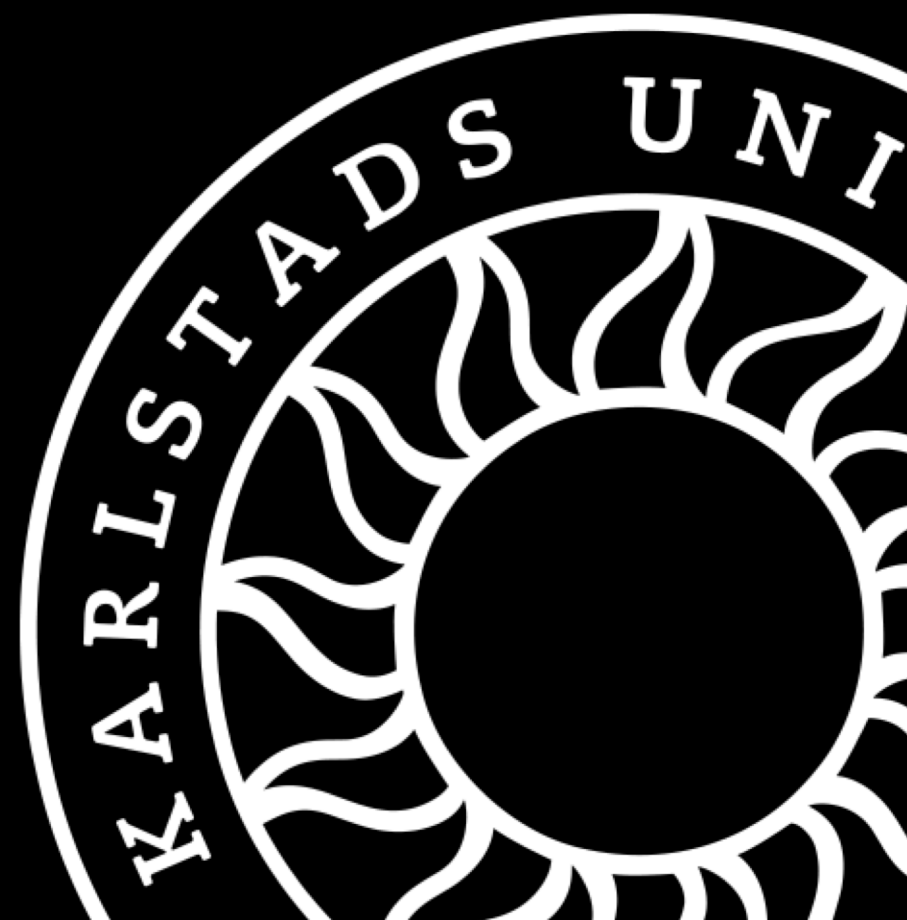


Hur sekulärt är egentligen
yoga och mindfulness?

Katarina Plank, docent i religionsvetenskap
Karlstads universitet

Religionsvetenskapens dag 4 december 2019

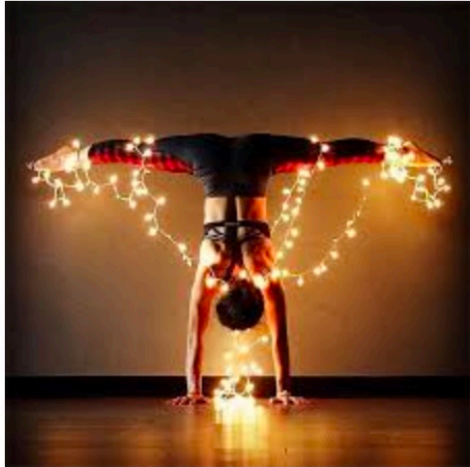












Yogadag i advent

Upplever du att julen innebär mer stress än resten av året för dig? Stanna till och njut av stunden med oss:

Välkommen till **AVSTRESSANDE YOGA I ADVENT**, en heldag med Anna Lindh den 15/12. Passar alla som vill komma ner i varv inför julen avsett om du yogat tidigare eller ej.

