



YOGA I SKOLAN

– påtvingad religion eller metod för lek och avslappning?

Kim Löfqvist, masterstudent i religionshistoria

87

Under hösten 2012 fördes en debatt om huruvida yoga hör hemma i den svenska skolans icke-konfessionella undervisning. Kritikerna menade att yoga är en form av hinduisk religionsutövning där skolbarnen tvingades tillbe indiska gudar under lektionstid. Förespråkarna skakade på huvudet åt detta och beskrev yoga som ingenting annat än en metod för lek, rörelse och avslappning. De flesta är överens om att yoga har sitt ursprung på den indiska halvön, men sedan råder det alltså stor oenighet om vad yoga egentligen är.

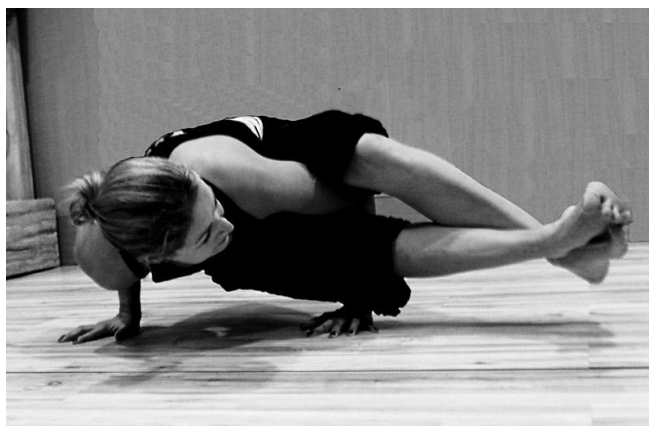
Kritiken lät inte vänta på sig efter att Östermalmsskolan i Stockholm satte in yoga på lektionstid. Man menade att yoga var att betraktas som en form av hinduism där eleverna tvingades sjunga mantran på sanskrit för att åkalla de indiska gudarna Shiva, Vishnu och Brahma. Från annat håll menade man att yoga endast är en metod för fysisk träning och avslappning som resulterar i minskad stress och högre koncentrationsförmåga, vilket gör det kompatibelt med lagen om icke-konfessionell skolundervisning.

Filippa Odevall, som utvecklat konceptet ”Skolyoga” och undervisade på skolan i Stockholm, deltog i tv-programmet Debatt den 4 oktober för att diskutera frågan. Hon menade, liksom andra med henne, att yoga är något andligt som inte har några kopplingar till religion. Hur förenligt är andlighet med skolundervisning? Denna fråga kommer vi att återkomma till lite senare.

Den 23 oktober meddelade Skolinspektionen sitt beslut att godkänna yoga i skolan, eftersom man bedömt att utövningen skett med fokus på hälsa och välbefinnande och inte som en religiös utövning. Med detta beslut kan diskussionen antas vara över. Men istället för att avsluta debatten är det mer fruktbart att den får bli mer nyanserad. Dialogen om yoga i skolan ställer nämligen en fråga på sin spets; om vad icke-konfessionell undervisning är och hur den ska utformas.

Dialogen om yoga i skolan ställer nämligen en fråga på sin spets; om vad icke-konfessionell undervisning är och hur den ska utformas.

För att fördjupa diskussionen behövs en förståelse för varför yoga kan beskrivas som en metod för träning och avslappning å ena sidan och som en form av andlig eller religiös utövning å andra sidan.



Insikt om vad yoga är i samtida Sverige kräver en tillbakablick på dess rötter och komplexa utveckling fram till idag. Ett

historiskt perspektiv kan ge nya infallsvinklar i diskussionen om huruvida yoga bör undervisas i skolan och i så fall hur riktlinjerna för denna undervisning ska utformas.

I syfte att här bidra med sådana historiska bakgrundskunskaper görs fyra nedslag i olika historiska kontexter; traditionell yoga, medeltida hathayoga samt modern- och senmodern yoga. Men först ska vi titta lite närmare på termen yoga.

