

Mastergradsoppgave

Kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem. Ei intervjustudie.

Tittel (norsk)

Characteristics of yoga as a movement system. An interview study.

Tittel (engelsk)

Mariann Sørebo

Forfatter (student)

Veileder: Eline Thornquist

Innleveringsdato: 04.06.2012

Antall sider: 75

Avtale om elektronisk publisering av mastergradsoppgave

Denne avtalen om elektronisk publisering av masteroppgave er inngått mellom Høgskolen i Bergen (HiB), Postboks 7030, 5020 Bergen og

Mariann Sørebo

.....
Forfatteren
(heretter kalt studenten)

På de vilkår som er nevnt nedenfor, gir studenten Høgskolen i Bergen vederlagsfri adgang til å publisere følgende masteroppgave:

Kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem. Ei intervjustudie.

.....
tittel

1. Studenten skal levere oppgaven elektronisk via It's learning.
2. **Etter** godkjenning gjøres oppgaven tilgjengelig gjennom BORA-HiB, høgskolens institusjonelle arkiv for fulltekstpublisering av faglige dokument. Høgskolen i Bergen plikter å publisere oppgaven slik den foreligger ved innlevering, med tekst, tabeller, grafikk, bilder m.m.
3. Høgskolen i Bergen har ikke adgang til kommersiell utnytting av oppgaven.
4. Denne avtalen begrenser ikke studentens rettigheter etter Lov om opphavsrett til åndsverk, og er dermed ikke til hinder for at oppgaven senere publiseres, uendret eller bearbeidet, i elektronisk eller annen form.
5. Oppgaven inneholder sensitive opplysninger og bør behandles konfidensielt.

Dato: 04.06.12 Sted: Flekke Navn: Mariann Sørebo
(Signatur)

FØREORD

Først og fremst vil eg rette ein stor takk til informantane som stilte opp og delte av sine erfaringar i intervju! Takk for at de var så imøtekommande.

Elles vil eg takke min tidlegare og noverande arbeidsstad for velvilje i samband med permisjonar under gjennomføringa av mastergradsstudiet.

Til slutt vil eg rette ein hjarteleg takk til rettleiar, professor Eline Thornquist, for avgjerande hjelp i å navigere gjennom heile prosessen med dette prosjektet! Det har vore svært lærerikt og fagleg inspirerande.

Mariann Sørebo

Juni 2012

SAMANDRAG

Bakgrunn: Yoga er opprinneleg eit klassisk indisk filosofisk system med røter fleire tusen år tilbake i tid. I vesten har det ofte vore mest fokus på yoga som fysisk disiplin bestående av stillingar (asanas) og pust (pranayama), også kalla hatha yoga.

I dei seinare år har yoga har hatt ei jamn auke i popularitet, og er også gjenstand for mykje forskning innan medisin og helsefag. Det presenterast ofte som ein kontrast til anna trening.

Føremål: Å få auka kunnskap om kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem.

Materiale og metode: Kvalitativt semistrukturert intervju blei valgt som metode. Utvalet besto av fire informantar som både var yogalærarar/instruktør og fysioterapeutar.

Kunnskapsbidrag: Det var tre hovudtema som utpeika seg når det gjaldt yoga som bevegelsessystem; *stillingar og bevegelsar, pust og fokusert oppmerksomhet*. Med utgangspunkt i datamaterialet kan ein sjå på dette som bestanddelar i yoga som ideelt sett skal integrerast i utøvinga. Oppgåva ser nærmare på kva som kjenneteikner kvart av desse tre tema, då med særskilt fokus på det som er særpreg for yoga:

Stillingar og bevegelsar: *variasjon, hensiktsmessig utføring, tid og sjølvaksept og mestring*.

Pust: *pustens rolle, pustemåte, og samspel pust og bevegelse*.

Fokusert oppmerksomhet: *bevisst nærvær og fokusert oppmerksomhet i praksis*.

Desse tre hovudtema skildrast alle til å kunne ha sine individuelle verknader avhengig av utøverens livshistorie, bevegelseserfaringar og individuelle fysiske forutsetnader. Informasjon frå datamaterialet antyder at det overordna mål og tema i yoga synast vere nærvær.

Nøkkelord: yoga, stillingar, bevegelsar, pust, fokusert oppmerksomhet, nærvær

ABSTRACT

Background: Yoga is originally a classical Indian philosophical system with its roots back several thousand years ago. In the West it has often been most focus on yoga as a physical discipline consisting of positions (asanas) and breathing (pranayama), also called Hatha yoga.

In recent years, yoga has had a steady increase in popularity, and is also the subject of much research in medicine and health science. It is often presented as a contrast to other methods of training.

Objective: To gain increased knowledge of the characteristics of Yoga as movement system.

Material and Method: Qualitative semi-structured interview was chosen as the method. The sample consisted of four informants who were both yoga teachers / instructors and physiotherapists.

Knowledge Contribution: There were three main themes that presented themselves when it came to yoga as a movement system; *positions and movements*, *breathing* and *focused attention*. Based on the data these can be seen as constituents of yoga that ideally, be integrated in the exercise. The thesis looks closer at what characterizes each of these three topics, then with a special focus on what is distinctive of yoga:

Positions and movements: *variation*, *appropriate execution*, and *self accept and mastery*.

Breath: *the role of breath*, *breathing*, and *the interaction between breath and movement*.

Focused attention: *conscious presence* and *focused attention in practice*.

These three main themes all have their individual effects, depending on the practioner`s life history, movement experience and physical prerequisites.

Information from the data show that the overall goal and theme of yoga is presence.

Keywords: yoga, positions, movements, breathing, focused attention, presence.

INNHALD

| | |
|---|-----------|
| 1. INNLEIING..... | 1 |
| 1.1 Bakgrunn for val av tema..... | 1 |
| 1.2 Føremål og problemstilling..... | 2 |
| 1.3 Oppgåvas struktur..... | 2 |
| | |
| 2. YOGA..... | 4 |
| 2.1 Metode..... | 4 |
| 2.2 Historikk..... | 4 |
| | |
| 3. METODE..... | 6 |
| 3.1 Val av metode..... | 6 |
| 3.2 Utval..... | 6 |
| <i>Rekruttering.....</i> | <i>7</i> |
| <i>Informantar.....</i> | <i>7</i> |
| 3.3 Gjennomføring av intervju..... | 7 |
| 3.4 Analyse av datamaterialet..... | 8 |
| <i>Transkripsjon.....</i> | <i>8</i> |
| <i>Analyseprosessen.....</i> | <i>9</i> |
| 3.5 Metodediskusjon..... | 9 |
| <i>Utval.....</i> | <i>10</i> |
| <i>Intervjuprosessen.....</i> | <i>10</i> |
| <i>Mi rolle som forskar.....</i> | <i>11</i> |
| <i>Analysearbeid.....</i> | <i>11</i> |
| <i>Reliabilitet og validitet.....</i> | <i>12</i> |
| <i>Etiske betraktningar.....</i> | <i>13</i> |
| | |
| 4. TEORETISK REFERANSERAMME..... | 14 |
| 4.1 Fenomenologi..... | 14 |
| <i>Kropp.....</i> | <i>14</i> |
| <i>Livsverda.....</i> | <i>16</i> |
| <i>Intensjonalitet.....</i> | <i>17</i> |
| <i>Persepsjon.....</i> | <i>17</i> |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 4.2 | Bevegelse..... | 18 |
| | <i>Fenomenologi og bevegelse.....</i> | 18 |
| | <i>Kroppskjema og kroppsbilete.....</i> | 19 |
| | <i>Propriosepsjon.....</i> | 20 |
| | <i>Bevegelse i fysioterapi.....</i> | 20 |
| 4.3 | Pust..... | 21 |
| | <i>Respirasjonen.....</i> | 21 |
| | <i>Psykomotorisk fysioterapi.....</i> | 23 |
| | <i>Pust og følelser.....</i> | 23 |
| | <i>Omstilling av pust.....</i> | 24 |
| 4.4 | Fokusert oppmerksomhet..... | 25 |
| | <i>Bevissthet.....</i> | 25 |
| | <i>Mindfulness.....</i> | 26 |
| | <i>Mekanismer i mindfulness.....</i> | 27 |
| 5. | DOKUMENTASJON OG ANALYSE..... | 29 |
| 5.1 | Innleiing..... | 29 |
| 5.2 | Stillingar og bevegelsar..... | 30 |
| | <i>Variasjon.....</i> | 30 |
| | <i>Hensiktmessig utføring.....</i> | 33 |
| | <i>Tid.....</i> | 36 |
| | <i>Sjølvaksept og mestring.....</i> | 38 |
| 5.3 | Pust..... | 42 |
| | <i>Pustens rolle.....</i> | 42 |
| | <i>Pustemåte.....</i> | 45 |
| | <i>Samspel pust og bevegelse.....</i> | 47 |
| 5.4 | Fokusert oppmerksomhet..... | 50 |

| | |
|---|-----------|
| <i>Bevisst nærvær</i> | 50 |
| <i>Fokusert oppmerksomhet i praksis</i> | 54 |
| 5.5 Oppsummerande kommentar..... | 55 |
| 6. KONKLUSJON | 58 |
| 7. LITTERATURLISTE | 59 |

VEDLEGG

- 1. Prosjektvurdering NSD**
- 2. Endringsmelding NSD**
- 3. Endringsmelding NSD (utskrift e-post)**
- 4. Informert samtykke**
- 5. Intervjuguide**

1. INNLEIING

Denne oppgåva handlar om yoga som bevegelsessystem. Yoga er eit klassisk indisk filosofisk system som omfattar ei rekke metodar og teknikkar retta mot å bringe sinn og kropp til stillhet og sjølvinnsikt. I vår del av verda forbinder dei fleste yoga med hatha yoga (kroppsyoga) og pranayama (pusteøvingar) (Holen & Hobbel, 2009).

Yoga kom til vesten frå slutten av 1800 talet og har her gradvis utvikla og etablert seg gjennom ulike tilnærmingar (Tigunait, 2011). I dag finnast det mange ulike måtar å praktisere på og dette er systematisert i ulike retningar og skuler. I den seinare tid er det også blitt aktualisert innan fysioterapifaget der fleire no anbefaler yoga som eit hensiktsmessig verktøy i møte med pasientar (Rønning, 2011).

1.1 Bakgrunn for val av tema

I utgangspunktet var min hovudmotivasjon for val av yoga som tema dei erfaringar og opplevingar eg sjølv har gjort meg gjennom å praktisere yoga. Eg opplevde at dette var ein form for bevegelsar som skilde seg frå anna type trening og fysisk aktivitet, og eg ynskja å sjå nærmare på kva som kunne ligge til grunn for dette.

Bevegelse er eit sentralt omgrep innan fysioterapifaget og eit felt der eg tenker det er naturleg og viktig at fysioterapeutar innehar spisskompetanse. Eg ser det også av interesse for fysioterapeutar å ha ein viss kjennskap til aktuelle bevegelsessystem i tida, både som behandling, aktivitet og førebyggjande tiltak.

Å analysere eit bevegelsessystem som her yoga, gjennom prinsipp, gjev også kjennskap til ulike aspekt og kvalitetar ved bevegelse som ein må ta i betraktning. Ein slik kunnskap kan igjen la seg overføre til andre former for aktivitet og bevegelse (Thornquist, 1983). Eg er som fysioterapeut interessert i dei ulike dimensjonar ved bevegelse og korleis ein kan nytte dette for å skape ulike verknader og betydning for den enkelte.

Det er ei stadig auke i forskning retta mot det terapeutiske aspektet ved yoga i samband med ei rekke lidningar og problemstillingar (Khalsa, 2004). Det er påpeika at yoga er eit svært mangfaldig felt og det gjerast ofte ikkje greie for kva form for yoga som dei ulike intervensjonar har bestått av. Det er ein tendens til at yoga vert presentert som

avspenning eller fleksibilitetstrening, medan det også består komponentar. Det er også framheva at ulike former for yoga kan ha ulike verknader (Ross & Thomas, 2010, Cowen & Adams, 2004)

1.2 Føremål og problemstilling

Føremålet med denne oppgåva er å få kjennskap til yoga som bevegelsessystem og vidare forsøke løfte fram sentrale kjenneteikn ved dette.

Innsamling av data gjennom kvalitative semistrukturerte intervju av fysioterapeutar som også er yogalærarar/instruktørar, er grunnlaget for å belyse følgjande problemstilling:

Kva er sentrale kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem?

Problemstillinga er i utgangspunktet vid og det krevjast ein nærmare avgrensing, samt utgreiing for val av tema. Yoga i denne samanheng er synonymt med hatha yoga, mellom anna kalla kroppsyooga (Holen & Hobbel, 2009). Dette er yoga der bruk av fysiske stillingar inngår.

Valet av informantgruppe er for øvrig ikkje primært for å relatere yoga til pasientbehandling, men for å kunne innhente erfaringar frå informantar med kunnskap i kraft av to rollar; yogalærar og fysioterapeut.

1.3 Oppgåvas struktur

Oppgåva består av 6 kapittel. Etter denne innleiinga kjem eit kapittel om yoga som system. Yoga er eit svært variert felt, og eg vil i dette kapitlet kort presentere historikk, utviklingstrekk og innhald.

Kapittel 3 omhandlar metode og metodediskusjon. Eg gjer her greie for val av metode, informantar og korleis materialet er produsert og behandla. Deretter følgjer drøfting av aktuelle aspekt ved forskingsprosessen.

I kapittel 4 gjerast det greie for prosjektets teoretiske rammeverk. Eg vil nytte fleire teoretiske perspektiv for å belyse ulike sider ved yoga som bevegelsessystem og ikkje alle perspektiva vil verte nytta til å tolke alt. Sentrale fenomenologiske omgrep er aktuelle gjennom heile oppgåva. Teori frå psykomotorisk fysioterapi vert nytta til å belyse særskilt tema om pust. Litteratur frå mindfulness feltet sjåast særskilt i

samanheng med fokusert oppmerksomhet . Nevrobiologisk teori vil også danne bakgrunnskunnskap for ulike tema.

Eg har valt å gruppere dei ulike teoretiske perspektiv under tittel på hovudtema for å gje ein ryddigare presentasjon. Dette tyder ikkje at dei ikkje kjem til å verte nytta til å belyse og drøfte andre tema.

Det teoretiske rammeverk vil verte nytta til å både belyse yoga som bevegelsessystem og som utgangspunkt for drøfting i kapittel 6.

Kapittel 5 består av dokumentasjon og analyse. Først presenterast sitat og tekstnære kommentarar, etterfulgt av mine kommentarar der eg samanfattar sentrale poeng, tolkar dersom aktuelt, og drar inn eventuell ytterlegare data frå empirien.

I kapittel 6 avsluttar eg oppgåva med å oppsummere hovudtrekk i arbeidet og forsøke trekke nokre hovudkonklusjonar i forhold til oppgåvas problemstilling.

2. YOGA

2.1 Metode

Ordet yoga er frå det klassiske språket sanskrit og betyr foreining. Det er avleia av yuj som betyr ”å sette saman” eller ”skape forbindelse” (Home, 2002). Ifølge indisk tankegang er alt gjennomsyra av den supreme universelle ånd (Paramâtmâ eller Gud), og den individuelle ånd (jivatma) er ein del av dette. Yoga som system viser korleis jivatma kan bli foreina, eller vere i fellesskap, med Paramatma, og slik oppnå frigjerung, moksa. Dei som følgjer denne vegen kallast yogin eller yogini. Yoga er eit av seks ortodokse system innan indisk filosofi, og blei systematisert av Patanjali i klassikeren, Yoga Sutras (Iyengar, 2001).

Yoga som klassisk indisk filosofisk system omfattar ein rekke metodar og teknikkar som har til hensikt å bringe sinn og kropp til stillhet og sjølvinnsikt. I vår del av verda forbinder dei fleste yoga med hatha yoga (kroppsyoga) og pranayama (pusteøvelser), men i vid forstand omfattar yoga mange aktiviteter for utvikling av bevisstheten og evne til erkjenning (Holen og Hobbøl, 2009).

2.2 Historikk

Patanjalis Yoga Sutra blei truleg nedskrive i India for 2000-25000 år sidan, sannsynlegvis har det eksistert som muntleg overlevering i ytterlegare tusenar av år. Patanjalis Yoga sutra er rekna for å ha eit overordna perspektiv, men gjer ikkje direkte greie for nokon yogaformar. Dei ulike yoga greinene er vakse fram over lang tid og kan ikkje knytast til bestemte personar eller epokar. Det finnast nokre få skriftlege kjelder om kroppsyoga frå 1500 talet og seinare, men mest sannsynleg er denne kunnskapen muntleg overlevert frå lærar til elev gjennom århundrene. Det er slik ingen fastlagt tradisjon og det er oppstått mange måtar å utføre øvingane på. I dette ligg ein fare for utvatning av innhaldet, men samstundes viser det noko av yogaens breidde, fleksibilitet og tilpassingsevne (Holen og Hobbøl, 2009)

Holen og Hobbøl (2009) skriv at yoga kom til vesten frå ulike hald og mykje av det som i dag undervisast som yoga er ein ueinsarta samanblanding av austlege og vestlege

kroppskulturar. Frå slottet til maharajaene av Mysore blei det dei siste par århundre, men særskilt frå 1930 talet utvikla ein slags syntese mellom indisk yoga, engelsk linjegymnastikk og kampsport. Resultatet blei ulike typar yogagymnastikk som skulle gje fysisk og psykisk fostring til kongens prinsar. Mest kjent frå denne perioden er BKS Iyengar og Pathabi Jois med sin Ashtanga yoga.

Coulter (2001, s.17) seier følgjande om det store spennet av yogaretningar og tradisjonar som no eksisterer:

Given human differences, the many schools of hatha yoga approach even the most basic postures with differing expectations, and yoga teachers find themselves facing a spectrum of students that ranges from accomplished dancers and gymnasts to nursing home residents who are afraid to lie down on the floor for fear they won't be able to get back up. That's fine; it's not a problem to transcend such differences, because for everyone, no matter what their age or level of expertise, the most important issue in hatha yoga is not flexibility and the ability to do difficult postures, but awareness – awareness of the body and the breath .

3. METODE

3.1 Val av metode

Føremålet med dette prosjektet var å sjå nærmare på sjølve bevegelsessystemet yoga gjennom dei erfaringar som yogalærarar/instruktørar har med bruk av dette og deira perspektiv på yoga med omsyn til særskilt utføring. Det fall då naturleg å velje kvalitativt intervju då dette gjev tilgang til informantane erfarings -og meningsverd (Thornquist, 2003).

Min målsetting var å stille so open som mogleg i forhold til kva informasjon eg ville møte knytt til tema, og så la dette vere førande for vidare val av retning, tema og avgrensing i oppgåva. Intervju som metode er kjenneteikna av fleksibilitet og høve til å la seg overraske av informantanes svar. Dette opnar for at ein kan forfølgje nye og uførresette trådar (Kvale og Brinkmann, 2009).

3.2 Utval

Det er viktig å sette saman eit utval som vil kunne gje materiale om det ein ynskjer å seie noko om etter gjennomført studie. Eit strategisk utval er satt saman med det mål at materialet har potensiale for å belyse problemstillinga ein vil ta opp. Eit godt utval vil soleis heller sikre informasjonsrikdom enn representativitet (Malterud, 2003). Eg ynskja å gjere eit strategisk utval av yogalærarar som også var fysioterapeutar. Denne kombinasjonen av rollar vart valt for å både få tilgang til deira kunnskap som yogalærarar, samt deira perspektiv på yoga og bevegelse i kraft av deira rolle som fysioterapeut. Med den visshet og kjennskap til yoga som eit stort og variert felt var det ikkje satt som mål at informantane skulle representere heile dette spennet.