Yogapassen och meditationen denna temadag ger dig verktyg att hantera din stressnivå under denna vanligtvis så hektiska tid på året. Dagen kommer att hjälpa dig att stanna upp, vara här och nu och njuta fullt ut av julen.

YOGA I ADVENT ger dig tid till att fokusera på dej själv, din kropp och ditt andetag.



DATUM

15 dec 2019



TID

9:00 am



MER INFO

Anmälan



KATEGORI

Spa

> Yoga

Anmälan



Vad händer med
religiösa
föreställningar,
begrepp och
praktiker när de
plockas upp i väst?

Teman:
Autenticitet och
legitimitet
Sekularisering
Universalisering
Medikalisering
Kommersialisering

Yoga

”Yoga är Indiens mest lyckade religionsprodukt som exporterats”, menar religionshistorikern Knut Jacobsen.

Jacobsen, K., 2018, ”Slik ble yoga ”allmannaseie”, *Religioner.no*

<https://religioner.no/fra-forskningen/universitetet-i-bergen/slik-ble-yoga-allmannaseie/>

Uråldriga traditioner ses som autentiska: hur gammal är yogan?

ASHTANGA
YOGA SHALA
GÖTEBORG

ashtangayoga

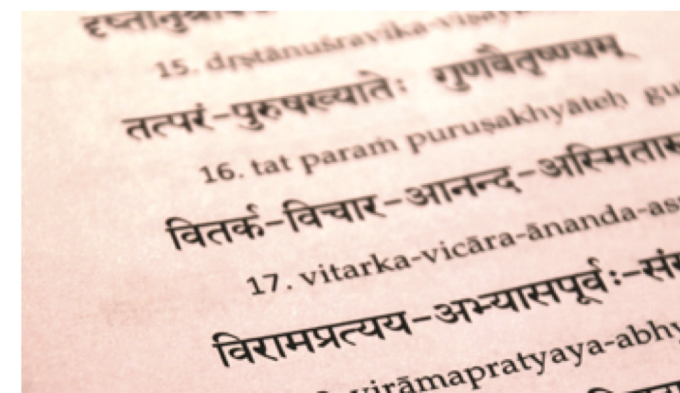
vad är ashtangayoga? | ashtangayogans 8 delar | vinyasa | ujjayi | drishti

bandhas | effekter av ashtangayoga | mån-dagar | mantra

vad är ashtangayoga?

Yogatraditionen sträcker sig så långt som femtusen år tillbaka i tiden. Ordet yoga har många betydelser, däribland "ena" eller "förena", som kan härledas till föreningen mellan kropp och själ såväl som till relationen mellan individen och det universella. Det finns många olika typer av yoga. Själva utövandet kan skilja sig mycket åt men alla strävar de mot samma mål; ett större lugn och en större förmåga till koncentration och närvaro i vardagen.

Ashtangayogan består av ett antal ställningar ur Hathayoga traditionen som binds samman med rörelsesekvenser till olika serier där varje ställning bygger på den föregående. Det är en mycket dynamisk yoga där andningen styr rytmen och synkroniseras med rörelser så att en intensiv inre värme skapas med en utrensande svettning som följd. Enligt ashtangayogan och andra Hathayogaformer börjar vägen mot insikt och



Pashupati-sigillet

Utgrävningar från 1920-talet visade på en högtstående civilisation i Indusdalen, Pakistan, ca 2500-1700 f.v.t.

Vissa rituella element i hinduismen kan ha sitt ursprung här som eldsoffer och reningsritualer.

Vad föreställer sigillet?

Är det en yogi? Proto-Shiva?

Eller är det en man med korslagda ben?



- Yoga – ett av Indiens sex religiösa tankesystem (varje system bygger på en egen grundtext och en tradition med kommentarer)
- Yoga-systemet bygger på grundtexten Yogasutra

Yoga betyder förening, syftar både på metoder och på målet

Förvediska drag, men omnämns sedan i Upanishaderna och Bhagavad gita. Tidigaste texten *Katha Upanishad*, ca 200 fvt.

