsenhet var så pass internaliserad i henne att hon inte kunde se sig själv som en del av problematiken. Ett exempel på det var att hennes tibetanska kollegor hade en lägre inkomst i förhållande till henne själv, trots skam gjorde hon ingenting för att förändra eller jämställa situationen. Ett annat exempel är att hon tog med sig ett armband från Tibet hem till USA, vilket hon använde som modeaccessoar. Det armbandet visade sig senare vara ett buddhistiskt radband. Efter det rannsokade hon sig själv och erkände att hon varit historielös i sitt handlande och därmed approprierat på tibetansk- och buddhistisk kultur. Kleithsath använde sina egna upplevelser som empiri i sin forskning där hennes slutsats är att vita västerländska

turister behöver vara försiktiga med vilka föremål de tar med sig hem och hur de sedan använder dem (Kleithsath 2014:143,145,155).

5. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

Under denna rubrik presenterar vi de teorier vi utgår ifrån i vår undersökning. Till att börja med ser vi till sociologerna Émile Durkheim och Randall Collins teori om *ritualer*, vilken beskriver de riter inom religion som medlemmar utövar för att uppleva social upprymdhet och sammanhållning. Därefter presenterar vi litteraturvetaren John McLeods beskrivning av *postkolonial* teori, vilken innefattar det stadie som världen befinner sig i efter kolonialismen. Det går att förstå som de strukturella regler som fortfarande lever kvar trots att merparten av de koloniserade länderna nu är fria. Vidare kommer vi att använda oss av Edward W. Saids teori om *orientalism*, vilket är ett begrepp som är centralt i uppkomsten av *postkolonial* teori där han åsyftar det postkolonialistiska tänk som innefattar Mellanöstern. Vi kommer även använda begreppen *exotifiering* och *positionerad överlägsenhet*, vilka vi beskriver mer nedan. Den sista teoretiska utgångspunkten är Søren Askegaards och Giana M. Eckhardts vetenskapliga artikel vilken vi valt att omvandla till teori genom begrepp. De begrepp vi hämtar därur bygger på sex skepnader som i vilka yoga fått form i Indien efter att den globaliserats. Vi kommer endast att använda oss av fyra skepnader och de presenterad nedan. Samtliga teorier kan vi använda oss av i vår analys för att förstå de sociala processer som lockar till yoga och får människor att ägna sig åt det.

5.1 RITUALEN

Religion har enligt sociologen Émile Durkheim ingenting med vetenskap att göra. Det finns inget riktigt svar på när religionen uppkom och vi bör heller inte eftersträva att svara på det. Det problem han undersöker är snarare något annat, nämligen vad de ständigt närvarande orsakerna till religiöst utövande respektive tänkande beror på (Durkheim 1912:63). Religion är något socialt och religiösa representationer är kollektiva representationer som uttrycker kollektiva verkligheter. Detta för oss sedan in på det Durkheim kallar *ritualer*. *Ritualerna* är ett sätt att agera på inom de sammansatta grupperna med avsikt att upprymma, behålla eller återskapa vissa mentala tillstånd inom dessa grupper. Alla kända religiösa övertygelser följs av ett gemensamt kännetecken där de alla delar in världen i termer av *profant* och *heligt*. Antingen är något *heligt* och religiöst eller dess motsats, *profant* och *oheligt*. Det heliga är så utmärkt att det profana inte kan eller får beröra det utan att straffas i den samhälleliga

kontexten (Durkheim 1912:64). Slutligen är *ritualerna* de koder som föreskriver hur en bör uppföra sig i närvaro till dessa heliga föremål eller kontexter (Durkheim 1912:65).

Ritualbegreppet är relevant i vår undersökning när vi ska förstå de sociala processerna i varför människor väljer att yoga. Durkheims teori om det heliga och profana använder vi för att förstå de sociala mekanismer som spelar in i hur vi förhåller oss till yoga som religiöst uttryck.

5.2 SOCIALA RITUALER

Sociologen Randall Collins tar avstamp i Durkheims teori om *ritualen* men bygger vidare med fler teoretiska detaljer. Han menar att *ritualen* går att förstå som en maskin där vi skapar våra symboler och sociala ideal. De byggstenar som skapar denna maskin är att gruppen behöver vara samlad, att handlingar måste ritualiseras och slutligen att det måste finnas symboliska objekt. Med att gruppen behöver vara samlad menar han, precis som Durkheim, att alla personer i gruppen behöver mötas och koordineras för att uppnå en känsla av att de alla befinner sig i symbios. Det möjliggör även för nästa byggsten; handlingar måste ritualiseras. Detta sker när hela gruppen är samlad och medlemmarna gemensamt skapar handlingar där varje person får agera utefter den väntade rollen i sammanhanget, exempelvis genom sånger, dans eller andra, exempelvis rytmiska, rörelser, även detta i enlighet med Durkheim. Det viktigaste är inte exakt hur de ritualiserade handlingarna utförs utan vad de ska uppnå – vilket är att tillsammans nå gemensam upprymdhet (Collins 2008:54).

Den tredje byggstenen adderar Collins till Durkheims ursprungliga teori om *ritualen*, den innebär att det måste finnas symboliska objekt för att gruppen ska kunna fokusera sin idé om sig själva på någonting. Detta någonting är också till för att de i gruppen direkt ska kunna identifiera andra som tillhör samma grupp. Det handlar framförallt om att gruppens medlemmar kan fokusera sin tro till fast form, till den grad att de upplever symbolen i sig som helig. En helig symbol kan utöver konkreta fysiska symboler också innefattas av ord eller fraser. Just emblem eller symboliska ord är speciellt viktiga för att gruppen ska kunna definiera sig på mer vardaglig basis (Collins 2008:54–55). Med ord som symboliserar en gudagestalt eller religion, exempelvis som Allah eller Buddha, kan vardagliga samtal där i orden används ge medlemmarna av samfundet en känsla av upprymdhet och solidaritet, baserat på den samhörighet orden ger dem. De specifika orden gör alltså att två som möts vet hur de ska bete sig gentemot varandra i och med att specifika ord används. Symboliska objekt är således en viktig mekanism för att samfund ska bibehålla sin position i samhället i och med

att det hjälper medlemmarna att bygga sin identitet och samtidigt befästa den (Collins 2008:56–57).

5.3 POSTKOLONIALISM

Litteraturvetaren John McLeod (2000) beskriver postkolonialismen som det tillstånd världen infunnit sig i efter att den stora världsomfattande kolonialismen minskat avsevärt. Det går inte att förstå världen som “efterkolonial” eftersom de strukturer som befästes under kolonialismen lever vidare inbakade i strukturer världen över. McLeod menar att frihetsavtal och byte av flagga inte omedelbart innebär frihet från kolonialismen, eftersom det lever vidare hos de som koloniserats – och hos de som koloniserat. Han menar att det finns inlärdade idéer om essentiella skillnader hos befolkningen i kolonisationsländer. Detta menar han vara grunden till att de koloniala idéerna om skillnader mellan människor lyckas leva kvar (McLeod 2000:22–23).

Vidare menar McLeod att det är västerländsk representation, tradition och värdering som generellt anses normerande vilket gör kolonialismen svår att bekämpa. Det är ett sätt att reproducera postkolonialism i form av vita västerländska ideal och idéer. Vi kommer att använda begreppet *postkolonial* när vi identifierar föreställningar om det västerländska som normerande och när personer handlar eller uttalar sig utifrån föreställningar om en västerländsk överlägsenhet (McLeod 2000:32–33).

5.4 ORIENTALISM

Edward W. Said, professor i litteraturvetenskap, spelar en central roll i förståelsen för idén om *postkolonialism* med sin bok *Orientalism*, vilken kom i originalutgåva 1978. Han inriktar sig på den föreställning som kolonialiserande, framförallt europeiska, länder har av det som de kallar “Orienten”. Den föreställningen innefattar länder i västliga delar av Asien och norra Afrika. Said omnämner det synsätt som uppvisas av dessa länder som *orientalism*. Synsättet uppmålar och framhäver en europeisk överlägsenhet (Said 2016:226, 241, 272–273). I samband med att européer framställs överlägsna, tillskrivs individer i den så kallade *Orienten* barbariska och ociviliserade egenskaper som ett naturligt tillstånd. Det Said beskriver är en *positionerad överlägsenhet*, där överlägsenheten framförallt gäller intellektet och därmed placerar västerlänningar i maktposition med motiveringen att de besitter en intellektuell överlägsenhet (Said 2016:87). Vidare beskriver han även en *exotifierande* bild, vilket handlar om en åtrå och intresse gentemot det som denna del av världen har att erbjuda, exempelvis i

form av kulturella uttryck och riter. Oavsett om det som presenteras är *exotifierande* eller negativt stereotypiserande menar Said att det handlar om *orientalism* i och med att en reproducerar föreställningen om ett “österland” med “naturliga” skillnader från personer i “väst” (Said 2016:295–301). Vi kommer att använda begreppen *orientalism*, *exotifiering* och *positionerad överlägsenhet* när vi identifierar strukturer som befäster idén av dikotoma skillnader mellan ett öst och ett väst och när det visas prov på idéer om västerländsk överlägsenhet kontra österländsk passivitet.

5.5 YOGAS SKEPNADER

Nästa teori vi kommer att utgå ifrån är skriven av marknadsföringsforskarna Søren Askegaard och Giana M. Eckhardt (2012). De skriver om hur yoga har “re-approprierats” av medelklassindier och hur dagens yogadiskurs ser ut i södra Asien till följd av hur populärt det blivit i västvärlden. De förklarar re-appropriering av yogan som en indisk hinduistisk praktik som varit ett varv runt jorden för att sedan återvända, då dock assimilerad till den värld den befunnit sig i. Således har yogan anpassats bort från hinduismen för att återvända och möta indierna i andra intressen. Som ett resultat av deras forskning har de identifierat olika skepnader, vilka vi använder som begrepp i analysen (Askegaard och Eckhardt 2012:50–54).

