



Institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur

En paus i vardagen

- en undersökning om uppfattningar av stresshanteringsyoga

A break from everyday life

- a study on perceptions of stress management yoga

Författare:

Linda Johansson

Maria Netz

Handledare:

Björn Mården

Hälsopromotion– Examensarbete 15 hp

Kandidatnivå

VT 2013

Svensk titel: En paus i vardagen - en undersökning om uppfattningar av stresshanteringsyoga.

Engelsk titel: A break from everyday life – a study on perceptions of stress management yoga.

Författare: Linda Johansson och Maria Netz

Handledare: Björn Mården

Examinator: Sven Hassler

Institution: Högskolan Väst, institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur.

Program: Hälsovetarprogrammet med inriktning mot hälsopromotion, 180 hp

Termin/år: VT 2013

Antal sidor: 46

Abstrakt

Syftet med studien var att ta reda på hur 16 av deltagarna på den stresshanteringsyogakurs vi har följt uppfattar yogapasset och kursen som helhet. Studien har inspirerats av en fenomenografisk ansats, vilket innebär att finna variationer mellan yogadeltagarnas uppfattningar om stresshanteringsyogakursen. Vi har använt oss av en semistrukturerad intervjuform för att yogadeltagarna skulle få utrymme att tala fritt om sina uppfattningar utifrån de teman intervjun innehöll. I undersökningen är urvalet 16 yogadeltagare mellan 26-61 år som har valt att fullfölja kursen. Av dessa är 14 kvinnor och 2 män. Vi har analyserat vårt material med inspiration av en fenomenografisk analysmodell. Resultatet är att de flesta av deltagarna upplever att stresshanteringsyogapasset leder till lugn och harmoni samt att kropp och själ hänger ihop. Andningsövningar som är en del av yogapasset har de flesta tagit med sig i sin vardag. I stresshanteringsyogakursen är yogaläraren och yogagruppen yttre betydande faktorer för de flesta deltagare.

Nyckelord: stresshantering, yoga, lugn, vardagsliv, hälsa, fenomenografi

Abstract

The aim of the study was to find out how 16 of the participants in the stress management yoga course we have followed perceive yoga session and the course as a whole. The study was inspired by a phenomenographic approach, which means finding variations among yoga participants' perceptions of stress management yoga course. We have used a semi-structured interview form so that the yoga participants could have space to speak freely about their beliefs, based on the themes of the interview contained. In the study the selection is 16 yoga participants between 26-61 years who have chosen to pursue this course. Of these, 14 are women and 2 men. We have analyzed our material with the inspiration of a phenomenographic analysis model. The result is that most of the participants feel that a stress management yoga workout leads to peace and harmony, and that mind and body are connected. Most of the participants bring the breathing exercises that are part of yoga workout in to their daily lives. In the stress management yoga course, the yoga teacher and yoga group are significant outer factors for most participants.

Keywords: stress management, yoga, tranquility, everyday life, health, phenomenography

Förord

Vi vill tacka alla yogadeltagare som ställde upp på en intervju, för att ni tog er tid till att reflektera över era uppfattningar om stresshanteringsyogan.

Linda & Maria

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Hälsa.....	1
1.2 Vår syn på hälsa	2
2. Bakgrund	2
2.1 Historik om yoga.....	2
2.2 Yoga	3
2.3 Medveten närvaro.....	4
2.4 Intervju med verksamhetschefen.....	5
2.5 Yogalärarens bakgrund.....	5
2.6 Yogalärarens syn på yoga.....	6
3. Syfte	8
3.1 Frågeställningar:.....	8
4. Stresshanteringsyoga som fysisk aktivitet.....	9
4.1 Fysisk aktivitet på recept.....	9
4.2 Fysisk aktivitet	9
4.3 Beskrivning av stresshanteringsyogapasset.....	10
5. Teorigenomgång.....	11
5.1 Stress	11
5.2 Coping	12
5.3 Avslappning och meditation.....	13
5.4 Progressiv avslappning.....	13
5.6 Holism och det holistiska perspektivet på hälsa.....	14
5.7 Social samhörighet	15
5.8 Den transteoretiska förändringsmodellen.....	16
5.9 Ambivalens.....	17
5.10 Pedagogisk grundsyn och människosyn.....	17
6. Tidigare forskning	18
6.1 Yoga inom psykiatri	18
6.2 Yoga i förhållande till motion	18
6.3 Studie om medicinsk yoga	18
6.4 Studie om Hatha- yoga	19
6.5 Studie om mindfulness – baserad stressreduktion.....	20
7. Metod	20
7.1 Fenomenografi.....	20

7.2 Skapa kontakt	21
7.3 Etik	21
7.4 Urval	22
7.5 Pilotstudie	23
7.6 Semistrukturerade intervjuer	24
7.7 Analysmetod	24
8. Resultatanalys	26
8.1 Holistiskt synsätt	26
8.2 Partiellt	28
8.3 Betydande inre faktorer	31
8.4 Betydande yttre faktorer	33
8.5 Yogaläraren	33
8.6 Gruppkänsla	34
9. Metoddiskussion	34
10. Resultat	35
11 . Diskussion	35
11.1 Diskussion (Linda)	35
11.2 Diskussion (Maria)	36
11.3 Gemensam slutdiskussion	37

1. Inledning

Vi är intresserade av stresshanteringsmetoder eftersom ämnet stress är något som är aktuellt i dagens samhälle. En utav metoderna som finns är yoga och det är något som vi båda i olika former provat på. Linda har provat kundaliniyoga och anser att meditation, som är en del av yogan, bidrar till att komma ner i varv och ett sätt att vara i nuet. Meditation är hennes verktyg för att kunna släppa tankar och uppnå ett lugn. Maria har sedan en tid utövat ashtangayoga som är en fysisk form av yoga. Detta för att hantera stress, få energi och öka koncentrationen. Studien handlar om att undersöka uppfattningar om stresshanteringsyoga och vi är medvetna om att vår förförståelse kan ha påverkat studiens resultat.

Vi fick ett erbjudande om att ingå i ett projekt som handlar om stresshanteringsyoga. Projektet är ett samarbete mellan en primärvårdsenhet och en yogalärare som arbetar på en verksamhet i västra Sverige. Patienter som får fysisk aktivitet på recept blir erbjudna att gå på stresshanteringsyoga. Kursen i stresshanteringsyoga är en del av behandlingen för att hjälpa patienter med stressymtom att återhämta sig. Återhämtningen ser olika ut för varje individ och är exempelvis att hantera vardagen eller att återgå till sin arbetsplats. Kursens syfte är att vara ett verktyg för att hantera stress och att förebygga stressjukdom. Yogakursen erbjuds utöver de behandlingsmetoder som används inom vården. Dessa är samtal med psykolog och farmakologisk behandling. Kursen hålls en gång per vecka under 12 veckor. Vårt uppdrag var att undersöka hur stresshanteringsyoga uppfattas av yogadeltagarna på kursen, vilket genomfördes med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Projektet har pågått sedan 2012 i flera omgångar, det är 16 av deltagarna som har blivit intervjuade under tiden som kursen pågått eller efter att kursen avslutats.

1.1 Hälsa

För att förstå stresshantering ur ett större perspektiv beskriver vi olika sätt att se på hälsa. Nordenfelt (1991, s. 81-84) ser på hälsa utifrån ett holistiskt synsätt som en känsla, antingen en känsla av välbefinnande som skapar hälsa eller en känsla av lidande som genererar ohälsa. Antonovsky (2005, s. 38-40) beskriver den salutogena infallsvinkeln som ett nytt sätt att tänka. Med detta synsätt ses inte människor som sjuka eller friska. Istället för att ställa sig frågan hur personen ska undgå att bli sjuk ställs frågan hur individen ska bli frisk eller behålla sin hälsa. Det handlar inte om att förebygga, utan om att främja. Detta leder till fokus på copingstrategier istället för fokus på stressorer. Stressorer ses dessutom inte enbart som något

negativt utan kan även vara hälsofrämjande beroende på stressorns typ. Det patogena synsättet handlar om att bota eller förebygga. Antonovsky menar att det patogena och salutogena synsätten båda kan användas och att de kompletterar varandra. Han använder sig av ordet individ istället för patient, för att ytterligare belysa fokus på salutogenes. I undersökningen ser vi stresshanteringsyoga som ett sätt att arbeta både salutogent och patogent då det används för att främja hälsan och för att motverka stress.

1.2 Vår syn på hälsa

Vi har anammat Rydqvist och Winroths (2008, s. 18) definition av hälsa som beskrivs enligt följande: ”Hälsa är att må bra- och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav- och för att kunna förverkliga personliga mål.” Att jobba med stresshantering är enligt vår mening ett sätt att förbättra sin hälsa. Om individen reducerar sin stress kan det leda till att klara vardagens krav.

2. Bakgrund

2.1 Historik om yoga

Elisabeth Serrander (2003, s. 18) är legitimerad psykoterapeut och yogalärare. I boken *Yoga: komma till ro* skriver hon att yoga ursprungligen kommer från den indiska filosofin som handlar om att leva i harmoni och välbefinnande. Från omkring år 2800 f. Kr har det hittats stenstämplar föreställande olika yogaställningar. Förr i tiden återgavs yogan verbalt från lärare till elev. Människor utövade också yoga självständigt. Yoga anses vara en metod för personlig utveckling (Serrander 2003, s. 18). Vår tolkning av Serranders sätt att uttrycka sig är att personlig utveckling handlar om att leva i inre harmoni. Vi har uppfattat det som att en person som är stressad kan utvecklas till en lugnare och mer harmonisk individ. Yoga förknippas med hinduism och buddism, men är egentligen inte religiöst i sig utan snarare ett filosofiskt förhållningssätt. Genom att följa de etiska regler, praktiska råd och metoder som yogan ger kan människan leva ett balanserat, andligt och hälsosamt liv (Serrander 2003, s. 18). Yoga anses vara ett system för fysisk, mental och andlig träning och bedöms som 1 av 6 stora filosofiska system som föddes ur Vedaskrifterna på den Indiska kontinenten för flera tusen år sedan. Yoga tycks vara en vetenskap mot en vägledning mot att bli mer medvetenhet om sitt personliga jag och ett sätt för att få mer självkänedom (Institutet för medicinsk yoga 2012).

2.2 Yoga

Serrander (2003, s. 13) skriver att i västvärlden är det Hathayoga som utövas mest.

Hathayogan innefattar andningsövningar, kroppsställningar och meditation. Avsikten med Hathayoga är främst att förena och balansera positiva och negativa energier i kroppen. Ordet yoga betecknas som förena, Hatha är en beteckning på Ha och Tha, vilket betyder sol och måne.

Enligt Institutet för medicinsk yoga (2012) beskrivs yoga som ett andligt kunskapsområde och en vetenskap om livet som anses vara den äldsta på planeten. Eftersom yoga menas vara en metod för att utöka medvetenheten som innebär att få kontakt med sitt inre jag, sitt inre lugn och sina känslor genom att lyssna på känslorna ifrån sitt hjärta, en slags meningsfullhet genom att vara omsorgsfull om sig själv. Även att lyssna på vad man själv upplever som viktigt i ens liv. Samtidigt som yogafilosofin hävdar att individen ska lyssna på sig själv bör man ändå vara mottaglig för möten med människor i ens omgivning. Vi tolkar det som att omsorgen om sig själv leder till att man visar omsorg gentemot andra människor.

Serrander (2003, s. 13-15) menar att under meditationen är syftet att tankarna ska stillas och att alla intryck utifrån negligeras så att hjärnan kan vila, bearbeta och sortera bland information som finns i sinnet. Meditationen tycks öppna upp slussen till den inre världen. I yoga är tanken att hitta en balans i tillvaron och utvecklas som individ. Enligt filosofin inom yoga är var och en ansvarig för sitt eget liv. Att må bra blir därför en utmaning för var och en av oss.

Institutet för medicinsk yoga (2012) hävdar att yogaträning har en inverkan på kroppen och de inre organen. Institutet menar att yoga gör personen smidigare, påverkar matsmältningen, att personen får mer uthållig muskulatur och påverkar hormonbalansen. Även att yogaträningen leder till ett starkare och mer uthålligt nervsystem för att det balanserar höger och vänster hjärnhalva mot varandra. Vid sömnsvårigheter beskrivs yoga som en hjälpsam metod. Yoga anses skapa grund för mänsklig medvetenhet. Lärdomar om att lyssna inåt i sig själv, in i kroppen och in i sinnet. Yogaträningen innebär också att lära sig att lyssna på sin kropp, bli medveten om spänningar i kroppen och sitt beteendemönster. Institutet för medicinsk yoga (2012) redogör för att yoga måste utövas och upplevas för att kunna förstå den. Det beskrivs vidare att de flesta människor är omedvetna om sin andning. Genom att bli medveten om hur vi andas med hjälp av olika andningstekniker kan ett ökat välbefinnande upplevas.

Enligt Serrander (2003, s. 13-15) finns det många olika kroppsställningar inom yoga och de kan användas vid olika tidpunkter beroende på syftet med den. Några anses vara speciellt bra på morgonen för att sträcka ut kroppen och få energi medan andra passar bättre på kvällen för att gå ner i varv och stilla tankarna. Genom att andas djupa andetag lugnas kroppen och hjärnan får mer syre då lungornas syreupptagningsförmåga ökar. Yogaövningarna blir mer effektiva eftersom djupandningen lugnar kroppen och det blir lättare för musklerna att slappna av. Detta ger enligt Serrander (2003, s. 13-15) också mer energi. Hjärnan får, om övningen utförs korrekt, vila och man hamnar i ett meditativt tillstånd som blir en del av träningen. Andningsövningar tycks vara en bra stresshanteringsmetod eftersom vi har med oss den hela tiden och det kan snabbt hjälpa oss att spänna av. Meditationen går ut på att koncentrera sig på exempelvis andningen eller ett mantra.