Yoga= förening. Syftar både på metoder och målet.

Pluralistiskt fenomen, gemensam grund i kroppslig och mental disciplin för att förverkliga religiöst mål. Ofta teistiska system.

Syfte: skiljas från yttre värld för att realisera inre verklighet.



Patanjalis yogasutra

Viktigaste texten:

Yogasutra av Patanjali (kanske runt 250 v.t.).

Det är en sammanställning av äldre texter, som är nära förbunden med samkhya-filosofin (en dualistisk världssyn där ande och materia anses skilda åt och ska förenas).

Förenade dessa föreställningar med buddhistisk meditationslära.



Yogasutra

- ett utdrag med kommen-tarer

Patanjalis Yoga Sutra består av korta aforismer, kärnfulla iakttagelser. Nutida uttolkare kommenterar dessa och förklarar hur de kan förstås.

I Yogasutra finns enbart sittande ställningar omnämnda.

१. अथ योगानुशासनम् ।

1. ATHA YOGĀNUŚĀSANAM.

Atha = now; *Yoga* = of Yoga; *anusasanam* = exposition or instruction.

Now the exposition of Yoga is being made.

Anusasanam means exposition or instruction, because it is not mere philosophy that Patanjali is about to expound, but rather direct instruction on how to practice Yoga. Mere philosophy will not satisfy us. We cannot reach the goal by mere words alone. Without practice, nothing can be achieved.

२. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

2. YOGAŚ CITTA VR̥TTI NIRODHAḤ.

Yogas = Yoga; *chitta* = of the mind-stuff; *vr̥tti* = modifications; *nirodhah* = restraint.

The restraint of the modifications of the mind-stuff is Yoga.

In this *Sutra* Patanjali gives the goal of Yoga. For a keen student this one *Sutra* would be enough because the rest of them only explain this one. If the restraint of the mental modifications is achieved one has reached the goal of Yoga. The entire science of Yoga is based on this. Patanjali has given the definition of Yoga and at the same time

Varifrån kommer då asanas och hathayoga?

Tantriska texter, 1200-1500-talet.

Hatha betyder våldsam, kraftfull, men tolkas även som förening av den inre solen (ha) och månen (tha).