5.5.1 YOGA SOM FÖRETAGSRESURS

Askegaard och Eckhardt (2012) har först och främst identifierat att företagsledare ser yoga som ett effektivt sätt för stresslindring, vad gäller press i ett modernt arbetsliv. Detta följer den logik där yoga anses ha helande kvaliteter vad gäller lindring mot fysiskt och psykiskt lidande. *Yoga som företagsresurs* används därmed som stresslindring för arbetstagaren samtidigt som det väntas vara prestandaförbättrande i arbetseffektivitet och därmed vinst för arbetsgivaren (Askegaard och Eckhardt 2012:50).

5.5.2 YOGA SOM HÄLSOPRAKTIK

I den andra skepnaden har yoga fått form utefter de västerländska måtten på välmående. *Yoga som hälsopraktik* tillhandahålls i fitness- och hälsocenter i syfte att uppnå kroppslig hälsa, som viktningsmetod, för kroppslig flexibilitet och stressreducering. I denna skepnad är yogan som allra mest framgångsrik (Askegaard och Eckhardt 2012:51).

5.5.3 MARKNADSORIENTERAD YOGA

Den tredje skepnaden visar att marknadsföring gjort det möjligt att sprida yoga och samtidigt göra det mer ”kundvänligt”. I och med den marknadsföring som gjorts för yoga i västerländska kulturer har det kunnat spridas i helt nya mått. Askegaard och Eckhard menar att *marknadsorienterad yoga* är en symbol för västerländsk dominans. Sammanfattningsvis menar artikelförfattarna att yoga, i ögonen på konsumenterna i väst, är en förbrukningsvara med kundfördelar till skillnad från de traditionella praktikerna (Askegaard och Eckhardt 2012:51–52).

5.5.4 GLOBAL YOGA SOM KULTURELL DOMINANS

Resultatet av Askegaard och Eckhardts studie visar att västerlänningar inte bara försöker nå fördelarna med yoga och utveckla den, utan att de även urvattnar den. De menar det finnas en risk med att det ökade intresset för yoga kommer rota sig i ny västerländsk yoga i form av *global yoga som kulturell dominans* och att den versionen då skulle dominera kulturellt. Det skulle också innebära att en utspädd version av yoga skulle kunna ses som praxis (Askegaard & Eckhardt 2012:53–54).

6. METOD

6.1 DISPOSITION

I detta avsnitt kommer vi att presentera hur själva arbetet bakom denna uppsats har gått till. Det innefattar förberedelser, praktiskt genomförande och analysarbete. Vi inleder med en kort sammanfattning av vilken metod vi använt i insamlande av data, där vi argumenterar för vårt val. Därefter delar vi upp metodval, urval och genomförande efter respektive datainsamlingsmetod varav en gemensam summering i slutet. Nästkommande del beskriver praktiskt genomförande och därefter kodning- och analysarbetet som i sin tur inleds med en beskrivning av hur vi har kodat det insamlade materialet. Som en avslutande del i detta avsnitt kommer vi att presentera de etiska aspekter vi behöver förhålla oss till under hela arbetet med denna uppsats.

Vi vill ta reda på och förstå hur yoga har formats i Stockholm. För att ta reda på det har vi med en kvalitativ metod intervjuat centrala aktörer som utövar yoga och analyserat text på hemsidor tillhörande yogastudios. De centrala aktörerna är relevanta att intervjua för vår undersökning när vi förstår vad som motiverar dem att välja yoga, hur de resonerar - och i allmänhet förhåller sig till yoga. I vår analys av yogastudios kollar vi på hur de på sina

respektive hemsidor beskriver sig själva och yoga per sé. Både inför intervjuerna och analys av hemsidorna har vi förberett mallar. Dessa finns med som bilagor (1 och 2) till denna uppsats. Mallen för intervjuerna tar form i en intervjuguide, vilken sedan justerats om till ett formulär för att passa analysen av hemsidorna bättre. Denna mall är teoriprovande, vilket vi har valt för att vi har velat testa våra teorier på fältet. Den teoriprovande metoden använder vi för att undersöka om våra teorier, som handlar om befintliga fenomen, går att applicera även på yoga. Mallens struktur är därför uppbyggd efter frågor och kategorier skapade efter våra teoretiska begrepp (Bryman 2011:347–348). Den kritik som kan riktas mot att forska med en teoriprovande metod är att forskningen låser sig vid den ursprungliga teorin och att nyfunnen teori således kan missas. Vi har försökt vara öppna inför vårt forskningsfält under hela undersökningen för att inte låsa oss för mycket. Nedan kommer vi att beskriva mer ingående hur varje steg av arbetet har gått till.

6.2 METODVAL, URVAL OCH GENOMFÖRANDE AV INTERVJUERNA

Med blandad kvalitativ metod har vi genomfört en undersökning av yoga och yogautövare i Stockholm. Vi har genomfört fem intervjuer med ett semistrukturerat upplägg där varje person är utvald för att representera en del eller delar av vårt fält. Detta tillvägagångssätt har vi valt för att få mer flexibilitet i vårt arbete då vi med frihet har kunnat gå ur frågeställningarna och formulerat nya till respondenten. Samtidigt har det gett oss möjlighet att komma tillbaka till de frågor vi vill ha svar på. Intervjufrågorna är därför operationaliserade ur våra frågeställningar, det vill säga att de är formulerade för att kunna leda oss närmare svaren på det vi undersöker (Bryman 2011:415).

I vår urvalsprocess för intervjuerna utgick vi ifrån ett målstyrt urval, vilket enkelt beskrivs som att vi valt ut individer, vilka i vårt fall är aktörer som utövar yoga, med direkt hänsyn till våra formulerade forskningsfrågor (Bryman 2011:250). Vi valde att intervjua två praktiserande hinduer för att deras yogautövning var förankrad i något religiöst. En av dem titulerar sig själv som mästare samt yogalärare, vi kommer i texten att omnämna honom som Swami. Den andra personen praktiserar yoga på daglig basis men har ingen övrig titel inom det, henne kallar vi i texten för Maya. Därefter valde vi två yogalärare och en utövare utan vetskap om deras religiösa tillhörighet för att få ett neutralt perspektiv. De två yogalärarna kommer i texten omnämnas Anna och Sandra. Personen som praktiserar yoga på daglig basis, på hobbynivå och inte tituleras i övrigt inom yoga, heter i texten Naima. Varje person är viktig för undersökningen tack vare deras respektive förhållande till yoga. För att komma i

kontakt med våra intervjupersoner har vi använt oss av ett snöbollsurval. Detta innebär att vi genom vårt kontaktnät blivit förmedlade respondenter (Lindgren 2014:153). Alla förutom Swami har vi kommit i kontakt med genom sociala media som exempelvis Facebook och Instagram. Vi kom i kontakt med Swami via hans arbetsplats, vilken har hinduisk anknytning. Trots att vi själva inte umgås med någon av respondenterna privat finns en viss problematik i att vi begränsat oss till våra egna nätverk vilket kan ha lett till att vi missat delar av fältet som kunde ha varit av relevans.

6.3 METODVAL, URVAL & GENOMFÖRANDE AV TEXTANALYS

I textanalysen har vi som aktivt val använt en metod som inte riktigt passar in i metodmallarna. Nedan kommer vi att förklara de två metoder vi använder för att analysera hemsidorna, vilka är textanalys och diskursanalys. Att röra sig utanför ramarna kan vara en utmaning men vi tror att det har gynnat oss i form av att vi fått en bredare syn på yoga på både aktörsnivå och som helhet. För att förstå hur den generella jargongen ter sig bland yogastudios kommer vi analysera hur de själva uttrycker sig på sina respektive hemsidor. Till att börja med fick vi förståelse för att text- och diskursanalyser är väldigt svåra att definiera exakt. Textanalys är ett bra sätt för att förstå samhället i och med att texter förekommer överallt. Text påverkar människor eftersom det ger idéer om hur samhället borde vara och även hur det formas. Det som är viktigt att förstå med text är att dess koherens är välplanerad och dess mening är noga uttänkt. När vi läst, och analyserat, måste vi komma ihåg att texterna är till för att kommunicera någonting (Boréus 2015:157–158). Boréus beskriver hur det finns olika metoder att analysera text, bland dessa finns kritisk diskursanalys, argumentationsanalys och narrativanalys med flera. Det problemet vi har med vår metod är inte hur vi ska göra – utan att bestämma exakt definiering av det vi ska göra. Kritisk diskursanalys kan exempelvis användas för att belysa problem på makronivå, genom att studera språkanvändning. Norman Fairclough, en utav de som utvecklat just den kritiska diskursanalysen, utgår ifrån att hur vi talar och uttrycker oss i skrift i praktiken påverkar hur vi ser och upplever samhället. Just den kritiska diskursanalysen definieras av att diskursen handlar om språkanvändning. Det som däremot oftast studeras i diskursanalys är subjekspositioner, med vilka menas de teoretiska eller konkreta platser där personer eller grupper positioneras i texten (Boréus 2015:165, 171, 179). Vi ser vår hemsidoanalys vara en blandning av en text- och en diskursanalys då vi tittar på vad texten i sig förmedlar samtidigt som vi kollar på är vad texten säger om den allmänna yogadiskursen.