2.3 Medveten närvaro

Eftersom yoga är ett sätt att lära sig leva här och nu är det en metod för att utöva mindfulness, som på svenska kallas medveten närvaro. Alla övningar som ingår i stresshanteringsyogapasset görs för att stilla sinnet och känna ett lugn. Därför gör vi en beskrivning av vad medveten närvaro är och hur det kan användas för att hantera stress. Jon Kabat-Zinn (2005, s. 21-26) är docent i medicin med beteenderelaterad preventiv medicin som specialitet. Han beskriver i boken *Vart du än går är du där* att medveten närvaro har sitt ursprung i buddhismen. Det behöver dock inte vara kopplat till religion utan är ett sätt att leva. Medveten närvaro handlar om att vara här och nu. Att träna sig i att vara medvetet närvarande innebär att individen kan komma ur sina vanor och koppla bort den så kallade autopiloten som ofta styr oss i vardagen. Detta kan skapa medvetenhet kring tankar och känslor. Metoden går ut på att öva sig i att bara vara, istället för att oavbrutet skynda på med måsten som ska uträttas. Det är anledningen till att det används som stresshanteringsmetod. Ett sätt att öva medveten närvaro är att meditera. Att sitta i stillhet och enbart fokusera på vad som händer just nu. Det handlar också om att låta allt vara precis som det är, utan att försöka förändra. Meditation handlar om att vara istället för att göra (Kabat- Zinn 2005, s. 29-30). Utöver meditation kan tekniken övas genom att stanna upp i vardagen och uppmärksamma ögonblicket. På det sättet kopplas autopiloten bort och en medvetenhet om vad som görs kan skapas. Vanan att hela tiden planera och tänka på annat gör att det är svårt att vara helt och hållet uppmärksam på nuet. Därför krävs övning i att gång på gång föra tillbaka uppmärksamheten på det som görs just nu. Att uppmärksamma sin andning är ett sätt att vara i

nuet och ett lättillgängligt verktyg för att öva sig i att vara medvetet närvarande (Kabat- Zinn 2005, s. 29-35).

2.4 Intervju med verksamhetschefen

För att få en bild av projektets bakgrund har vi gjort en intervju med verksamhetschefen på den primärvårdsenhet där projektet startades. Verksamhetschefen berättar att yogaläraren kontaktade primärvården för ett samarbete¹. Verksamhetschefens synsätt är att fysisk aktivitet främjar både den psykiska och fysiska hälsan och menar att kropp och själ hör ihop. Därför bestämdes det att införandet av stresshanteringsyoga skulle bli en del av behandlingen för stressrelaterade besvär, för patienter som var intresserade av att delta i en stresshanteringsyogakurs. Verksamhetschefen menar att rörelse i kroppen leder till ett själsligt välbefinnande och vet av erfarenhet att löpträning och gym inte uppskattas av alla individer. Yoga är en mer skonsam metod än många andra för personer som i sin vardag gått för fort fram så att kroppen blivit utmattad. Yoga bygger på långsamma rörelser och är således ett skonsamt sätt att få kroppen i rörelse. Personen börjar med andningen och yogans lugna och långsamma rörelser för att hitta botten i sig själv.

Projektet startade med en försöksgrupp vid fem kurstillfällen under våren 2012 och den kommande hösten. Resurser till detta fanns i form av projektbidrag som verksamhetschefen bestämde ändamålet för. Hösten 2013 integreras det i verksamhetens vanliga budget eftersom det har givit goda resultat i form av positiv återkoppling från deltagarna. I projektet har det varit kostnadsfritt för patienterna men från och med att det ingår i den vanliga verksamheten så kommer det att kosta 50 kronor per gång.

Psykosocial ohälsa är ett problem som ökar och därför vill primärvården satsa resurser i förebyggande och botande syfte. Stresshanteringsyoga erbjuds för de patienter som är sjukskrivna samt för de som vill förebygga sjukskrivning. Verksamhetschefen är positiv till att kunna erbjuda något mer utöver det allmänna som sjukvården tillhandahåller.

2.5 Yogalärarens bakgrund

Vi har också gjort en intervju med yogaläraren som då berättade om varför hon började med yoga och hur det kommer sig att hon utbildat sig till yogalärare². Hon hade spänningar i kroppen och upplevde en tuff period i livet vilket gjorde att hon började utöva Hathayoga. Yoga hjälpte henne att släppa spänningarna och hon upplevde positiva effekter av yoga.

¹ Intervjuperson Verksamhetschef och legitimerad läkare, intervju den 18 april 2013.

² Intervjuperson Yogalärare, intervju den 16 april 2013.

Hon fick tillbaka energin och så småningom stod yogan för harmoni och energi för henne. Lugnet i kroppen började komma. Efter 2 år kände hon att hon ville förmedla sin kunskap till andra vilket ledde till att hon började utbilda sig till yogalärare. Hon kände att om hon skulle kunna hjälpa någon till att må bättre skulle det betyda mycket för henne. Därför utbildade hon sig till yogalärare i Frankrike, vid ett ashram som är ett ställe där man bor och lever medan utbildningen sker. Utbildningen anordnades av munkar i Hathayogaorganisationen och hon blev certifierad av Yoga Alliance USA som är en organisation som sätter standard för yogalärarutbildningens program. Utbildningen innehöll yogafilosofi, anatomi, näringslära, träning i yogaställningar, andningsövningar, reningsövningar, pedagogik, fysiologi, meditation samt sång på sanskrit. Sammanlagt varade utbildningen ungefär 500 timmar. Efter denna utbildning gick hon en påbyggnadsutbildning, stress management, under en vecka som innehöll 120 timmar. Påbyggnadsutbildningen handlade om yoga- och meditationsställningar och de fysiska samt mentala effekterna av yogaställningar. Det ingick även andningsövningar, muskelträning för ryggraden och ryggradsställningar. Utifrån påbyggnadsutbildningen har hon skapat sin egen stresshanteringsyogakurs.

2.6 Yogalärarens syn på yoga

Yogaläraren beskrev att yoga är en förening mellan kropp, sinne och själ³. Den bidrar till en smidig kropp, stretchning av musklerna samt en andlig upplevelse som skapar ett lugn. Individen kan gå in i sig själv tack vare att det finns en tystnad och ett lugn omkring. Stresshanteringsyogan är till skillnad från andra yogaformer mer inriktad på människans mentala tillstånd. Den innehåller många avslappnings- och koncentrationsövningar. Vid stress är sinnet fullt av tankar, menar yogaläraren. Övningarna syftar till att ge ro i sinnet vilket också kan ge ro i kroppen. Yoga handlar om att träna sig på att vara här och nu, genom att släppa tankar på gårdagen och framtiden. Yoga är därför ett sätt att öva sig i medveten närvaro.

Varje stresshanteringsyogapass börjar med att yogaläraren berättar kort om delar av yogafilosofi vilket har visat sig uppskattas av yogadeltagarna. Hon menar att det krävs träning för att lära sig leva i nuet och att om individen lär sig att leva i nuet är det lättare att hantera stress eftersom denne då inte tänker lika mycket på framtiden eller det förflutna. Inom yoga är kroppsställningarna också centrala och den som kallas solhålsningen⁴ hjälper till att få igång

³ Intervjuperson Yogalärare, intervju den 16 april 2013.

⁴ Förklaring av yogapositionen Solhålsningen: Utgångsläget är att stå rakt med händerna längs sidorna. Sedan sätts handflatorna ihop framför bröstet för att därpå sträcka dem rakt upp i luften. Därefter viks kroppen dubbel,

kroppen för att få energi. Yogaläraren informerar också om att det är viktigt att deltagarna utövar yoga några gånger hemma utöver kursen för att upprätthålla lugn och harmonisk energi.

Yogans filosofi innebär att vara emot våld, att vara förlåtande, att inte döma och att försöka se positivt på livet. Det handlar om kärlek till livet, medmänniskor, djur och alla levande varelser. Att vara omsorgsfull om sig själv och människor i ens omgivning. Yogans filosofi står också för att vara tacksam för det man har men ändå sträva mot en personlig utveckling. En tacksamhet över det en individ har idag gör också att denne kan uppskatta sådant han eller hon får och strävar mot. Yogaläraren ser yoga som ett sätt att ta hand om sin hälsa därför att det hjälper till att läka kroppen. Grunden till yogaprojektet är att få människor att må bättre. Hennes erfarenhet är att det finns många människor med ohälsa i samhället och yogan är en metod för att få bättre hälsa. Det pedagogiska förhållningssätt hon har är att uppmärksamma varje individ, att få dem att känna sig sedda och att vara så instruktiv som möjligt. Det är viktigt för henne att känna till deltagarnas eventuella kroppsliga smärtor för att kunna skraddarsy övningarna för varje individs behov.

Målgruppen är bred eftersom hon riktar sig till alla personer som känner att de har någon form av stress eller som vill förebygga stress. Stressorer är enligt henne olika faktorer som kan skapa stress, det kan vara relationer, stress i hemmiljön, eller stress på arbetet. Ofta är det många faktorer som tillsammans påverkar individen. Unga som gamla kan vara stressade, därför finns det ingen åldersmässig gräns. Yoga kan utföras oavsett ålder.

händerna flyttas ner i golvet och placeras precis framför fötterna. Sedan flyttas först höger och sedan vänster fot så långt bakåt det går och armarna sänks ner så att kroppen till slut ligger platt mot golvet. Huvudet och bröstet lyfts medan händerna hålls kvar i golvet och benen vilar mot golvet. Nästa steg är att lyfta upp rumpan i luften så att kroppen bildar ett upp- och nervänt v. Därefter flyttas båda fötterna fram, en efter en och kroppen står då dubbelvikt. Nästa steg är att lyfta upp händerna i luften. Efter det sätts händerna ihop framför bröstet som gjordes i början. Till sist tas händerna ner och kroppen hamnar i utgångsläget. Under alla steg ska andningen ske i takt med de rörelser som utförs.

3. Syfte

Syftet med studien är att ta reda på hur 16 av yogadeltagarna på den stresshanteringsyogakurs vi har följt uppfattar yogapasset och kursen som helhet.

3.1 Frågeställningar:

Hur uttalar sig deltagarna om stresshanteringsyogan?

Vad är deltagarnas uppfattning om stresshanteringsyogans verkan på kropp och själ?

Kan stresshanteringsyoga användas för att förebygga och bota stress?

4. Stresshanteringsyoga som fysisk aktivitet

I detta avsnitt ges en beskrivning av vad fysisk aktivitet är, att det kan användas för att minska stress samt hur stresshanteringsyogapasset går till.

4.1 Fysisk aktivitet på recept

Enligt Börjesson, Ståhle och Strandell (2003, s. 34) är fysisk aktivitet all form av aktivitet som ger förhöjd energiförbrukning. De avser exempelvis träning som att cykla till jobbet eller vara i rörelse under arbetsdagen och ta trapporna istället för hissen. All sådan träning är väsentlig för att få ökad energiförbrukning under veckan. Denna typ av motion är mer relevant för att få energi under veckan än den träning som är schemalagd. Det handlar om att få in fysisk aktivitet som en vardagsrutin både under arbetsdagen och under sin lediga tid. Fysisk aktivitet på recept går ut på att använda motion som recept till att både främja hälsa och bota sjukdom. Ordinationen ska vara individuellt anpassad för den enskilda individen. Statens folkhälsoinstitut menar att fysisk aktivitet behövs för alla, oavsett hälsostatus. Då ordinationen måste anges individuellt föreslås en form av fysisk aktivitet efter individens sjukdomsbild, funktionell kapacitet och beroende på vad personen äter för medicin. Receptet på fysisk aktivitet bör vara format med handgripliga råd om hur intensiv, hur frekvent träningen bör vara, lämpligheten för den bestämda aktiviteten, vilken effekt träningen väntas ge samt efter hur lång tid den kan väntas ge effekt exempelvis vid stressymptom (Börjesson, Ståhle & Strandell 2003, s. 35-36). Leijon och Kallings, V. (2003, s. 45) uttrycker sammanfattningsvis att det i dagens samhälle finns ett behov inom hälso- och sjukvården att utveckla arbetssätten, genom att inte bara behandla sjukdomstillstånd utan även lägga resurser på att förebygga sjukdom.

4.2 Fysisk aktivitet

Währborg (2009, s. 359) beskriver studier som visar att fysisk aktivitet kan förbättra en individs förmåga att lättare hantera stress. Det kan vara en anledning till varför vi hanterar stress bättre när vi motionerar. Eventuellt är det inte den fysiska aktiviteten som motverkar stress utan att det helt enkelt är riskfyllt att människor är fysiskt inaktiva. Smärta, kognitiva symtom, sömnsvårigheter och nedstämdhet påverkas av fysisk aktivitet. Författaren menar att en stressad person bör öka sin fysiska aktivitet för att påverka sin stress som är ihopkopplat med negativa livsstilsfaktorer (Währborg 2009, s. 359).

4.3 Beskrivning av stresshanteringsyogapasset

Som del av vår metod genomförde vi två deltagande observationer för att förstå innebörden i stresshanteringsyogan. Vi ansåg att det var viktigt att vara insatta i yogapasset för att kunna förstå när yogadeltagarna beskrev sina uppfattningar under intervjuerna. Mer detaljer kring deltagande observation beskrivs i metodkapitlet.