YOGA SOM BEGREPP

På en av de populäraste hemsidorna om yoga i Sverige, www.alltomyoga.se, kan man läsa att yoga betyder ”förening” på sanskrit där man åsyftar en förening eller balans mellan kropp, sinne och själ. Vidare menar man att yoga är ett ”vetenskapligt system av tekniker för fysiskt, mentalt och andligt växande” där kroppspositioner kombineras med andningsövningar, avslappning och meditation.

För att kontrastera den populära uppfattningen ställs den här mot en vetenskaplig och historisk förståelse av begreppet. Knut A. Jacobsen (2005) sammanfattar fem huvudsakliga betydelser:

- yoga som en disciplin för att nå ett uppsatt mål
- yoga som tekniker för att kontrollera sinnet och kroppen
- yoga som ett namn för en särskild skola eller filosofisystem
- yoga i kombination med andra ord, såsom hatha-, mantra- etc, för att referera till traditioner som specialiserar sig i olika tekniker
- yoga som målet med utövningen.

Begreppet yoga har alltså en mångfald av innebörder, och i sina olika historiska kontexter kommer vi dessutom att se hur definitionen av yoga och målet med utövningen kontinuerligt förändrats med sitt sammanhang.

TRADITIONELL YOGA

Det är inte ovanligt att yoga hävdas ha sitt ursprung i den civilisation som fanns i Indusdalen (dagens Pakistan) ungefär 2500 f.Kr. Man refererar då till stenstämplar som hittats genom arkeologiska utgrävningar. Dessa stämplarna anses illustrera människor eller gudar i meditationsställning och därför dras ibland slutsatsen att de utövade yoga. Det finns dock inga texter som kan styrka detta och därför blir diskussionerna endast spekulativa.

I stället pekar man på många olika ursprungskällor för yoga från skilda håll. Mentala koncentrationsövningar, som har gemensamma drag med yoga, har möjligen sitt ursprung i äldre vedisk tid men fick sin första systematiska utformning i upanishaderna. Dessa texter från cirka 300 f.Kr. stod under inflytande av s.k. sramanarörelser, i synnerhet buddhismen och jainismen. *Katha upanishad* är troligtvis den första skriften som nämner begreppet yoga. *Maitri upanishad* organiserar yoga, kanske för första gången, i ett metodesystem. Detta bestod av andningsövningar, sinneskontroll, koncentration, filosofisk kontemplation och meditation.

Den text som av många anses vara den viktigaste är *Yoga Sutra*, sammanställd av Patanjali troligtvis under 350-talet. Där beskrivs yoga som ”upphörandet och stillandet av sinnets rörelser” eller ”disciplinerad koncentration”. En stor del av *Yoga Sutra* ägnas åt att beskriva etiska förhållningssätt och riktlinjer. Även *asana* (kroppspositioner) och *pranayama* (andningsövningar) beskrivs som två förberedande tekniker för meditativ utövning.

En annan viktig text, *Bhagavad-Gita*, beskriver metoder som ämnar leda utövaren till erfarenheten av Gud (Krishna). Metoderna var handling, hängivenhet och kunskap. I *Bhagavad-Gita* beskrivs också mentala övningar som skulle utövas på en enskild plats.

I kontexten av traditionell yoga var yoga ett samlingsnamn för metoder som ledde till inre stillhet och insikt. I utövandet av dessa metoder rekommenderades minimal kontakt med andra människor och många drog sig tillbaka till grottor eller berg. Ytterst var poängen med utövningen att bli fri från hjulet av återfödelse, *samsara*.

Koncept som reinkarnation och andligt uppvaknande samt gudar som Krishna är mer eller mindre främmande för den västerländska kulturen, men går inte att separera från yoga i den traditionella kontexten. Det innebär att föreställningar som kan definieras som religiösa alltså var intimt förknippade med yoga. Utövningen bestod av etiska föreskrifter, kontemperation och olika koncentrations- och meditationsövningar i syfte att slippa undan återfödelsens kretslopp.