Inledande reningsövningar

Pranayama – andningsövningar för att väcka kundalini

Subtil fysiologi: chakra, nadi, kundalini



Sirshasana



Sarvangasana



Halasana



Matsyasana



Paschimothasana



Bhujangasana



Salabhasana



Dhanurasana



Ardha Matsyendrasana



Kakasana



Pada Hasthasana



Trikonasana

Från död till levande tradition

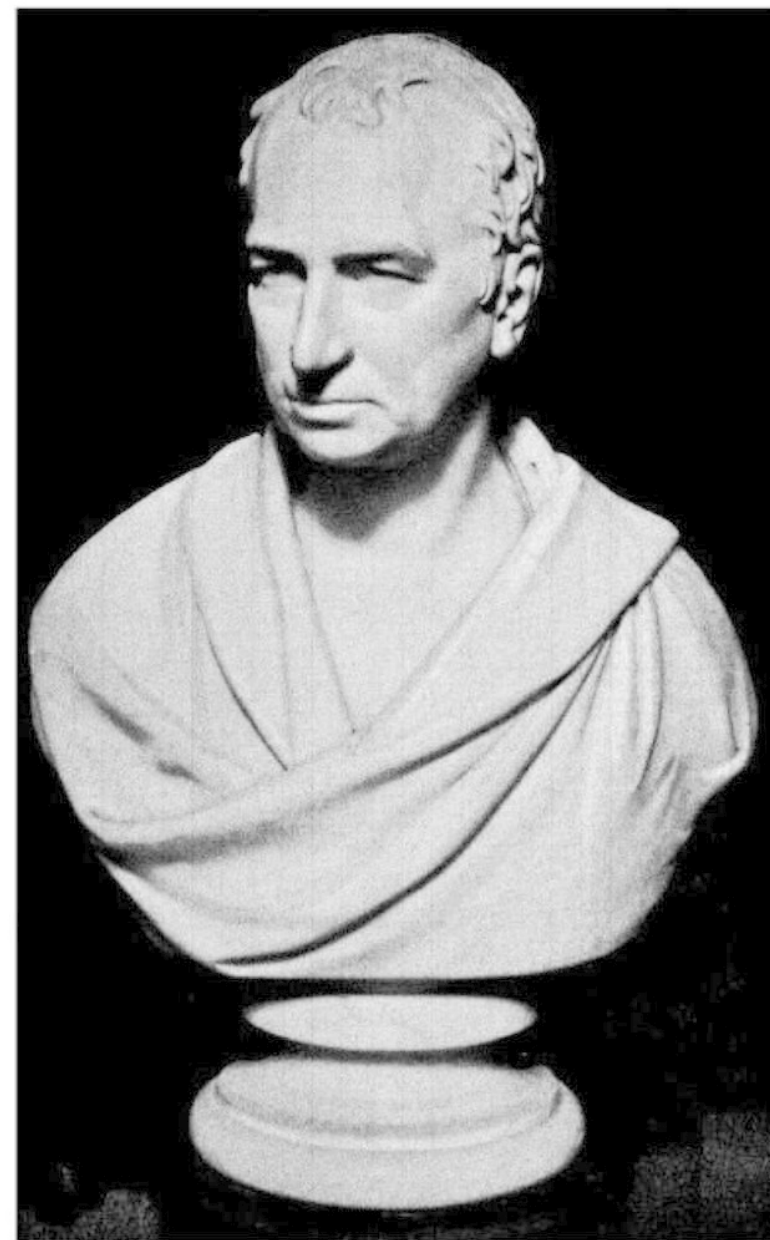
Vad vet vi om yoga under 1800-talet?

1820-talet: den brittiske orientalisten Henry Thomas Colebrooke skriver ett sammandrag av Yogasutra.

Ingen indier som var lärd i yogafilosofi kunde hittas i Indien, trots ansträngningar från både brittiska och indiska orientalister.

1860-talet börjar intresset gro för texten Yogasutra.

Teosoferna sprider kunskap om texten.



HENRY THOMAS COLEBROOKE.

Founder, 1823 ; Director, 1823-37.

Meditation och fredlig livsstil

Khesub Chandra Sen (1838-1884) i Kolkata är den förste som börjar experimentera med yoga som meditation och livsstil. Sen var kosmopolit och påverkad av både indiska och västerländska tankegångar (kristen protestantism och amerikansk transcendentalism).

Vivekananda (1863-1902) lever en period på Sens ashram. Under sin föreläsningsturné i USA och Europa, ombeds Vivekananda att föreläsa om Yogasutra, då texten blivit känd i teosofiska kretsar.

Vivekananda ger år 1896 ut boken Raja-Yoga, som blir en succé och som räknas som början på den moderna yogan.



Globala influenser under 1900-talet

Pehr Henrik Ling

1776-1839

Den svenska sjukgymnastikens grundare

Statiska övningar, utan redskap.

Spreds till YMCA i Europa och Asien.



1900-tal:

Den manliga kroppen och byggandet av en hälsosam nationalstat

En allmän hälsotrend i början av 1900-talet där ett mansideal av kontroll och styrka byggs genom gymnastik och muskelträning, både i Europa och Indien. Detta länkas samman med byggandet av nationalstaten.



Mysore-skolan

En hälsokultur växer fram i början på 1900-talet där två indiska lärare, Swami Shivananda (1887-1963) och Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) utforskade medicinska aspekter av yoga.

Mysore-skolan (grundad av Krishnamacharya) betraktade meditation och gudshängivelse som intimt förbundet med den fysiska utövningen.



Transnationell yoga

Hur skiljer sig yoga i väst från indiska system?

