

Yoga – trend eller tradisjon?

Kunnskapsformidling og kroppsbevissthet i en norsk kontekst



Heidi Elisabeth Amundsen

Masteroppgave i sosialantropologi

Universitetet i Oslo

Våren 2006

Forside: "Urban Yoga". Fotograf: Gerhard Joren.

Sammendrag

Jeg gjennomførte mitt feltarbeid på en yogaskole i Oslo som underviser i ashtanga yoga. Dette er en fysisk krevende form for yoga der kroppen er et viktig redskap. I denne oppgaven ser jeg på kunnskapsformidling og kroppsbevissthet i en norsk kontekst. Gjennom dette ser jeg på hvordan yoga er blitt en del av norsk treningskultur, som samfunnsfenomen og på individnivå

Jeg har tatt utgangspunkt i den historiske utviklingen av moderne yoga. Jeg har sett på hvordan det, i denne prosessen, ble lagt grunnlag for populariseringen og utviklingen av yoga i den vestlige verden og Norge. Jeg har sett på den historiske utviklingen av yoga i Norge, og forsøkt å se dette i sammenheng med kroppspolitiske trend i (det norske) samfunnet. Utviklingen av yoga avhenger av mange faktorer. Jeg har valgt å fokusere på hvordan konsumkulturen, og fokuset på kropp i mediene, påvirker utviklingen av yoga som fenomen: hvordan utviklingen av moderne yoga er et samspill mellom økonomiske interesser og tradisjonelle verdier. Jeg bruker Scheper-Hughes og Locks (1987) begreper om en sosial og en politisk kropp for å se om, og i tilfelle hvordan, utviklingen av yoga er del av en større helsetrend der den sterke, sunne slanke kroppen er idealet. Jeg bruker Fredrik Barths (1999) teorier om kunnskapstransaksjon for å se hvordan yoga som kunnskapstradisjon reproduseres og endres. Jeg bruker også Bourdieus (1996) kapitalbegrep for å se hvordan yogatradisjonen samtidig vernes og videreføres. Med utgangspunkt i Scheper-Hughes og Lock (1987) begrep om den individuelle kroppen ser jeg på utøvernes motivasjoner og erfaringer av yogapraksisen. Jeg bruker dette som utgangspunkt for å undersøke om utøverne opplever at de får en økt kroppsbevissthet, og hvordan de erfarer dette. Avslutningsvis ser jeg på materialet jeg har presentert i lys av begrepet *invented tradition*. Gjennom dette perspektivet ser hvordan yoga har utviklet seg fra å være en religiøs praksis til å bli et sosiokulturelt treningsfenomen for middelklassen i den vestlige verden og hvor vidt dette kan sies å være en *invented tradition*.

Når de fem sanseorganene
og sinnet er stilnet,
og intellektet er ubevegelig,
har han nådd den høyeste tilstand.

Denne kontrollen av sansene
kaller de yoga.
da er han fri fra forstyrrelser.

Katha-upanishad 6.10-11
Oversatt av Knut A. Jacobsen: 2004:IX

Innhold

SAMMENDRAG	I
INNHold.....	IV
FORORD	VI
INNLEDNING.....	1
Oppgavens struktur	6
1. TEMATISK OG TEORETISK RAMMEVERK.....	9
Bakgrunn for oppgaven	9
Hva er Yoga?	12
Ashtanga yoga	16
Teoretiske innfallsvinkler	20
2. METODISKE IMPLIKASJONER OG UTFORDRINGER.....	27
Anonymisering	27
Feltarbeidet	28
Deltakende observasjon.....	31
Intervjuer.....	33
Min rolle i felten	35
Bruk av egne erfaringer i felten og i oppgaven	37
3. ”SHANTI-YOGA”	43
Shanti-Yogas struktur og mål	43
Elevene ved Shanti-Yoga	45
”Yogashalaen”	48

De første dagene på Shanti-Yoga	51
4. MODERNE YOGA I NORGE – ET HISTORISK PERSPEKTIV	59
Den moderne yogaens utvikling.	60
Yogaens historie i Norge	64
En utvikling i skjæringspunktet mellom tradisjon og markedskrefter	66
Den sosiale kroppen.....	68
Den politiske kroppen.....	69
Konsummarkedet – kropp og yoga i mediene.....	71
Yogatrenden i endring.....	74
5. KUNNSKAPSOVERFØRING	77
To former for kunnskapstransaksjon – to idealtyper	77
Kunnskapstransaksjon på Shanti-Yoga	80
Undervisningen	85
Yogainstruktørene som kulturelle oversettere	88
6. YOGAUTØVERNE OG DERES FORHOLD TIL YOGA OG KROPPSBEVISSTHET	91
Den individuelle kroppen	92
Kroppsbevissthet	93
Hvorfor yoga?.....	97
Hva er yoga for den enkelte yogautøver?	100
Erfaringer fra yogapraksisen	101
7. MODERNE YOGA – EN ”INVENTED TRADITION”?	107
REFERANSELISTE:	117
APPENDIKS	I

Forord

Jeg vil rette en stor takk til alle jeg har blitt kjent med på "Shanti-Yoga" for et veldig spennende og lærerikt feltarbeide.

Takk til familie og venner for deres engasjement, støtte og tålmodighet. En spesiell takk til mamma og pappa for at dere alltid har tro på meg og støtter meg, og ikke minst for deres engasjement, dere har jo til og med blitt yogautøvere selv i prosessen. En ekstra takk til mamma for verdifull korrekturlesing.

Jeg vil takke min veileder Marit Melhuus for god rådgivning og for å ha holdt meg på stø kurs. Jannicke Wiel for tips, givende tilbakemelding og korrekturlesing, og for å ha vist stor interesse for prosjektet.

Jeg vil og takke jentene på lesesalen i 7. etasje for å ha gjort prosessen lettere og morsommere, og for støtte, oppmuntring og motivasjon.

Alle egennavn på personer og på skolen er konstruert.

Heidi Elisabeth Amundsen

Oslo, 22. mai 2006

Innledning

Det er varmt i lufta, en fin juni dag. Feltarbeidet nærmer seg slutten, og jeg går til yogaskolen slik jeg har gjort nesten hver dag det siste halve året. Jeg skal på en "ledet 2" klasse, som er en av de mest krevende klassene på skolen. De fleste i denne klassen har praktisert yoga i minst ett år. Mine forventinger er litt varierte. Jeg vet det skal være en annen lærer der i dag, en jeg ikke har truffet tidligere. Hun er en av de faste instruktørene ved skolen men har reist mye det siste halve året og har derfor ikke vært tilstede så langt under mitt feltarbeid. Når jeg kommer inn sitter hun i sofaen. Hun hilser og smiler. Jeg går bort og presenterer meg selv, antar at hun som ansatt ved skolen hadde hørt om meg, men det har hun ikke. Timen skal til å begynne og jeg går inn i studio. Der er det tre andre, alle damer. Jeg legger meg ned på matten og prøver å slappe av og gi slipp på tankene som surrer i hodet, slik at jeg kan konsentrere meg om det som skal skje de neste to timene. Denne yogatimen begynner som de fleste yogatimene gjorde. De andre deltakerne har som meg lagt seg ned på mattene sine i studio og ligger i avspenning. Instruktøren sitter på matten sin midt på gulvet foran oss andre.

Instruktøren ber oss sette oss opp i en behaglig sittestilling på mattene våre. Vanligvis begynner timen med at vi gjør pusteøvelser i noen minutter, eller med en ledet meditasjon i fem til ti minutter. Denne dagen begynner hun med en annen vri.

Hvorfor er dere her i dag? spør hun da alle har satt seg til ro. Ingen svarer, men alle blir sittende å se litt spørrende på henne. Hun fortsetter:

Hva vil dere fokusere på i deres praksis i dag? Er det vektfordeling, er det magelås, er det pust, hva er fokuset deres? Hva er det som gjør at dere har gått hit nå? Hvorfor yoga, og ikke noe annet? Det er fint vær og varmt i lufta, hvorfor er du her og ikke ute? Er det den samme motivasjonen som da dere begynte med yoga, eller har det endret seg underveis? Hva gir det dere? Hva gjør det med dere å gå på yoga?

Spørsmålene Instruktøren åpnet timen med denne junidagen er relevante for fokuset for mitt feltarbeid og min oppgave. Jeg vil komme tilbake til denne hendelsen i metodekapitlet. Her vil jeg bruke den som en innfallsvinkel til å presentere problemstillingene og interessefeltet mitt.

Jeg har gjennomført mitt feltarbeid på en yogaskole, ”Shanti-Yoga¹” i Norge, i Oslo, som underviser i ashtanga yoga. Jeg har drevet med yoga i to år før feltarbeidet, et halvt år av disse med ashtanga yoga. Ashtanga yoga tilhører det som Elizabeth De Michelis (2004) kaller *modern postural yoga (MPY)*, yoga basert på fysiske stillinger, *asanas*. Valget falt på denne retningen fordi jeg hadde kjennskap til den fra tidligere. Ashtanga yoga ser også ut til å være den mest innflytelsesrike av MPY yogateknikker i Norge, og er blitt en del av treningstilbudet på mange av de største treningssentrene i landet. Fordi det er en fysisk krevende form for yoga som jeg forventet at ville tiltrekke seg mennesker som er opptatt av kropp og trening.

I feltarbeidet og studiet jeg her vil presentere tar jeg utgangspunkt i det jeg anser som de dominerende kropps-synene i samfunnet. Fokuset for feltarbeidet og for oppgaven har vært **kunnskapsformidling** og **kroppsbevissthet**. Jeg tar utgangspunkt i yoga som et globalt sosiokulturelt fenomen og ser på moderne yoga i en norsk kontekst. Jeg ønsker å undersøke hvordan yoga er blitt en del av norsk treningskultur, både på makro- og mikronivå, som et samfunnsfenomen og på individnivå. På makronivå vil jeg se på hvordan yoga har utviklet seg i Norge i tråd med en generell helsetrend. På mikronivå vil jeg se på motivasjoner og resultater av yogapraksis blant yogautøvere på yogaskolen for å se hvordan yoga er blitt en del av treningskulturen på individnivå.

Den yogaen som praktiseres i vesten er en hybridform som er tilpasset det samfunnet praksisen er situert i (Strauss 2002). Jeg vil videre bruke begrepet *moderne yoga*, slik Elizabeth De Michelis (2004) bruker det, som en

¹ Shanti betyr fred. Jeg har valgt navnet med tanke på at det henspiller til den indrefreden som yogapraksisen sies å skulle resultere i.

samlebetegnelse for yoga slik den er blitt presentert for, og eksisterer i den vestlige verden. Moderne yoga kan sies å stamme fra ca. 1890 - tallet, men har sin bakgrunn i mange tusen år gamle skrifter og tradisjoner (De Michelis 2004). Samtidens forståelse av yoga reflekterer i større grad moderne transnasjonale verdier enn opprinnelige gamle tradisjoner (Lau 2000). Hvilke aspekter ved yoga som har fått fokus er i tråd med rådende moderne verdier. Fra gammelt av var yoga en måte å oppnå innsikt og erkjennelse på, og det er i denne formen yoga er en del av hinduistisk og buddhistisk tradisjon. Det opprinnelige målet innen den hinduistiske yogatradisjonen, kalt klassisk yoga, var åndelig frigjøring (De Michelis 2004). Dette er ganske annerledes enn nåtidens mål innenfor helse, stressreduksjon og fleksibilitet, som finnes både i indiske, og ikke indiske samfunn (Strauss 2005:4).

Moderniseringen av yoga var en reformering av yoga og presenterer i følge De Michelis (2004) og Singleton (2005) en "ny" yogatradisjon. Man kan kanskje se moderne yoga (ashtanga yoga) som en "*invented tradition*". Hobsbawm definerer *invented tradition* som:

"et sett av praksiser som kontrolleres av aksepterte åpenbare eller underforståtte regler, som er av rituell eller symbolsk natur, som søker å innpode visse verdier og normer for oppførsel gjennom repetisjon, som automatisk innebærer kontinuitet med fortiden" (Hobsbawm 1983:1, egen oversettelse).

På den annen side blir det kanskje feil å si at dette er en *invented tradition*, kanskje er det heller, som Paul Post og Theo Witvliet hevder, slik at det er en kontinuerlig konstruksjon og tilpassning av tradisjonen, hvor fortiden alltid blir gjenspeilt på nytt (Henten & Houptepen 2001:6). Jeg bruker uttrykket *invented tradition* et rammeverk å se utviklingen av yoga i forhold til, men vil ikke bruke det eksplisitt gjennom hele oppgaven. Hvorvidt moderne yoga kan ses som en *invented tradition* eller ikke vil jeg komme tilbake til i avslutningskapitlet.

Både Shanti-Yoga og yogapraksis kan ses som det Bourdieu (1977) kaller et *felt*, et mikrokosmos som spesifikk menneskelig aktivitet eller praksis finner sted i. Undervisningen i klasserommet skjer med utgangspunkt i en mer eller mindre autonom logikk som i følge mine informanter er forholdsvis lik overalt. Måten man lærer bort ashtanga yoga på skjer på de samme premissene i Mysore i India. Har

man en ledet klasse, foregår undervisningen på noenlunde samme måte som en tidligere ashtanga yoga time man har vært på. Den er mer eller mindre uavhengig av andre aktivitetsfelters logikk. Yogainstruktørene og skolene er i sin formidling av yoga med på å reprodusere og endre kunnskapstradisjonen yoga. Hver gang yoga blir presentert i en ny kontekst, endres den litt. Virkeliggjøring av globale fenomener, som yoga, er i følge Eriksen (2003) ”*alltid lokal, og nedfelt i lokalt dannede livsverdener og maktreasjoner*” (Eriksen 2003:4). Enkelt mennesker (og institusjoner) representerer et knutepunkt i det globale nettverket. For ”*det globale kan bare eksistere gjennom pågående sosialt liv*” (Eriksen 2003). I dette studie har relasjonene mellom instruktørene og utøverne, mellom instruktørene og deres lærere og kunnskapstradisjonene vært relevant for å forstå hvordan yoga utviklet seg til å bli en del av norsk treningskultur.

Sosialantropologen Sarah Strauss skriver at ”*the practice of yoga has transformed from a regional, male-oriented religious activity to a globalized and largely secular phenomenon*” (Strauss 2005: xix). Hvordan har yoga gått fra å være en religiøs filosofisk forankret praksis, forbeholdt menn, til å bli et sekulært trimfenomen som man finner på treningssentre verden over? Hvorfor tyr flere og flere til yoga fremfor andre mer tradisjonelle treningsformer?

Jeg synes det er spennende å se på yoga i en norsk kontekst fordi yoga stammer fra en epistemologi og verdensbilde som er fundamentalt annerledes enn den norske, med implikasjoner for kroppsforståelsen. Vestlig epistemologi er fundamentert i kartesiansk dualisme som skiller sinn fra kropp, mens yoga stammer fra en indisk epistemologi der man har et mer holistisk tankestystem. Sinn og kropp ses som nærere beslektet. Dette tankestystemet er også beskrevet som komplementær-dualisme, hvor forholdet mellom delene i helheten vektlegges (Scheper-Hughes og Lock 1987). Mens den vestlige kroppsforståelsen er basert på dikotomier og uløselige forskjeller, vektlegges balanse og delenes plass i helheten i yogisk/indisk forståelse av kroppen. Populære presentasjoner av yoga vektlegger en holistisk tilnærming som i teorien ikke godtar enten/eller dikotomier (Strauss 2005).

Et mer holistisk syn på mennesket synes å finne stadig større innpass i det norske samfunnet, både i akademia og i samfunnet generelt. Dette kan ses i for

eksempel antropologiske tilnærminger til kropp og selv som Scheper-Hughes og Lock (1987) og Csordas(1999) skriver om, og i fenomenologien. Fenomenologien vektlegger den opplevde virkeligheten, kroppen slik den oppleves av oss. I fenomenologien er det spesielt Merleau-Ponty som har vært opptatt av å skape et alternativ til den tradisjonelle dualismen (Csordas 1999).

I denne oppgaven ser jeg på yoga i en norsk kontekst, men jeg kunne kanskje like gjerne sagt at jeg ser på yoga i en vestlig kontekst, med Norge som empirisk eksempel. Videre i oppgaven tar jeg utgangspunkt i en vestlig forståelse av kropp og selv, eksemplifisert ved norsk virkelighet. Skillet mellom østen og vesten har vært et omdiskutert tema i antropologien og i samfunnsvitenskapen for øvrig med orientalismedebatten (De Michelis 2004). Dette er en debatt jeg ikke vil beskjeftige meg med her, da jeg mener den går på siden av det som egentlig er tema for oppgaven. Det jeg derimot anser som viktig er de ulike forståelsene av kropp og selv i vesten og østen, vesten presentert ved den norske konteksten, og østen presentert gjennom yogatradisjonen. Yoga tilbyr en annen tilnærming til å forstå og erfare kroppen og selvet.

Å snakke om en vestlig og yogisk forståelse av selvet er problematisk. Derfor må jeg klargjøre hva jeg legger i dette før jeg kan gå videre i oppgaven. Spiro problematiserer Geertz' utsagn om at vestlig oppfattelse av person "er en heller særegen ide innen konteksten av verdens kulturer" (Spiro 1993:107). Spiro mener at alle begreper varierer krysskulturelt så man kan gå ut fra at konseptet om selvet også er en krysskulturell variabel. Selvet varierer hos individer i samfunn. Man kan si at vestlig forståelse av selvet er annerledes enn indisk eller balinesisk. Men å si at det er en *særegen* ide er mer problematisk (Spiro 1993).

I sin diskusjon av selv skriver Spiro (1983) at det som er felles for beskrivelsene av et vestlig og ikke-vestlig selv er at de ser det vestlige selvet karakterisert som differensiert fra andre, personlig individualitet, antonym. Mens det ikke-vestlige selvet ses som ikke differensiert fra andre, ikke individuelt, ikke autonomt, uavhengig, avhengig, flytende grenser (Spiro 1993). Spiro argumenterer for at skillet ikke er så sterkt (de overskisserte typene er idealtyper). Han påpeker at en forståelse av en vestlig, og en ikke-vestlig oppfattelse av selvet som to motpoler

er overdrevet, og for restriktiv, selv om det her er snakk om idealtyper. Han mener det er mye mer differensiering, man kan finne trekk ved de to forståelsene både i vestlig og ikke vestlige forståelse av selvet, og at de kanskje i bunn og grunn er ganske like (Spiro 1993). På den annen side er han enig i at selvet og person blir oppfattet forskjellig i forskjellige samfunn, og at det er legitimt å hevde at det er forskjeller mellom for eksempel indisk og norsk oppfattelse av selvet. Når jeg videre i oppgaven referer til vestlig epistemologi og selv, referer jeg til en mer individualistisk forståelse av selv og samfunn enn hva som er dominerende innen yogaisk forståelse av selv og samfunn, som bygger på et holistisk perspektiv.

En yogainstruktør som virker i Norge kan ses som en slags kulturell oversetter. Instruktørens oppgave i timen er å formidle denne holistiske tradisjonen til et vestlig publikum. Instruktørene blir på en måte kulturelle oversettere som skal lære nordmenn å oppfatte kroppen sin på en annen måte enn hva de er sosialisert til.

Noen av spørsmålene jeg har stilt meg i denne sammenheng er: Hvordan utartet overføringen av kunnskapstradisjon yoga seg, og hva formidles? Ashtanga yoga er en praksis der det legges stor vekt på at man må ha en egen erfaring av praksisen for å forstå hva det dreier seg om. Dermed kan man si at mye av kunnskapen om ashtanga yoga er en kroppsliggjort kunnskap som må erfares. Hvordan formidles denne kroppslige, personlige erfaring? I vesten reklameres det med at en av de største gevinstene med jevnlig yogapraksis er økt kroppsbevissthet. Hva innebærer det, og hvordan formidles kunnskapen som skal gjøre yogautøverne mer kroppsbevisste? Opplever yogautøverne at de får en økt kroppsbevissthet, og hvis de gjør det, hvordan erfarer de det?

Oppgavens struktur

I denne oppgaven tar jeg utgangspunkt i kunnskapsformidling og kroppsbevissthet for å se på hvordan yoga har utviklet seg i en norsk kontekst. Jeg ser denne utviklingen i forbindelse med fokuset på kropp, helse, sunnhet og trening i mediene

og i samfunnet generelt. Jeg har i innledningen gitt en redegjørelse for oppgavens tematikk og problemstilling.

I kapittel 1 presenterer jeg oppgavens tematiske og teoretiske rammeverk. Jeg begynner med å presenterer bakgrunnen for valg av tema og hvorfor jeg ser på utviklingen av yoga i sammenheng med helsetrenden i samfunnet. Videre presenterer jeg moderne yoga og ashtanga yoga. Som teoretisk rammeverk bruker jeg antropologiske tilnærminger til kropp. Med utgangspunkt i Csordas (1999) gir jeg en kort redegjørelse av kroppens karriere i antropologien med vekt på de teoriene og teoretikerne jeg anser som mest relevante for min studie. De mest sentrale teoretikerne er Mauss (1973) med hans teori om kroppsteknikker. Scheper-Hughes og Locks (1987) og deres tre perspektiver på kropp.

I kapittel 2 vil jeg redegjøre for metodiske implikasjoner og utfordringer. Jeg vil vise hvilke strategier jeg har valgt for å tilnærme meg temaet, samt feltarbeidets forløp. På slutten av kapitlet problematiserer jeg antropologens rolle i et feltarbeid der internalisert kunnskap, i form av yogapraksis, utgjør en viktig del av datamaterialet.

Konteksten der yoga praktiseres, og måten yoga undervises på, er viktig for å se hvordan den enkelte instruktøren, og den lokale konteksten påvirker utviklingen av yoga, samt hvordan utøverne tilegner seg yogaen. I kapittel 3 vil jeg derfor presenterer feltstedet og mine første erfaringer fra feltarbeidet.

For se hvordan yoga gått fra å være en religiøs filosofisk forankret praksis, forbeholdt menn, til å bli et sekulært trimfenomen som man finner på treningssentre verden over ser jeg i kapittel 4 på moderne yoga i et historisk perspektiv. Jeg tar utgangspunkt i Elizabeth De Michelis (2004) "A history of modern yoga", og Sarah Strauss (2005) "Positioning yoga". Jeg begynner med å se på spredningen av yoga til vesten og utviklingen av moderne yoga for å vise hvordan yoga har blitt et globalt fenomen. Jeg bruker dette som bakgrunn når jeg ser på den historiske utviklingen av yoga i Norge. Utviklingen av yoga avhenger av mange faktorer. Jeg har valgt å fokusere på hvordan utviklingen av konsumkulturen, og fokuset på kropp innen denne, påvirker utviklingen av yoga som fenomen: hvordan utviklingen av moderne

yoga er et samspill mellom økonomiske interesser og tradisjonelle verdier. Jeg bruker Scheper-Hughes og Locks (1987) begreper om en sosial og en politisk kropp for å se om, og i tilfelle hvordan, utviklingen av yoga er del av en større helsetrend der den sterke, sunne slanke kroppen er idealet.

I kapittel 5 tar jeg utgangspunkt i Fredrik Barths (1999) teorier om kunnskapstransaksjon for å se hvordan yoga som kunnskapstradisjon reproduseres og endres. Jeg bruker også Bourdieus (1996) kapitalbegrep for å se hvordan yogatradisjonen vernes og videreføres. Jeg fokuserer på instruktørene og deres roller som kunnskapsoverførere for å vise hvordan de er med på å bygge yogatradisjonen i Norge. Hvordan instruktørene velger å formidle yogaen og hvilke aspekter de vektlegger er avgjørende for hvordan utøverne tilegner seg yogaen, og hvordan de videreformidler sin erfaring og forståelse av praksisen, som igjen påvirker utviklingen av yoga som samfunnsfenomen.

Kapittel 6 vier jeg til yogautøverne. Jeg tar utgangspunkt i Scheper-Hughes og Lock (1987) begrep om den individuelle kroppen og ser på utøvernes motivasjoner og erfaringer av yogapraksisen. Jeg bruker dette som utgangspunkt for å om utøverne opplever at de får en økt kroppsbevissthet, og hvordan de erfarer dette.

Avslutningsvis vil jeg i kapittel 7 se på hvorvidt moderne yoga kan sies å være en "invented tradition" og vil gjennom dette perspektivet oppsummere hvordan yoga har utviklet seg fra å være en religiøs praksis til å bli et sosiokulturelt treningsfenomen for middelklassen i den vestlige verden.

1. Tematisk og teoretisk rammeverk

Bakgrunn for oppgaven

Min interesse for å se på utviklingen av yoga i Norge har bakgrunn i helsetrenden i samfunnet. I løpet av de siste årene har fokuset på sunnhet, helse og livsstil vokst voldsomt i det norske samfunnet. Helse har alltid vært viktig for mennesket. Mens viktigheten av helse har vært konstant, har begrepet helse endret seg. Som en følge av sunnhetstrenden er oppfattelsen av hva det vil si å være frisk og sunn i endring. Helse anses ikke bare som fysisk, mental og sosial sunnhet, men for mange har helse blitt noe de regner som en forutsetning for å lykkes i det moderne samfunnet (Strauss 2005).

Med utviklingen av massemediene i løpet av det siste århundret har det oppstått en enorm fremvekst og spredning av teknikker for å forbedre og bevare helsa (Strauss 2005). "De siste tiår er kroppen blitt gjenstand for en dyrkelse uten like. Det gjelder massemedier, reklame, ukeblader og populærvitenskapelige magasiner ... ønsket om kontroll over kroppen er sentralt i dagens kroppskultur" skriver spesialpedagog Liv Duesund (Duesund 1995:17-18). Bøker om slanking, helse og livsstil er ikke lengre noe man bare finner hvis man er spesielt interesserte, men selges nå på Narvesen og 7-Eleven, og er like tilgjengelig som melk og brød. Ernæringsfysiologer og treningseksperter har fått en stor plass i mediebildet i Norge, og fokuset på kropp og trening ser ut til å vokse og vokse. I mediebildet har det dukket opp tv-programmer og egne spalter i avisene som fokuserer på kropp, sunnhet, trening og ernæring. For eksempel har to av landets største tabloidaviser, VG og Dagbladet begynt med egne slankeklubber, henholdsvis "Vektklubben.no" og "Litt lettere". Der kan man melde seg inn og få hjelp til å spise og trene riktig for å nå

målet om den politisk og sosialt riktige kroppen. På tv er det programmer som for eksempel "Slankeklubben" og "Du er hva du spiser". Disse programmene fokuserer på sunnhet, og kommuniserer at man med riktig innstilling, innsats og kunnskap kan oppnå den riktige kroppen. Andre programmer som for eksempel "The Swan" tilnærmer seg kroppen som noe som kan modifiseres og tilpasses et ideal ved inngrep som plastisk kirurgi. Kroppen kan videre bevares på denne måten ved riktig kosthold, innstilling og kunnskap. Dette og den økende trenden med plastisk kirurgi, representerer en materialistisk tilnærming til kropp. Man går inn og manipulerer og endrer enkelte deler av kroppen, som om det skulle være en gjenstand. Denne måten å behandle kroppen på er fundamentert i kartesiansk dualisme der sinn og kropp anses som to atskilte deler. Distinksjonen mellom sinn og kropp muliggjør at man kan se kroppen som et objekt som kan endres og manipuleres ved ytre inngripen (Featherstone 1991). Mens noen fysiske, kroppslige ting som høyde og benstruktur er gitt, er det en tendens innen konsumkulturen til å behandle tilskrevne kroppslige kvaliteter som plastikk, gjennom hardt arbeid overtales folk til at de kan oppnå et etterlengtet utseende (Featherstone 1991:178). Yoga kan kanskje ses som en mottrend til denne materialistiske tilnærmingen til kropp. Men på den annen side er det få steder man er like ambisiøse som man er i hatha-yoga tradisjonen hvor mange antar at fysisk foredling kan lede til evig lykksalighet og åndeligfrigjøring.

Fokuset på kropp og helse i samfunnet kommuniserer at helse er individets eget ansvar. Dette åpner for et økende marked for salg av varer og hjelpemidler til kroppsvedlikehold. Innen konsumkulturen blir, ifølge Featherstone (1991), den indre og ytre kroppen forent, hovedårsaken for å vedlikeholde den indre kroppen blir den ytre kroppens fremtreden. Fokuset på kropp i samfunnet i dreier seg i hovedsak om å holde seg i form og holde kroppen vakker og ungdommelig. Gjennom sportslige aktiviteter jobber man for å utsette aldringsprosessen. I tillegg kommer det kommersielle markedets interesser (Featherstone 1991). Kroppen inngår i kulturen, og kulturen i kroppen.

I kjølvannet av, eller kanskje som en reaksjon til den enorme opptattheten av kropp, helse og sunnhet har yoga hatt en voldsom ekspansjon de siste 10-15 årene. Langt på vei kan man si at yoga har gått fra å være et marginalt fenomen til å ha blitt

en del av norsk treningskultur. Yoga har vært en voksende trend i samfunnet siden 1960-1970-tallet, med en kraftig akselerasjon sent på 1980-tallet og tidlig på 1990-tallet (Lau 2000). Fremveksten på 1960-70-tallet kan ses i sammenheng med alternativ medisin og "new age religion" som på 1970-tallet utviklet seg til å bli en "new age bevegelse" som fokuserte på selvutvikling (De Michelis 2004).

Yoga beskrives av religionshistorikeren Knut A. Jacobsen som en metode for å ta kontroll over egen kropp, sinn og tanke og dermed ta kontroll over eget liv (Jacobsen 2004). Ut fra denne måten å se yoga på kan man anse yoga for å være en teknikk som oppfyller ønsket innen dagens kroppskultur om å ta kontroll over egen kropp slik Duesund skriver. Med bakgrunn i dette perspektivet kan utviklingen av yoga oppfattes som en del av en sunnhets-/helsetrend i den vestlige verden som har røtter tilbake til 1920-tallet. Denne perioden var et avgjørende tiår for det nye (dagens) kroppsbildet. Fremveksten av konsumkulturen på 1920-tallet spilte en avgjørende rolle i endringen av kroppsidealet. Etableringen av nye medier som spillefilm, tabloidpresse og massesirkulasjon av magasiner og radio var av avgjørende betydning. Massemediene formidlet, og formilder kanskje i enda høyere grad i dag, nye normer og standarder for oppførsel og fremtreden og skapte slik et nytt kroppsideale. Bilder av ungdom, skjønnhet og luksus minnet individet på at han/hun selv kunne gjøre noe for å forbedre sitt eget liv. Trening ble presentert som en sunn måte å forbedre kroppens immunforsvar på. Reklame skapte en verden hvor individet ble sårbart, og oppfordret til å kontrollere seg selv for kroppslige feil som ikke lenger kunne anses som naturlige. Konsumkulturen inkluderte også varer for kroppsvedlikehold (Featherstone 1991).

Som en del av helsetrenden er yoga fremstilt som en metode for å håndtere hverdagens stress, og roe ned i en stresset moderne livsstil. Yoga er en metode som tilbyr mennesker å finne fokus og balanse i en tilværelse der oppmerksomheten er spredt på mange arenaer. Samtidig er yoga en metode som trener, styrker og balanserer den fysiske kroppen. Den yogaen vi kjenner best her i vesten er hatha-yoga som består av en rekke fysiske øvelser (asanas). Man fokuserer på strekk- og styrkeøvelser og setter ryggraden i fokus for øvelsene i stedet for armer og ben slik det vanligvis gjøres i vestlige kroppsøvingstradisjoner. Disse "strekkøvelsene" skal

videre lede til balanse, harmoni og smidighet, ikke rå muskelkraft eller større muskelvolum (Jacobsen 2005).

Hva er Yoga?

På Shanti-Yogas hjemmesider gis følgende presentasjon av hva yoga er:

"Yoga kan beskrives som en måte å være til stede i verden på, blant annet ved å komme i kontakt med vår egen vitale energi, pusten og tilstedeværelsen i kroppen. Yoga handler i stor grad om hvordan vi forholder oss til oss selv og våre omgivelser"

I min videre forklaring av hva yoga er vil jeg presentere yoga på den måten jeg oppfatter at Shanti-Yoga beskriver og formidler den. Jeg begynner med en generell forklaring og peiler meg etter hvert inn på ashtanga yoga. Jeg supplerer dette bildet av yoga med historisk materiale samt lærebøker som instruktørene ved Shanti-Yoga anbefaler og bruker i sin undervisning.

Ordet yoga kommer fra sanskrit roten *yui* som betyr å binde sammen eller forene², og oversettes ofte som forening. En vanlig forståelse er at det refererer til en forening av det individuelle selvet med det absolutte, eller universelle selvet (Strauss 2005). De fysiske øvelsene som de fleste av oss forbinder med yoga er bare en liten del av en omfattende indisk kunnskapstradisjon med røtter mer enn 5000 år tilbake i tid. Begrepet yoga omfatter i dag en rekke teknikker og retninger. Likheten mellom disse ligger i at de alle har som mål å utvikle mennesket til sitt høyeste potensial. Dette omfatter også yogastillingene, *asanas*, som springer ut fra en helhetlig tenkning omkring mennesket, sinnet og kroppen (Shanti-Yoga 2006). Yoga brukes av mange som en måte å komme bedre i kontakt med kropp og sinn. Det finnes mange definisjoner på hva yoga er, avhengig av kulturell og historisk kontekst. Yoga kan beskrives som en holdning/innstilling, en filosofi, et sett av praksiser, en måte å være

² Ordet kan man finne igjen det engelsk verbet yoke, å føye sammen.

i verden på. Yoga består av flere elementer som etikk, regler for atferd, kroppsøvelser, pusteøvelser, renselser og ulike former for meditasjon og konsentrasjon. I følge Jacobsen (2004) bygger yoga på en erfaring av at kontroll over kroppen leder til kontroll over sinnet, og omvendt, at kontroll av sinnet leder til kontroll av kroppen, og at slik kontroll leder til fred. Yoga er teknikker for sanse-, sinns - og kroppskontroll; det handler om å ta kontroll og om å bli herre over seg selv. Man bruker yoga som en måte å overskride menneskets kulturelle og sosialt formede identitet, disposisjoner, tankevaner, legninger og anlegg som følger oss både fra fortiden, i dette liv og fra tidligere liv. Ved å ta kontroll over eget mentalt og kroppslig liv skal man gjennom dette oppnå og realisere en uformet virkelighet, vårt sanne selv (Jacobsen 2004).