Inklusjonkriteriumet var at dei hadde erfaring både som yogalærar og som fysioterapeut utover 2 år, samt at dei underviste ein yoga som innebar bruk av fysiske stillingar då fokus for prosjektet er på yoga som bevegelsessystem. Eit slikt utval blei vurdert til å kunne sikre overførbarhet i forhold til kunnskap både om yoga og bevegelse (Malterud, 2003).

Ønskeleg antal informantar blei satt til tre. Dette blei rekna som eit stort nok antal til å framskaffe nyansert datamateriale som bakgrunn for analysen og i tillegg passa dette

studiens praktiske råde. Før eg starta prosjektet blei prosjektsøknad godkjent hjå NSD. Det måtte seinare sendast inn endringsmeldingar på utsatt dato for sletting materiale grunna seinare sensurdato enn først antatt.

Rekruttering

Rekruttering av informantar skjedde først og fremst gjennom nettverk av kollegaer som foreslo aktuelle kandidatar. I tillegg gjorde eg frisøk gjennom ulike søkemotorar på nettet og kontakta fleire av dei kjende, etablerte yogaskulane som vidareformidla he til aktuelle informantar. Eg tok først uformell kontakt med potensielle informantar gjennom e-post der eg kort gjorde greie for aktuelle prosjekt og forhøyrd meg om mogleg interesse. Eg ga samstundes tilbod om meir uforpliktande informasjon i henhold til prosjektet.

Det var tenkt tre informantar for å sikre breidde i datamaterialet, men gjennom snøballeffekten (Malterud, 2003) der ein informant formidla kontakt til ytterlegare ein aktuell informant, vart det til slutt eit utval på fire informantar. Det å auke antal informantar blei vurdert til å vere føremålstenleg i henhold til datamaterialet.

Informantar

Informantane hadde praktisert som fysioterapeutar frå 10 til 30 år. Arbeidsstadar var kommune, privat praksis og på sjukehusavdeling. Fagfelte dei jobba innan var ortopedi, barnefysioterapi og allmennpraksis/psykomotorisk fysioterapi. Alle var busatt i Noreg. Informantane hadde praktisert og undervist yoga i frå 6 til 30 år. Tre av informantane hadde gjennomført yogainstruktør og yogalærarutdanning. To av desse hadde utdanning av kortare varighet gjennom idrettshøgskule og SATS, og held no på med lengre utdanningar innan Iyengar og Iyengarinspirert yoga. Ein informant hadde praktisert som lærar innan Acem i mange år. Den siste informanten hadde deltatt på fleire kurs sjølv og skulle no straks til å starte ei instruktørutdanning.

3.3 Gjennomføring av intervju

Eg utarbeida ein intervjuguide som utgangspunkt for intervjuet (vedlegg 4) Eit bevisst val var at intervjuguiden inneheld heilt grunnleggande forslag til tema vedrørande yoga som bevegelsessystem, og at dei var opne slik at det låg til rette for at informantane

sjølv kunne velje retning innan for dei ulike tema. Intervjuet vart dermed eit semistrukturert intervju, jamfør Kvale og Brinkmann (2009).

Intervju vart avtala på tider og stader som høvde for informantane, eit var heime hjå informanten og dei resterande tre på arbeidsstadane til informantane. Med utgangspunkt i intervjuguiden blei samtalan gjennomført. Eg var innstilt på å vere fleksibel på rekkefølga av planlagt spørsmål slik at samtalan kunne gå mest mogleg fritt, i tillegg til at eg følgde opp informantanes eigne utsagn som var relevante i forhold til studiens tema.

Intervjuas varighet var mellom 40 og 75 minutt og dei blei tatt opp ved hjelp av lydopptakar. For å vere mest mogleg tilstade i situasjonen tok eg ikkje notat undervegs. Ved nokre få høve noterte eg dog stikkord til hjelp for å følgje opp vidare informasjon etter at informanten var ferdig med å gjere greie for aktuelle tema. Kun under eit av intervju blei ein forstyrre i byrjinga i form av ein inngående telefon til informanten. Lydbandet vart då stoppa og vi starta på nytt rett etterpå utan at dette synast påverke intervjusituasjonen.

Det var to og ein halv månad mellom gjennomføring av første og siste intervju.

3.4 Analyse av datamaterialet

Analysearbeider har vore ein kontinuerleg prosess gjennom heile arbeidet med dette prosjektet. Eg har arbeida parallelt med ulike deler av prosessen, og data, teori og analyse har slik påverka kvarandre gjensidig. Trass i at den kvalitative forskingsprosessen gjerne framstillast som syklisk, er det vanleg å dele den inn i to trinn. Det første består av datainnsamling og å utvikle førstegongs skildringar og kategoriseringar. Det andre trinnet er retta mot å utvikle djupare forståing for særtrekk, mønstre og samanhengar i datamaterialet (Thornquist, 2012).

Transkripsjon

Eg transkriberte alt materialet sjølv, noko som gjev høve til kontakt med teksten og til å unngå misforståingar sidan eg hadde vore ein del av situasjonane. Allereie i denne fasen byrjar analysearbeidet av datamaterialet (Kvale og Brinkmann, 2009). Eg valde å skrive ned intervju ord for ord så nær den munnlege dialogen som mogleg, men omskreiv alt til nynorsk som eit ledd i anonymiseringa av informantane. Person- og stadnamn og anna informasjon som kunne bidra til å identifisere informantane blei anonymisert. Alle

gjentakningar, latter og lyder blei nedteikna. Pausar og nøling blei markert med prikkar. Lydopptaka blei høyrte gjennom fleire gangar for å sikre at nedskrivninga var mest mogleg korrekt. Ein transkribering vil likevel medføre ein reduksjon av intervjusituasjonen, då kommunikasjon ansikt til ansikt alltid vil bestå av meir enn berre ord (Thornquist, 2012).

Analyseprosessen

Etter at teksten var nedskrive las eg fleire gonger gjennom det transkriberte intervju og tok stikkord i forhold til tema som utpeika seg. I kvart intervju laga eg subkategoriar med tema som framheva seg. Etter enkeltvis analyse av intervju såg eg etter felles kategoriar på tvers av intervju. Målet var å la dei tema som presenterte seg i datamaterialet vere med å påverke vidare retning i oppgåva. Med utgangspunkt i at intervju omfattar mange sider ved yoga som bevegelsessystem, var det fleire tema ein kunne valt å sjå nærmare på. Thornquist (2003) skriv at det å velje ut tekstelement som vi tenker har potensiell kunnskapskraft, er ein del av utvalsstrategien. Dette medfører at betydelege deler av det opprinnelege materialet leggst til side.

Etter å ha arbeida med teksten gjennom fleire rundar blei det etterkvart klart for meg at det låg nokre begrensingar i materialet, dette med omsyn til min eigen posisjon som forskar (sjå metodediskusjon). I tråd med det eg oppfatta som eit gjennomgåande tema i alle intervju velde eg å konsentrere meg om det som utpeika seg som overordna hovudtema i forhold til yoga; stillingar og bevegelsar, pust og fokusert oppmerksomhet. Eg såg så på sentrale kjenneteikn innan kvar av desse tema.

Analyseprosessen held fram etter at skrivinga byrja. Analyse av data påverka val av teori og gjennomgang av teori gjorde at ein såg nye aspekt og sider ved datamaterialet. Denne vekselprosessen pågjekk gjennom heile skriveprosessen og prega presentasjon og formidling av utvalt materiale.

3.5 Metodediskusjon

I denne delen vil eg drøfte særskilte utfordringar og tema som har oppstått i samband med val av metode og gjennomføring av prosjektet.

Utval

Når det gjeld størrelsen på utvalet i dette prosjektet kan ein ikkje seie at det er nådd eit metningspunkt i datamaterialet der ytterlegare informasjon ikkje ville tilført ny kunnskap (Malterud, 2003). Dette vil eg hevde også kan pregast av det undersøkte feltets natur og karakter der det eksisterer eit stor mangfald av yogaretingar, noko som gjev høve for stadig få kontrasterande kunnskap. Samstundes var datamaterialet i dette prosjektet rikhaldig nok til å belyse problemstillinga på ein tilstrekkeleg måte. Visse mønstre og tema var gjennomgåande i alle intervju, samt at det var kontraster til drøfting i det samla materialet.

Undervegs i prosjektet vart det høve til å auke antal informantar til fire i staden for tre, som var satt som ein ønskeleg størrelse på utvalet ved oppstart. Dette er i tråd med prinsippet om trinnvis rekruttering for å sikre det optimale antal informantar, heller enn å bestemme antal på førehand (Malterud, 2003). Dette siste intervjuet ga også fleire nyansar til datamaterialet.

Intervjuprosessen

Intervjuguiden omfatta mange element ved yoga og tok sikte på å ha ei open tilnærming slik at det til ei viss grad skulle vere høve for informantane å velje retning. Trass i dette reflekterer nok intervjuguiden min forkunnskap til feltet i form av at eg vurderte visse element som aktuelle innan yoga. Eg kan dermed ha leita etter observasjonar som bekrefta mine antagelser når det gjaldt feltet eg undersøkte. Ein kan seie at sjølve intervjuet var fokusert på bestemte tema gjennom opne spørsmål. Ein slik tilnærming vil ifølge Kvale og Brinkmann (2009) la det vere opp til intervjuaren å få fram dei dimensjonar som reknast som viktige for prosjektet. Ved å inkludere mange aspekt ved yoga fekk eg brei kjennskap til feltet, men i etterkant ser ein at mengde tema gjorde at ein nok ikkje fekk gått så mykje i djupet på enkelttema som hadde vore ynskjeleg. Eit alternativ kunne ha vore å velje ein bevisst naivitet som tilnærming der ein ikkje har ferdige kategoriar på førehand. Dette ville ifølge Kvale og Brinkmann (2009) kunne opne for nye og uventa fenomen.

Det er for øvrig mogleg at mi erkjenning av dette er eit resultat av å ha utvikla kunnskap til feltet gjennom ein brei tilnærming i første omgang. På grunnlag av auka generell kjennskap til yoga kan ein soleis ha eit betre utgangspunkt og forståing for å gå meir i djupet på enkelt tema.

I sjølve intervjuprosessen tilstreba eg å stille opne spørsmål, men lydopptaka viser at eg innimellom også har stilt leiande spørsmål og brukt bekreftelser på utsagn og svar. Eg har difor forsøkt sjå med kritisk blikk på dei aktuelle utdrag i datamaterialet også i henhold til om det er for sterkt farga av mine føringar. Kun i nokre få høve har eg sett behovet for å legge mindre vekt på materiale grunna dette.

Mi rolle som forskar

I kvalitativ metode reknast forskarens subjektivitet som ein ressurs, ikkje som eit uroelement slik det kan gjerast innan meir tradisjonelle vitskapssyn. Ein naturleg konsekvens av dette er at refleksivitet vert eit sentralt omgrep. Dette viser til forskarens bevissthet om si eiga rolle og refleksjon over eige bidrag til forskingsprosessen (Thornquist, 2003).

Min interesse for bevegelse og yoga kan soleis sjåast på som ein positiv faktor som eg kunne dra vekslar på i forskingsprosessen. Eg hadde også noko felles med informantane i kraft av mi rolle som fysioterapeut, noko som kan gje eit felles språk og forståingsgrunnlag. Dette kan ha gitt meg høve til å stille relevante spørsmål og følgje opp ulike sider ved informasjon i intervjuet. Ny innsikt og forståing kan ha kome på bakgrunn av at eg til ein viss grad var fortruleg med feltet. Samstundes kan også utgangspunktet som utanforståande utan felles bakgrunn som yogalærer/instruktør, ha gjort meg meir merksam for nokre sider av tema.

Analysearbeid

Thornquist (2003) skriv at vi aldri ser på verda forutsetnadslaust, jamfør omgrepet livsverd. Vi kan difor aldri fullt ut gjere greie for vår forforståing.

Etterkvart som analyse- og skriveprosessen pågjekk blei fleire lag av mi forutforståing tydeleg for meg. Denne avdekkingsprosessen ga høve til korrigering der det let seg gjere, samt at det bidro til ein vidare utvikling og forståing av datamaterialet og teori. Malterud (2003) skriv at når ein kjenner fenomenet eller miljøet ein studerer kan det vere fare for å utvikle feltblindet. Det var først i etterkant av datainnsamling at eg blei klar over i kva grad språk og omgrep knytt til yoga var innvevd i mitt utgangspunkt. Dette kan ha medført at eg ikkje såg med eit kritisk blikk på til dømes språkbruk og forklaringsmodellar innan yoga i undervegs i intervjuprosessen, og dermed ikkje stilte adekvate oppfølgingsspørsmål. Slik er det mogleg at mi forutforståing kan ha hindra meg i å sjå dei høve til fordjuping i tema som låg i informantens svar. Eg kan ha medgitt

informasjon i svare deira, men eg kan i like stor grad ha tillagt utsagna deira betydning som dei ved høve til klargjering ville ha meint annleis.

Refleksivitet når det gjeld av val av teoretiske perspektiv er også eit viktig poeng. Vekselverknaden mellom analyse og teori gjorde at tilnærminga til stoffet endra seg i takt med prosessen. Eit bevisst val i forkant av prosjektet var å velje teoretiske perspektiv som som i utgangspunktet kunne representere ein kontrast til yoga nettopp for å få fram skilnader. Dette kan bidra til å tydeleggjere innhaldet i datamaterialet.

Reliabilitet og validitet

Thornquist (2012) skriv at innan kvalitativ forskning er det auke i bruk av synonym truverdighet og styrke for henholdsvis reliabilitet og validitet. Når det gjeld eit prosjekts reliabilitet dreier det seg om å gjere eit godt handverk og vere nøye og presis gjennom heile forskingsprosessen. Eg har forsøkt gjere grundig rede for forskingsprosessen, slik at det skal vere lett for lesaren å følge trinna og sjølv vurdere truverdigheten. Mi rolle som forskar og mi forutforståing har nok påverka prosessen meir enn eg var klar over undervegs. Dette har eg prøvd gjort greie for tidlegare i dette kapitlet, eg har i tillegg tatt omsyn til dette når det gjald val av materiale og vinkling av denne.

I ein kvalitativ kontekst dreier validitet seg om tilnærminga klarer å undersøke det den har som mål å undersøke (Thornquist, 2012). Når det gjeld val av metode kan ein stille spørsmålet om det er hensiktsmessig å snakke om bevegelsar som yoga, sidan dette er eit svært praktisk felt. Det kan tenkast at ved å velje observasjon så ville dette gjeve anna informasjon og forståing for bevegelsessystemet. Observasjon vil ifølge Malterud (2003) gje ein meir direkte dokumentasjon enn informasjon frå samtalar og intervju. Eit viktig poeng er at ein då ikkje ville få same tilgang til informantanes bevisste perspektiv og erfaringar med bruk av yoga som bevegelsessystem, noko som er hovudføremålet med dette prosjektet. Gjennom metodetrigangulering med observasjon og intervju kunne ein få tilgang til nyanser og korrektiv som kan tilføre kunnskapen fleire dimensjonar (Malterud, 2003). Kanskje kunne ein slik også fått tilgang til informasjon som ikkje kan verbaliserast.

Ei slik tilnærming ville nok vore meir krevande praktisk og tidsmessig, sett i lys av dette prosjektets rårer er det mogleg at antal informantar då måtte reduserast. Det kan tenkast at ein dermed ville fått mindre kjennskap til ulike tilnærmingar innan yoga,

noko som kan reknast vere negativt i eit allereie mangfaldig felt. Grad av overførbarhet kunne risikerast verte svekka, og med dette høve for å dele kunnskapen med andre, jamfør Malterud (2003).

Thornquist (2012) skriv for øvrig at målet med kvalitativ forskning er ikkje å generalisere til ein stor populasjon, men å vise at kunnskap produsert i ei studie kan vise til kva som kan skje i andre relevante situasjonar.

Tydelege og detaljerte skildringar er rekna som det overordna middelet for å avgjere i kva grad resultata i ei studie kan la seg overføre til andre situasjonar (Thornquist, 2012). Eg har forsøkt gjere greie for den setting og samanheng yoga er studert, samt for val av teoretiske perspektiv og metodologisk tilnærming. Eg har elles valt å nytte mange sitat i presentasjonen for å få fram informantanes stemme.

Etiske betraktningar

Prosjektet omfattar sensitive personopplysningar og blei dermed godkjent frå NSD før oppstart, all behandling av sensitivt materiale er i henhold til dette og HiB sine retningslinjer. For å sikre anonymisering av informantane er ikkje informasjon som kan avsløre identitet blitt presentert. Det er kun tatt med kjenneteikn ved informantane som er naudsynt for forståing av materialet. Transkripsjonar er omskrive frå dialekt til nynorsk, noko som også bidrar til å skjule identiteten til informantane.

I ein forskingsprosess kan det oppstå ei spenning mellom å vere lojal overfor informantane og det overordna målet i forskning som er å etablere ein kritisk ståstad og å kaste nytt lys på fenomen som undersøkast (Thornquist, 2012).

Dette tyder at måten datamaterialet er presentert på i denne oppgåva ikkje treng å samsvare med informantanes opplevingar, og det er sannsynleg at eg vektlegg enkelte aspekt ulikt frå informantane.

I dokumentasjonsdelen har eg forsøkt skilje mine tolkingar frå informantanes gjennom å tydeleg presisere kven som er opphavet til utsagn og meiningsinnhald. Eg har følt ansvar for å ivareta tilliten som informantane har gitt meg og prøvd presentere materialet på ein måte som belyser viktige sider ved deira erfaringar.

4. TEORETISK REFERANSERAMME

4.1 Fenomenologi

Fenomenologi er vorte ein av dei meir dominante retningar innan vår tids filosofi, og kan sjåast på som ein bevegelse som fleire har bidratt til å vidareutvikle. Opprinneleg er fenomenologi eit kunnskapsteoretisk anliggende og grunnleggaren Edmund Husserl (1859-1938) sin intensjon var å forstå kunnskap og dennes vilkår (Thornquist, 2003). Målet for Husserl var å utvikle eit nytt epistemologisk grunnlag for vitenskap. I staden for kun å fokusere på objekt og kunnskap, burde ein analysere og diskutere den eksperimentelle dimensjonen for slik å avsløre subjektets kognitive bidrag (Gallagher & Zahavi, 2008). Han var særskilt interessert i å studere bevisstheten og korleis fenomen viser seg for vår bevissthet. Vår bevissthet er alltid retta mot noko eller om noko, og denne rettethet, intensjonalitet, er eit kjerneomgrep innan fenomenologien (Thornquist, 2003).

I utviklinga av fenomenologien ligg ein kritikk av tidlegare vitenskapsfilosofiske tradisjonar, særskilt i forhold til deira skilje mellom subjekt og objekt. Husserl framholdt at intet viser seg utan å vise seg for nokon, og at subjekt og objekt dermed føreset kvarandre. Bevisstheten er aktivt utveljande når subjektet gjer seg erfaringar, persepsjon, og dette står i motsetnad til den empiristiske tankegang der bevisstheten passivt skal spegle erfaringar og objekt. Subjektivitet vert dermed eit grunnleggande omgrep innan fenomenologien (Thornquist, 2009).

