

Yogarörelser i Sverige

Ordet ”yoga” används med varierande betydelser i olika sammanhang. I ett indiskt historiskt perspektiv har det framför allt förknippats med de synsätt och praktiker som omnämns i texterna *Yogasutra* (ca: 200-talet) och *Hathayoga-pradipika* (1300-tal). Bland samtida yogarörelser betecknar istället yoga olika slags praktiker, ibland endast löst förknippade med Indien, som syftar till att på ett eller annat sätt förändra relationen till omvärlden eller sig själv – fysiskt, mentalt eller andligt – och som bidrar till att skapa lugn och självinsikt. Detta innebär att ofta vitt skilda grupper säger sig använda yoga av något slag, grupper som i övrigt tycks ha få likheter med varandra och som ofta har präglats av västerländska idéströmningar eller icke-hinduiska traditioner. Många moderna yogarörelser har också influerats av Swami Vivekananda (1863–1902) som propagerade en förenklad framställning av yoga som hinduismens egentliga mittpunkt, eller till och med hjärtat av all religion. Han polariserade yogans ”andlighet” gentemot västerländsk ”materialism” och betonade den egna erfarenheten framför textstudier eller filosofisk vägledning.

De yogarörelser i Sverige som tas upp nedan delar ofta karaktärsdrag med annan nyreligiositet, till exempel inflytande från naturvetenskap och psykologi, samt en tro på att man med fördel kan närma sig olika problem på individnivå eftersom de till största delen återfinns inom människan. Någon form av gudsbegrepp eller andliga perspektiv på livets mening, liksom olika uppfattningar om befrielse från begränsade levnadssätt, är också gemensamt. Av olika skäl kommer denna artikel dock inte att beröra t ex *Oshorörelsen*, *Transcendental Meditation*, *ISKCON (Krishna-rörelsen)*, *Ananda Marg* och *Brahma Kumaris*, även om de kan sägas vara kopplade till yoga i vid mening.

Sri Ananda Acharya, som föreläste i Stockholm och Uppsala 1916, var troligen bland de första att förmedla indisk religiositet i Sverige. Det är dock först på 1970-talet som yoga förlänas ett bredare intresse, ett intresse som under 1990-talet kraftigt förstärkts framför allt genom uppmärksamhet i massmedia och ett ökat intresse för alternativa träningsmetoder. I Sverige är det vanligtvis just en starkt hälsoinriktad utövning som man förknippar med yoga, ofta kallad ”hathayoga” på grund av sina kopplingar till esoterisk hinduism (*tantra*) i Indien från ca: 1100-talet och framåt. I den ännu äldre ”klassiska” yogan hade kroppsövningar en underordnad roll medan hathayogan framhävde vägen till befrielse som frukten av kraftfulla (*hatha*) somatiska tekniker. På senare tid, i så kallad ”modern hathayoga”, har man velat förena dessa båda inriktningar, så att krävande fysisk träning inte sällan förbinds med meditation eller recitation. Man anknyter ofta till de synsätt som återfinns i *Yogasutra*. Den moderna hathayogan eftersträvar generellt att accepteras av det omgivande samhället, inte sällan med hänvisning till biomedicinsk forskning. Vissa delar av den moderna hathayogan har till och med tagit formen av fitnessträning, där den införlivats inom ramen för t ex ”friskis och svettis” eller aerobics.

De två största grenarna av den moderna hathayogan i Sverige utgår från de två mest inflytelserika yogalärarna under 1900-talet, Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989) och Swami Shivananda (1887–1963), samt deras respektive elever. Den sydindiske brahminen Krishnamacharya utvecklade den fysiska träningen (*asana*) och tillskrev den både terapeutiska och religiösa värden med inspiration från sin bakgrund i en form av monoteistisk hinduism kallad *Sri Vaishnava*. Han betraktade meditation och gudshängivenhet (*bhakti*) som intimt förbunden med den fysiska utövningen. I Sverige är *Viniyoga* (ledd av Desikachar [f. 1938]), *Iyengar Yoga* (ledd av B.K.S. Iyengar [f. 1918]), *Ashtanga Vinyasa Yoga* (ledd av Pattabhi Jois [f. 1915]) samt *Power Yoga* (en nyare utveckling av Ashtanga Yoga) de mest populära formerna av Krishnamacharyas undervisning, med ett stort antal skolor och lärare över hela Sverige. Intresset för dessa har vuxit stort under de senaste tio åren, mycket tack vare exponering i massmedia. *Viniyoga* lägger större vikt vid meditation, recitation och

traditionella hinduiska synsätt, och tycks attrahera allt fler av de som först sökt sig till *Iyengar* eller *Ashtanga Vinyasa Yoga*. Gemensamt för alla dessa är en lekmannainriktning där kropps- och andningsövningar, samt i viss utsträckning meditation, lärs ut på öppna lektioner och kurser. Generellt sett är det frågan om en samhällstillvänd aktivitet som är terapeutiskt och medicinskt orienterad, dvs syftena är i första hand att uppnå vissa specifika mål som oftast är kopplade till hälsa. Mer uttalat religiösa inslag är något som de flesta utövare inte kommer i kontakt med förrän efter långvarig satsning, men det finns en högre grad av engagemang hos den innersta kretsen för vilka förändringar i världsbild och livsstil är vanliga.