Moderne yoga er, i følge Elizabeth De Michelis definisjon, en teknisk term som refererer til en bestemt type yoga som ble utviklet i interaksjonen mellom vestlige individers interesser i indiske religioner og en del mer eller mindre vestlig gjorte indere i løpet av de siste 150 årene (De Michelis 2004:2). Moderne yoga kan ses som et tanke- og handlingssystem som har vokst frem fra en ideologisk og filosofisk dialog mellom vestlige interesser i India og engelsktalende indere, og kan slik ses som et transnasjonalt kulturelt produkt (Strauss 2005). Mesteparten av de yogaformene som praktiseres og læres bort i vesten og i noen samtidsversjoner i India faller inn under samlebetegnelsen moderne yoga og kan i følge De Michelis (2004) anses som en pøde av en vestlig gren til det indiske yogatreet.

Hatha-yoga er en vanlig merkelapp å gi moderne yoga i den vestlige verden, innebefattet ashtanga yoga. Hatha-yoga anses som en av fem tradisjonelle yogaformer³, og representerer den fysiske veien (Strauss 2004). Elizabeth De

³ Vivekananda som jeg presenterer på nesete side, beskrev kun fire retninger av yoga da han presenterte yoga for den vestlige verden i 1893, disse var raja-yoga, "konge-yoga" som assosieres med Patañjalis klassiske yoga, den inneholder teknikker for moralsk, fysiske (stillinger – hatha-yoga) og mental disiplin. Bhakti-yoga, innsikt gjennom tilbedelse (kjærlighet og hengivenhet), jnana-yoga innsikt gjennom intellektuell kunnskap (kunnskap) og karma-yoga, innsikt gjennom arbeid (eller uselvisk arbeid for andre). Mange regner hatha-yoga som en egen vei til innsikt, den fysiske veien (Strauss 2004).

Michelis betegner moderne former for hatha-yoga (MPY) som *ny hatha-yoga*, da hun, med flere mener, modern postural yoga er forskjellig fra tradisjonell hatha-yoga. *Modern postural yoga (MPY)* bygger i stor grad på hatha-yoga doktrine og praksiser, men er samtidig veldig forskjellig (De Michelis 2004). Mens ny hatha-yoga refererer til nye varianter av fysiske yogatradisjoner (MPY), inkluderer begrepet moderne yoga også andre former for yoga, som psykosomatisk yoga og meditasjonsyoga (De Michelis 2004).

To viktige årstall innen den moderne yogas historie er 1849 og 1896. 1849 refererer til det som ser ut til å være de første kildene om en vestlig som anså seg selv som en yogautøver, dette var Henry David Thoreau. Frem til dette tidspunktet hadde yoga vært betraktet som noe "de andre" drev med og var på ingen måte noe folk i vesten kunne bedrive. Yoga var et fenomen man studerte, observerte og beskrev i tredjeperson. Det hadde nok vært noen tilfeller av vestlige som bedrev yoga før dette, men det som skilte Thoreau fra disse var at han forble vestlig i sin væremåte. Han ble ikke en av "de andre" (going nativ). Det andre årstallet 1896 viser til publiseringen av den innflytelsesrike læreren Vivekanandas⁴ (1863-1902) bok "*Raja Yoga*". Publiseringen av boken kan ses i sammenheng med den Vivekanandas presentasjon av India og hindusimen (og yoga) på *Chicago Parliament of Religions* i 1893, der han gjorde sterkt inntrykk på vestlige tilskuere. Denne opptredenen og opprettelsen av Ramakrishna bevegelsen anses av mange som Vivekanandas største prestasjoner. De Michelis (2004) anser derimot Vivekanandas bok *Raja Yoga* fra 1896, og innvirkningen den har hatt på utviklingen av moderne yoga, som hans største prestasjonen. Boken er sannsynligvis den første boken om moderne yoga, og inneholder en bearbeidelse av yogaens historie, struktur, tro og praksiser. Vivekanandas tolkning av yoga fremstilte yoga som noe ganske annerledes enn klassiske hinduistiske tilnærminger til yoga (De Michelis 2004:2-3).

⁴ På yoganettsider og i flere bøker omtales de anerkjente personer innen yogamiljøet/historien med tittel, for eksempel Swami Vivekananda eller Guru Sri K. Pattabhi Jois. Jeg har i denne oppgaven utelatt slike titler.

Boken er basert på Patañjalis⁵ *Yoga Sūtras*, som regnes som den mest berømte av de gamle indiske skriftene og anses som hovedteksten for ”klassisk” yoga (Strauss 2004). Mer spesifikt bygger boken på Patañjalis *ashtangayoga*. Det sies at alle senere yoga skoler kan spores tilbake til Patañjali og hans *yoga sūtras*. Gjennom boken *Raja Yoga* brakte Vivekananda østlig og vestlig esoterisk lærdom sammen, og dannet grunnlaget for det som betegnes som moderne yoga (De Michelis 2004).

I sin tolkning av yoga fokuserte Vivekananda på *helse og frihet* som to viktige verdier og han ville presentert yoga som en vitenskap på lik linje med astronomi og kjemi (Strauss 2005). Etter 1896 var yogaens vekst enorm og kan ses i sammenheng med veksten av fokuset på helse og kropp i samfunnet generelt. I begynnelsen av det tjuførste århundret er yoga et globalt fenomen, selv om yoga for det meste er å finne i storbyer og utviklede urbane områder (De Michelis 2004).

Ashtanga yoga kan i moderne tid spores tilbake til Mysore i India og faller inn under det De Michelis (2004) definerer som *ny hatha-yoga*. Iyengar yoga og ashtanga yoga er de to mest kjente formene for *modern postural yoga; MPY*. I dette begrepet ligger det at de er yogaformer som legger stor vekt på *asanas* (yogastillinger); de er av de mer fysiske eller gymnastikk lignende yogatypene. De Michelis skriver at Iyengar er den mest innflytelsesrike av disse i England. I Norge derimot ser det ut til at ashtanga yoga er langt mer innflytelsesrik⁶. Det var ikke før tidlig på 1990 tallet at ashtanga yoga virkelig gjorde sitt inntog i den vestlige verden. Ashtanga har siden den gang vokst i popularitet, i stor grad på grunn av sine estetiske og akrobatiske kvaliteter, hevder De Michelis (2004).

⁵ Patañjali sies å ha levd enten 200 eller 300 år før Kristus. Yoga Sūtras regnes som en av seks tilnærminger/skoler innen Hindu eller Vediske skoler. Sammen med Bhagavad Gita and Hatha Yoga Pradipika anses den som en av yogaens historiske grunnsteiner. Yoga sutras er et innflytelsesrikt verk som er like betydningsfullt i dag som da det ble skrevet (Wikipedia 2006). En av Patañjalis yogas høyeste måle er opprettholdelse/vedlikehold av den fysiske kroppen, som er en nødvendighet til slutt å nå spirituell opplysning (Strauss 2004:2).

⁶ Det første Iyengar studioet i Oslo åpnet våren 2006. På dette tidspunktet var det tre rene ashtanga yoga skoler i Oslo.

Ashtanga yoga

Moderne ashtanga yoga, viser til Pattabhi Jois ashtanga yoga, noen ganger omtalt som *ashtanga yoga*. Ashtanga yoga bygger på et gammelt system, *ashtangayoga* som er beskrevet av Patañjali i *Yoga Sutras*. Videre i oppgaven vil jeg bruke ashtanga yoga når jeg snakker om Pattabhi Jois lære, snakker jeg om Patañjalis ashtangayoga vil jeg presisere dette. Ashtanga yoga er en fysisk krevende form for yoga, og tiltrekker seg mennesker som er opptatt av å holde seg i god fysisk form.

En bokstavlig oversettelse av sanskrit ordet *ashtanga* er ashta - åtte, og anga - gren. Forfatteren av *Yoga Sutras* Patañjali beskriver de åtte aspektene av yoga som grener på et tre (Swenson 1999). "Slik som et tre står mot enhver motstand og forsetter å vokse og produsere frukter av sitt arbeid, kan også yogastudenter, ved flittig og stadig øvelse, begynne å høste fordelene av sitt arbeid og fruktene av sin kjærlighet" (Meaux 2002:8). John Scott (2000) beskriver de åtte grenene i tradisjonell ashtangayoga som beskrevet av Patañjali som:

- *Yama*, moralske regler som indikerer hvordan mennesker skal forholde seg til andre mennesker, levende vesener og miljøet for å oppnå en fredfull og harmonisk verden.
- *Niyama* innebærer selvreinselse og studie og omfatter både indre og ytre reinselse av kroppen.
- *Asana*, yogastilling. I ashtanga yoga er disse ordnet i tre grupper, *the primary series* som retter opp og renser kroppen, *the intermediate series* som renser nervesystemet, og *the advanced A, B, C and D series* som integrerer styrke og elegante bevegelser.
- *Pranayama* er en metode utviklet for å ta kontroll over pusten, for derigjennom kunne ta kontroll over sinnet.
- *Pratyahara* er sansekontroll. Gjennom å fokusere på pusten holder man fokus på det man holder på med. Som et resultat av dette roes sinnets aktiviteter ned, og sansene kan kontrolleres. Gjennom pratyahara lærer

man ikke å stenge tanker ute, men å ikke feste seg ved dem, og heller la dem passere. Man betrakter dem utenfra i stedet for å leve i dem.

- *Dharana*, konsentrasjon, er når man gjennom pratyahara ikke lar sinnet bli forstyrret av tanker, lyder eller følelser som smerte.
- *Dhyana*, meditasjon, er når man ved en kombinasjon av de to overnevnte grenene frembringer et stadium der man er i dyp meditasjon.
- *Samadhi*, Å nå samadhi er å bli ett med gud. Samadhi oversettes ofte som en dyp meditativ tilstand. Å nå dette stadiet er en betraktning av alle de åtte grenene i ashtanga yoga.

Den kjente ashtanga yogien, instruktøren og forfatteren av boken "*Ashtanga yoga: The essential step-by-step guide to dynamic yoga*", John Scott, beskriver Pattabhi Jois ashtanga yoga som å inneholde alle de åtte grenene av tradisjonell ashtanga yoga (Scott 2000).

På Shanti-Yogas hjemmesider står det, "*Shanti-Yoga ønsker nye og gamle elever velkommen til tradisjonell ashtanga vinyasa praksis*". Ut av dette leser jeg at de er tro mot Pattabhi Jois lære og måten han underviser på. Det finnes etter hvert en del lærere som ikke underviser så nøye etter ashtanga yoga seriene. Men det kan også tolkes som at det de formidler først og fremst er den tredje grenen av de åtte grenene i tradisjonell ashtanga yoga, som omfatter asanas: yogastillingene. Shanti-Yoga beskriver ashtanga yoga på følgende måte:

I Ashtanga Yoga brukes den fysiske kroppen som et redskap til å mestre de 8 trinn i Yoga beskrevet av Patañjali for omlag 1500 år siden: Gjennom å praktisere Asanas (Yogastillinger) og pusteteknikk, roer tankeprosessen seg ned, og vi oppøver gradvis kontroll over sinnet og sanseinntrykkene. Ashtanga Yoga er en fysisk utfordrende praksis som utvikler kroppsbevissthet, smidighet og styrke. Ved å praktisere jevnlig kan vi opparbeide en sterkere sentrering både kroppslig og mentalt.

I følge Shanti-Yoga er ashtanga yoga antagelig et svært gammelt system som i moderne tid kan spores tilbake til Mysore i sør India. Denne teknikken ble lært til

ashtanga yogaens nåværende guru⁷, Sri Pattabhi Jois av en stor yogi ved navnet Sri T. Krishnamacharya. På 1960- tallet begynte Pattabhi Jois å undervise en gruppe vestlige elever, og først da ble teknikken kjent for vesten. Disse elevene spredte ashtanga yoga til sine elever i Europa, USA og Australia. Siden den gang har ashtanga yoga blitt svært populært, og det er dukket opp mange lignende teknikker både på yogaskoler og i helsestudioer. Sri K Pattabhi Jois underviser fortsatt ashtanga yoga sammen med sitt barnebarn Sharath, og driver Ashtanga Yoga Research Institute (AYRI) i Mysore, i India. AYRI er hovedsenteret for ashtanga yoga på verdensbasis og har enerett på å sertifisere og autorisere ashtanga yoga instruktører (Ashtanga Yoga 2006).

Ashtanga yoga utgjør et system av seks serier eller sekvenser av øvelser. Disse seriene følger et fastlagt program, der den ene øvelsen bygger på den forrige. På samme måte bygger serie nummer to på serie nummer en; du må beherske alle øvelsene i en serie før du får lov til å lære neste. For å illustrere hvor lang tid det tar å lære en serie kan jeg fortelle at jeg etter et halvt års intensiv yogapraksis (dvs. 4-5 ganger pr uke) var kommet halvveis i første serie da jeg avsluttet feltarbeidet. Hvor lang tid dette tar varierer selvfølgelig i forhold til kroppens fysiske utgangspunkt, instruktøren og innsats. Mens jeg gjorde feltarbeid hos Shanti-Yoga ble det kun undervist i den første serien i ashtanga yoga systemet. Den første serien kalles "yoga terapi", og består av øvelser som forbedrer balansen i skjelettet. Ved å styrke store muskelgrupper i mage og rygg og ved å strekke baksiden av lårene (hamstrings) og hoftelddsbyrnerne kan man oppnå et bedre forhold mellom styrke og fleksibilitet, og slik få et bedre balansert skjelettet.

Det viktigste kjennetegnet ved ashtanga yoga er *vinyasa* prinsippet. Vinyasa blir ofte forstått som synkronisert pust og bevegelsessystem⁸. Hver bevegelse starter

⁷ Guru betyr læremester i India og innen yogatradisjonen. Guru betyr også "den som fjerner mørket" og refererer til guruens antatte egenskap til å fjerne uvitenhet (mørket) og tilføre viten (lys).

⁸ Det finnes mange oversettelser av sanskrit ordet vinyasa for eksempel: "rekkefølge" og "flyt", Beskrivelsen av vinyasa som synkronisert pust og bevegelses system er en hyppigbrukt tolkning av vinyasa.

på, og har en tilhørende inn- eller utpust. Det legges vekt på flyt og balanse. For eksempel: "*pust inn, mens du løft armene, sett håndflatene sammen og se opp på tomlene - pust ut mens du bøyer deg fram, senk armene og plasser hendene på gulvet*". Dette beskriver Shanti-Yoga, på sine hjemmesider, som vinyasa nummer 1 og 2 i *Surya Namaskar* (solhilsen A), som er den første øvelsen i Ashtanga yoga systemet. På hjemmesidene skriver de også: "*På mange måter likner vinyasa systemet en koreografert dans der pusten danner rytmen som bevegelsene følger*".

Hensikten med yogaøvelsene er å gjøre kroppen varm og svett. Gjennom asana (stillinger) produseres varme som igjen produserer svette. Svette skiller ut avfallsstoffer og blodet flyter fritt til alle kroppens muskler og ledd. Pusten bringer friskt oksygen til cellene i kroppen og fjerner stivhet og spenninger. Rækkefølgen av stillinger er nøye sammensatt. Til sammen utgjør de en sekvens som gradvis åpner kroppen og utvikler styrke, balanse og konsentrasjon. I tillegg har øvelsene terapeutiske virkninger på indre organer som for eksempel å stimulere tarmene til bedre fordøyelse, øke hjerte- og lungekapasitet osv.

Foruten selve yogastillingene er det tre hovedteknikker i *vinyasa* som når de bringes sammen utgjør den fysiske og meditative delen ved ashtanga yoga. Den ene er en spesiell pusteteknikk som brukes i ashtanga yoga, som kalles *ujjayi*. Dette er, i følge John Scott, "the key to this system of yoga" (Scott 2000:10). I denne teknikken puster man inn og ut gjennom nesa, og man kan høre sin egen pust som en svak visking eller som i dyp søvn. Teknikken gjør det lettere å konsentrere seg om pusten og dermed koordinere pust og bevegelse. I tillegg øker oksygenopptaket og det utvikles intens indre varme (Shanti-Yoga 2006). Pusteteknikken skal i tillegg være energigivende, beroligende og meditativ (Scott 2000).

Den andre teknikken er *bandhas*, "låser". Man kan tenke på det som kanalisering, man lukker et sted for at andre steder lettere skal åpnes og for unngå lekkasjer (av energi). Det er tre låser: *mula bandha*, rotlås, *uddiyana bandha*, magelås, og *jalandhara bandha*, hakelås. De er alle integrerte deler av *ujjayi*, pusteteknikken. Hensikten med *bandhaene* er, motsigende nok, å frigjøre livskraften *prana*, og få denne energien til å bevege seg fra en indre kilde ut til et nettverk av

energikanaler i kroppen, *nadier*. Gjennom *bandhane* styrker og regulerer man *prana* (livsenergi) (Scott 2000).

Den tredje teknikken er *dristi*, fokuspunkter. Hver asana i ashtanga yoga systemet har fokus punkt man skal se på. Det finnes ni forskjellige fokuspunkter, som alle har til hensikt å rette øyets utovervendte blikk innover i symbolsk forstand. Slik rettes utøverens fokus innover. Med et indre fokus utvikler man konsentrasjon (*Dharana*) og (*Dhyana*) som kan ses i sammenheng med sjette og syvende gren i Patañjalis ashtanga yoga (Scott 2000).

Scott (2000) skriver at ashtanga yoga praksisen blir, når utøveren er erfaren nok til å stoppe og tenke på hvilken stilling som er den neste, en bevegelsesmeditasjon.

Teoretiske innfallsvinkler

“...the body provides the basis for a different conception of knowledge: we know with our bodies. In this regard, the authenticity of experience might be reclaimed; if there is any truth, it is the truth of the body” (Ann Game (i Turner 1995:144).

Tilegnelsen av yoga som kunnskapsform skjer i hovedsak via to kanaler, via instruksjoner: verbale og fysiske korreksjoner, og via kroppslig praksis. Her vil jeg kort redegjøre for noen antropologiske tilnærminger til kropp som jeg anser som fruktbare i forhold til min studie. Jeg bruker disse videre i oppgaven for å se på utviklingen av moderne yoga i Norge, og for å se på yogautøverne hos Shanti-Yoga i lys av disse teoriene.

For å få et overblikk over hva som er gjort innen kroppsantropologi tar jeg utgangspunkt i Thomas J. Csordas "The Body's career in Anthropology"(1991). Jeg vil videre se på hovedtrekkene i kroppens karriere i antropologien, og trekke frem det jeg anser som de viktigste teoriene i kroppsantropologi i forhold til min oppgave. Spesielt mye vekt vil jeg legge vekt på Scheper-Hughes og Locks teori om en individuell-, sosial- og politisk kropp (Csordas 1991) som sier noe om hvordan kroppen er preget av kulturelle og sosiale omstendigheter (Eriksen 1998).

Csordas påpeker at kroppen alltid har vært en del av kultur- og sosialantropologi, men den har ikke alltid vært et problem. Antropologien har vært opptatt av kroppslige praksiser og kropp i en sosial, kulturell sammenheng. Kroppen har blitt behandlet som en implisitt, selvfølgelig del av sosialt liv. Det er først på 1970-tallet at kroppen er blitt problematisert og blitt et tema innen antropologien. En av de tidligere teoretikerne som Csordas trekker frem er Marcell Mauss.

Mauss "Techniques of the Body" (1973), anses som sentral for utviklingen av teorier om kropp i samfunnsvitenskapelig historie, og foregriper Pierre Bourdieus kjente begreper *practise* og *habitus* (Csordas 1999). I følge Mauss er kroppsteknikker ulike måter mennesker bruker kroppene sine på. Kroppsteknikker er ikke bare forskjellig fra individ til individ, eller varierende mellom generasjoner og kjønn, men varierer også fra samfunn til samfunn og endrer seg over tid. Som eksempel skriver Mauss at hans generasjon ikke svømmer på samme måte som tidligere generasjoner, og polynesiere ikke svømmer på samme måte som franskmenn. Måten man svømmer på, men også hvordan man lærer seg å svømme har endret seg, altså tilegnelsen og overføringen av kunnskapen å svømme. Hver teknikk har sin egen form, eller sitt eget uttrykk (Mauss 1973:70). Mauss definerer kroppen som et redskap, mer presist som "menneskets fremste og naturligste instrument ... menneskets første naturligste tekniske objekt" (Mauss 1973:75). Kroppsteknikker omfatter mer enn bare bevegelser, de utføres på særegne historiske og kulturelle måter. De systematiske forskjellene som finnes mellom folkeslag og grupper mener Mauss kan forklares ved å se dem som resultat av *imitasjon*. Kroppsteknikkene læres ved at man imiterer de som kan den. Elev imiterer lærer, yngre imiterer eldre. Ut fra dette konkluderer Mauss at kroppslige aktiviteter har uatskillelige psykologiske og sosiale aspekter. Mauss bruker begrepet *habitus* for å beskrive alle aspektene som påvirker måten man bruker kroppen på: biologi, psykologi, kultur, tradisjon og prestisje (Mauss 1973: 73, Beyer Broch 2000:216).

Moderne yoga kan forstås som en kroppsteknikk som er historisk og kulturelt forankret i gamle indiske tradisjoner og i vestlige esoteriske miljøer. Det blir viktig å se på den norske og den tradisjonelle konteksten fordi det "norske" påvirker utøvernes *habitus* og dermed hvordan de tilegner seg og forstår yoga. Måten

kunnskapsoverføring skjer på og instruktørenes og utøvernes *habitus* blir viktig i utviklingen av yoga ettersom yogautøver imiterer yogainstruktør/lærer.

Ett annet av Mauss poenger, som Csordas trekker frem, er fra Mauss essay om person (1938/1950). Mauss skriver at alle mennesker har en forståelse av en spirituell- og en kroppslig- individualitet. Med utgangspunkt i dette ser han personen som assosiert med distinksjonen mellom tankeverden og den materielle verden. Mauss personforståelse kan ses som en forlengelse av Descartes dualisme (Csordas 1999).

De senere tiår har studier av kropp tatt form som studie av gester, ikke-verbal kommunikasjon og læren om kroppsspråk. Fokuset har i denne perioden vært på kommunikasjon som en kulturell prosess, hvor kroppen ble sett som et medium som kommunikasjon foregår gjennom. Fortsatt var det ikke kroppen i seg selv som var i fokus, men språket. Med utgangspunkt i lingvistisk sammenligning studerte man kroppsspråk (Csordas 1999:176).

Mary Douglas to bøker "Purity and danger" fra 1966 og "Natural Symbols" fra 1973 definerer i følge Csordas (1999:176) en terskel for en ekte kroppsantropologi. Douglas bygger på Mauss, og ser kroppen som et middel for å uttrykke mening ved hjelp av kroppslige teknikker. Douglas hevder at kroppen er uttrykk for, eller formet av sosial makt. Den individuelle kroppen kan ses som et mikrokosmos for samfunnet som innskrenker og øker sine krav i samsvar med økning eller reduksjon i sosialt press (Csordas 1999:176). Den fysiske kroppen kan kun ha universell mening som et system som responderer til det sosiale systemet den er situert i. Dette leder til hennes teori om to kropper, den individuelle (fysiske) og den sosiale kroppen (Csordas 1999:176). I følge Csordas kan denne dikotomiseringen forstås på to måter: Enten som skille mellom kultur - den sosiale kroppen, og natur - den individuelle kroppen; eller som den sosiale kroppen og den fysiske kroppen. Det siste er i følge Csordas (1999) Douglas intensjon, og er også den måten jeg forstår dette skillet på. Ser vi Mauss kroppsteknikker i lys av Douglas teori om sosial makt og kropp, kan vi si at variasjonen av kroppsteknikker er resultater av hvordan ulike verdier nedfeller seg i kroppen (grupper eller samfunn).

Scheper-Hughes og Lock videreutviklet Douglas skille mellom individ og samfunn og opererer i tillegg med en tredje forståelse av kropp: den politiske (Csordas 1999). Deres tre kroppsbegreper representerer tre perspektiver man kan se kroppen fra. Begrep om den individuelle kroppen refererer til erfaringen av kroppen som kroppsselve. Begrepet om den sosiale kroppen refererer til kroppen som et symbol for natur, samfunn og kultur. Begrepet om den politiske kroppen refererer til regulering og kontroll av individuelle kropper (Csordas 1999:177).

I artikkelen "The Mindful Body" (1987) vil Scheper-Hughes og Lock inspirere til forskning som kan erstatte biomedisinske modeller. De foreslår studie av følelser (emotions) som en ny tilnærming, og argumenterer for en dekonstruksjon av de vestlige paradigmene om kropp og sinn. Distinksjonen er relatert til andre motsetninger i vestlig epistemologi som for eksempel kultur og samfunn, og er fundamentert i kartesiansk dualisme. Den kartesianske dualismen er en kulturell og historisk konstruksjon, en separasjon av sinn fra kropp, sjel fra substans, og ekte fra uekte. Den er basert på René Descartes (1595-1650) formulering om at substansen, som utgjør den menneskelige organismen, er kroppen, mens den ubestemmelige delen er sinnet. Denne forståelsen har vært rådende i vestlig tenkning i århundrer og har vært førende for hvordan kropper er blitt forstått i vitenskapelig biomedisin og for hvordan helsevesenet er bygget opp i vestlige samfunn. Den har også preget utviklingen av den antropologiske tilnærminger til kropp. Scheper-Hughes og Lock (1987) hevder at denne epistemologien ikke er universell, men at den bare er et av mange kunnskapssystemer. Derfor mener de at det er naturlig å begynne med en opphevelse av vanlige antagelser og kulturelle forbindelser til for eksempel kropp og sinn. Utgangspunktet er at kroppen både er fysisk og symbolsk, naturlig og kulturelt konstruert, og forankret historisk i tid (Scheper-Hughes og Lock 1988:6-7). Scheper-Hughes og Lock tre kroppsbegreper kan ses som tre analytiske tilnærminger, men også som tre teoretiske tilnærminger og epistemologier. Henholdsvis fenomenologisk, symbolsk og strukturalistisk.

I min videre analyse ser jeg Scheper-Hughes og Locks perspektiver om kropp som fruktbare. Jeg vil bruke perspektivet på den individuelle kroppen som innfallsvinkel til å se på yogautøvernes motivasjoner for, og erfaringer av

yogapraksisen, og deres utvikling av kroppsbevissthet. Samtidig påvirker den individuelle kroppen, og blir påvirket, av den sosiale- og den politiske kroppen. Oppfatningen om kropp i samfunnet påvirker premissene for utviklingen av kroppsteknikker som yoga. Jeg vil se på hvordan den sosiale- og politiske kroppen har hatt innvirkning på utviklingen av yoga som samfunnsfenomen og for utøverne og den individuelle kroppen.

Kroppen ble i følge Csordas(1999) gjort om fra å være et tema, til å bli et problem i antropologien og i samfunnsvitenskapen forøvrig, gjennom blant annet Foucault, Bourdieu og Merleau-Pontys reformuleringen av grunnleggende måter å forstå kroppen på. Representert gjennom Foucaults studier av hvordan kroppen og befolkningen blir formet gjennom sosiale institusjoner. Bourdieus *habitus* og *praksis* begrep. Hans *habitus* begrep refererer til kulturelt betingede handlinger som er det som binder sammen samfunnets strukturer og menneskenes handle- og tenkemåter (Bourdieu 1977, Csordas 1991). *Praksis* referer til hvordan det enkelte menneske inkorporerer objektive sosiale strukturer, som det er sosialisert inn i, i form av mentale eller kognitive strukturer, kognitive disposisjoner som disponerer individet for å tenke, handle og oppfatte på bestemte måter. Disse kognitive disposisjonene fungerer imidlertid alltid i forhold til bestemte situasjoner med bestemte objektive strukturer, som Bourdieu kaller *felter*. Et felt kan ses som et sosialt mikrokosmos hvor menneskelig aktivitet (*praksis*) utfolder seg (Bourdieu 1977, Csordas 1999). Merleau-Pontys mener i følge Csordas at *persepsjon* er grunnlaget for all filosofisk, historisk og kulturell analyse. Persepsjon er grunnleggende kroppslige erfaringer hvor kroppen er subjekt, ikke objekt. Gjennom *kroppsliggjøring* (*embodiment*) objektifiserer vi virkeligheten og kun gjennom *kroppsliggjøring* kan vi ha en erfaring av objekter. Kultur er dermed noe som finnes gjennom *persepsjon*, ikke bare i objektene eller representasjoner av disse (Csordas 1999:183).

Mennesket blir "oppdratt" til å forstå og forholde seg til kroppen gjennom samfunnet, via institusjoner og media. Hvordan denne oppdragelsen slår ut er avhengig av menneskenes/gruppens *habitus*. Mauss og Bourdieus *habitus* begrep har mange likheter. Forskjellene ligger i at Mauss vektlegger imitasjonens rolle ("nedenfra" og opp), mens Bourdieu legger vekt på innebygd "skjult" overtalelse

(”ovenfra” og ned) (Beyer Broch 2000:218). Innen *feltet* yoga blir den individuelle *persepsjonen* av yogapraksisen og hvordan denne kunnskapen *kroppsliggjøres* viktig, for å få tilgang til de usagte erfaringen av yogapraksisen. Min egen erfaring av yoga/praksisen) blir viktig da den fungerer som inngangsdør til yoga *feltet*.

Teorier utviklet etter Douglas mener menneskets tilstedeværelse i verden er en intersubjektiv deltakelse. Individet tar mer eller mindre bevisste valg i forhold til hvilke verdier, koder og normer som de inkorporerer, kroppen er ikke en *tabula rasa* som samfunnet tilskriver sine verdier og normer (Csordas 1999).

Noen teoretikere anser den globale konsumkulturen som kontekst for endringer i forståelsen av kropp, blant annet Michel Featherstone (1991) (Csordas 1999). Moderne yoga er et globalt sosiokulturelt fenomen som er blitt markedsført som en helsefremmende praksis, derfor er det relevant for meg å se yoga som kroppsteknikk og helsefremmende praksis blir favnet av konsumkulturen.

Problematisering av kroppen i samfunnsfagene har også ledet til fremveksten av studier som ikke hevder å studere kroppen *per se*, men som mener at kultur og selv kan forstås ut fra kroppsliggjøring som en eksistensiell tilstand hvor kroppen er en subjektiv eller intersubjektiv kilde til erfaring. Som eksempel nevner Csordas arbeidet til Strathern og Strathern (Csordas 1999). Den teoretiske kjernen i disse nye syntesene er en kritikk av de faste konseptuelle dualitetene som sinn og kropp, objekt og subjekt, sosialt og biologisk kjønn, kropp og kroppsliggjøring. Av de fenomenologiske tenkerne som har vektlagt kroppsliggjøring trekker Csordas særlig frem overnevnte Merleau-Ponty som den mest innflytelsesrike. Merleau-Pontys begrep om kroppsliggjøring, er i følge Csordas snarere en metodologisk holdning mer enn en metode. Denne metodiske holdningen springer ut fra en filosofi som insisterer på at den levende kroppen er betingelsen for all annen erkjennelse fordi fornemmelser og sansinger er forutsetninger for at vi overhodet oppfatter verden. Kroppsliggjøring handler om erfaring og subjektivitet (Csordas 1999).

Det teoretiske rammeverket jeg vil bruke er basert på forskjellige tilnærminger til kropp. Over har jeg forsøkt å vise hvordan jeg vil bruke disse i oppgaven. hovedtrekkene i de presenterte tilnærmingene er: Mauss teori om kroppsteknikker,

som måter mennesker bruker kroppene sine på. Mauss ser kroppsteknikker som resultater av imitasjon, av individet eller gruppens *habitus*. Kroppen kan i følge Scheper-Hughes og Lock tilnærmes fra flere innfallsvinkler. Som en individuell kropp, som kroppsselvets levde erfaring. Dette kan ses i sammenheng med persepsjon og kroppsliggjøring som i følge Merleau-Ponty ses som grunnlag for all filosofisk, historisk og kulturell analyse, fordi det kun er gjennom kroppsliggjøring at vi kan ha en erfaring av objekter. Som en sosial kropp kan kroppen ses som et symbol som brukes til å tenke om hvordan kropp, natur og samfunn henger sammen. I følge Bourdieu er måten vi forstår kropp på tillært gjennom "skjult" overtalelse. Kropp kan også tilnærmes som en politisk kropp, som et produkt av sosial og politisk kontroll. Foucault mener at individer og grupper blir formet gjennom sosiale institusjoner i samfunnet. Måten kropp (-steknikker) blir eksponert og favnet på i konsumkulturen påvirker hvordan kropp blir oppfattet, både individuelt, sosialt og politisk.