MEDELTIDA HATHAYOGA

Nästa historiska nedslag gör vi under medeltiden och den så kallade hathayogan som blomstrade från 1200-talet. Detta var inte en enhetlig utövning med ursprung i en enda text eller lärare. Det sägs ändå finnas starka kopplingar till en man som hette Goraksanatha och hans lärare Matsyendranatha. Grundläggande doktriner sägs även ha formats redan i texterna *Shaiva Tantras* (800-talet) där 112 hathayoga tekniker beskrivs.

Det är något lättare att ringa in hathayoga, till skillnad från tidigare yogautövning, eftersom det hade blivit vanligare att skriva ner manualer för utövningen. Sådana textkällor är exempelvis *Shiva Samhita*, *Hathayoga Pradipika* och *Hatha Ratnavali*. Den yogautövning som beskrivs i dessa texter baserades på uppfattningen att den mänskliga kroppen var det primära verktyget för att nå insikt och uppvaknande.

Till skillnad från traditionell yoga, där fokus låg på att bemästra sinnet genom koncentration och meditation, hade metoderna nu förändrats till att inkludera kroppen. Utövningen inkluderade reningstekniker, kroppspositioner (*asana*), andningsövningar (*pranayama*) samt olika ”kroppslås” (*bandha* och *mudra*). Här ser vi hur begrepp som även återfanns i *Yoga Sutra*, såsom *asana* och *pranayama*, beskrevs i dessa manualer. Under medeltiden hade dock deras innebörd förändrats något i samband med att kroppen betonades mer i utövningen.

Teknikerna utfördes enligt tanken att kroppens energikanaler rensades för att balansera livsenergin. Texterna beskriver kroppen som ett esoteriskt system av energikanaler (*nadi*) och ”energihjul” (*chakra*) genom vilka en slags andlig kraft (*kundalini*) skulle uppväckas.

När hathayoga föddes hade man börjat betrakta kroppen som nödvändig att integrera, istället för att separera, i utövandet av yoga. För att nå insikt och uppvaknande menade man under den här tiden att det var nödvändigt med en stark och hälsosam kropp. Det är viktigt att be-

tona att hälsa inte var de medeltida hathayoga systemens huvudsakliga mål. Utövningen syftade ytterst till att nå den slutgiltiga friheten från fler återfödelse.

Feuerstein (2008) skriver att utövare av medeltida hathayoga kombinerade alkemi, medicin och kroppstekniker för att utforska kroppens gömda potential som ett redskap för transformation och frigörelse. Målet var att hitta sätt att skapa immunitet mot tidens inflytande; att bli odödlig och till sist gudomlig.

MODERN YOGA

Nästa nedslag gör vi några hundra år senare när relationen mellan det koloniala Indien och västvärlden var etablerad under andra halvan av 1800-talet. Yoga gjorde sitt intåg i Amerika efter att Swami Vivekananda år 1893 hållit ett föredrag om hinduism på en religionskonferens i Chicago. Därefter fick han stort nationellt och internationellt inflytande över hur yoga kom att utformas och presenteras.

Han förespråkade en ny form av Vedanta, en inriktning inom indisk filosofi präglad av kontemplation och rationalitet. I Swami Vivekanandas version hade yoga en framskjuten plats för att möta människans behov av andlighet, utan religiösa dogmer. Han menade att det finns olika typer av yoga som passar olika människors förutsättningar.

Idealet var den yoga som beskrivs i *Yoga Sutra*, det vill säga meditation, koncentration och kontemplation. Patanjalis yoga refererades ofta till som rajayoga, ”den kungliga yogan”. Swami Vivekanandas bok *Raja Yoga*, utgiven år 1896, formade synen och utövningen av yoga under flera årtionden framöver.

Rajayoga stod nu i motpol till hathayoga, beskriven av Swami Vivekananda som inget annat än ”ren gymnastik”. Hathayoga hade under denna tid dessutom kommit att representera allt som ansågs bakåtsträvande med hinduismen. Det var något som utövades av udda människor utanför samhället och förknippades med fakirer, svart magi och gatukonstnärer.