I vår urvalsprocess av hemsidor har vi använt oss av ett målstyrt urval då vi vill undersöka yogastudios och har därför valt att söka på “yoga i Stockholm” på Google. Sedan har vi valt ut 20 hemsidor för analysen. Eftersom vi inte ville ha med de yogastudios som är sponsrade eller mest populära valde vi att bortse från alla de sponsrade sökträffarna (reklam) och därefter valde vi varannan sökträff från en yogastudio. Med det sagt har vi avstått från de sidor som är rena informationssidor alternativt hemsidor om något som inte rör yoga (Bryman 2011:250) Hemsidorna vi analyserat i text är inte desamma som de studios våra respondenter arbetar på. Eftersom vi inledde arbetet med att analysera hemsidorna innan vi hade fått tag på alla respondenter föll det sig så. Vi har valt att inte redovisa de hemsidor som utvalts för denna undersökning, detta eftersom vi inte vill att fokus ska hamna på dem som enskilda aktörer utan på det sammanlagda resultatet.

Vid utförandet av vår textanalys valde vi att fokusera på tre huvudkategorier; beskrivning av yoga respektive yogapass, religiösa uttryck eller symboler samt *yogans skepnader*. Utöver de tre kategorierna skrev vi en generell sammanfattning av själva hemsidan respektive yogastudion baserat på visuella och textuella intryck. I den första kategorin eftersökte vi beskrivningar av yoga och yogapass vilka vi hittade under rubriker som “om oss” eller “om yoga”. De religiösa uttrycken visade sig delvis i text på olika ställen men även på bilder i form av symboler. Till vår tredje kategori *yogans skepnader* hämtar vi uttryck från en av våra huvudteorier som beskriver hur yoga tar sig olika skepnader i västvärlden. Vi beskriver detta mer ingående i avsnittet om teori. De skepnader vi letat efter i hemsidorna är bland annat yoga som företagsresurs. Information om denna skepnad fick vi genom att undersöka huruvida yogastudion erbjöd företagsklasser och hur de formulerade sig kring dessa. Nästa skepnad vi undersökte var yoga som hälsoaspekt. Den informationen kunde finnas överallt på hemsidorna, eller väldigt specifikt under rubriken “hälsofördelar”. Vårt fokus i denna information riktades mot hur de formulerade hälsofördelar med yoga i sig eller deras specifika klasser. Den sista skepnaden vi undersökte var *marknadsorienterad yoga*, där handlade det om hur de saluför och marknadsför sin yogastudio och yoga generellt. I marknadssammanhang letade vi efter ord som främjar försäljning exempelvis “erbjudande” men också vilka syften vi upplever dem ha när de beskriver fördelar med yoga eller deras yogastudio

Intervjuerna har gett oss ett djup i förståelse kring hur aktiva yogautövare själva resonerar. De tjugo hemsidorna har bidragit med vidd till vår förståelse men även där ett djup i och med att

vi noggrant gått igenom hela hemsidor och låtit deras alla texter måla upp beskrivningar. Vårt fokus har framförallt legat på hur orden används i förhållande till varandra snarare än de exakta ordvalen. Vid analysarbetet har vi använt våra teoretiska ramar och begrepp för att nå en djupare förståelse av vårt empiriska material (Boréus 2015:181–185). Kortfattat kan vi beskriva det som att vi använder respondenternas svar för att förstå hur aktörer inom yoga i Stockholm resonerar och hemsidornas texter hur andra aktörer inom samma fält agerar. För att få en djupare helhetsbild hade vi kunnat kombinera respondenter med de yogastudios de lär ut respektive går hos. Hade vi gjort så hade vi gett möjlighet till de att själva motivera sina ordval, bildval och utformning av hemsidorna.

6.4 BESKRIVNING AV HUR INTERVJUERNA GÅTT TILL

Alla intervjuer genomfördes mellan 1/11 och 28/11 2018. Vi lät respondenterna välja vilken plats de ville utföra intervjuerna på och de flesta valde att ses på ett kafé nära deras hem, Swami däremot ville ses på hans arbetsplats. Det första intervjutillfället var med yogaläraren Anna på ett kafé i en förort till Stockholm. Intervjun flöt på och respondenten hade mycket att berätta om sina erfarenheter i både arbetsliv och privatliv. Det andra intervjutillfället var med den hinduiska mästaren Swami. Vi sågs i lokalen han arbetar, rummet var täckt av en heltäckningsmatta och mitt i fanns en stor kuddhög, bredvid där vi satt fanns många avbildningar av Gudar. Tredje intervjun var med yogaläraren Sandra i en universitetslokal. Den fjärde intervjun hölls på ett bibliotekskafé i en förort till Stockholm, respondenten var Maya, en ung kvinna med hinduisk bakgrund som praktiserar yoga regelbundet. Den femte och sista intervjun hölls med Naima som utövar yoga på daglig basis, på ett kafé i centrala Stockholm. Alla intervjuer hölls dagtid då alla respondenter antingen studerar eller har arbeten med flexibla tider. Innan intervjuerna meddelades respondenterna rättigheter, vilka förklaras mer djupgående i etikkapitel 6.6 i denna uppsats, vi fick där även godkännande från respektive respondent att spela in intervjun.

6.5 KODNING OCH ANALYSARBETE

Efter att vi utfört alla intervjuer, transkriberade vi det inspelade intervjumaterialet för att bibehålla respondenternas ordalag uttryckningssätt och underlätta analysen (Bryman 2011:428–30). Därefter inledde vi kodningsarbete av det transkriberade materialet i reduceringssyfte för att lättare kunna analysera det. Vi utgick från våra teoretiska begrepp och skapade koder, exempel på begrepp som legat till grund för dessa är *ritual*, *postkolonialism*

och *sekularisering*. Utifrån våra teorier skapade vi färgkoder och byggde ett schema. I schemat angav vi namn på koder, vilken färg den bar och beskrivning av vad de innefattar. Vi utförde en så kallad bred kodning, vilket innebar att vi utgick ifrån stycken av text i vilka vi identifierade med våra färgkoder. Detta tillvägagångssätt var användbart för oss då vi velat få en översiktlig bild av materialet (Lindgren 2014:60). I och med att vi lät våra teorier styra vår kodning kallas detta tillvägagångssätt för en deduktiv kodning. Under vårt kodningsarbete identifierade vi ytterligare koder kopplade till våra teorier vilka vi adderade till vårt schema. Vi har utgått på samma sätt i vår textanalys, där vår data är våra egna anteckningar av observationerna vi gjort på hemsidorna (Lindgren 2014:31 ,37 ,56 ,67–68). Utöver det delades hemsidorna in i fyra olika grupper för att underlätta analysarbetet. Vi kallar dem *träningssyoga*, *hälsoyoga*, *andlig yoga* och *all-in-one-yoga*. Vi presenterar de olika grupperna mer utförligt i resultat och analyskapitlet.

När kodningen av samtligt material utförts inledde vi diskussion med varandra i led för att se mönster. Dessa mönster kunde te sig i form av likhet mellan olika koder och därur skapade vi kluster vilka vi kallar för bredare teman. Vissa koder har varit mer betydelsefulla i vårt analysarbete vilka vi låtit ta en tongivande roll i vårt analysarbete. Vår första kategori kallar vi *Vad har yoga fått för form?* vilken fungerar som en överordnad kategori med centrala poänger vilka kan besvara vår forskningsfråga. Den andra kategorin kallar vi *Vad är anledningen att välja yoga?* och den tredje för *Hur säljs yoga i Stockholm?*, dessa kategorier har en stöttande funktion i att besvara vår forskningsfråga och dess underfrågor. Inom dessa kategorier ryms alla koder (Lindgren 2014:32–42). I ett sista led, efter de två tidigare presenterade analysstegen, inledde vi summeringsarbetet som även skulle kunna kallas slutresultatet. Inledningsvis arbetade vi utefter en analysmetod vi inte kände oss bekväma med varför vi valde att strukturera om för att enklare besvara våra frågeställningar. Detta resulterade i en mer strukturerad och lättbegriplig indelning av intervjumaterialet. Vid analysen har vi hållit en partikularistisk ansats, i den mening att vi är orienterade mot enskildheter dock med ändamål att identifiera generella mönster (Lindgren 2014:41,). De generella mönster vi identifierade i kodningen slogs samman till tre teman, vilka vi benämnde: vad har yoga fått för form?, vad är anledningen att välja yoga? och hur säljs yoga i Stockholm? Allteftersom vi kom fram till slutsatser var det viktigt för oss att inte nöja oss vid en första slutsats. Vi har likt en spiralformad analysprocess omarbetat och diskuterat materialet för att inte stagnera i analysen. Allteftersom har vi konkretiserat vårt material och gradvis abstraherat vår konklusion. Den här processen kallas även iterativ (Lindgren

2014:34–35). I presentation av resultat och analys, i ett gemensamt kapitel, ämnar vi underlätta för läsaren när vi presenterar. Läsaren ska redan på förhand veta i vilken riktning vårt resultat är på väg och analysen finns med parallellt genom hela kapitlet. Det vi undviker i allra största mån är att läsaren ska utsättas för överraskningar (Lindgren 2014:76).

6.6 ETIK

Vid intervjutillfällena har vi tagit avstamp i vetenskapsrådets etiska kodex för att hålla oss forskningsetiska. För att skydda respondenterna från skada och kränkning har vi i enlighet med individskyddskravet utgått från vetenskapsrådet rekommendationer om vad forskare kan lova. Vi har lovat respondenterna anonymitet och konfidentialitet. Med det menar Vetenskapsrådet att vi som forskare använder oss av pseudonymisering, vilket innebär att vi givit respondenterna nya namn i uppsatsen. Konfidentialiteten är ett generellt löfte att inte från oss sprida vidare det som respondenterna delat med sig av under intervjuerna och att vi inte kommer lämna ut datafiler till någon obehörig (Vetenskapsrådet 2017:40). Varje enskild respondent fått information om vad intervjun skulle handla om samt de aspekter vi tar i åtagande för att hålla oss forskningsetiskt korrekta. Deras svar har anonymiserats och detaljer har bytts ut för att respektive person inte ska gå att identifiera genom respektive svar. Tydligt gjorde vi dem medvetna om vad deras svar skulle användas till, det vill säga att vi inte använder det som sägs under intervjun i annat syfte än till vår uppsats. Efter att vi blivit färdiga med uppsatsen ska vi radera alla datafiler, däribland det transkriberade intervjumaterialet. Var respondent har frivilligt medverkat i vår studie fick närhelst de ville dra sig ur. Vi har i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska riktlinjer, vilket de hänvisar gå i linje med samhällets normer. Vi har exempelvis inte ljugit, utnyttjat eller varit oaktsamma med respondenternas information (Vetenskapsrådet, 2017: 5–10).