2. Metodiske implikasjoner og utfordringer

Yoga er et svært omfattende og variert tema som kan tilnærmes fra mange innfallsvinkler. Jeg har valgt å se på utviklingen av yoga i lys av helsetrenden i samfunnet, med fokus på kunnskapsformidling og kroppsbevissthet. Feltarbeidet mitt foregikk i et nettverk av forskjellige, men supplerende arenaer for informasjon. Hovedarenaen var Shanti-Yoga, mens hovedmetodene var deltagende observasjon og intervju. Under feltarbeidet og i oppgaven er egenerfaring av yogapraksisen av stor betydning, fordi det kun er gjennom egen erfaring av denne kroppsliggjorte praksisen at jeg mener å kunne få et helhetlig bilde og forståelse av hva ashtanga yoga innebærer. En utfordring under feltarbeidet og i skriveprosessen var å få tilgang til og å sette ord på en erfaring som per definisjon er kroppsliggjort. Som innfallsvinkel til å favne utøvernes erfaringer og beskrivelser av yogapraksisen bruker jeg egne erfaringer. I dette kapitlet vil jeg først se på metodiske valg og fremgangsmåter. Jeg avrunder kapitlet med en problematisering av det å være sin egen informant og bruke egne erfaringer i felten og i oppgaven. Men før jeg går løs på dette vil jeg først si litt om hvilke trekk jeg har gjort for å anonymisere informantene og skolen i oppgaven.

Anonymisering

Yogamiljøet i Oslo er lite og det er vanskelig å gi full anonymitet. Av hensyn til informantene er egennavnene både på personer og skolen konstruert. Av anonymiserings hensyn er beskrivelsen av instruktørene og utøverne derfor ikke så "tykk", i Geertz (1993:3-30) forstand, som ønskelig. Når jeg snakker om noen av

instruktørene eller de ansatte ved skolen vil jeg videre omtale vedkommende som instruktøren(e) eller hun, uavhengig av kjønn, og hvem av instruktørene det er snakk om. I noen enkelttilfeller har jeg allikevel differensiert mellom for eksempel daglig leder og instruktørene dersom det har vært nødvendig.

Feltarbeidet

Feltarbeidet foregikk i hovedsak på Shanti-Yoga. Valget falt på denne skolen, fordi den er en av de få skolene i Oslo som har spesialisert seg på retningen Ashtanga yoga, og jeg kjente til et par av instruktørene der fra før. Jeg hadde lett tilgang til informasjon og hadde etablert tilstrekkelig kontakt til på en naturlig måte å gjøre deltakende observasjon. I løpet av feltarbeidet var jeg på Shanti-Yoga nesten hver dag det var undervisning på skolen. Ledelsen på Shanti-Yoga ønsket ikke at elevene skulle føle seg observert, eller at det skulle være forstyrrende elementer i timene. De mente at yogatimene og yogapraksisen er en privat sfære. Dette medførte at jeg kun fikk tillatelse til å være med i de timene hvor jeg deltok selv. Min opplevelse av yogapraksisen var av stor betydning under feltarbeidet og vil derfor også være det i oppgaven. Jeg vil bruke denne erfaringen både som forståelsesramme, og henvise mer direkte til egne erfaringer fra yogapraksisen. Innfallsvinklene jeg har brukt er deltagende observasjon, intervjuer, samt sekundærkilder som internett, magasiner, aviser, historie og annen litteratur. Mitt feltarbeid er nettverksdefinert, i den forstand at jeg har tilnærmet meg fenomenet yoga fra flere innfallsvinkler for å få et så helhetlig bilde som mulig. Valget av fokus for oppgaven har også implikasjoner for valg av metodiske innfallsvinkler.

Nettverksdefinert feltarbeid er, som Frøystad skriver, nødvendigvis også temaorientert (Frøystad 2003). Min oppgave er temaorientert og feltet jeg studerte er ”stedløst”, i den forstand at utøvelsen og formidlingen av yoga ikke er avhengig av en bestemt kontekst for å kunne eksistere. På den annen side blir konteksten svært viktig da den påvirker hvordan yoga som sosiokulturelt fenomen blir reproduert på en yogaskole i Norge, Oslo (lokalt), og globalt. Informantene er valgt ut på grunn av

deres interesse for yoga. De fleste av informantene har tilhørighet til Shanti-Yoga, eller er på annen måte del av et større ashtanga yoga nettverk. En av de metodiske utfordringene lå i at jeg jobbet tematisk og dermed bare fikk treffe informantene i en avgrenset del av deres virkelighet. Jeg traff i hovedsak informantene på yogaskolen, eller i forbindelse med yogapraksisen. Dette kan være en begrensning ved materialet, da jeg ikke har hatt mulighet til å se i hvilken sammenheng yoga inngår for mine informanter. Frøystad beskriver Howels bekymring for at man som antropolog i eget samfunn ikke får tilgang til folks hjemmesfære, og dermed går glipp av mye viktig informasjon. Men argumenterer for at en teoretisk distanse kan være vel så viktig som geografisk (Frøystad 2003). Ved å gjøre feltarbeid i egen kultur er det fare for en viss hjemmeblindhet. Noen av premissene jeg delte med mine informanter ble kanskje tatt for gitt. Et eksempel på dette kan være kroppsforståelse som en historisk konstruksjon. Dette var for meg en så nedfelt del av kulturen at jeg ikke tenkte på å snakke med mine informanter om deres forståelse av kropp og sinn, noe som kunne vært interessant. Noen av instruktørene brakte det riktignok opp, uten at jeg så relevansen av det der og da.

Jeg opprettet kontakt med yogaskolen gjennom et intervju med en av instruktørene, og ble deretter introdusert for elevene på det første kurset. I tillegg delte jeg ut et informasjonsskriv som fortalte hvem jeg var og hva jeg hadde planlagt å gjøre. Dette skrevet ble også hengt opp i studio.

Timeplanen var oppdelt i fire nivåer: "Begyinner"⁹, "Ledet 1", "Ledet 2" og "Mysore". Det var en morgenklasse (Mysore) og to kveldsklasser hver dag fordelt på forskjellige nivåer, der det var to timer i uken på hvert nivå, mandag til torsdag. På fredagene var det bare en morgenklasse. De tre første månedene på feltarbeid fulgte jeg i hovedsak Begyinner klassene og Ledet 1 klassene som begge hadde undervisning to dager i uken. I tillegg til dette var jeg i løpet av disse månedene av og

⁹ I løpet av våren ble det arrangert to begynner kurs. Begyner 1 fra januar til påske, og Begyner 2 fra påske til sommeren.

til på Mysore treninger fredag morgen. Etter hvert varierte jeg litt mer hvilke kurs jeg gikk på, for å få et bredere felt av informanter. Jeg deltok da i hovedsak på Ledet 2 og Mysore klasser. Mot slutten av feltarbeidet innså jeg at det nok ville være viktig å delta mer på morgenklassene, da de som gikk der utgjorde en relativt stor og stabil del av Shanti-Yogas elevmasse. Morgenklassene gikk i perioder på en og en måned, og jeg bestemte meg for å være med på morgenklassene i juni måned. På grunn av endringer i timeplanen ble morgenklassene avlyst hele denne måneden.

Foruten de ukentlige timene arrangerte skolen helgekurs, workshops og fordypningskurs. Jeg var deltaker på to av tre fordypningskurs. Det ene var et fordypningskurs over en helg, mens det andre var en fire dagers retreat i Nordmarka.

Via nettverket på Shanti-Yoga kom jeg i kontakt med instruktører ved andre skoler i byen som enten trener fast ved Shanti-Yoga eller som har vært innom som vikarer. Dette medførte at jeg blant annet kom i kontakt med Ane som gikk på Mysore timene og jeg fikk være med henne i en yogaklasse hun underviser for voksne damer i Oslo vest. Slik fikk jeg og mer nyansert data og et innblikk i hvordan undervisningen foregikk i en annen klasse enn de som arrangeres hos Shanti-Yoga.

Gjennom deltagende observasjon og intervjuer fikk jeg mye informasjon om yoga på individnivå. Jeg fikk også data om skolens historie og bakgrunn og om kunnskapsoverføring som kan brukes for å belyse yoga som samfunnsfenomen i Norge. For å få et innblikk i hvordan yoga har blitt plukket opp som en samfunnstrend og konsumvare, og brukes som en salgsteknikk i reklamer og livstils magasiner gjorde jeg et arkivsøk hos forlaget Hjemmet-Mortensen AS. Jeg gikk igjennom bladene "DetNye", "Shap-Up", "Bedre helse" og "KK"(Kvinner og klær), fra 1995 til og med mars utgaven 2005.

Jeg var også med på "Oslo yogafestival 2005". Målet for festivalen var å tilby forskjellige yogaretninger og andre selvutviklingsmetoder som kan brukes i kombinasjon med yoga. Dette var en fin mulighet til å få et mer nyansert bilde av yoga, samtidig som det var en mulighet til å komme i kontakt med instruktører og utøvere fra andre skoler og yogaretninger. I tillegg intervjuet jeg og opprettet kontakt med arrangøren av festivalen, noe som senere skulle vise seg å være veldig

verdifullt. Arrangøren var viktig både som informant og som en jeg kunne diskutere oppgavens tema og innhold med.

Jeg har fortsatt å trene hos Shanti-Yoga etter endt feltarbeid, for det meste på Mysore timene på morgenen. Jeg supplerer datamaterialet med erfaringer fra morgenklassene fra denne perioden i siden jeg ikke har så mye data fra disse timene fra feltarbeidet. Høsten 2005 deltok jeg på et ukes forberedelseskurs for instruktørutdannelsen som startet opp hos Shanti-Yoga i 2006. I tillegg til dette jobbet jeg som frivillig under "Oslo yogafestivalen 2006".

Deltakende observasjon

Som Hastrup og Ramløv (1988:7) skriver, er metoden deltakende observasjon på samme måte som ordet delt i to: to erkjennelsesprosesser. Deltakelse innebærer innlevelse i det fremmede mens observasjon forutsetter en distansering til det man har sett og registrering av en mengde faktiske forhold (Hastrup og Ramløv 1988). Deltakelse for min del innebar i stor grad deltakelse i yogaundervisningen, men også samhandling med andre før og etter undervisning.

På skolen er det ingen garderobe. Folk skifter i oppholdsrommet eller på badet. Det er heller ingen dusjmuligheter på skolen, noe som legger føringer på hvor lenge det er naturlig å oppholde seg i studio før og etter en time. Dette medførte at de som skulle trene kom mellom fem og ti minutter før timen og forlot studio fem minutter etter at timen var over. Dette bidro til at jeg i begynnelsen syntes det var vanskelig å ta kontakt med folk, da det ikke var en arena der det var rom for mye samhandling. Jeg var derfor glad for den interessen jeg møtte hos instruktørene på de forskjellige kursene. Gjennom å se på teknikker og øvelser og hvordan disse ble lært bort, samt den delte forestilling om økt kroppsbevissthet kunne jeg gjennom deltagende observasjon få tilgang til data om hvordan yoga har utviklet seg både på individnivå og som samfunnsfenomen. Fokuset under timene var instruktørenes veiledning, kollektive diskusjoner/samtaler og respons, samt egen praksis og egne reaksjoner og erfaringer.

Som regel begynner det en ny time rett etter den første. Det er da 20 minutters opphold mellom timene. Studio skal tømmes for folk og luftes, og elevgruppen og lærerne skal byttes ut med en ny gruppe mennesker. Det er da ofte fullt av folk i oppholdsrommet, og det oppstår et møte mellom to grupper mennesker i forskjellige sinnstilstander. De som kommer ut fra en klasse har nettopp ligget ti til femten minutter i dybdeavspenning. De er da som regel avslappet og rolige (og kanskje litt døsig) uten at energinivået av den grunnen er lavt¹⁰. Dersom det i det hele tatt er noen samtaler er disse som regel lavmælte. Den andre gruppen som er på vei inn i studio er i full gang med å skifte, finne frem matter, hilse og snakke. Samtidig som det til stadighet ringer på ringeklokken, og en eller annen løper bort for å åpne for nye elever. Støynivået er ikke veldig høyt, men kontrasten til støynivået under dybdeavspenningen inne i studio er allikevel stor. Det var til tider et sant virvar av mennesker og ting som skjedde, og vanskelig å skille gruppene og menneskene fra hverandre, da alles handlinger bar preg av at de var på vei et sted.

Med så mange mennesker som var opptatt av seg og sitt var det ikke bare vanskelig å ta kontakt med folk, men det ble også vanskelig å følge med på hva som egentlig utspilte seg i rommet. Jeg brukte mye tid på å tenke på hvordan jeg skulle løse "problemet" med at det var så lite rom for sosial samhandling på skolen. Hvordan i all verden skulle jeg få tak i den informasjonen jeg søkte?

Utover i feltarbeidet "løste" jeg dette ved først å lage et spørreskjema (se appendiks) som jeg delte ut til de som gikk på disse to kursene som jeg hadde meldt meg på. Hovedhensikten med skjemaet var å opprette kontakter og få en oversikt over hvem som gikk på kursene. Dette gjorde jeg i februar måned. I løpet av denne måneden begynte jeg med intervjuer, da dette virket som den mest naturlige og enkleste måten å få kontakt med folk på. Utvalg av personer til intervju var tilfeldig. Personer ble ofte valgt ut som et resultat av at de var imøtekommende mer enn noe

¹⁰ Er energinivået på bunn etter timen har man i følge instruktørene trent for hardt, det er nemlig meningen at man skal få energi av yogapraksisen, ikke tømme seg for energi. Det er opp til hver enkelt å begrense sin praksis i forhold til fysisk form og nivå.

annet. At informanter ble valgt ut på grunn av deres velvilje kan være problematisk metodisk, da jeg kanskje ikke har et representativt utvalg. Jeg må ta høyde for dette og at mitt utvalg av informanter ikke representerer de som valgte å slutte med yoga. Det kan være at denne gruppen sluttet fordi de ikke fikk den uttellingen av praksisen som de hadde håpet på, i forhold til fysisk trening og kroppsendringer. Hvis dette er tilfelle har jeg ikke fått et representativt utvalg av historiene om hva effekten av yoga er. Noen av de jeg intervjuet var også personer som henvendte seg til meg og sa at de gjerne ville være med på prosjektet. Noen av de jeg har intervjuet er mer systematisk valgt ut på grunn av deres erfaring, posisjon og lignende.

Intervjuer

Totalt har jeg gjennomført 38 intervjuer, fordelt på 27 personer. Av disse er tre instruktører ved skolen, og seks er instruktører andre steder. To av disse seks følger undervisningen på yogaskolen. Et intervju gjorde jeg med daglig leder, som også følger Mysore klassene på morgenen. De øvrige som ble intervjuet var elever ved skolen. Intervjuene varte fra en halv time til tre timer.

I begynnelsen av feltarbeidet brukte jeg minidiskspiller (MD) med mikrofon som opptaksutstyr. Etter en stund baserte jeg meg mer på notater, da MD spilleren viste seg å være upålitelig. Brukte jeg MD så noterte jeg alltid ved siden av. Jeg syntes til tider at det hemmet intervjusituasjonen noe å bruke MD og skrive notater. Informanten var da til en hver tid veldig bevisst på at dette var et intervju. Jeg følte at dette medførte at mange var mer bevisst sin fremtreden, og dermed bedrev det Goffman (1992) kaller inntrykkskontroll. En mer uformell samtale ville muligens åpnet opp for en annen kommunikasjon med mindre sensur.

Informasjonen jeg fikk gjennom intervjuene dreide seg i hovedsak om utøvernes motivasjoner, ambisjoner, og erfaringer av yogapraksisen, samt treningshistorikk og livssyn/livsstil. Andregangs intervjuene, omhandlet i større grad kropp og selvbilde.

De fleste intervjuene ble gjort på en kafé som ligger like i nærheten av yogaskolen. Grunnen til dette var at de fleste av informantene kun hadde mulighet til

å snakke med meg i forbindelse med yogatimene. Dette kan ha hatt sine fordeler og sine ulemper. Tillits- og fortrolighetsrelasjonen mellom meg og informantene kan ha blitt påvirket av den sosiale konteksten intervjuene ble gjennomført i, og dermed hatt innvirkning på materialet jeg fikk tilgang til. Fordelen med at vi var i et nøytralt rom var at ingen av oss hadde noen tilhørighet til stedet og derfor noen form for ”overtak”. Ulempen kan ha vært at det har virket sjenerende på vedkommendes at det var andre til stede. Og muligens ville informasjonen jeg fikk tilgang til vært annerledes dersom vi hadde møttes på en mer uformell arena, for eksempel hjemme hos ham eller henne.

Informasjon om utøvernes forhold til egen kropp i forhold til sunnhet og trening var vanskelig tilgjengelig. Det var vanskelig å finne skillet mellom hva som er privat og hva som er personlig. For en del mennesker er det som er personlig for meg, privat og omvendt. Derfor møtte jeg en del ganger uvilje til å snakke om de temaene jeg tok opp. Som eksempel vil jeg trekke frem et intervju jeg hadde med Ola som gikk på Begynnerklassene. I intervjuet spurte jeg hovedsaklig om trening og motivasjon. Jeg spurte også Ola om hans forhold til kropp, og hva han ønsket å oppnå med treningen, rent fysisk. Ola så på klokka og snakket om at vi måtte gå, slik at vi ikke kom for sent til timen. Shanti-Yoga lå to minutters gang fra kafeen, og det var 20 minutter til timen skulle begynne. Jeg fikk inntrykk av at han ble brydd av spørsmålet. Etter at jeg hadde byttet tema til kropp tittet han til stadighet ned for å se hva jeg noterte. Jeg spurte om han ble brydd, og forsikret ham om at alt ville bli anonymisert, uten at det hjalp situasjonen. Derfor avsluttet vi intervjuet der, og gikk.

Under flere av intervjuene opplevde jeg det som om informantene drev inntrykkskontroll: at de kun ga meg den informasjonen de forventet at jeg var ute etter. Et eksempel kan hentes fra et intervju jeg hadde med yogautøveren Nils. På slutten av intervjuet nevnte jeg at vi hadde vært innom alle temaene jeg hadde tenkt meg. Til respons fikk jeg at ”ja, jeg har fått sagt det jeg ønsket å formidle”. Ut fra dette utsagnet tolker jeg at Nils hadde en klar formening om hva han ønsket å formidle til meg, og dermed om hva han mente jeg hadde interesse av å vite noe om.

Jeg prøvde etter hvert å tilnærme meg temaene på mer indirekte måter for å forsøke å unngå å virke støtende eller nærgående. Jeg spurte mer inngående om

motivasjon, medienes fremstilling av yoga etc., men syns ikke at dette ga tilfredsstillende resultater. Jeg slo meg etter hvert til ro med å stole på at jeg i evne av min person og mine akademisk lærte metoder fikk tak i det jeg trengte. Jeg innså etter samtaler med andre medstudenter at det også ligger en del informasjon i det at folk ikke vil snakke så mye om kropp.

Men mot slutten av feltarbeidet intervjuet jeg en yogautøver som er dokumentarfilmskaper og fikk mange tips av ham om hva jeg kunne gjøre for å forbedre intervjuene mine. *"Du må tørre å være litt kjip, folk forteller deg ikke om ting de ikke liker å snakke om med mindre du spør direkte. Og får du ikke svar, så spør hvorfor du ikke får det!"*. Jeg fulgte dette rådet, og de siste fem intervjuene jeg gjorde var veldig direkte og åpne, både fra min side og fra informantene. Som eksempel vil jeg trekke frem intervjuene med Sofie (28) som gikk på Mysore. I det første intervjuet fikk jeg vite om hennes treningshistorie, motivasjonen for å drive med yoga og hva yoga er og betyr for henne. Under dette intervjuet fikk jeg inntrykk av at svarene til en viss grad var fabrikkerte. Med dette mener jeg ikke at de ikke var sanne, men at hun i stor grad svarte det hun trodde passet best i forhold til hvordan en yogi skal være. I neste intervju fortalte jeg henne om møtet med filmskaperen og sa at jeg kom til å være mer direkte denne gangen. I dette intervjuet snakket vi mer om selvbilde, selvfølelse og kropp, med fokus på motivasjon og utbytte. Jeg mener at informasjonen fra begge intervjuene var nyttig, men at andregangs intervjuet ga mer direkte data på feltet jeg studerer. Det kan selvfølgelig være at endringen i informasjonstilgang skyldtes at tillitten i vår relasjon var blitt større, eller at min kjennskap til feltet, og dermed min trygghet var blitt større. Men sannsynligvis hadde det mer å gjøre med min intervjustil. Generelt ga andregangs intervjuene meg mye nyttig informasjon som jeg ikke hadde fått tilgang til tidligere.

Min rolle i felten

I begynnelsen av feltarbeidet opplevde jeg at min rolle var noe diffus. Jeg var en elev på lik linje med alle de andre, samtidig som jeg ikke var det. Da jeg introduserte meg på kursene ble jeg møtt med forskjellige reaksjoner. Noen syns åpenbart at mitt

prosjekt var veldig positivt og spennende. Jeg opplevde at instruktørene og de fleste av utøverne var nysgjerrige og positive og noen kom og spurte om jeg ikke ville intervju dem. Andre tok mer avstand fra meg og ble ganske reserverte når jeg var der, de snakket ikke så mye eller svarte unnvikende på dagligdagse samtaleemner. Situasjonen ble altså preget av antropologens tilstedeværelse. Det kan også være at dette skyltes meg som person, mer en min rolle som antropolog, men det er vanskelig å si.

Yoga er en relativt dyr praksis, med en pris på 140-150 kr pr klasse. Etter en stund på feltarbeidet tok jeg derfor kontakt med en av instruktørene og spurte om det var muligheter for at jeg kunne jobbe som "frivillig" på skolen, mot at jeg fikk være med på kurs. Jeg fikk være "karmyogi"¹¹ på skolen. Dette gikk i praksis ut på at jeg vasket studioet en gang i uken eller når det var behov for det. Dette var økonomisk veldig gunstig, og muliggjorde min deltakelse på alle de forskjellige kursene på skolen. Jeg fikk et eget sett nøkler til studio slik at jeg kunne komme og gå som jeg ville. Jeg var ikke lengre bare elev og antropolog, men også "ansatt". Denne rollen opplevdes som litt "betwix and between". Jeg hadde ingen offisiell rolle ved skolen, jeg var ikke med på møter eller lignende, og fikk ikke tilgang til informasjonen om skolens drift, slik som de andre som jobbet for skolen hadde. Jeg valgte bevisst å ikke gjøre det kjent for kursdeltakerne at jeg begynte å jobbe på skolen da jeg var redd for at det ville påvirke deres relasjon til meg. Relasjonen mellom instruktørene og de forskjellige deltakerne mener jeg kan ses som et slags uoffisielt tredelt hierarki, rangert etter kjenneskap til og kunnskap om ashtanga yoga. Instruktørene på toppen, så morgenklasse utøverne også vanlige utøvere. Jeg var redd for å miste min plass som vanlig utøver ved å la alle vite at jeg "jobbet" ved skolen. Selv om jeg i stor grad var utøver på lik linje med de andre følte at jeg beholdt rollen som antropolog under store deler av feltarbeidet.

¹¹ "Karma, the path of work or selfless service to others" (Strauss: 2005:9).

Bruk av egne erfaringer i felten og i oppgaven

"Skal etnografen..lære dette liv at kende, må han eller hun forlade sin egen verden og for en stund tage plads i det fremmede rum, lade sig indskrive i det annerledes. Det er denne indskrivning i de andres rum, der fortjener betegnelsen deltagelse. Og det er gennem denne deltagelse at etnografen så at sige bliver del af sit eget indsamlingsarbejde". (Hastrup og Ramløv 1988:7)

Ashtanga yoga (hatha-yoga) læres via instruksjoner og gjennom erfaring. Man lærer seg å gjøre det og kjenne yogaen, både som teknikk og resultat, på kroppen. Csordas reiser spørsmålet om det er nok å vie kroppen og kroppsliggjøring oppmerksomhet, eller om man må delta med kroppen, hvor kroppen forstås som et forskningsredskap (Csordas 1999:184). Selv om instruksjonene er verbale må man følge disse og oppleve på kroppen hva det gjør med én for fullt ut å forstå konsekvensen av den erfaringen man gjør. Mye av forståelsen av fenomenet ligger implisitt i selve erfaringen. Ettersom ashtanga yoga er en innovervendt praksis, er en egen erfaring og forståelse av hva denne innebærer, viktig for å forstå informantene, når de snakker om sin praksis. Man må samtidig være oppmerksom på at, mens en kan oppleve praksisen som lett og gledesfull, kan en annen oppleve den som vanskelig og smertefull. Ikke bare forståelse og kulturell bakgrunn, men også fysiske forutsetninger betinger opplevelsen. Er man myk? Har man skader? Er man overvektig? Har man drevet med dans eller idrett før? Det er derfor viktig å delta med kroppen for til en viss grad å få innblikk i andres forståelse. Jeg mener at det viktig med førstehåndskunnskap for å studere et felt som yoga. "Going native" er nødvendig, men bare for en stund for så å komme tilbake igjen (Lindquist 1995). Det sies at *for å lære om yoga* kan man lese tekster, *for å lære yoga* må man praktisere (Jacobsen 2004:xx-xxi). Som Duesund skriver:

"Våre erfaringer setter seg i kroppen som "kroppsskjemaer", og det er kroppen som først forstår verden. Kroppen er vår primære forståelses instans. Erfaringen kommer før analysen av erfaringen. Opplevelsen er en forutsetning for forståelsen av opplevelsen" (Duesund 1995:32).

Gallina Lindquist beskriver sin deltakelse i felten som "experiencing participation" (Lindquist 1995). For henne innebærer dette å dele de samme erfaringene som informantene gjør. Gjennom å delta i yogatimene gikk jeg gjennom

den samme læringsprosessen og erkjennelsesprosessen som mine informanter, og tok slik del i det Hastrup og Hervik kaller en "delt sosial erfaring" (1988). Riktignok kan ingen erfaringer deles helt ut, da alle har ulike erfaringer, ulikt utgangspunkt (forståelseshorisont) og dermed forskjellige referanserammer for å sette disse nye erfaringene inn i. Mye av den kunnskapen vi besitter er ikke-verbal. Den inneholder nettverk av mening som er dannet gjennom erfaring og praksis opp gjennom ens personlig historie, og overføres gjennom delt sosial erfaring (Lindquist 1995). Yoga er kroppsliggjort kunnskap og erfaringen av praksisen tilhører ikke den manifesterte, synlige, omtalte delen av virkeligheten, og er i den forstand taus. På den annen side læres yoga bort verbalt, og er dermed ikke en taus kunnskap, men kanskje heller skjult (Hastrup 1992). Jeg følger Hastrup som sier at "*den delte erfaringen blir omdreiningspunktet i tilegnelsen av det usagte*" (Hastrup 1992:14). Gjennom å bruke meg selv og min egen erfaring kan jeg via den delte erfaringen med de andre, nå en dypere oppfattelse av fenomenet. Den delte erfaringen, yogaen, blir slik nøkkelen til et felles rom hvor vi kan dele en samlet erkjennelse (Hastrup 1992) av hvordan yoga manifesterer seg i kropp og sinn.

Noe av det første jeg ble spurt om da jeg begynte på Shanti-Yoga i januar var min egen praksis. I boken "*Positioning yoga*" skriver antropologen Sarah Strauss at dette var et spørsmål som også hun møtte ofte, og jeg vil her brukes hennes argument som er at fordelene ved yoga bare kan forstås fullt ut av en som deler en slik praksis (Strauss:2005:10). Det samme poenget trekker Lindquist frem. Hun gjorde feltarbeid blant sjamaner i Sverige, og skriver

..The prerequisite is to share what can be shared – that preobjective bodily experience. This sharing is crucial if the anthropologist wants to talk to people afterwards and to get access to information. But it is also a prerequisite for the very process of 'what I, for want of a better term, call' understanding' – of the meanings, practices, actions, and people's individual cultural perspectives (Lindquist 1995:22).

Dersom man som forsker på yoga ikke selv deltar med kroppen i yoga, vil kanskje ikke andre som driver med yoga ha tillit til å bli forstått når de snakker om sine erfaringer. En av grunnene er nok at mange opplever yoga som så fundamentalt andreledes enn andre erfaringer.

Opplevelsen av mening er alltid kroppsliggjort, fordi vi opplever verden gjennom, og i kroppen. Når en person går til legen kommer den dit med en fenomenologisk erfaring av kroppen, men det er den objektive, ytre kroppen som blir behandlet (Duesund 1995). Når informantene skal snakke om den kroppsliggjorte kunnskapen, vil det som blir uttrykt verbalt ofte være noe annerledes enn selve erfaringen det er snakk om (Lindquist 1995). Hastrup beskriver denne type kunnskap som en sannhet som er hypotetisk. Den hypotetiske sannheten beskriver hun som innsikten som ikke er tilgjengelig for oss umiddelbart, og ikke er en del av beskrivelsen av fenomenet (Hastrup 1992). Ting som hittil har vært usagt blir omtalt, og blir dermed en del av bevisstheten (Hastrup og Ramløv 1988:8), både for informanter og for antropologen som deltar i den delte sosiale erfaringen. Et eksempel er hvordan instruktøren i timen, jeg beskrev i innledningen, rettet oppmerksomheten mot min egen motivasjon og erfaring av yogapraksisen. Jeg ble litt overrasket over denne begynnelsen på timen. Dette var jo spørsmål som jeg har stilt alle jeg har snakket med under hele mitt feltarbeid. Jeg klarte ikke helt å svare på sparket, men tenkte på det ganske lenge etterpå. Først tenkte jeg at dette er vel egentlig ikke så relevant for meg, jeg er jo her for å studere de andre. Men jeg tok meg fort i det: Hvorfor har jeg ikke stilt meg selv disse spørsmålene når jeg bruker meg selv som informant og forskningsredskap? Jeg valgte jo dette temaet nettopp fordi det er noe jeg selv er interessert i. Denne situasjonen fikk meg til å tenke over min opplevelse av yogapraksisen og min rolle i felten på en annen måte. Dessuten ble jeg mer bevisst på spørsmålene jeg brukte i min intervjuguide og tema for oppgaven. På samme måte som jeg ikke alltid selv er bevisst på hvorfor jeg gjør som jeg gjør i en bestemt situasjon, eller hvorfor noe er på en bestemt måte, er ikke alltid andre det heller.

Som eksempel vil jeg trekke frem en hendelse som skjedde på et helgekurs i mars. Den viser at jeg kanskje kan kjenne igjen andres oppførsel i min egen, eller se andre i forhold til meg selv. For at dette eksempelet skal komme til sin rett må jeg først si et par ord om kosthold i forhold til yoga, slik jeg har fått inntrykk av det.

I yogisk filosofi oppfordres det til et vegetarisk og/eller etisk riktig, det vil si ikke-voldlig, kosthold. Noen mener dette er regler for atferd og at man skal pålegge seg et vegetarisk kosthold (yoga-sútra), mens andre mener dette kommer som en

reaksjon på yogapraksisen, en mer tantrisk tilnærming. Argumentet her er at man gjennom å praktisere yoga får høyere kroppsbevissthet og energibevissthet, og dermed blir bedre i stand til å merke på kroppen hva man har godt av å putte i seg og hva man ikke har godt av. Hva som er etisk riktig har ikke vært kommunisert i stor grad fra instruktørene på skolen mens jeg har vært der. Men noen av utøverne hadde kunnskap om det fra tidligere eller andre steder. Temaet har vært snakket om blant noen av utøverne, og jeg har snakket med noen av informantene om det i intervjuer.

I pausen på lørdagen i kurshelgen var jeg i butikken. Jeg skulle ha middagsbesøk senere på kvelden og butikkene kom til å være stengt når kurset var ferdig. I te-pausen tidligere på dagen og i denne pausen, før jeg gikk, var det mye snakk om mat og økologisk og vegetarisk kosthold blant noen av utøverne. Det var utveksling av oppskrifter på diverse vegetariske retter, og diskusjoner om hvor man kunne kjøpe den beste og rimeligste økologiske maten. Som student har jeg andre prioriteringer og er som regel mer opptatt av pris enn av hvor og av hvem matvaren er produsert. Dette var derfor en diskusjon der jeg følte jeg ikke hadde så mye å bidra med, men hvor jeg ble sittende litt på siden og høre etter, i likhet med flere av de andre.

At dette skulle påvirke hva slags cashewnøtter jeg kjøpte når jeg gikk i butikken var derfor noe uventet. Jeg tok meg selv i å velge andre produkter enn hva jeg normalt ville ha gjort. I denne situasjonen kan man si at jeg (ubevisst) underkommuniserte mine verdier for å gå på akkord med mine informanternes verdier. Jeg ville at de skulle oppfatte meg som en av dem. I tråd med Goffman (1992) kan man si at min opptreden var idealisert i forhold til mine med-yogiers verdier da jeg rettet oppmerksomheten mot de alminnelige godtatte verdiene i denne gruppen og endret mitt handlingsmønster som følge av dette.

Disse hendelsene fikk meg til å reflektere rundt min rolle i felten. Var jeg deltaker på lik linje med de andre? Jeg var der for å studere de som tilhørte denne skolen, samtidig som jeg var der som yogautøver, og jobbet frivillig ved skolen. Hva kommuniserer denne tvetydige rollen til mine informanter? Hvordan plasserer de meg? Og hvordan påvirket dette informasjonen jeg fikk fra dem?

Lenge var frustrasjonen over diffuse og usammenhengende svar under intervjuene absolutt tilstedeværende. I og med at jeg var informant i eget studie var det viktig for meg å være bevisst mine erfaringer og min rolle i felten og legge merke til hva jeg opplevde som viktig, og hvordan jeg endret og kommuniserte mine erfaringer og verdier i feltnotatene. Gjennom mitt nærvær og fortolkning, og gjennom å sette ord på noe som kanskje ikke var ment som tekst, blir jeg som antropolog med på å skape en virkelighet (Hastrup og Ramløv 1988:8).