Kropp

Husserl knytte først og fremst subjektiviteten til bevisstheten, men seinare lesning av hans skrifter viser at også han vektla kroppens rolle. Det er likevel Merleau-Ponty (1908-1961) som er mest kjent for å vidareutvikle subjektivitetsomgrepet og som er rekna for å vere den første som knytte menneskets subjektstatus til kroppen. I hans filosofi er det å vere eit subjekt å vere i verda som kropp, og det er som kroppslege subjekt vi samhandlar med kvarandre og lærer verda å kjenne. Det fenomenologisk kroppssynet står i sterk kontrast til tidlegare vitenskapsfilosofiske retningar som omtalar kroppen som eit reint naturfenomen (Thornquist, 2009). Merleau-Ponty var kritisk til objektiviseringa av kroppen hjå Descartes og i empirismen/positivismen. Han

understrekar at kroppen ikkje rein materie, men erfarande materie der levd liv og erfaring har ein kroppsleg forankring (Thornquist, 2003)

Medan andre objekt kan vere både tilstade og fråverande, er kroppen alltid nærværande og ”her” for oss. Det at vi aldri kan fjerne oss frå denne, er den klare skilnad mellom kroppen og andre objekt. Kroppens tvetydighet viser til at den eksisterer både som objekt og subjekt, som menneske er vi både ein kropp og vi har ein kropp. Vi deltek i verda som kropp og samstundes er kroppen vår ein del av verda. Omgrepet den levde kroppen viser i fenomenologien til at subjektet er eit kroppslig subjekt som allereie er i verda og deltar i denne før den byrjar å reflektere bevisst over denne (Thornquist, 2003)

Det er ikkje gjennom tenking, men gjennom levd liv at vi tileignar oss førvitskapleg kunnskap om kroppen og dens evner. Det kartesianske skilje mellom kropp og bevissthet kan kun eksistere ved vitskapleg abstraksjon. Kun når kropp og bevissthet er tolka frå ulike vitskaplege perspektiv kan det virke som om dei har ulike eigenskaper. Den levde kroppen og kropp som biologisk organisme er ulike aspekt ved mennesket, og er to ulike måtar å erfare den menneskeleg røynd. Ein er konkret og ein meir abstrakt, men begge er verkelege (Schwartz & Wiggins, 1985).

Mennesket som kroppssubjekt lev sin kropp. Slik vert ikkje kroppen det fysiologiske objektet som kan verte sett av andre, men tvert om vert kroppen eit reiskap for å sjå (Toombs, 1995). Leder (1992) skriv at den levde kroppen er ikkje berre ein ting i verda, men ein måte som verda kjem til live på. Den levde kroppen er ein intensjonell eining som er samanknytt med verda og retta mot denne. Den står i forhold til andre menneske, ting og omgjevnader.

Når kroppen fungerer og vi har oppmerksomheten retta mot noko legg vi som oftast ikkje merke til kroppen, den er fråverande. Det er når mellom anna funksjonsproblem ved kroppen vert eit hinder for at vi kan gjere det vi ynskjer, at bevisstheten vert retta mot kroppen. Kroppen er då ikkje lenger eit med det som bevisstheten er retta mot, det intensjonelle objekt. Den trer dermed i forgrunnen og det utviklast eit objektforhold til eige kropp (Leder 1990, Thornquist 2009).

Livsverda

I fenomenologien viser livsverd til den vi verd vi er fortrulige med og lev i til dagleg. Thornquist (2003) skriv at denne verda anses som vår primære erkjenningssform. Den er føresetnaden for all kunnskap og vitskap, og all vitskap stammer frå denne.

For Husserl er livsverda den konkrete, daglegdagse verda vi til vanleg ikkje har eit undersøkjande, reflekterande eller analytisk forhold til. Omgrepet vår væren-i-verda skildrar denne grunnleggande tilhøyrsla vi har i verda.

Medan positivismen understreker skilnaden mellom kvardagsliv og vitskap, søker fenomenologien å sameine filosofi, vitskap og liv. Der Descartes sitt subjekt står isolert og åtskilt frå verda, ser Husserl mennesket i verda og som uløyseleg knytt til denne. Vi lev i ei verd som har meining og betydning for oss, ei felles verd slik vi erfarer den når vi inntar det han kallar ”den naturlige innstilling”. Dette står i motsetnad til ein ”naturalistisk innstilling” som er fundert i naturvitskapen som førebilete, og der det ikkje vert nytta meiningslada omgrep (Thornquist, 2003).

Denne før-vitskaplege kunnskapen relatert til livsverda vil ikkje verte forbetra gjennom vitskapens perspektiv, men den vil vere eit utgangspunkt for vitskapen til å vidareutvikle sine perspektiv (Schwartz & Wiggins,1985).

Mange fenomenologer vektlegg at vår væren- i- verda er primært karakterisert av praktisk handling og av praktiske forhold. Mennesket er pragmatisk, vi forholder oss til gjenstandar i verda gjennom å bruke dei heller enn å teoretisere om dei. Verda som vi lev i, og som vi oppfattar, er ei verd gjennomsyra med praktiske referansar til bruk. Ein kan dermed seie at livsverda er strukturert gjennom samanhengar for praktisk bruk (Gallagher & Zahavi, 2008). I livsverda er ting alltid sett i samheng med aspekt ved andre ting, eit døme er at skrivepapiret kun har betydning i relasjon til blyanten ein skriv med (Schwartz & Wiggins,1985).

Intensjonalitet

Fenomenologien vektlegg at bevisstheten har ein frå-til struktur. Den går alltid ut over seg sjølv til noko anna, den er alltid retta mot noko og om noko. Husserl var kritisk til tidlegare vitenskapsfilosofiske tradisjonar og deira skilje mellom den som erkjenner og det som erkjennast, mellom subjekt og objekt. I fenomenologien forutset objekt og

subjekt kvarandre og subjektivitet vert rekna som ein avgjerande faktor for forståing (Thornquist, 2009)

I og med at all bevissthet er om eller av noko, vil intensjonalitet alltid vere ein tilstadeverande eigenskap ved denne. Erfaring vil difor aldri vere ein isolert eller elementær prosess, men vil alltid innehalde referansar til omverda. Dette gjeld ikkje berre den fysiske verda, men også den sosiale og kulturelle (Gallagher & Zahavi, 2008).

Med Merleau-Pontys vektlegging av subjektet som kroppssubjekt, er kroppen utgangspunkt for intensjonalitet. Den levde kroppen er ein intensjonell eining i det at den er samanknytt med den erfarte verda og retta mot denne. Det er gjennom den levde kroppen og våre kroppslege sansar at ein får tilgang til form og mening med dei objekt ein erfarer. Kroppsleg intensjonalitet er slik vi konstituerer og responderer på verda (Leder, 1992).

Toombs (1995) skildrar sine funksjonsendringar i samband med multipel sklerose som ein permanent endring av hennar kroppslege intensjonalitet. Beina hennar er ikkje lenger opne for det å utføre vanleg gange, og ho kan heller ikkje lenger erindre kroppsleg korleis det er gå på ein oppreist måte.

Persepsjon

Husserl sitt syn på kunnskap og korleis erfaring og kunnskap etablerast står i skarp kontrast til empirismen/positivismen. Han understreka at oppmerksomheten rettast mot verda slik den erfarast for subjektet, det er ikkje slik at bevisstheten kun speiler omverda. Fenomen i verda framtrer og konstituerast av den menneskelege bevissthet. Vi gjer oss erfaringar gjennom aktivt utveljande bevissthet, og det er vår eigen innstilling og oppmerksomhet som er avgjerande for korleis verda framtrer for oss. Slik kjem nokre fenomen i forgrunnen, medan vi kan sjalte ut andre som då skyvast i bakgrunnen (Thornquist, 2009).

Gallagher & Zahavi (2008) skildrar det slik at persepsjon ikkje er eit enkelt mottak av informasjon, men at det innebærer ei tolking som skifter alt etter kontekst.

Merleau-Pontys vektlegging av subjektet som kroppssubjekt understreker sammenhengen mellom persepsjon og kroppsleg aktivitet. Mennesket har tilgang til verda gjennom persepsjon og handling, det er i kraft av vår kroppslighet at vi vert kjent med omverda. Persepsjon vert slik vår opning mot verda, ein bevegelse frå det kroppslege subjekt og ut mot verda (Thornquist, 2009). Sidan menneske lev i ei verd full av meningsfulle objekt og hendingar er vi fortolkande subjekt. Vi ser alltid noko som noko. Dette betyr at vår personlege, kulturelle og historiske bakgrunn alltid spelar inn og fargar vår persepsjon (Gallagher & Zahavi (2008).

4. 2 Bevegelse

Fenomenologi og bevegelse.

Husserl skildra det som at kroppen er vårt potensiale for bevegelse, vårt "eg kan" eller "eg gjer"(Zahavi, 2003). Når vi er opptatt med ein aktivitet eller ei oppgåve fokuserer vi sjeldan på kroppen og bevegelsane, men heller på det intensjonelle objektet (Gallagher & Zahavi, 2008).

Eit kjennetrekke ved mennesket er at det handlar, og at handlingane har grunnar . Bevegelsar kan inngå både i praktisk arbeid og uttrykksfulle handlingar, og har slik både instrumentelle/produktive og ekspressive/kommunikative funksjonar (Thornquist, 2009).

Merleau-Ponty (1962) skil mellom konkrete og abstrakte bevegelsar. Kort sagt er bakgrunnen til den konkrete bevegelsen verda slik den er gitt for den enkelte, medan bakgrunnen til den abstrakte bevegelsen er tillaga. Merleau-Ponty bruker dømet der ein person vinkar til sin ven. Her vert bakgrunnen og bevegelsen til ein heilskap og gjennom bevegelsen relaterer individet seg til venen som er objektet for handlinga. Slik er det bakgrunnen som inspirerer og opprettheld bevegelsen. I abstrakte bevegelsar er ikkje den motoriske bevegelsen lenger retta mot verda, men mot eins eigen kropp. Å utføre vinkebevegelsar utan at desse er retta mot ein faktisk eller tenkt partner vil kun bli eit sett av bevegelsar i seg sjølv (Merleau-Ponty, 1962).

Kroppsskjema og kroppsbilete

Omgrepa kroppsbilete og kroppsskjema viser til to ulike men nært relaterte system. Kroppsbilete består av eit system av oppfatningar, haldningar og syn knytt til eins eigen kropp. Objektet for rettethet vert dermed eins eigen kropp, noko som innebærer ein viss sjølvreferert intensjonalitet. Kroppsbileta kan delast i tre kategoriar; perseptuell oppleving av eigen kropp, konseptuell forståing av kroppen generelt, og emosjonell haldning mot eigen kropp. Eit viktig poeng er at våre syn og haldningar, også ureflekterte, mot vår eigen kropp vil ha ein effekt på korleis vi oppfattar både vår eigen og andre sin kropp. Eit kroppsbilete vil dermed spele ei aktiv rolle i forming av persepsjonen (Gallagher, 2005).

Konseptet kroppsskjema inneheld to aspekt. Det er for det første eit tilnærma automatisk system av prosessar som konstant regulerer postural haldning og bevegelse slik at ein kan utføre målretta handlingar. Desse kroppsskjemaprosessane er ikkje avhengig av perseptuell monitorering. Det andre aspektet ved kroppsskjema er at det også fungerer som vår prerefleksive og ikkje-objektiverande kroppsbevissthet. Det er ein proprioseptiv bevissthet om våre kroppslege handlingar (Gallagher og Zahavi, 2008). Vi har slik ein utematisert kunnskap om kroppens stilling i rommet og kor dei ulike kroppssegment er i forhold til kvarandre (Thornquist, 2012).

Det er når oppmerksomheten er retta utover, frå kroppen, at kroppsskjemaet fungerer best. Når ein er opptatt i den aktuelle situasjon kjem kroppen i bakgrunnen. Dersom vi byrjar å observere oss sjølv eller tenke på korleis vi oppfører og beveger oss, øydeleggast spontaniteten. Flyten i ei handling kan dermed lett bli forstyrra når vi gjer kroppen og bevegelsane til objektet for oppmerksomhet. Ein kan slik seie at kroppsbilete kan forstyrre funksjonen til kroppsskjemaet. Når vi skal utføre nye oppgåver og situasjonar kan det likevel vere nyttig å rette ein viss oppmerksomhet mot kroppen og måten vi beveger oss på. Bevissthet og oppmerksomhet kan stundom føre til nye bevegelsesmåtar, noko som kan medføre at kroppsskjemaet vert oppdatert og utvida. På denne måten kan aktivering av kroppsbilete medføre endring i kroppsskjema, og motsatt (Thornquist, 2012).

Ein naudsynt føresetnad for kroppsskjemaet er proprioepsjonen, i tillegg kjem informasjon frå hudreseptorar og det vestibulære system (Thornquist, 2012). Når patologi påverkar kroppsskjemaprosessar kan dette medføre at pasientar er nøydd til å

utføre sjølv enkle kvardagslege bevegelsar og stillingar med oppmerksomheten retta mot visuell proprioepsjon og persepsjon (Gallagher og Zahavi, 2008).

Proprioepsjon

Hjernen er avhengig av å få informasjon frå kroppen for å kunne berekne tyngdepunkt og bevegelsar i forhold til understøttelseflate. Denne informasjonen kan kome frå auge, likevektsorgan i indre øyre og proprioseptorane i musklar, rundt ledd og hudreseptorane. Dei mest uunnværlige er proprioseptorane, sanseorgan som ligg i musklar, leddkapsler og sener. Desse gjev svært presis informasjon om stillinga i ledd, leddbevegelsars retning og hastighet og belastninga i leddet (Fadnes, Leira & Brodal, 2010)

Proprioseptorane består av muskelspoler, golgi seneorgan og leddreseptorar. Dei fleste muskelspoler er lokalisert i muskelbuken til skjelettmuskulatur og registrerar både absolutt muskellengde og endring i muskellengde. Golgi seneorganet ligg i muskel-sene overgang og registrerar muskeltensjon som oppstår grunna strekk eller kontraksjon i muskelen. Det finnst fleire ulike leddreseptorar med ulik funksjon i forhold til å registrere leddutslag. Desse er lokalisert i ulike deler av leddkapselen og rapporterar om ulikt leddutslag frå det moderate til det ekstreme utslag. I tillegg sender ulike hudreseptorar som mekanorespetorar, thermorespetorar og nociceptorar, informasjon til sentralnervesystemet (Shumway-Cook & Wollacott, 2007)

Ifølge Thornquist (2012) er eit mindre vektlagt aspekt ved proprioepsjonen at den bidrar til ein prerefleksiv sjølvoppfatning og ei oppleving av at ein sjølv er avgrensa og skilt frå verda. Pasientar med patologisk påverknad eller tap av proprioepsjon har sjølv skildra ei endring i opplevinga av eigen kropp, samt ei oppleving av å ikkje vere fullt ut tilstade i denne. Proprioepsjon synast dermed å også ha ein betydning til ein ureflektert følelse av selvet Gjennom aktiv bruk av bevegelsar opnar det seg dermed opp også eit potensial for å stimulere til individets følelse av forankring i seg sjølv og eigen kropp (Thornquist, 2012).

Bevegelse i fysioterapi

Bevegelse er ein hjørnestein innan fysioterapifaget og omtalast slik i ”Rammeplan for fysioterapeututdanningen ”(Utdannings og forskningsdepartementet, 2005, s.5):

”Helse, funksjon og bevegelse påvirkes i et gjensidig forhold mellom individet og miljøet, og manifesterer seg i menneskets kroppsfunksjoner og -strukturer gjennom daglige aktiviteter og deltakelse i samfunnet. Bevegelse ses som en integrert del av menneskelig handling og samhandling og kan ha forskjellige formål og ulik sosial og kulturell betydning.”

Det vert vektlagt at studentar etter enda utdanning skal ha kjennskap til personlige, sosiale og kulturelle aspekt ved bevegelse, samt kunnskap om bevegelsesanalyse, biomekanikk og nevrofysiologiske aspekt ved bevegelse. Å kunne utvikle eige bevegelsesrepertoar og bevegelsesuttrykk gjennom erfaring reknast som grunnlag for å forstå og å legge til rette for bevegelsesaktivitetar hjå andre (Utdannings-og forskningsdepartementet, 2005).

I denne samanheng kan det vere nyttig med ein kort avklaring av aktuelle omgrep relatert til dette. Fysisk aktivitet nyttast ofte om ein kvar bevegelse som medfører ein vesentleg auke i kroppens energibruk utover kvilenivå. Trening er målretta fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentakast med det mål å betre eller vedlikehalde fysisk form (Sosial- og helsedirektoratet, 2000) .

4.3 Pust

Respirasjonen

Hovudfunksjonen til respirasjonssystemet er utvekslinga av oksygen og karbondioksid. Oksygen leverast frå atmosfæren til cellene, og karbondioksid frå cellene til atmosfæren. Respirasjonen oppstår spontant i sentralnervesystemet der ein respirasjonssyklus med inspirasjon og ekspirasjon i gangsetjast av nevron i hjernestammen. Denne syklusen kan både bli modifisert, endra eller midlertidig undertrykka. Først og fremst er respirasjonen retta mot kroppens grunnleggande metabolske behov, men dette kan midlertidig overstyrast av vår åtferd og handlingar. Kontrollområda i hjernestammen blei tidlegare kalla respirasjonssentre, men det er no kartlagt at dette er ulike områder med nevron, to er lokalisert i medulla oblongata og eit i pons (Smith & Ball, 1998). Ulike nettverk aktiverast i relasjon til dei ulike fasene av

pusterytmen og saman er dei ansvarlege for å utløyse rytmiske pustebevegelsar (Brodal, 2010).

Kontroll frå høgare senter i cerebral cortex er med å regulere aktivitetar relatert til menneskeleg åtferd som mellom anna gråt, latter og svelging (Smith & Ball, 1998). Det er mindre kjent at ulike pustemønster kan påverke det autonome nervesystemet og slik ha ein innverknad på funksjonar som vanlegvis er rekna for å vere under ubevisst kontroll. Abnormalt abdominalt pustemønster kan til dømes stimulere autonome reaksjonar assosiert med panikkanfall, medan dårlege pustevaner hjå emfysempasientar kan produsere engstelse og kronisk overstimulering av det sympatiske nervesystemet. I motsetnad kan rolege pust påverke dei autonome banene som senker hjartefrekvensen og reduserer blodtrykk samt skape ein følelse av stabilitet og ro hjå den enkelte (Coulter, 2001).

Den viktigaste respirasjonsmuskelen er diafragma (n.phrenicus C3-C5) som er ansvarleg for inspirasjon. I roleg inspirasjon kontraherer i tillegg mm.levatoris costarum og mm.scaleni. M. quadratus lumborum kontraherer samstundes med diafragma for å motverke dennes drag på 12. ribbe. I forsert inspirasjon inkluderast stadig fleire intercostalmusklar i retning ovanfrå og nedover, og etterkvart også dei aksessoriske respirasjonsmusklane. Dette gjeld først og fremst m.sternocleidiomastoideus, men også pectoralismusklane aktiverast ved særskilt anstrenging. Roleg ekspirasjon er rekna til å foregå stort sett passivt, grunna dei elastiske kreftane i vevet går lungene og brystveggen tilbake når inspirasjonsmusklane slappar av (Dahl & Rinvik, 1996). Smith og Ball (1998) skriv for øvrig at ekspirasjonen ikkje kan reknast som utelukkande passiv då inspiratorisk muskelaktivitet held fram under ekspirasjonen og verker som ei bremse på den ekspiratoriske flow.