För att göra en kort sammanfattning så här långt kan man nu se en grov indelning mellan två olika typer av yoga: traditioner vars fokus var mental disciplin å ena sidan och traditioner vars fokus var kroppslig disciplin å andra sidan. Traditionell yoga handlade framför allt om koncentration och meditation för att stilla sinnet. Texter från den tiden lade i princip ingen vikt vid kroppspositioner eller fysisk utrensning. Under medeltiden hamnade kroppen i större fokus och ledde till utvecklingen av hathayoga. I den kontexten hamnade även utövningen av kroppspositioner (*asana*) mer i förgrunden än tidigare, men inte som ett mål i sig utan som en komplementär metod för att höja individens livskraft och nå det slutgiltiga målet av insikt och gudomlighet.

Vid tidpunkten för modern yoga, under slutet av 1800-talet och i början av 1900-talet, har vi sett hur pendeln hade svängt igen. Nu var återigen yoga som ett methodsystem för meditation och mentalt fokus populärt, till stor del på grund av Swami Vivekanandas inflytande. Detta medförde dessutom att hathayoga ansågs bakåtsträvande, udda och underlägset.

HATHAYOGANS RENÄSSANS

Under början av 1900-talet fanns ett stort intresse i Europa för kvasireligiösa former av fysisk träning. Detta var en väsentlig del av nationsbygget där gymnastik ansågs fostra moraliska och hälsosamma individer. Dessa europeiska träningsystem, bland annat det svenska gymnastiksystemet *Ling*, fann sin väg till det koloniala Indien där det fick stor genomslagskraft.

Samtidigt växte ett allt starkare politiskt motstånd i Indien mot de koloniala krafterna. I linje med den ökande indiska nationalismen skapades inhemska träningsformer som så småningom kom att ersätta de importerade gymnastiksystemen. Denna indiska träning kallades ”yoga” eller ”hathayoga”.

Mark Singleton (2010) visar hur det vi idag kallar yoga har stora likheter med de europeiska gymnastiksystemen under 1920- och 1930-talen. Den nya indiska ”yogan” var alltså i själva verket en ny variant av de dessa system som fått ett nytt namn och som sattes in i en ny historisk kontext.

Den indier som kanske hade störst inflytande över den nya utformningen av yoga var en man som hette T. Krishnamacharya. Han tillbringade åren mellan 1930 och 1950 i Mysores palats i

Indien där han ansvarade för fysisk träning av unga pojkar. Under denna period utvecklade han ett system av rigoröst utförda sekvenser av kroppspositioner.

Dessa sekvenser bestod av metoder för fysisk träning som tidigare fallit utanför ramen för vad som definierades som yoga. Så kallade solhålsningar hade exempelvis tidigare varit en kroppsbyggarteknik, men utgjorde basen i Krishnamacharyas yoga. Idag är solhålsningar den kanske mest kända och använda yogasekvensen. Krishnamacharyas yoga var en syntes av medeltida hathayoga, brottning och västerländsk gymnastik; annorlunda än allt som tidigare förekommit i yogans historia.

Krishnamacharyas elever Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar, Indra Devi och T.K.V Desikachar skulle lite senare komma att bli huvudpersoner i denna nya yogans spridning till väst. Deras vidareutveckling ledde till de välkända yogasystemen *Ashtanga Vinyasa Yoga*, *Iyengar Yoga* och *Vini Yoga*. Dessa system har direkt influerat det som idag kallas ”vinyasa flow” och olika former av ”power yoga” vars bas är just bland annat solhålsningar.

I syfte att bygga upp den sargade indiska nationalandan genom ett ”eget” träningssystem kom alltså hathayoga under början av 1900-talet att lyftas fram som ett uråldrigt indiskt system. Denna nya utformning stod dock i stark kontrast till de traditionella och medeltida formerna av yoga. Samtidigt som man lyfte fram hathayogans ”rötter” i medeltiden ville man betona dess terapeutiska och medicinska fördelar. Modern läkarvetenskap och naturvetenskap hade inflytande i denna process för att påvisa yogans vetenskaplighet.