Datamaterialet mitt strekker seg fra deltagende observasjon og dybdeintervjuer til historie og litteratursøk. Gjennom deltagende observasjon og intervjuer har jeg fått tilgang til data om hvordan informantene inkorporere yoga i sitt liv, hva deres motivasjon er, og hva slags erfaringer de får av praksisen, samt hvordan dette påvirker deres kroppsbevissthet. For å kunne si noe om utøvernes erfaring av yogapraksisen bruker jeg egne erfaringer innfallsvinkel for å kunne si noe om vitenen og kunnskapen som ligger inkorporert i selve praksisen. På makronivå sier materialet noe om den sosiale og politiske kroppen og om hvordan yoga har nedfelt seg som samfunnsfenomen i Norge. For videre å belyse dette vil jeg bruke data fra litteratur- og historiesøk, samt sekundærkilder som internett, aviser og magasiner, for å se hvordan yoga har utviklet seg som en del av en større helse- og sunnhetstrend i samfunnet og som en del av norsk treningskultur.

3. "Shanti-Yoga"

"Der ligger i selve begrebet feltarbejde en implicit anerkendelse af kontekstens afgørende betydning for forståelsen af det levende liv" (Hastrup og Ramløv 1988).

Den formen yogaen får på Shanti-Yoga kan ses som en hybridisering av yoga som er et resultatet av dialog mellom norske (vestlige) og yogiske (østlige) verdier, og kunnskapstradisjoner. Virkeliggjøring av globale fenomener, som yoga, er i følge Eriksen (2003) "*alltid lokal, og nedfelt i lokalt dannede livsverdner og maktrelasjoner*" (Eriksen 2003:4). Enkelt mennesker (og institusjoner) representerer et knutepunkt i det globale nettverket. For "*det globale kan bare eksistere gjennom pågående sosialt liv*" (Eriksen 2003). Selv om yoga er et "stedløst" fenomen blir den lokale konteksten viktig fordi den har betydning for hvordan yoga som fenomen, nedfeller og utvikler seg, lokalt og globalt. Premissene for kunnskapsoverføringen ligger nedfelt i kulturen den er lokalisert i, og i tradisjonen rundt og i det som læres bort. Den lokale konteksten er viktig som et empirisk rammeverk hvor utøverne lærer yoga, og hvor moderne yoga utvikler seg. I dette kapittelet følger en empirisk beskrivelse av stedet der jeg gjorde feltarbeid, og de første dagene på Shanti-Yoga.

Shanti-Yogas struktur og mål

Shanti-Yoga ble stiftet i 2003 av fire instruktører som alle hadde jobbet som yogainstruktører i flere år tidligere. Noen av disse kjente hverandre fra dansemiljøet fra tidligere, mens andre ble invitert inn i samarbeidet.

Skolen har en visjon om å bli et kompetansesenter for ashtanga yoga i Norge. Det innebærer at instruktørene og den faglige ledelsen må være i kontinuerlig

oppdatering, og sørge for å inneha og styre etter en faglig optimal fokus i forhold til ashtanga yoga på verdensbasis. En av instruktørene fortalte at:

Vi ønsker ikke å fremstå som en esoterisk organisasjon, en organisasjon som tilbyr undervisning til en utvalgt krets. Vi ønsker ikke å presentere yoga som noe som er alternativt, men som noe som også er fysisk, konkret og fokuserende. Man kan bruke yoga som en veldig klar spirituell vei, og yoga er absolutt en praksis, men det kommer an på hvordan en presenterer det. Ledelsen ved skolen har vært veldig opptatt av det, at de ikke putter yoga inn i en generell oppfattelse av hvordan spiritualitet fremstår. Dette gjør vi fordi vi ønsker å appellere til en bredest mulig del av befolkningen, slik at det vi tilbyr ikke blir mystisk og annerledes enn alt annet, og vise at det er et aktuelt alternativ på lik linje med å gå tur i fjellet eller gå på aerobics

Ut fra dette tolker jeg at de ikke vil fremstille det de selger som kun å være en del av "new age bevegelsen", men som et reelt treningsalternativ, på lik linje med andre populære treningsformer som for eksempel aerobics eller en tur i marka som hun nevnte. På en annen side kommuniserer de på sin hjemmeside og gjennom måten de underviser på, at de er en tradisjonell ashtanga vinyasa skole. Shanti-Yoga (og andre yogaskoler) balanserer mellom hva de ønsker å formidle, hva de må formidle for å oppfattes som en tradisjonell ashtanga yogaskole, og hva som selger på markedet. Dette vil jeg komme tilbake til i kapittel 4 og 5.

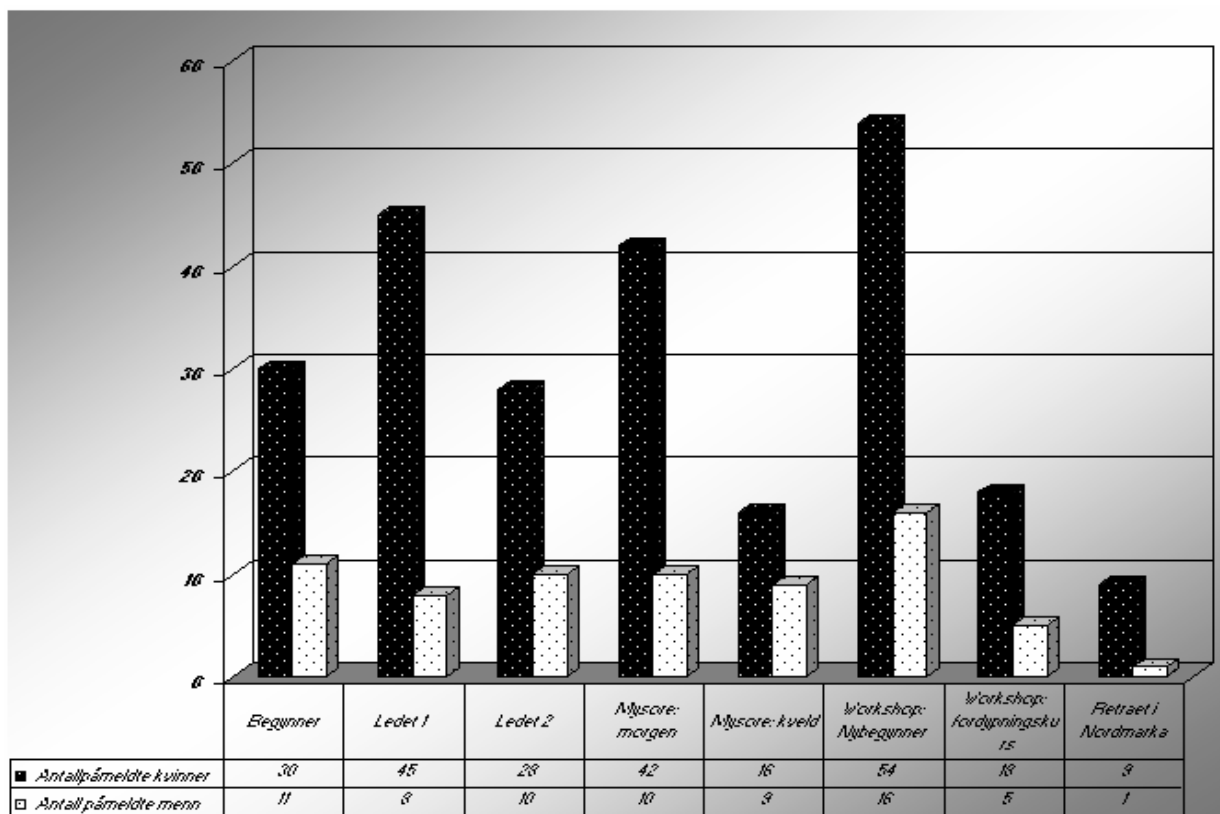
Shanti-Yoga er en stiftelse, det vil si at den ikke eies av noen. Den eies av seg selv, og verdiene som opptjenes blir i stiftelsen. Eventuelt overskudd føres tilbake til stiftelsen i form av økt kompetanse og økt materiale til studio. Instruktørene fakturerer stiftelsen for undervisningen. Stiftelsen har en flat struktur med styret som øverste organ, bestående av daglig leder, instruktørene og et styre. Styret består av en advokat, samt to representanter, også disse fra dansemiljøet. "Det er fordi vi kjenner flest folk fra dansemiljøet, og ikke av noen annen grunn" at de er så godt representert i følge en av instruktørene.

I løpet av mitt feltarbeid var det tre av fem faste instruktører som underviste. Foruten de faste instruktørene var det i alt fem vikarinstruktører innom studio. Av

vikarene var det to som trente ved studio til vanlig som hadde de fleste av vikartimene.

Skolen er ung og stadig i endring. Ca ett år etter endt feltarbeid har to av instruktørene startet for seg selv, og det har skjedd en del endringer på skolen. Både i skolens struktur og i måten de underviser på. Jeg opplever det som om skolen i løpet av det siste året etter mitt feltarbeid har blitt mer tradisjonelle i sin tilnærming til, og undervisning av ashtanga yoga. Noe som påvirker premissene kunnskapsoverføring (Kap 5) skjer på.

Elevene ved Shanti-Yoga



På kursene var det registrert i alt 312 påmeldte deltakere i perioden jeg gjorde feltarbeid der (dette er registrerte påmeldinger, ikke registrerte elever ved skolen). Av disse var 22,4 % av de påmeldte kursdeltakere menn, og 77,6 % kvinner, se tabellen

over. På alle kursene utenom begynner klassene er det mulig å komme på dropp- inn time for 150 kroner.

Alderen hos utøverne lå mellom 20 og 50 år, med hovedtyngde på aldersgruppen 25-35 år. De fleste er godt utdannede, og/eller aktive innen kulturlivet (hovedsaklig dans). Dette sammenfaller godt med Sarah Strauss påstand om at yoga ser ut til å appellere til den utdannede eller profesjonelle middelklassen, både i India og i vesten (Strauss 2005:15). Som tidligere nevnt er yoga en relativt dyr praksis, noe som kan forklare målgruppen da det må sterkere prioriteringer til for dem som ikke stiller så sterkt økonomisk for å få mulighet til å delta på yogakurs.

Av informantene har de fleste en aktiv treningsbakgrunn. De har oppsøkt yogaskolen for å få trening og noe som skulle redusere stressnivået samtidig. Dette vil jeg komme tilbake til i kapittel 6, der jeg ser på utøvernes motivasjon og ambisjoner for yogapraksisen.

Av elevmassen ved skolen var det forholdsvis mange dansere, eller tidligere dansere. Dette har nok sammenheng med instruktørenes og ledelsens bakgrunn som dansere. Noen av instruktørene har undervist på Den norske ballethøyskolen, og dermed rekruttert en del derfra. Denne formen for yoga appellerer ifølge instruktørene på Shanti-Yoga til mange dansere fordi den har en viss likhet med dans, og fordi den er enkel for dansere å gjøre. De har allerede den nødvendige fleksibiliteten og styrken som mange andre må bruke måneder og år på å bygge opp. På en annen side appellerer til dansere fordi ashtanga yoga gir mykhet og smidighet og derfor er god trening for dansere som trenger disse egenskapene.

Timeplanen er som tidligere nevnt oppdelt i fire nivåer. Alle timene bortsett fra Mysore, ledes av en instruktør som forteller deg hva du skal gjøre hele veien, og korrigerer deg når de ser at du trenger det. Mysore er en form for egentrening der en instruktør som gir individuell veiledning og justeringer er tilstede. Instruktøren tar deg videre når den mener du er klar for det. I følge instruktørene ved Shanti-Yoga er dette måten det blir undervist på av Sri K. Pattabhi Jois i Mysore i India. Mysore timene arrangeres to ganger i uka om kvelden, og hver morgen. Man kan melde seg på to eller fem dager i uken, eller komme på drop-in. På morgenklassene kom som

regel de som ønsket å ha en daglig praksis, slik det anbefales av instruktørene som inspirert av guruen i ashtanga yoga, at man skal ha seks dager i uken. ”Yogi Sri K. Pattabhi Jois often says ” *Do your practice and all is coming*”. He does not mean that enlightenment will just happen if you practise; he is advising that once the seed has been planted, it has to be tended daily, nurtured, and watered through the discipline of regular practise” (Scott 2000:17). Han sier med dette at man skal praktisere hver dag skal man oppleve den fulle effekten av praksisen. Morgenklasse-elevene oppfattes derfor ofte som de mest dedikerte til praksisen. Mysore klassene varte i 1 time og 45 minutter, mens de andre klassene varte i 90 minutter.

Skillet mellom nivåene i undervisningen gjenspeiler seg hos deltakerne gjennom deres bekjentskap til skolen, instruktørene og ashtanga yogaserien. Foruten dette naturlige skillet er det ikke spesielle gruppedannelser eller klassedynamikk som er synlige. Jeg vil likevel si at det finnes en gruppe ved skolen som skiller seg litt fra resten. Riktignok er det en udefinert og flyktig gruppe. De som kommer på Mysore timene har ofte en sterkere dedikasjon til yogapraksisen enn mange av utøverne på de andre klassene (dette er selvfølgelig ikke tilfelle for alle, men kan skisseres opp som en generell trend). I og med at morgentimene er kl 07 kreves det for mange litt større tilpasninger i hverdagslivet for å komme seg på disse klassene enn på kveldsklassene, med mindre man er A-menneske. Siden flere av morgenklasseutøverne trener på Shanti-Yoga opptil fem dager i uken er det naturlig at de får en nærmere relasjon til instruktøren som har disse timene, og til hverandre, enn hva kveldsklasseutøverne gjør. På morgenklassene går de fleste av de som tilhører det jeg videre vil kalle en *indre sirkel* av utøvere. Det er de som har den lengste erfaringen og som har vært ved Shanti-Yoga lengst. En faktisk forskjell mellom gruppene er at morgenklasseutøverne får lov til å la mattene sine ligge i oppholdsrommet, i stedet for å måtte ta dem med hjem. Dette kan tolkes som et symbol på at de som deltar på morgenklassene har en nærmere tilknytning til skolen enn resten av utøverne.

På helgekurset var det hovedsakelig utøvere fra den indre sirkelen som deltok. I tillegg var det noen tilreisende fra andre steder på Østlandet som ikke trente ved

Shanti-Yoga på ukentlig basis. På samlingen i Nordmarka var det bare et par fra den indre sirkelen, noen av de "vanlige" utøverne og flere tilreisende deltakere.

"Yogashalaen"

Shanti-Yoga ligger i et brunt kontorbygg i et område med bygårder og blokker. Fra utsiden er det kanskje vanskelig å forestille seg at dette skal være en yogashala¹². Av oversikten på utsiden kan man se at her er det arkitektkontorer, atelierer, en språkskole og diverse andre firmaer.

For å komme inn til Shanti-Yoga må du ringe på en klokke ved hovedinngangen, da ytterdøren som regel er stengt. Derfra bærer turen opp to etasjer. Når du åpner døren kommer du inn i en lang gang. Går du litt inn i gangen er det en dør på venstre side som leder inn til toalettet som er tilknyttet Shanti-Yoga. Enda litt lengre inn er det en rødbrun dobbel jerndør som bærer Shanti-Yogas skilt.

Når man åpner døren er det som å komme inn i en "annen tid". Gangen du kommer inn fra er grå og hvit, med linoleums gulv, og er som regel ganske skitten. Rommet man kommer inn i brukes som oppholds- og omkleddnings- rom (heretter omtalt som oppholdsrommet) og er et stort, lyst og luftig rektangulært rom med hvite vegger og parkettgulv. Det er minst fire meter under taket og vinduer langs hele den ene langveggen. Vinduskarmene er dype med plass til litt ting, som bøker, blomster og cd'er.

Når man kommer inn i rommet er det en hylle på høyre side der folk setter skoene sine. Langs veggen på venstre side er det en lang knaggrekke til yttertøy. Ved enden av knaggrekken står det en brun bokhylle fylt med alt fra instruktørens papirer til førstehjelpsskrin og håndklær. Ved siden av denne igjen er det et brunt og hvit skjerm Brett. Bak dette har instruktørene sitt eget bittelille personlige hjørne der

¹² "Yogashala" brukes ofte om yogastudio/ skole.

de kan skifte og få fem sekunder for seg selv før timen. Rett frem står det en rød sofa med et lite bord foran seg, og under dette ligger et gammelt og slitt orientalsk mønstrete teppe. På hver side av sofaen står det en stor høyttaler som er tilknyttet et ødelagt stereoanlegg. I vinduskarmen står det en cd-hylle som ikke overraskende inneholder mye meditasjonsmusikk og "new age" musikk. Mer overraskende var det å finne Marilyn Manson og Metallica i den samme hylla. Jeg spurte om dette en gang og fikk til svar at: "*nei synes du det var rart, jeg må høre på noe litt mer kraftfullt når jeg skulle gjøre handy-work i studio*". På den andre kortveggen er det et stort hvit skap og ved siden av skapet står det en hvit oppbevaringsboks i plast. Denne er fylt med yogamatter i mangfoldige farger. Over kassen henger det et skilt, "Yogamatter for morgenklasse elevene", her kan morgenklasse elevene legge igjen sine private matter. Ved siden av denne kassen er det en hvit dør som fører inn til studio. På høyre side av døra står det et skjerm Brett til, identisk med det andre og bak dette er det et omkleddningshjørne for elevene. På den andre langveggen er det to benker, en inntil veggen, med en knaggrekke over seg, og en inntil hyllen der folk pleier å sette fra seg skoene sine.

Ved siden av døra til studio er det en stor plakat med bilder av en mann i de mest kompliserte yogastillingene. Plakaten viser alle *asanas* (stillingene) *i primary series*. På døren inn til selve studio er det et bilde av hindu-guden Shiva, og i vinduskarmen er det enda et bilde av en hindu-gud.

Går man inn døren midt på den ene kortveggen, kommer man inn i studio der yogapraksisen foregår. Her som i oppholdsrommet er det vinduer langs hele den ene langveggen, og også her fire meter under taket og hvite vegger, men her er det tregulv. På høyre side i det du kommer inn i studio står det nok en hvit plastkasse fylt med yogamatter. Disse er utlånmatter til nybegynnerne. De mer erfarne utøverne oppfordres via en lapp på utgangsdøren til å kjøpe personlige matter, dette av hygieniske årsaker, da de ikke har kapasitet til å vaske mattene så ofte.

Det første man ser når man går inn i studio og ser rett frem er et alter. I begynnelsen av semesteret var alteret ca 30 cm høyt, 20 cm bredt og 40cm langt. På dette alteret er det et bilde av Pattabhi Jois tatt på samling i England året før. Det er også en liten treboks med røkelse, noen stearinlys og ofte friske blomster. Midt i

semesteret ble dette alteret byttet ut med et større alter, som er ca en meter høyt, ca 50 cm bredt, og 1,5 meter langt. Oppå alteret er det en stor Ganesh-statue ("elefantguden"), som ble kjøpt en gang da en av instruktørene var i India. Dette er en statue av en figur med elefanthode som sitter i lotusstilling. Den symboliserer den yogiske kraften. Det er vanlig å ha en slik i studioer i følge noen av instruktørene ved skolen, da den ses på som "the remover of obstacles". Bildet av Pattabhi Jois har fortsatt en viktig plass på alteret, men har nå blitt byttet ut med et større bilde, sammen med stearinlys og røkelse. Ved siden av døra inne i studio henger det enda to fargerike gudebilder, også disse av hinduiske guddommer. Tilstedeværelsen av alteret, bilde av Pattabhi Jois i studio, og de hinduistiske gudebildene kommuniserer noe om skolens tilhørighet og tradisjon, noe jeg vil komme nærmere inn på i kapittel 6.

Ved siden av mattene står det en luftfukter som brukes for å skape et bedre klima for yogapraksis. Den står og durer når det ikke er noen i studio, men slås alltid av i begynnelsen av hver time. Ved siden av luftfukteren ligger to stabler med fleeepledd. Disse brukes før og etter yogapraksisen når det er avspenning, og som hjelpemiddel under praksisen. Hvis man for eksempel ikke er myk nok i en stilling kan man kanskje bruke et teppe og bygge opp slik at man kan gjøre stillingen på en riktigere måte.

Når det er undervisning i rommet tar elevene med seg egne (eller lånte) matter inn i studio og danner to rekker, der alle står med ansiktet inn mot midten av rommet. I alt er det plass til 20, men det virker ganske fullt allerede ved 10 deltakere. Hvor instruktøren gjør av seg varierer fra time til time ettersom hvor god plass det er i studio. Som regel legger han eller hun ut matten sin midt på vindusrekken.

Dørene til skolen åpner ca 15-30 minutter før klassene begynner, og de fleste utøverne kommer til dit ti til fem minutter før timen begynner. De skifter og går inn i studio. I selve studio er det lite prat, av hensyn til andre utøvere og for å rette fokus mot det man skal gjøre videre i praksisen. På Begynnerkurset var det generelt mer snakk i studio enn hva det var på de andre timene. Grunnen til dette ble klar for meg på den 6 eller 7 timen i kurset. Instruktøren kom inn og kommenterte at hun hadde en oppfordring til oss. Hun hadde snakket med de som gikk på timene før Begynner klassen, og fortalte at;

"de syns, som hun, at det var fryktlig mye skravling i studio når neste elev kommer inn i studio. Når de (på kurset før) går inn i rommet er det helt stille. Da er de klare for yoga, de legger fra seg resten ved døren, og konsentrerer seg om yoga. De forbereder seg på det som skal komme. Jeg oppfordrer dere derfor til å ta praten i oppholdsrommet, og heller konsentrere dere om det som skal gjøres her inne. Slik blir det et større skille mellom hverdagslige gjøremål og yogapraksisen".

Grunnen var at nybegynnerne ikke hadde fått beskjed om hvordan "reglene" var. Hvorvidt dette gjøres som et pedagogisk grep eller som en "åndelig bebreidelse" kan være interessant. Dette er som stillhet og vegetarisk kosthold, og kan ses enten som en etisk regel eller en naturlig konsekvens av yogapraksisen.

Miljøet der yogapraksisen utfolder seg bærer som vist over preg av at de ønsker å tilby yoga som en reel treningsform samtidig som de ønsker å fremstå som en skole som undervisning i tradisjonell ashtanga vinyasa yoga praksis. Måten kunnskapsoverføringen skjer på er viktig som utgangspunkt for å se på hvordan utøverne forstår og tilegner seg ashtanga yoga. Under vil jeg beskrive mine første dager på Shanti-Yoga og gi et innblikk i felten og hvordan undervisningen tar form.

De første dagene på Shanti-Yoga

Den først dagen på yogaskolen fikk jeg inntrykk av at folk var veldig opptatt av seg og sitt. Timen jeg videre skal beskrive var en Ledet 1 klasse, og de fleste av utøverne hadde tidligere gått minimum et åtte ukers kurs på ashtanga yoga.

Utøverne kom inn i studio og ble møtt av Instruktøren. Hun var vikar for de faste instruktørene, som hun var blitt kjent med på yogainstruktørkurs i England. Hun ønsket alle velkommen, spurte om navn og krysset av på en liste. Hun hadde på seg

typisk fitness treningstøy, en svart Røhnisch¹³ capri bukse og en singlet, ikke i det hele tatt noe i nærheten av lange lilla og oransje gevanter som av mange assosieres med yoga. Hun har høyere utdannelse, men jobber som yogainstruktør til vanlig.

Etter at elevene hadde snakket med instruktøren gikk de og skiftet i garderobedelen av oppholdsrommet. Jeg gikk bort og presenterte meg og fortalte kort hva jeg skulle gjøre der de neste seks månedene. Instruktøren var hyggelig og nysgjerrig på min studie, og tok straks initiativ til å hjelpe meg å dele ut informasjonsskrivet mitt til elevene. Den første timen jeg gikk på var som sagt en Ledet 1 time, og for en som ikke hadde gjort noe yoga på over åtte måneder var dette en tøff start på yogapraksisen. I denne timen var det totalt ca. 20 elever, hvorav de flest var damer med en snittalder på rundt 30-35 år. De var kledd i "vanlige" treningsklær og de fleste var forholdsvis slanke. Timen begynte med at vi stod foran på yogamattene med beina samlet, og hendene foran brystet og sang et *om-mantra*, etterfulgt av *ashtanga yoga mantra* på sanskrit. *Om-mantra* er i følge yogatradisjonen (instruktørene ved Shanti-Yoga) "the primordial sound". *Om* er antageligvis det mest utbredte og kjente mantra i verden og deles med buddhismen og flere andre religioner (Wikipedia 2006). Mantra er i følge en av instruktørene "*en viktig del av forberedelsen til yogapraksisen. Det kan anses som en bønn til et eller annet guddommelig, noe som finnes inni deg. Lydene og lydkombinasjonene i mantra roer ned kroppen*". Jeg fant etter hvert ut at *om-* og *ashtanga yogamantra* ble sunget på alle klassene bortsett fra de første klassene på nybegynnerkursene. Instruktøren leder mantra ved å synge en setning som eleven gjentar. På noen av Ledet 2 klassene og på de fleste av Mysore klassene synges mantra i plenum. Mantra lyder som følger:

¹³ Dette er et kjent merke på treningstøy som først og fremst selger fitness klær, men også golfklær og badetøy.

Om
vande gurunam caranaravinde
sandarshita svatma sukha va bodhe
nih sreyase jangalika yamane
samsara halahala mohasahantyai

abahu purushakaram
shankacakrasi dharinam
sahasra shirasam svetam
pranamami Patanjalinam

Om

Engelsk oversettelse:

om
I pray to the lotus feet
of the supreme Guru
who teaches the good knowledge,
showing the way
to knowing the self awakening great happiness;
who is the doctor of the jungle,
able to remove the poison
of the ignorance of conditioned existence.

To Patañjali, an incarnation of Adisesa,
white in colour with 1000 radiant heads
(in his form as the divine serpent, Ananta),
human in form below the shoulders
holding a sword
of (discrimination),
a wheel of fire
(discus of light, representing infinite time),
and a conch
(divine sound)
- to him, I prostrate.

om

(Ashtanga Yoga 2006)

I begynnelsen følte det litt rart ut å stå rett opp og ned med hendene samlet foran brystet og syngende noe på et språk jeg ikke forstod. Denne skepsisen møtte jeg igjen blant flere av de andre elvene på skolen. Øystein, en av elevene på Begynner 1, uttalte at han noen ganger følte at han var med i en sekt, og at det følte absurd å stå og syngende dette mantraet. Det kan være en av grunnene til at man ikke synger mantra på de første timene på et begynnerkurs. I følge Instruktøren ønsker de å nå ut til et så vidt spekter av deltakere som mulig. Det å møte potensielle nye kunder med noe som kan minne om en sekt, ville nok ikke være å innfri dette ønsket. Øystein fortsatte med et Ledet 1 kurs etter Begynner 1. Han ble litt mer vant til ritualer med å syngende mantra før og etter timen utover våren, men synes fortsatt det var rart, og fremmed: *"Det er ikke akkurat det jeg forteller til kollegaene på jobben når jeg forteller om yogatreningen"*.

I timen gikk vi så gjennom de tradisjonelle yogasekvensene kalt solhilsen A og B, pluss alle de sittende stillingene. Så la vi oss ned i avspenning. Instruktøren snakket mye i timen, og stoppet ofte hele klassen og tok korreksjoner i plenum. Timen var ganske anstrengende og både jeg og de andre var helt gjennomsvette før timen var over. Men allikevel opplevdes timen som rolig, i den forstand at intensiteten, målt i pulsfrekvens ikke var veldig høy. En av de reaksjonene jeg har hørt oftest fra folk som har prøvd ashtanga yoga for første gang er: *"Det var jo slitsomt jo!"* Øvelsene vi gjorde krevde en del fysisk styrke og det var mange ting jeg ikke fikk til. Mye av fokuset i timen gikk på å puste riktig, og å holde *uddiyana bandha* (magelås) og *mula bandha* (rotlås). Dette var vanskelig, og lett å glemme. Hele tiden mens man trener skal man holde magelås. Magelåsen aktiviseres ved å trekke magen litt inn, samtidig som man skal tippe bekkenet lett fremover¹⁴. Ved å aktivisere og trekke bekkenmuskulaturen lett sammen aktiviserer man det som kalles rotlås. Det ble med andre ord veldig mange ting å tenke på en gang, med pust, øvelsene og

¹⁴ Noen lærere mener at låsene aktiveres hovedsaklig ved riktig benmuskel bruk, så dette er en av mange tolkninger på hvordan låsene aktiviseres og

låsene samtidig. Dette er det meningen man skal kunne oppleve som bevegelsesmeditasjon. Det kjentes ut som en umulighet!

Timen ble avsluttet på omtrent samme måte som den begynte. I begynnelsen stod vi i det som kalles utgangsposisjon *samasthitih*, med hendene samlet foran brystet og sang mantra. På slutten satt vi på gulvet med i benene i kors eller under oss og med hendene foran brystet og sang avsluttende ashtanga yoga mantra, også kalt *mangala mantra*;

Om
Svasti praja bhyaha pari pala yantam
Nya yena margena mahi mahishaha
Go brahmanebhyaha shubamastu nityam
Lokah samastah sukhino bhavantu
Om shanti shanti shanti

English:

om
Let prosperity be glorified -
let rulers, (administrators) rule the world with law and justice
let divinity and erudition be protected
let all beings be happy and prosperous.

(Ashtanga Yoga 2006)

Etter mantraet var det avspennig i 10 til 15 minutter. Instruktøren delte ut tepper til de som ikke hadde hentet seg et, og slo av lyset. Det var nå helt mørkt i rommet, bortsett fra litt lys fra vinduene. Under timen var det hele tiden instruksjoner fra instruktøren, mens lyden av pusten til deltakerne hørtes som et bakteppe. Det høres nesten ut som når noen sover, en dyp hvesende pustelyd. Under avspenningen var denne lyden helt borte, vi skulle ikke lengre bruke pusteteknikken *ujjayi*, men la pusten være naturlig. Ikke bare var denne pustelyden helt borte, det var helt stille i rommet. Avspenningen var en stor kontrast til selve yogapraksisen der man hele tiden var i bevegelse, og fokuset intenst.

Etter timen skiftet folk fort og gikk. Et par stykker ble igjen for å snakke litt med instruktøren og stilte spørsmål om noen av yogastillingene, men innen ti minutter var gått var det bare instruktøren og meg igjen på skolen.

Dagen etter var hele kroppen støl og stiv. Armer, ben og rygg hadde alle fått en skikkelig runde med tøyning og trening som kroppen min tydeligvis ikke var vant til. Jeg hadde problemer med å få på meg jakken, for skuldrene var så støle og såre. Senere denne dagen skulle jeg på en Begynner klasse, og var glad for det! Da jeg kom på Shanti-Yoga ble jeg møtt av en liknende situasjon som dagen før. Instruktøren var en annen denne gangen. Ved sin side i sofaen satt daglig leder. Hun tok ordet to minutter før timen skulle begynne kl 19 og ønsket alle velkommen. Denne gangen introduserte Instruktøren meg for klassen i det vi alle var samlet inne i studio og ba alle huske å ta med seg et skriv fra meg før de forlot skolen etter timen. Denne timen var ganske annerledes enn timen dagen før. Alt som skulle gjøres ble vist og forklart i detalj. Instruktøren gjentok til stadighet hvor viktig det var å holde fokus på pusten.

"Pusten skal i disse klassene være kontrollert, ikke automatisk. Vi bruker en pusteteknikk som kalles ujjayi, der man puster gjennom nesa. Ved å bruke denne teknikken varmer man opp kroppen innenfra, ved å puste gjennom munnen slipper man ut mer varme enn hvis man puster gjennom nesa".

"Pusten er et av våre viktigste verktøy i ashtanga yoga" gjentok Instruktøren flere ganger i løpet av timen. Dessuten la hun stor vekt på at alle til enhver tid må passe på seg selv. *"Vi som instruktører gjør vårt ytterste for å hjelpe dere, men det er ikke alt vi kan se utenfra, derfor må dere selv passe på".*

I timen gikk vi grundig gjennom Solhilsen A og B. Som dagen før var det avspenning den siste delen av timen. Instruktøren la også stor vekt på magelås og rotlås. De er to av tre viktige *bandhaer* i ashtanga yoga. Dette ble vektlagt så godt som i alle timene jeg var på. En av instruktørene fortalte meg en gang at de i utgangspunktet hadde prøvde å lage noen "retningslinjer" for hvordan en time ved skolen skal se ut, slik at alle instruktørene vektlegger noenlunde de samme tingene. På denne måten unngår de at de motarbeider hverandre eller forvirrer eleven ved å si motstridende ting i timene. Vektleggingen av viktigheten av låsene fremstår for meg som en av "retningslinjene". *Bandhaene* har flere sider ved seg. Fra et fysiologisk perspektiv beskytter man korsryggen, og avlaster den for unødvendig overbelastning ved å aktivere de dype magemusklene (kjernemuskulaturen). På et

energetisk nivå brukes låsene for å åpne og frigjøre livsenergi slik at den kan nå ut til *nadiene*. *Nadier* er i følge hatha-yoga tradisjonen energikanaler (Scott 2000).