Yogapasset startade med att deltagarna låg ner på rygg på en yogamatta och slappnade av. I bakgrunden spelades lugn orientalisk musik och lamporna lyste svagt samtidigt som levande ljus lyste på väggarna. Efter en stund fick de sätta sig upp. Yogaläraren talade då övergripande om yoga och visade olika övningar som brukar återkomma i passet. Hon uttryckte mantran, som innebär en upprepning av ett ord för att uppnå en avslappningsreaktion. Detta gjordes för att deltagarna skulle komma i sinnesstämning. Hon påminde dem om vikten av att träna yoga även hemma.

Första övningen var en progressiv avslappningsövning som går ut på att spänna och slappna av olika kroppsdelar. Vidare följde ett antal olika yoga- och meditationsövningar. För att få ner andningen i magen gjordes djupandning med ena handen på magen och den andra på bröstet. Det gjordes också en övning som kallas Anuloma Viloma som går ut på att man andas växelvis med den högra- och den vänstra näsborren. Några yogaövningar som kallas Solhälsningen, Skulderstående, Sittande framåtböj och Katten genomfördes under vägledning av yogaläraren. Emellan dessa övningar fick deltagarna ligga ner på mattan och vila en kort stund. Sittande framåtböj, Skulderstående och Anuloma Viloma är de övningar som, enligt yogaläraren, bäst förebygger, hjälper till att hantera och återhämta sig från stress.

Kursdeltagarna blev även vägleda genom en meditationsövning där hon beskrev för dem att de skulle föreställa sig att de befann sig på en stor äng, satte sig vid ett träd och fick en ros i sin hand. Genom koncentrationen på rosen är syftet att ge ökad närvaro i nuet. Yogapasset avslutades med samma progressiva avslappningsövning som i början och deltagarna fick därefter ligga ner på mattan med en filt och bara vila medan musiken spelade.

5. Teorigenomgång

I detta avsnitt kommer vi först att ta upp teorier om stress och stresshantering eftersom det är centralt i undersökningen. Därefter beskriver vi hur man kan se på hälsa ur ett holistiskt perspektiv och vad socialt stöd kan betyda för individer i stresshanterings syfte. Vi kommer också redogöra för den transteoretiska förändringsmodellen samt pedagogisk grundsyn och människosyn. För att kunna påvisa vad vi kommit fram till i vår analys gör vi först en redogörelse för vilka teorier som speglar vårt resultat.

5.1 Stress

Währborg (2009, s. 43) beskriver begreppet stress i boken *Stress och den nya ohälsan* och förklarar att det inte finns någon allmänt godtagen definition av begreppet. Han menar att det har blivit ett slags modeord som alla i samhället har en uppfattning om innebörden av. Det talas mycket om ordet stress i vardagliga sammanhang och begreppet har numera även börjat användas inom medicinskt diagnostiska sammanhang då man talar om utbrändhet, depression och utmattning. Anledningen till de delade meningar som finns kring begreppet är att stress inte är ett tillstånd som är mätbart och heller inte enbart kan beskrivas av en enskild subjektiv uppfattning. Währborg (2009, s. 48) förklarar att det först var den ungerske forskaren Hans Selye som etablerade begreppet stress. Selye hävdade att stress innebär en yttre påfrestning som leder till en kroppslig reaktion. Denna påfrestning kan vara kyla, värme eller psykosocial påfrestning och kallas för stressor. Vidare skiljer Selye på ond och god stress och menar att den goda stressen uppstår i samband med överraskningar och andra positiva händelser medan ond stress är den som sedan leder till sjukdom (Selye 1936, se Währborg 2009, s. 48). För oss är detta kryptiskt då det inte beskrivs vad exakt den onda stressen beror på. Däremot anser vi att Rydqvist och Winroth (2008, s. 49-50) har en relevant förklaring kring detta, samt en metod som kan vara ett sätt att hantera stressen vilket vi beskriver under nästa rubrik. Währborg (2009, s. 51) förklarar att stress i vardaglig vetenskaplig forskning brukar definieras som att man utsätts för någon form av stimuli vilket leder till kroppsliga funktionsförändringar. Numera finns det studier som visar att individens upplevelse av stressorerna påverkar kvaliteten och intensiteten i vad som händer i kroppen. De moderna definitionerna av stress säger oss att det inte är en bestämd faktor som orsakar stress utan snarare individens varseblivning, tolkning och motivation som är avgörande för reaktionen. I vårt moderna informationssamhälle har hastigheten ökat och det blir mer press på individen att vara tillgänglig och flexibel. De tunga arbetena försvinner men istället blir man utsatt för

tidspress. Individerna måste snabbt anpassa sig och den ökade stressen leder i många fall till ökad ohälsa. I Sverige är det stressrelaterade besvär som dominerar i åldersgruppen 16-44 år. Vid sjukskrivning är vanliga orsaker trötthet, depression, oro, ångest och stress (Währborg 2009, s. 29-31).

5.2 Coping

För att förstå varför en person blir stressad och vad det är för skillnad mellan ond och god stress använder vi olika författares syn på stress, hur den påverkar oss och vad som kan göras åt den. Yogadeltagarna använder stresshanteringsyoga som ett sätt att förebygga eller återhämta sig från stress vilket därför är en form av copingstrategi.

Antonovsky (1982, s. 70-72) beskriver skillnaderna mellan ond och god stress i boken *Health, stress and coping*. Han talar då om att när en person utsätts för stress leder det till en spänning. Tillståndet kan ha olika konsekvenser beroende på hur effektivt personen hanterar denna spänning. En sämre hantering av spänningen leder till stress och kan leda till sjukdom. En bättre hantering av spänningen är positivt för hälsan. Skillnaden mellan en stressor och andra stimuli handlar om olika grader, det är dock svårt att definiera exakt när stimuli går över gränsen från att vara en utmaning till att bli en stressor, det går inte att mäta med matematiska termer. En rutinmässig stimulus är något personen svarar på automatiskt utan att det kräver speciellt mycket energi. En stressor däremot definierar Antonovsky (1982, s. 70-72) som ett krav från den inre eller yttre miljön som leder till en obalans och som kräver energi att åtgärda. Reaktionen på stimuli beror på personens uppfattning om dess mening samt vilka resurser denne har att klara utmaningen. Även Rydqvist och Winroth (2008, s. 150-156) beskriver stress som en typ av påfrestning och att det orsakas av många olika faktorer vilket då leder till spänning. Det finns positiv och negativ stress och de menar att det är när vi upplever utmaningar är det tal om positiv stress och när vi upplever hjälplöshet är det en negativ form av stress. I bästa fall finns det en balans mellan krav och förmåga.

Spänningsnivån varierar från person till person och förändras då vi ställs inför en utmaning. En person med låg stressnivå behöver ett påslag för att kunna prestera som bäst medan en person med från början hög spänningsnivå kan reagera genom att bli nervös vilket är en negativ typ av stress. Att ligga på en hög stressnivå under en lång tid är påfrestande för kroppen och psyket. Känslomässigt kan man känna sig orolig och frustrerad. Funktionellt och fysiologiskt innebär det att man blir ineffektiv, får sämre logisk förmåga samt att kroppen hamnar i hormonell obalans. Rydqvist och Winroth (2008, s. 150-156) beskriver också att det inte enbart är situationen utan vår reaktion som är avgörande för stresspåslaget. Upplever en

person att situationen är påfrestande eller hotfull kommer denne också att reagera därefter. För att reglera sin egen spänningsnivå kan man göra avslappningsövningar och använda sig av tankens makt. Detta kräver träning. Det finns olika former av avslappningsträning och syftet är att påverka kroppen till en avslappningsreaktion.

5.3 Avslappning och meditation

I yogapasset ingår både avslappningsmetoder och meditationstekniker, därför har vi valt att göra en beskrivning av vad dessa innebär. Setterlind (1994, s. 42-70) har i sin bok *Från hypnos och suggestion till avslappning och meditation* skrivit om flera författares beskrivning av ämnet. Även Rydqvist och Winroth (2008, s. 150-156) ger en förklaring till progressiv avslappning. Nedanstående är vår beskrivning av dessa författares texter.

5.4 Progressiv avslappning

Setterlind skriver om Jacobsons (1938, se Setterlind 1994, s. 42) så kallade progressiva avslappning, som är en muskelavslappning och används för att reducera spänning, oro och ångest. Den progressiva avslappningen är ett systematiskt sätt att först spänna och sedan slappna av varje kroppsdel för att på så sätt kunna bli fullständigt avslappnad.

Rydqvist och Winroth (2008, s. 150-156) beskriver att syftet med den så kallade progressiva avslappningen är att individen ska lära känna skillnaden mellan spända och avslappnade muskler samt att kunna få en ökad kroppskänedom.

Setterlind använder också Uneståhls beskrivning av avslappning vilket är ett allmänt vedertaget begrepp. Enligt Uneståhl (1979, se Setterlind 1994, s. 42) handlar det om systematiserad träning eller övning för att man ska kunna uppnå total muskulär avslappning. Det går ut på att öva upp sin förmåga att slappna av för att sedan kunna tillämpa detta i vardagliga situationer. Syftet med avslappningsträning är att bli fri från överspänningar och därmed inte göra sig av med energi i onödan. Det gör att man kan få mer energi både psykiskt och fysiskt. Jacobson (1977, se Setterlind 1994, s. 43) har undersökt vilka reaktioner som följer vid ett överraskande ljud och kom då fram till att det uppstår en spänning i musklerna. Detta ledde till att han tränade individer i avslappning vilket medförde att plötsliga ljud inte längre ledde till en spänning i musklerna. Han tolkade det som att spänningen uppstår då individen är ängslig eller orolig och insåg att en avslappningsträning av musklerna borde leda till mindre ängslan och oro. Jacobsons (1977, se Setterlind 1994, s. 43) undersökning gav resultatet att då en individ genomför progressiv avslappning leder det till en fullständig avslappning i kroppens alla muskler vilket även leder till en mental avslappning. Den

progressiva avslappningen gör även att individen kan lära sig känna skillnaden på spända och avslappnade muskler. Jacobson (1977, se Setterlind 1994, s. 43) hävdar att avslappningsträningen är precis som all annan sorts träning, något man får öva in för att kunna lära sig. Han menar också att kvaliteten och resultatet av avslappningsträningen beror på hur mycket tid som ägnas åt att träna.

Jacobson (1938, se Setterlind 1994, s. 45-46) är kritisk mot vad han kallar religiösa sedvänjor i orienten, framförallt yoga, därför att han anser att det läggs för stor vikt vid att kontrollera andningen. Hans metod går ut på att bli totalt avslappnad i bröstkorgen och låta andningen sköta sig själv. Jacobsons forskning genomfördes på slutet av 1930-talet och därför är vår reflektion att eftersom det numera finns forskning kring yoga väljer vi att ändå konstatera yogans effekter.

5.5 Meditation

Meditation är en teknik för att nå en medvetandeförändring och utförs genom att aktivt upprepa en tanke, ett ord eller en bild i sitt inre. Detta kan leda till avspänning och avslappning. Det sägs också leda till en ökad självkänedom. Det finns olika typer av meditationstekniker. Den kontemplativa tekniken innebär att sitta med slutna ögon med fokus på en inre mental bild. I den koncentrativa tekniken är det fokus på andningen (Morse & Furst 1979, se Setterlind 1994, s. 69-70).

5.6 Holism och det holistiska perspektivet på hälsa

Neurath (1971, se Gilje & Grimen 2007, s. 74) menar att vår kunskap om världen kan uppfattas som en sammanhängande helhet. Alla våra uppfattningar om världen måste höra till en helhet och bör höra ihop sinsemellan. Holism handlar om att se teorier utifrån en helhet och kan vara ett sätt att uppfatta världen. Resultat och observationer ses endast som övertygande då det passar i en helhet utifrån pålitliga uppfattningar. Om uppfattningar inte passar i en helhet men ändå anses vara nödvändiga bör uppfattningarna ändras för att kunna passa in i en ny helhet.

Lieden (1985, s. 137) menar att inom det holistiska perspektivet ses människan som en individ som består av både en kropp och en själ som hör ihop, en andlig individ med moraliska behov. Vad författaren menar med en andlig individ framgår inte. Inom holism anses mänskliga känslor viktiga. Teorin om holistisk ansats säger att helheten är något mer än summan av dess delar. Dessutom måste delarna förstås i förhållande till helheten, delarna får

inte stå för sig själva. Det holistiska perspektivet fokuserar på människan som helhet och människan kan ses som en handlande individ i sociala relationer. Genom att se människan utifrån detta synsätt kan hälsa och sjukdom uppfattas som ett fenomen som påverkar människans handlingsförmåga. Det handlar om individens handlingsförmåga i en social kontext.

Nordenfelt (1991, s. 81-84) ser på hälsa utifrån ett holistiskt synsätt som en känsla, antingen en känsla av välbefinnande som skapar hälsa eller en känsla av lidande som genererar ohälsa. Människan anses vara handlingskraftig eller motsättningen att individen inte har ork till att agera. Handlingsförmåga, lidande eller välbefinnande uttrycks vara förknippade med varandra. Nordenfelt (1991, s. 81-84) menar att dessa tre komponenter ger upphov till varandra. Om en individ har en känsla av välbefinnande skulle det medverka till en kraftfull handlingsförmåga. Såsom depression, ångest och smärta kan leda till en mindre känsla av att kunna agera och minskar handlingsförmågan hos individen. Ett exempel till minskad handlingsförmåga skulle kunna vara allmänt lidande eller smärta. Dock menar Nordenfelt (1991, s. 81-84) att en individ kan ha ett handikapp men inte behöva känna smärta. Vidare beskriver han att hälsan är beroende av individens handlingsförmåga som är bunden till tre faktorer: den handlande personen, personens mål och hur villkoren ser ut under individens handlingssätt. Det handlar om individens förmåga till att utföra en handling. Att se på hälsa utifrån det holistiska perspektivet, att se människan som en helhet, innebär individens omtanke och engagemang kring sin hälsa. Individens sätt att se på sin hälsa handlar om att fråga sig själv: Hur mår jag just idag? (Nordenfelt 1991, s. 74-75) .