Respirasjonsbevegelsen skjer i belgen som omfattar thoraks og abdomen. Bukpressa spelar ei viktig rolle for ventilasjon, hoste, nysing og følelsesmessige uttrykk. Gjennom diafragrammodellen har Bunkan (1996) framheva samspelet mellom respirasjonsbevegelsen og sentrale kroppsfunksjonar. Diafragmafunksjonen reagerer på det meste som skjer i oss og spelar ei viktig rolle for respirasjon, sirkulasjon og emosjon. Innan psykomotorisk fysioterapi er diafragma også sett på som eit ledd i kontroll av følelsar, eit aspekt som tradisjonelt sett elles ikkje har fått særskilt

oppmerksomhet. I norsk psykomotorisk fysioterapi spelar nettopp pusten ei sentral rolle og er uløyselig knytta til korleis vi har det (Bunkan, 1996).

Psykomotorisk fysioterapi

Psykomotorisk fysioterapi oppsto som eit resultat av samarbeidet mellom psykiateren Trygve Braatøy og fysioterapeuten Adel Bülow-Hansen påbegynt i 1940 åra. Metoden er tufta på eit heilskapsperspektiv på mennesket og vektlegg samspelet mellom psyke, kropp og miljø. Det overordna målet med psykomotorisk behandling er å utvikle betre kroppsressurser hos pasientane. Realistiske mål for den enkelte kan være å oppnå bedre funksjon, symptomlette eller vedlikehald av kronisk tilstand (Bunkan, 1996).

Det takast utgangspunkt i at kropp og følelsar står i eit gjensidighetsforhold og behandlinga retter seg difor bevisst mot at kroppen både uttrykker og regulerer følelsar. Kroppen sjåast på som ein funksjonell eining og eit hovudprinsipp i psykomotorisk undersøking og behandling er at denne alltid inkluderer heile kroppen. I ei behandling startar ein alltid med beina for å etablere ei god forankring. Fri funksjon reknast vere avhengig av ein kan stå godt på egne bein både bokstaveleg og i opplevelsesmessig forstand. Behandlinga kan bestå av både kroppslege og verbale tilnæringsmetodar (Thornquist, 2006b).

Målet med psykomotorisk behandling er ein kroppslig omstillingsprosess som reknast å medføre følelsesmessige endringar, samt ofte også endring av andre kroppslige funksjonar. Respirasjonen tilleggast stor betydning i vekselspillet mellom kropp og følelsar, og ei respirasjonsomstilling reknast som den viktigaste i behandlinga. Det nyttast ikkje aktive respirasjonsøvingar og dirigering av pusten, men ein søker å oppnå ei respirasjonsomstilling på indirekte vis (Thornquist, 2006a).

I behandling og undersøking ser ein etter pasientens pustesvar på det som gjerast og skjer. Det viktigaste kriteriet på den ideelle respirasjon reknast vere omstillingsevne og spontanitet. Det frie andedrett er kjenneteikna ved at det tilpassar seg endringar både i følelsesmessige tilstandar og i fysiske krav (Thornquist, 2006b).

Pust og følelsar

Thornquist (1983) skriv at pusten er ein indikator på korleis vi har det. Den kan både uttrykke og fortrenge følelsar og er slik med på å regulere vårt følelsesliv. Når vi gjer oss erfaringar som medfører at vi undertrykker og fortrenger følelsar, er muskulatur,

spenningar og pust ein del av dei forsvars- og fortreningsmekanismer som då utviklast for å kontrollere dette. Det er altså ein samanheng mellom pust og spenning i kroppen. Å halde pusten medfører auka spenning og reknast for å vere ein sentral del av all følelsesmessig undertrykking. Spenningsauke medfører mellom anna kort muskulatur, hemma bevegelsesmønstre og redusert bevegelsesutslag. Slike kroppslege endringar vil alltid hemme den frie pusten, i særdeleshet understrekar det at kroppens spenningsforhold har ein direkte og indirekte påverknad på pusten. Å vere trygg i seg sjølv gjev rom for å erkjenne og akseptere eigne følelsar, samt å kunne uttrykke desse fritt. På same måte vil det å kunne la pusten få gå fritt gjennom thoraks utan aktiv hjelp bety at ein gjev slepp på emosjonell kontroll. Slik kan også følelsane få strøyme fritt. Eit trygt menneske har ikkje behov for muskulær og respiratorisk kontroll og nyttar ikkje pust og spenning for å halde følelsar tilbake. Den optimale respirasjonen er fri og rytmisk og tilpassar seg både fysiske krav og følelsesmessige tilstandar (Thornquist, 1983).

Omstilling av pust

Når ein ynskjer å normalisere pusten er ikkje fokuset at ein skal lære å puste riktig. Gjennom tiltak i retta mot samanhengen og gjensidighet mellom pust og kroppslege forhold, søker ein å påverke forhold som er av betydning for pusten. Dette kan eksempelvis vere muskulær spenning, lengde, bevegelsesutslag, innervasjonsmønstre, kroppshaldning og bevegelsesmåtar. Ulike former for slik indirekte respirasjons påverknad har mål om ein automatisk omstilling av pusten. Det å dirigere pusten og drive direkte respirasjonspåverknad medfører ofte ein ufri og kontrollert pustemåte som ikkje har overføringsverdi til kvardagen (Thornquist, 1983).

Bunkan (1996) skriv at hjå ansente personar er det aktiv kontraksjon av ekspirasjonsmuskulatur og at denne aktiviteten aukar med grad av muskulær kontroll. Dette medfører at den dei vesle pausane som er kvar gang respirasjonsfasane går over i kvarandre, kan mangle eller forlengast. Det er desse mekanismene innsats-avspenningsfasene i indirekte respirasjonsøvingar rettar seg mot. I slike øvingar kan belgbevegelsen påverkast utan at fokus rettast direkte mot pusten. Det er då bevegelsen som leiast pusten og luftinntaket styrast naturleg av kroppens respirasjonsregulerande mekanismar. Indirekte øvingar kan tilpassast og styrast til dømes gjennom bruk av rytme og tempo, slik at dei ulike kvalitetar i respirasjonsbevegelsen kan påverkast.

4.4 Fokuseret oppmerksomhet

Bevissthet

Eit framtrekkende trekk ved bevisstheten er eining eller heilskap. Vi oppfattar oss sjølve som ein heilskap der alle dei ulike delar av informasjon som analyserast av spesialiserte hjernesystem er inkorporert til ein einsarta oppleving. Bevisstheten er avhengig av koordinert aktivitet i eit nettverk som omfattar hjernestammen, thalamus og den cerebrale cortex. Isolert aktivitet i ein av delane av nettverket er ikkje tilstrekkeleg. (Brodal, 2010).

Retikulærsubstansen spelar ei avgjerande rolle for bevissthet og deler av denne er naudsynt for å vedlikehalde ein normal vaken bevissthet. Den påverkjer den cerebrale cortex gjennom det oppadstigande aktiverande systemet i hjernestammen, og avgjer graden av bevissthet som kan variere frå årvåken oppmerksomhet til søvn. Den viktigaste oppgåva for retikulærsubstansen og det oppadstigande aktiveringssystemet er sannsynlegvis å fokusere oppmerksomheten om bestemte ytre stimuli eller indre prosessar. For å klare dette må den sjalte ut stimuli som ikkje er av interesse i augneblinken, slik at vi kan konsentrere oss om dei som er mest aktuelle. Saman med andre mekanismar kan retikulærsubstansen spele ei viktig rolle når det gjeld å kontrollere sentral overføring av visuelle, auditive og andre sensoriske signal. Sensoriske signal som vert rekna for irrelevante kan då eliminerast slik at vi kan fokusere vår oppmerksomhet på meir betydningsfulle signal (Brodal, 2010).

Variasjonar i retikulærsubstansens aktivitet viser seg om lag i alle aspekt av nervesystemets funksjonar, også i hormonale forhold som påverkar av hypothalamus. Kjennskap til desse forholda kan vere med å forklare kvifor psykiske og legemlege funksjonar er så nøye korrelert og forandrar parallelt. Det er mykje som talar for at psykiske forhold kan påverke retikulærsubstansens aktivitet, til dømes kan minnet om ein angstfylt situasjon gjere ein brått lys vaken, framkalle muskelspenning, svetting og andre endringar i autonomt innerverte organ. Desse fenomenar forklarast best ved at psykiske prosessar, som antas å i stor grad vere relatert til aktivitet i hjernebarken, limbiske strukturar og hypothalamus, aukar aktiviteten i retikulærsubstansen. På same måte kan også legemlege forhold verkje inn på psyken. Til dømes vil ein behandling som fører til muskelavspenning, som oftast også føre til psykisk avspenning. Det er

også her sannsynleg at verknadene kjem grunna ei demping av retikulærsubstansens aktivitet (Brodal, 2010).

Mindfulness

I den seinare tid er det stadig meir fokus på mindfulness som terapi, tilstand og metode. Ein av dei meir kjende metodane innan dette feltet er mindfulness- based stress reduction (MSBR) som blei utvikla dr. Jon Kabat-Zinn i 1979. MBSR er eit systematisk treningsprogram retta mot å lære pasientar å meistre stress og følelsemessige konflikhtar. Kjernen i programmet er opptrening av oppmerksomhet, på engelsk kalla mindfulness eller awareness, gjennom meditasjon, yogaøvelsar og kroppsbasert avspenning. Metoden hentar sitt utgangspunkt frå fleire tusen år gamle buddhistiske tekster, men undervisast utan religiøs råde eller terminologi (de Vibe, 2003).

Det finnast ikkje eit norsk ord som dekker alle dimensjonar i begrepet mindfulness. Heller engelsk fattar om den fulle betydning av den opprinnelege tekstens meining på sanskrit der det same ordet brukast for sinn og hjarte. Kort skildra er mindfulness en sinnstilstand der personen er fullt oppmerksom og tilstadeværende, med "eit ope hjarte" i forhold til det som skjer i kvart augneblink. Ein erfarer, anerkjenner og aksepterer det som skjer utan å bli fanga i tankane eller følelsane omkring det. Metoden rettar seg mot at deltakande pasientar lærer å møte situasjonar i livet med denne type oppmerksomhet, for så å finne nye måtar å respondere på i staden for å reagere automatisk (de Vibe, 2003)

MBSR programmet består av ulike komponentar. Første trinn er liggande **kroppsregistrering** ("body-scan"), der ein lei ar oppmerksomheten til ulike kroppsdelar og dei sanseintrykk ein kjenner frå desse. Dette koplaster oppmerksomhet på pusten. Den andre øvelsen er **sittande meditasjon** der deltakaren retter oppmerksomheten mot pusten. Oppmerksomheten vil uvilkårleg vandre mot tankar, følelsar og sanseintrykk som oppstår, og ein anerkjenner og aksepterer då desse. Ein let dei passere og retter oppmerksomheten igjen mot pusten. Denne prosessen gjentakast igjen og igjen, og fokus er kun på å observere og akseptere utan å vurdere det som oppstår. Det neste som introduserast er **enkla yogaøvelsar**. Fokuset er å trene oppmerksomhet på kroppen, ikkje på prestasjonar. Oppmerksomhet på pusten integrerast med øvelsene. Den siste øvelsen er **å trene oppmerksomhet i dagliglivet**.

Pusten er nøkkelen til å bli oppmerksom og nærværande. Ein tek eit pust i full oppmerksomhet og sidan pusten alltid skjer i nuet, bringer den ein tilbake til her-og-no situasjonen. Deretter retter ein full oppmerksomhet mot aktiviteten ein held på med (de Vibe, 2003).

Det er vist effekt på opplevd smerte, følelsesmessig besvær, psykiatriske symptom og funksjonsevne, hjå pasientar opptil fire år etter gjennomgått MBSR-kurs. Det er og funnet liknande resultat for pasientar med fibromyalgi, generalisert angst og panikktilstander, samt bulimi (de Vibe, 2003). Greeson (2009) fann at ulike former for mindfulnessstrening har ei rekke positive effektar på helse som omfattar både sinnet, hjernen, kroppen og åtferd.

Hölzel et al. (2011) gjennomførte ei longitudinell studie der dei undersøkte pre og post MR endringar i hjernens grå materie hjå 16 personar utan erfaring med meditasjon, før og etter dei hadde gjennomgått eit åtte vekers MBSR program. Resultata antyder at deltaking i MBSR er assosiert med endringar i grå materie konsentrasjon i hjerneområder som er involvert i læring og hukommelses prosessar, regulering av følelsar, prosessar knytt til sjølvreferanse og til val av perspektiv.

Mekanismer i mindfulness

Shapiro et al. (2006) utarbeida ein teori for mekanismene som ligg til grunn for verknader av mindfulness. Dei kom fram til 3 axiom. Dei understrekar at dette ikkje er separate prosessar eller trinn, men samanvevde aspekt i ein enkelt prosess og oppstår samstundes.

1. *Intensjon* dreier seg om kvifor ein praktiserer.
2. *Oppmerksomhet* er å observere eins indre og ytre opplevingar frå augneblink til augneblink utan å tolke desse.
3. *Haldning/innstilling*. Mindfulness assosierast ofte med rein bevissthet, utan at ein adresserer tydeleg kvaliteten ved denne bevisstheten. Korleis vi forholder oss til det vi retter oppmerksomheten mot er essensielt. Gjennom øving kan ein lære seg å møte sjølv uønska ytre og indre opplevingar utan evaluering og tolking, og å utøve aksept sjølv når det som skjer er det motsatte av det ein ynskjer å oppnå. Dersom ein ikkje inkluderer slike haldningar i sin praksis kan ein risikere å utvikle ein praksis som er fordømmende over seg sjølv (Shapiro et al., 2006).

Gjennom prosessen med mindfulness er det mogleg for den enkelte å ikkje identifisere seg med innhaldet (tankane) i bevisstheten, og sjå på erfaring frå augneblink til augneblink med større klarhet og objektivitet. Shapiro et al. (2006) ser på dette som meta-mekanismen i mindfulness, og kallar det ”reperceiving”, re-oppfatning. Dette involverer ein fundamental endring i perspektiv, og reknast for å vere kjernen i den transformasjon som mindfulnessstrening kan medføre.

5. DOKUMENTASJON OG ANALYSE

5.1 Innleiing

I denne delen gjerast greie for dokumentasjon og analyse. Kapitla representerar dei overordna tema som eg kom til fram gjennom analyse av datamaterialet; *stillingar* og *bevegelsar*, *pust* og *fokusert oppmerksomhet*. Presentasjonen består av tre hovudeler med underkapittel. I underkapitla presenterast først utdrag frå datamaterialet, hovudsakleg gjennom sitat, deretter følger mine kommentarer før det drøftast i henhold til dei aktuelle perspektiv, som gjort greie for i innleiing.

Eg har valt å ta med sitat som best representerer dei tema som utpeika seg i oppgåva. Sitata står i utheva skrift. Gjentakingar, ord og lydar som ikkje påverka meininga, er fjerna. I mine kommentarar samanfatar eg framtreddande data frå informantane. Eg trekk fram det eg oppfattar som dei viktigaste poenga, og supplerer eventuelt med ytterlegare empiri frå det samla materialet. Der det er uklarheter eller rom for diskusjon i materialet forsøker eg å tolke dette. Informasjon presenterast slik at det tydeleg kjem fram kva som er mine og kva som er informantanes utsagn og meiningar.

Med utgangspunkt i datamaterialet kan ein seie at *stillingar* og *bevegelsar*, *pust* og *fokusert oppmerksomhet*, er dei tre bestanddelar som yoga består av, og som ideelt skal integrerast i utøvinga av yoga. I oppgåva vert det difor nærliggande å sjå kva som kjenneteiknar kvart av desse elementa, og eg har valt å fokusere på det som særpregar yoga i denne samanheng. Dette er grunnen til val av følgjande tilnærming/inndeling:

I kapitlet om *stillingar* og *bevegelsar* ser eg nærmare på tema; *variasjon*, *hensiktmessig utføring*, *tid* og *sjølvvaksep og mestring*.

Kapitlet om *pust* består av underkapitla; *pustens rolle*, *pustemåte* og *samspel pust og bevegelse*.

I siste kapittel omhandlande *fokusert oppmerksomhet*, er undertema: *bevisst nærvær* og *fokusert oppmerksomhet* i praksis. Ein kommentar til dette: tilstedeværelse er det ordet som oftast blei brukt av informantane. Dersom det skulle vere uklarhet knytta til

meningsinnhaldet i *nærvær*, så er dette det nynorske ordet brukt i mening tilstedeværelse.

5.2 Stillingar og bevegelsar

Variasjon

Yoga som bevegelsessystem, består av mange ulike fysiske stillingar, asanas, og desse er kategorisert i ulike grupper. På spørsmål om betydninga av desse ulike stillingane svarer informant 2:

Altså hvis ein går inn i sånne yogabøker, og det er litt interessant, så står det jo for eksempel: alle opp-ned stillingar gjer deg yngre, og vristillingar er bra for kvinners helse og sånn. Mens vi i Acem..vi tar litt avstand frå det. Det vi tenker er at det vi prøver er å få strekt all muskulaturen og ha variasjon....som er viktig, ikkje sant. Så at vi har ulike utgangsstillingar, vi har framoverbøy og bakoverbøy, sidebøy, rotasjon, stillingar som du har føtene oppe, og stillingar som er balanse.

Alle informantane er opptatt av at ein yogaklasse skal innehalde stillingar som set ulike bevegelseskrav til kroppen

Og innan for desse enkelte yogasekvensane, altså ein prøver alltid å sette saman nokon øvelser i ein sekvens, sant, og da prøver du å ha i allefall ein strekk, ein bøy, ein rotasjon....ein oppned stilling. Så at du får mest mogleg av kroppens moglegheiter inn. (Informant 2)

Denne variasjonen i stillingar og bevegelsar framhevast som positivt:

Det er bra å bli på ein måte forstyrra litt i sine vanlege bevegelsesmønstre. Det trur eg. Mmh. Og jo eldre vi blirdesto betre trur eg det er. (Informant 4)

Ho trekk vidare fram at stillingane retter seg inn mot å opne opp ulike deler. På spørsmål om kva ho legg i begrepet opning svarer ho:

Då tenker eg både av opning, då ville eg ha tenkt både sirkulasjon....pust, ehm..forsovidt muskulatur....ja, eg tenker bindevevet heilt sikkert. Altså eg tenker yoga vil, eg trur at yoga påverker ganske mykje bindevevet. Altså sånn indre organ

og såne ting.....også at dei blir strukket og tøyd og at dei.. Så eg trur at du får ein litt sånn indre massasje av dei ulike stillingane, mmh. (Informant 4)

Informant 3 skildrer verknadene av stillingane og bevegelsane slik:

Du balanserer kroppen din reint..fysisk..og psykisk, vil eg seie. Du får tøyd og strekt der det er stramt, og du får styrka der det er slappt, skulle eg til å seie, eller der du er svak og du..jobbar deg inn i betre akseforhold..i haldninga di. Du jobbar deg mot meir optimal haldning. Sånn at du får mindre skjelettplager vil eg seie, då, er mi erfaring.

I kontrast til dei strukturert klassiske yogaøvingane står impulsøvingane som nyttast i Acem yoga.