Det var som ett hälsosystem hathayoga vann popularitet i väst. Pionjärer för spridningen av denna syntes var Yogendra Mastanami, SC Vasu och Swami Kunalayananda som alla verkade i Amerika. De lärde ut yoga som ett tränings- och hälsosystem och skrev texter som nådde en stor publik. Även om dessa personer är relativt okända som yogapionjärer i västvärlden är det mycket på grund av dem som yoga fick utformningen den har idag.

Det är alltså under denna tid som yoga framför allt förmedlades som ett träningssystem för hälsa, ofta fritt från religiösa koncept. Detta har sedan dominerat den yoga som spridits globalt.

SENMODERN YOGA

Under den andra halvan av 1900-talet ökade hathayogas närvaro i västvärlden. Under 1960-talets ”flower power”-period ökade intresset explosionsartat för Indien genom exempelvis The Beatles kontakt med Maharishi Mahesh Yogi, grundaren av rörelsen Transcendental Meditation.

Andra kända indier som lockade västerländska adepter var Paramahansa Yogananda (författare till den populära boken *Autobiography of a Yogi*) och Bhagavan Shree Rajneesh (Osho).

Under 1960-talets ”flower power”-period ökade intresset explosionsartat för Indien genom exempelvis The Beatles kontakt med Maharishi Mahesh Yogi, grundaren av rörelsen Transcendental Meditation.

Under nästkommande årtionden influerades yoga av New Age och esoterik samtidigt som dess hälsoaspekter lyftes fram än mer. Yoga började tillämpas för olika behov och tillstånd; som terapi, för stressprevention, som avspänningsteknik, under graviditet etc. Från sent 1980-tal och fram till idag präglas utvecklingen av en stadigt ökande professionalisering, specialisering, standardisering och institutionalisering av yoga.

Olika tolkningar av yoga har gett upphov till många olika skolor, ibland med vida skiljaktigheter i utövning och teori. I samband med denna spridning och det allt växande intresset av yoga har en kommersialisering skett under de senaste årtiondena. Hathayoga omvandlas idag till franchisekedjor och varumärken med tillhörande kringprodukter.

Detta har aktualiserat frågan om yoga går att ”äga”, exempelvis genom att upphovsrätts-skydda sekvenser av positioner och omvandla sanskritord till registrerade varumärken.

VAD ÄR YOGA?

Sammanfattningsvis kan man säga att yoga är ett pluralistiskt fenomen med en komplex historia och kan utövas i en rad olika kontexter; religiösa, andliga, filosofiska och sekulära. Genom hela dess historia har nya strömningar och tolkningar uppstått som förändrat dess teoretiska och praktiska utformning.

Det som framför allt blir tydligt när man tar del av yogas historia är hur senmodern yoga skiljer sig avsevärt från hur yoga utövats tidigare. Genom en jämförelse med de texter som nämnts tidigare, såsom *Yoga Sutra*, *Hatha Yoga Pradipika* eller *Shiva Samhita*, tydliggörs hur yoga i västvärlden radikalt har förändrats i relation till sina traditionella och medeltida föregångare.

De filosofiska, esoteriska och ibland religiösa utformningarna yoga tidigare haft har lagts åt sidan till fördel för gymnastisk utövning med hälsa som förtecken, ibland med inslag av olika former av andlighet. Yoga är alltså för många idag en synonym till en specifik form av fysisk träning som anses leda till hälsa och välmående. Utövningen, som ofta bedrivs på träningsanläggningar eller specialiserade yoga center, består av kroppspositioner som ibland utförs i kombination med olika andnings- och avslappningsövningar.

Detta betyder inte att senmodern yoga inte har någon relation till sina traditionella eller medeltida rötter. De rötterna finns, men yoga kan inte betraktas som en enda obruten flertusenårig tradition från Indien. Istället kan man tänka på yoga som ett enormt träd med olika rötter och många olika grenar där det vi här kallar senmodern yoga är det senaste utskottet. Historien om yoga visar varför yoga, utifrån olika utgångspunkter, både kan beskrivas och användas idag som en andlig utövning såväl som en sekulär träningsform.