Betoning på hälsa, fitness, välmående.

Tonar ned rening, andning, mudras, (handpositioner), till viss del även andningsövningar, för att nästan uteslutande betona *asanas*, kroppspositioner.

Dekontextualiserad praktik. Indisk tradition har ingen motsvarighet till den kroppsbaserade praktik som utövas i väst.



Kommodofiering, och kommersialisering

Förtingligande och säljandet av en vara, som

Böcker

Kurser i meditation och yoga

Coaching

Kritik:

Hellas: Spirituellt Disneyland, bekräftande av narcissistisk tillfredsställelse.

King: Den andliga potential som ligger i asiatiska traditioner har även en samhällskritisk röst: social reformation uteblir när betoningen ligger på jagets tillfredsställelse.

Vad händer när man kräver att metoden fungerar?
Eller när något går snett?

stabilisera | wellness studio

startsidan | våra kurser | kursschema | behandlingar | företag | om oss | kontakta & hitta oss

pilates | yoga | mindfulness | dans | **anmälan** | priser och information | köp klippkort | presentkort

anmälan

Här anmäler du dig till våra kurser i Pilates, Yoga och Mindfulness. För anmälan till Dance junior klicka [här](#). Den faktura som skickas till er via e-post ska vara betald på angiven förfallodag annars riskerar ni att förlora er plats på kursen. Du kan avboka din kurs fram till en vecka före kursstart.

För att din anmälan ska administreras på bästa sätt, vänligen fyll i [alla](#) efterfrågade uppgifter nedan.

Välkommen med din kursanmälan!

■ Kurs:

■ Kurs 2:

■ Träna obegränsat: ☐ Ja ☒ Nej

+395:- för 8-veckors kurs
+495:- för 10-veckors kurs
+0:- vid anmälan till 2 kurser under samma kursperiod

■ Betala för flera kursperioder: ☒ Nej ☐ Ja, 2 kursperioder (10% rabatt) ☐ Ja, 4 kursperioder (20% rabatt) ☐ Denna kursanmälan är betald sedan tidigare

■ Lös in klipp:

Du kan välja att lösa in sparade klipp till ett värde av 60:- per klipp.

■ Förnamn:

■ Efternamn:

■ Gatadress:

25 % rabatt på båda kursavgifterna om du anmäler dig till två kurser under samma kursperiod.

medikalisering

”förhållandet att ett problem som i grunden inte är av medicinsk karaktär diskuteras eller betecknas som en medicinsk företeelse” (NE)



CLARAHÄLSAN

Företagshälsa

Gymmet

Om ClaraHälsan

Nyhetsbrev

Nöjda kunder

Kontakt

Kundöika

☎ 054-22 17 00

✉ info@clarahalsan.se

Hälsa-/Friskvård

MediYoga

MediYoga är en medicinsk och terapeutisk yogaform med fokus på klinisk praktik och forskning, en mjuk men kraftfull yogaform som passar alla. Det är en helhetsträning som stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten, balanserar kroppens nerv- och hormonsystem och bidrar till ökad rörlighet, flexibilitet och styrka.

Yogans syfte

Yogan är till för att träna på att vara närvarande i nuet. Man går ner i varv genom olika andnings- och rörelseövningar samt genom meditation. MediYoga har visat sig vara ett av de mest effektiva verktygen för att hantera och minska stress.

Yoga hos oss på ClaraHälsan

Yogan sker i grupp eller individuellt. Deltagarna får prova på olika tekniker av medveten andningsträning samt olika former av meditation. Yogan innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga.

Universalisering

Tekniken blir en universallösning som kan användas på vilket problem som helst. Och tekniken ses som något universellt, som finns i alla kulturer och som kan användas av alla.