Tilegnelsen av yoga som kunnskapsform skjer som nevnt tidligere gjennom to transaksjonsformer: gjennom instruksjoner og gjennom å praktisere yogastillingene. Instruksjonene i timen følger en slags mal. Timene begynner enten med meditasjon eller med strekkøvelser. Starten på selve yogapraksisen markeres av alle stiller seg foran på mattene, og *om* og mantra synges i fellesskap. Er det en Mysoreklasse begynner elevene så med praksisen og følger sitt eget tempo. I de andre timene leder instruktøren gjennom øvelsene, mens hun teller øvelsene og sier om øvelsen skal gjøres på en ut- eller innpust. Timene avsluttes med at *om* og mantra synges i fellesskap, etterfulgt av ti til femten minutters avspennig, avhengig av hva man føler behov for. I

Som nevnt tidligere i kapitlet er skolens struktur og undervisningsform stadig i endring. Løpet av det siste året har de begynte å gjøre tellingene for øvelsene både på sanskrit og norsk. Hvordan kunnskapsoverføringen skjer, vil jeg komme tilbake til i kapittel 5. Først vil jeg se på hvordan moderne yoga har utviklet seg, som en kontekstualisering for studie av utviklingen av yoga i Norge og på Shanti-Yoga

4. Moderne yoga i Norge – et historisk perspektiv.

Moderne yoga er et forholdsvis nytt fenomen som kan spores tilbake til 1850. Siden den gang har yoga utviklet seg til å bli globalt fenomen. Det lokale og det globale kan lett oppfattes som dualiteter. Jeg følger meg til Nustad sitt perspektiv på det lokale som går ut på at det lokale og globale må forstås som to perspektiver på samme sak (objekt). Det man studerer (objektene) fremstår som lokalt eller globalt avhengig av konteksten man ser det i (Nustad 2003:125). Elementer fra den lokale kulturen blir integrert i praksisen og nye forståelser av hva yoga er og betyr, og hvordan yoga skal praktiseres, blir dannet. Praksiser blir slik rekonstruerte under nye forhold, og til en viss grad gjort lokal. Man kan si at yoga blir rekontekstualisert. I følge Kraidy (1999) er skjæringspunktet mellom det lokale og det globale alltid en transformativ praksis. Hver gang yoga blir presentert i en ny kontekst, endres yogaen som kulturelt fenomen litt. Gjennom sin involvering i formidling av yogatradisjonen blir enkelt personer delaktige i å forme utviklingen av yoga, lokalt og globalt. Yogatradisjonen er altså stadig er i endring. Utviklingen av yoga avhenger av mange faktorer. Jeg har valgt å fokusere på hvordan utviklingen av konsumkulturen, og fokuset på kropp innen denne, påvirker utviklingen av yoga som fenomen: hvordan utviklingen av moderne yoga er et samspill mellom økonomiske interesser og tradisjonelle verdier. Jeg bruker Scheper-Hughes og Locks (1987) begreper om en sosial og en politisk kropp for å se om, og i tilfelle hvordan, utviklingen av yoga er del av en større helsetrend der den sterke, sunne slanke kroppen er idealet. I dette kapitlet vil jeg begynne med en historisk kontekstualisering av moderne yoga. Jeg begynner med et tilbakeblikk på hvordan yoga ble presentert for vesten. Videre vil jeg se på yogaens historie i Norge. Deretter vil jeg se på hvordan, yogatradisjonen som et globalt

sosiokulturelt fenomen, utvikles i skjæringspunktet mellom tradisjonelle verdier og markedskrefter. Med fokus på konsummarkedet og kroppskulturen i samfunnet.

Den moderne yogaens utvikling.

Moderne yoga er en samlebetegnelse for yoga, slik den er blitt presentert for den vestlige verden (De Michelis 2004). Som nevnt i kapittel 1, går de første beretningene om en "vestlig yogautøver" ca 150 år tilbake, og markerer begynnelsen på det De Michelis betegner som moderne yoga. I følge antropologen Sarah Strauss er det tre hovedgrunner som har muliggjort populariseringen av yoga. Den første er måten yoga ble kommunisert på av Vivekananda. Yoga ble for alvor gjort kjent for den vestlige verden gjennom en forelesning holdt av Vivekananda i 1893, da han representerte India og hinduismen på: *Chicago parliament of religions* (Strauss 2005). Hans presentasjon var så populær at han ble oppfordret til å holde klasser i hele USA. Etter to år i USA dro han til New York, hvor han åpnet "The Vedanta Society of America" (Lau 2000). Som nevnt i kapittel 1 anser De Michelis Vivekanandas bok *Raja Yoga* fra 1896, og innvirkningen den har hatt på utviklingen av moderne yoga, som hans største prestasjon. Vivekanandas presentasjon og tolkning av yoga anses som en reformering av tradisjonelle hindusistiske tilnærminger til yoga. Både De Michelis (2004) og Strauss (2005) hevder at Vivekananda i sin tolkning av yoga ble sterkt påvirket av deler av vestlig vitenskap og kunnskap, som han til dels inkorporerte i sin tolkning. Gjennom å blande ny-vedisk "esotericism" (hemmeligholdt viten) og nyskapende amerikansk okkultisme, skapte Vivekananda en transnasjonal tilpassningsdyktig yoga som kunne ekspandere og inkludere alle religiøse og spirituelle tradisjoner (De Michelis 2004). Vivekananda forandret orienteringen innen yoga fra å være en religiøs fundamentert praksis til å fokusere på promoteringen av to viktige verdier i den moderne verden: *helse og frihet*.

Helse har i alle tider vært en viktig faktor og mennesker har lidd når helsen har vært dårlig. Ikke alle befolkninger anser helse som en markert kategori og helse har ikke alltid hatt en verdi i seg selv (Strauss 2005:6).

Ved å oversette *moksha* til å bety *frihet* la Vivekananda grunnlaget for en sammenfletting av vestlige ideer om individuell frihet og hinduistiske forestillinger om spirituell frigjøring. Innen tradisjonell yoga er *moksha* eller *mukthi*¹⁵ synonymt med frigjøring fra gjenfødselsyklusen, noe som er et mål innen hinduismen. Yoga kunne brukes som et verktøy for å oppnå tradisjonelle hinduistiske mål uten å måtte gi slipp på det verdslige liv. Ved å vektlegge frihet kunne Vivekananda og hans etterfølgere tilby det beste av begge verdener (Strauss 2004:44-45). I følge Strauss ble det gjennom Vivekanandas presentasjon av yoga åpnet muligheter for å opprette en forbindelse med den spirituelle verden, redusere stress og oppnå helse og frihet, uten å måtte gi slipp på den produktive kapitalistiske basen som europeiske og amerikanske fremtidsvisjoner var bygget på (Strauss 2005:6). Yoga ble på denne måten gjort mer tilgjengelig for et vestlig publikum. Det krevdes ikke like store personlige forsakelser (av familieliv, penger, hus og hjem, eiendeler etc.) for å kunne drive med yoga, som et tidligere religiøst perspektiv hadde krevd.

Den andre grunnen til at yoga fikk ny popularitet kan i følge Strauss ses som et nasjonalistisk perspektiv. Vivekananda presenterte yoga som en indisk strategi for å bygge fysisk styrke for så å vinne India tilbake etter kolonialt styre. Yoga kunne også ses som en modell for å opparbeide den mentale styrken som enhver som ønsker å gjøre endringer i sin verden trenger (Strauss 2005). Vivekananda var involvert i den nasjonale kampen mot kolonialt styre i India. Han ble sett som en kultfigur og populær visjonær innen feltene ny-hinduistisk filosofi og militant nasjonalisme, selv om han ikke var involvert i noen av delene fullt ut (De Michelis 2004). Fleksibiliteten og makten som lå i yogisk filosofi gjorde at Vivekananda

¹⁵ Sivananda, en elev av Vivekananda og kjent yogi, oppfordret til å følge Jivanmukhti veien. Jivanmukti betyr absolutt frihet mens man fortsatt er i livet, og tilbød slik en mellomvei. En vei der man kunne oppnå moksha uten å måtte gi slipp på det verdslige liv (Strauss 2005:44-45).

gjennom ett sett av ideer og praksiser kunne oppnå to ting: En spirituell oppvekkelse av vesten og en samling av det indiske folket (Strauss 2005:7).

Den tredje grunnen, Strauss nevner, er at denne perioden i økende grad var karakterisert av flyt av mennesker, goder, verdier og praksiser rundt kloden. Dette åpnet for en sirkulering av verdier og praksiser fra et sted til et annet, og tilbake igjen. Strauss bygger her på Wallersteins "sentrum – periferi" modell (Strauss 2005). Sentrum-periferi modellen er utviklet med tanke på flyt av økonomiske ressurser. Den tar utgangspunkt i at mesteparten av disse verdiene flyter fra et senter som er lokalisert der den økonomiske og politiske makten er situert. I Vivekanandas presentasjon av yoga og hinduistisk spirituell tradisjon la han stor vekt på å presentere India som spirituelt rik i kontrast til den materielt rike Vesten (Strauss 2005). I følge Strauss kan spiritualitet i denne sammenhengen forstås som "spirituell kapital", en spesifikk type av kulturell kapital, i Bourdieus (1977) forstand. Yoga som en spirituell tradisjon kan slik sies å ha samme funksjon som andre typer kapital: å understøtte et godt liv (Strauss 2005). I forhold til yoga, og ellers når det er snakk om spirituelle og åndelige verdier, er det India og østen som er sentrum og vesten er periferien. Dette kan ses som en dobbel sentrum - periferi situasjon. På en side er vesten sentrum i betydning av sin økonomiske/materielle rikdom. India og østen blir da periferi. På den annen side kan India og østen ses på som sentrum når det gjelder spirituelle verdier. I denne sammenheng er det vesten som blir periferien. Strauss (2005) skriver at yoga slik kan ses som et eksempel på det Hannerz (1992) kaller "countercurrent" innen transnasjonale kulturelle strømmer.

I Vivekanandas forelesninger så vel som i løpesedler han delte ut, ble yoga beskrevet som en handelsvare, noe av verdi som kan tilverves og sirkuleres blant den lærde middelklassen i India og i vesten (Strauss 2005:3). Som Strauss sier:

"Swami Vivekananda presented yoga as a spiritual commodity that had an explicit exchange value for people in America and Europe: he said that India had an abundance of spiritual wealth, and that yoga was a method that could help people achieve spiritual well-being. In return, the west - well known for its material resources- could pay cash for the privilege of learning yoga. Vivekananda reasoned that the west lacked spirituality, and so a fair trade could be made"(Strauss 2005:3).

Yoga ble slik gjort til en salgsvare og det ble åpnet opp for at yoga har kunnet bli en vare som sirkulerer på det globale markedet (Strauss 2005).

Vivekananda underviste hovedsakelig i filosofi og meditasjon. Det var først da Iyengar, en elev av Vivekananda, begynte å undervise i klasser i India på 1930-tallet at hatha-yoga begynte sin utvikling til å bli et sekulært trimfenomen (Lau 2000).

Andre viktige faktorer som har banet vei for yogaens utvikling i vesten, er det økende fokuset på kropp i samfunnet. Dette kan spores tilbake til 1920-årene og dannelsen av konsumkulturen, som jeg kommer tilbake til under, samt oppdagelsen av fenomenet *stress*. Stress er et moderne fenomen som har vært gjeldene i den offentlige diskursen siden siste halvdel av 1900-tallet (Jacobsen 2005). Fenomenet stress ble introdusert av kanadieren H. Selye i 1936 (Kunnskapsforlaget 2006). Stress er, i følge Store norske leksikons beskrivelse, et vidt begrep som refererer delvis til fysiologiske og psykologiske påvirkninger og delvis til organismens totale reaksjoner på slike. Stress kan være av både positiv og negativ art. Mildere former for stress, som fysisk trening, eller utfordrende arbeid kan virke fysisk og psykisk stimulerende. Stress som på lengre sikt ligger over kroppens toleransegrenser disponerer for funksjonelle organplager og psykosamtiske lidelser, som for eksempel muskelspenninger, fordøyelsesbesvær og høyt blodtrykk. En kronisk mental overbelastning vil kunne føre til psykisk ubalanse og nervøse lidelser. Det avgjørende er ikke påkjenningens intensitet, men hvordan en person håndterer påkjenningen, og om han eller hun klarer å håndtere den på en konstruktiv måte. Stress i arbeidssituasjonen har blitt et problem i moderne næringsliv og skyldes som regel et samspill mellom stress på arbeid, og stress i hjemmesituasjonen. Stress er trolig den viktigste årsaken til sykefravær i Norge nest etter belastningsskader (Kunnskapsforlaget 2006). Stress oppleves ofte når oppmerksomheten går i mange ulike retninger på en gang, man klarer ikke å fokusere på det man gjør og kroppen blir rastløs eller spent. Fordi man i yoga retter fokus innover og samler tanker og følelser, kan yoga brukes til å redusere stress.

Enkeltmenneskers betydning i utviklingen av yoga, lokalt så vel som globalt, kommer tydelig frem når man ser på deres rolle i denne utviklingen. Ovenfor har jeg vist hvordan yoga har utviklet seg til å bli et globalt sosiokulturelt fenomen, og sett på

Vivekanandas rolle i denne utviklingen. Videre vil jeg i grove trekk se på den historiske utviklingen av yoga i Norge.

Yogaens historie i Norge

Yogaens historie i Norge er etter mitt bekjentskap enda ikke nedskrevet i sin helhet. Min fremstilling av denne er basert på internettsøk og intervjuer. Dessverre har ikke alle jeg håpet å få snakke med, som har en viktig rolle i denne historien latt seg intervju, og resultatet er derfor noe ufullstendig og oppstykket.

I 1970 etablerte Janakananda, tidligere kjent som Jørgen Dreigar, *Skandinavisk yoga og meditasjonsskole* (heretter referert til som SYM) i København. Skolen er en ideell, selveid stiftelse, uten religiøs eller politisk tilhørighet. Janakananda var en av de første som startet organisert undervisning i yoga i Skandinavia. Hans skole har forgreninger til hele Skandinavia og Tyskland (Yogaksolen i Oslo 2006). Janakananda var selv elev av Satyananda(1923-) og tilbrakte to år (1968-1970) hos sin lærer i Bihar i India. Satyananda var igjen elev av Swami Sivananda (1887-1963) (som igjen var elev av Swami Vivekananda (1863-1902)). Sivananda er kjent for sitt bidrag til å samle og systematisere yogateknikker og har gjennom dette vært med på å utvikle det som kjennes som den moderne yoga. Sivananda anses som en av de mest betydningsfulle lærerne i moderne tid, og han og hans elever har hatt stor betydning for introduksjonen av yoga i vesten.

Christian Paaske, grunnlegger av Yogasenteret i Stavanger, hevder at yoga har vært mye mer utbredt i Danmark enn i Norge, og at det allerede på 1930-tallet ble drevet noe undervisning som fritidssyssele i Danmark. Jeg har hørt at det også i Norge ble drevet friundervisning i yoga på 1930- og 1940-tallet, men har ingen kilder på dette. Allikevel kan man si at Janakanandas arbeid har vært banebrytende for utviklingen av yoga i Skandinavia. Gjennom SYM tilbød Janakananda yogaundervisning på en seriøs, ryddig og profesjonell måte og viste at det var mulig å livnære seg som yogalærer, noe som ikke var blitt gjort tidligere i Danmark, ifølge Paaske.

Grunnleggeren av *Yogaskolen i Oslo*, Per Peo Olsen, har samarbeidet og vært under utdannelse hos Janakananda i årene 1971 til 1988. Olsen har undervist i yoga siden 1973. I 1976 startet Olsen en egen SYM skole i Oslo. 1988 valgte han å ta skolen ut av denne stiftelsen og drive videre på egne premisser. Skolen fikk nå navnet "Yogaskolen i Oslo" (Yogaskolen i Oslo 2006).

Samme året som Olsen startet sin skole i Oslo, begynte Bjarke Jørgensen på yogalærerutdannelsen hos Janakananda i København. I 1983 etablerte Bjarke Jørgensen SYM i Bergen (Jervidal 2006).

I årene 1980 til 1985 var også Christian Paaske elev hos Janakanda, og startet i 1985 det som skulle bli den tredje skolen i Norge med røtter fra SYM i København. Paaske og hans daværende kone Bodil Mauritzen gikk ut av SYM og startet *Yogasenteret* i Stavanger. De bygget på de samme filosofiske og organisatoriske prinsippene som SYM. Da de startet opp Yogasenteret i 1985 var det ikke noe yogamiljø å snakke om i Norge, "det var Olsen og Jørgensen, og det var stort sett det" (Paaske- intervju 18.01.06). Da Yogasenteret i Stavanger ble startet opp av Paaske i 1985 møtte han en del skepsis. Avisen trykte et stort oppslag om at det mystiske nå også var kommet til Stavanger. Det var en del spekulasjoner i om dette var snikinnføring av religion, hinduisme, eller en kult. Men generelt møtte de aksept hos publikum, og da de startet opp i 1985 med 10 - 12 kurs i uken, hadde de fulle kurs fra dag èn. Fra 1985 og cirka 15 år frem i tid hadde Paaske og Mauritzen så godt som monopol på yogaundervisning i Stavanger. I løpet av de siste fem til ti årene har interessen rundt yoga vokst voldsomt, og det har dukket opp flere skoler, både i Stavanger og på landsbasis.

Paaske beskriver yogalandskapet i dag og i 1985 som veldig forskjellig: "I dag er yoga mainstream og trendy, mens det den gangen var nytt, eksotisk og annerledes. Som et resultat av fokuset på yoga i mediene og innførselen av blant annet Ashtanga yoga, Power yoga, Iyengar yoga og lignende, har folk skjønnet at det er flere former for yoga, og monopolsituasjonen er oppløst".

Sommerfelt var en av de første som underviste Ashtanga yoga i Norge, og introduserte denne formen i Norge i 1991. Knut Sommerfelt begynte først med

klassisk yoga., Men denne yogaformen passet ikke ham så bra. Sommerfelt er i dag leder for Norsk Ashtanga Yoga Institutt på Frogner. Han har vært elev av blant andre Pattabhi K. Jois, Radha Warrel¹⁶ som har drevet med yoga i 27 år og Derek Island (Sommerfelt 2006).

Knut Sommerfelt har gjort mye for miljøet i følge Instruktørene ved Shanti-Yoga. Av instruktørene ved Shanti-Yoga har to vært elever av, og undervist hos Sommerfelt, mens en av de andre har sin bakgrunn fra Hellas. I den senere tid har flere av Instruktørene oppsøkt Pattabhi Jois selv, og har også gått på såkalt "teacher training" hos blant annet John Scott i England¹⁷. Som nevnt i kapittel 3 ble Shanti-Yoga etablert i 2003.

Hvordan moderne yoga, og Shanti-Yoga har utviklet seg, har vært avhengig av flere faktorer. I og med at yoga blir fremstilt som en salgsvare, blir markedet avgjørende for hvilke aspekter av yoga som skal selges. Samtidig er det slik at yoga selges som østlig visdom og spiritualitet. Mister yogaen denne dimensjonen, blir yoga å regne som en hvilken som helst annen vestlig treningsmetode og mister mye av sitt markedspotensiale

En utvikling i skjæringspunktet mellom tradisjon og markedskrefter

I denne delen av kapittelet vil jeg se på hvordan økonomiske og tradisjonelle verdier har vært styrende for utviklingen av yoga som tradisjon og samfunnsfenomen. Yoga kan sies å være del av to sfærer: en økonomisksfære (markedssfæren), og en tradisjonellsfære. Disse sfærene opererer på forskjellige nivåer, men er knyttet

¹⁶ Warrel og Island er begge blant Pattabhi Jois tidligste elever, og er sertifiserte ashtanga yoga instruktører.

¹⁷ John Scott er ble i 1996 sertifisert av AYRI, og er en anerkjent ashtanga yoga instruktør.

sammen i et nett av verdier som utveksles på kryss av sfærene. Utviklingen av yoga i den tradisjonelle sfæren er avhengig av hva som anses som verdifullt i den økonomiske sfæren, og omvendt. Transnasjonal flyt av ideer, praksiser og mennesker som omfavner en spesiell type yoga, som for eksempel tilhengere av Sri K. Pattabhi Jois og Ashtanga yoga, bringer med seg sine verdier til nye arenaer og bidrar med dette til at man får en hybridisering av yoga (Strauss 2005:xix).

Som nevnt, kunne fleksibiliteten og makten, som lå nedfelt i yoga, brukes av Vivekananda for å "selge" yoga til Vesten. Yogaens markedspotensiale har siden Vivekanandas tid vokst enormt. De to sfærene er bestemmende for hva som skal vektlegges ved yoga, og hvilke premisser tiltak skal gjøres på. På konsummarkedet konkurrerer yoga med andre kroppsteknikker og treningsformer om kundene. Yoga er del av den økonomiske sfæren også på andre måter enn gjennom yogaundervisning og opplæring. Produsenter av treningsklær benytter seg av yoga i sine reklamekampanjer, og har lansert egne yogakolleksjoner. Bilprodusenter og andre aktører¹⁸ bruker avbildninger av personer i yogastillinger for å selge sine produkter (Lau 2000). Legemiddelprodusenter, hoteller og feriearrangører avbilder mennesker i meditasjon (-stillinger) som symbol på fred, tilfredshet og velvære. Sist men ikke minst er yoga, som treningsstil en livsstil med tilhørende hjelpemidler, i aller høyeste grad en salgsvare. Livsstilsmagasiner, og da spesielt dameblader, men også dagspressen har hyppig artikler om yoga og annen type trening. Flere av de store treningssentrene¹⁹ har med tiden utvidet sitt treningstilbud til å inneholde yoga. I store multinasjonale selskaper som for eksempel SATS vil det økonomiske aspektet og "nytteverdien" av et slikt tilbud alltid være av betydning²⁰. Tilstedeværelsen av yoga i SATS, fokuset på yoga i reklame, dagspressen og tidsskrifter kan tolkes som

¹⁸ Siste observasjon er en reklameplakat på Youngstorget i Oslo, mai 2006, hvor Ricola bruker bilde av en dame i en avansert yogastilling for å reklamere for at de nå har myke pastiller.

¹⁹ Jeg differensierer her mellom yogaskoler og treningssentre fordi jeg mener det er forskjell på en drop-in basert yogaundervisning på et senter der timene standardiseres, og et kurs der det er lagt opp til progresjon i undervisningen.

²⁰ Intervju med produktdirektør for SATS Norden, Jill Jahrmann 24. juni 2005.

å vise at "yoga selger". Dette passer godt sammen med Strauss argument om at yoga blir brukt og/ eller tilpasset som salgsvare for å selges til et spesielt publikum (Strauss 2004). Dette er et poeng som også Singleton trekker frem:

"Modern yoga's capacity and willingness to incorporate a highly eclectic array of therapies and New Age credos moulded to the individual gives it high commodity value...With industrial-scale merchandising and the franchising of "eastern wisdom" yoga has become hot property" (Singleton 2005:301).

For at yoga som kroppsteknikk skal "treffe" markedet må den tilpasses dominerende verdier innen kroppskulturen. Før jeg går videre i analysen av utviklingen av yoga vil jeg se på for Scheper-Hughes og Locks begreper om den sosiale og den politiske kroppen, da jeg anser disse til å ha avgjørende betydning for hvordan markedet har omfavnet yoga, som igjen påvirker hvordan yogatradisjonen utvikler seg.

Den sosiale kroppen

Scheper-Hughes og Locks begrep om den sosiale kroppen innebærer at kroppen kan ses som et naturlig symbol for å tenke rundt forholdet mellom natur, samfunn og kultur. Denne innfallsvinkelen er fundamentert i symbolsk og strukturalistisk antropologi. Fordi kroppen både er et naturlig og et kulturelt produkt kan det noen ganger være vanskelig å begripe hvor natur ender og kultur starter i en symbolsk sammenheng. Kroppen er begge deler samtidig. Kroppen blir brukt som symbol og metafor for å snakke om samfunnet, derfor kan kulturelle konstruksjoner av og om kroppen være nyttige for å forstå samfunn og sosiale relasjoner (Scheper-Hughes og Lock 1987).

I forhold til et medisinskanthropologisk perspektiv er det interessant å se på den symbolske sidestillingen av konseptet om en sunn, frisk kropp og et friskt samfunn, overfor en syk kropp og et ufungerende samfunn. Scheper-Hughes og Lock bruker Janzens teori om at alle samfunn har en utopisk forestilling om helse som metaforisk kan overføres fra samfunn til kropp, og omvendt. Hovedforskjellene mellom vestlige (biomedisin) og ikke vestlige medisinske systemer ligger i deres syn på kropp og sinn. Der vestlig biomedisin ser sosiale relasjoner som

usammenhengende med helse eller sykdom anser mange ikke-vestlige systemer sosiale relasjoner som viktige for individuell helse og sykdom. En av de eldste ideologiene om individuell og sosial helse er den om vital balanse, harmoni, integrasjon og helhet som finnes i gamle medisinske systemer i blant annet Kina og India, og i holistiske helsebevegelser i det 20-århundre (Scheper-Hughes og Lock 1987). Kroppen ses som enhetlig integrert aspekt av selvet og sosiale relasjoner, og ses slik som et mikrokosmos av verden (Scheper-Hughes og Lock 1987). De fleste i dagens Norge har nok en formening om at menneskets livssituasjon påvirker helsen, men man har ikke sterke nok forskningsmessig belegg for dette innen biomedisin til at det er akseptert som vitenskapelig sant. I den forstand kan man kanskje si at vestlig biomedisin ikke aksepterer det sosiale aspektet.

Den politiske kroppen

Som jeg skrev i kapittel 1 refererer begrepet om den politiske kroppen til regulering og kontroll av individuelle kropper. Samfunnet reproduserer og sosialiserer den typen kropper som det har bruk for. Hvordan dette kommer til uttrykk varierer, både mellom storskala samfunn og innen subkulturer. Kroppspolitikken i et samfunn kan ses som resultat av sosial og politisk kontroll, som for eksempel innen reproduksjon av verdier som sosialt kjønn, helse, jobb og fritid (Scheper-Hughes og Lock 1987). Slik jeg forstår dette kan den politiske kroppen i samfunnet det samme som, eller nært knyttet opp mot, kroppsidealene eller kroppskulturen. Kroppsidealene i et samfunn varierer innad i subkulturer og grupper i samfunnet og kan dermed være mange og varierte. Men noen verdier er som regel overordnet eller mer fremtredende enn andre innen kroppspolitikken. Kroppspolitikken er et dynamisk perspektiv på hvordan kropper er produkter av sosial produksjon og kan, ifølge Scheper-Hughes og Lock (1987) si noe om hvordan og hvorfor bestemte typer av kropper blir sosialt produsert.

Scheper-Hughes og Lock (1987) trekker frem Foucaults analyse av rollen medisin, strafferettsvesenet, psykiatri og samfunnsvitenskapen spiller i produksjon av nye former for kunnskap (makt) om kroppen som eksempel på hvordan kroppspolitikken kan utøves (Scheper-Hughes og Lock 1987, Beyer Broch 2000).

Gjennom (offentlige) institusjoner som skole, fengsel, rettsvesen, psykiatri, samt forskning medisin og media kommuniseres kroppsidealer og kroppskulturen i samfunnet. Gjennom å være del av samfunnet lærer man hvordan den individuelle kroppen "skal være", altså hva som anses som viktige verdier i kroppspolitikken.

"Den politisk riktige kroppen" er slank, sterk, sunn og "i form" (Scheper-Hughes og Lock 1987, Beyer Broch 2000). Scheper-Hughes og Lock beskriver kjernekultur-verdiene som å være frihet/selvstendighet, tøffhet, konkurranse, ungdommelighet og selvkontroll, og at disse er manifestert i kroppskulturen. Betydningen av vekt, form, fasong og verdier som utholdenhet, fruktbarhet og et langt liv fremstår som viktige i vårt samfunn, men varierer både innad i samfunn og mellom samfunn (Scheper-Hughes og Lock 1987). Helse anses ikke lengre som en tilskrevet status, men som noe som kan oppnås. Sykdom anses ikke lengre som tilfeldig, men knyttes mot individers valg og livsstil (Scheper-Hughes og Lock 1987). Gjennom riktig livsstil og holdninger kan man oppnå god helse. Dette blir blant annet kommunisert gjennom massemedienes fokus på sunnhet, ernæring, og kropp.

Kroppsteknikker, som yoga, som kan tilby en måte å oppnå verdiene innen kroppspolitikken på. Yoga som en metode for å få en sterk kropp, både fysisk og psykisk kan slik ses som en teknikk for å tilpasse den individuelle kroppen til kroppspolitiske idealer.

Innen helseperspektivet medfører formeringen av sykdomskategorier en strengere definisjon av hva som er normalt. Dette har skapt en syk majoritet. Fordi definisjonen på hva som er normalt er blitt strengere, er det flere som faller utenfor. Passer man ikke inn i kroppspolitikken "mal", kan man oppleve å bli betegnet som anormal eller syk. Er man for eksempel "for tykk" eller "for tynn" vekker dette negativ oppmerksomhet. Endringer i sosialt og offentlig liv i industrisamfunnet har ført til at kulturelle og symbolske former for individuell og kollektiv misnøye (som hekseri, trolldom, og ritualer som gjør om eller parodierer) er forsvunnet. Medisin og psykiatri har dermed kunnet innta en hegemonisk rolle i å respondere og forme menneskelig misnøye. Sykdom er slik blitt en metafor for å uttrykke personlige og sosiale klager (Scheper-Hughes og Lock 1987).

Konsummarkedet – kropp og yoga i mediene

Forbrukersamfunnet kommuniserer formede bilder av moteriktige kropper, og mediene fokuserer på fordelene ved kroppsvedlikehold. Mye av fokuset på kropp i mediene er i Norge rettet mot en sunn, frisk, slank og velfungerende kropp. Tv-programmene "Slankeklubben" og "The Swan" som jeg nevnte i kapittel 1 kan være eksempler på dette. Som Featherstone skriver er det som kommuniseres som gevinsten av å holde kroppen ved like ikke lengre er spirituell frelse eller forbedret helse, men kroppens ytre fremtreden og et mer salgbart selv (kropp) (Featherstone 1991:179). Grunnlaget for denne kroppskulturen kan spores tilbake til 1920-tallet, da grunnlaget for forbrukersamfunnet ble lagt. Det interessante med denne trenden innen kroppskulturen er, som Featherstone sier, at det danner grunnlaget for en ny måte å forstå kropp og selv på (Featherstone 1991). Denne nye forståelsen har åpnet for salg av kroppsvedlikeholdsteknikker, slik som yoga blir fremstilt til å være.

I massemediene fremstilles yoga som en ønskelig helsefremmende praksis, ved å utnytte grunnleggende dikotomier som kropp/sinn og spirituelle øst/ materielle vest (Strauss 2005). Forbindelsen mellom hvordan markedsdiskursen og helsediskursen omfavner yoga i vesten ligger i at de begge kommuniserer noe om kropp, men på forskjellige måter. I helsediskursen frembringes yogaens egenskaper til å forme kroppen og dens helsemessige nytteverdi. Gjennom et balansert forhold mellom kropp og sinn skal yoga hjelpe mot moderne helseplager som for eksempel stress og muskelplager. Yoga markedsføres ofte som en "naturlig" måte å oppnå god helse og "fintess" på (Strauss 2005). I markedsdiskursen selges yoga som en helsefremmende praksis, og som populærkultur med fokus på kropp, en vel trent og balansert kropp, samt et avslappet, rolig og lykkelig sinn (Lau 2000).

Markedet for yoga og andre helseforebyggende praksiser har blitt enormt og det er store summer i omløp. For å illustrere hvor stort yogamarkedet er viser jeg til en artikkel i Dagens næringsliv, fredag 18. mars 2005, hvor det hevdes at 16, 5 millioner amerikanere har gjort yoga til en milliardindustri. Dagens Næringsliv baserer seg på en undersøkelse i *The Yoga Journal* og hevder at amerikanere i 2005 brukte over 18 milliarder kroner på yoga og tilhørende produkter. Antallet yogautøvere i

USA er i følge *The Yoga Journal* økt med 43 % fra 2002. Også i Norge har veksten vært enorm. Yoga har nådd massemarkedet. Etersom yoga kan anses som en konsumvare, vil dette si at det også er noen som bestemmer hvilke aspekter av yoga som skal frontes og hvilke som er mest salgbare. Som eksempel på dette kan man trekke frem Mr. Bikram Choudhury som av mange anses som en levende selvmotsigelse og den første forretningsmannen innen yogabransjen. Bikram Yoga er en serie av 26 patenterte yogastillinger som utføres i 40 graders temperatur. Det finnes i dag rundt 1300 av hans lisensierte studioer som snart vil organiseres som en franchisemodell. Bikrams milliardforetak skaper debatt blant mer konservative yogaskoler og lærere, og mange mener kjedevirksomhet og kommersialisering ødelegger tradisjonelle yogametoder (Dagens Næringsliv 18.5.2005).

Yoga som sosiokulturelt fenomen er altså meget sammensatt. På den ene siden har man kommersielle krefter, på den andre siden tradisjonstro og konservative lærere og utøvere som jobber for å bevare yoga mest mulig tradisjonell. Moderne yoga reproduseres i et samspill mellom kommersielle krefter og gamle tradisjoner. En utvelgelse av hvilke aspekter av yoga som kan selges videre i vesten ble allerede i Vivekanandas tid regulert av hva folk var mottaglig for, altså av markedet. Vivekanandas vestlige publikum ville ha en teknikk og spirituell praksis som ga tydelige resultater (De Michelis 2004). Vivekananda skrev til en annen munk:

“You should know that religion of the type that obtains in our country does not go here. You must suit it to the taste of the people....they like some of the Hindu Scriptures – that is all...But they will give you a go-by if you talk obscure mannerisms about sacred writings, caste, or women” (Sitert i De Michelis 2004:120).