5.7 Social samhörighet

Angelöw (1999, s. 150-151) skriver i boken *Konsten att hantera stress och möta förändringar* att socialt stöd är en viktig faktor för att hantera en stressig livssituation. Han skriver att för att kunna bemästra stress är samhörighet med andra en förutsättning, detta bidrar till att må och fungera bättre. Angelöw hävdar att socialt stöd både direkt och indirekt förbättrar hälsan och välbefinnandet. Det finns enligt Angelöw (1999, s. 150-151) flera studier som visar att familj, vänner, nära släktingar och arbetskamrater är betydelsefullt när det gäller människors lycka. De som känner stöd och känner sig älskade har lättare att tillfriskna från sjukdomar, exempelvis är det vanligt att vända sig till familj eller vänner vid depression vilket har en positiv inverkan.

Antonovsky (2005, se Svedberg 2012, s. 103) som har forskat kring människors psykosociala hälsa betonar en grups betydelse för vårt välbefinnande. Han menar att vår psykiska hälsa

påverkas mer av socialt nätverk än vad inkomsten och utbildningsnivån gör. Svedberg (2012, s. 103-104) talar om grupp känsla och att stödet från gruppen är viktigt. Grupper där individerna har något gemensamt, i detta fall stresshanteringsyoga, kan göra att gruppens medlemmar känner ett stöd från varandra. Denna grupp, som i vårt fall är yogadeltagarna, ersätter inte professionell hjälp som läkare eller psykolog, utan ses som ett komplement. Syftet med att tillhöra gruppen är att individen ska slippa känna sig ensam i sin situation och dela erfarenhet med andra.

5.8 Den transteoretiska förändringsmodellen

I analysen av studiens resultat har vi kommit fram till att stresshanteringsyoga är en form av livsstilsförändring och för att kunna förklara svårigheter med förändringen tar vi hjälp av en förändringsmodell. Faskunger (2001, s. 27-32) skriver i boken *Motivation för motion* om en förändringsmodell som tagits fram av Prochaska och DiClemente. Den förklarar hur en individ skulle kunna förändra sitt beteende och skapa en ny vana. Modellen är uppdelad i fem steg. Den baseras på de psykologiska teorier kring hur beteendeförändring går till, när och hur människor förändrar livsstilsvanor. Modellen används inom friskvård för att vägleda individer till förändrade vanor som till exempel rökavvänjning, kost och fysisk aktivitet. De olika stegen är förnekelsestadiet, begrundandestadiet, förberedelsestadiet, handlingsstadiet och aktivitetsstadiet. Förnekelsestadiet innebär att personen inte har några tankar på att genomgå en livsstilsförändring. I detta stadie väger nackdelarna oftast tyngre än fördelarna med att förändra sitt beteende och förändringsbenägenheten är därför låg. Personen är oftast omedveten om de risker som finns kopplat till att fortsätta leva som han eller hon gör just nu. Detta tas även upp i teorin om ambivalens av Miller och Rollnick (2010, s. 34-37), som vi beskriver längre fram. Begrundandestadiet innebär att personen börjar fundera på att göra en förändring. Personen har insett problemet med sin nuvarande livsstil. I detta stadie börjar för- och nackdelar med förändringen att kännas mer balanserade. I förberedelsestadiet börjar personen förbereda sig för att förändra sin livsstil inom den närmaste månaden och utarbetar därför en handlingsplan samt försöker stärka sin motivation inför förändringen. Personen upplever att det finns fler fördelar än nackdelar med förändringen, dock finns det fortfarande vissa hinder på vägen. I handlingsstadiet har personen påbörjat sin nya vana. Här brukar personen befinna sig i cirka sex månader. Eftersom det ofta dyker upp nya hinder för den nya vanan är det stor risk för återfall då personen befinner sig i detta stadie. Aktivitetsstadiet är det stadie där förändringen är integrerad som en vana och risken för återfall har minskat. Livsstilsförändringen är en rutinmässig del av personens liv (Faskunger 2001, s. 27-32).

5.9 Ambivalens

Miller och Rollnick (2010, s. 34-37) beskriver begreppet ambivalens och dess inverkan vid förändringar. Ambivalensen handlar om att vilja förändra men samtidigt vilja vara kvar i sitt gamla beteende. Författarna ser ambivalensen som en naturlig del av människan och att det är något man bör ta hänsyn till i förändringsprocessen. Ambivalensen kan ses som en vågskål där man har förändringens för- och nackdelar på den ena och sitt nuvarande beteendes för- och nackdelar på den andra. Det gäller att hitta fördelar som gör att man väljer att förändras. De beskriver även att ambivalensen kan vara omedveten och att det inte behöver vara enkelt att förändras enbart för att man medvetandegjort ambivalensen (Miller och Rollnick 2010, s. 34-37). För deltagarna i vår undersökning handlar det om att vilja införa stresshanteringsyoga i sin livsstil men samtidigt upplever de svårigheten med förändringen då de ännu inte fått in vanan att utöva yoga.

5.10 Pedagogisk grundsyn och människosyn

Harris (1977 se Rydqvist & Winroth 2008, s. 179) talar om vikten av pedagogens människosyn vid utbildning. Uttrycket ”Jag är OK- Du är OK” innebär att pedagogen från start litar på att människan gör allt denne kan för att kunna utföra kursen. Rydqvist och Winroth (2008, s. 179) uttrycker att alla människor är utvecklingsbara utifrån sina egna villkor genom att kursdeltagarna är aktiva. Både deltagarna och pedagogen bör bidra till ett positivt inlärningsklimat. Det beskrivs som ett kännetecken av medmänsklighet och trygghet som tycks vara en bra startpunkt på kursen. Får människor tillräckligt bra förutsättningar och om det finns förtroende för deltagarnas begåvning väntas de ta ansvar för sina egna handlingar. Det är viktigt med goda relationer inom en grupp vid kurs eller utbildning för att alla ska få möjlighet att påverka processen. Författarna menar också att människor utvecklas i samverkan med andra och av den befintliga omgivningen. Om en kurs inte skulle ha ett positivt eller tillåtande arbetsklimat, då en individ egentligen inte vill delta i kursen och att individen haft med sig intrycket att denna individ inte är ”OK”, kan premisserna ändra det pedagogiska arbetet. Trots detta uppvisande menar författarna att det inte skulle omvandla deras syn på människan (Rydqvist & Winroth 2008, s. 179).

6. Tidigare forskning

Vi har valt att presentera dessa studier om yoga. Nedanstående är sammanfattningar där vi har valt att börja med en kortare sammanfattning av två studier. Vidare gör vi en mer utförlig beskrivning av tre andra studier som är relevanta för vår undersökning.

6.1 Yoga inom psykiatri

En studie har gjorts i Prag där det undersökts yogans effekt inom psykiatri. Resultatet visar att yoga kan användas som stressreducerare inom psykiatri, både för att förebygga och behandla stressymtom. Även personalens problem med stress kan förbättras med hjälp av yoga (Nespor, 1994).

6.2 Yoga i förhållande till motion

En litteraturstudie har gjorts på effekterna av att utöva yoga och vilken effekt yoga har jämfört med motion. Resultatet visar att yoga kan vara lika effektivt som motion för att förbättra hälsan. Fortsatta studier med jämförelser behövs för att få ytterligare bevis (Ross & Thomas 2010).

6.3 Studie om medicinsk yoga

Tidigare forskning har gjorts på en vårdcentral i Örebro läns landsting från och med mars till och med juni år 2011 (Institutet för medicinsk yoga 2012, s. 1-8). Syftet var att utvärdera medicinsk yoga som behandlingsmetod hos patienter med stressrelaterade diagnoser och symtom samt vad medicinsk yoga har för effekt på stress, ångest, depression, smärta, sömn och livskvalitet. I studien ingick 34 kvinnor och 3 män som sökte vård för stressrelaterade symtom på en vårdcentral i åldern 53 ± 12 år. Varför det var många kvinnor och endast tre män som deltog i undersökningen framgår inte. De stressrelaterade symtomen var trötthet, ångest, sömnlöshet, högt blodtryck, depression och/eller smärta i nacke och axlar. Patienterna valdes slumpmässigt ut till en kontrollgrupp som fick standardbehandling som bestod av farmakologisk behandling, individuell fysisk aktivitet och enskilt stöd av sjuksköterska, sjukgymnast, kurator eller psykolog. En grupp patienter valdes också till en yogagrupp som behandlades med medicinsk yoga i en timme, en gång i veckan under 12 veckor. De fick utöver yogan även standardbehandling som kontrollgruppen. Ett yogapass var uppdelat med ett antal yogaställningar, stretchövningar, andningstekniker innehållande mantran och meditation.

All insamlad data analyserades med SPSS som är ett datorprogram för statistisk analys.

Mätningarna gjordes och analyserades före och efter de 12 veckorna. De mest relevanta resultaten i studien var att yogagruppen som gjorde medicinsk yoga i 12 veckor signifikant hade minskat sina nivåer av stress vid jämförelse med patienterna i kontrollgruppen. Dock diskuteras det att 12 veckor var för kort tid för att nå effekter på depressionssymtom. Nivån på ångest var kraftigt minskad i yogagruppen jämfört med kontrollgruppen. Enligt författarna är yoga ett redskap för att hantera ångestladdade känslor som gör att patienterna kan få bättre självkänsla och bli säkrare som individer. Studien visar att patienterna i yogagruppen hade en signifikant förbättrad siffra vid mätningar efter studien i det allmänna hälsotillståndet till skillnad från kontrollgruppen. Det var också en signifikant skillnad mellan yogagruppen och kontrollgruppen i förändringen vid bröstkorgens rörlighet. Studiens resultat var att yogagruppen upplevde att andningsövningarna i yogan hade en direkt effekt på varje individs andningsteknik.

Patienterna i yogagruppen tyckte att förmånen med behandlingen var att de fick kontakt med inre känslor, kunskap om att använda andningsteknik och erfarenhet av stillhet. En nackdel med behandlingen var att några patienter nämnde att yogaperioden var för kort. De upplevde också att det var negativt med töjning av kroppsdelar i samband med att ta kontakt med inre känslor och de ansåg att det var besvärligt att ta hand om sig själv. Vid mätningarna av hjärtfrekvensen, blocktrycket och syreupptagningen uppgavs det ingen skillnad på de två grupperna före eller efter studien. Det var inte heller någon skillnad mellan yogagruppen och kontrollgruppen vid upplevd smärta. Vid analys hade poängsättningen av upplevd smärta minskats i slutstadiet av studien, orsaken till detta kan vara att 12 veckor var för kort tid. Studiens slutsats var att medicinsk yoga är en effektiv gruppbehandling som i stor utsträckning är godkänd av patienter och kan därför användas i primärvården. Studien visade att 12 veckor av medicinsk yoga minskade signifikansen av stress och ångest och förbättrade deras syn på det allmänna hälsotillståndet (Institutet för Medicinsk yoga 2012, s. 1-8).

6.4 Studie om Hatha- yoga

En studie om Hatha- yoga har utförts i New Taipei City med medelålders kvinnor som deltagare. Syftet med studien var att ta reda på om man kan uppnå en stressreducering med hjälp av ett 90 minuters yogapass eller om det krävs flera veckors träning för att uppnå önskad effekt. Det fanns inga tidigare studier gällande effekten av ett enda yogapass och därför innehöll denna undersökning en jämförelse mellan ett enda 90 minuters yogapass och en kurs i 8 veckor med 90 minuter per vecka. I studien deltog 57 kvinnor i åldern 40-60 år, varav 25 ingick i experimentgruppen och 32 i en kontrollgrupp. Materialet analyserades i SPSS. De

kom fram till att ett enda yogapass ledde till reducerad mental och fysisk stress. Det visade också att en längre tids praktiserande av yoga är än mer effektivt för stressreducering. Därför anser författarna att det vore en fördel att arbeta med yoga som stresshanteringsmetod på företag och kommuner (Chien, D-K, Chung, U-L & Huang, F-J 2013, s. 59-66).

6.5 Studie om mindfulness – baserad stressreduktion

Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Sahlgrenska akademien på Göteborgs universitet har gjort en studie, på patienter som lider av mental trötthet efter en stroke eller traumatisk hjärnskada. Dessa patienter har en kraftig nedsatt arbetsförmåga då de har svårt för att delta i sociala aktiviteter. Strategin var att utföra en ny behandling som inte är farmakologisk. Studiens bygggs på metoden MBSR, mindfulness – baserad stressreduktion. För att kunna utvärdera detta program använde de en självutvärderingskala för psykisk trötthet och neuropsykologiska tester. Resultatet visade statistiskt signifikanta förbättringar i de båda testerna. Studiens slutsats visar att mindfulness- baserad stressreduktion kan vara en optimistisk behandling som inte är farmakologisk för mental trötthet efter en stroke eller en traumatisk hjärnskada (Johansson m.fl. 2012).