Knyter an till perenn filosofi

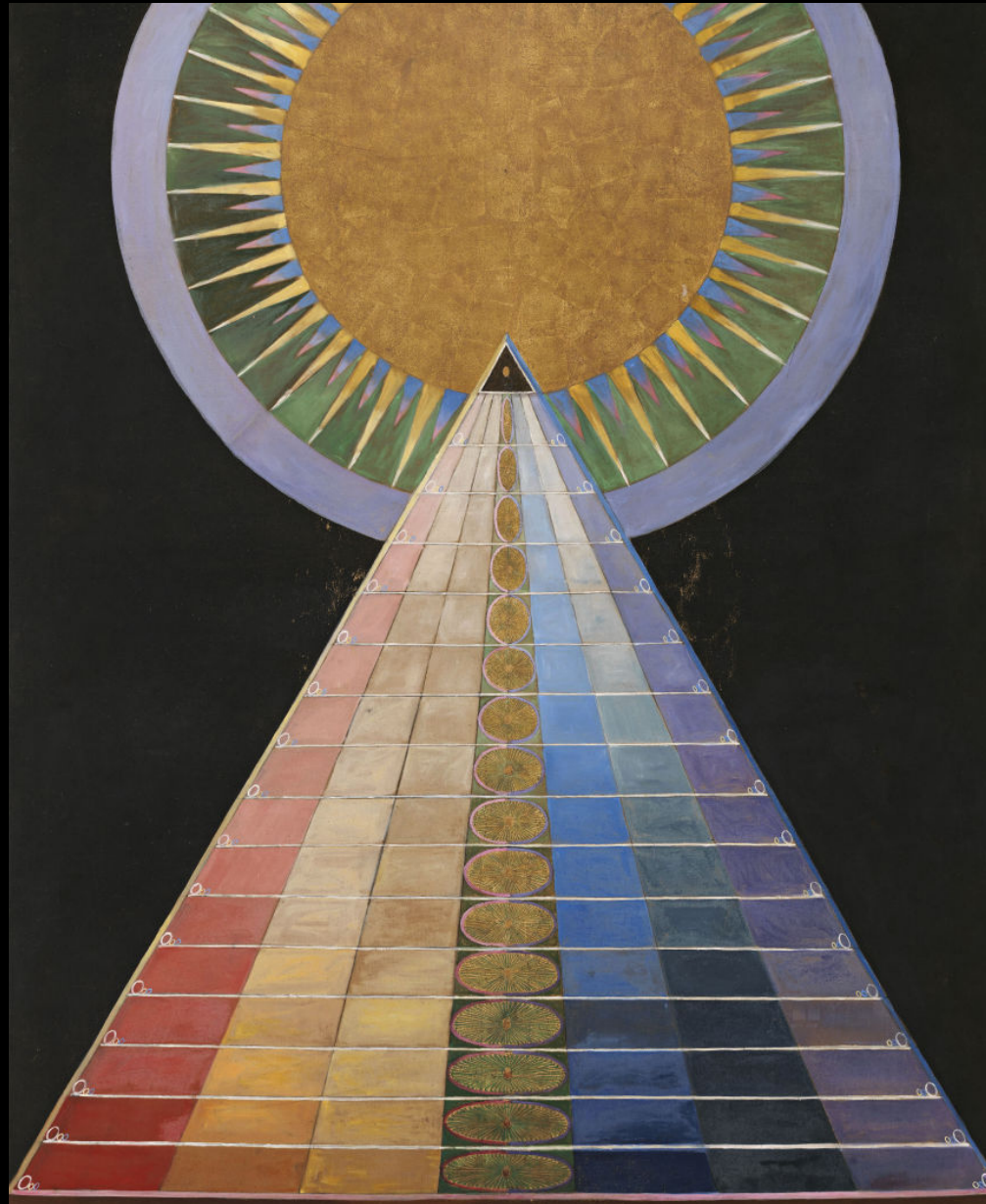
En enda källa, som emanerar och utgör grunden för alla religiösa traditioner

Västerländsk esoterism uppstår som en motkultur till den framväxande mekanistiska världsbilden under 1500-talet, och har rötter i nyplatonism.

References:

Hanegraaff 1988

Payne 2012



Yoga – homonym?