Og impulsøvelsar, det er jo... litt sånn at yoga er veldig strukturert, veldig rolig, veldig sånn nøye korleis stillingane er. Men impulsøvelsane det er litt å..å få tak i indre impulser og leve dei litt ut. Og eg synast det er kjempedeilig. Og då, eg har ofte sånn..ganske enkelt at vi kan strekke armene opp og begynne å bevege litt, ja..kjenne litt hvilke moglegheiter det eigentleg er der, sant, at du kan sprike, rulle, strekke, bøye, ja...kjenne litt kva idear har du no, å..å vere litt fritt og så verkeleg ta seg litt ut. (Informant 2)

På spørsmål om kva tilbakemeldingar ho får på denne formen for øvingar svarer ho:

Nokon synast jo at..ja, dette var litt for rart eller noko sånt, mens veldig mange er faktisk veldig positive, at det var godt. Rett og slett godt. (Informant 2)

Kommentar

Variasjonen i yogastillingane gjev høve til å ta ut leddbevegelser i ulike retningar og plan, noko ein kan sjå på som ein del av å ivareta det informant 2 kallar ”kroppens moglegheiter”. Dette kan også medføre at ein blir utfordra i bevegelsesmønsteret sitt, noko som er eit viktig moment med omsyn til å bryte eins eigne eventuelle vaner når det gjeld bevegelse og det å oppretthalde kroppens bevegelsesrepertoar.

Omgrepet balansert nyttast fleire ganger av informantane når dei snakkar om yoga. Ut ifrå dei samanhenger det omtalast, kan det tolkast dithen at dei snakker om å jobbe

systematisk og fysisk med heile bevegelsesapparatet. Å få ”tøyd og strekt der det er stramt” og å få ”styrka der det er slapt ” som informant 3 seier i sitatet, kan vise til ein tilnærming som rettar seg mot ein optimalisering av muskel og skjelettapparatet. Alle informantane trekk også fram at det er nettopp plager knytta til dette som kan ha særskilt god effekt av yoga.

Balansering er også eit viktig omgrep innan psykmotorisk fysioterapi. Dette viser til balansen mellom spenning og lengde som reknast avgjerande for ein ledig og harmonisk kropp. Det særskilte er at dette her søkast oppnåast utan viljestyring og bevissthet frå pasientens side (Thornquist & Bunkan, 1986).

Storparten av informantane nyttar i løpet av intervjuet også omgrepet opning når dei skildrer målet med ulike stillingar, og dei relaterer det i stor grad til å ”opne opp” deler av kroppen. Informant 4 skildrer opning som ein påverknad av sirkulasjon, pust, muskulatur og bindevev. Det er dog vanskeleg å vite eksakt kva som meinast med påverknad, det er mogleg det kan ha fleire meiningar på ulike plan.

Eit tema som er verdt å sjå nærmare på er skilnaden mellom vanlege yogastillingar og impulsstillingane i Acem. I staden for å innta ei strukturert stilling synast det som om ein let bevegelsen oppstå i kroppen og formidlast fritt som eit uttrykk frå denne. Hovudfokus verker vere på opplevelsedimensjonen ved bevegelse, ein søker ikkje å oppnå noko anna enn å gjere noko som er gøy og godt. Dette kan minne om det Engelsrud (1999) kallar å ”vere i bevegelse” heller enn å ”skape bevegelse”. Ein beveger i og for seg sjølv.

Diskusjon

Variasjonen av stillingar innan yoga kan representere ein motsats til redusert krav til bevegelsesutfordringar i det moderne samfunn. Inkorporert i systemet er høve til å få bevege seg i retningar og ta ut leddutslag som ein kanskje har lite av i det daglege, som til dømes bakoverbøy og opp-nedstilling. Innan Sherborne systemet leggst det nettopp stor vekt på å ikkje berre bevege seg slik som ein likar og meistrer, men å opne opp for nye bevegelseserfaringar for deltakarane. Gjennom både trygge og meir utfordrande aktivitetar får ein høve til å oppleve meistring og glede. Dette auker deltakaranes kapasitet og er ifølge Sherborne avgjerande for at det skal foregå utvikling og læring (Thornquist, 2012).

I tillegg til at ein gjennom denne variasjonen i yoga kan ivareta fysiske forhold som mellom anna leddutslag, vil rik bruk av ulike stillingar og bevegelsar også gje høve for mykje proprioseptiv stimulering. Som skildra hjå Gallagher og Zahavi (2008) er kroppskjemaet avhengig av proprioceptorane for å fungere. Det å bevege seg variert gjev slik høve til oppdatering av kroppskjemaet, og er med å auke vår ureflekterte kroppsbevissthet.

Ei mindre vektlagt side ved proprioepsjonen er at den spelar ei rolle i opplevinga av å finne grenser på seg sjølv i relasjon til omverda (Thornquist, 2012). Informant 3 fortel om ein psykolog som nyttar yoga for overvektige pasientar, og ho ser dette som ei hjelp for utøveren til å finne grenser på seg sjølv. Ein kan kanskje antyde at det bevisste nærværet som informantane skildrar som eit viktig moment i yoga, vert tydelegare nettopp gjennom ei slik avgrensing til omgjevnadene, jamfør Thornquist (2012).

Eit paradoks er at kroppskjemaet er rekna for å fungere best når bevisstheten er retta utover frå oss (Gallagher og Zahavi, 2008). Når ein ser på graden av innadvendhet og dei fysiske råmene rundt yogapraksisen kan dette tenkast å medføre at fokus rettast mot bevegelsane og kroppen, dermed også kroppsbilete. Dette kan, som Thornquist (2012) skriv, likevel vere nyttig i innlæring av nye bevegelsesmåtar. Informantane snakkar om dette når det gjeld samspel pust og bevegelse, som gjort greie for under kapittelet pust. Ofte blir det i byrjinga for vanskeleg å kombinere desse to elementa, særskilt for nybyrjarar. Det vert då vektlagt å lære inn bevegelsane og få desse automatisert før ein går vidare til integrert pust.

Til motsetnad frå dei strukturerte klassiske stillingane der ein kan seie at kroppen skal innta desse, synast bevegelsane i impulsøvingane å oppstå innanfrå. Dei står i sterk kontrast til det kontrollerte uttrykket i vanlege stillingar. Fridomen og spontantiteten i bevegelsen legg til rette for å kommunisere indre uttrykk gjennom ekspressive bevegelsar. I desse stillingane er fokuset også på opplevelsesaspektet i bevegelsen, jamfør Engelsrud (2001).

Hensiktsmessig utføring

Eit felles tema for alle informantane korleis ein skal utføre bevegelsane med omsyn til kraftbruk.

Det som er viktig med øvelsene det er jo at du skal bruke minst mogleg kraft.. Og du skal bruke den muskulaturen som faktisk er nødvendig..til å kome inn i stillinga. Ikkje noko andre musklar. Og da må ein jobbe litt med, sant.. å holde litt sånn fokus på, ja..kor kan eg slappe av, kor må eg halde. Og det er vanskeleg, og då er det litt sånn allright å gå ut av stillinga, ta pause, kjenne etter.. Ok, eg brukte den og den muskulaturen og no slapper eg av der, sant.(Informant 2)

Denne tilnærminga framhevast vidare som svært viktig innan yoga:

Om du kjem heilt opp med beina, eller heilt bak, spelar inga rolle.

Det er måten du gjer det på...som er viktig. og det synast eg er så fint, sant, fordi dette er ikkje noko prestasjon og om du er knallstiv så har du like mykje utbytte av det. (Informant 2)

Informant 4 snakkar litt om korleis ho instruerer når det gjeld utføring:

(....)mange stramar seg jo kjempemykje for å kome inn i ei stilling eller halde ei stilling, og så treng dei det eigentleg ikkje lenger når dei har blitt eller kome i den stillinga.. ...sant. Så då tenker eg nok, altså det merker eg jo sjølv hjå meg....også om det at eg presser godt tungen opp mot gana eller sånt, sant. Så det kan eg nok seie.....at kan dei sjekke litt ut kor har dei spenning og korleis er spenninga der..

Det at stillingane i yoga i stor grad er standardiserte verker inn på korleis ein skal utføre desse. Eit viktig tema er at ein ikkje treng gå så langt inn i stillingane.

Folk er ulikt sterke og ulik..altså nokon har litt såre kne, nokon må få lov til å få lite granne slakk. Det gir eg opning for, men eg kan ikkje seie at hvis du skal stå, la oss sei i trikonasana, trekantstilling, så er det heilt greit å stå med bøygd kne. For det er faktisk ikkje det. Det er ikkje bra for kne ein gang å stå der bøygd. Så viss du spør om det så eigentleg er det ikkje så himmla veldig mange måter å gjere det på. Det er ein ganske fast mal på korleis ein posisjon skal byggast opp, og skal ideelt sett sjå ut. Men kor langt inn i den du går, det er vel der den største variasjonen ligg.

Informantane seier at dersom utøvarane har vanskar med å utføre stillingane så kan dei bruke hjelpemidler for å gjere desse tilgjengelege for alle.

Der bruker vi litt hjelpemidler-litt props- så det er da som er litt bra med Iyengaryoga, dei kallar det for..kva det er ...litt sånn lekeyoga (ler). Men vi skulle hatt meir utstyr enn det vi har akkurat no her på studioet. Men eg bruker litt blokkar, og så bruker vi litt belter for å bygge opp der armer og bein blir for korte, og til å løfte baken hvis ein treng litt på det. Så prøvar å individualisere...

(Informant 1)

Kommentar

Informantane skildrer ein ideell måte å utføre bevegelsane på der det å bruke akkurat nok kraft og rett muskulatur framholdast som sentralt. Dette er i tråd med Thornquist og Bunkan (1986) som skriv at det å kunne utføre isolert muskelarbeid og avspenning er viktig for ein å ha ein velfungerande kropp.

Individualisering i møte med utøverane er tema for alle informantane. Dei understrekar at det ikkje er naudsynt å kome langt inn i stillingane, med andre ord å ta ut det fulle bevegelsesutslag, for å praktisere yoga. Dei prøver også å tilpasse øvingane til den enkelte utøver gjennom bruk av "props" (hjelpemiddel) og modifisering eller forenkling.

Diskusjon

Fokuset på å utføre bevegelsene på ein hensiktsmessig måte kan sjåast i lys av omgrepet kroppsbevissthet, evna til å registrere korleis kroppen brukast og belastast. I dette inngår muskelfølelse, å registrere aktivitet i muskulauren (Thornquist, 1983). Gjennom vektlegginga av måten ein utfører bevegelsane får utøverane høve til å oppøve denne evna. Bevisstgjerjing av kva som skjer i eigen kropp legg til rette for at ein kan innarbeide meir hensiktsmessige bevegelser og stillingar, jamfør Thornquist (1983).

Gjennom bruk av hjelpemiddel og modifiserte versjoner av øvingane kan yogastillingane gjerast tilgjengelege også for dei som strever i forhold til teknisk utføring, utan at ein treng kompensere eller kompromisse i henhold til stillingane i seg sjølv. Det kan dermed leggast til rette for individualisering slik at personar med ulikt

funksjonsnivå delta. Dette er eit viktig poeng for alle dei som trur at yoga i utgangspunktet krev visse fysiske føresetnader.

Toombs(1995) skildrar korleis rullestolen representerte ein fridom for henne. Gjennom å inkoporere denne i den levde kroppen, opna det seg opp høve for henna til å samhandle med verda i større grad. Menneske med funksjonsproblem og innskrenka handlingsmoglegheiter, vil ha lett for å kunne utvikle ein distanse til eigen kropp (Thornquist, 2009). Tilrettelegging i yoga, som i anna aktivitet og ikkje minst daglegliv, vil kunne representerer eit høve til å meistre og å oppleve kroppen som heil og som ”meg”, jamfør Thornquist (2009).

I strukturerte yogastillingar kan ein sjå kontrasten til flyt elementet i bevegelsene. Stillingane skildrast som prega av presisjon, teknikk og sakte bevegelser. Det er slik stor grad av kontroll i desse. Når det gjeld flyt i bevegelsane skil dette seg mellom anna frå Feldenkrais systemet der øvelsene gjerne gjentas 25-30 ganger i tempoet til respirasjonsrytmen (Bunkan, 1996).

Betydninga av måten bevegelsar utførast på er også tema innan yogaverda. Den kjende amerikanske yogalæraren Shiva Rea, utvikla si retning, Prana Flow, for å kunne uttrykke flyt og rytme gjennom yoga. Ho trekk fram det vestlege synet på kroppen som enten eit objekt eller eit problem som skal løysast, og seier ein kan finne same tendens i ulike yogaretningars fokus på struktur. I Prana Flow beveger ein seg til dømes i sirkel både på og utanfor matta, bevegelsane skal følge pusten, som oppfattast som den grunnleggande rytma (Hozhona, 2010).

Når vi ser på bevegelsane i yoga med eit fenomenologisk perspektiv kan det vere nærliggande å kalle desse instrumentelle (Thornquist, 2009). Medan konkrete bevegelsar oppstår som ein rettethet frå kroppsobjektet til objektet det persiperer, kan det verke som at yogautøveren inntek ulike stillingar utan at det føreligg ein rettethet utover i bevegelsen. I følgje Merleau-Ponty (1962) er abstrakte bevegelsar retta mot eigen kropp, og blir eit sett av bevegelsar i seg sjølv. Det synast dog rett å seie at bevegelsen i yoga kan vere retta mot stilling i utøvinga, dette diskuterast nærmare under kapitlet fokusert oppmerksomhet.

Tid

Eit fellestrekk for informantane er at dei nyttar god tid i utføringa av stillingane:

Iyengaryoga er skilpaddeyoga (ler). Det er retninga som eg er inspirert av. Så der går det ikkje så fort... Det er ein teknisk fokusert yoga så det brukast mykje tid i eh..instruksjon, altså inngangsposisjon, i posisjon og ut av stillinga. Så det fleste posisjonane hold vi nok i oppimot eit minutt varighet. Ja, vil eg sei..inversjonar, skulderståande..hovudståande for dei som gjer detheld vi oppimot to, etterkvart strekk vi det opp mot 3 minutt varighet.. Og ein del andre posisjonar vil vi nok holde opp mot ein par minutt varighet. Ja. Så du skjønner at det går ikkje så fort.. Men det er jo eit mål at kroppen..heile greia er jo at kroppen må få tid til å opne opp, du må få tid til å kom inn der du vil gå inn. (Informant 1)

Informant 2 seier dette om korleis ein skal utføre stillingane:

”Kvaliteten er at du skal gjere det langsamt, du skal vere med i pusten, du skal gå så langt som du kjem utan at du binder pusten. Du skal kunne halde stillinga, vere fokusert på at der står du og du kan puste inn i den stillinga der. Og så gå roleg ut av stillinga.

Tidaspektet viser seg også igjen i informant 1 si skildring av lengda på ein klasse på 90 minutt:

...det var ei som lurte på om ikkje vi kunne begynne å køyre yoga express. Då sa eg nei, ”jeg trokke det!” Eg trur ikkje eg kjem til å undervise yoga express for det stiller helt..altså det blir ein sånn her hallo..det berre blir en sånn motsetningsforhold no skal vi skunde oss å gjere yoga..Åh! (sukker) vi skynder jo oss med alt anna her i livet, kan vi ikkje for guds skuld ta da litt med ro (ler).

Kommentar

Tidaspektet i betydning av roleg utføring der ein held stillingane ei stund, er viktig for alle informantane. Tida er ei hjelp til å oppnå roleg, kontrollert og teknisk korrekt utføring. Det viser også til meistring og at ein har funnet sitt ”nivå” på vanskeleghetsgrad av stilling når ein kan halde denne over ei viss tid.

Vi ser i denne samanheng også igjen omgrepet opning, som diskutert tidlegare. Trass i at innhaldet i dette omgrepet ikkje er klart definert, dreier det seg tydelegvis om prosessar som tener på at ein bruker tid i utføringa, sannsynlegvis føregår desse på fleire plan.

I intervjuet vert Ashtanga yoga trekt fram som eit døme på utføring i raskare tempo der pusten er knytt til alle bevegelsar. Ashtanga og ulike former for det som gjerne kallast poweryoga, knyt stillingar saman i serie med overgangsposisjonar. Omgrepet for dette er vinyasa, som innan yoga ofte omsettast med flyt. Informantane som tidlegare har praktisert dette skildrar det som ein meir dynamisk form for yoga, men som gjev mindre tid til å korrigere stillingar. Informant 3 utdjupar dette med at det er nettopp gjennom å ha god tid at ho opplever at det raskare kan skje ei endring i kroppen.

Bruken av tidaspektet i yoga vert også sett i relasjon til tida og samfunnet vi lev i. Fagerhaug ved Norsk Yogaskole trur at yoga aukar i popularitet grunna eit hektisk samfunn med mindre kroppsarbeid og større krav om prestasjonar (Rønning, 2011).

Diskusjon

Dersom vi vel å sjå omgrepet opning i relasjon til aspektet fleksibilitet, ofte det som forbindast med yoga, er tidsaspektet ein avgjerande komponent. Når det gjeld tøyning som metode må ein sjå varighet i samband med mange faktorar, ikkje minst intensitet. Samstundes bør ein fokusere på å utvikle styrke og motorisk kontroll i antagonistmuskulatur slik at ein aktivt kan ta i bruk ny ROM i muskulatur (Kisner & Colby, 2002). Som nevnt tidlegare, skildrar informantane yoga som eit balanseringssystem, med rett utføring vil det vere mogleg å jobbe med fleksibilitet i ein heilskapleg tilnærming. Coulter(2001) anbefaler også å styrke kjernemuskulatur før ein byrjar å utføre yogastillingar som set store krav til fleksibilitet.

Det å utføre bevegelsar roleg og halde stillingane er naturleg å også sjå i samheng med målet om å vere oppnå nærvar i utøvinga, som skildra under kapittelet fokusert oppmerksomhet. Å bruke nok tid gjev høve til å få integrert og samordna alle aspekt som informantane skildrar er ein del av yogautøving; stillingar, pust og fokusert oppmerksomhet.

Sjølvaksept og meistring

Alle informantane legg stor vekt på korleis ein tilnærmer seg praktisering av yoga og forsøker formidle dette til sine studentar og deltakarar.

Kjenne litt på begrensningane, kjenne på ressursane, og...og godta dei som dei er. Det trur eg er det viktigaste innanfor Acem. Å vere tilstade. Ja, godta som det er..

og så ta utgangspunkt i det. (Informant 2)

Å ta utgangspunkt i seg sjølv er eit tema for fleire. På spørsmål om kva tankar informant 1 gjer seg i samband med det aukande feltet yogaterapi svarer ho:

Eg opplever ikkje nødvendigvis at eg treng å ha yoga for vonde rygger, ein klasse for yoga for vonde skuldre, ein yoga for vonde føtter, for det opplever eg som oppsplitting av noko som faktisk er ein heilskap. For eg opplever at litt slitne rygger og litt ømme føtter kan ha...godt av ein generell yoga om eg kan kalle noko for da. Ja, ka skal eg seie..ja. Men eg syns nok det er tendens til at dei, at ting skal gjerast litt vel spesielt. Så det handler om å...det var også som, å sitere nok ein gang min lærar, ho seier at hvis vi skal, altso.. vi må ta utgangspunkt i den kroppen vi har...for alle har jo litt sånn smårusk her og der, men så er da på ein måte å jobbe ilag med kroppen og på ein måte bruke hjelpemidlar der du treng..og eg trur like mykje på å.....istaden for at du skal ta ein klasse der..å gud no kan vi ikkje gjer noko med bøygde kne fordi nokon har vondt i knea, for at det blir faktisk ikkje knea betre utav nødvendigvis, for nokon ganger må ein kanskje pushe litt, men man skal ha litt ydmykhet i kor langt ein skal pushe.

Yoga vert også sett på som eit høve til å lære om seg seg sjølv og eigen kropp på godt og vondt.

Eh..for det du jobbar med på yogamatta det er det samme som skjer resten av dagen.