7. Metod

7.1 Fenomenografi

Vi har låtit oss inspireras av den fenomenografiska metoden. Vårt syfte grundar sig i hur människor uppfattar och tänker kring sin verklighet. Metoden innebär reflektion över olikheten mellan vad något är och vad något uppfattas vara. Fenomenografi berättar om det som visar sig. Det är inte verkligheten som beskrivs utan en persons uppfattningar av verkligheten. Meningen med fenomenografi är att beskriva hur människor uppfattar fenomen, företeelser och objekt i vår omvärld (Alexandersson 2009, s.111-112). Huvudsyftet med fenomenografi är att urskilja, upptäcka och skilja på de olika aspekterna av det studerade fenomenet vilket i vårt fall är hur deltagare på en stresshanteringsyogakurs upplever yogan (Paulsson 2008, s. 73). Det är inriktat mot att beskriva uppfattningar i urvalsgruppen och att undersöka hur uppfattningar förhåller sig till varandra och till det undersökta fenomenet (Paulsson 2008, s. 73-74). Fenomenografi är ett verktyg för att få en fördjupad förståelse av det mänskliga lärandet och hjälper oss att begripa omvärlden som ett resultat av lärandet. Inom fenomenografi gäller det att upptäcka omväxling eller skillnader mellan uppfattningar

och genom att få reda på skillnader måste vi också söka efter likheter (Dahlgren & Johansson 2009, s. 122-129).

7.2 Skapa kontakt

Studien startade med ett möte med verksamhetschefen och yogaläraren då vi kom fram till att använda oss av kvalitativ metod. För att fånga deltagarnas uppfattningar om hur de upplever stresshanteringsyogan bestämdes att intervjuer skulle genomföras med 16 yogadeltagare. För att få kontakt med yogadeltagarna kom vi i samråd med yogaläraren fram till att vi skulle vara med på hennes stresshanteringsyogapass och göra två deltagande observationer. Vi ansåg att det var relevant att vara med på två yogapass för att förstå innebörden i yogapasset och för att lättare kunna ställa följdfrågor i intervjuerna. I samband med observationen presenterade vi oss för deltagarna tillsammans med yogaläraren och beskrev vår roll i projektet; att vi skulle genomföra intervjuer om de var intresserade. Presentationen gjordes för att yogadeltagarna skulle få träffa oss studenter personligen samtidigt som de tillfrågades om de ville bli intervjuade. De behövde inte svara på plats utan fick möjlighet att fundera.

En observation innebär att man som forskare studerar personer i en viss miljö. Det är ett sätt att få reda på vad som faktiskt händer. En deltagande observation är den som främst används i kvalitativa studier (Denscombe 2000, s. 165). Vi som forskare var med och deltog på yogapasset tillsammans med gruppen. Att vara en deltagande observatör innebär att forskarens identitet är känd för de som ska observeras. Efter eller under observationen görs fältanteckningar och vi valde att göra anteckningarna efter passet för att inte störa deltagarna genom att skriva ner hur de genomförde passet. Vi ansåg att det skulle vara opassande och att deltagarna skulle känna sig obekväma. Det var svårt att observera yogadeltagarna eftersom de inte uttryckte sig verbalt under yogapasset. Vi gjorde ett försök att observera deras kroppsspråk, hållning, ansiktsuttryck och utstrålning. Dock insåg vi att det var väldigt svårt att tolka deras kroppsspråk. Våra anteckningar som gjordes efter passet bestod därför av beskrivning av yogapassets upplägg (Denscombe 2000, s. 175-179).

7.3 Etik

För att kunna genomföra undersökningen etiskt korrekt följdes de forskningsetiska grundprinciperna. Informationskravet innebär att forskaren ska informera sina intervjupersoner om forskningens syfte, vilket vi delgav när vi gjorde vår första deltagande observation. Yogadeltagarna fick information om undersökningen, vi presenterade oss för att

beskriva vår roll i projektet och att undersökningen är vårt examensarbete. Deltagarna fick också information om hur undersökningen skulle gå till och att medverkan var frivillig, då de när som helst har rätt att avbryta sitt deltagande. Uppgifterna de lämnade ut kommer endast att användas till forskningens syfte och den färdiga undersökningen kommer offentliggöras på Högskolan Västs hemsida, då de själva får möjlighet att ta del av resultatet. All information fick de med sig nedskrivet i ett dokument för att få chansen att fundera kring sitt eventuella deltagande (Vetenskapsrådet 2002, s.7-9).

Enligt samtyckeskravet har deltagarna rätt att själva bestämma över sin medverkan. Det är forskarens ansvar att få ett samtycke av deltagarna i forskningen. Verksamhetschefen och yogaläraren är ansvariga för projektet, därför tog de den första kontakten med yogadeltagarna. Därefter kontaktade vi alla intervjupersoner för att boka in dag och tid då intervjuerna skulle genomföras. De blev tillfrågade om det gick bra att vi spelade in intervjuerna på diktafon för att vi sedan skulle kunna transkribera och analysera materialet. Alla samtyckte till det (Vetenskapsrådet 2002, s. 9).

Konfidentialitetskravet innebär att ingen obehörig ska kunna ta del av de uppgifter som informanterna lämnar ut (Vetenskapsrådet 2002, s. 12). Personuppgifter måste skyddas för att utomstående inte ska kunna komma åt informationen. Det ska inte finnas någon möjlighet att identifiera vilken person som svarat vad. Vi kommer endast att bevara materialet på ett USB-minne som bara vi har tillgång till. Vid sammanställning av den insamlade empirin, gällande citat görs en ändring av namn för att inte kunna spåra personens uttalande. Yogadeltagarna har enligt nyttjandekravet blivit informerade om att materialet endast ska användas i forskningssyfte (Vetenskapsrådet 2002, s. 14). Vi kommer att använda det för att svara på vårt syfte. De etiska forskningsprinciperna delgavs även till personer som deltog i vår pilotstudie. Materialet bevaras för att inte obehöriga ska få ta del av det, vi kommer att spara den samlade empirin för att möjligtvis i framtiden kunna återanvända materialet.

7.4 Urval

Vi har tillämpat principen om bekvämlighetsurval och har intervjuat deltagare som var intresserade av att delta i intervju, som har valt att fullfölja stresshanteringsyogakursen (Denscombe 2009, s. 39). Vissa av yogadeltagarna har fått fysisk aktivitet på recept och blev erbjudna stresshanteringsyoga som behandling medan några deltagare har blivit tipsade av vänner eller bekanta. Vi har intervjuat 16 personer, 14 kvinnor och 2 män mellan 26- 61 år. Att det är så få män beror på att de som söker sig till primärvården för att få hjälp med sin stressproblematik och därmed blivit erbjudna yogan främst är kvinnor. Vår reflektion kring

detta väljer vi att nämna i diskussionen. Både verksamhetschefen och yogaläraren har reflekterat över denna könsfördelning, dock har de inga belägg för att kunna uttala sig om vad det beror på. Deltagarna har gått på stresshanteringsyoga olika långt tid, de som gått kortast tid har varit med på 3 yogapass och de som deltagit längst tid har varit med i ett år, som är cirka 32 pass. Några har även utövat andra yogaformer tidigare. På grund av att undersökningen handlar om de som är intresserade av yoga är vi medvetna om att vi inte fångar individers uppfattningar som valt att avsluta kursen. Det blir ingen rättvis bild av yogans inverkan på en individ då vi inte fått intervjua de som valt att avsluta kursen eller de som valde att över huvud taget inte delta.

7.5 Pilotstudie

Efter att vi utformat intervjufrågor gjorde vi varsin pilotstudie för att testa frågorna och för att veta hur väl metoden skulle fungera praktiskt. Den ena genomfördes som en strukturerad intervju medan den andra genomfördes som en öppen.

En strukturerad intervju innebär att forskaren redan innan har bestämt hur frågorna och svarsalternativen ska se ut. Intervjun kan liknas vid en enkät som fylls i ansikte mot ansikte (Denscombe 2000, s. 233-234). Frågeformuläret konstruerades genom att 13 påståenden om yoga med fasta svarsalternativ sattes ihop. Formuläret handlade om i vilken grad de instämde eller inte instämde med påståenden som att yogan minskat deras stressnivå, hjälpt dem att leva mer i nuet och haft en avslappnande effekt (Denscombe 2000, s. 223). Det vi kom fram till var att den strukturerade intervjun gav ett för smalt resultat. Det var svårt att ställa följdfrågor kring deras svar och svårt att fånga deras upplevelse med denna metod.

I en öppen intervju är det personen som blir intervjuad som avgör kontexten. Denna intervjuform ger möjligheten att ta reda på intervjupersonens upplevelse och uppfattning av ett fenomen. Det centrala i en öppen intervju är att intervjupersonen får möjlighet att själv definiera och avgränsa fenomenet (Lantz 2007, s. 30-31). I denna intervju fick personerna svara på några få öppna frågor om deras upplevelse av yoga. Ett hinder i denna intervjuform kunde möjligen vara att de personer som intervjuades har utövat yoga i flera år och en av dessa är även yogalärare. De skiljer sig med andra ord mycket från yogadeltagarna i vår undersökning eftersom dessa utövat yoga relativt kort tid. Slutsatsen är att det kan vara svårt för yogadeltagarna att berätta om sin upplevelse i en intervju utan följdfrågor då de har mindre erfarenhet av yoga. Fördelarna med de öppna frågorna var att vi kunde få ut mer av intervjuerna för att intervjupersonen sätter sin egen prägel på frågan. Dock kan det vara svårt att fånga en persons upplevelse om denne är mer tystlåten. Våra lärdomar utav en öppen

intervju är att ge intervjupersonerna tid att tänka innan de svarar på frågorna. Efter att ha provat både öppen och slutna och kommit fram till att ingen av metoderna passade bestämde vi oss för att genomföra ett mellanting som kallas semistrukturerad intervjuform.

7.6 Semistrukturerade intervjuer

I kvalitativa intervjuer är det oftast frågan om en låg grad av strukturering vilket innebär att intervjupersonen får mycket utrymme att själv besvara frågorna med egna ord. Som intervjuare kan man välja att ställa frågorna i en viss ordning eller ställa frågorna i den ordning som passar bäst beroende på hur intervjun fortgår. Att utforma en semistrukturerad intervju innebär att intervjuaren utgår från några förutbestämda teman och att den intervjuade får frihet att berätta om sådant som ingår i temat (Davidson & Patel 2011, s. 81-82). Med hjälp av våra olika teman kunde vi vara flexibla vid ämnens ordningsföljd (se bilaga 1). Yogadeltagarna fick tack vare detta möjligheten att prata fritt om deras tankar och uppfattningar kring yogakursen. Vår strategi var att ställa många följdfrågor för att fånga yogadeltagarnas uppfattning på ett djupare plan. Först var tanken att vi skulle genomföra intervjuerna tillsammans för att stödja varandra med att ställa följdfrågor och för att kunna observera samtidigt. Dock var det tidsmässigt inte möjligt då många deltagare skulle intervjuas. Vi delade därför upp intervjuerna och gjorde åtta var. Var och en av oss ringde de åtta personer som skulle intervjuas för att bestämma datum och tid. Intervjuerna påbörjades i början på mars månad och blev klara i slutet på april månad. Intervjuerna spelades in med diktafon för att vi sedan skulle kunna analysera materialet. I början kände vi oss osäkra i rollen som intervjuare då vi inte hade mycket erfarenhet sedan tidigare, men efter varje intervju blev vi säkrare och blev bättre på att ställa följdfrågor. Det blev då ett bättre flyt i samtalen.

7.7 Analysmetod

De 16 intervjuer vi genomfört har transkriberats för att kunna analyseras. Utöver intervjuerna med yogadeltagarna har vi genomfört intervjuer med yogaläraren och med verksamhetschefen på primärvården. Dessa samtal spelades in med diktafon, dock valde vi att inte transkribera, utan bara göra en kortare sammanfattning. Det valet gjordes för att vi ansåg att dessa samtal inte ingick i vår analys på samma sätt som yogadeltagarnas intervjuer. De intervjuerna beskriver yogaprojektet medan intervjuerna med deltagarna behövde en djupare analys. Den genomförda analysen har som vi redan nämnt gjorts med inspiration av den fenomenografiska analysmodellen som består av sju steg. I denna metod letar man efter

variationer i materialet (Dahlgren & Johansson 2009, s. 127-132). Vi började med att läsa igenom de transkriberade intervjuerna och markera de delar där uppfattningar av stresshanteringsyogan framträdde. Som stöd antecknade vi deras uppfattningar på ett papper bredvid. Dessa valda uppfattningar bildade sedan vår kondensering av materialet. Vi har jobbat självständigt med hälften av intervjuerna och i efterhand haft en dialog kring vad vi hittat. Kondenseringen innebar att det mest signifikanta i materialet plockades ut, och det bildades 21 kategorier. En så pass stor mängd kategorier upplevde vi som svårhanterlig i en analys. Vi insåg att vi jobbat för snabbt med analysen och därför gick vi tillbaka några steg i analysmodellen. Nästa steg blev därför att granska varje intervju återigen, urskilja de mest betydelsefulla uppfattningarna och klippa ut dessa. De citat som liknade varandra bildade en grupp och blev likheter. Genom att hitta likheter fick vi även ut variationer mellan kategorierna och därmed mellan uppfattningar. I detta läge hade vi sju kategorier. Dessa var *medvetenhet, lärarens betydelse, holistiskt synsätt, partiellt synsätt, livsstilsförändring, betydelsen av yoga och egentid*. När vi kommit fram till de sju kategorierna märkte vi att de inte var på samma nivå och att de gick in i varandra. Därför backade vi ännu en gång ett steg i analysmetoden och såg över våra kategorier. För att få fram en variation i *betydelsen av yoga* delade vi in kategorin i två delar; inre och yttre. Den inre innehåller individens uppfattning av inre lugn och harmoni medan den yttre innefattar yogaläraren samt gruppens inverkan på upplevelsen. Till slut kom vi alltså fram till fyra kategorier; *holistiskt, partiellt, betydande inre faktorer* och *betydande yttre faktorer*. De citat vi klippt ut som bildade kategorier har vi korrigerat för att de ska bli läsbara i vår text. Det innebär att vi tog bort slang, skratt och uttryck som ”öh” eller ”hmm”.