Slutligen vill vi poängtera att de beskrivningarna som görs av respondenterna är våra tolkningar av dem, de har inte varit med i arbetet av hur de framställs. Vi ämnar i all mån att framställa dem med respekt.

7. RESULTAT & ANALYS

I detta avsnitt presenterar vi det vår studie resulterat i, genomgående följer analyser av resultatet vilka presenteras löpande i texten. Vi presenterar resultat och analys i tre olika teman, de olika temana är valda utefter våra tre forskningsfrågor. I det första temat har vi

fokuserat på vilken form som yoga fått i Stockholm där vi sammanställt ett gemensamt resultat för hela studien. I det andra temat ger vi inblick i vad anledningen är att respondenterna väljer yoga. Detta gör vi genom att presentera resultat och analys av intervjuerna. I det tredje temat redogör vi för hur yoga säljs, vilket är resultatet av hemsidanalyserna. Med hjälp av begrepp ur de teorier vi ovan presenterat har vi utfört analysen av resultatet. I bakgrunden av varje tema har vi använt den postkoloniala linsen till grund för vår analys.

I första temat: **Vad har yoga fått för form?** utgår vi från begrepp om *sekularisering* från den tidigare forskningen och det postkoloniala begreppet *positionerad överlägsenhet* och *ritualen* och *heligt* respektive *profant*. Dessa är av relevans att utgå ifrån när vi vill förstå de processer som kommit att forma yoga i Stockholm. Det centrala resultatet vi nått är att yoga fått två olika former, vilka yttrat sig baserat på vår datainsamlingsmetod. Den formen respondenterna vittnar om är ett andligt förhållningssätt till yoga där de beskriver att de funnit helighet inom sig själva. Detta yttrar sig i ett sökande efter både ett fysiskt och psykiskt välbefinnande. Genom analys av hemsidorna har vi funnit yoga i form av konsumtionsprodukt. Nästa tema: **Vad är anledningen att välja yoga?** Redogör vi för de sociala processer som gör att människor vänder sig till yoga, vilket framförallt kommer att förklaras med begreppet *ritualen*. En huvudaspekt vi kommer fram till är att yoga ger respondenterna en tillflyktsort från stress, är lättillgänglig och ger en känsla av tillhörighet. Det sista temat, med rubriken: **Hur säljs yoga i Stockholm?** går igenom yoga som marknadsprodukt. Här i blir begreppen ur *yogans skepnader* centrala och även begreppen *exotifiering*, *positionerad överlägsenhet* och *postkolonialism*. Vi presenterar slutligen att yoga idag säljs som en *exotisk produkt* med spår av tradition men att det som formar yoga som vara och produkt är dess marknad – det som stockholmarna efterfrågar.

7.1 HUR TAR SIG YOGA FORM?

Vi har till att börja med inte kunnat identifiera en explicit form som yoga fått, vi har istället identifierat två tydliga former som visat sig i resultaten av vår undersökning. Nedan redogör vi för formerna utförligt, kortfattat har vi funnit yoga beskrivas i en form av helighet som finns inom den som utövar. Slutligen har vi funnit yoga som ett konsumtionsföremål som profitörer modifierat efter marknad och efterfrågan.

Alla fem respondenter gjorde oss medvetna om att det finns en allmän missuppfattning när det kommer till användandet av yoga som begrepp. De förklarade att yoga är namnet på ett utövande som innefattar flera moment varav första är meditation, det andra är asana: de kroppsrörelser som vi idag känner till som yoga och det tredje är mantran, vilket är sånger med bönefunktion. Två av våra respondenter var specifikt utvalda med tanke på deras hinduiska tro och motiv till varför de utövar yoga. Vad vi upptäckt var att det som skiljde sig var respondenternas syn på yoga utefter huruvida de hade hinduisk tro eller ej. Tro överhuvudtaget visade sig dela respondenterna eftersom det skiljde mellan Naima, som är muslimskt troende, och Anna och Sandra som inte uppger att de är troende inom någon specifik religion. Naima menar att hon endast utövar yoga som medel för välbefinnande medan både Anna och Sandra har inkorporerat yoga i sitt liv i.

Naima – “Ja alltså för mig, många säger ju att yoga är religiöst från början då, jag ser det inte som det. Jag ser ju det mer för den inre friden som jag får, hur jag mår efteråt. [...]”

För Naima finns enligt citatet ovan ingen religiös förankring vad gäller hennes utövande av yoga. I sin helhet utövar alla respondenterna en fullständig yogapraktik, där de tar sig an alla delar i yoga, oavsett om de erkänner en religiös förankring eller ej. Alla benämner yoga som verktyg för välbefinnande, vilket de flesta strävar efter och alla förutom Swami började yoga för att nå just det. Därur har en annan typ av funktion vuxit fram som givit respondenterna mer än ett fysiskt välbefinnande, vilket varit ett slags spirituellt uppvaknande.

Anna – “Nämen det är typ såhär, det låter så klyschigt men yogan har lärt mig att liksom minnas vem jag egentligen är och minnas att jag egentligen är kärlek och att jag är perfekt som jag är och perfekt som du och perfekt som alla. Att allt är väl och att vi är alla samma. Vi är så olika men vi är ifrån samma. Så det är verkligen, yogan har gett mig en helt annan världsbild.”

Det Anna beskriver i citatet ovan är ett exempel på det som respondenterna vittnar om i upplevelser utöver det fysiska välbefinnandet i och med att de utövar yoga. Även på hemsidorna beskrivs yoga som ett medel att nå välbefinnande där de framförallt fokuserar på fysisk hälsa men framhäver även vikten av sinnesro. På hemsidorna är också symboler vanligt förekommande där vi ser att vissa ord och begrepp lyfts fram för att ha symboliskt specifika betydelser. Användningen av dessa symboliska ord visar att dessa yogastudios förankrar sin verksamhet i traditionen och därmed ingår de, samt deras kunder i en gemenskap (Collins 2008:54–55). Om-tecknet förekommer på i stort sett alla hemsidor, tecknet symboliserar Om

(Aum) vilket är en helig stavelse inom både hinduism och buddhism (NE 2018b). Tecknet förekommer på allt från logotyper, tatueringar, sjalar och tavlor. Symboliken används till synes som korset för kristendomen, alltså blir Om-tecknet en *symbol* de som besöker dessa yogastudios kan förknippa sitt yogautövande med. Således, även om yogastudios inte ämnar förknippas med någonting religiöst innebär deras användande av *symboler* att de förhåller sig till en existerande gemenskap (Collins 2008:54–55). Användandet av de hinduiska symbolerna utan en religiös förankring har gjorts möjlig i och med att en sekularisering ägt rum. När samhällsinstitutionerna separerats från religion tar även människor på individnivå ett kliv ifrån att definiera sin religion (Redden 2011:650–651). Allteftersom vi i Sverige inte längre har en statsreligion har fler människor börjat utforska andra religioner, varför exempelvis yoga ökat i popularitet. Vi anser att det i Sverige finns en allmän uppfattning om att inte behöva låsa sig till specifika religioner, kan vara en anledning till att det har blivit viktigt för människor att slippa definiera sig. Vi ser, i frågor om tro och religion att en del respondenter har svårigheter att definiera sin tro, trots att de vid flertalet tillfällen menar sig leva liv som följer speciella levnadsregler kopplade till yoga.

Sandra – “[...]Tänk att tidigare har folk vänt sig till religion, att det har varit ett grundsyre i vårt samhälle och att man har den tilltron och att man tror att det finns en mening och nu har vi tappat det. Och då så vänder sig folk till typ konsumtion och du kommer aldrig någonsin kunna konsumera dig till lycka för det är bara nånting som är utanför dig själv. Du kommer aldrig kunna hitta lycka utanför dig själv, du måste hitta det i dig själv. Och om du inte har det i dig själv så kommer du gå runt. Så yoga är som ett sätt för människor att försöka hitta det för det är det yoga pratar om. Sen kan det vara mer eller mindre uttalat, men det är ändå målet med yogapraktiken”

Sandra knyter an till någonting som vi menar känneteckna det sekulariserade sättet att se på helighet. Förklaringen till det ligger i att det i samhällen behöver finnas ting som är *heliga* för att vi ska kunna förstå allting annat som *profant*. Har vi inget som är direkt uttalat *heligt* blir gränserna mellan det *heliga* och *profana* oklara. Det Sandra hänvisar till i citatet ovan tyder på att hon identifierat att konsumtion blivit heligförklarat i dagens samhälle. Hon har själv hittat det *heliga* i yoga, varpå det är lätt för henne att definiera fenomen som konsumtion som någonting *profant* (Durkheim 1912:64). Det Sandra vittnar om menar vi är talande för vad yoga fått för form i Stockholm idag. I och med sekulariseringen i Sverige är det allt vanligare att befolkningen saknar tydliga gränser mellan det *heliga* och det *profana* och de tydliga gemenskaper som exempelvis religiösa samfund erbjuder. Yoga tillåter gemene person att ansluta sig till en gemenskap som erbjuder fysisk hälsa, psykiskt välbefinnande och

gemenskapens trygghet. Allt detta utan att sätta krav på hur utövaren ska leva sitt liv utanför yogastudion eller ens på vilka, om ens någon eller några, gudar de ska tillbe. Detta menar vi vara yoga i form av en helighet som finns inom den som utövar.