I tillegg til å velge ut enkelte aspekter som mer salgbare, ble disse aspektene også tilpasset markedet. Et eksempel på dette er måten Vivekananda oversatte begrepet *moksha* til å bety frihet. Yoga ble slik presentert gjennom verdier som allerede var etablerte i vesten. Et annet eksempel kan være fokuseringen på de fysiske stillingene som er det mange forbinder med yoga i vesten (MPY). Måten yoga blir fremstilt i mediene og markedsføringen av yoga kan si noe om hvordan yoga blir tilpasset markedssfæren. Markedsføringen av yoga er varierende. Noe av det som gjentas er stressreduksjon, styrke, smidighet, ro og balanse. Dette er alle verdier som

vektlegges innen helsediskursen. Yoga selges med andre ord som en teknikk for å fremme helse, psykisk så vel som fysisk. Hos et tilfeldig utvalg av yogaskoler og treningssentre i Oslo markedsføres yoga på følgende måter;

”Det er en effektiv og utmerket form for trening, som gir økt kroppsbeherskelse, løser opp spenninger, gir styrke, smidighet, energi og et rolig sinn”(Puroyoga 2006).

“Vanlige resultater er mindre stress og spenninger kroppslig, mentalt og emosjonelt. Ikke minst er øvelsene meget bra for vonde rygger, spente muskler og stresshodepine. Yoga passer for alle som ønsker å utvikle kropp og sensitivitet, styrke og smidighet” (Acem Norsk Yogaskole 2006)

“Ordet yoga betyr ”å føre sammen” eller ”å forene”. Og det er nettopp å forene kropp og sjel som er hensikten med satsYOGA. Målet for treningen er både fysisk og psykisk helse. Tradisjonelt har yoga tre hjørnesteiner: en fysisk, en mental og en spirituell. I SATS utelater vi den spirituelle delen, og fokuserer på de to andre. satsYOGA trener opp kroppen samtidig som du oppnår mental ro og styrke” (SATS 2006).

En dynamisk og fysisk form for yoga, som opparbeider fleksibilitet, styrke og balanse, samt fokuserer på bruk av pusten og indre konsentrasjon (Elixia 2006).

”Ashtanga Yoga er en fysisk utfordrende praksis som utvikler kroppsbevissthet, bevegelighet og styrke. Ved å praktisere jevnlig kan du opparbeide en sterkere sentrering både fysisk og psykisk” (Timeplan for Shanti-Yoga 2006).

At yoga er en metode og treningsform som kan redusere stress og øke kroppsbevisstheten er en vanlig oppfatning. Innen markedsdiskursen er det tilsynelatende økende fokus også på den ytre kroppen i yoga. Bøker og DVD-er som ”Bunns of Steel with yoga” og ”Power yoga-totale bodyworkout”, ”Crunch - the Perfect Yoga Workout: The Joy of Yoga & Fat-Burning Yoga²¹” er noe det som tilbys på markedet. Måten yoga markedsføres på kan ses som både et produkt av og kilde til definering av den sosiale og den politiske kroppen i samfunnet. Yogaens markedsføring vitner om generelle samfunnstrender og er et produkt av denne, men er også bidragsgivende til den videre utviklingen. Yoga har som trendfenomen muligheten til å forme den veien den politiske og sosiale kroppen skal gå videre.

²¹ Tilfeldig utvalg av titler funnet på amazon.com på søket ”Yoga” 25.03.06.

På den annen side er det flere tilfelle av overkommuniseres av de spirituelle sidene ved yoga i markedsdiskursen og i reklame, sammenlignet med de faktiske handlingene, ifølge Lau (2000). Dette er noe jeg også har observert. Yoga omtales ofte som en østlig, eksotisk, spirituell tradisjon i mediene. Det man møter når man kommer på en time på et treningsstudio eller en yogaskole er ofte en sekulær form av denne religiøse tradisjonen der de spirituelle aspektene ved yoga som var så fremtredende i reklamen underkommuniseres.

Yogatrenden i endring

Vivekanandas presentasjon av yoga har åpnet for at yoga har kunnet utvikle seg i nye retninger. Man kan si at Vivekananda "invented" moderne yoga, i Hobsbawms (1983) forstand, gjennom sin rolle som kulturell oversetter og reformator av tidligere hindusistiske tilnærminger til yoga. Ved å integrere nye aspekter i yogatradisjonen har hans slik skapt en ny tradisjon. Et eksempel på hvordan nye aspekter blir integrert inn i yogatradisjonen er hvordan avspenningsteknikker i dag en gitt del av enhver yogatime, enten det er MPY eller meditasjon det er snakk om. "Spirituell avspenning", som vi finner i yoga, er ifølge Singleton et relativt nytt og sammensatt fenomen. Det består av en sammensmeltning av forskjellige avspenningsteknikker og vitenskap utviklet i Europa og Amerika på slutten av det 19.-århundre. Avspenning som en del av det sammensatte systemet av tro eller prinsipper, nedfelt som "yoga," ble eksportert sent i det 19.- og tidlig i det 20.-århundre. Yoga (-avspenning) burde derfor anses som en hybrid heller enn en uforfalsket arv fra en førhistorisk indisk tradisjon. Singleton hevder at denne assimilasjonen av avspenningsteknikker inn i yogatradisjonen har ført til en ny måte å tenke om og rundt yoga og dens funksjon og mening på, både i India og i Vesten (Singleton 2005:290). Den terapeutiske årsak – virkning relasjonen som yogastillingene sies å ha, er blitt mer vektlagt i moderne yoga. Men den er også omtalt i for eksempel *hatha-yoga pradipika*, men stammer trolig fra avspenningsterapi (Singleton 2005:294). Mark Singleton, med flere, argumenterer for at deler av det som er kjent som yoga, avspenningen som er del av de fleste yogatimer, ikke kan tilkjennegis som før-moderne yoga og at det ikke har vært forutgående for moderne yoga. Dette eksempelet illustrerer hvordan

yogatradisjonen stadig er i endring, og peker mot at moderne yoga kanskje er en *invented tradition*. Dette vil jeg komme tilbake til i kapittel 7.

Hvordan yoga oppfattes i samfunnet er også stadig i endring. Forståelsen av yoga endres via flere ledd. Fremstillingen av yoga i mediene spiller en betydelig rolle. Den økende oppmerksomheten rundt yoga de siste 10-15 årene har fokusert på yoga som en treningsmetode, en trening som både strammer opp kroppen og roer ned sinnet. Mange kjendiser har vært trukket frem som eksempler for å fronte yogatrenden. Blant annet er Madonna, Gwyneth Paltrow og Sting kjente ashtanga yogier. Tidligere, som en del av New age bevegelsen, var fokuset mer på den meditative og spirituelle biten av yoga, mens fokuset de siste årene i stor grad har vært på yoga som en kroppslig praksis. Mulighetene for at folk skal få en egen erfaring av hva yoga er har også vokst, sannsynligvis som en følge av fokuset på yoga i mediene. Yoga er blitt vanlig på de store treningssentrene, og det dukker stadig opp nye yogastudioer i Oslo. Som en følge av at flere har muligheten til selv å erfare hva yoga er, kan dette medføre at den generelle oppfatningen av yoga er i ferd med å endres, og at yoga med dette er blitt, eller er i ferd med å bli, en integrert del av norsk treningskultur. Flere personer har fått mulighet til å få en egen erfaring av hva yoga er. Så kalt *intrapersonal* erfaring (Strauss og Quinn 1997): i stedet for at folks oppfatninger av yoga er dannet på grunnlag av utenompersonlige opplevelser i form av andres menneskers og samfunnets forestillinger om hva yoga er, *extrapersonal* opplevelser (Strauss og Quinn 1997). Den intrapersonale erfaringen/ opplevelsen blir videreformidlet til andre, slik at den utenom personlige (extrapersonale) opplevelsen også blir påvirket. Gradvis blir det *kulturelle skjemaet*, den generelle oppfatningen, av yoga i det norske samfunnet endret. Yoga oppfattes ikke lengre som like alternativt og esoterisk som det gjorde tidligere, men er noe som tilbys på lik linje som for eksempel aerobics og dansing. En av instruktørene på Shanti-Yoga bekrefter dette, hun forteller at hun ser stor forskjell på hva slags type mennesker som oppsøker yoga nå i forhold til tidligere. Tidligere var det mange flere som trodde at yoga innebar at de skulle sitte stille og meditere. Nå er flere og flere som kommer i SATS klær og det er tydelig at mange blir rekruttert fra treningsstudio miljøet.

Gjennom Vivekanandas revitalisering av yoga banet han vei for det som senere skulle bli et globalt sosiokulturelt fenomen. Utviklingen av yoga i Norge kan ses i sammenheng med at yoga i løpet av de siste tiårene er blitt en trend. En trend som ikke ser ut til å skulle avta med det første. Enkelt menneskers rolle i utviklingen av yoga kommer tydelig frem ved å se på historiske personers bidrag til utviklingen. I vestlige samfunn kan dikotomiseringen mellom kropp og sinn og kroppsfremmedgjøringen som følger av denne anses som karakteristisk for samtiden. Den menneskelige kroppen er blitt gjort til en vare. God helse anses som noe som kan oppnås heller enn noe som er tilskrevet i vesten. Innen den norske kroppskulturen er den politiske og sosialt riktige kroppen sunn og frisk. Dette kommuniseres gjennom medienes fokus på sunnhet, kropp, ernæring og trening. Kroppsteknikker som virker helsefremmende og forebyggende har fått populære i takt med fokuset på helse og sunnhet i samfunnet.

5. Kunnskapsoverføring

Hvordan kunnskapsformidlingen skjer i yogastudio kan si oss noe om hvordan yogatradisjonen reproduseres og endres, historisk og i samtiden. Som et ledd i kunnskapsoverføringen er kravet om autentisitet og legitimitet viktig for Shanti-Yoga og instruktørene. Skolens mål og motivasjon styres av en tradisjonell og en økonomisk sfære som gjensidig påvirker hverandre. Shanti-Yoga er avhengig av et visst antall elever for at det skal lønne seg å drive skolen, samtidig som de ønsker å lære bort er en kunnskap som har sine røtter i en annen kulturell kontekst. Dette påvirker formen og innholdet i kunnskapsoverføringen på Shanti-Yoga likedan som på andre skoler verden over. For å se på kunnskapsoverføring tar jeg utgangspunkt i Fredrik Barths (1990) teorier om kunnskapstransaksjon. Jeg bruker Barths teorier for å se på hvordan instruktørene gjennom sin kunnskapstilegnelse og formidling reproduserer yoga som kunnskapstradisjon. Dette gjør de ut fra sin tradisjonsbundethet, samtidig som de styrker sin og skolens legitimitet/popularitet gjennom å tilpasse seg deltakernes (markedets) ønsker, behov og fordommer. Jeg vil også se på hvordan yoga i lys av Bourdieus begrep om kulturell kapital. I tillegg vil jeg, med utgangspunkt i yogaskolen og dens visjoner og mål, undersøke om det er korrespondanse mellom det de ønsker å formidle og det elevene tilegner seg.

To former for kunnskapstransaksjon – to idealtyper

I artikkelen *”The Guru and the Conjurer: Transaction in Knowledge and the Shaping of Culture in Southeast Asia and Melanesia”* (1990) ser Fredrik Barth på ulike kunnskapstransaksjoner i Sørøst-Asia for å belyse ulike kunnskapstradisjoner. Han

belyser hvordan disse reproduseres og har innvirkning på kulturell endring. Samfunnene han beskriver er velkjente innen antropologisk litteratur, Bali i Indonesia og Indre Ny-Guinea i Melanesia. Han ønsker å illustrere hvordan fokus på kunnskapstradisjoner i samfunn kan være et bra utgangspunkt for å gjøre komparative antropologiske studier. Barth mener at antropologien må utvide sitt studieområde og forsøke å se større regionale sammenhenger. En måte å oppnå slik komparasjon på, er i følge Barth, å se på hvilke prosesser som skaper og reproduserer forskjeller i kulturer. Jeg velger å se dette i sammenheng med Barths syn på komparativ metodologi i analyse av data, og tolker det dit hen at man gjennom å se på kunnskapsoverføring kan se kulturell variasjon innad i et felt, eller mellom flere felt (Barth 1999).

Barth tar utgangspunkt i to kunnskapstradisjoner, to idealtyper, og argumenterer for at forskjellene mellom de to tradisjonene skapes i måten kunnskap overføres på. Kunnskapsoverføringen og rollene de to kunnskapsoverførerne (guruen og conjureren) spiller, skaper forskjellige handlingsmønstre hos deres tilhørere. Han velger å ta teoretisk utgangspunkt i kunnskapssosiologiske ideer for å utvikle en kunnskapsantropologi som kanskje kan gi mer mening i en antropologisk sammenheng (Barth 1990). Hovedforskjellen mellom de to kunnskapstradisjonene kan skisseres som følger.

Barth forteller at kunnskap på Ny-Guinea ofte betraktes som hemmelig, mystisk og vanskelig tilgjengelig. Kunnskapens verdi er knyttet til hvor tilgjengelig den er. Den betraktes som mer verdifull hvis den kun deles av noen få, og den formidles på en måte som kan synes fremmed for nordmenn, oppvokst med institusjonalisert læring i klasserom. Conjureren fungerer som en initiator. Elementene i en initiering er sammensatt av nøkkelementene og handlingene i samfunnets ritualer og religion. En viktig del av kunnskapens verdi ligger i dens mystiske tilslørhet, conjureren veksler mellom tilbakeholdelse og dramatisk orkestrerte ritualer iscenesatt for å transformere deltakende noviser. (Barth 1990).

I motsetning til kunnskapstradisjonen på New Guinea, er den indonesiske kunnskapstradisjonen Barth beskriver gjennom den muslimske guruen mer sammenlignbar med vestlige kunnskapstransaksjoner. Guruen oppnår religiøs og

sosial anseelse ved å tilby kunnskap, for eksempel ved å fungere som lærer. Det han sier må ha en sammenheng, det må være overensstemmede med det han har sagt tidligere, ellers risikerer han å miste sine elever. Guruens verdi som kunnskapsformidler er knyttet til hans evne til å akkumulere og stadig fornye sine kunnskaper, slik at han ikke forbigås av sine elever. Han oppfordres til å reise og oppsøke andre kilder til kunnskap. Guruene deltar i aktive, internasjonale kunnskapsdiskurser ved å bevege seg inn og ut av ulike kunnskapstradisjoner og slik kanskje påvirker de kulturell endring. Barth skriver at gurun realiserer seg selv ved å reprodusere kunnskap, mens conjureringen oppnår dette ved tilbakeholdelse (Barth 1990).

Barth benytter begrepet *information economies* når han argumenterer for hvorfor han ønsker å se på disse to tildels svært forskjellige kunnskapstradisjonene. Jeg antar at han med begrepet henviser til de ulike kunnskapstradisjonene og kulturen i den grad de oppfattes som et kunnskapssystem. Han presiserer, at han ikke ønsker å avdekke hvordan lokale begreper og konsepter gjenspeiler underliggende sosiale strukturer, eller hvordan den kulturelle reproduksjonen arter seg funksjonelt, men at han ønsker å se de styrende prinsippene til de to rollene (Barth 1990).

Conjureringen har i følge Barth en ganske annerledes funksjon enn den balinesiske muslimske gurun. Han er ikke direkte opptatt av at novisene, de unge guttene som initieres til menn, faktisk mottar noen konkret kunnskap. Det primære målet med det elaborerte og nøyaktig koreograferte ritualet er, at novisene ved å delta i ritualet transformeres av selve opplevelsen. Slik jeg tolker Barths gjengivelse av ritualet er det ordenes eller symbolenes iboende magi og ikke selve det semantiske innhold som konstituerer kunnskapstransaksjonen. Til sammenligning vil guruens elever internalisere og individualisere verbalt overført kunnskap.

Det er i følge Barth flere måter gurun kan styrke sin posisjon på. Ved å rasjonere og beskytte kunnskap opprettholder gurun sin posisjon og ekskluderer utenforstående. Han kan supplere kunnskapen med kunnskap fra andre felt, være kreativ, utbrodere det han formidler, eller dele opp kunnskapen, og sette mål, eller betingelser for de som skal lære. Kunnskapen blir da gitt i mindre porsjoner slik at

studieløpet blir lenger og hans maktposisjon holdt inntakt over lengre tid. Eller han kan mystifisere kunnskapen gjennom bruk av seremonielt språk og ærestemer eller tekniske termer for å forbedre forholdet mellom guru og elev, og for å ekskludere utenforstående fra sirkelen av disipler (Barth 1990:643).

Gjennom gurun viser Barth hvordan institusjonalisert og profesjonalisert kunnskap kontrolleres og sanksjoneres og hvordan disse mekanismene i utstrakt grad gjenspeiler, hvilke måter et samfunn betrakter kunnskap på. Her nevnes flere viktige funksjoner og sider ved kunnskap blant annet eiendom, rikdom, makt, adgang og teknologiske forutsetninger. Dette er faktorer som gir kunnskap verdi i større eller mindre grad (Barth 1990).

Videre i sammenligningen mener Barth at selv om guruens verbaliserte kunnskap ikke nødvendigvis er tilknyttet handling og gjerne er dekontekstualisert, kan den sies å påvirke, hvordan balinesere balanserer sine liv. Kunnskapen er i seg selv ikke stedbundet. Siden kunnskapen må forstås, individualiseres kunnskapen: guruens disipler husker den forskjellig, og kunnskapen blir tilgjengelig i de forskjellige menneskenes minne på forskjellige måter. Kunnskapen kan hentes frem når det passer og man er ikke avhengig av andre for å kunne gjenskape kunnskapen. Conjurereens kunnskap er av ikke-verbal art. De som blir innviet av conjurereen læreren gjennom å ha vært der og tatt del i det som skjer (Barth 1990:644).

Kunnskapstransaksjon på Shanti-Yoga

Videre bygger på Barths (1990) teorier og se på hvordan yoga som kunnskapstradisjon reproduseres og formidles i Norge og hvordan tradisjonen verners og føres videre i lys av Bourdieus (1996) kapital begrep.

Jeg mener å se at kunnskapsoverføringen på yogaskolen og i yogamiljøet følger den samme hierarkiske prosess som overføringen av kunnskap fra den balinesiske gurun til hans elever og som i mange religiøse kunnskapstradisjoner forøvrig (Barth 1990). Tradisjonelt i India læres yoga direkte fra guru til elev, eller fra det nærmeste leddet du kommer til gurun. Fra gammelt av er yoga en muntlig

tradisjon som overleveres fra lærer til elev. I den indiske tradisjonen anses lyd som hellig, ikke skrift slik som i vestlige og Midtøstens tradisjoner (Jacobsen 2004:xx).

I likhet med conjurerens initierings rituale tar yogaundervisningen form som et rituale. De Michelis ser på Iyengar yoga (MPY) gjennom antropologiske perspektiver på ritual, og mener at yoga kan ses som et sekulært healingrituale. Utøveren går i løpet av yogapraksisen gjennom alle de tre stadiene i et rituale, definert av Van Gennep (1982) som separasjon, transformering og inkorporering. Separasjonsfasen handler om å vende seg bort fra den ytre verden og slå seg til ro i de forskjellige dimensjonene av yogapraksisen. Yogautøverne trer inn i et rom (symbolsk eller fysisk) og oppfordres til å legge fra seg hverdagslige gjøremål og sin sosiale person på utsiden av rommet for så å konsentrere seg om her og nå. Syngingen av mantra markerer overgangen til neste fase i ritualet. Transformasjonsfasen inneholder lærernes instruksjoner til elevene: teoretiske læresetninger overføres sammen med praktiske instruksjoner. Utøveren lærer gjennom erfaring å føle og fornemme på en ny måte: hovedsaklig i sitt indre, men på måter som med stor sannsynlighet påvirker ytre bevissthet og oppførsel. Inkorporasjonsfasen i praksisen er avspenningen, hvor utøverne forberedes på å vende tilbake til den "vanlige" hverdagslige verden (De Michelis 2004:252-260).

Hos Shanti-Yoga er det et markant skille mellom stedet, der man praktiserer yoga, og der man ikke gjør det, både i fysisk og i symbolsk forstand. Studio er et område der man er stille, og vier oppmerksomheten mot sitt indre liv, på samme måte som De Michelis beskriver. Alteret med bildet av guruen i enden av rommet, markerer tilhørighet og respekt, og vekker assosiasjoner om tilbedelse. Selve undervisningen har et rituelt preg. Undervisningen følger et fast mønster, og man guides gjennom øvelsene av en instruktør, som i denne rollen fungerer som en krysning mellom guru og conjurer. Det instruktøren lærer bort er både dekontekstualisert og verbalt og ligner så langt mye på guruens kunnskapsformidling. Samtidig må elevene selv erfare yogapraksisen for å vite og forstå hva det dreier seg om, man kan i denne sammenhengen trekke paralleller til den melanesiske conjureren. Elevene får ikke nødvendigvis vite hva en øvelse er godt for og hvorfor

stillingene skal komme i den bestemte rekkefølgen. Det er opp til instruktøren hvor mye av yogaens "hemmeligheter" som skal avdekkes.

På en side er instruktørens kunnskap, i likhet med guruens, dekontekstualisert. I den forstand at man, når man skal gjøre yoga ikke er avhengig av å gjøre det på et bestemt sted eller i en bestemt setting. Yoga som kunnskapsform er ikke avhengig av definerte eller konkrete rammer for å ha noen mening. Men på den andre siden er kunnskapen lik conjurerens i den forstand at yogautøverne lærer og forstår ashtanga yoga gjennom å ha tatt del i praksisen. Bare gjennom egen praksis kan de erfare og lære hva yoga er og gjør med kropp og sinn. Gjennom denne individualiseringen blir kunnskapen gjort tilgjengelig for folk på forskjellige måte. Ikke bare har alle elevene forskjellige utgangspunkt, kropp og erfaringer når de begynner med yoga. Når de praktiserer yoga erfares det individuelt og kunnskapen blir tilgjengelig for en hver person på en annen måte. De kan hente frem kunnskapen og reprodusere den uavhengig av konteksten, på samme måte som guruens tilhørere kan.

Tradisjonelt var kanskje yogatradisjonene nærmere den melanesiske kunnskapstradisjonen. Tradisjonelt måtte man gjennom en hemmelig innvielse av guruen for å få tilgang til lærdommen som ligger i yoga. Denne måten å viderebringe kunnskap på har som en del av globaliseringen og moderniseringen av yoga blitt betraktelig endret. Det er først i den senere tid at yoga er gjort tilgjengelig for folk flest. Da Vivekananda presenterte yoga for vesten, som noe som kunne byttes mot materielle verdier, åpnet dette for en endring i premisene yoga ble kommunisert på. Yoga gikk med dette inn i en markedssfære, og har siden dette utviklet seg til å bli en attraktiv vare, som kan kjøpes og selges for penger. Etter at B.K. S Iyengar på 1930-tallet begynte å undervise klasser i India, er det dette som er blitt den mest utbredte måten å undervise i yoga på (Lau 2000).

På samme måte som for den muslimske guruen sjekkes en yogainstruktørs seriøsitet og kunnskap ofte gjennom å undersøke instruktørens kunnskapsgenealogi, altså hvilken tradisjon han/hun tilhører, og hvem som er hans eller hennes lærer. Man må undersøke lærerens kompetanse og bakgrunn. En grei måte å gjøre dette på er å sjekke hvem hans lærer er igjen har vært/er. Bak enhver guru står det nesten

alltid en annen stor guru. Ortodoksi og tradisjon har alltid vært viktig i indisk sammenheng, hvor en persons tilknytning til vedaene²² er forutsetning for sannhetsinnhold og autentisitet.

Sri K. Pattabhi Jois, driver *Ashtanga Yoga Research Institute (AYRI)* i Mysore i India, der han har kapasitet til å undervise ca 80 – 90 elever av gangen. Innen Ashtanga yoga tradisjonen er det kun Sri K. Pattabhi Jois og hans institutt i Mysore i India som har autoritet til å godkjenne ashtanga yoga instruktører. De offisielle kravene for å bli godkjent som instruktør er at man må oppsøke, og trene ved AYRI minimum fire ganger tre måneder. Da først kan man bli *autorisert*²³. Som autorisert ashtanga yoga instruktør har man tillatelse til å undervise *primary series*. Man kan også få tittel som *sertifisert*. For å få denne tittelen kreves det at man har trent ved AYRI over en periode på åtte til ti år, med minimum seks måneders opphold av gangen. Hvor langt man kan undervise da er noe varierende, men man har autorisasjon til å undervise lengre i serien enn som en autorisert. AYRI tilbyr ingen instruktørutdanning ”*Ongoing study and practice at AYRI is the method of transmission...*” (Ashtanga Yoga 2006). Mange Pattabhi Jois elever jobber som yogainstruktører, av disse er det 32 på verdensbasis som er sertifisert fra Pattabhi Jois institutt AYRI. Disse viderefører sin lærdom til sine elever, og de igjen til sine elever. Av dette følger at de fleste som underviser ashtanga yoga verken er autoriserte eller sertifiserte. Våren 2006 er det meg bekjent ingen autoriserte eller sertifiserte instruktører som holder til i Norge. R. Alexander Medin er i følge mine kilder den eneste norske som er sertifisert, men han underviser for tiden i Hongkong.

Man kan kanskje si at kravene til skoleringen av instruktører innen ashtanga yoga tenderer mot en profesjonalisering, i likhet med det man har sett i andre

²² ”Vedane er del av Hinduismens Shruti; Disse religiøse skriftene utgjør deler av kjernen i den Brahminske og Vediske tradisjonene innen Hinduismen, og er inspiratoriske, metafysiske og mytologiske grunnlag for senere former for hinduisme, som Vedanta, Yoga, Tantra og Bhakti. På sanskrit betyr ordet veda sannhet eller kunnskap og ordet er beslektet med ordet visdom” (Wikipedia 2006).

²³ Autorisert og sertifisert er emiske begrep som brukes fra AYRI.

yogaretninger, som for eksempel Bikram yoga som jeg skrev om i forrige kapittel. Det kan se ut som at det er en generell trend mot profesjonalisering innen yogabransjen for å gjøre yoga mer eksklusivt. I artikkelen "Milliarder i meditasjon" i Dagens Næringsliv påpekes det at det jobbes for å etablere sterkere merkenavn innen yogabransjen for å få noen prosenter av milliardene som er i omløp (Dagens Næringsliv 2005).

Ashtanga yoga er gjennom AYRI blitt institusjonalisert og profesjonalisert. Kunnskap kan ses som kapital som AYRI besitter og som de kan kontrollere og sanksjonere. Ashtanga yoga blir slik gjort til en eksklusiv kunnskap. Dette kan knyttes opp mot Bourdieus kapitalbegrep. Bugge tolker Bourdieus kapitalbegrep til å være hans maktbegrep ut ifra hvordan kapital er fordelt i samfunnet (Bugge 2002). Denne tanken kan se ut til å korrespondere med Barths forståelse av kunnskap som ettertraktet verdi (Barth 1990). Kapitalbegrepet kan i følge Bourdieu deles opp i *kulturell, økonomisk og sosial kapital*. Kulturellkapital anser jeg som mest relevant i denne sammenheng, og vil derfor redegjøre kort for det her. Bourdieu opererer med begrepet *habitus*, som kroppsliggjør kulturell kapital, og som er de egenskaper vi som personer bærer med oss i form av kunnskap, utseende, personlighet og kulturell etikette (Bourdieu 1996, Bugge 2002).

Opp mot kapitalbegrepet knytter Bourdieu tre aspekter som illustrerer hvordan kapital representerer en samfunnsmessig verdivurdering. Disse er *knapphet, anerkjennelse og forskjellsskapende evne* og kan betraktes som betingelser for at kapital kan tjene som maktmiddel (Bourdieu 1996) Gjennom profesjonalisering (les: anerkjennelse) blir kunnskap om ashtanga yoga gjort til en knapphet. Gjennom å legge føringer på hva slags kunnskap som skal distribueres, oppnår AYRI makt, makt til å definere hva som er riktig måten å praktisere ashtanga yoga på og hva andre skal lære. AYRI får altså makt gjennom sin kunnskap og posisjonen de oppnår innen yogamiljøet gjennom sin denne.

Shanti-Yoga har knyttet nære bånd til AYRI og samtlige av instruktørene som underviste ved skolen under mitt feltarbeid har vært hos AYRI i Mysore. Men ingen er autoriserte. Shanti-Yoga får sin legitimitet og autentisitet gjennom sine bånd til AYRI og til John Scott, som er en av Pattabhi Jois tidligste elever. Han er en sertifisert og

populær ashtangayogi og pedagog. For å oppfylle sine ambisjoner om å utvikle seg til å bli et kompetansesenter for ashtanga yoga i Norge, er det viktig for skolen at de opprettholder kontakten med AYRI. Regelmessige besøk til Mysore eller kurs hos John Scott sikrer dette. De må stadig søke å utvide sitt kunnskapsfelt, på samme måte som den balinesiske gurun må opprettholde sitt kunnskapsfelt for ikke å miste sine tilhengere. Ved å gjøre dette oppfyller de også første betingelse Barth beskriver for en guru: at han ikke må gå tom for kunnskap. Ved å stadig å søke å utvide sitt kunnskapsfelt og videreformidle denne kunnskapen i en norsk kontekst, er instruktørene ved Shanti-Yoga med på å bygge og transformere kunnskapstradisjonen de er en del av. De tar med seg sin egen internaliserte kunnskap tilbake til sine elever, og formidler denne på nytt i yogastudio i Oslo. Kunnskapen blir altså transformert gjennom flere ledd. Yogautøveren Petter har trent ved skolen i flere år, og kommenterte at han merket det på instruktørene når de hadde vært på kurs: *"Hver gang Instruktøren kommer hjem fra England er det noe som gjøres litt annerledes"*.

Yoga som kunnskapstradisjon kan sies å være en krysning mellom de to tradisjonene som er skissert over. Den enkelt instruktøren blir får i sin rolle som kunnskapsformidler makt til å definere og reprodusere yoga etter egne verdivurderinger og preferanser.

Undervisningen

Selve undervisningen i yogatimene foreløper som følger. Timene begynner og avsluttes med *ohm* og *Ashtanga yoga mantra* som synges på sanskrit. Alle bevegelsene skal starte på en inn- eller ut-pust. Instruktøren teller øvelsene mens hun/han går rundt og korrigerer elevene, og eventuelt gjør noen av øvelsene sammen med dem. I senere tid har de også begynt å telle på sanskrit. Grunnen til at det i timen telles på sanskrit og norsk, er at elevene skal lære en tellemåte som er vanlig å bruke på andre ashtanga yogaskoler. Dermed kan man reise hvor man vil i verden og være med på yogatime selv om man ikke kan det lokale språket. I tillegg gjør det at elevene må følge ekstra godt med, og dermed lettere kan holde fokus på

det de skal gjøre, og ikke la tankene vandre til andre ting. Gjennom synge mantra på sanskrit (og telle) og viser instruktørene tilhørighet til og respekt for yogaens opprinnelse. De kommuniserer gjennom dette sin tilhørighet til en gammel "autentisk" indisk tradisjon. Sanskrit fungerer dermed som et seremonielt språk, eller "æresspråk", som ifølge Barth vil styrke guruens forestilling. Dette er et viktig poeng som peker mot tradisjonsbygging og autentisitet som viktige faktorer innen yoga.

Foruten skolens ambisjoner og mål, var det noen grunnleggende ting som gikk igjen i alle timene ved Shanti-Yoga, og som fremstår som viktige verdier som instruktørene ved skolen ønsket å formidle. Disse var nedfelt i "retningslinjer" instruktørene hadde laget seg imellom, om hvordan en time ved skolen skulle se ut. Slik unngår de at de motarbeider hverandre, eller forvirre eleven ved å gi motstridene korreksjoner og instruksjoner i timene. Ved å gjøre dette oppfyller de også det Barth ser på som guruens andre betingelse, at guruens, eller i dette tilfelle instruktørens (skolens), uttalelser er overensstemmede. Vektleggingen av pusten, *bandhaene* (låsene) og praksis fremstår som tre av disse retningslinjene.

Som nevnt tidligere ble det lagt stor vekt på at man må jobbe ut fra den kroppen og de mulighetene og begrensninger man har. Særlig i begynner timene ble det presisert at yoga er personlig, at alle har forskjellige kropper, og forskjellig utgangspunkt, og at alle må jobbe ut fra sin kropp, sine potensialer og sine grenser. For å kunne utnytte sin kropps potensialer, må man kjenne sin kropps begrensninger og respektere disse. En av instruktørene brukte en historie for å illustrere dette. Hun begynte en time med å spørre om noen hadde hørt om "den døde mus taktikk"? På dette spørsmålet fikk hun mange forundrede blikk som respons.

Datteren min går i barnehagen, og dette hørte jeg av en av tantene i barnehagen. Historien er fra en barnehage som skal på tur. Når alle barna er påkledd og klare for å gå på tur, går de ned trappen for å gå ut. Men ved bunnen av trappen finner de en død mus. Alle som har vært rundt barn vet hvor spennende en død mus kan være. Så der stoppet turen for barnehagen, for alle var så opptatt av denne musa.

Skjønner dere poenget? Skjønner alle den døde mus taktikk? Poenget med denne historien er at man ikke skal gå lengre enn dit man er akkurat her og nå. Man

skal jobbe med det som er interessant her og nå, og ikke presse seg videre. I yogaen handler det ikke om å komme lengst mulig i serien, og gjøre de mest kompliserte øvelsen, men om å gjøre det man kan, og holde fokus på det man driver med. Man skal ikke streve etter det man ikke kan. Det handler om å kjenne sine egne grenser og sitt eget potensial, og ikke presse seg selv for hardt. Man skal stoppe der man føler at man bør stoppe, og ikke presse seg inn i stillinger som gjør at man ikke kan holde fokus, eller stillinger som gjør at man ikke klarer å puste. Kan man ikke puste burde man ikke være der!