Vår uppfattning om kategorierna är att de skiljer sig från varandra och att de belyser det signifikanta i intervjupersonernas resonemang. Vi ser variationerna mellan kategorierna *holistiskt/partiellt* och mellan *betydande inre faktorer/betydande yttre faktorer*, dock är det inte lika tydlig variation mellan alla fyra kategorier. Eftersom vi under vårt arbete med dessa kategorielement märkte att de gick att samla ihop två och två, föreställer vi oss kategorierna i två dimensioner, dels i dimensionen *holistiskt/partiellt* och dels *betydande inre/yttre faktorer*.

8. Resultatanalys

De fyra kategorierna vi här kommer att presentera svarar på våra frågeställningar. Dessa kategorier är *holistiskt* och *partiellt*, som är den ena dimensionen, samt *betydande inre faktorer* och *betydande yttre faktorer* som är den andra. En vidare förklaring av varje kategori beskrivs under varje rubrik.

8.1 Holistiskt synsätt

Under intervjuerna fick deltagarna frågan om vad som händer i kroppen under yogan. De talade då samtidigt både om vad som händer i kroppen och vad som händer i sinnet. Deltagarna separerade inte dessa från varandra. De flesta har uttryckt att yogaövningarna är sköna både för kroppen och för själen. Kroppsliga rörelser leder till ett avslappnat sinne och till att lättare släppa tankar. Vår uppfattning är därför att det beträffande dessa upplevelser är svårt att skilja på kropp och själ då det hänger ihop, den ena delen inverkar på den andra. Deltagarnas uppfattningar av yogan är att den berör både kroppen och sinnet och att dessa faktorer hänger samman. Den framträdande upplevelsen i kroppen tolkar vi som att de upplever kropp och själ som en helhet samt att kroppsliga och mentala övningar inom yoga gör att det ser på sin hälsa utifrån ett helhetsperspektiv. Nordenfelt (1991, s. 81-84) hävdar att de olika delarna måste förstås i relation till helheten och att det holistiska perspektivet innebär att se människan som en helhet. Av nedanstående citat framgår att personen i fråga utifrån ett holistiskt sätt att se på hälsa har fått insikten om att kropp och själ påverkar varandra:

... men alltså rent begreppsmässigt eller liksom känslomässigt ... så har jag inte riktigt förstått det, att det är så att man kan påverka själen genom att göra någonting med kroppen, det har jag inte förstått förrän väldigt nyligen, och det tycker jag är lite häftigt att jag märker att jag kan påverka genom att göra någon simpel grej med armarna eller liksom jag tycker det är nästan så att jag får rysningar så häftigt tycker jag att det är, att man kan påverka hur man mår det är ju helt, jag blir alldeles häpen när jag tänker på det, det kan jag tycka, jaja det begriper väl vem som helst ja men sedan faktiskt förstå det inne i kroppen på något vis. Det är någonting annat och jag tycker att jag liksom, det känns jåkligt bra just det här att därför känns yogan väldigt bra för att jag märker ju att jag, någonting som är schysst mot både kroppen och själen ... lite flummigt...*Yogadeltagare 13*

Några menar att yogan leder till mer balans mellan kropp och själ. De beskriver också att de har blivit mer medvetna om kropp, själ och att vara mer i nuet. De flesta av yogadeltagarna har med hjälp av stresshanteringsyogan börjat bli mer medvetna om sin kropp och sin andning vilket vi uppfattar som likvärdigt det Lieden (1985, s. 137) talar om när han beskriver att människan består både av en kropp och av en själ.

Inom denna kategori har respondenterna blivit mer medvetna om hur de agerar i vardagen och kommer på sig själva när de stressar. Medvetenheten har gjort att de kan känna sin kropp och hur den fungerar, att de exempelvis kan känna om de har ont någonstans. Det beskriver även Nordenfelt (1991, s. 74-75) att utifrån det holistiska perspektivet är människan intresserad och omsorgsfull om sin hälsa och frågar sig själv hur man mår. Stresshanteringsyogan har medvetandegjort deras tankar. Några menar att de har fått redskap att fokusera på det som är viktigast i nuläget, exempelvis familj, arbete eller fritid och kan därför vara mer närvarande i nuet istället för att tänka på framtiden eller det förflutna. Medvetenheten har lett till att yogadeltagarna är mer omsorgsfulla om sin hälsa, genom att de känner efter hur de mår och känner sig själsligt och kroppsligt. Detta uppfattar vi i nedanstående citat:

...jag tror att man får sådan kroppsmedvetenhet, att man blir medveten om alla delar i sin kropp, annars är man ju bara och tänker inte så mycket på om man känner sina, man vet om att man har sina fötter och hur det känns i fötterna och i alla kroppsdelar liksom och man ser att jag kan kontrollera genom andning liksom, lugna andetag med magen och det händer att kroppen bara (intervjupersonen tar ett djupt andetag och andas ut genom munnen) om jag har tänkt någonting så spänner sig kroppen om det är någonting som jag tycker är obehagligt, men om jag sänder ut till den nämen du kan slappna av då börjar tankarna också hänga med på det...*Yogadeltagare 1*

Även i följande citat beskriver yogadeltagaren att denne kan känna i sin kropp då ett stressbeteende visar sig, i kroppen genom att axlarna blir spända, och i huvudet genom att tankarna far omkring. Personen inser att det kan vara kroppens reaktion på stress:

Jag kan komma på mig själv också om jag börjar stressa ... och då andas jag, så är jag här, och vad är det som händer nu liksom, och så börjar jag tänka på kroppen att hur känns mina fötter och mina ben, och är axlarna här uppe och så blir man ju tvungen när man börjar tänka på det så är man ju tvungen att

vara här och nu tankarna går långsammare och man börjar känna att man är medveten om sina tankar. Ibland så kan man tycka såhär gud vad jag tänker mycket och så kan man komma på under ett yogapass att det är inte så många saker jag tänker, det är ungefär samma tanke var tionde sekund.

Yogadeltagare 1

Vi har nu redogjort för hur deltagarna uppfattar kropp och själ utifrån ett helhetsperspektiv som vi kan se i ovanstående citat. För att visa på en variation av deras uppfattningar av stresshanteringsyogan kommer nedanstående rubrik stå för kategorin vi kallar partiellt, vilket vi ser som motsatsen till det holistiska synsättet.

8.2 Partiellt

Med partiell menas del eller delar av helheten. Yogadeltagarna tar med sig delar av all den kunskap de fått i yogakursen. Dels är andningsövningarna en del av yogan och dels är yogan en del av livsstilsförändringen. Majoriteten av deltagarna talar om att de tänker på sin andning i vardagen, vilket är något de bär med sig från yogakursen. Deltagarna menar att andningsövningarna är ett verktyg för att hantera stress i vardagen. De flesta utövar andningsövningarna vid stressiga situationer på sin arbetsplats eller för att lättare kunna somna. Det är dock svårt att ställa sig i en yogaposition på en offentlig plats på grund av att det skulle kännas obekvämt. Att göra positionerna hemma är också svårt på grund av de inte har någon som vägleder dem och för att det finns störmoment. Det krävs också övning på ställningarna för att kunna göra det själv. Deltagarna är inte helt övertygade om att det är yogan som har hjälpt dem att hantera stressen. De menar att det kan vara yogan, eller att det delvis är yogan som har hjälpt dem, tillsammans med andra förändringar i deras liv. Alltså att yoga är del av deras livsstilsförändring.

En del uttrycker att det är svårt att själva avgöra om det är yogan som hjälpt dem tillbaka i återhämtningen medan andra tror att stresshanteringsyogan har påskyndat vägen tillbaka efter mycket stress, hade de inte gjort stresshanteringsyoga skulle de inte vara på den nivå de befinner sig idag. De flesta säger att för att få en mer bestående effekt så bör de också göra yoga hemma, en gång per vecka är inte tillräckligt. Vi har uppfattat att deltagarna har svårt med att utöva yogan regelbundet i vardagen och svårt att göra det självständigt i sin hemmiljö utöver kursen som hålls en gång per vecka. Det beror på många olika faktorer som motivation, barn, sambo eller husdjur. De flesta tar med sig kunskapen i vardagen, de

uttrycker att de är medvetna om att de behöver varva ner och flera av dem gör andningsövningar, men det är svårt att göra ett helt pass.

Som Miller och Rollnick (2010, s. 34-37) framhåller kan det finnas en viss ambivalens hos deltagarna och att detta kan vara det som gör att det är svårt att få motivation till att genomföra ett helt yogapass hemma. Det kan vara så att deltagarna medvetet, eller omedvetet upplever nackdelarna som större än fördelarna.

Enligt Faskunger (2001, s. 27-32) finns det som nämnt fem olika stadier som en individ genomgår vid en livsstilsförändring. Några av yogadeltagarna förklarar att de skulle vilja utöva yogan i sin vardag utöver passet men att de inte är riktigt motiverade eller att det finns störmoment som hindrar dem. De uppger att dessa störmoment kan vara sambo, husdjur, att de har små barn samt hushållssysslor. Vår tolkning är således att dessa deltagare befinner sig i den transteoretiska förändringsmodellens steg fyra; handlingsstadiet. I detta stadie är vanan påbörjad men det finns risk för återfall. De har börjat gå på yogakurs, dock har de inte fått in vanan att även utöva yogan hemma. På det sättet är yogan enbart delvis integrerad i deras livsstil.

Några deltagare är nöjda med att de utövar yoga på passet en gång per vecka. De ser det som att de har fört in vanan i sin livsstil och att det är tillräckligt för dem. Vår tolkning är därför att de befinner sig i det så kallade aktivitetsstadiet, som innebär att det blivit en rutin i dennes liv (Faskunger 2001, s. 27-32). Nedanstående citat uppfattar vi som ett uttryck för att yogans andningsövningar blivit en del av deltagarnas vardag, dock inte hela yogapasset. Det första citatet visar hur personen ibland använder sig av andningsövningarna i sina vardagliga rutiner:

...jag utövar den lite var stans, jag går för att simma och när jag sitter i bubbelpoolen så brukar jag också tänka på yogan, så det kanske blir ett par gånger extra, jag går inte igenom hela programmet men vissa delar utav det som vi har lärt oss det utövar jag på olika ställen där man kan göra det, så i bassängen, andningen och hemma när jag kopplar av med lite go musik...*Yogadeltagare 5*

I nästa citat ser vi att personen använder andningsövningen i stressiga situationer på jobbet:

...vi har lärt oss en andningsövning, man andas in med näsan och så in i hela kroppen så när jag känner att det börjar hända för mycket på jobbet, som idag så har vi framkallat röntgenbilder som vi tagit och då kan det ibland

vara väldigt stressigt och så brukar jag alltid passa på att andas så det är på så sätt lite med andningen och så, det är mer dom här andningsövningarna egentligen, inte själva yogan för att jag tror att man måste utöva det mer regelbundet och oftare. *Yogadeltagare 14*

Nedanstående citat visar att personen anser att det krävs en kombination av stresshanteringsyoga och löpträning samt att dennes intresse för yoga inte håller i sig:

Jag tror att man behöver göra det mer oftare liksom och få in det i sig som en vana, sedan tror jag också att mycket hänger ihop med mitt jobb, man får sådana stresspåslag ibland att det är liksom jag vet inte det är klart då kanske man skulle kunna gå undan och göra någon andning eller någon övning eller någonting, det gör jag ju inte, då går jag ut och tar en promenad istället för att rensa huvudet för det har jag märkt om jag verkligen ska bli av med negativ stress då måste jag ut och springa eller någonting för annars, jag får inte ut det av yogan eftersom förut kombinerade jag löpträning och yoga och det var ju rätt bra men det har jag inte gjort nu...
...för jag ledsnar, 6 gånger är ungefär vad jag klarar sedan tappar jag intresse eller ja, så att det handlar väl inte om yogan i sig utan mer om min personlighet...*Yogadeltagare 3*

Nedanstående citat visar att personen uttrycker att yogan bör upprätthållas:

Ja, jag tycker jag är jättenöjd med yogan i sig sedan gäller det väl liksom att man upprätthåller den och det är väl det som kan bli problemet, att man liksom själv, och det har jag väl inte riktig så, jag har gjort det några gånger men inte i den mån som jag hade hoppats, jag har väl tänkt mer att nu får jag göra det här hemma också...*Yogadeltagare 10*

Följande citat uppfattar vi som att deltagaren ser yogan som en del i en större livsstilsförändring och det kan vara så att de befinner sig i aktivitetsstadiet:

...jag tror att det liksom inte så att yogan i sig har ändrat någonting men att jag började med yoga för att jag började tänka lite annorlunda att jag liksom tog tag i mitt liv lite grann kan man säga så jag tror inte det som har gett

förändringen men det är en del i förändringen, ett steg i förändringen.

Yogadeltagare 13

Ovanstående kategorier visar de två dimensionerna holistiskt- partiellt som vi ser som variationer. Dessa tillhör den ena dimensionen. Nedanstående kategorier som är *betydande inre faktorer* samt *betydande yttre faktorer* tillhör den andra dimensionen.