Trots att yoga visar sig vara ett effektivt medel för välmående visar vår undersökning att det är långt ifrån till för alla. Priserna på ett årskort, hos de yogastudios som vi undersökt, ligger på mellan 10 000 kronor och 15 000 kronor, vilket gör det till en dyr aktivitet. Bland våra respondenter påtalas ett problem med den dyra prissättningen.

Sandra – “[...] [Stockholm] skiljer sig ganska mycket här i jämförelse med typ Barcelona eller Tyskland och som skrämmer mig är att man ser att yoga är en klassgrej, att yoga är väldigt dyrt och det håller på att bli för övre medelklassen, det håller på att bli en elitistisk grej. Och det är emot allting yoga står för [...] Jag har flera kompisar som skulle vilja yoga men som inte kan för att det är för dyrt.”

Sandra har rest i olika länder och därefter förstått att Stockholms yoga är dyrare än på andra ställen. Även Swami som ursprungligen kommer från Indien, där han inledningsvis började utöva yoga, upplever felaktigt fokus bland Stockholms yogastudios:

Swami – “[...]Yoga är inte bara stretching, det säger dom som har kommit från traditionen. Det finns dom som bara gör för att tjäna pengar.”

I citatet ovan syftar Swami på de personer som i Stockholm startat yogastudios utan att förankra det i den ursprungliga traditionen. Han menar att de ägnar sig åt förenklade versioner av yoga för att tjäna pengar. Vi menar yoga i sociala sammanhang blivit en statusmarkör där utövare är del av en exklusiv gemenskap vilken tillhörighet de kan hävda genom yogas symboler och begrepp. Efter att vi undersökt detta ämne menar vi att det inte är en slump att det är att det är yoga som kommit att bli den företeelse det idag fått form i. Det starka strävande som utövare uppvisar; att nå inre ro, har aktörer tagit tillvara på och därför erbjuds idag en uppsjö av yogastudios med olika inriktningar (Askegaard & Eckhardt 2012:51). Det i sin tur är möjligt i och med att personer i väst intagit en överlägsen position och intellektuellt upplever de sig högre stående över personer och kulturer i öst, till följd av den *postkoloniala* ordningen i världen. Att yogastudios har detta förhållningssätt visar exempel på den *positionerade överlägsenhet* Said menar internaliserat personer i väst och varför de inte visar vördnadsfull respekt mot kulturer i öst (Said 2016:87). Att det finns en internaliserad bild av överlägsenhet vittnar Crane om i sin forskning om kulturell appropriering. Han menar att

kulturell appropriering i grunden är uttryck för *postkoloniala* strukturer och den brist på respekt som västliga profitörer hyser gentemot andras kulturer (Crane 2018:244). De svenska måtten på välmående är de styrande faktorerna i yogastudios utbud och det mest eftersträvansvärda är baserat på svenska ideal. Således har yogastudios tvingat in yoga i en form av svenska mått i att användas som träningsredskap och västifierad praktik med glimtar av historisk anknytning till Indien och andlighet.

7.2 VAD ÄR ANLEDNINGEN ATT VÄLJA YOGA?

Vi har identifierat anledningen att välja yoga vara välbefinnande. Vi ser fyra olika motiv bland respondenterna att välja yoga. De som inte kommit i kontakt med yoga genom sin religion har nått det genom strävan efter fysiskt välbefinnande. Därefter har de upplevt andra fördelar som vidare motiverat dem att fortsätta välja yoga. Dessa är andlighet, lugn och social uppyrmdhet. Resterande respondenter som har kommit i kontakt med yoga genom hinduismen har också fått med sig fördelar som kroppslig styrka och lugn. Det alla fem har respondenter har gemensamt är att de uppnått välbefinnande genom yoga.

För alla respondenter utom Swami och Maya har yoga till en början varit ett redskap för att må bättre i kroppen. I och med den fysiska funktionen har ytterligare funktion vuxit fram där yoga också blivit ett sätt att nå psykiskt välbefinnande. Både Swami och Maya beskriver hur de med yoga kommer i kontakt med Gud och redogör för hur yoga fyller delvis den andliga men också en fysisk funktion för dem. Nästan alla respondenter finner en större andemening med yoga. Sandra och Anna beskriver i likhet med Swami och Maya en kontakt med någonting större och anledningarna att välja yoga skiljer sig därmed marginellt. Som tidigare nämnts är det endast Naima som inte direkt beskriver sig komma i kontakt med något större utan endast använder yoga som redskap att varva ner och träna kroppen.

Naima – “Nämen jag skulle nog säga att det är just det – att jag kan stänga av. Och sen efteråt känner man att trycket har lättat. Man känner att “det löser sig” och “det ordnar sig”, för det gör det ju alltid, det ordnar sig! Det bara är att man ska in i positiva tanken igen.”

Nedan beskriver Anna hur hon, till skillnad från Naima, kommer i kontakt med en form av helighet:

Anna – “Alltså för mig handlar det om kontakten med mitt sanna jag och med mitt sanna jag i förhållande till allt som är. Det handlar inte bara om mig utan allt som är och har funnits och

någonsin kommer att finnas. Och den relationen och vad det är. Det är låter flummigt men det är någonting större.”

Anna beskriver hur hon till en början lockades av just asana-praktiken för att senare utvecklas till att få något mer av det. Yoga i dess fysiska form, asana, har för respondenterna initialt varit anspråkslös och enkel att ta sig an. Tack vare att yoga är lättillgänglig och inte kräver någon förkunskap, gör det att yoga i kombination med *symboler* som fasta föreskrifter om uppförandekoder, blir okomplicerad. Det är genom dessa föreskrifter utövare av yoga kan bygga sin identitet och befästa den, samtidigt som de når ett välbefinnande (Collins 2008: 56–57, Durkheim 2012:65). Gemensamt för alla respondenter är just denna strävan efter välbefinnande. Yoga tillåter respondenterna att fokusera sin tro på sig själva och samtidigt, trots att tron är riktad mot de själva, behålla tron *helig* i förhållande till den *profana* omvärlden (Durkheim 1912:64).

Swami – “Yoga äääär, en metod att förena med sin egna sanna jag eller being eller knowing eller Gud. Vår egna universella intellekt kan man säga [...] Så du säger vad du vill, jag är Gud. Du är också Gud. Den är också Gud, alla blommorna är Gud.”

Det Swami talar om är att det är upp till var och en att definiera sin tro efter vad som passar en själv. Detta kan ses som ytterligare en gren som vuxit ur sekulariseringsprocessen, där det idag handlar om att vända den traditionella synen på tro och Gudsdyrkan till att handla om ett eget självförverkligande (Hagevi 2005:39–40). Durkheim menar att människor har ett behov av att skilja på det *heliga* och *profana*, vi ser dock att respondenterna, genom att “dyrka” sig själva, uppnått ett mellanting där Gud inte ses som något högre än sig själv som människa, utan snarare används som verktyg att nå helighet i sig själv. Därmed blir yoga en vägledning att nå detta självförverkligande vilket leder till ett bättre välmående. En ytterligare faktor som driver respondenterna till att fortsätta utöva yoga är de mentala tillstånd av upprymdhet de upplever i yoga som *ritual*, vilken återskapas vid varje tillfälle. Alla respondenter talar om själva upplevelsen som den givna faktorn. De mår bra av yoga (Durkheim 1912:64).

Maya – “Det bästa är att man känner sig avslappnad, ingen kan störa dig. Det är typ som en trygghet, ingen kan komma in. Det är bara jag som är där. [...] Alltså jag gör det själv. Jag brukar kolla på Youtube ibland och så för att få inspiration, men annars gör jag typ bara själv och ser hur jag själv känner och ser om det hjälper.”

Det Maya beskriver om sina känslor när hon utövar yoga framställs på liknande sätt hos alla respondenter. Det som skiljer sig är att alla förutom Naima ägnar mest tid åt att yoga i ensamhet, vilket inte följer Collins beskrivning av de byggstenar som skapar *ritualer*. Både Durkheim och Collins menar *ritualen* vara en social process där känslan av upprymdhet endast kan skapas i grupp. Så verkar dock inte fallet för dessa fyra respondenter då de i yoga upplever det i sin ensamhet ändå. När de kopplar samman yoga med ritualiserade handlingar och hittar symboliska objekt som mantran eller exempelvis en yogamatta, skapas *ritualen* (Collins 2008:54, Durkheim 1912:64). Den äger rum oavsett omgivning. Därav når de känslan av upprymdhet i sig själva utanför det kollektiva.

Naima – “[...] jag går ju på ett ställe, här och så går jag på ett ställe på Söder. Det är två olika yogaformer, det är, oftast håller man sig till en form [...] Men jag tycker om att göra det i en studio också för att det blir, jag känner mig mer där i stunden än när jag gör det själv. För när jag gör det själv, jag vet inte, det är så mycket saker runt omkring, hemma, medan i en studio så du hör bara instruktörens röst eller, och så är man en grupp på bara 10 personer, färre ibland. Så det är ju, väldigt personligt. Och dom pratar i det här lugna sättet [...]”

Naima berättar att hon föredrar att yoga i grupp då hon i sin ensamhet inte finner samma ro och lätt blir distraherad. Hon är även den enda som tycks distansera sitt egna privata liv från yoga och verkar mer se yoga som något hon utövar i stunden. Hon beskriver exempelvis att mantran är något hon inte behöver ta del av som något religiöst, utan sjöng exempelvis bara med under tiden hon var i Indien på yogaretreat.

Naima – “Vi har ju det innan varje pass så sjunger man tillsammans [...] Mantran och eh chanting och det är ju religiöst, det är en religiös del egentligen [...] Jag kände inte att det påverkade mig på nåt sätt, jag har inget emot andra religioner, och jag känner inte att det är “åh nu utövar jag en annan religion här”, nej det gör jag inte [...]”