YOGA I SKOLAN

När yoga placerats i sitt historiska sammanhang kan man på nytt närma sig frågan om yoga hör hemma i skolvärlden. Den 1 juli 2011 trädde en ny lag i kraft där användandet av religiösa inslag i skolan tydliggjordes. Lagen innebär en skarpare markering att undervisningen ska vara icke-konfessionell, alltså ”icke-bekännande”. Det innebär att religiösa inslag inte får vara en del av utbildningen.

Detta har lett till diskussioner om huruvida exempelvis skolavslutningar bör hållas i kyrkan. Skolinspektionen menar att detta är acceptabelt om ”tonvikten ligger på traditioner, högtidlighet och den gemensamma samvaron”. Det får inte förekomma några konfessionella inslag såsom bön, välsignelse eller trosbekännelse.

Den svenska skolan blev icke-konfessionell redan år 1952 när allmän religionsfrihet instiftades i landet. Fram till dess hade skolan i uppgift att fostra eleverna i den kristna tron. Idag är

skolans uppdrag att förmedla kunskap om olika religioner och livsåskådningar, utan att förkunna religiösa övertygelser. Det övergripande målet är att utveckla självständiga, etiskt medvetna och demokratiskt kompetenta individer.

Skolans religionsundervisning ska alltså enligt lag vara av icke-konfessionell karaktär. Problemet med detta begrepp är att idag kan olika företeelser uppfattas religiösa utan att vara konfessionella. Yoga i skolan är ett sådant exempel, men man kan även tänka sig att andra metoder som härrör från österländska traditioner, såsom reiki, qi gong och mindfulness, kommer att diskuteras på liknande sätt i framtiden.

En problematik ligger i att religion är ett elastiskt begrepp som kan tolkas på olika sätt, vilket framför allt blir tydligt om man jämför västerländska och österländska religionsdefinitioner. En annan viktig fråga i sammanhanget är den om vad andlighet är i förhållande till religion. Om yoga är andligt, som Filippa Odevall menar, är det då förenligt med en icke-konfessionell skolundervisning?

Religion och andlighet måste börja betraktas och diskuteras utifrån nya vinklar. Traditionell religion representerar idag generellt något föråldrat och institutionaliserat. Kristendomen har förlorat sin ställning och sitt inflytande i det svenska samhället, och istället har den så kallade



andligheten vunnit mark som ett uttryck för en personligt utformad tro. Eftersom det inte finns någon enhetlig definition har andlighet blivit ett uttryck för en mängd olika företeelser.

Debatten om yoga i skolan belyser behovet av en diskussion om vad andlighet är och om sådana inslag hör hemma i den svenska skolans icke-konfessionella undervisning. Så länge det inte finns en sådan diskussion eller än mindre en allmän definition av begreppet andlighet, bör inte yoga i skolan vara fri från inslag som kan uppfattas som religiösa? Då måste alltså yogan utformas sekulärt i enlighet med lagen; vilket innebär att indiska gudar eller mantran på sanskrit bör läggas åt sidan under lektionstid.

Begreppet yoga kan, som vi har sett, inrymma både en sekulär och andlig/religiös tolkning och utövning. För att garantera en icke-konfessionell undervisning krävs det att yoga i skolan får utarbetade riktlinjer som inte strider med gällande lagstiftning. Sådana riktlinjer skapar tydlighet både för barn och föräldrar om att yogan som utövas på lektionstid strikt förmedlas som en metod för rörelse, lek och avslappning.

ATT LÄSA OM YOGANS HISTORIA

Elizabeth De Michelis. 2005. *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. London; New York: Continuum International Publishing Group.

Feuerstein, Georg. 2008 (1998). *The Yoga Tradition, Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Prescott: Hohm Press.

Jacobsen, Knut A (red.). 2005. *Theory and Practice of Yoga, Essays in Honour of Gerald James Larson*. Leiden: Brill NV.

Singleton, Mark. 2010. *Yoga Body, the Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press.

Strauss, Sarah. 2005. *Positioning Yoga, Balancing Acts Across Cultures*. Oxford: Berg Publishers.