Swami Shivananda intresserade sig visserligen för medicinska aspekter av yogan men sökte också integrera dem med andra inslag från traditionell hinduism. De rena hälsoaspekterna är något nedtonade och andra beståndsdelar får större plats, särskilt då uppväckandet av "kundalini", en slags energi eller gudomlig kraft som man tolkar på olika sätt. De esoteriska (tantriska) inslagen i Shivanandas undervisning, med praktiker som vanligen går under benämningen "kundalini yoga" eller "kriya yoga", har sedan framhävts (kanske delvis nyskapats) av hans elev Swami Satyananda (f. 1923), vars undervisning fått starkt fäste i Sverige. Detta är en monastiskt präglad utövning, förankrad i klosterliknande miljöer (*ashram*) där lärare initieras och då antar nya namn, även om de flesta utövare stannar vid enstaka kurser eller retreat. Det är vanligt med rekommendationer för det dagliga livet. Meditation anses generellt viktigare än fysisk träning, och visualiseringar av olika slag är vanliga, ofta i kombination med andnings- och kroppsövningar. En vanlig beskrivning är att man vill uppnå "utvidgning av medvetandet" genom att upphäva blockeringar i kroppen eller sinnet. De mer avancerade praktiker är dock bara tillgängliga för den som gjort vissa framsteg med förberedande övningar. Man använder sig också av en slags dold anatomi med energikanaler och viktiga centran eller "hjul" (*chakra*) på olika ställen i kroppen. Förutom att betona självkontroll och välmående anser man det angeläget att upprätta en gemenskap mellan utövare – kollektivt boende och arbete sägs stödja individens utveckling. Danskfödde Swami Janakananda (f. 1939), en av Satyanandas elever, grundade 1970 *Skandinavisk Yoga och Meditationsskola*, ett nätverk som idag har skolor i hela Skandinavien och vars kursgård ligger i Småland. Det finns även flera fristående skolor anslutna till nätverket *Satyananda Yoga Sverige* och med kursgård i Bollnäs.

En rörelse som ifråga om praktiker har en del gemensamt med Satyanandas yoga är *Kundalini Yoga*, vilken utformades av Pakistanfödde Yogi Bhajan (f. 1929) och ideologiskt har präglats av sikhismen. Man fokuserar på ett andligt levnadssätt och på andlig gemenskap där en hälsosam livsstil med vegetarisk kost och tidiga morgonövningar i kundaliniyoga och meditation utgör grunden. I Sverige etablerades *Kundalini Yoga* av Thomas Frankell i början på 1990-talet. Dennes yogaläraryt utbildning övertogs sedan av Göran Boll som också driver *Institutet för Medicinsk Yoga* (IMY). IMY erbjuder kurser till både privatpersoner och företag, och man betonar en terapeutisk inriktning där framgång och hälsa står i fokus. Ett övergripande syfte är att sprida kunskap om yoga i Sverige och göra den tillgänglig för alla som är intresserade. Man hävdar också att man endast är löst knutet till Yogi Bhajan och dennes internationella organisation *3HO* (förkortning för "Healthy, Happy, Holy Organisation").

Det finns i Sverige ett flertal grupper som liksom *Satyananda Yoga* och *Kundalini Yoga* betonar de tantriska inslagen, men som också skiljer sig i andra avseenden. Hos flera av dessa grupper är den konfessionella karaktären accentuerad och gudshängivenhet (*bhakti*) ett centralt inslag. Det är också vanligt att de är eller har varit centrerade kring en karismatisk ledare (*guru*). Gemensam sång eller mantrarecitation och sammankomster någon gång i veckan är vanligt förekommande. Många gånger har man hämtat betydande inspiration från andra nyhinduiska idéströmningar än yoga i mer specifik mening. Som exempel kan nämnas *Sahaja Yoga*, grundat av Shri Mataji Nirmala Devi (f. 1923). Detta är en grupp som särskilt

betonar betydelsen av gudomlig kärlek och möjligheten att uppnå spontan (*sahaja*) upplysning. De har skolor i flera större städer i Sverige. Ett annat exempel är *Siddha Yoga*, grundat av Swami Muktananda (1908–1982), och som började etableras i Sverige redan på 70-talet.

Yogarörelser i Sverige ser sig ofta som religiöst obundna och man använder sig hellre av begrepp som andlighet, terapi eller liknande istället för religion. Ofta menar man att utövaren inte behöver tro på något särskilt utan bara göra övningarna och ”uppleva det inifrån”. Detta beror förstås på hur religion definieras och bör kanske ses i ljuset av en allmän ovilja att förknippas med den vanligen negativa, och många gånger missvisande, termen sekt. Andra skäl kan vara att man vill visa sin självständighet från de så kallade ”världsreligionerna” och den dogmatik som en del förknippas med religion. Det är alltså inte ovanligt att man inom yogarörelser pratar om såväl gudshängivenhet, kosmisk energi eller själsligt uppvaknande och ändå anser sig vara icke-religiösa. Mer sällan blandas också inslag från New Age med yoga. På Ängsbackafestivalen ges till exempel lektioner i reiki, ayurvedisk massage och balinesisk healing i samband med yogaundervisning, och Bert Yogson är en flitig föreläsare som varvar yoga med astrologi, skyddsänglar och naturväsen.

Litteratur: Elizabeth de Michelis *History of Modern Yoga* (2004) är den mest kompletta och noggranna studien av den moderna yogans historiska utveckling. Joseph Alter har i *Yoga in Modern India* (2004) sökt utröna drivkrafterna och personerna bakom yogans utveckling under 1900-talet. Se även min artikel ”Från frälsning till kroppsligt välbefinnande” i tidskriften *Chakra* (2004: 2). Norman Sjoman (1999) har i *The Yoga Tradition of the Mysore Palace* tittat närmare på Krishnamacharyas traditionslinje, medan Sarah Strauss studerat Shivananda-grenen i artikeln ”The Master’s Narrative: Swami Sivananda and the Transnational Production of Yoga” (2002) i *Journal of Folklore Research* (39: 2/3).

Klas Nevrin, doktorand vid Religionshistoriska Institutionen på Stockholms Universitet. Forskar om moderna yogatraditioner.