8.3 Betydande inre faktorer

För de flesta deltagare har yogan betytt mycket medan några deltagare anser att yogan inte är lika betydelsefull. Några tycker att det är svårt att utöva yoga för att vissa ställningar och övningar kräver träning. De flesta deltagare känner att de kan släppa tankar på annat, att de blir vigare och upplever att det är behagligt att sträcka ut musklerna i kroppen. Några menar att yogan bidrar till harmoni och att de kan känna en balans i livet. De flesta anser att de blir lugna och kommer ner i varv, släpper sin oro och går ifrån passet med ny energi. Vi uppfattar att de flesta av yogadeltagarna upplever yogan som en positiv känsla och att de lämnar yogalokalen med en känsla av välbehag. Deltagarnas känsla av välbehag relaterar vi till att se på hälsa utifrån det holistiska perspektivet då Nordenfelt (1991, s. 81-84) talar om att se på hälsa ifrån ett holistiskt synsätt som en känsla av välbefinnande som kan skapa hälsa. De flesta yogadeltagarna tar med sig en lugn känsla och de känner sig piggare och gladare och får mer energi efter ett yogapass. Den lugna och behagliga känslan håller i sig olika länge för deltagarna, vissa nämnde att känslan håller i sig i tre-fyra dagar medan några upplever att känslan håller i sig den kvällen de utövat yogan. Efter yogapasset får de ny energi och orkar mer i vardagen. Nordenfelt (1991, s. 81-84) uttrycker även att känslan hos en individ med en känsla av välbefinnande leder till en ökad handlingsförmåga hos personen i den sociala kontexten vilket deltagarna upplever att det gör då de har mer ork till familjeliv och i vardagsituationer. Detta citat visar hur deltagaren uttrycker sin uppfattning kring lugn och harmoni:

... sinnet blir mer fokuserat, jag hade kunnat ja, världen ser lite annorlunda ut efter ett yogapass, det är mer lugnt ... den stannar till så jag hinner ifatt den!
... det är väldigt mycket andningsövningar i det här vilket gör att jag tycker man får ett helt annat lugn i sig faktiskt efter ett pass.

Yogadeltagare 6

Nästa citat visar hur personen känner sig efter ett yogapass:

.. yoga är underbart ... varje gång känner man sig som en helt ny människa ...
varje gång man andas in och andas ut kan man släppa stressen och negativa
tankar. *Yogadeltagare 4*

Nedanstående citat visar hur personen får sitt lugn genom att stanna upp och känna efter hur han eller hon mår:

...att det är en punkt i veckan som blir liksom som en konrollpunkt sådär att
man känner ju väldigt hur man mår liksom och man märker när man försöker
att stilla sig vad det är för tankar liksom som snurrar, så jag tycker det känns
väldigt sunt så. *Yogadeltagare 11*

Yogan har hjälpt dem att få en stund för sig själva. I all stress som finns omkring är det svårt att koppla av och därför behöver de en lugn stund för att slippa tänka på sådant som kan vara stressande. Några upplever att det är värdefullt att göra något för sig själv, att man gör någonting sunt som är lugnt och snällt för sin kropp. De känner att de är sig själva i yogan, ett skönt avbrott för att kunna känna efter hur de mår. Med hjälp av de avslappningsövningar som ingår i stresshanteringsyogan upplever de flesta en inre känsla av lugn och de blir mer harmoniska. Uneståhl (1979, se Setterlind 1994, s. 42) framför att avslappningsövningar är till för att minska överspänningar i kroppen för att inte tappa sin energi. Istället för att använda energi till oro kan energin utnyttjas till att må bra och hantera vardagen. Nedanstående citat kan illustrera hur deltagaren upplever yogan som en paus i sin vardag:

... att yogan handlar om balans på alla sätt liksom, det är mer än bara när vi
är på, det är balans i livet ... man är liksom mindre sugen på det här att
överkonsumera, att ha massa saker, det blir liksom oviktigt ... jag tycker det
är ett sätt att se på livet, jag tycker det är spännande och någonting som man
liksom kan utveckla hela tiden det tar ju inte stopp och det betyder ju lugn
och avkoppling och fokusering, jag kan nästan känna det som en paus för
mig själv också ... man kommer ett steg längre bort ifrån snurret.
Yogadeltagare 1

Vi har ovan beskrivit ena delen av dimensionen och kommer nu att redogöra för den andra delen av denna dimension: *betydande yttre faktorer*.

8.4 Betydande yttre faktorer

Vi har kunnat identifiera två olika påverkansfaktorer som de flesta av yogadeltagarna uttryckt som betydelsefulla. Yogaläraren som betydande faktor handlar om dennes människosyn i utbildningssammanhang. Den andra faktorn är gruppen, som handlar om den grupp känsla som deltagarna upplever att de får under yogakursen. Vi inleder med en beskrivning av yogalärarens betydelse.

8.5 Yogaläraren

Några deltagare menade att läraren är väldigt viktig för att de ska kunna lära sig passets innehåll, hur man gör yogaställningarna och andnings- och meditationsövningarna. Det behövs en vägledare för att man ska kunna hänga med i passet anser de. För att kunna slappna av och lära sig övningarna är det viktigt att yogaläraren bemöter dem på deras nivå. Som Rydqvist och Winroth (2008, s. 179) beskriver är det relevant att pedagogen visar medmänsklighet och trygghet och ger de rätta förutsättningarna för lärandet. Nedanstående citat påvisar att personen känner trygghet och att det är viktigt att det är rätt yogalärare för att kunna känna trygghet:

... sedan är det en väldigt trygghet att ha en lärare också, så att man kan veta att vissa övningar som man inte får till eller om man gör fel så kan hon liksom säga om du gör så, så får du ont, om jag till exempel har ont i knät så kan hon säga hur jag kan göra en annan övning och så. Sedan tror jag det är jätteviktigt att man känner att man funkar med, jag har gått på lite andra kurser och med andra, men det måste vara rätt lärare liksom, jag tror att man verkligen får, man måste ha jätteförtroende för den personen.

Yogadeltagare 1

Genom nedanstående citat ser vi att personen uttrycker yogalärarens förhållningssätt som betydelsefull:

... för yogaläraren är ju väldigt tydlig, man känner att man får mycket med sig av det, det är otroligt viktigt och hon är kanonbra med sitt sätt att prata och sitt lugn... *Yogadeltagare 8*

Nedan beskrivs den motsatta variationen på den vågräta linjen i matrisen, grupp känsla:

8.6 Gruppkänsla

Yogadeltagarna uppger att de inte pratar med varandra under passet och att de därför inte har lärt känna varandra. Det är alltid tyst och var och en koncentrerar sig på sig själv. En deltagare anser att det hade varit givande att prata mer med varandra för att utbyta erfarenheter. De flesta känner att de trivs i gruppen, att de trivs med den tystnaden och att de inte känner ett behov av att prata. Det räcker för dem att de alla är där tillsammans av samma anledningar. Precis som både Antonovsky (2005, se Svedberg 2012, s. 103-104) och Angelöw (2000, s. 150-151) beskriver är människor i deras omgivning, i det här fallet på yogakursen, betydelsefullt för att de befinner sig i samma situation vilket gör att de känner samhörighet. Detta citat visar att personen upplever att det är skönt att inte behöva prata:

...när man är där för att alltid när man är på någon kurs eller grupp så pratar man mycket och det är mycket sådär, men det här är nog den absolut tystaste och harmoniska, en harmonisk grupp ... jag tycker det funkar väldigt bra med allihop, och det är tyst och, alla har gått liksom igenom någonting i livet som gör att vi är där. Och det är så skönt med den här tystnaden, att inte behöva prata och babbla om du förstår hur jag menar, det är väldigt gott att det är, du är där och det känns verkligen, du är där för din egen skull, och alla dem andra är också där för sin egen skull för det är liksom jättetyst och det är väldigt skönt att få en sådan grupp, jag tycker att det är jätteskönt...

Yogadeltagare 5

9. Metoddiskussion

En möjlig svaghet med studien är att yogadeltagarna har olika erfarenhet av yoga. Som vi beskrivit i vårt urval har de gått stresshanteringsyoga olika långt tid, de som har gått kortast tid har varit med på tre yogapass och de som deltagit längst tid har varit med i ett år. De har också olika utgångsläge eftersom deras stressnivå skiljer sig, några vill förebygga stress medan några vill behandla stressymtom. Detta påverkar deras uppfattning av stresshanteringsyogan. Vidare finns det en risk att informanternas svar påverkades både av vårt sätt att se på yoga samt yogalärares och verksamhetschefens förväntningar på studien. Även när vi gjorde de två deltagande observationerna kan vi ha påverkat deltagarna med vår närvaro. Vi vet inte om deltagarna eller läraren på något sätt betedde sig annorlunda jämfört med hur de varit om vi inte varit där. En annan svaghet med studien är att det var svårt för

deltagarna att med ord formulera vad som händer i sinnet under yogapasset. Vi gav dem därför tid att reflektera över sina svar vilket har varit betydelsefullt i undersökningen. Eftersom vi har ett intresse av yoga och en förförståelse för ämnet har det varit svårt för oss att ställa oss utanför projektet och att se det ur en kritisk synvinkel.

Enligt Bryman (1997, s. 107) ska studier och dess slutsatser kunna gälla även i andra sammanhang, de ska kunna generaliseras. Dock är denna generalisering svår att göra när studien utgått från ett mindre område. Vi har undersökt uppfattningar av deltagare på en viss yogakurs vilket innebär att det är just deras uppfattningar om stresshanteringsyogakursen vi baserar vårt resultat på. Dessa personer har olika utgångsläge och olika nivåer av stress, vissa vill förebygga medan andra vill behandla. Det går inte att uttala sig om att vi skulle få samma resultat om vi genomför samma undersökning på andra deltagare.

10. Resultat

De resultat vi kommit fram till i undersökningen är att de flesta yogadeltagare anser att kropp och själ hänger ihop. Andningsövningarna är en del av stresshanteringsyogan som de har tagit till sig i vardagen. Stresshanteringsyogapasset leder hos de flesta deltagarna till lugn och harmoni och de yttre betydande faktorerna är yogaläraren samt yogagruppen. Något som också framgick i vårt resultat är att de flesta yogadeltagare ansåg att utövandet av stresshanteringsyoga bör ske regelbundet och mer frekvent för att behålla det lugn och den harmoni som upplevs.

11 . Diskussion

Vi har valt att skriva diskussionen i flera delar där Linda diskuterar andningsövningar och Maria diskuterar livsstilsförändring. Vidare diskuterar vi gemensamt hur vi ser på vårt resultat ur en kritisk synvinkel men också varför resultaten är betydelsefulla.

11.1 Diskussion (Linda)

Ett resultat är att deltagarna tar med sig delar av stresshanteringsyogapasset i vardagen. De flesta av yogadeltagarna har upplevt ett lugn av andningsövningarna och de uppger att detta hjälper dem i stressiga situationer. Det är däremot svårt för dem att införa hela yogapasset i vardagen. Min reflektion är att det skulle kunna innebära att de inte behöver ett helt yogapass utan att det möjligtvis räcker med att genomföra andningsövningar. Andningen är något deltagarna alltid kan använda i olika situationer. För att minska stressen i samhället bör vi

utifrån studiens resultat i första hand satsa på andningsövningar och inte på yoga som stresshanteringsmetod. Att ge människor verktyg för att kunna bli medvetna om sin andning kan vara en strategi för att minska stress.

Nordenfelt (1991, s. 81-84) ser på hälsa utifrån ett holistiskt synsätt och att människan anses vara handlingskraftig eller motsättningen att individen inte har ork till att agera.

Handlingsförmåga, lidande eller välbefinnande uttrycks vara förknippade med varandra. Om en individ har en känsla av välbefinnande skulle det medverka till en kraftfull

handlingsförmåga. Brülde och Tengland (2003, s. 216) är kritiska till att Nordenfelt inte kan skilja på förmågor och oförmågor som är hälsorelaterade. Att en känsla av smärta inte

nödvändigtvis leder till sämre handlingsförmåga eller att en känsla av välbefinnande inte behöver skapa bättre handlingsförmåga. Vårt resultat kan visa att stresshanteringsyoga kan leda till ett ökat välbefinnande och enligt Nordenfelt skulle det innebära en ökad

handlingsförmåga. Kritiken mot detta innebär att det ökade välbefinnandet inte alltid leder till en ökad handlingsförmåga vilket i detta fall skulle innebära att en individ inte kan hantera sin livssituation genom att lära sig stresshanteringsyoga.

11.2 Diskussion (Maria)

Enligt Währborg (2009, s. 412-413) har stressen i samhället ökat i takt med att informationssamhället utvecklats. Att ständigt vara tillgänglig och att vara flexibel för de återkommande förändringarna gör oss stressade. Stresshanteringsyoga kan vara ett sätt att hantera den stress som uppstår. Men eftersom samhällsutvecklingen enligt Währborg är en orsak till stress är min reflektion att man bör göra något åt denna orsak istället för att enbart lägga resurser på att införa stresshanteringsmetoder. Om stresshanteringen dessutom enbart delvis fungerar bör andra förändringar på samhällsnivå genomföras. Hälsöfrämjande förändringar är enligt Brülde (2011, s. 208) att myndigheter utför så kallade ”top- down”-strategier för att uppnå folkhälsomål, som exempelvis att förbättra infrastruktur och hälsokommunikation.

Vårt resultat visar att det är svårt för deltagarna att genomföra livsstilsförändringar. Eftersom det är svårt för dem att utföra ett helt yogapass hemma är min reflektion att yoga eventuellt inte är rätt metod. Istället för att fylla på i schemat ytterligare då de redan har tidspress skulle de kunna se över livsstilen och försöka minska på de faktorer som stressar. Utöver samhällets ansvar har även individen ett eget ansvar för sin hälsa och att styra över sin livsstil (Brülde 2011, s. 248). Även när samhället genomgår förändringar som påverkar individen negativt bör personen ändå bestämma över sin livsstil.