Hvis du blir bevisst på dine egne reaksjonar på yogamatta og korleis du forhold deg til stillingane, korleis tankane dine fær, kva du velger å fokusere på, kva som skjer...det, det som er i resten av livet. Det er mi erfaring, då. Og klarer du å bli bevisst på det på yogamatta, så er det større sannsynlighet for at du klarer å bli bevisst på det utanfor yogamatta, og dermed så klarer du...hvis du har lyst å endre noko i livet ditt da. (Informant 3)

På spørsmål om kvifor ho trur yoga kan gje dette høve til å lære om seg sjølv i forhold til andre typer trening og aktivitetar svarer informant 1:

Eg føler det er noko med det at du kan ikkje berre presse deg til ting. Du kan ikkje ..altså med viljen; ”eg skal nå tærne!”(innbitt), ikkje sant. Du er nødt til å så spele litt på lag med strukturane dine og med...det som eg merker i ein periode eg har

mykje å tenke på, mykje å gjere, eg er stressa i kroppen, stressa i hovudet, så må eg kanskje trene litt meir varsamt enn ein periode eg har masse god energi og kjenner at, jo kroppen er villig, kroppen er med. Det handlar litt om..det handlar veldig mykje om kor eg er hen i livet mitt, kor eg er hen i dagen min og...det gjenspeglar seg også kor eg er hen på matta...(...) Du må legge noko av den her hardheten, den viljeheten..du må legge noko av den til sides. Du må ha noko av den, du må ha ein stamina og ein utholdenhet og ein vilje til å prøve igjen og igjen. Men det kommer, i tidens fylde. Når du er klar for da, so..so skjer da.

Informantane sin erfaring er at ein kan oppleve meistring over å klare vanskelege yogastillingar. Informant 4 fortel dette om ein utøver som går hjå henne:

”Eg har ein dame her no (...)Utruleg forsiktig, utruleg engsteleg og sånn og som kjem kvar gang etter timen og seier til meg ”Eg klarer det!”, ”Å!”, ikkje sant og sånn. Så då tenker eg: jøss,det er faktisk ganske artig. Altså det er vanskeleg stillingar delvis, og..og hvis det kan vere med å bygge opp ein anna person sin oppfatning av seg sjølv..Så tenker eg at då har ein jo faktisk gjort noko bra.Ikkje sant. Ja. Og eg ser at meistring av stillingar og..altså det gjer eit eller anna med..med personen, det synast eg.

Dette høve til å oppleve meistring gjennom yoga skildrast av informant 1 slik:

”Ehm..altså kva er annleis med yoga? Eg har opplevd ein annleishet i yoga sjølv. Eh..på den måten at den tvingar andre perspektiv inn (.....) At det å på ein måte kunne bli...øve opp tilfredshet og bli glad i seg sjølv og sin eigen kropp sånn som den er. Både kunne...det å akseptere ting som er vanskeleg, utfordringar ein har, men samstundes så...wow, no klarte eg det, tenk at eg klarte det! Tenk at eg klare å stå på hovudet, det har eg aldri gjort før. Eller, tenk at eg når nedi bakken, tenk at det er mogleg..ikkje sant..Det å oppleve ein banal glede ved å...ja man kan seie, sprengje grensar....I ein del posisjonar så kan du faktisk møte frykt, altså, i bakoverbøyningar så kan man møte redsel. Og det å møte sin eigen redsel passar meg..aldri ant at det var nifst, å klare å jobbe seg gjennom det. Så kjenner eg på større trygghet faktisk i livet for øvrig.

Kommentar

Informantane vektlegg det å kunne akseptere sin eigen kropp og å ta utgangspunkt i denne når det gjeld utøving av yoga. Dette tolkast til det å kunne akseptere at nokre stillingar vil klare, medan andre vil ein streve meir med. Eit viktig poeng er dog at ein også må kunne presse seg litt og å tørre utfordre seg. Fleire av informantane snakkar om meistring gjennom å sprengje grenser i utøving av yoga.

På same måte som ein skal respektere sitt eige fysiske utgangspunkt, snakker informant 1 om å tilpasse yogapraksisen etter korleis ein har det i livet sitt. Dette kan vi sjå i lys av at mennesket som kroppsobjekt lev sin kropp (Toombs, 1995).

Når informant 1 meiner at ikkje treng spesifikk yogaterapi for ulike problemstillingar men at ein "generell" yoga er tilstrekkeleg, kan dette sjåast på som eit brot med spesifisitetsprinsippet innan treningslære. Dette seier at verknadene av trening er spesifikt knytta til metoden som er brukt (Kisner & Colby, 2002). Det verker dermed vere eit syn på at yoga som system vil kunne favne og ivareta heile kroppen når det gjeld fysisk funksjon. Samstundes kan ein tolke dette som ein tilnærming til kroppen som ein heilskap, ein kontrast til det reduksjonistiske kroppssyn (Thornquist, 2009).

Diskusjon

Trass i at yoga opprinneleg var eit system retta mot å kunne kontrollere kroppen (Iyengar, 2001), så presenterer det seg som ein motsats til det reduksjonistiske synet på kroppen som eit objekt beståande av deler, jamfør Thornquist (2003). Dette ser vi igjen i informant 1 sitt utsagn om "generell yoga" for heile kroppen. Sjølv om det er nokre grunnleggande skilnader på tilnærminga i psykomotorisk fysioterapi og yoga, er det her ein likskap i synet på at kroppen oppfattast som ein heilskap, og at ein arbeider med heile kroppen samstundes (Thornquist & Bunkan, 1986, Bunkan, 1996).

Gjennom sine instruksjonar søker informantane å legge til rette for at utøverane kan oppleve aksept overfor eigen kropp og prestasjonar. Bevisst fokus på kroppen vil som Gallagher og Zahavi (2008) skriv, rette seg mot vår kroppsbilete. Gjennom positive bekreftingar og opplevinga av eigen kropp i yoga, er det høve for at dette kan stimulere til å styrke kroppsbilete i positiv retning. Får utøveren derimot opplevinga av å ikkje strekke til eller å meistre, kan eit fokus på kroppsbilete virke negativt.

Nokre av informantane skildrar yogamatta til å ha signifikans som eit bilete på sjølve livet. Dei tenker at det ein gjer og eins reaksjonsmønstre på matta, reflekterer korleis ein handler og reagerer elles i livet. Informantane ser dermed yogautøving som eit høve til å lære om seg sjølv, noko informant 1 relaterer direkte til sjølvaksept. Samstundes anerkjennast det at korleis dagsform og livshendingar påverkar kroppen og eins yogapraksis, jamfør omgrepet den levde kroppen (Leder, 1992).

Mestring gjennom å sprengje grenser er eit viktig tema for fleire. Å bli utfordra i stillingane og oppdage at ein klarer meir enn ein trudde, er noko som informant 4 opplever er med på å bygge opp sjølvbilete og sjølvoppfatning. Thornquist (2012) skriv at persepsjon og handling er prosessar som pågår samstundes og som ikkje kan skiljast frå kvarandre. Vi responderer med bevegelsar på krav i våre omgjevnader og ting viser seg for oss ut frå vår kroppslege kapasitet. Dette vil seie at når vi tilegner oss nye evner og utvider vårt bevegelsesrepertoar så endrar vi vårt forholdet til verda, noko som også involverer oss som person.

Ein kan slik sjå at det ikkje er berre gjennom meistring av yogastillingane at ein kan gjennomgå ei endring, men også gjennom å bevege seg på nye måter og å endre sitt bevegelsesmønster gjennom variasjon, som skildra i byrjinga av kapittelet.

5.3 Pust

Pustens rolle

Alle informantane framhevar at pusten spelar ei sentral rolle innan yoga, og fleire av dei kommenterar også den yogiske betydninga:

Du pustar inn livsenergi eller prana. Så når du pustar inn så går pranaen på ein måte inn i heile..livsenergien inn i heile kroppen. No pratar eg sånn reint ikkje fysioterapeutisk, men meir...yogisk då. Og du tenker at du sender den ut i heile kroppen. Og så tenker du at når du har blokkeringar, til dømes veldig strame hofter stoppar det litt opp der. Pranaen eller livsenergien om du vil. Og då med å opne opp sånn som vi gjer med stillingane, hofteopnarar, brystopnarar...så får du pranaen til å flyte betre. Og så tenker du rett og slett då at ein plass der det er vondt og mykje vondt og mykje stagnasjon og mykje stramt...så er det mindre energi på ein måte...og ved å opne opp og få meir...Det blir jo sånn pusten er beskrevet i yoga,

prana og livsenergi, og det er den som på ein måte fyller deg. Fyller deg og tømmer deg. Eh..så den er jo heilt sentral. (Informant 3)

Informant 1 ser også på pusten som sjølv livsenergien, men seier:

Altså, det treng jo ikkje nødvendigvis handle om yoga, men eg anser jo pusten som byrjinga og pusten er slutten, og livet er alt innimellom der. Vi har pusten med oss og hvis ein tenker meir sånn fysioterapeutisk psykomotorisk, altså det er jo også eigenerfart, pusten er jo på ein måte veldig livsregulator, altså det er noko som regulerer følelsane, korleis ein har det...ja. Den biten.

Informant 4 tenker sjølv at ho nok har ein nokså fysioterapeutisk tilnærming til respirasjon og seier at ho gjerne brukar øvingar frå lungefysioterapien i yogaundervisninga.

Altså, pust er for meg ganske naturleg, for meg er ein pusteøvelse ikkje ein sånn veldig oppheva..øving som ein gjer..

Informant 2 understreker viktigheten av pusten og bringer inn også eit anna perspektiv på betydninga av denne:

Pust er det sentrale i..i yogaen, og kjempe, kjempe viktig. Og det gir det også ein ein følelse over ”kva gjer eg med meg sjølv?”

Kommentar

Fleire av informantane forklarar pusten innan yoga som synonymt med prana, livsenergi. Det er likevel ikkje gitt at dette er deira hovudfokus i tilnærming til pust og pusteøvingar, men det viser til at pustens opprinnelege rolle er ein del av forklaringsmodellen. Dette kan, som det vil bli gjort greie for seinare, ha implikasjoner for samspelet pust og bevegelse.

Informant 4 markerer litt avstand til det ho kallar den tidvis ”opphøya” rolla som pusteøvingar har i ulike yogaretningar. Pusten har stor betydning for henne, men ho har ein meir pragmatisk tilnærming der ho hentar teknikkar og rationale like gjerne frå vanleg lungefysioterapi. Ein anna kopling til fysioterapeutisk tilnærming er informant 1 si vektlegging av pust som livsregulator og som ei viktig rolle i reguleringa av våre

følelsar. Dette er i tråd med psykomotorisk fysioterapi (PMF) sitt perspektiv på pusten (Bunkan, 1996, Thornquist 2006a).

Når informant 2 snakkar om at pusten gjev ein følelse av kva ein gjer med seg sjølv, kan det vere vanskeleg å vite eksakt kva som ligg i dette. Dette utsagnet vart ikkje utdjupa i intervjusituasjonen, men sett i samanheng med resten av i intervjuet er det nærliggande å antyde at det dreier seg om at pusten bringer ein tilbake til nuet som vidare diskutert under kapittelet om fokusert oppmerksomhet.

Diskusjon

Då den opprinnelege betydninga av pusten innan yoga er livsnergi, prana, medfører dette at pustens rolle og pusteøvingar også får ein betydning utover kva vi kjenner til frå til dømes lungefysioterapi og PMF. Ein møter her eit omgrep og ein kvalitet som ikkje er ein del av det fysioterapifaglege og medisinske perspektiv. Dette let seg dermed ikkje drøfte fullt ut, men det er likevel viktig å vere klar over at bruk av pust forståast og forklarast også på bakgrunn av dette innan yoga. Til dømes skildrast er ei av pustens oppgåver å bringe prana til områder der det er stramt og blokkeringar i kroppen. I denne samanheng kan det vere nyttig å vere bevisst språkets betydning når det gjeld å skildre fenomen. Thornquist (2009) skriv at kunnskap både utviklast og overleverast gjennom språket, samstundes som det er eit middel til å organisere erfaringar og styre tankar.

Samanhengen mellom pust og følelsar vert trekt fram av informant 1, noko som samsvarer med synet på pustens betydning i psykomotorisk fysioterapi (Thornquist, 2006a).

Denne gjensidigheten mellom pust og følelsar gjer at ein gjennom pusten både kan regulere og uttrykke følelsar. Coulter (2001) viser til at ulike pustemåter kan påverke det autonome nervesystemet, på same måte påverkjer som emosjonar kan påverke pusterytmer (Homma & Masaoka, 2008).

Pusten i yoga spelar også ei viktig rolle som forankring til her og no. I Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) er pusten rekna for å vere den faktoren som bringer oss tilbake til nuet (deVibe, 2003). Dette drøftast i større grad under kapittelet fokusert oppmerksomhet. Alle informantane vektlegg nærvær som aspekt ved yoga, men det er informant 2 som i særdeleshet understreker at yoga først og fremst er ein meditativ

praksis. Det at ho nytter mykje tid på innlæring av pusteteknikkar i sin undervisning kan kanskje understreke dette.

Pustemåte

Informant 1 skildrar pustemåten i yoga slik:

I yogaen så handler det og om det her med å..du kan seie sånn..kanskje litt i motsetning til den psykomotoriske tradisjon der liksom pusten skal vere så fri, man skal nesten ikkje snakke om den pusten..den skal vere spontan, den skal kome av seg sjølv. Det er jo litt i kortene at eg ikkje alltid er einig (ler) i det. Det kan vere så ymse med det, nokon gonger tenkjer ein at ein treng hjelp på veien. Så i yogaen så jobber vi med på ein måte styrt pust, ikkje sant.

På spørsmål om det er rom for å puste i sitt eige mønster gjennom klassen svarer informant

Ja, joda det er jo ikkje sånn at vi pustar synkront gjennom klassen. Nei, men eg kan gje nokon innspel på da. Men det er ikkje sånn at du høyrer at det er ein pustebølge som går, det går ikkje for det at vi treng...vi har litt ulik...altså det handlar om å finne sin rytme...og finne sin pusterytme. Men tilstreber at innpust og utpust er like lange...(Informant 1)

Alle informantane nyttar separate pusteøvingar, pranayama, i løpet av ein yogatime, og fleirtalet vel gjerne å starte ein klasse med dette.

Alle yogasekvensane starter med pust. Vi tenker at både ein åndeleg yogaåndedrett som er en ganske så lang åndedrett (...) Så er det liksom oppvarminga, du tilfører jo rett og slett kroppen litt meir oksygen når du har så djupe innpust og førebur deg til det du gjer. Også er det også sånne lange, lange innpust og lange utpust gjer noko med at du spenner av, og at det er lettare å halde fokus hvis du har noko konkret å forholde deg til. (Informant 2)

Kommentar

Pusten i yoga skildrast som styrt av informant 1, noko som ein ser igjen i samanfattainga av ideell pustemåte. I denne skal innpust og utpust skal vere like lange, og informantane seier at ein skal tilstrebe pusting gjennom nasa for mellom anna å varme opp pusten og å stimulere prana. Denne pustemåten synast samla sett vere retta mot stor grad av

kontroll. Informant 1 set sjølv dette i kontrast mot psykomotorisk fysioterapi, men tenker likevel at styrt pust i yoga kan ha ei hensikt. I intervjuet seier ho at gjennom pusteøvingar og å bli kjent med eige pustemønster, kan ein utvikle ein bevissthet i forhold til korleis ein puster. Denne kan la seg overføre til kvardagen dersom dette skulle vere aktuelt.

Dette underbygger synet på at pust kan øvast gjennom direkte teknikkar og bevisstgjerjing pustemønster. Informant 4 trekk fram det å vere oppmerksom på kva som skjer når ein byrjer halde pusten, og så prøve finne ut kva årsaken til dette kan vere. Dette kombinert med yogastillingar, trur ho kan gje ein a-ha opplevingar over eige pustemønster, kor mykje som ikkje er flytande, stagnasjon undervegs og at ein held pusten. Ho seier vidare at pusten også kan nyttast bevisst mot plassar ein kjenner ein har spenningar eller angst.

Det at alle informantane gjerne starter ein time med pusteøvingar, pranayama, kan vise kor grunnleggande pusten oppfattast å vere. I intervjuet vert ulike pranayamateknikkar som åndeleg yogapust og Ujay pust nevnt. Pranayama er eit omfattande felt innan yoga og består av mange metodar som skildrast å kunne gje ulike effektar, noko som ikkje har vore hensikt å gå nærmare inn på i dette prosjektet. For ei djupare innføring i ulike pusteøvingar, samt fysiologi og anatomi knytt til dette, visast det mellom anna til Coulter (2001).

Diskusjon

Den yogiske pustemåten er retta mot kontroll der utøvaren skal styre pusten. Dette skil seg også frå vår naturlege respirasjonsrytme som har lengre innpust enn utpust, samt ein hovudsakleg passiv ekspirasjonsfase. Det å nytte aktiv kontraksjon av ekspirasjonsmuskulatur er også knytta til muskulær kontroll og involverer aksessorisk respirasjonsmuskulatur. (Dahl og Rinvik 1996, Bunkan 1996, Thornquist, 1983).

Yogisk pust kan dermed overstyre vår naturlege pusterytme.

Dette fokuset på styrt pust i yoga skil seg markant frå den psykomotoriske tilnærminga. Her er den ideelle pust fri og prega av omstillingsevne, den kan spontant justere seg etter både følelsesmessige og fysiske krav (Thornquist, 1983). Vi ser at trass i at pusten rolle er viktig innan både PMF og yoga, så vektleggast utføringa ulikt. Eit viktig poeng i denne samanlikninga er at den ideelle pustemåten i yoga ikkje er sagt å gjelde utover utøving av yoga. Medan synet på den ideelle pustemåte i PMF viser seg att i

behandlingstilnærminga, kan den ideelle pustemåte i yoga slik som den vert skildra i intervjua, vere forbeholdt sjølve utøvinga. Dette var ikkje tema i intervjua og eventuelle syn på dette kan dermed ikkje gjerast greie for.

Det informantane poengterer i intervjua er at pusteteknikkane kan nyttast ved behov, som å puste dit ein har angst eller i stressa situasjonar som eksamensførebuingar. Med utgangspunkt i pustens rolle i yoga, ser ein at pusteteknikkane er tillagt betydning i seg sjølv og ikkje kun i forhold til pustemønster.

Når det gjeld å styre pusten seier informant 1 at av og til treng ein litt hjelp på veien. Ho ser slik altså ein overføringsverdi frå pusteteknikkane utover yogapraksisen, utan å presisere at dette dreier seg om sjølve pustemåten. Ho understreker i tillegg at ved å rette fokus på pusten kan ein utvikle ein bevissthet vedrørende pustemønster, noko ho reknar som ein føresetnad for eventuell endring. Til motsetnad er målet innan PMF at ein skal oppnå ei automatisk omstilling av pusten. Å nytte direkte respirasjonsverknad reknast medføre ein ufri og kontrollert pustemåte utan overføringsverdi til kvardagen. Dette omfattar også å rette oppmerksomheten mot pusten (Thornquist, 1983).

Samspel pust og bevegelse

Samtlege informantar trekk fram samspel mellom pust og bevegelse som eit særtrekk ved yoga.