Dette var et poeng som instruktørene kom tilbake til i nesten samtlige timer: man skal fokusere på det man holder på med her og nå, og ikke strebe etter å komme videre.

Man må jobbe med det utgangspunktet man har, og ikke sammenligne seg med naboen. Hovedpoenget i yoga er ikke mestring. Det viktigste i hatha-yoga er ikke smidighet og det å kunne gjøre de mest avanserte stillingene men bevissthet, bevissthet på kroppen og pusten.

Gjennom intervjuer og samtaler med elevene ved skolen, ser det ut til at dette med å jobbe ut fra egne grenser, virkelig har fått innpass. Flere av utøverne påpeker at det de liker med yoga er at det ikke er konkurransepreget, og at man retter fokuset innover, i stedet for utover. "Hva er yoga for deg?" var et spørsmål jeg stilte under intervjuene. "Yoga er mye mer enn trening, det er så helhetlig", svarte 32 år gamle Per fra Begynnerkurset. "...en åndelig tradisjon der kroppen kan være kilde til spirituell oppvåkning", svarte Johan som har lang erfaring med alt fra klassisk til tantrisk yoga. "Når jeg har trent tidligere har det å vinne ofte vært mål og motivasjon, men ikke i yoga. Dette har påvirket hvordan jeg tenker i andre situasjoner i livet også", sa Olav som trente Mysore tre til fire ganger i uka. Gro jobber i en offentlig etat og begynte med yoga i voksen alder. Hun sa; "... jeg liker at fokuset i yoga er her og nå, og ikke på fremgang. Det er ingen som pusher deg utenfor dine egne grenser. Jeg er vant til alltid å være den som må være best, jeg lærer fort, og får ofte tildelt rollen som den flinke. Men når det gjelder yoga er det bare meg selv jeg sammenligner meg med, og jeg har lovet meg at jeg ikke skal pushe meg videre". Dette var noen av svarene jeg fikk. "Yoga er mer en trening" var noe som gikk igjen hos mange. Flere av elevene

uttalte også at de, gjennom å legge vekt på pusten i yogatimene, har blitt mer bevisst på hvordan pusten kan være en indikator på at du er et sted du ikke burde være, fysisk, emosjonelt eller psykisk. *"Gjennom yoga har jeg fått bedre pust, og er generelt mer oppmerksom på pusten. Jeg legger fortere merke til om jeg er stresset, eller anspent, fordi det gjør utslag på pusten"*, sa arkitekten Jorunn på 32. *"Jeg er blitt mer bevisst pusten og kroppsholdning"* sa studenten Yngve på 25 år. Ut fra disse utsagnene kan man si, at elevene tilegner seg det instruktørene ønsker å formidle, om yoga som en personlig praksis, at den har en annen dimensjon ved seg enn bare trening. *"Fokus på pust og energi er det som skiller yoga fra vanlig gymnastikk"*, uttalte en av instruktørene i en time engang.

Yogainstruktørene som kulturelle oversettere

Som nevnt i innledningen bygger yogisk tradisjon på en annen forståelse av selvet, enn den allmenne oppfattelsen av selv og person i Norge (vesten). Som en integrert del i instruktørenes oppgave med å lære bort yoga ligger det også en oppgave i å oversette en fundamental forståelse av hvordan mennesket er i verden.

Instruktørene er selv oppvokst og internalisert i en norsk virkelighet, med en vestlig forståelse av selv og person. Det som gjør de i stand til å fungere som oversettere, er deres kunnskap om yoga og erfaringer av yogapraksisen: deres kroppsliggjorte kunnskap. Hvor godt de lykkes i å formidle dette avhenger av deres *habitus* hva de vektlegger som viktig, og deres evne til å lære bort. Leseth mener at *"mange av våre kulturelle verdier reproduseres gjennom våre bevegelser, kropper som trimmer, trener eller arbeider. Som kropper er vi levende modeller for vår kultur, og kroppen representerer på den måten et tregt kulturelt felt"* (Leseth 2004: 3. avsnitt). Wulff skriver om ballettdansere som danser i tråd med sitt språk og sin kultur. Danske dansere har en tendens til å svelge stegene, mens franske ballerinaer er svært teatralske, og amerikanerne er energiske (Wulff 1998). På denne måten snakker også Brekke (2004) om at den lokale (nasjonale) kulturen kommer til uttrykk gjennom bevegelsene i tai chi. Hun har studert tai chi både i Norge og i Kina, og ser

en sammenheng mellom kultur og bevegelse i nordmenns stakkato bevegelser, og kinesernes mer flytende, runde bevegelser.

Brekke sier at *"på samme måte som dans er koreografi er også tai chi det. Ved å veilede spillerne i samsvar med filosofien lærer de et bestemt verdenssyn som blir reproduert gjennom en kroppslig praksis"* (2004:77) Instruktørene får rollen med å oversette og forklare kroppsforståelsen i yoga til en norsk kontekst. Dermed lærer de bort et kroppssyn (og kanskje verdenssyn) som er forskjellig fra det som er dominerende i Norge. På den annen side har flere av lærerne ved Shanti-Yoga bakgrunn fra dansemiljøet, og inkorporer denne kunnskapen i sin formidling av yoga. I løpet av feltarbeidet var jeg innom et par andre skoler i Oslo for å se hvordan yogaundervisningen foregikk der, og fikk prate med instruktørene. Som regel var dette instruktører og skoler som jeg hadde hørt om gjennom andre utøvere på Yogaskolen. Min første time på en annen skole spurte instruktøren midt i timen *"hvor trener du?"*. *"Shanti-Yoga"* svarte jeg. *"Ja, det kan jeg se"* sa han da. *"Du har rette linjer og er veldig korrekt i utførelsen"*, svarte han når jeg senere spurte hvordan han kunne se at jeg trente ved den skolen. I hans undervisning la han mer vekt på at folk skulle få prøve forskjellige øvelser, og veilede dem gjennom disse på en riktigst mulig måte, med nødvendige justeringer, heller enn at man skulle jobbe så nøye med hver øvelse og mestre denne før man fikk gå videre i programmet. I dette tilfelle kunne instruktøren skille mellom forskjellige instruktører i Oslo og deres elever ved å se på måten deres elever beveget seg på. Dette kan ses som et uttrykk for at kropper snakker samfunnets språk. Disse eksemplene mener jeg illustrerer Mauss (1973) teori om at alle samfunn har egne vaner som er styrende for hvordan mennesker bruker og beveger sine kropper, en type *habitus*. Kanskje er det også slik at nordmenn gjør yoga på en annen måte en andre, si for eksempel spanjoler.

Instruktørene på Shanti-Yoga er i sin kunnskapsformidling en krysning mellom den muslimske gurun og den indonesiske conjureren. Kort oppsummert kan man si at instruktørenes kunnskapsformidling ligner guruens i det at den ikke er kontekstavhengig, den overføres verbalt, den må forstås og internaliseres av tilhørerne og kan dermed også reproduceres i nye kontekster. Instruktørene søker stadig nye kunnskap og inkorporere denne i sin kunnskap for slik å beholde sine

tilhengere. Kunnskapen sanksjoneres og reguleres og kan slik anses som et maktmiddel. De ligner på conjurere i det at kunnskapen overføres i et rituale, og utøvernes egen erfaring av praksisen er viktig for å kunne gripe kunnskapen. I undervisningen brukes et seremonielt språk sanskrit som bygger opp under skolens troverdighet.

Gjennom kunnskapsoverføringen formidler instruktørene hvilke aspekter ved yogatradisjonene de anser som viktig, og inkorporerer samtidig erfaringer fra andre felt. Kunnskapsoverføringen blir dermed en viktig for å forstå hvordan yoga til stadighet reproduseres og utviklingens.

6. Yogautøverne og deres forhold til yoga og kroppsbevissthet

"I Ashtanga Yoga brukes den fysiske kroppen som et redskap til å mestre de 8 trinn i Yoga. Gjennom å praktisere Asanas (Yogastillinger) og pusteteknikk, roer tankeprosessen seg ned, og vi oppøver gradvis kontroll over sinnet og sanseinntrykkene. Ashtanga Yoga er en fysisk utfordrende praksis som utvikler kroppsbevissthet, smidighet og styrke. Ved å praktisere jevnlig kan vi opparbeide en sterkere sentrering både kroppslig og mentalt".

En av de mest omtalte resultatene av jevnlig yogapraksis skal være, som de sier i utdraget fra Shanti-Yoga sine nettsider over, økt kroppsbevissthet og en sterkere sentrering både kroppslig og mentalt. Hva menes med dette, og opplever yogautøverne dette? Yoga på individnivå er tema i dette kapittelet. For å undersøke om, og i tilfelle hvordan yogautøverne erfarer at de får økt kroppsbevissthet gjennom yogapraksisen tar jeg utgangspunkt i Scheper-Hughes og Locks (1987) begrep om en individuell kropp. Det å trene og ta vare på kroppen er sentralt i ny ashtanga yoga (og MPY). Hvordan reproduseres vår kunnskap om kroppen gjennom våre måter å bruke kroppen på? (Leseth 2004). Hva betyr yoga for utøverne og instruktørene, og hva har vært deres motivasjon til å begynne, og fortsette med ashtanga yoga? Jeg begynner med å redegjøre for begrepet om den individuelle kroppen, som jeg vil bruke som teoretisk bakgrunn for den videre analysen. Videre ser jeg på utøvernes motivasjoner og erfaringer av yogapraksisen.

Den individuelle kroppen

Scheper-Hughes og Locks begrep om den individuelle kroppen, kroppsselve, bygger på et fenomenologisk perspektiv som tar utgangspunkt i Mauss teori om at alle mennesker har en forståelse av en spirituell og en kroppslig individualitet. Ut fra denne teorien mener de at det kan antas at alle har en forståelse av at de har et kroppsliggjort selv som eksisterer atskilt fra andre individer, og dermed har en bevissthet om kropp og sinn (Scheper-Hughes og Lock 1987).

Skillet mellom kropp og sinn har åpnet for en materialistisk tenkning om kroppen, og har ført til at sinnet har blitt stilt i bakgrunnen i vestlig tenkning i 300 år. Det er først når en psykosomatisk medisin begynte å ta form at distinksjonen mellom kropp og sinn har begynt å miste terreng, og man har startet på oppgaven med å forene kropp og sinn i klinisk teori og praksis (Scheper-Hughes og Lock 1987).

Forståelsen av begrepet om et observerende og reflekterende jeg stammer også fra kartesiansk dualisme og står i sterk kontrast til andre epistemologiske syn på person og selv. Som eksempel trekker Scheper-Hughes og Lock frem buddhistisk subjektivitet og relasjon til den naturlige verden. I Buddhismen anses den naturlige verden som resultat av sinnet, i den forstand at hele kosmos i grunn er sinn. Gjennom meditasjon kan individuelle sinn smelte sammen med det universelle sinnet (Scheper-Hughes og Lock 1987).

Motsetningen mellom individ og samfunn er grunnleggende for vestlig epistemologi og er unik for denne. I følge Scheper-Hughes og Lock (1987) er det rimelig å anta at alle mennesker har en bevissthet om kropp og sinn med et indre kroppsbilde. Kroppsbildet er nært knyttet til forståelsen av selvet og refererer til kollektive og idiosynkratiske representasjoner et individ har om kroppen i dens relasjon til miljøet. Dette innebærer også indre, og ytre sansninger (forståelser), minner, handlinger sinnstilstander og erkjennelser (Scheper-Hughes og Lock 1987:16). De bygger på Winnicots opplevelsen av kroppsselve som naturlig førkulturelt gitt. Men de påpeker at det er viktig å skille mellom en universell bevissthet om et individuelt kroppselv og den sosiale forståelsen av individet som *person*, som konstruksjon av moral og rettigheter. Man må dermed skille mellom det

sosiale (ytre) selvet som man presenterer til andre, masken, og det private (indre), mindre kontrollerte og skjulte selvet (Scheper-Hughes og Lock 1987).

Innen helseperspektivet har vestlig biomedisin, med utgangspunkt i kartesiansk dualisme, banet vei for en forståelse av, at sykdom er situert i sinn eller kropp alene. Bevisste forsøk på å få bukt med materialismen og reduksjonismen i biomedisinsk vitenskap ender ofte opp med å gjenskape motsetningene mellom sinn og kropp på nytt. Innen medisinerer skjer det ofte en feilslått identifisering av individet med den sosiale kroppen. Dette kan ses som en tendens til å gjøre om den sosiale kroppen til den biologiske. Som kontrast til dette kropps-synet trekker Scheper-Hughes og Lock frem holistisk tankegang representert ved kinesisk ying-yang kosmologi som er grunnlaget for akupunkturen. Her forstås kosmos som en dynamisk likevekt. Individets helse avhenger av balanse i den naturlige verden, mens hvert organs helse avhenger av dets relasjon til andre organer. Ingenting kan endres uten at man endrer helheten.

Kroppsbevissthet

Bevissthet er avledet av ordet bevisst som betyr å med klarhet vite om, være oppmerksom på sine sjlelige opplevelser (Ordnott 2006). Med kroppsbevissthet mener jeg oppfattelse, forståelse og/eller erfaring av egen kropp og en måte å forholde seg oppmerksomt til kroppen på. Kroppsbevissthet vil ut fra dette bety en persons viten, erkjennelse, erfaring eller forestilling om egen kropp. Man kaller det å ha kroppsbevissthet når man har proprioseptiv og kinestetisk bevissthet. Det vil si at man kjenner/vet hvor de ulike delene av kroppen er i forhold til hverandre, om man for står oppreist, ligger eller sitter (propriosepsjon: forhold til tyngdekraften), og at man kjenner/vet i hvor stor grad en muskel er spent eller avspent og hvorvidt hele eller deler av kroppen er i bevegelse, kinetisk bevissthet. Jeg velger å bruke en bred definisjon av kroppsbevissthet fordi det slik jeg ser det er en sterk sammenheng mellom for eksempel kroppsbevissthet og kroppsbylde. Kroppsbevissthet slik jeg

bruker begrepet inneholder: kroppsbilde, selvfølelse, proprioseptiv og kinetisk bevissthet og kroppserfaring.

Gjennom bedre kjennskap til kroppen kan man som et resultat av yogapraksisen, ha mulighet til å kjenne om man for eksempel spenner seg eller ikke, om man har skuldrene oppunder ørene, om man holder pusten osv. Samtaler med yogainstruktørene ved Shanti-Yoga illustrerer hvordan de oppfatter at kroppsbevissthet blir påvirket gjennom yogapraksisen. En av instruktørene har selv praktisert og jobbet som ashtanga yoga instruktør i mange år. Hun sier at man gjennom yoga

får en bedre forståelse av hvordan kroppen er fordi man kommer bedre i kontakt med hele kroppen. Man får en større bevissthet rundt dens funksjon og sammenheng fordi man stadig tøyer og strekker kroppens grenser, både bokstavlig og metaforisk. Yoga er en transformativ praksis.

Instruktørens utsagn understreker det Shanti-Yoga reklamerer med på sine hjemmesider, at man tøyer kroppens grenser både fysisk og mentalt. Man strekker muskler og sener, men også sin egen forestilling om hva ens egen kropp er i stand til å klare.

Et intervju, jeg gjorde under Oslo Yogafestival i april 2005²⁴, viser hvordan kroppsbevissthet er et sentralt tema innen flere tradisjoner. Festivalen tilbød et spekter av forskjellige yogaretninger samt selvutviklingsteknikker som arrangøren mente kunne kombineres med yoga. Ingrid, som var instruktør i yoga og Feldenkraismetoden²⁵, fortalte om en av hennes elevers erfaringer som illustrerer akkurat dette;

²⁴ Oslo Yoga Festival arrangeres i regi av "Oslo Yoga" og gikk av stabelen første gang i 2005.

²⁵ Feldenkraismetoden kan brukes til å utforske bevegelse og bevegelighet generelt, og kan gjøre spesielle bevegelser lettere og mer behagelige å utføre. Feldenkraismetoden bevisstgjør deg hvordan du er i yogastillinger, i tango, i arbeid og i hvile, og hvordan du er når du går, står, ligger og sitter. Feldenkraismetoden gjør deg mer oppmerksom på hvordan du er i livet (Osloyoga 2006).

Hun opplevde at hennes bilde av hvordan kroppen hennes er og hva den kan gjøre, endret seg mye i løpet av festivalen. Man har forskjellige forestillinger om hvem man er, og hvordan kroppen ens ser ut, og dermed også om hva kroppen kan gjøre. Når man plutselig i en time opplever at man gjør ting med kroppen som man ikke hadde forestilt seg, oppleves dette som uvant og merkelig, men givende. Man er fanget i et kroppsbilde. Når man opplever brudd på dette erfarer man at det er en annen mulighet, at man ikke er låst i det kroppsbilde. Under festivalen skjedde det et inngrep i hennes selvforståelse, i henne kroppsbevissthet.

Ut fra dette kan man slutte at utviklingen av egen kroppsbevissthet skjer ved at man i yogapraksisen utsetter kroppen for et bevegelsesmønster som man ikke er vant med. Man blir ledet gjennom stillinger og teknikker som er uvant for de fleste som er nye i yoga. Man blir eksponert for en ny kroppsteknikk. Gjennom kroppsliggjøring og inkorporering av bevegelsene og verdiene som blir kommunisert i yogastudioet lærer man kroppen å kjenne på nytt.

Under Oslo yogafestival 2006 holdt en av forfatterne til "Fitnessyoga", psykolog Karin Kollien Nygård, et foredrag sammen med fysioterapeut og medforfatter Jill Jahrmann. På en entusiastisk måte fortalte Nygård om yoga, sett fra et psykologisk perspektiv:

Mennesker i dagens samfunn har en tendens til å ville for mye. Folk sprer oppmerksomheten utover til alle kanter, og glemmer å fokusere på det indre. Ved å spre sinnet for mye, kan man bli syk. En psykisk syk person trenger å vende oppmerksomheten innover, å samle seg selv. Det er dette yoga er så fantastisks til. Man får en psykosomatisk påvirkning av kroppen. Yoga kan oppleves som motgift til livene vi lever!

Spesialpedagog Liv Duesund (1995) sier at opplevelsen av mening alltid er kroppsliggjort fordi vi opplever verden gjennom og i kroppen. Når en person går til legen, kommer de dit med en fenomenologisk erfaring av kroppen. Legen derimot behandler den objektive, ytre kroppen. Opplevelsen av yogapraksisen er som allerede fastslått, individuell, og hvordan den enkelte beskriver denne praksisen er fenomenologisk. Med dette mener jeg at praksisen og kroppen beskrives slik den

oppleves. Med utgangspunkt i Mauss teori om at alle mennesker har en forståelse av en spirituell og en kroppslig individualitet er det grunn til å anta at alle utøverne har en formening om yogapraksisen. De har en forestilling om hva yogastillingene er, som de fysiske stillingene, og en erfaring av hva yoga er i form av den subjektive opplevelsen av praksisen og hva denne gjør med kropp og sinn. Alle utøvere ble opplært i den(de) samme kroppsteknikk(ene) ashtanga vinyasa praksis, og de fleste av utøverne på skolen er født og oppvokst i Norge, sosialisert inn i et norsk verdisystem, med en norsk kroppsteknikk. Derfor mener jeg det er grunnlag for å anta at, måten erfaringen av yogapraksisen forstås og tolkes av den enkelte, har noen grunnleggende fellestrekk.

Dette grunnleggende rammeverket som yoga forstås gjennom kan ses om et *kultureltskjema* slik Strauss og Quinn bruker begrepet (Strauss og Quinn 1997). Skjema definerer Strauss og Quinn "*networks of strongly connected cognitive elements that represent the generic concepts stored in memory*" (Strauss og Quinn 1997:6). Begrepet ligner på Bourdieus *habitus*, som Strauss og Quinn kritiserer for ikke å kunne forklare variasjon. Skjema er knyttet til handling, men determinerer ikke handling. Hva noe betyr for noen, avhenger av hva de erfarer der og da, og det fortolkende rammeverket som de benytter seg av, som er resultat av tidligere erfaringer. Når en gruppe eller samfunn tolker det samme på lik eller lignende måte er det på grunn av at de deler lignende livserfaringer, det Strauss og Quinn kaller *kulturell mening*. Et skjema er kultur i den forstand at det er menneskelige forhandlede erfaringer; det omfatter ikke instinktive handlinger. Kultur er i følge Strauss og Quinn ikke en fritt flytende abstrakt enhet, men består av regelmessige hendelser i den menneskeskapte verden. Skjemaene mennesker deler med hverandre er resultat av disse hendelsene og interaksjonen mellom skjemaene og denne verden. Kultur er ikke bundet og atskillbar (Strauss og Quinn 1997:6-7). Med utgangspunkt i at vi har delte kulturelle skjemaer, mener jeg det er legitimt å bruke min egen erfaring av yogapraksisen som forståelsesramme og sammenligningsgrunnlag når jeg tolker informantenes utsagn om deres erfaring av yogapraksisen og hva den gjør med kropp og sinn.

Instruktørenes og utøvernes erfaring av praksisen fikk jeg ikke tilgang til via deltakende observasjon, den stammer i hovedsak fra intervjuer, spørreskjema og egne erfaringer. Egne erfaringer bruker jeg i hovedsak metodisk som en ramme for å forstå informantenes erfaringer og utsagn.

Hvorfor yoga?

Mange søker yoga som et pusterom i en stresset hverdag. Det er inntrykk hvor enn man beveger seg. Tidligere kunne man sitte ned på t-banen og fordype seg i egne tanker. Men i dag er det bevegelige reklameplakater og masse ting som skjer overalt. Man registrerer det enten man vil det eller ikke.

Grunnene til at utøverne ved Shanti-Yoga trener yoga er mange og varierte. Utsagnet over er fra et intervju med en av instruktørene der jeg spurte om hennes mening angående den enorme vekst av yoga i Norge. Noen av svarene jeg fikk på spørsmål til utøverne om deres motivasjon for å praktisere yoga, var, at de gjorde det for å roe ned, redusere stress, få økt kroppsbevissthet, forbedre kroppen, og for å holde vekten. Featherstones (1991) påstand om at det ikke lenger er den spirituelle delen ved kroppen som behandles gjennom kroppsvedlikehold ser dermed ut til å være for bastant i forhold til yogautøverne ved Shanti-Yoga. I utgangspunktet kom mange av utøverne til Shanti-Yoga fordi de ville trene den fysiske kroppen, men det er sjelden bare derfor. De fleste ønsket også at yoga skulle være en måte å håndtere såkalte livsstilssykdommer som for eksempel stress på. Motivasjoner kan ses som innbakt i kulturelle modeller. Med et tilbakeblikk på den sosiale og politiske kroppen fremgår det at helse og ansvar for å bevare egen helse er en kulturell verdi som er sterk i Norge og den vestlige verden. Å holde kroppen i form kan dermed anses som et skjema som er motiverende i seg selv, som en slags *habitus*.

Under følger noen eksempler på informantenes motivasjoner for å praktisere (begynne med) yoga. Sofie er 28 år og har drevet med yoga i ca 5 år, og jobber som forsker;

Yoga gir noe mer enn det fysiske. Praksisen gir ro og fokus, ikke bare der og da, men generelt i livet.

Gro (ca 45) er i full jobb og har barn. Hun har vært borti yoga tidligere og gikk på gravidyoga da hun fikk sitt første barn. Men det er først for et halvt år siden, og i voksenalderen, at hun har funnet ut at yoga er noe hun vil drive med på ukentlig basis:

Jeg har trent hele mitt liv med masse forskjellig, vekter, aerobics osv. Men jeg synes aerobics blir for stressende, det blir for høyt tempo. Det har jeg nok av i hverdagen. Jeg trenger ikke det på trening også ... Jeg har ofte lagt merke til at jeg har strevd med pusten i hverdagen. Når jeg kommer hjem fra jobb har jeg skuldrene helt opp under ørene, og puster helt opp i halsen. Pusten kommer ikke ordentlig ned i lungene og magen. Jeg føler at jeg får større mental ro ved å drive med yoga, og jeg er generelt mindre hissig og stresset i hverdagen ... jeg hadde nok vært mer utro mot yoga om det ikke tiltalte meg på mer enn et rent fysisk plan.

Monica er en dame i midten av 30-årene som gikk på Begynnerklassen. For henne er erfaringen og motivasjonen for yogapraksisen knyttet nært sammen:

Jeg synes yoga fungerer veldig bra mot stress, ettersom jeg vanligvis har en ganske stresset hverdag. Dette igjen påvirker flere aspekter av livet mitt. Når jeg klarer å stresse ned på et felt, klarer jeg det også å andre felt. Jeg opplever at jeg generelt får større ro av yoga, både i kropp.

Gro, Sofie og Monica oppsøker alle yoga for treningens skyld, men som Håkon som trener Mysore på Shanti-Yoga sa;

Min erfaring og oppfatning er at mange begynner med yoga for det fysiske, men fortsetter for det psykiske.

De opplever at yoga gir en roligere og mykere tilnærming til vedlikehold og trening av kroppen enn hva mye annen trening som de har prøvd gjør.

Det virker som nettopp det at yoga tilbyr en annen måte å forholde seg til relasjonen kropp - sinn på enn hva mer tradisjonelle vestlige treningsmetoder gjør appellerer til mange. For mange er yoga en treningsmetode de har oppsøkt som et alternativ til mer tradisjonelle, utbredte treningsformer som for eksempel aerobics, løping, sykling eller lagsport for å nevne noen. Karoline gikk på Begynner 1. Hun

fortalte om sin motivasjon for å begynne med yoga en sen vinterkveld før timen i studioet;

Nå har jeg vært støttemedlem på treningscentret så lenge ...Jeg er egentlig ikke noe glad i å trene. Jeg tenkte jeg skulle finne en treningsform som jeg kunne trives med.

I løpet av feltarbeidet fortsatte Karoline treningen, og begynte også å komme på Mysore timene. Nå, ett år senere, er hun en av de faste på Mysore klassene. Hilde begynte samtidig som Karoline, og hadde noe av den samme erfaringen Hun fortalte at

endelig har jeg funnet en treningsform jeg kan trives med, og det er ikke mange treningsformer jeg liker. Jeg har prøvd det meste. Jeg liker ikke å trene bare for treningens skyld. Jeg gjør yoga for treningens skyld, men tenker ikke på dette som trening, kanskje det er på grunn av meditasjonsbiten.

Kristina er ei dame i begynnelsen av 30-årene som hadde holdt på med ashtanga yoga i to måneder da jeg snakket med henne. Tidligere har hun prøvd klassisk yoga, men det ble for mye meditasjon og for lite fysisk krevende til at hun klarte å opprettholde interessen.

Jeg begynte med yoga for å oppnå bedre helse, velvære og en sunn og fin kropp. Begynte med ashtanga yoga mest for treningens skyld. Jeg hadde fått vite at det er den mest fysisk krevende formen for yoga. Jeg skal jo ha denne kroppen i mange år, jeg vil ikke ha en kropp som henger. Vil gjerne ha bort litt sideflesk og sånn. Jeg tror nok selvfølelsen og selvbildet har godt av at man føler seg litt vel trent. Også hadde det vært kjekt å få bedre kroppsbevissthet og bli mykere. Jeg vil ha en treningsform som har noe avslappende ved seg fordi jeg har en veldig stressende jobb i et konsulentfirma. Jeg vil gjerne kombinere trening og avspenning. Rent fysisk ønsker jeg å oppnå en best mulig utgave av min egen kropp. For meg er en sunn kropp ikke nødvendigvis en tynn kropp, men en kropp som reflekterer at den er i bevegelse. Hadde jeg trent yoga uten å se noen fysiske endringer så hadde jeg jo blitt skuffet...

Tormod begynte med yoga for første gang i 1997, og har trent litt i perioder etter det. Mens jeg utførte feltarbeidet prøvde han å trene tre til fem ganger i uken.

Jeg begynte med yoga for å få økt bevegelighet, fordi jeg har drevet med konkurransedrett der bevegelighet ble viktig. I senere tid har jeg opprettholdt yogapraksisen av forebyggende helsemessige grunner.

Håkon begynte med yoga etter at noen kollegaer hadde snakket veldig varmt om det i lengre tid. Han begynte med yoga for å få kroppen til å fungere bedre, og bli kvitt noen skavanker.

Jeg driver med yoga først og fremst som en treningsform, men så er det alt det andre man får med på kjøpet. Hadde det ikke vært for at det er mye fysisk i denne typen yoga så hadde det ikke vært aktuelt. Jeg har prøvd klassisk yoga, men det var ikke noe for meg. Det er mye mer utfordring i Ashtanga yoga.

Motivasjonen for å trene yoga er for mange av informantene sammenfallende med deres oppfatning av hva yoga er. De praktiserer yoga for å få tilgang til eller oppnå det de oppfatter at yoga er.

Hva er yoga for den enkelte yogautøver?

Motivasjonen til å trene yoga og erfaringen av yogapraksisen henger tett sammen med den enkelte utøverens oppfatninger av hva yoga er. Line opplever yoga som

livsstil, pust og bevissthet. En commitment, en metode, eller et kart, et verktøy å se verden i forhold til.

For henne er yoga noe som påvirker hvordan hun styrer hverdagen sin.

Johanne har noe av den samme tilnærmingen, bare sagt med andre ord:

Yoga er harmoni, overskudd, ro og fokus der og da, et nøytralt holdepunkt i tilværelsen, noe som er stabilt og stadig, og som gjøres hver dag.

Både Line og Johanne jobber som instruktører og har lang erfaring med yoga. Med lengre praksis endres sannsynligvis motivasjonen underveis. En som oppfatter yoga som en fysisk treningsmetode, vil erfare praksisen annerledes enn en som anser den som en livsstil. For Per er yoga:

en treningsform, trening både på fysisk og psykisk plan.

Johan derimot har en mer helhetlig tilnærming, for han er yoga

mer enn noe fysisk, det er en forening mellom kropp og sinn, en integrering av alle aspektene av mennesket og verden.

Fellesnevneren ser ut til å være at yoga er en treningsform som gir noe mer enn bare det fysiske. Det gjør noe med bevisstheten, og fungerer for mange som en livsstil, altså noe som påvirker hvordan de tar seg og oppfatter hverdagens gjøremål og utfordringer.

Line utdyper sitt syn på yoga som

...en commitment, en fullstendig integrering av alle aspektene ved mennesket og verden. Kroppen kan anses som et mikrokosmos for verden. Man integrerer seg selv i seg selv, og blir bevisst hvordan kroppen fungerer, og hvordan man er forbundet med jorden gjennom tyngdekraften. For meg er yoga en metode, eller et kart å se verden i forhold til. Det er en filosofi og en forklaring, samtidig som det er en commitment, en praksis.

For arkitekten Jorunn, som har drevet med ashtanga yoga i ca. 1 år er yoga

en treningsform som øker bevegelse og styrke og som roer meg ned i en ellers stresset tilværelse

Christin opplever at

yoga er restitusjon, et sted der jeg får slappe av og hente meg inn.

Erfaringer fra yogapraksisen

En dag skulle instruktøren forklare oss viktigheten av å ha rett rygg i det man bøyer seg ned og reiser seg opp i første og siste øvelse i solhilsen. *Utdrag fra feltnotatene:*

"Kan du vise oss hvordan man reiser seg opp med rett rygg?" spurte en av jentene.

"OK, kan alle stille seg i utgangsposisjon foran på matten sin. Samle benene slik at dere danner én plattform med føttene i stedet for to. Tipp så bekkenet litt frem, slik at halen skyves litt under dere (uddiyana bandha), og trekk magen lett inn (mula bandha). Så setter dere fingerspissene på benet du kan kjenne på siden av hoftene".-

*Mens hun viste dette stilte hun seg litt ut på gulvet slik at alle kunne se, -”
”hoftekulene” finner du litt under hoftebena, inn på siden av skinka”. -finner den ikke,
kanskje jeg ikke har dem” sier Sara, ei lys jente i midten av 20-årene. -”Joda, det har
du nok”, svarer instruktøren. Hun går bort til henne, og setter fingertuppen på siden
av hoften hennes -”her. Når man bøyer seg frem skal bevegelsen gå herfra” sier
instruktøren og peker mot hoftene og toppen av lårbenene sine.” Fra hofteleddet, ikke
høyere opp, det er ikke ryggen som skal bøyes”.*

Det at hun ikke klarte å bøye seg fra hofteleddet, og måtte ha hjelp til å finne
”hoftekulene” sine illustrerer et poeng i forhold til kroppsbevissthet. Da instruktøren
ba elevene sette fingerspissene ved hofteleddet, og bøye seg derfra var det en del
som fomlet litt og ikke visste helt hvor de skulle sette fingertuppene sine. Dette er et
poeng, og eksempel, som også ble brukt av Jahrman og Nygaard Kollien i
foredraget deres om psykiske og fysiske virkninger av yoga på Oslo yogafestival
2006. Det illustrerer at mange har liten kroppsbevissthet. Økt kroppsbevissthet er en
av de absolutt største gevinstene ved å trene yoga i følge Jahrman.