Hennes sätt att förhålla sig till mantra är ett sätt att distansera sitt liv mellan det som händer i yogastudio och det som händer utanför. Under tiden hon utövar yoga ger hon sig hän och går in för att delta i alla moment som hon därefter tar ett kliv ifrån när hon inte längre befinner sig i rummet. Detta är ett sätt att koppla samman specifika platser med särskilda sociala sammanhang och *ritualer*. Yogasalen är platsen, deltagarna och yogaläraren i rummet bildar tillsammans det särskilda sociala sammanhanget och *ritualen* är de mantran och rörelser de i

grupp utför. Här ser vi, till skillnad från de andra respondenterna att hon i likhet med det Collins och Durkheim menar, är i behov av gruppen för att gemensamt skapa känslan av upprymdhet (Collins 2008:54–57, Durkheim 1912:64). Genom Collins och Durkheims teori om *ritualen* kan vi nå förståelse för varför stockholmarna som Naima idag väljer yoga.

7.3 HUR SÄLJS YOGA?

Yoga paketeras i Stockholm på hemsidorna i en sekulariserad skrud, förmögen att ge användaren välbefinnande i både kropp och sinne. Den gemensamma nämnaren för alla hemsidorna är de facto att de tillhandahåller lärarledda yogaklasser, utöver det skiljer de sig mycket från varandra. Vi kan dra vissa generella slutsatser men för att presentera resultatet har vi identifierat olika grupperingar bland de yogastudios som vi analyserat. Den första gruppen kallar vi *träningisyoga*, den andra *hälsoyoga*, den tredje kallar vi *andlig yoga* och den fjärde och sista för *all-in-one-yoga*. Alla yogastudios är, av en slump, jämnt fördelade över de fyra kategorierna. Nedan följer resultatet av de gemensamma slutsatserna vi dragit efter analyserna, därefter presenterar vi resultatet av de fyra kategorierna under respektive underrubrik.

Det vi hela tiden utgick ifrån under arbetet av analyserna var idén om att text, i det här fallet på en hemsida, inte är slumpmässig. Varken ordval eller placering är en slump, utan finns till för vad det kommunicerar (Boréus 2015:157–158). Vi har sett till vad syftet av det som kommuniceras egentligen är och hur de där i uttrycker sig om yoga. Det framgår att hemsidorna presenteras i samband med försäljning av de tjänster som respektive studio tillhandahåller. På hälften av hemsidorna presenteras yogas bakgrund, med eller utan religiösa begrepp – symboler däremot förekommer på alla hemsidor, exempelvis om-tecknet. Utöver denna förankring i tradition är språket av säljande manér då yoga övergår i att presenteras i relation till vad det kan tillföra i personers liv och varför det är en träningsform med fler fördelar än annat, som gym eller löpning. Det som förknippas med yogas tradition omnämns som en orientalisk krydda vilken åsyftar att skapa mystik och förstärka helhetsupplevelsen. En hemsida uttrycker sig på följande sätt i förhållande till att de presenterat originalnamn på yoga-rörelser på sanskrit:

Hemsida 1 – “Tycker du att det är svårt med alla konstiga namn? Vill du bara yoga?
Lugn. Vi guidar dig till den kurs eller klass som passar dig bäst.”

Vi menar att hemsidornas förhållningssätt visar på en kommodifiering av yoga, i och med att yoga reducerats till att vara en funktion för träning och välbefinnande. Formuleringarna klär om yoga och paketerar det i en skrud som passar den rådande efterfrågan på träning i Stockholm just nu. Hemsidorna vittnar om att stockholmaren generellt lever ett stressfullt liv och behöver yoga som avslappningsmetod, återigen handlar det om metod för välbefinnande anpassat för dess marknad. Med *Yoga som hälsopraktik* menar Askegaard och Eckhardt yoga ha fått sin allra mest framgångsrika form utanför Indien och *marknadsorienterad yoga* gjort det möjligt att ge yoga fäste eftersom det i den skepnaden går att sälja yoga som en vara (Askegaard & Eckhardt 2012:51–52). Även i de fall där yogas tradition lyfts fram, där även den religiösa förankringen ibland får ta plats handlar det om att knyta an till de behov den moderna stockholmaren kan tänkas ha.

Hemsida 2 – “Den västerländska skolmedicinen har länge valt det motsatta synsättet, att dela upp och fragmentera såväl själva människokroppen som kroppen och själen. Detta synsätt har på senare år ändrat sig även i dessa korridorer eftersom vetenskaplig forskning allt oftare påvisar det motsatta. Den österländska så kallade visdomen, dvs den holistiska synen och kunskapen, kan nu i hög grad mätas naturvetenskapligt och även visualiseras på röntgenplåtar.”

Ovan presenteras en del ur en text i vilken fördelar med yoga presenteras. Presentationen är ett typexempel på hur yoga lyfts fram som en *hälsopraktik*. Tonen i texterna går ofta i “vad-var-det-jag-sa”-ton när forskning visat att yogautövning är positivt utefter västerländska mått, dock upplever vi det viktigt i saluförande att lyfta fram svensk eller västerländsk forskning för att övertyga att yoga är bra “på riktigt” och att rön från yogas ursprung inte är helt att lita på. Det förklaras ur postkolonial synpunkt med att personer i väst inte anser personer från öst lika intellektuellt avancerade och därför kräver ett “västligt certifikat” för att vara helt säker (Said 2016:87, 241, McLeod 2000:32–33). Ett annat exempel på hur yoga kommodifieras är i hur stor utsträckning yogastudios tillhandahåller speciella erbjudanden för företag och företagshälsa. Erbjudanden gäller allt ifrån friskvårdsrabatt till att låta företag själva vara med och forma klasser. Företagsklasserna beskrivs som goda medel i att öka produktiviteten på företag i och med att de anställda håller sig friska (Askegaard & Eckhardt 2012:50). En hemsida, Hemsida 3, som har en egen avdelning för friskvård för företag som de presenterar under rubriken “Satsa friskt – det lönar sig”, presenterar information om olika sätt en sund medarbetare är förmögen att prestera i arbetssammanhang. Som en avslutande mening skriver de:

Hemsida 3 – “Medarbetaren som har god hälsa och mår bra är “guldkorn” för företaget”

Detta vanligt förekommande fenomen och som visas i ovan exempel korrelerar med den skepnad som Askegaard och Eckhardt presenterar som *Yoga som företagsresurs*, i vilken de beskriver yoga ha lämnat det ursprungliga syftet – för att tjäna ett syfte i annan form. Vi tolkar det som ännu ett prov på hur yoga tjänar ett syfte för välbefinnande – i detta fall i form av välmående hos medarbetaren, samtidigt som arbetsgivaren ges möjlighet att öka sin vinst. Crane visade i sin forskning att inget kulturellt uttryck är immunt mot att approprieras på när det finns pengar att tjäna, vilket vi menar att yogastudios i Stockholm visar, kanske extra tydligt i samband med sina företagspaket, och i försäljning av yoga generellt (Crane 2018:264–266). Hur det förhållningssättet kan förekomma förklaras med Saids teori om *positionerad överlägsenhet*, där personer i västerländska delar av världen själva anser sig överlägsna östliga kulturer och som i detta fall tar sig rätt att använda kulturella uttryck i syfte att nå egen vinning. Samma företeelse med yoga identifierar Askegaard och Eckhardt som *Global yoga som kulturell dominans*, vilken åsyftar den form som yoga fått där västerländska, europeiska ideal ses som norm och yoga fått sin skepnad därur. Därefter allteftersom yoga globaliseras börjar denna form av yoga ses som praxis, vilket vi ser tydligt bland yogastudios i Stockholm. Vi ser även tydliga tecken hos de olika hemsidorna att, trots att yogas ursprung presenteras, tillgodoses inte ursprungliga syften utan det som framhävs fokuserar på välmående ur framförallt svenska mått och ideal (Askegaard & Eckhardt 2012:53–54). Vi menar dock inte att det nödvändigtvis handlar om en medveten hänsynslöshet men att det är en biprodukt av kommodifieringsprocessen av yoga. En vidare förklaring är den *positionerade överlägsenheten* hos svenskar, gentemot kulturer och personer i öst, är internaliserad och därmed sker processer i vilka personer i väst inte reflekterar över den appropriering de utför mot andra kulturer eftersom de är inlärt underlägsna (Said 2016:87).

7.3.1 TRÄNINGSYOGA

Under den första gruppen har vi placerat de hemsidor som uppvisar ett ensidigt träningsfokus. På de här hemsidorna har det inte funnits fokus på yogans rötter utan centralt är den utövandes kropp och funktion. Många av hemsidorna erbjuder hotyoga eller bikramyoga, det vill säga yoga som utövas i 35–40 graders värme. Värmen motiveras ha ökad effekt för

cirkulation och rörlighet varför yogans positioner görs i större enkelhet däri. En av hemsidorna går steget längre i sin saluföring av denna typ av yoga:

Hemsida 4 – “Varma muskler bränner fett mer effektivt. Öka nedbrytningen av glukos och fettsyror. Den varma temperaturen bidrar till ett bättre flöde i stretchen och på så sätt förbättrad ledrörlighet.”

Den beskrivningen av deras pass skiljer sig från den gängse uppfattningen om yogas syfte, det, å andra sidan, är gemensamt för *träningisyoga*-hemsidorna. Hemsida 5 har själva utformat egna träningspass baserade på traditionell yoga men inriktade att explicit träna specifika delar av kroppen. Några av yogaklasserna de erbjuder presenteras med copyright; Yoga Tone, Yoga Booty och Yoga Burn. Vid informationsrutan som presenterar respektive klass finns samma “varningstext” bifogad:

Hemsida 5 – “Detta är en styrkeklass baserad på cirkelträning, inte en yogaklass.”