Og så er det også sånn at det er pusten som seier deg om du har gått for langt. Altså, hvis du må stoppe opp med pusten, fordi den stillinga gjer at du ikkje kan puste, då er det ikkje yoga lenger. Og så er yogapusten alltid eit sånt mål ”kor langt kan eg gå?”. Kan eg ikkje puste meir så er eg gått for langt. Då meg eg gå tilbake igjen. (Informant 2)

Informantane snakker også om kvifor pusten er så viktig under utføring av bevegelsane: **Pusten må vere med deg i det du er, for det er det som er ein hjelp til å opne det du ynskjer å opne. Til å opne kroppen. Altså held ein pusten blir ein hard då held ein i mot, så pusten må vere, må vere ein del, må vere i bevegelsen for at du skal ha nokon hensikt med bevegelsen. (Informant 3)**

Når det gjeld synkronisering av pust og bevegelse plar informant 2 nytte denne forklaringsmodellen:

Og så er det jo litt prinsipp prøver eg å seie til folk, altså kvar gang vi går i ein stilling som gjer at brystkassa blir mindre, så er det logisk å puste ut, medan kvar gang vi strekk da får vi liksom litt plass, då er det logisk å puste inn, sant. Dette enkle prinsippet..det går inn nokså fort eigentleg.

Trass i vektlegginga av pust, er det felles forståing hjå alle informantane at dette kan vere eit krevjande moment for studentar, særskilt i byrjinga.

Altså...nybyrjarane...det er veldig vanskeleg å synkronisere pust og stillingar. Sånn at då pratar ein gjerne lite om pust. Men meir sånn kjenn etter korleis pusten er. Men det er ikkje sånn at vi ”pust inn- gå der, pust ut-gå der”. For det, det blir veldig mykje instruksjon. ..og ofte veldig vanskeleg å følgje. (Informant 3)

Informant 2 nyttar ein del tid på instruksjon pust. Ho synast at studentane eigentleg nokså raskt meistrer pusteelementet i yoga, men understreker at det krevjast eit verkeleg fokus for å få det til.

Altså eg tenker jo at det er veldig viktig at du føler deg vel med det du gjer. Og hvis, sånn i begynnelsen for eksempel, så er det ganske vanskeleg å få dei tingene til å stemme saman. Og då seier eg berre prøv å pust..ikkje bind pusten i allefall, sant, men gløym at.. no er det innpust, no er det utpust, sånn at bevegelsen kan bli automatisert. Og når bevegelsen er automatisert då kan du jobbe litt meir igjen med pusten. Det trur eg er viktig, men det viktige er at det ikkje skal stoppe opp eller halde pusten. Det er det aller, aller viktigaste. (Informant 2)

Kommentar

Den sentrale rolla som pusten spelar vert mest tydeleg når informantane snakkar om utføring av stillingar og grad av utfordring i desse, held ein pusten er det ikkje lenger yoga. Pusten blir soleis eit mål på heilskapen, at ein klarer å binde alt saman. Samstundes kan ein sjå på pusten som eit verktøy for å regulere den enkeltes grad av utfordring i utføringa, å finne sitt nivå.

Omgrepet opning som blei skildra i kapittelet om stillingar og bevegelsar, kjem igjen her. Gjennom samspel mellom pust og bevegelse søker ein å ”opne opp”, noko som kan tolkast til å redusere restriksjonar knytt til kropp, til dømes muskulære spenningar. Dermed vert det avgjerande at ein ikkje held pusten, ”held ein pusten blir ein hard” seier

informant 3. Det synast som at styrt pust reknast å motverke at ein held pusten og då vil ein heller ikkje utvikle spenning.

Grovt sett kan ein seie det dreier seg om to tilnærmingar til instruksjon pust blant informantane. Nokre vektlegg nøye instruksjon og prioriterer pusteteknikk i oppstart av yoga, medan andre i større grad fokuserer på bevisstgjerjing av pusten og oppfordrer til roleg, jamn pusting undervegs i timane. Det anerkjennast at å kople pust og bevegelse kan vere vanskeleg, og dette reknast gjerne vere meir for vidarekomne. Felles for alle er at dersom fokus på pust blir for krevjande, så skal ein berre prøve å la pusten gå utan å tenke på den.

Ein viktig skilnad når det gjeld samspel pust og bevegelse trekkast fram i samanlikninga med til dømes Ashtanga yoga, som gjort greie for under kapittelet stillingar og bevegelsar. I denne retninga er kvar bevegelse synkroniserast med pusten, det vert dermed pusten som dirigerer ein. I intervjuet kjem det fram at det er på inn og utgang av stillinga at informantane tilstreber samspel mellom pust og bevegelse. Då dei ikkje knyter saman stillingane som i Ashtanga yoga, men held desse i lenger tid, er det usikkert kva dei legg i synkronisering pust og bevegelse utover inngang og utgang av stillinga. Går vi til litteraturen ser vi at i "Pust og bevegelse" (Holen & Hobbel, 2009), oppfordrast det i haldeposisjon stillingar til å observere fri og uanstrengt pust. Iyengar gjev få direktiv med omsyn til pusten i sin Light on Yoga (2001), instruksjonen er "pust normalt".

Diskusjon

Samspelet mellom pust og bevegelse er eit viktig tema innan yoga. Pustens oppgåve er, som gjort greie for tidlegare, mellom anna skildra å bringe prana til ulike deler av kroppen der det er "blokkeringar", noko som er rekna å vise seg som smerter og straming. Uavhengig av dette understreker også alle at å halde pusten aukar spenningane og bremser bevegelsane. Når informantane seier at ein berre skal la pusten gå dersom det blir for vanskeleg å fokusere på pusten, samsvarer tankegangen i større grad med psykomotorisk fysioterapi. Innan PMF er det å oppnå ei respirasjonsstilling rekna som det viktigaste i behandlinga, og ein søkar å oppnå dette på indirekte vis (Thornquist, 2006a). Behandling og val av til dømes øvingar og tempo, varierast alt etter som ein ynskjer å påverke respirasjonen (Thornquist, 2006b, Bunkan, 1996).

Informantane i dette prosjektet skildrar bevegelsar som i stor grad er prega av kontroll og utføring i roleg tempo. Bevegelsar og pust avstemmast etter kvarandre i eit roleg tempo og det er i mindre grad fokus på rytme og flyt. Der er slik ingen svikt og sving type bevegelsar, noko som innan PMF kan nyttast for å legge til rette for ein indirekte respirasjonspåverknad (Bunkan, 1996). Det er dermed lite rom for å variere dette aspektet ved bevegelse i yoga for slik påverke pusten indirekte. Både pust og bevegelsar er kontrollerte.

Eit unntak er impulsøvingane i Acem som skil seg markant frå klassiske yogastillingar og der det heller ikkje fokuserast på pusten. Fridomen og spontaniteten i desse bevegelsane kan tenkast å legge til rette for friare pust som kan gje slepp i samspel med bevegelsane. Fleire av informantane trekk for øvrig fram skilnaden nettopp mellom ulike yogastilar og pustemåte. Dei viser til Ashtanga yoga der bevegelsane vert meir dynamiske, men kontrollmomentet kan der tenkast å verte endå større då pusten skal styrast til alle bevegelsar.

Det finnst elles likskapstrekk når det gjeld dei fysiske stillingane innan yoga og tilnærminga i PMF, mellom anna i fokuset på å bygge eit sterkt fundament og ha sterke bein å stå på i både bokstaveleg og overført betydning (Thornquist, 2006a). Begge tilnærmingane ser også pusten i relasjon til leddutslag, haldning, bevegelighet, spenningsnivå og følelsar. Dette samspelet mellom kroppslege forhold, følelsar og pust vektleggast, og det vert forsøkt påverke desse gjennom tiltak og bevegelsar. I tillegg til bevisstgjering av pustemønster som tidlegare skildra, er det mogleg at utøvaren gjennom yoga også kan utvikle ein eigen kjennskap til eigen haldning og bevegelsesmønstre. Gjennom sjølv å regulere dette er det høve for at ein kan oppnå ein indirekte respirasjonspåverknad.

5.4 Fokuserert oppmerksomhet

Bevisst nærvær

Informantane trekk fram fokusert oppmerksomhet som eit av særtrekka ved utøving av yoga.

Det som på ein måte for meg skil yoga frå anna type trening blir det meir heilskapege..du skil ikkje kroppen og det fysiske og det psykiske og det mentale og

det følelser...altså alt er tilstade og alt er med i beregninga. Og du jobbar med alt. Så for meg..eg som har dreve veldig mykje med trening og..er det det bevisste nærværet i kroppen i augneblinken som er annleis enn anna trening kor du er meir fokusert utanfor kroppen din, medan her er du meir tilstade i og då får du ein heilt anna oppleving av treninga, Og dersom du klarer å vere veldig bevisst i det reinte fysiske og vere bevisst i det mentale..så byrjar du å kunne jobbe veldig...bevisst med deg sjølv på mange plan.. (Informant 3)

Dette bevisste nærværet er eit felles tema hjå alle informantane og framholdast gjerne som skilnaden frå anna trening:

Det er jo veldig stor forskjell både fordi..i yoga måler vi ikkje kor langt kjem du, det er aldri konkurranse. Det er noko du alltid gjer i forhold til deg sjølv. Du kan gjere det om du er pinnestiv eller om du kan sette knute på beina. Yoga tar utgangspunkt i deg sjølv.

Og vi har som mål å kjenne seg sjølv og vere tilstade, ikkje å måtte stå på hovud...for eksempel. Mmh. Du blir ikkje veldig sterk, du får ikkje ein mykje betre kondisjon, men kanskje du får litt kontakt med deg sjølv og kan bruke det i anna trening. (Informant 2)

Informant 4 refererer til ein aerobictime ho deltok i der ho underveis lurte på kva ho hadde igjen for dette:

Eg blir varm, men stoppar eg å bevege meg då blir eg kald. Og eg må eigentleg...eg kan ikkje konsentrere meg om min kropp i det heile tatt fordi eg må eigentleg passe på at eg får desse riktige skrittene med eller så er dei borte, ikkje sant? Og då kan ein seie det er ein heilt anna type trening, altså må ikkje tenke. Det går ikkje å samanlikne, men eg trur det er det eg set pris på i yoga, sant..at du kan vere der, her i din kropp og du kan gjere noko der, og du kan bli utfordra for noko av den er litt vanskeleg.

På spørsmål om det er nokon som yoga kanskje ikkje passar for, seier informant 1:

Ja, altså eg tenkjer, du må...du må til en viss grad klare å vere litt tilstede her og no i ditt eige liv.

Andre trekk fram motivasjon som ein avgjerande faktor:

Altså klart, du må vere motivert. Og dersom ein ikkje har motivasjon til å ..kome ned på og bli litt sånn kjent med seg sjølv, så trur eg ikkje det går. Og så...hvis folk for eksempel er veldig deprimerte og å gå inn og berre kjenne på at dette her klarer eg ikkje, får ikkje til og sånn, då trur eg at kanskje litt friskare bevegelsar....hadde vore betre. I allefall i byrjinga. Det trur eg. (Informant 2)

Kommentar

Det vert tydeleg at det gjerne er i relasjon til anna form for trening at informantane skildrar nærvær som eit særtrekk ved yoga. Dei har funnet noko i yoga som dei ikkje har opplevd andre stader, og dei opplever at yoga retter seg mot fleire sider hjå mennesket i større grad enn anna trening. Dette både legg til rette for å utvikle fokusert oppmerksomhet, samstundes som det krev at ein nyttar dette i utøvinga. Informant 1 seier også i intervjuet at hennar erfaring er at dei som kjem til yoga i utgangspunktet er på søken etter noko "anna".

Sentralt er også synet om at yoga tek utgangspunkt i ein sjølv, det er ikkje konkurranse med andre. Dette kan vere ein medverkande faktor til at ein kan utvikle det dei skildrar som eit nærvær i seg sjølv. Dette synast av fleire av informantane å verdsetjast meir enn dei fysiske verknader ein kan få i yoga. Når ein skal tolke kva som eigentleg ligg i omgrepet nærvær er det nærliggande å tenke at det her dreier seg om å vere tilstade her og no, eit karaktertrekk også skildra ved mindfulness (deVibe, 2003).

Ifølge informantane er det altså eit grunnlag i yoga for å utvikle fokusert oppmerksomhet, nærvær og kontakt med seg sjølv, men det kan tenkast at det vil vere varierende frå utøver til utøver i kva grad dei oppnår dette. Informantane trekk også fram at det krevast eit minimum av tilstadeværelse for å drive med yoga.

Diskusjon

I eit fenomenologisk perspektiv vil bevisstheten alltid vere om noko, fokusert oppmerksomhet vil dermed vere den rettethet vår bevissthet har (Thornquist, 2009). Spørsmålet vert då kva ein rettar oppmerksomhet mot i yoga, og kva er det med dette som kanskje er annleis samanlikna med andre former for trening? Då informantane skildrer mål om nærvær og kontakt med seg sjølv, kan det vere aktuelt å tenke at fokus

rettast nettopp mot ein sjølv. Dette underbyggast av dei fysiske råmene rundt yogapraksisen der ein utfører stillingane på ei matte utan direkte relasjon til andre utover instruktør/lærer. Yogautøvinga vert introspektiv, og det er slik liten grad av rettethet mot verda, jamfør Leder (1992).

Når individet retter oppmerksomheten mot seg seg sjølv og eigen kropp, kan dette bidra til å utvikle eit objektforhold og ein distanse til seg sjølv. Kroppens tvetydighet er eit omgrep som viser til at vi eksisterer både som subjekt og objekt, vi er ein kropp og har ein kropp (Thornquist, 2009). I kva grad rettetheten i yogautøvinga er mot kroppen sjåast nærmare på i neste underkapittel, fokusert oppmerksomhet i praksis.

Når informantane seier at yoga kan vere bra for alle, men det er ikkje alle det passar for, kan dette vise til deira forståing av bevegelse som eit samansatt fenomen der opplevelsesaspektet vektleggast i like stor grad som funksjonretta bevegelse (Engelsrud, 2001). I dette ligg eit syn om at bevegelse kan nyttast på ulike måter for å fremme ulike kvaliteter, jamfør informant 3 som tenker at friskare bevegelse kan vere meir aktuelt for svært deprimerte. Thornquist & Bunkan (1986) skriv at ein kvar følelse er opplevelse og bevegelse. Dette dreier seg om ein gjensidighet og vekselverknad mellom kropp og følelse. Vi formidler korleis vi har det gjennom kroppshaldning, pust og bevegelse, og vi kan regulere vårt følelsesliv via kroppen.

Informant 3 tenkjer at også for dei som har mange tankar i hovudet på ein gang, kan det verte for utfordrande å skulle stilne dette gjennom yoga. Ho viser vidare til at det finnst ulike yogaretningar der ein i varierende grad vektlegg nærvær i utøvinga, og for nokon vil det kunne vere mest gunstig å byrje med ein meir fysisk retta yoga. Etterkvart vert ein kanskje meir klar for å jobbe med det meir bevisste nærværet, om det skulle vere ynskjeleg.

Eit anna aspekt ved fokusert oppmerksomhet er å sjå det i lys av tida vi lev i. Det å vere tilstade her og no og kunne konsentrere seg om ein ting, kan vere ein ynskja kontrast til ein travel kvardag. Yoga skil seg kanskje ikkje berre frå andre former for trening, men er ein motsats til det moderne samfunnet. Leder (1990) skriv at vi lev i ei dekorporalisert verd der vi ikkje lenger treng å involvere oss kroppslig når det gjeld arbeid eller kommunikasjon. Han tilegner den auka interessa for mellom anna hatha yoga vårt ynskje om å vende tilbake til kroppen.

Fokusert oppmerksomhet i praksis

Når informantane skildrar korleis fokusert oppmerksomhet arter seg i praksis vektlegg dei samanhengen med dei andre aspekt i yoga. I løpet av ein time er det ulike verkemiddel som nyttast for å stimulere til fokusert oppmerksomhet.

Høgre fot der, venstre fot der, høgre kne der, høgre hofte der, venstre...ikkje sant. Fokuset er..det er arbeidsoppgåver heile tida. Så det tvinger seg fram sjølv.

(Informant 1)

Informanten seier at den fysiske yogaen kan vere so krevjande at ein nesten er nøydd å vere fokusert der og då.

Du tenker ikkje så mykje på kva du skal lage til middag eller kva du skal gjere i morgon. Den krev din fulle oppmerksomhet. Så eg ser det også som ein praktisk måte å trene opp fokusert oppmerksomhet på. Det å sjalte ut det som har vært før timen og det som kjem etter timen, og det snakkar eg litt om på timen, okay, jobb med fokuset her og no. (Informant 1)

Innan Acem er meditasjon eit viktig element, men det brukast ikkje nødvendigvis saman med yoga. Informant 2 skildrer forholdet mellom desse slik:

Likt er at du har fokus på her og no. Likt er at du skal vere tilstade. Du skal registrere, du skal ikkje halde fast på ting som dukker opp. Du skal ikkje skyve vekk, men du skal vere i det du gjer. I meditasjonen er det å gjenta ein metodelyd, i yogaen er det den enkelte øvinga, den stillinga, som du skal vere fullt oppmerksom på, utan at du blir så konsentrert at du stenger ute alt saman for da tenker vi konsentrasjon det innebærer spenning....og utelukkelse, sant..medan vi har litt meir sånn ope fokus. Og den er litt fin. (Informant 2)

Informant 3 seier det kan vere lettare å halde fokus når ein har noko konkret å forholde seg til, og pusten vert av fleire framheva som eit anker for fokus:

Eh..men pusten er jo heile tida tilstade. Du pustar...og det er ein veldig sånn forankring til her og no. Sånn at du med å bringe fokuset til pusten så bringer du også fokus til her og no.

Ei anna vinkling er informant 1 som i pusteøving nyttar visualisering for å rette oppmerksomheten nettopp mot pusten.

Først er det sittestillinga som heter for svastikasana der du også sit på ein høgde sånn at du får opning i hofte bekken og får løfta det litt. Så lager eg eit visuelt bilete av ryggrada frå halebeinet og så brukar eg no visualisere ein open kanal frå halebeinet og heile ryggsøyla oppover og visualisere, alså puster ut gjennom toppen av hovudet. Men prøver å visualisere lengde..altså ein lang ryggrad, ein lang pust. Der vi vekselvis pustar inn frå halebeinet og ut toppen av hovudet. Pustar inn toppen av hovudet og ned langs heile ryggsøyla og ut halebeinet. Så ein tenker forankring nedover og ein forankring oppover.

Kommentar

Informantane skildrar fokusert oppmerksomhet i samanheng med dei andre aspekta i yoga, den knytast til noko. Det kan oppstå som eit naturleg resultat av å konsentrere seg om noko, som fysiske krevande stillingar, men det kan også vere konkrete øvingar for fokusert oppmerksomhet. Pusten framhevast som eit særskilt anker for oppmerksomheten, elles nyttast pausar for at ein skal stoppe opp og registrere kva som har skjedd i den enkelte stilling.

Informant 2 trekk elles fram skilnaden mellom å vere oppmerksom og å vere så konsentrert at ein utviklar spenning.

Diskusjon

Det kan som nevnt tidlegare, vere nærliggande å tolke at oppmerksomheten i yoga er retta mot kroppen, mellom anna grunna dei fysiske rāmene for praksis. Samstundes kan ein også sjå det som ein rettethet mot bestanddelar i sjølve yogaen, slik som pust og stillingar. Informant 2 understreker nettopp dette når ho i kapitlet om pust seier at det er lettare å vere tilstade når ein har noko konkret å forholde seg til. Pustens rolle i å bringe ein tilbake til "her og no", er særskilt framheva i samband med mellom anna MBSR (deVibe, 2003). Informantane i dette prosjektet trekk også fram pusten i yoga som sentral i samband med fokusert oppmerksomhet. I kapitlet om stillingar og bevegelser blei det gjort greie for utsagnet "kan ein ikkje puste lenger, er det ikkje yoga", og her kan vi sjå det frå nok ein vinkel. Dette kan tenkast å vise til den grad av tilstadeværelse ein ynskjer i yoga, og at denne er meir verdsatt enn eventuell akrobatikk og fysiske prestasjonar. Dersom ein har overgått sin kapasitet er det ikkje lenger foreining mellom dei ulike elementa i yoga, og ikkje minst, ein er ikkje lenger tilstade i nuet.