En av instruktørene mener at

*gjennom yoga utvikler folk en bedre kroppsbevissthet. Man er mer i samspill med alle
delene av kroppen. For meg handler det først og fremst om et samspill med egen
kropp ...Jeg ser at elevene retter seg opp som et resultat av yogapraksisen, de
strekker ryggraden, og slutter å gå som gamle damer.*

Kristina uttalte at hun

*kjenner en barnslig glede over at hendene og føttene leker sammen som hun ikke har
tenkt over før. Jeg legger ikke merke til det til daglig. Men det er deilig å gjøre øvelser
der en kjenner at alle delene av kroppen er i kontakt med hverandre. Jeg blir mer
bevisst på å sitte rett i ryggen og på holdningen min når jeg går, og tenker på dette
med å bygge opp kjernestyrke. Jeg går ca 40 minutter til jobben hver dag og da er jeg
mer bevisst på å strekke meg og holde hodet høyt: bedre holdning.*

I Yogapraksisen bruker man hele kroppen aktivt og jobber mye med vekt- og
tyngdefordeling. I mange stillinger er det at man har tyngdepunktet i hendene eller
vektforskyvningen mellom føttene og hendene det som vikelig gjør det mulig å

komme inn i en stilling. For eksempel i overgangen fra *downwardfacing dog* til stående posisjon: i *downwardfacing dog* skal vekten være i føttene, og man jobber aktivt med å presse helene i gulvet. I overgangen hopper man med hoftene høyt opp, vekten i hendene og lander med føttene mellom hendene for deretter å legge hovedtyngden i føttene igjen.

En annen av instruktøren forteller at hun kom bort i yoga gjennom dansemiljøet. I begynnelsen syntes hun egentlig ikke det var noe særlig. Etter en del kurs har hun blitt "helt hekta", og bestemte seg fort for at dette var noe hun ville drive med videre.

Har ofte tenkt at nå burde jeg gjøre noe annet, noe der jeg bruker hodet mitt mer, men faller alltid tilbake til noe med kropp. Har ikke kommet ut av det sporet, det er der jeg finner kunnskapen, eller innsikten.. gjennom kroppen, gjennom bevegelse, gjennom uttrykk og.. det er der jeg lærer ting. Jeg lærer sikkert andre steder og, men det er der jeg føler at jeg får en forståelse for ting.

Oda har drevet med yoga siden slutten av 90-tallet, og mener at hun gjennom yogaen finner fokus i hverdagen, og trygghet i forhold til egen kropp;

Jeg er interessert i så mange ting. Det er det som er min utfordring. Det som er viktig i yoga er å kunne trene med et spirituelt fokus. Det er en ekstra gevinst som beroliger det mentale og nervesystemet på en mer bevisst måte enn annen trening gjør. Spesielt kanskje i forhold til stillheten som er i studio, og det at man ikke snakker... sentreringen i yoga gir meg en sterkere og sterkere indre styrke, og med det utvikler man seg til å bli nærmere seg selv, til å bli mer integrert i seg selv. Sånn sett er yoga og alle sånne treningsformer veldig viktige, fordi du bygger en indre styrke, helt konkret. Det er det jeg mener med fokus, man bygger bevissthet og styrker den indre skjelettstrukturen. Det er bra, det utvikler en gode selvbilder av.

En av instruktørene kommenterte en gang at dansere ofte er flinke til å skjule sine feil, for eksempel når de skal løfte benet rett opp, så bruker de hoftemusklene i stedet for bukmusklene. Fokuset er mer på speilbildet, og at det ser riktig ut, enn på om man bruker riktige muskelgrupper og om man gjør øvelsen mest mulig effektivt. I denne sammenheng kan dansere ha stort utbytte av ashtanga yoga. De blir mer

bevist på hva de faktisk gjør med kroppen. De må *kjenne* etter hvordan kroppen holder seg, for det er ingen speil i rommet der de kan se hva de gjør.

Elevenes motivasjon for å begynne med og drive med yoga er i stor grad sammenfallende med deres oppfatning av hva yoga er. Gjennomgående fellestrekk ved utøvernes motivasjon er at de ønsker at yoga skal være en trening, en måte å takle stress og finne ro, og en måte å bevare helsa på. De fleste opplever yoga som en annerledes form for trening, en type trening som har en annen dimensjon ved seg enn bare trening av den fysiske kroppen. Motivasjonen for å drive med yoga ser ut til å endre seg etter hvert som utøverne får en erfaringsbasert oppfatning av hva yoga er. Håkons utsagn om at de fleste begynner for det fysiske, men fortsetter for det mentale er tilfelle hos alle utøverne som jeg har trukket frem ovenfor. Men det ser ut til at det er kombinasjonen av den fysiske treningen og den mentale sentreringen som er hovedgevinsten for de fleste. Gjennom integrering av en ny kroppsteknikk kombinert med et innovervendt fokus i praksisen lærer utøverne å bedre sine egne kroppers muligheter og lærer begrensninger å kjenne. Dermed får de en økt kroppsbevissthet, og en sentrering både kroppslig og mentalt.

Utøvernes beskrivelser av yogapraksisen og erfaringene av denne er i stor grad sammenfallende. De beskriver yoga som en livsstil, en treningsform, en måte å spenne av og stresse ned på samtidig som man vedlikeholder kroppen. At informantenes egne forklaring av yoga er så sammenfallende anser jeg som et resultat av vanskeligheten med å sette ord på kroppslige erfaringer. Opplevelsen av praksisen er noe som vanligvis ikke settes ord på, og som man kanskje ikke har tenkt så nøye på. Motivasjonen for en handling kan ofte konstrueres i ettertid. For å forklare noe man ikke har tenkt over tidligere eller det tidligere usagte, er det lett å ty til allerede etablerte skjemaer eller det man har hørt og lært at erfaringen skal være. Derfor har det vært nyttig med en egen erfaring av ashtanga yoga, både for å få tillit hos informantene, og for bedre å forstå det de snakker om.

Gjennom å fokusere på kroppsbevissthet og kunnskapsformidling som innfallsvinkler for å kunne si noe om utviklingen av yoga på individnivå har jeg sett at utøverne gjennom deltakelse i undervisningen opplever at de får økt kroppsbevissthet. Shanti-Yoga klarer i så måte å oppfylle det de lover. Ved å rette

fokus mot pusten og lære en ny type kroppsteknikk opplever utøverne at de lærer kroppen og sammenhengene i kroppen å kjenne på nye måter. De blir mer bevisst på hvor kroppens grenser går både fysisk og psykisk. Dette har innvirkning på hvordan noen av utøverne ter seg i hverdagslivet i form av at de legger bedre merke til om de er stresset, om de anspenner seg eller ikke. Noen endrer matvaner som et resultat av yogapraksisen da de blir mer bevisst på hva som er bra for kroppen og hva som ikke er det. De blir mer bevisste hvordan de bruker kroppen og hvordan den henger sammen. Man kan si at de lærer en annen tilnærming til å forstå og forholde seg til egen kropp. Det ser ut til at yoga representerer en praksis, der utøverne får tilfredstilt flere av kravene som stilles til dem i samfunnet. Ved å trene jobber de for at kroppen skal passe inn i det som jeg tidligere har snakket om som den politisk riktige kroppen, som er veltrent, slank og sterk. Samtidig tilfredsstiller de også kravet som Featherstone (1991) hevder at stilles av samfunnet, at ethvert individ må ta ansvar for sin egen kropp og helse. Gjennom yogapraksisen opplever mange av utøverne at de finner en måte å håndtere livsstilen som de har valgt. Moderne yoga møter på denne måtene kravene moderne mennesker stilles ovenfor av samfunnet.

7. Moderne yoga – en "invented tradition"?

Utviklingen av yoga som samfunnsfenomen i Norge føyer seg inn i en større helse- og sunnhetstrend som har sine røtter tilbake til 1920-tallet og utviklingen av konsumkulturen. Moderne yoga, slik den eksisterer i vesten i dag ble presentert for den vestlige verden av Vivekananda i 1893, i Chicago, USA. Kravene samfunnet stiller til individet om å ta ansvar for egen helse, kropp og utviklingen av sitt eget liv, har siden den gang vært økende. Samfunnets krav til den individuelle kroppen er blitt strengere. Dette gjenspeiler seg i hva er blitt den dominerende sosiale og politiske kroppen i samfunnet. Med utviklingen av sunnhetstrenden de siste tiårene har betydningen av helsebegrepet endret seg i vestlige samfunn. Forståelsen av helse inkluderer ikke bare en sunn frisk kropp fysisk, mentalt og sosialt. I tillegg blir god helse nå sett på som en forutsetning for å klare seg i den moderne (kapitalistiske) verden. I den sammenheng blir yoga fremsatt som teknikk for å håndtere det moderne livets mange krav og for å oppnå god helse: et godt liv. Yoga er en del av sunnhetstrenden som nok en teknikk som skal gi en sunn, sterk og frisk kropp – på en rask og effektiv måte. På en annen side, kan yoga ses som en motreaksjon til utviklingen av samfunnet som blir mer globalt, der mulighetene og valgene individet har i samfunnet stadig blir flere. Individet er til en hver tid del av mange forskjellige sfærer og arenaer. Yoga blir fremsatt som en "naturlig måte" å komme bedre i kontakt med seg selv på. I denne sammenheng blir yoga fremstilt som et fristed der samfunnets krav og hverdagslivets bekymringer ikke gjør seg gjeldene, men hvor man konsentrerer seg om det man gjør her og nå, og det er det som er viktig. Karakteristisk ved moderne storbysamfunn er det at man får mange impulser, og mange opplever tilværelsen som stresset. Som forsidebildet av Gerhard Joren illustrerer, kan yoga tilby et pustehull i hverdagen for mange. Gjennom yoga retter

man fokus innover, og tar seg tid til å slappe av, puste og legge merke til hvordan man egentlig har det. Et annet perspektiv kan være å se yoga som noe som kan gi et slags svar på et spørsmål i samtiden: nå som jeg har alt jeg trenger og ønsker meg og fortsatt ikke er tilfreds, hvordan kan jeg få et bedre og lykkeligere liv?

I denne oppgaven har jeg sett på kunnskapsformidling og kroppsbevissthet for gjennom dette å kunne si noe om hvordan yoga som samfunnsfenomen er blitt en del av norsk treningskultur. Jeg har tatt utgangspunkt i yoga som et globalt sosiokulturelt fenomen og sett på moderne yoga i en norsk kontekst. For å tilnærme meg yoga i Norge har jeg tatt utgangspunkt i den historiske utviklingen av moderne yoga, og sett på hvordan det i denne prosessen ble lagt grunnlag for populariseringen av yoga i den vestlige verden. Med utgangspunkt i helse og kropp har jeg videre sett på hvilke verdier i samfunnet utviklingen av yoga spiller på. Utviklingen skjer i et skjæringspunkt mellom økonomiske og tradisjonelle interesser. Jeg har brukt Barths (1990) modeller for kunnskapstransaksjon for å se hvordan overføringen av yoga som en kroppsliggjort- og verbal kunnskap tar form og hvordan yogatradisjonene reproduseres og endres. Deretter knyttet jeg dette opp mot Bourdieus (1996) kapitalbegrep for å se hvordan kunnskapen om yoga forstått som kapital muliggjør en profesjonalisering og hierarkibyggning innen ashtanga yoga tradisjonen. Instruktørene spiller en rolle som kunnskapsoverførere, og blir gjennom sin rolle som instruktører satt i en posisjon der de kan fungere som kulturelle oversettere mellom to grunnleggende måter å forstå kropp og sinn på. Mellom en vestlig forståelse av sinn og kropp som to atskilte deler, og en holistisk tilnærming til kropp og sinn som to uatskillelige, men komplementære aspekter av mennesket. Kunnskapstransaksjonen i form av instruktørenes oversettelse tilbyr en annen måte å forstå kropp og sinn på som kan bidra til å gi utøverne en økt kroppsbevissthet, som sies å være en av de største gevinstene ved jevnlig yogapraksis. Hvordan yoga tradisjonen bygges videre avhenger av hva instruktørene og skolen vektlegger som viktige verdier. Jeg vil i dette avsluttende kapitlet tilnærme meg materialet, jeg har presentert, i lys av begrepet "*invented tradition*" (Hobsbawm 1983). Kan yogatradisjonene slik den bygges og formidles på Shanti-Yoga, og i vesten, sies å være *invented tradition*?

Moderne yoga sies å springe ut fra Vivekanandas ambisjoner om å spre indisk spirituell rikdom i form av yoga til den vestlige verden i bytte mot materiell rikdom. Vivekanandas syn på yoga har dannet grunnlaget for det som i dag betegnes som moderne yoga og som innebærer de fleste yogaformene som er kjent i den vestlige verden. Vivekanandas måte å forstå og formidle yoga på innebar et skifte i yogaens utvikling (De Michelis 2004). Som Singleton (2005) og De Michelis (2004) hevder er moderne yoga en "ny" (invented) tradisjon som har sine røtter i indisk tradisjonell yoga slik den ble tolket og videreformidlet av Vivekananda på slutten av det 19. århundret. Moderne yoga (MPY) ganske andreledes en klassisk hatha-yoga og er i følge De Michelis en ca 150 år gammel tradisjon. Ved at moderne yoga bygger på tradisjonell forståelse av yoga får moderne yoga sin legitimering og autoritet som "ekte og autentisk". Den moderne yoga har også tatt opp i seg nye aspekter, som for eksempel avspenningsteknikker fra Europa og Amerika, som ble plukket opp og inkorporert i yogatradisjonen av Vivekananda og hans etterfølgere.

Vivekanandas foredrag på *Chicago parliament of religion* i Chicago i 1893 anses som et veiskille for utviklingen av yoga. Vivekananda skapte i følge De Michelis (2004) grunnlaget for det som senere skulle utvikle seg til å bli en vestlig gren av yogatreet da han reformerte yoga og eksporterte tradisjonen til vesten. Som en følge av Vivekanandas fokusering på helse og frihet som viktige verdier, som kunne brukes for å formidle yoga til et nytt publikum, ble det mulig å utvikle yoga i en annen sammenheng. Som en direkte og indirekte følge av Vivekanandas arbeid har det skjedd grunnleggende endringer i overføringen av yogatradisjonen. For det første er måten yoga undervises på blitt endret: yogatradisjonen følger fortsatt en tradisjon, der kunnskapsgenealogi er viktig, men det undervises nå i klasser i stedet for direkte fra lærer til en enkelt (spesielt utvalgt) elev. For det andre er yoga ikke lengre noe som er forbeholdt en utvalgt krets, men er blitt gjort tilgjengelig for allmennheten gjennom globaliseringen og moderniseringen av fenomenet. For det tredje er verdiene som formidles blitt endret. I tradisjonell yoga var målet forening av det individuelle og det universelle selvet. Samtidens bruk av yoga og valg av hvilke aspekter av yoga det skal fokuseres på, er i tråd med moderne verdier som helse og sunnhet. Ved å se på hvordan yoga blir presentert i mediene som en del av en

sunnhetstrend og hvordan yogaskoler i Oslo reklamerer for yoga, kan man si at de mest sentrale elementene som kommuniseres om yoga er at yoga er fysisk trening, yoga gir kroppsbevissthet, fokus, stressreduksjon, styrke, balanse og sentrering samt at yoga kan føre til en forening av kropp og sinn. Som jeg har vist forener Shanti-Yoga det de anser som viktige tradisjonelle verdier med moderne samfunnskrav. Målet innen moderne yoga, slik det er fremstilt på Shanti-Yoga og ved andre skoler i Oslo, ser ut til å være fysisk og mentalt velvære og balanse, og økt kroppsbevissthet.

Ved å se på moderne yoga i tråd med Singleton(2005) og De Michelis, kan man tolke Vivekanandas moderne yoga som en *invented tradition*. I følge Hobsbawm er en *invented tradition*:

”et sett av praksiser som kontrolleres av aksepterte åpenbare eller underforståtte regler, som er av rituell eller symbolsk natur, som søker å innpode visse verdier og normer for oppførsel gjennom repetisjon og som automatisk innebærer kontinuitet med fortiden” (Hobsbawm 1983:1, egen oversettelse).

En *invented tradition* forutsetter en faktisk kontekst, og kan ses som en formalisering og ritualisering av prosesser, som har referanser til fortiden, gjennom repetisjon. Tradisjoner kan hjelpe oss å skape orden i en kaotisk verden, vite hvordan vi skal handle innen denne verden, delta i grupper og samfunn, hevde en identitet for oss selv, la andre vite hva vi forventer av dem og å endre konteksten som vi lever innen. Tradisjonen trenger ikke å være konstante eller uten variasjon, men de må inneha en viss kontinuitet over tid (Sarot 2001:35 i Henten og Houptepen (red) 2001). I følge Hobsbawm er det tre overlappende typer av *invented tradition*: 1) En tradisjon som opprettholder eller symboliserer sosial sammenheng og gruppe tilhørighet. 2) En type tradisjon som oppretter eller legitimerer institusjoner, status eller relasjoner av autoritet. 3) En type tradisjon hvor hovedhensikten er sosialisering, det vil si indoktrinering av overbevisninger, verdisystemer og overenskommelse om oppførsel (Hobsbawm 1983:9).

Spredningen av moderne yoga i Norge de to siste tiårene har vært enorm. Flere og flere har fått muligheten til selv å få en egen erfaring av hva yoga er. Disse erfaringene kommuniseres videre og setter i gang en endring av det som har vært det dominerende kulturelle skjemaet for yoga. Gjennom endringer av oppfattelsen av

yoga, og gjennom at yoga har blitt gjort tilgjengelig for folk flest via treningsentre og yogaskoler, er yoga nå blitt en del av norsk treningskultur.

Utviklingen av moderne yoga i Norge (og på Shanti-Yoga), og i den vestlige verden forøvrig, avhenger av mange kontekster. Kort fortalt kan man si at utviklingen skjer gjennom et samspill mellom markedsinteresser og tradisjon. Samspillet mellom markedsinteresser, den enkelte instruktørs (skolens) historie, samt det han/hun oppfatter som viktige tradisjonelle verdier bestemmer hvilke verdier som blir dominerende i utviklingen av moderne yoga og den enkelte undervisningssituasjonen. Dette blir og bestemmer hvordan disse kommuniseres. Den politisk riktige kroppen i samfunnet er sunn, sterk og frisk, og det skapes slik en forventning om at den individuelle kroppen skal oppfylle kravene om å være sunn, sterk og frisk. For at yoga skal kunne konkurrere med andre kroppsteknikker på markedet, må yoga tilpasses det som er de rådende verdiene innen de dominerende politiske og sosiale kroppene i samfunnet, i Scheper-Hughes og Locks (1987) forstand. På en annen side er det tradisjonelle verdier som må oppfylles for at aktiviteten/ virksomheten /undervisningen i det hele tatt skal kunne klassifiseres som yoga.

Ved at Shanti-Yoga kommuniserer at de er en tradisjonell ashtanga vinyasa skole blir disse kravene gjort sterkere. Balansegangen mellom markedsinteressene og de tradisjonelle interessene blir dermed gjort enda tydeligere. Yoga fremstår som en tradisjonell teknikk som er tilpasset en norsk kontekst med de behov og krav som stilles av det norske samfunnet. Samtidig er yoga som sosiokulturelt fenomen og som en del av norsk treningskultur med på å definere den sosiale og politiske kroppen, og dermed også den individuelle kroppen.

Yoga kan sies å ha mye av det samme innholdet overalt, men er kontekstuell varierende. Tradisjonen har en krysskulturell dimensjon ved seg. Deling av yoga blir gjort mulig gjennom forskjellige lokale kulturer. Man har da i følge Paul Post en konfrontasjon mellom to dimensjoner av tradisjon (Post, i Henten og Houtepen (red) 2001). Tradisjoner kan ses som en stadig rekontekstualiseres prosess, det er forskjell mellom yogapraksis som nedfeller seg forskjellig i forskjellige kontekster, og tradisjonen som kalles tradisjonell yoga.

Jeg ser ashtanga yoga i Norge som en *invented tradition* som kan spores tilbake til 1991. Shanti-Yoga har nære bånd til AYRI i Mysore i India. AYRI hevder at deres ashtanga yoga er en videreutvikling av Patañjalis ashtangayoga. Slik skaper de en relasjon til fortiden som legitimerer AYRI og tradisjonen de står for. På samme måte skaper kontakten mellom Shanti-Yoga og AYRI en forestilling om at tradisjonen som læres bort i Norge er en forlengelse av den gamle indiske yogatradisjonen. Med andre ord skaper de eller opprettholder en sosial sammenheng og gruppe tilhørighet ved å kommunisere sin tilhørighet til Mysore, India. Ved å vektlegge sin relasjon til AYRI og Pattabhi Jois skaper Shanti-Yoga en identitet for seg selv og kommuniserer noe om hvordan de ønsker å bli oppfattet. Dette er med på å underbygge skolens autentisitet og legitimerer slik skolens status. Det er også dette de reklamerer med at de er på sine hjemmesider. På den annen side opplyser skolen om at måten de underviser på kan spores tilbake til Mysore i India i 1960 da Pattabhi Jois begynte å undervise de første vestlige elevene. Hans elever tok med seg yoga tilbake til vesten, og gjorde slik ashtanga yoga til et globalt fenomen. (Shanti-Yoga 2006). I det Shanti-Yoga stadig inkorporerer nye elementer i sin undervisning gjøres dette til en del av det deres elever oppfatter som yoga. Ut fra dette kan man si at Shanti-Yoga "skaper" en tradisjon, forstått i Hobsbawm (1983) forstand.

Undervisningen på Shanti-Yoga reguleres av åpenbare eller underforståtte regler, som er av rituell eller symbolsk natur, som er trekk ved Hobsbawms *invented traditions*. Dette uttrykkes for eksempel ved at elevene pålegges taushet og oppfordres til å distansere seg fra hverdagslivet og sitt sosiale selv når de kommer inn i yogastudio. Begynnelsen på selve yogapraksisen markeres ved at mantra synges på sanskrit (æresspråk). Selve praksisen tar form av et rigid bevegelsesmønster regulert av regler for en bestemt rekkefølge for stillingene og hvordan disse skal utføres. Shanti-Yoga hevder at akkurat denne yogapraksisen vil gi utøverne bedre kroppsbevissthet. Gjennom å kommunisere et kroppssyn og en måte å forholde seg til kropp og pust på søker instruktørene å indoktrinere visse verdier og normer for oppførsel gjennom repetisjon.

Instruktørene ved Shanti-Yoga tar med seg kunnskaper fra egne livserfaringer og inkorporerer dem i yogaundervisningen når det passer seg slik. De kan bruke dem for å illustrere et poeng, gjøre noe lettere forståelig, eller gjøre en øvelse lettere å gjennomføre. For eksempel har flere av instruktørene bakgrunn fra dans. Når de selv utfører kroppsteknikken yoga, bærer deres utførelse preg av at de er vant til å utføre bevegelser på en estetisk måte. Når de som instruktører viser hvordan øvelser skal gjøres, oppfattes dette av elevene som den riktige måten å gjøre ting på, som de imiterer og slik lærer seg kroppsteknikken. Slik påvirker lærerne elevenes forståelse av yoga. Ettersom instruktørene har utvidet sitt kunnskapsfelt om yoga har de brakt denne kunnskapen med tilbake til Shanti-Yoga og inkorporert den som en naturlig del av undervisningen. For eksempel er det å telle på sanskrit i undervisningen, noe de begynte med først på slutten av, eller etter mitt feltarbeid.

På den annen side blir det kanskje feil å si at dette er *invented tradition*, kanskje er det heller, som Paul Post og Theo Witvliet hevder, at det er en kontinuerlig konstruksjon og tilpassning av tradisjonen, hvor fortiden alltid blir gjenspilt på nytt (Henten & Houptepen 2001:6).

Yoga er blitt studert som en religiøs/ filosofisk praksis, men ikke så ofte som et system av kroppspraksiser innen et sosiokulturelt felt (Strauss 2005). Et videre studie kunne kanskje være å se utviklingen av yoga i Norge i sammenheng med nordmenns forhold til natur. I den forstand at yoga kan ses som en måte å finne tilbake til det naturlige i mennesket. Gjennom økt kroppsbevissthet blir man mer oppmerksom på og hører etter hva kroppen "sier".

Antropologiske tilnærminger til kropp (i oppgaven) har vært fruktbare med hensyn til å se hvordan yoga er del av en større kroppspolitisk trend i (det norske) samfunnet. Hvis de enkelte yogautøvere blir bevisst på at yogapraksis kan ses som en del av en kroppspolitisk trend, kan dette innebære at utøverne må redefinere hva yoga betyr for dem. Dette igjen vil muligens medføre at de ser på yoga med helt nye øyne. De vil oppdage at de selv er blitt en del av et samfunnsfenomen. Møtet mellom antropologen og det hun studerer, er dermed med på å gi det hun studerer (i dette tilfellet yogapraksis) en ny innsikt i seg selv. Yoga er et fenomen som stadig er i endring. Det vil bli spennende å se hvordan yoga som samfunnsfenomen, kommer til

å utvikle seg videre i Norge. Etter hvert vil det sannsynligvis utkrystallisere seg hvilken retning som har mer gjennomslagskraft i vårt samfunn: trend – eller tradisjon?

DEAR
OSLO Ashtangis
SELF PRACTICE
WITH LIFTED AND OPEN
HEART

Exhale into earth and root down fully
resourcing yourself. Feel the supportive
push back energy from earth and ride
This upward and expanding energy on
The inhale and feel you Heart-Flower
unfold revealing a jewel within which
Sparkles in the Sun.

SMELL THE FRAGRANCE
on the inhale and send out
love and Light on
the exhale.

Om

James

Referanseliste:

Barth, Fredrik (1990): "The guru and the conjurer: Transactions in knowledge and the shaping of Culture in Southeast Asia and Melanesia" I *Man* 25, vol 4, s 640-653

Barth, Fredrik (1999): "Ch 4: Comparative Methodologies in the Analysis of Anthropological Data" I (Red) Bowen, John R. & Petersen, Roger. *Critical Comparison in Politics and Culture*. Cambridge: Cambridge University Press

Bourdieu (1977): *Outline of theory and practice*. Cambridge: Cambridge University press

Bourdieu, Pierre (1996): *Symbolsk makt. Artikler i utvalg*. Oslo: Pax forlag A/S.

Brekke, Anne (2004): *Movements in Transition. Exploring how the Body speaks the language of the society*. Oslo: University of Oslo.

Csordas, Thomas (1990): "Embodiment as a Paradigm for Anthropology" I *Ethos* 18:5-47

Csordas, Thomas (1999) "The Body's Career in Anthropology" i Moore, H,L(red) *Anthropological Theory Today*. Cambridge: Polity Press

De Michelis (2005): *A history of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism.*
London* New York: Continuum.

Duesund, Liv (1995): *Kropp, kunnskap og selvopfatning.* Oslo: Universitetsforlaget
AS

Eriksen, Thomas Hylland (1998): "Antropologien og det moderne". I *Små steder –
store spørsmål s. 335-360.* Oslo: Universitetsforlaget AS

- (2003): "Introduction". I Eriksen, Thomas Hylland (red) *Globalisation.
Studies in anthropology.* London: Pluto Press.

Featherstone, Mike (1991): "The Body in Consumer Culture" I Mike Featherstone,
Mike Hepworth og Bryan S. Turner (red) *The Body.* London: Sage
Publications.

Geertz, Clifford (1993): *The interpretation of cultures: selected essays.* London:
Fontana

Goffman (1992): *Vårt rollespill til daglig.* Oslo: Pax forlag A/S

Henten & Houptepen (red) (2001): *Religious identity and the Invention of tradition.
Papers red at a NOSTER Conference in Soesterberg, January 4-6, 1999.*
Nederland: Royal Van Gorcum,

Hastrup, Kirsten (1992): *Det antropologiske projekt om forbløffelse.* København:
Gyldendal.

Hastrup, Kirsten og Hervik, Peter (2004): *Social experience and anthropological
knowledge.* London: Routledge.

Hastrup og Ramløv (1988): *Feltarbejde. Oplevelse og metode i etnografien.*

København: Akademisk Forlag.

Hobsbawm, Eric og Ranger, Terence (1983): *The invention of tradition.* Great Britain:

Cambridge University Press

Jacobsen Knut A.(2004): *Yoga.* Oslo: De Norske bokklubbene

Keesing (1987): "Anthropology as Interpretive Quest", *Current Anthropology vol 28*

no 2, s 161-176

Kraidy, Marwan M (1999): "The global, the local, and the hybrid: A native

ethnography of globalization" I *Critical studies in mass communication 16,*

456-476.

Lau, J Kimberley: (2000): *New age capitalism-making money east of eden.*

Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Leseth, Anne Birgitte (1995): *Bevegelseskultur: et antropologisk perspektiv på*

kroppslig bevegelse i Dar-es Salaam, Tanzania. Oslo: Universitetet

Lindquist, Gallina (1995): "Travelling by the others cognitive maps or going native

and then coming back". I *Ethnos* vol.60, 1995.

Meaux, Kia (2003): *Dynamisk yoga.* Oslo: N.W Damn & Søn AS

Mauss, Marcell (1973): "Techniques of the Body" i *Economy and Society* :2(1) s. 70-

88, Routledge and Kegan Paul.

- Nustad, Knut G (2003): "Considering global/local relations: Beyond dualism. I Eriksen, Thomas Hylland (red) *Globalisation. Studies in anthropology*. Oslo: Universitetsforlaget AS
- Scheper-Hughes, Nancy og Lock, Margaret M. (1987): "The mindful body: A prolegomenon to future work in medical anthropology" I *Medical Anthropological Quarterly, new series, 1, 1:6-32*.
- Scott, John (2000): *Ashtanga yoga, a practical manual*. London: Gaia Books Limited
- Singleton, Mark (2005): "Salvation through relaxation: proprioceptive therapy and its relationship to yoga". I *Journal of Contemporary Religion*, vol 20, No 3, 2005 pp.289-304
- Spiro, Melford E. (1993): "Is the western conception of the self "peculiar" within the context of the world cultures?" I *Ethos* 21(2) s 107 – 153. American Anthropological Association.
- Strauss, Sarah (2002): "The Master's narrative: Swami Sivananda and the Transnational production of yoga" *Journal of folklore research*, volume 39, nr2/3: s.217-241
- (2005): *Positioning Yoga*. Oxford* New York: Berg Publishers.
- Strauss og Quinn (1997): *A cognitive theory of cultural meaning*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Swenson, David (1999): *Ashtanga yoga: the practical manual*. Austin: Ashtanga yoga productions

Turner, Terence (1995): "Social Body and Embodied Subject: Bodylines, Subjectivity, and Sociality among the Kayapo. I *Cultural Anthropology* 10(2) s 143-170: American Anthropologist Association

Wulff, Helena (1998): *Ballet across borders. Career and culture in the world of dancers*. Oxford * New York: Berg

Elektroniske kilder:

Acem Norsk Yogaskole. URL: http://www.yoga.no/hva_er_yoga.html [lesedato 25.03.06]

Ashtanga Yoga Research Institute. URL: <http://www.ayri.org> [lesedato 19.01.06]

Ashtanga Yoga. URL: <http://www.ashtangYogaskolenga.com> [lesedato 10.03.2006]

B.K.S. Iyengar. URL: <http://www.bksiyengar.com> [lesedato 19.01.06]

Elixia URL: <http://www.elixia.no> [lesedato 25.03.06]

Jacobsen, Knut A.: "Indisk vei til helse og velvære". URL:

<http://www.aftenposten.no/meninger/kronikker/article1090792.ece> [lesedato 08.09.2005]

Jacobsen, Knut A.: "Hva er yoga?". URL:

http://www.nrk.no/programmer/radio/p2_akademiet/3531797.html [lesedato 8.9.05]

Jervida, Franz: "En yogaskole ser dagens lys". URL:<http://www.scand->

[yoga.org/bergen/yogatradisjonen/dagenslys.html](http://www.scand-yoga.org/bergen/yogatradisjonen/dagenslys.html) [lesedato19.01.06]

Krisnamacharya Yoga Mandrian. URL: <http://kym.org> [lesedato 6.2.2006]

Kunnskapsforlaget, H. Aschehoug & Co. URL: <http://www.storenorskeleksikon.no>
[lesedato 8.3.2006]

Leseth, Anne: "Med kroppen som diagnose". URL:
<http://dagbladet.no/kronikker/960119-kro-1.html> [lesedato 16.9.04]

Oslo Yoga. URL: <http://www.osloyoga.no> [lesedato 29.3.2006]

Puro Yoga. URL: http://www.puroyoga.no/Om_Ashtanga_Yoga/ [lesedato
25.03.2006]

SATS. URL:
http://www.sats.com/no/nyheter_no/nyheter_nyhetsarkiv_no/nyheter_satsyoga_no.htm [lesedato 25.3.2006]

Sommerfelt. URL: <http://www.sommerfelt.no> [lesedato 19.1.2006]

Yogaskolen i Oslo. URL: <http://www.yogaskolen.org/norsk/historie/index.html>
[lesedato 19.01.2006]

Wikipedia. URL: http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page [lesedato 14.3.2006]

Aviser og Magasiner:

Dagens Næringsliv, 18.3.2005. "Milliarder i meditasjon".

Appendiks

Spørreskjema:

Navn:

Alder:

Yrke:

Utdannelse:

Tlf:

E-post:

1. Hva er yoga for deg?
2. Hvor lenge har du drevet med yoga?
3. Hvilke klasser går du på? (begynner, ledet, mysore?)
4. Hvor ofte praktiserer du? Praktiserer du på egenhånd?
5. Hvorfor begynte du med yoga? Hvorfor ikke en annen type trening?
6. Hva slags tidligere treningserfaring har du?
7. Hva er din motivasjon for å drive med yoga/ eventuelt annen trening?
8. Hvordan opplever du yogapraksis i forhold til annen trening?
9. Hva ønsker du å oppnå med din yogapraksis?
10. Har du merket noen effekter av yogapraksisen? (f. eks holdnings endring, søvnmønster, kroppsendring osv).

11. Hva slags innvirkning har yogapraksisen på hverdagslivet ditt?
12. Har ditt syn på hva yoga er endret seg etter at du begynte å praktisere selv? I tilfelle hvordan.
13. Hva vet du om yogafilosofi og historie?