11.3 Gemensam slutdiskussion

I undersökningen deltog 14 kvinnor och 2 män. I den studie som genomfördes på primärvårdsenheten i Örebro, deltog 34 kvinnor och 3 män (Institutet för medicinsk yoga 2012, s. 1-8). Forskningen som genomfördes om Hatha- yoga i New Taipei City hade enbart kvinnliga deltagare (Chien, D-K, Chung, U-L & Huang, F-J 2013, s. 59-66). Varför det ser ut på det viset är något vi reflekterat över och hur det kommer sig att det är ojämn fördelning mellan könen även i de andra studierna framgår inte. Vår reflektion är att det skulle kunna ha flera olika orsaker. Det kan vara så att män inte är stressade i lika stor utsträckning som kvinnor eller att män inte söker vård vid stressymtom. En annan förklaring kan vara att männen har andra sätt att hantera sin stress. Det skulle även kunna vara så att de är stressade men inte är lika intresserade av yoga som kvinnor är.

Yoga är en del av behandlingen för att bemästra stress vilket det även är i undersökningen på primärvårdsenheten i Örebro. I vår undersökning är det individuellt vilka behandlingar deltagarna har fått utöver yogan. Några har fått farmakologisk behandling och några har gått i samtal hos psykolog. Av etiska skäl har vi inte tagit reda på vilka personer som bara gått på stresshanteringsyogan och vilka som även har fått en annan behandling. I undersökningen som genomfördes i Örebro fick den grupp som utförde yogan även farmakologisk behandling, samtala med en psykolog samt utföra individuell fysisk aktivitet (Institutet för medicinsk yoga 2012, s. 1-8).

Några yogadeltagare uttryckte att de är osäkra på om det enbart är stresshanteringsyogan som hjälpt dem att hantera stress. Eftersom vi inte undersökt vilken del av behandlingen som gett resultat kan vi inte med säkerhet veta att det är yogan som har hjälpt dem. Det kan vara någon av de övriga behandlingarna, eller en kombination av dessa som har hjälpt dem att hantera stress. Enligt deltagarna upplevs stresshanteringsyoga som positivt, dock går deras upplevelse inte att mäta med matematiska metoder.

Seedhouse (1997, s. 69-71) är kritisk mot hälsopromotion och hävdar att hälsofrämjande arbete grundar sig i värderingar. Det är enligt honom hälsopromotörens värderingar som styr vilka strategier som ska användas i hälsoarbetet. Verksamhetschefen på primärvårdsenheten och yogaläraren har utifrån sina värderingar om att yoga kan användas som hälsofrämjande metod startat projektet och lagt resurser på det. Att utgå från värdering istället för bevis kan innebära satsningar på något utan att veta om det faktiskt fungerar.

Vår slutsats är att stresshanteringsyoga skulle kunna användas som en del av behandlingen för att bota stressymtom och en metod för att förebygga stress samt främja hälsan. Att endast utöva stresshanteringsyoga är inte tillräckligt. Det behövs flera sätt att arbeta med hälsofrämjande metoder och därmed kan både ett holistiskt och biologisk- statistiskt perspektiv på hälsa som beskrivs av Nordenfelt användas (1991 s. 74-75). Enligt Nordenfelt är det biologisk- statistiska perspektivet inriktat på att undersöka människokroppen och ta reda på hur de inre organen fungerar. Det handlar om att se de olika delarna var för sig och på det sättet förstå hur man kan bota sjukdomar. Exempelvis kontrolleras puls, lungkapacitet samt hur väl hjärtat fungerar. Det biologisk- statistiska perspektivet är inriktat på den medicinska vetenskapen. Holistiskt perspektiv som vi tidigare beskrivit skiljer sig från det biologisk-statistiska då det handlar om att se ur ett helhetsperspektiv där kropp och själ hänger ihop och påverkas av varandra (1991 s. 74-75). Utifrån ett samhällsperspektiv skulle vår slutsats innebära att de båda perspektiven är väsentliga i arbetet för att kunna främja hälsan hos befolkningen. En person som exempelvis fått magsår av stress kan i första hand behöva läkemedel för att bota sina symtom. Då behövs kunskapen om det biologisk-statistiska perspektivet. Nästa steg skulle kunna vara att ta reda på orsaken bakom magsåret, genom att se utifrån ett helhetsperspektiv, vilka omgivande faktorer som påverkar individen och vilka stressorer är.

De resultat som vår undersökning synliggjort är betydelsefulla därför att stresshanteringsyoga kan användas som en del av behandlingen mot stress. Syftet med undersökningen var att ta reda på hur 16 av yogadeltagarna på den stresshanteringsyogakurs vi har följt uppfattar yogapasset och kursen som helhet. Detta syfte har vi besvarat.

Referenslista

Tryckta källor

Alexandersson, Mikael (2009). *Den fenomenografiska forskningsansatsens fokus*. I Starrin & Svensson (red.) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur. S. 111-112.

Angelöw, Bosse (1999). *Konsten att hantera stress och möta förändringar*. Stockholm: Natur och kultur.

Antonovsky, Aaron (1982). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass, cop.

Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Brülde, Bengt (2011). *Folkhälsoarbetets etik*. Lund: Studentlitteratur AB.

Brülde, Bengt & Tengland, Per-Anders (2003). *Hälsa och sjukdom: en begreppslig utredning*. Lund: Studentlitteratur.

Bryman, Alan (1997). *Kvantitet och kvalitet i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Börjesson, Mats, Ståhle, Agneta & Strandell, Annika (2003) FYSS, fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Yrkesföreningar för aktivitet (YFA). AB Danagårds grafiska, Ödeshög . Statens folkhälsoinstitut, (Rapport NR 2003:44).

Chien, D-K, Chung, U-L & Huang, F-J (2013). Effects of hatha yoga on stress in middle-aged women. *The Journal of Nursing Research*, vol. 21, nr 1, s. 59-66.

Dalgren, Lars Owe & Johansson, Kristina (2009). Fenomenografi. I Fejes, Andreas & Thornberg, Robert (red.). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber. S. 122-129.

Davidson, Bo & Patel, Runa (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Denscombe, Martyn (2000). *Forskningshandboken: för småsakliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Denscombe, Martyn (2009). *Forskningshandboken: för småsakliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Faskunger, Johan (2001). *Motivation för motion: hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Gilje, Nils & Grimen, Harald (2007) *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Daidalos AB Göteborg s. 74. Citerar Neurath, O, Foundations of the Social Sciences, I O.Neurath, R. Carnap och S. Morris (red.) Foundations of the Unity of Science: Towards an International Encyclopedia of Unified Science. Chicago. (University of Chicago Press. 1971)

Johansson, B, Bjuhr H & Rönnbäck L (2012) Informahealthcare. [Elektronisk]. *Mindfulness-based stress reduction (MBSR) improves long-term mental fatigue after stroke or traumatic brain injury*, vol. 26, p. 1621-1628. Tillgänglig: <<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/02699052.2012.700082>>[2013-06-14].

Kabat- Zinn, Jon (2005). *Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen*. Stockholm: Natur och Kultur.

Lantz, Annika (2007). *Intervjumetodik*. 2., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Leijon, Matti & Kallings, V., Lena (2003). FYSS, fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Yrkesföreningar för aktivitet (YFA). AB Danagårds grafiska, Ödeshög. Statens folkhälsoinstitut, (Rapport NR 2003:44).

Lieden, Björn (1985). *Hela människan. Helhetssyn och hälsa – om holistisk medicin*. Stockholm: Norstedt & Söners Förlag AB.

Miller, William, R., & Rollnick, Stephen (2010). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring*. Stockholm: Natur & Kultur.

Nespor, K. (1994). Use of yoga in psychiatry. [Elektronisk]. *Casopis Lekarů Ceských*, vol. 133, 10, s. 295-7. Tillgänglig: Europe Pubmed Central. [2013-06-14].

Nordenfelt, Lennart (1991). *Livskvalitet och Hälsa, Teori & kritik*. Falköping: Almqvist & Wiksell Förlag AB.

Paulsson, Gun (2008). *Fenomenografi*. I Granskär & Höglund-Nelsen (red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur. S. 73.

Ross, Alyson & Thomas, Sue (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. [Elektronisk]. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 16, p. 3-12. Tillgänglig: PubMed [2013-06-14].

Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan (2008). *Hälsa och hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan (2008). *Hälsa och hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, s. 179, Citerar Tomas A Harris. Jag är okay- du är okay: en orientering i transaktionell analys. (Stockholm: Aldus 1977)

Seedhouse, David (1997). *Health promotion: philosophy, prejudice and practice*. Wiley: Chichester.

Serrander, Elisabeth (2003). *Yoga: att komma till ro*. Fälth & Hässler.

Setterlind, Sven (1994). *Från Hypnos och suggestion till avslappning och meditation: en metod- och forskningsöversikt*. s. 42- 46. Citerar E, Jacobson, Progressive relaxation. (2nd ed.). (Chicago University Press, Chicago, 1938)

Setterlind, Sven (1994). *Från Hypnos och suggestion till avslappning och meditation: en metod- och forskningsöversikt*. s. 43. Citerar E, Jacobson, The origins and development of progressive relaxation. (J.Behav. Ther. & Exp. Psychiat.,8, s.119-123 1977)

Setterlind, Sven (1994). *Från Hypnos och suggestion till avslappning och meditation: en metod- och forskningsöversikt*. s. 69-70. Citerar D.R, Morse & M.L, Furst, Stress for success. A holistic approach to stress and its management. (Van Nostrand Reinhold, Comp., New York. 1979)

Setterlind, Sven (1994). *Från Hypnos och suggestion till avslappning och meditation: en metod- och forskningsöversikt*. s. 42. Citerar L-E Uneståhl, Självkontroll genom mental träning.(Tillämpning- idrott. Veje Förlag, Örebro, 1979)

Svedberg, Lars (2012). *Gruppsykologi: om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur AB.

Svedberg, Lars (2012). *Gruppsykologi: om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur AB. S. 103. Citerar Aaron Antonovsky Hälsans mysterium. (Natur och kultur 2005)

Währborg, Peter (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.

Währborg, Peter (2009). *Stress och den nya ohälsan*. s.48. Citerar H, Selye, A syndrome produced by diverse nocuous agents. (Nature 1936;32:138)

Elektroniska källor

Institutet för medicinsk yoga (2013-01-24). *Medical Yoga for Patients with Stress-Related Symptoms and Diagnoses in Primary Health Care: A Randomized Controlled Trial*.

[Elektronisk]. Örebro. Tillgänglig:

<http://www.medicinskyoga.se/forskning_pdf/6cb781cad9bf3a75c13b99dbf7dfb699.pdf> [2012-05-26].

Institutet för medicinsk yoga (2012). *Om yoga*. [Elektronisk]. Stockholm. Tillgänglig:

<<http://www.medicinskyoga.se/?visa=yoga>> [2012-05-26].

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>> [2013-03-14].

Bilaga 1: Semistrukturerade intervjufrågor

Ålder:

Kön:

Vardag

1. Hur ser din vardag ut? (Följdfrågor: Sysselsättning under dagen, familj, fritidsintressen osv.?) Hur ser en arbetsdag ut? Hur ser en ledig dag ut?
2. Hur upplever du din vardag?

Bakgrunden till yoga

1. Har du utövat någon form av yoga innan denna kurs?
2. Vad hade du för förväntningar på yogan innan du började? (Har det blivit som du förväntade dig?)
3. Utövar du yoga utanför kursen? (Hur ofta? Hur känns det? Hur fungerar det?)

Yogapasset

1. Kan du berätta om hur yogapasset går till? – Vad får du för känslor och tankar under yogapasset?
2. Hur många pass har du varit med på?
3. Hur känner du dig före yogapasset?
4. Vad händer i kroppen under yogapasset? – Ge exempel
5. Om du tänker på förra yogapasset, vad upplevde du där? Hur kändes det då? Vad hände då?
6. Vad händer i ditt sinne under yogapasset? – Ge exempel
7. Tolkar du dina upplevelser som positiva eller negativa? På vilket sätt är det positiva? På vilket sätt är det negativa?
8. Hur känns det när du lämnar yogalokalen?
9. Den känslan du har, hur länge håller den i sig?

Betydelse av yogakursen

1. Har du lärt dig något av yogan?
2. Det som du upplever, kände du det redan på första yogapasset?
3. Finns det någon övning som du upplever speciellt bra för dig? (Varför är den speciellt bra?)
4. Har yogan hjälpt dig att vara mer närvarande i nuet?
5. Hur upplever du yogalokalen?
6. Hur känns det att göra yogan i grupp?
7. Har yogan hjälpt dig att hantera stress i din vardag? Har yogan på något annat sätt påverkat din vardag?
8. Har du provat någon form av yoga- eller andningsövning när du hamnat i en stressig situation? (följdfråga: Hur har det fungerat?)
9. Vad betyder yoga för dig? (Följdfrågor: Kommer du att fortsätta med yogan efter dessa 12 veckor? Varför? Varför inte?)
10. Har yogan påverkat dig som person?
11. Har yogan påverkat ditt liv? (På vilket sätt? Om inte, varför tror du att yogan inte påverkat ditt liv?)
12. (Har du förändrat dina levnadsvanor/ livsstil sen du började med yogan?)

Slutfrågor

1. Skulle du föreslå yoga för andra personer? Vad skulle du säga då?
2. Skulle du kunna sammanfatta det du tycker är viktigast inom yogan?
3. Har du något mer att tillägga?