Precis som alla de övriga hemsidorna tillhör Hemsida 2 en yogastudio och inte en träningsanläggning vilket förvillar intrycket av de pass de erbjuder, namnen på respektive klass förvillar ännu mer. Det är generellt svårt att förstå vad *träningisyoga*-hemsidorna erbjuder eftersom de i hög grad omnämner verksamheten med begrepp ur yoga men i ord beskrivs annan träningsform. Dessa studios positionerar sig en bra bit ifrån den gängse uppfattningen om yoga och presenterar enkom mål utifrån västerländska, framförallt svenska, mått på välbefinnande. Med denna *positionerade överlägsenhet* plockar de delar som passar dem ur yoga för använda i egen vinning. På bilderna finns ett genomgående tema som stödjer vår uppfattning om idealkroppen. Bilderna visar på samtliga hemsidor foton på vita kvinnor med muskulösa men smala kroppar, oftast i avancerade yogapositioner. Denna kategori av hemsidor bygger på ideal som skapats av västerländska idéer om skönhet och välmående – likt de muskulösa trinda kvinnorna som figurerar på bilderna och yoga har omformats för att passa denna marknad (Askegaard & Eckhard 2012:51). Att många av *träningisyoga*-hemsidorna har utvecklat olika typer av yogaklasser som de menar har förbättrat den ursprungliga konsten till att ha ett nytt värde, tolkar vi som att de yogastudios som tar en aktiv roll i att “förbättra” yoga, vilket i förhållande placerar de ursprungliga yogautövarna i en passiv position och kreativ underlägsenhet. Därmed “missar” ursprungsyoga att nå alla fördelar som *träningisyoga* menar sig erbjuda, detta möjliggörs genom den internaliserade

positionerade överlägsenheten (Said 2016:87).

7.3.2 HÄLSOYOGA

I likhet med *träningssyoga* erbjuder yogastudios inom kategorin *hälsoyoga* yoga som åsyftar att förbättra utövarens hälsa. I detta sammanhang handlar det ofta om att stärka både kropp och psyke. I denna grupp av yogastudios finns anknytningen till yogas bakgrund starkare än bland *träningssyoga*-hemsidorna. Det förklaras var olika yogaformer har sitt ursprung, det som dessa sidor har gemensamt därefter är att fokus övergår till att handla om yogas funktioner för den som utövar.

Hemsida 6 – “Yoga är en träning men likaså en livslång process. Det handlar inte om att göra en rörelse ”perfekt”! Så länge du gör ditt bästa och försöker göra varje rörelse såsom läraren instruerar kommer du att få uppleva lika många terapeutiska fördelar som någon med mer styrka, vighet och balans.”

Exempel på hur en hemsida med denna typ av hälsofokus uttrycker sig är att de inledningsvis presenterar att yogastudion har ett holistiskt fokus, där de menar på att förstå helheten av en persons liv för att främja god hälsa. I det innefattas delvis yoga som träningsform men även råd i kosthållning, olika former av meditation och massage. En hemsida, vilken vi kallar Hemsida 7, erbjöd specialavslappningsprogram under december som de kallade ”december distress” till vilket de erbjöd raw(food)-julbord. Det finns en *exotifierande* underton som genomsyrar hemsidorna i denna kategori, den anspelar på idén om att olika hälsopraktiker ifrån olika delar av Asien är en enhetlig praktik ur vilken det väljs delar som passar för närvarande idé om hälsa och hälsofrämjande (Said 2016:295–301). Ett exempel annat exempel från Hemsida 7 är att de erbjuder olika massagebehandlingar som presenteras som en enhetlig kategori. Exempel på behandlingar de erbjuder är reikimassage (japansk handpåläggning), friskvårdsmassage och ayurvedisk yogamassage. Det vi ser som en gemensam nämnare hos hemsidorna med hälsofokus är att utövaren står i centrum och att yogas historia och tradition är sekundär i förhållande till utövaren.

7.3.3 ANDLIG YOGA

Andlig yoga skulle kunna påstås vara motsatsen till *hälsoyoga*-hemsidorna, eftersom de yogastudios med andligt fokus medvetet lägger stort vikt vid det religiösa eller andliga i vad yoga innebär, i stort eller för dem. I denna kategori ser vi delvis yogastudios som presenterar en fördjupning i indisk filosofi tillsammans med yogas rötter och grenar, representerat finns

även Sikhisk yoga och New Age-yoga. Generellt skiljer sig dessa yogastudios från varandra, deras gemensamma nämnare är att de inte lägger fokus på självutveckling utan på yoga som konst i sig. Det som är vanligt i denna kategori av hemsidor är att de tar en utbildande ställning i förklaringar av exempelvis hur passen går till. Det som i största grad skiljer dessa hemsidor från de övriga är hur de positionerar själva yoga i förhållande till utövaren. De tar fasta på den svenska sekularisering och anspelar på den andliga strävan som uppkommit därefter (Hagevi 2005:39–40).

Hemsida 8 – “Det handlar om att skapa en djup kontakt med sig själv, här och nu, och att få en upplevelse av sin sanna identitet bortom alla ständiga förändringar i kropp, sinne och känsloliv.”

Det Hemsida 8 visar exempel på är hur hemsidor i denna kategori, till skillnad från de övriga, inte försöker anpassa yoga efter marknaden – snarare tvärtom – de erbjuder någonting som skiljer sig från det profana Stockholm – helighet som finns inom oss (Durkheim 1912:64).

7.3.4 ALL-IN-ONE-YOGA

All-in-one-yoga har vi valt att kalla de yogastudios som saknar tydlig inriktning. I dessa yogastudios erbjuds generellt lite av allt ovan nämnt, därav namnet på kategorin. De flesta av dem går in något på yogas ursprung samtidigt som de fördjupar sig i den hälsoaspekt som yoga erbjuder både kropp och själ. På dessa hemsidor förekommer ofta symboler och gudaavbildningar i vördnadsmässigt manér. Ett tydligt kännetecken för *all-in-one-yoga* är att de i samband med att de presenterar religiösa eller andliga aspekter samtidigt tar avstånd från det religiösa eller andliga. Vi skönjer en ambivalent inställning till det religiösa. Ett exempel på det visar Hemsida 9, i ett avsnitt där de presenterar de mantran, heliga verser, som de utövar i början och slutet av varje pass.

Hemsida 9 – “Var och en får förstås lägga in vad den vill i mantrat och vad det betyder. Vi brukar lite enkelt säga att man uttrycker sin respekt för det som är större än en själv. Yogans OM brukar vi säga står för medkänsla, ödmjukhet och kärlek.”

I exemplet ovan visar Hemsida 9 det som vi menar ambivalent inför religionen. De presenterar mantran i förhållande till det religiösa medan de samtidigt menar att en kan få tolka det som en vill. Delvis förklarar vi denna ambivalens med sekulariseringen och var persons egen rätt att definiera sin egen tro (Hagevi 2005:39–40, Redden 2011:650–651). Det

är även med den *positionerade överlägsenheten* yogastudios tillåter sig själv ta tolkningsföreträde trots att definitioner finns tillgängliga, dock från kulturer som vi i väst i och med *postkolonialismen* positionerat oss underlägsna intellektuellt (Said 2016:87, McLeod 2000:32–33). Det som denna kategori av hemsidor delar är även att de erbjuder många olika typer av yoga, en del har själva kommit på egna varianter. Exempel på några specialprogram är migränyoga, PTSD-yoga, yoga för män, gravidyoga och senioryoga.

8. SLUTDISKUSSION

I det här avsnittet diskuterar vi resultatet av de frågeställningar som ligger till grund för vår uppsats. Vi redogör för de huvudstråk vi presenterat i vårt resultat- och analyskapitel. Den kunskapslucka vi identifierat i tidigare forskning är att forskning om yoga saknas ur ett sociologiskt perspektiv. Även i forskning som gjorts om både yoga som marknad och de aktörer som utövar yoga saknar vi forskning som behandlar de båda tillsammans. Nedan återkopplar vi även till vårt syfte, vilket är att förstå vad yoga är i Stockholm. De frågeställningar som legat till grund för undersökningen som vi ämnat besvara är: Vad har yoga fått för form? Vad är anledningen att välja yoga? Hur saluför sig yogastudios i Stockholm?

Vi har delat upp yoga i två parallella former, vilket gemensamt skapar vårt huvudstråk, som vidrör varandra, men ändå skiljer sig åt. Den första formen är att yoga utövas som en andlig form där respondenterna säger sig hitta helighet inom sig själva. Där yoga fått andlig form grundar den sig i ett sökande efter både fysiskt samt psykiskt välbefinnande, ibland i kombination med en strävan efter att få uppleva en känsla av mening med tillvaron. Även en upplevelse av "enhet med universum" eller att "hitta sig själv" kan vara ett mål. Detta sägs respondenterna nå genom den fysiska aktiviteten i kombination med fokuseringsmetoder som andningsövningar eller recitering av mantran. Den andra formen är yoga som en konsumtionsprodukt. I detta fall tar sig yoga skepnaden av ett exotiskt hälsokoncept, anpassad till marknaden och dess efterfrågan, men med spår kvar från diverse asiatiska traditioner. Vi har sett att utövarna har en viss vördnad för yogan och vi upplever dem uppriktigt tacksamma för att de funnit metoden. De utövare vi har träffat hävdar att yoga är anledningen till att de idag mår så bra som de gör. Att yoga används på olika sätt och i olika syften, exempelvis för att hitta sig själv eller att få uppleva en högre mening verkar inte spela stor roll på det resultat som nås av utövandet. Inte heller kan vi avläsa att yoga som kulturell praktik tar skada av