Det at dei fysiske stillingane er så krevjande at ein er nødt å rette oppmerksomheten mot desse for å meistre, kan sjåast i lys av nevrobiologiske prosessar. Retikulærsubstansen spelar ei viktig rolle i å prioritere vekk stimuli som ikkje reknast for å vere aktuelle, slik at oppmerksomheten rettast mot det som oppfattast som mest presserande (Brodal, 2010). I forsøk der unge friske personer som utførte ein balanseoppgåve også fekk ein kognitiv utfordring å løyse, blei det funnet haldepunkt for at det foregjeikk ein kamp om ”oppmerksomhetsressursar” mellom dei aktuelle nettverk i hjernen (Fadnes, Leira og Brodal, 2010).

Shapiro et al. (2006) poengterer at ofte adresserast ikkje kvaliteten ved bevissthet når ein omtaler denne i samband med ulike mindfulness tilnærmingar. I tråd med også det fenomenologiske perspektivet (Thornquist, 2009), understreker dei at rein bevissthet ikkje er mogleg. I MBSR søker dei å stimulere til ikkje-dømmande og ikkje-strebande haldningar for å unngå å utvikle negative haldningar til seg sjølv og eigen praksis (deVibe, 2003). Dette er også eit viktig tema for informantane og i sine instruksjonar vektlegg dei å utvikle aksept for eigen kropp, dagsform og prestasjonar hjå den enkelte.

Når ein samanliknar ein yogapraksis med eit komplett MBSR program, ser ein at i sistnevnte er den siste og mest krevjande teknikken å øve fokusert oppmerksomhet i dagleglivet.

Spørsmålet blir då om den formen for fokusert oppmerksomhet ein praktiserar på yogamatta let seg overføre til kvardagen. Shelov og Suchday (2009) undersøkte effekten av yoga på grad av mindfulness hjå 46 friske deltakarar. Etter åtte veker med ei yogaøkt i veka, viste det seg at dei hadde oppnådd ei signifikant auke i grad av mindfulness målt med Freiburg Mindful Inventory (FMI). Dette funnet samsvarer med erfaringane til informantane i dette prosjektet.

5.5 Oppsummerande kommentarar

Yoga som bevegelsessystem har ofte blitt oppfatta som ein tilnærming retta mot å auke bevegelighet og smidighet, i tillegg trur mange at dette også er ein føresetnad for å utøve yoga. Informantane i dette prosjektet nyanserer dette gjennom sine erfaringar og perspektiv i intervju.

Dei ulike delane som her er gjort greie for, stillingar og bevegelsar, pust og fokusert oppmerksomhet, kan alle ha sine individuelle verknader avhengig av livshistorie, bevegelseserfaringar og individuelle fysiske forutsetnader hjå den enkelte. Det er likevel samspelet mellom desse tre elementa som samtlege informantar legg vekt på. Det er når desse integrerast at det dreier seg om yoga, noko som vert tydeleg når dei bruker omgrepet ”yogagymnastikk” for å skildre stillingar utført utan nærvær.

Det er nærværet som synast å vere det overordna tema og mål i yoga. Pust, stillinger og bevegelsar kan alle modifierast eller tilpassast, men oppmerksomheten i utføringa framhevast som eit ynskja konstant moment.

6.0 KONKLUSJON

Dette prosjektet har vore retta mot å undersøke kva som er sentrale kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem. Yoga er eit svært mangfaldig felt, og det kan dermed vere vanskeleg å dra slutningar som gjeld for yoga generelt. Det dette prosjektet kan seie noko om, er kjenneteikn ved yoga slik som dei fire informantane praktiserer og vektlegg det. Trass i nokre skilnader mellom informantane, var det i stor grad fellestrekk i deira tilnærmingar til yoga. Det er sannsynleg at det finnast andre yogaretningar som skil seg i varierende grad frå desse. Med utgangspunkt i litteraturen (Coulter, 2001, Iyengar, 2001, Holen & Hobbel, 2009, Tigunait, 2011, m.fl), ser ein at dei tre hovudtema i oppgåva; stillingar og bevegelsar, pust, og fokusert oppmerksomhet, som oftast reknast vere ein del av yoga slik det praktiserast her i vesten. Skilnadene ligg nok mykje i vektinga av dei ulike momenta, og i tilnærming til utføringa.

Datamaterialet bidrar og til å nyansere synet på yoga som ein tilnærming primært retta mot å auke fleksibilitet. Eit viktig poeng er også at yoga ikkje krev visse fysiske føresetnader for å delta, det vil vere høve for å individualisere utøvinga. Det momentet som vektleggast i størst grad av informantane, er at ein gjennom yoga kan oppleve større grad av bevisst nærvær og kontakt med seg sjølv.

Funna i prosjektet kan også tenkast å bidra til kaste lys over anna former for bevegelse og tilnærmingar enn berre i yoga. Bevegelse er eit kjerneomgrep innan fysioterapi (Utdannings- og forskningsdepartementet, 2005) og kjennskap til korleis ein kan tilrettelegge bruk av dette for den enkelte har stor betydning i den kliniske kvardag. Å ivareta pustens rolle og å bruke fokuserte oppmerksomhet i behandling og tiltak, spelar også ei viktig rolle i den praktiske fysioterapi utøving.

I intervjuar tek informantane også opp tema som ein uavhengig av yoga kan sjå er sentrale innan fysioterapi, som å legge til rette for individualisering, gode bevegelseserfaringar, mestring og sjølvaksept for den enkelte. Avslutningsvis vil eg seie at dette kan sjåast på som sjølv kjernen i fysioterapifaget.

Litteraturliste

Brodal, P. (2010). *Central Nervous System- structure and function*, Oxford, Oxford University Press.

Bunkan B.H. (1996) *Kropp, respirasjon og kroppsbilde. Ressursorientert kroppsundersøkelse og behandling*. Oslo, Universitetsforlaget AS.

Coulter, H.D (2001) *Anatomy of Hatha Yoga*, Honesdale, Body and Breath.

Cowen, V.S. & Adams, T.B (2005) Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study, *Journal of Bodywork and Movement Therapie*, 9, s. 211–219

Dahl, H.A & Rinvik, E. (1996) *Bevegelsesapparatets funksjonelle anatomi*, Oslo, Cappelen Akademiske Forlag as.

de Vibe, M. (2003) Oppmerksomhetstrening- en metode for selvregulering av helse, *Tidsskriftet Norsk Lægeforening* nr. 21 (123) s. 3062–3

Engelsrud, G. (2001) I: Stokkenes, G., Sudmann, T., og Sæbøe, G.(red) *Fysioterapi på terskelen. 13 perspektiver på faget*. Kristiansand, Høyskoleforlaget.

Fadnes, B., Leira, K. & Brodal, P (2010) *Læringsnøkkelen. Om samspillet mellom bevegelser, balanse og læring*. Oslo. Universitetsforlaget.

Gallagher, S. (2005) *How the body shapes the mind*, Oxford, Oxford University Press.

Gallagher, S. & Zahavi, D. (2008), *The phenomenological mind. An Introduction to philosophy and cognitive science*, London & New York, Routledge.

Greeson, J.M (2009) Mindfulness research update: 2008, *Complementary Health Practice review*, 14 (1), s 10-18

Holen, A. og Hobbel, T. (2009) *Yogaboken. Bevegelse og pust*, Oslo, Dyade Forlag.

Home, K.D (2002) *Yoga*, Hong Kong, Weldon Owen Ink.

Homma, I & Masaoka Y. (2008) *Breathing rhythms and emotions*, *Experimental Physiology*, 93, (9) s. 1011–1021

Hozhona, M.H (2010) Prana Flow- om at flöda i harmoni med livets rytme. *Om Yoga*, 5. s.8-13

Hölzel, B.K (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191 (2011) s. 36–43.

Iyengar, B.K.S (2001) *Light on Yoga*, London, Thorsons.

- Khalsa, S.B.S (2004) Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies, *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48 (3) s.269-285.
- Kisner, C. & Colby, L.A (2002) *Therapeutic Exercise. Foundations and Techniques* Philadelphia, F.A Davis Company.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.), Oslo, Gyldendal akademisk.
- Leder, D. (1992) A tale of two bodies : the Cartesian corpse and the lived body. *The body in medical thought and practice*, Dordrecht, Kluwer.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning - en innføring* (2. utg.). Oslo. Universitetsforlaget
- Merleau-Ponty, M. (1962) *Phenomenology of perception*. London. Routledge and Kegan Paul.
- Ross, A. & Adams, S., (2010) The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16 (1), s 3-12.
- Rønning, A.K (2011) Yoga for helsepersonell, *Fysioterapeuten*, 1, s. 36-39
- Schwartz, M. A. & Wiggins, O. (1985) Science, humanism, and the nature of medical practice - a phenomenological view, *Perspectives in Biology and Medicine*. s. 331-361
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E, Astin, J.A, & Freedman B. (2006) Mechanisms of Mindfulness, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 62(3), s. 373–386
- Shelov, D.V & Suchday, S. (2009) A Pilot Study Measuring the Impact of Yoga on the Trait of Mindfulness, *Behavioral and cognitive psychotherapy*, 37, s.595-598.
- Shumway-Cook, A. & Wollacott, M.H. (2007) *Translating Research into Clinical Practice* (3.ed) Philadelphia, Lippincott, Williams & Wilkins.
- Smith, M. & Ball, V. (1998) *Cardiovascular/Respiratory Physiotherapy*. London. Mosby.
- Sosial og helsedirektoratet (2000) *Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger*. Rapport 2/2000. Oslo.
- Thornquist, E. (2012) *Movement and interaction. The Sherborne Approach and Documentation*. Oslo. Universitetsforlaget
- Thornquist, E. (2009) *Kommunikasjon: teoretiske perspektiver på praksis i helsetjenesten*, 2. utg. Oslo, Gyldendal akademisk.

- Thornquist, E.(2006a) Psykomotorisk fysioterapi-tenkning og tilnærming. Del I: Kjennetegn, prinsipper og fremgangsmåter. *Utposten* (5)
- Thornquist, E.(2006b) Psykomotorisk fysioterapi-tenkning og tilnærming. Del II: En kasuistikk-refleksjoner og utfordringer. *Utposten* (6)
- Thornquist, E. (2003) *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen. Fagbokforlaget
- Thornquist, E. og Bunkan, B.H. (1986) *Hva er psykomotorisk fysioterapi?* Oslo-Bergen-Stavanger- Tromsø, Universitetsforlaget.
- Thornquist, E. (1983) *Lungefysioterapi*, Oslo, Universitetsforlaget.
- Tigunait, P.R (2011) Legacy of the Sages, *Yoga International*, 116, winter 2011-2012, s.34-41.
- Toombs, S. K. (1995) The lived experience of disability. *Human Studies*, 18 (1), s. 9-23.
- Utdannings- og forskningsdepartementet (2005) *Rammeplan for fysioterapeututdanningen*.
- Zahavi, D. (2003) *Husserl's phenomenology*, Stanford, Stanford University Press.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Eline Thornquist
Avdeling for helse- og sosialfag
Høgskolen i Bergen
Postboks 7030
5020 BERGEN

Vår dato: 24.10.2011

Vår ref: 28359 / 3 / IB

Deres dato:

Deres ref:

KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 07.10.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

| | |
|----------------------|---|
| 28359 | <i>Kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem</i> |
| Behandlingsansvarlig | <i>Høgskolen i Bergen, ved institusjonens overste leder</i> |
| Daglig ansvarlig | <i>Eline Thornquist</i> |
| Student | <i>Mariann Sørebo</i> |

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.05.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim


Inga Brautaset

Kontaktperson: Inga Brautaset tlf: 55 58 26 35
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Mariann Sørebo, Skei, 6817 NAUSTDAL

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 28359

Formålet med prosjektet er å få større kjennskap til yoga som bevegelsessystem.

Utvalget består av fysioterapeuter som også er yogalærere/instruktører. Rekruttering skjer dels via eget nettverk, og dels på bakgrunn av offentlig tilgjengelig kontaktinformasjon.

I forkant av datainnsamling får utvalget skriftlig informasjon om prosjektet, og samtykker skriftlig til deltagelse. Informasjonsskrivet vedlagt meldeskjemaet finnes tilfredsstillende, forutsatt at dato for prosjektslutt tilføyes. Personvernombudet ber om å få tilsendt revidert informasjonsskriv før utvalget kontaktes.

Data innhentes ved personlig intervju og registreres i form av lydopptak som senere transkriberes.

Intervjumaterialet knyttes til informantens navn via kode som viser til en navneliste (koblingsnøkkel). Materialet vil også inneholde bakgrunnsopplysninger som i kombinasjon kan være indirekte personidentifiserende, bl.a. om utdannings- og arbeidsbakgrunn som fysioterapeut og yogainstruktør.

Det tas høyde for at lydopptak av intervjuet kan bli behandlet på pc. Koblingsnøkkelene oppbevares nedlåst og fysisk adskilt fra øvrige opplysninger.

Det bør avklares med behandlingsansvarlig institusjon (HIB) om interne retningslinjer for informasjonssikkerhet åpner for at personopplysninger i dette prosjektet kan lagres på minnepenn og privat bærbar pc tilknyttet internett.

Datamaterialet anonymiseres ved prosjektslutt 31.05.2012. For at datamaterialet skal være anonymt, må navneliste og lydopptak slettes. Eventuelle indirekte personidentifiserende opplysninger slettes eller omskrives/grovkategoriseres, slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Eline Thornquist
Avdeling for helse- og sosialfag
Høgskolen i Bergen
Postboks 7030
5020 BERGEN

Vår dato: 28.10.2011

Vår ref: 28359 IB/LR

Deres dato:

Deres ref:

REGISTRERING AV ENDRINGER

Vi viser til endringsmelding mottatt 27.10.11 for prosjektet:

28359

Kjenneteiken ved yoga som bevegelsessystem


Personvernombudet har registrert ny dato for prosjektslutt 02.07.2012. Det reviderte informasjonsskrivet vurderes som tilfredsstillende.

Det er foretatt mindre endringer i intervjuguiden. Personvernombudet legger til grunn at det ikke fremkommer opplysninger om identifiserbare pasienter i intervju, da dette vil være i strid med taushetsplikten. Vi anbefaler at prosjektleder minner informantene om dette.

Ta gjerne kontakt dersom noe er uklart.

Vennlig hilsen


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Inga Brautaset

Kontaktperson: Inga Brautaset tlf: 55 58 26 35
Kopi: Mariann Sørebo, Skei, 6817 NAUSTDAL

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

Sendt: 23.05.2012 09:07
Fra: Inga Brautaset
Til: soerebo@online.no, eline.thornquist@hib.no
Kopi:
Emne: Prosjektnr: 28359. Kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem

Hei,

Vi viser til endringsmelding mottatt 22.05.12.

Personvernombudet har registrert ny dato for prosjektslutt 23.07.12.

Vi vil da rette en henvendelse vedrørende status for behandling av personopplysninger.

--

Vennlig hilsen

Inga Brautaset
Rådgiver

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
Personvernombud for forskning
Harald Hårfagres gate 29, 5007 BERGEN

Tlf. direkte: (+47) 55 58 26 35
Tlf. sentral: (+47) 55 58 81 80
Faks: (+47) 55 58 96 50
Epost: Inga.Brautaset@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no/personvern

Førespurnad om å delta i prosjektet :***”Kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem”***

Mitt namn er Mariann Sørebo, og eg er student ved mastergradstudiet i klinisk fysioterapi med fordjuping i revmatologi og ortopedi, ved Høgskolen i Bergen. Eg held no på med mi masteroppgåve som omhandlar yoga som bevegelsessystem. Rettleiar er Eline Thornquist, professor ved Institutt for ergoterapi, fysioterapi og radiografi, Høgskolen i Bergen.

Dette brevet er ein førespurnad til deg om du kunne tenke deg å delta som informant i prosjektet.

Arbeidstittelen for prosjektet er ”Kjenneteikn ved yoga som bevegelsessystem”, og eg planlegg å intervju fysioterapeutar som også er yogalærarar/instruktørar, om deira erfaringar med bruk av yoga. Eg ynskjer i utgangspunktet å få ein brei kjennskap til yoga som bevegelsessystem med fokus på det som informantane vektlegg i intervjuet. Nokre tema som eg i forkant elles er særskilt interessert i, er yoga sett i forhold til kroppsbevisstheit, kroppskontakt, bevegelsesmønster og relasjonen mellom pust og bevegelse.

Informasjonen vil verte innhenta gjennom semistrukturerte kvalitative intervju og vil nyttast i samband med mitt masteroppgåvearbeid. Intervjuet vil ta om lag 1-1,5 time og eg vil nytte lydopptaker under dette. Eg har taushetsplikt og vil behandle og oppbevare informasjonen konfidensielt. Opplysningane vil verte anonymiserte, og lydbandet vil verte sletta ved prosjektslutt etter at eksamen er avlagt. Dato for prosjektslutt er 02.07.2012.

Deltaking i dette prosjektet er frivillig, og om du skulle takke ja til å delta så kan samtykket likevel trekkast tilbake utan oppgitt grunn så lenge prosjektet pågår.

Kontaktinformasjon:

Mariann Sørebo, Skei, 6817 Naustdal.

Tlf 97515722

soerebo@online.no

Med venleg helsing

Mariann Sørebo

Samtykke til deltaking i studien:

Ja, eg er villig til å delta i studien.

Dato

Signatur

INTERVJUGUIDE

Innleiingsvis fortelje litt om prosjektet og føremålet med dette. Korleis eg har tenkt å gjennomføre intervjuet.

Be informanten fortelje litt om sin erfaring med yoga; kor lenge ein har trent, type yoga, yogautdanning, eigenpraksis. Vidare fortelje kort om sin fysioterapibakgrunn og arbeidsfelt, pasientgrupper/type plager og problem. Yoga og fysioterapi- betydning av dei ulike rollene for kvarandre.

TEMA

Særtrekk ved yoga

- Kan du fortelje litt om kva som er mest karakteristisk for yoga som bevegelsessystem?
Skilnader frå anna trening / bevegelsessystem.
Yoga skildrast ofte i litteratur og av utøvarar som ”body-mind” trening, kan du fortelje litt om ditt syn på dette og dine erfaringar i forhold til dette?
Rasjonale, filosofisk forankring.

Stillingar

- Skildring/betydning ulike stillingar (asanas).
- Føremål – effekt.

Bevegelser

- Tempo, kvalitet og fokus i utføringa.
- Bevegelsesmønster.

Pust

- Pustens rolle i yoga; føremål og effekt.
- Instruksjon / bruk av pust.

Instruksjon

- Yogaklasse/time; oppbygning og innhald.
- Fokus/vektlegging i instruksjon/tilnærming.
- Mål med yoga - observasjonar av effekt.

Utøvarar

- Kven gjer yoga, og kvifor?
- Kven passar/passar det ikkje for?
- Bruk av yoga i eigen fysioterapipraksis med pasientar.

Kroppsbevisstheit

- Definisjon / kva legg du i omgrepet?
- Tankar rundt påverknad og effekt.

Kroppssyn i yoga