utövarnas olika motiv. Det kommer, likt det Ramachandran med sin forskning visar, alltid finnas de som hävdar äkthet och “naturligt ursprung”, dessa personer kommer sannolikt alltid mena att en traditionell yoga är det enda eftersträvansvärda (Ramachandran 2014:71). Personer av den åsikten skulle med stor sannolikhet vara negativt inställda mot de former yoga antagit i Stockholm idag. I likhet med Ramachandrans iakttagelser om att yoga urvattnats på grund av postkolonialt agerande, ser även vi detta mönster i Stockholm. Hon menar att denna urvattning blivit möjlig genom en kommodifiering av hinduiska symboler globalt, medan vi ser att sekulariseringsprocessen och postkolonialismen lett fram till denna moderniserade och marknadiserade yoga med religiösa inslag (Ramachandran 2014:56). Vi anser att formuleringarna på yogaaktörernas hemsidor kan bidra till detta urvattnande, då vi i vår analys får intrycket av att dessa beskriver yoga i huvudsak som en konsumtionsprodukt inte sällan utan hänsyn till tidigare traditioner. De höga priserna förstärker bilden av en urvattning i vinstsyfte. Respondenternas svar visar att de handlar utifrån sin strävan efter välmående. Yoga blir för dem ett verktyg att stärka sin fysik, varva ned, uppnå en inre frid – alternativt ett tillstånd av upprymdhet – men också för att få uppleva känslan av att vara en del av ett större sammanhang. Tidigare forskning har visat på att yoga blivit globaliserad i den mån att fler människor tagit till sig yoga i större utsträckning världen över (Askegaard & Eckhardt 2012:50–54, Ramachandran 2014:53–53). Genom denna globaliseringsprocess har en förvirring skapats i hur yoga definieras, hur det bör utövas och vem som har rätt att utveckla och förändra det. I och med att vi lever i en *postkolonial* tid där europeiska ideal ses normativa är det lätt för oss i Sverige att inta en position som står för utveckling och förändring. Religioner har däremot alltid varit i en konstant föränderlig process, därmed kan en se till dagens yoga som en del i det ledet och dess nuvarande form är ett naturligt utfall i en modern utveckling (Askegaard & Eckhard 2012:53–54).

Det har genom historien funnits en anledning för religioner att förnya sig genom att låta dess uttryck ta form utefter världarna de befinner sig i (Redden 2011:657–661). Religioner och dess uttryck har anpassats efter sociala konstruktioner och följt med världen allteftersom den förnyat sig. Ett problem kan då uppstå genom att religionen i sig kan tappa sin ursprungliga mening. Hur vi än försöker se på yoga och dess nuvarande form återkommer vi ständigt till frågan om ursprunglig äkthet kontra syfte för människorna. Vi har dock i vår undersökning valt att inte fokusera på frågan. I Cranes forskning visar han att det är viktigt att inte fastna kring frågan om kulturell äkthet och ursprung eftersom vi lever i en *postkolonial* värld. Han menar att vi ska söka förstå den kapitalistiska vinning som västerländska personer gör på

bekostnad av människor i och med den rådande världsmaktsordningen, till följd av *postkolonialismen*. Låt oss därför se på yoga i Stockholm med de ögonen; vi lever i ett sekulariserat land där vi ser religion som ett medel för välbefinnande och om det finns möjlighet att tjäna pengar så kommer vi i viss mån inte visa hänsyn till dess ursprung. Alltså är det inte personer som utövar yoga som approprierar på det, de som approprierar på yoga är de kommersiella aktörerna i form av yogastudios.

Yoga är som vi i inledningen nämnde en förening: en förening med det gudomliga och det är precis vad vi kommer fram till – respondenterna förenas. Med sig själva, med gudarna eller med omvärlden. För att vidare knyta an till vår inledning huruvida det är rätt att Soleils sons förskola ville utöva yoga; behöver fokus skiftas till att förstå hur mycket förskolor får närma sig det religiösa eftersom så länge det kallas för yoga behöver vi förstå det för den heliga anknytning det har. Om en istället vill förstå när yoga går från att vara heligt till att vara fysiskt utövad träning, är det en ytterligare forskning att bedriva. För framtida forskning skulle forskare även behöva se över subjekspositionerna och samtidigt genomföra en ordentlig diskursanalys av hela fältet. Vi skulle även se att kapitalismens roll och kommodifieringen av yoga skulle ta större plats. Karl Marx teori om exploatering skulle vara användbar i utforskandet av yogastudios som approprierar på yoga.

9. KÄLLFÖRTECKNING

Boréus, Kristina (kapitelförfattare) Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2., [utök. och aktualiserade] uppl. Stockholm: Liber

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., (rev.) uppl. Malmö: Liber

Collins, Randall (2008). *Den sociologiska blicken: Att se bortom det uppenbara*. Lund: Studentlitteratur. Utdrag, s. 54–68.

Crane, William (2018) *Cultural Formation and Appropriation in the Era of Merchant Capitalism*, *Cultural Formation and Appropriation in the Era of Merchant Capitalism*. Brill 26:2, s. 242–270 DOI: 10.1163/1569206X-00001635

Durkheim, Émile (1912), ”*The elementary forms of religious life*”, i Farganis, James (red.) (2010). *Readings in social theory: The classic tradition to post-modernism*. 6th ed. Boston: McGraw-Hill, s. 63–71

Eckhardt, Søren och Askegaard, Giana M. (2012). *Glocal yoga: Re-appropriation in the Indian consumptionscape*. *Marketing Theory*, 12:1, s. 45–60
DOI:10.1177/1470593111424180

Hagevi, Magnus (2005) *Sekulariseringens slut?*. *Sociologisk forskning* 4, s. 35–30
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1076247/FULLTEXT01.pdf>

Hermerén, Göran (red.) (2017). *God forskningsred*. Stockholm: Vetenskapsrådet
Tillgänglig på Internet: <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningsred/>

Jain, Andrea R. (2014). *Who Is to Say Modern Yoga Practitioners Have It All Wrong? On Hindu Origins and Yogaphobia*. *Journal of the American academy of religion*, 82:2, s. 427–471 DOI: 10.1093/jaarel/lft099

Kleithsath, C. Michelle (2014) *The Costume of Shangri-La: Thoughts on White Privilege, Cultural Appropriation, and Anti-Asian Racism*. *Journal of Lesbian Studies*, 18:2, s. 142–157
DOI: 10.1080/10894160.2014.849164

Lindgren, Simon (kapitelförfattare) Hjerm, Mikael, Lindgren, Simon & Nilsson, Marco (red.) (2014). *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys. 2.*, [utök. och uppdaterade] uppl. Malmö: Gleerup.

Nationalencyklopedin, om. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/om> (hämtad 2018-12-13)

Nationalencyklopedin, yoga. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/yoga> (hämtad 2018-10-10)

Ramachandran, Tanisha (2014). *A call to multiple arms! protesting the commoditization of hindu imagery in western society*. *Material Religion*, 10:1, s. 54-75, DOI:10.2752/175183414X13909887177547

Redden, Guy (2011) *Religion, cultural studies and New Age sacralization of everyday life*. *European Journal of Cultural Studies*. 14:6, s. 649–663
DOI: 10.1177/1367549411419977

Said, Edward W. (2016). *Orientalism*. Nyutg. Stockholm: Ordfront

10. BILAGOR

10.1 BILAGA: 1 INTERVJUGUIDE

Bakgrundsfrågor

- Vad har du för sysselsättning?
- Hur kom du i kontakt med yogan?
- Vad var det som väckte ditt yogaintresse?

Ritualen och religion

- Har du vänner som utövar yoga?
- Vad för typ av yoga utövar du ut?
- På vilka platser yogar du på?
- Brukar du gå på andras yogapass?
- Vill du beskriva lite hur en yogavecka ser ut? Beskriv hur ofta osv.
- Kan du beskriva i vilka miljöer och sammanhang du vanligtvis yogar?
- Hur ser gruppkonstellationer ut? Är ni en bestämd grupp eller...?

- Hur skiljer sig upplevelsen för dig när du gör det ensam eller i grupp?
- Hur känner du dig i kroppen i början respektive i slutet av ett pass?
- Hur påverkas ditt liv av yoga?
- Vad är det bästa med yoga? Under tiden du gör det men också efteråt. Hur berikar det ditt liv?
- Hur är känner du dig kroppen i början respektive i slutet av ett pass?
- Hur har ditt liv påverkats efter att du börjat med yoga?

Religion

- Vad är yoga för dig?
- Tror du på någon Gud?
- Hur skulle du beskriva en yoga-guru?
- Skulle du säga att du är en spirituell person?

Global yoga

- Har du utforskat yoga? Exempelvis varit ute och rest?

Vad har syftet med de/den resan varit? Var har den resan gått?

10.2 BILAGA 2: TEXTANALYSFRÅGOR

Tema: Ritualen & Utövning

- Hur beskrivs de olika formerna av yoga?
- Hur beskrivs att respektive klass utövas?
- Finns det en “community” att gå med i/ta del av?
- Visar bildspråket särskilda symboler?
- Finns symboler och/eller emblem att köpa?

Tema: Sekularisering

- Förekommer religiösa termer? I sådant fall hur.

Tema: Postkolonialism/Orientalism

- Hur och i vilka ordalag beskrivs “kultur”, “kulturella fenomen” och liknande?
- Exotifiering

Tema: Yogans skepnader

- *Yoga som företagsresurs*

- Erbjuds kurser/pass för företag eller arbetsplatser?
- *Yoga som hälsopraktik*
 - Hur formuleras hälsofördelarna med att utöva yoga?
 - Hur lyfts aspekter med välmående upp kopplat till yoga?
- *Marknadsorienterad yoga*
 - Hur formuleras säljargument om varför en ska 1. välja yoga 2. välja yoga just där.
- *Global yoga*
 - Finns yoga att kombinera med andra “östliga hälsopraktiker”?