[A]lthough the word yoga as it is used popularly today is identical in spelling and pronunciation in [the other instances discussed], it has quite different meanings and origins. It is, in short, a homonym, and it should therefore not be assumed that it refers to the same body of beliefs and practices as these other, homonymous terms. If this is admitted as the basis for further discussion, we are free to consider modern yoga [modern mindfulness] on its own terms instead of in negative comparisons to other traditions called "yoga"

(Singleton 2010: 15)

Snarare polysemi - mångtydighet



Sekularisering

För att friställa yoga och mindfulness från sitt asiatiska ursprung, behöver de även gå igenom en ”vithetsprocess”

”Vithetsprocess”

”In other words, practices such as mindfulness must be rendered as ”white”, that is, deracialized, blank, pure, available, and superior to the ethnic or tradition bound. They can retain only the whiff of exoticness in order to add flavor to our lives.”

(Wilson, 2014: 62)

Jeff Wilson, 2014, *Mindful America – The mutual transformation of Buddhist meditation and American Culture*. Oxford: Oxford University Press.

Foto: Psychology Today – What is mindfulness and how does it work?



Mindfulness

Precis som med yoga – komplexa globala processer

Hur kan mindfulness definieras?

Ingen enhetlig definition av mindfulness

Stor variation i hur mindfulness förstås och begreppsliiggörs

- i buddhistiska doktriner och sammanhang som *samma sati*
- i medicinska och kliniska sammanhang som en del av olika terapeutiska behandlingar (som innefattar bland annat självreglering, uppmärksamhet på omedelbar erfarenhet, acceptans, nyfikenhet, öppenhet gentemot nuet, metakognition)
- i kommersialiserade sammanhang ofta en träning kombinerad med självutveckling, en generell ”life skill” där uppmärksamheten tenderar att värderas i positiva termer.

Mark Singleton, 2010, *Yoga Body – The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford

Katarina Plank, 2012, ”Moderna myter om mindfulness”, *Läkartidningen*, no 23

Mark Bishop et al, 2006, ”Mindfulness: A Proposed Operational Definition”, *Clinical Psychology, Science and Practice*, 11:3

Meditation som helande?

Användandet av meditation för att hantera medicinska problem – hur kan vi förstå detta?

Buddhist religiösa metoder för att förhindra och hela sjukdom (1)

Bestämning av sjukdomens ursprung

- Tidigare karmiska skäl?
- Faktorer i detta liv, vilket kan innefatta demoner, omgivning, intag av giftiga substanser, eller opassande beteende eller vanor?

Astrologi och divination



Tadeusz Skorupski, 1999, "Health and suffering in Buddhism: Doctrinal and existential considerations" in: John Hinnells & Roy Porter (eds), *Religion, Health and Suffering*, London: Kegan Paul International.

Buddhist religiösa metoder för att förhindra och hela sjukdom (2)

Healandepraktiker:

Meditation

Moraliskt uppförande

Recitationer av texter (*parittas*)

Ritualer

Exorcism

Amuletter

Örtmedicin



Paul Numrich, 2005, "Complementary and Alternative Medicine in America's "Two Buddhisms", i:
Barnes, Linda & Sered, Susan, *Religion and Healing in America*, Oxford: Oxford University Press. s 343-358.

Olika sätt att relatera till meditation



- Traditionell buddhism: hierarkiserande drag, materiell kultur.
- Modernistisk buddhism: tolkning av meditation där den ses som kompatibelt med vetenskap.
- Postmodern religiositet: majoriteten av deltagarna i kurserna/hybridmindfulness - betoning på upplevelse. Meditationen anpassas och används utifrån individuella behov.

Skolor, sjuk- och hälsovård, fängelser...



Yoga och mindfulness letar sig in i offentliga institutioner som verktyg för att hantera stress.

Varför uppfattas de som sekulära praktiker?

De fungerar som tomma kärl, som man kan fylla med nästan vilket innehåll som helst.

Tack för uppmärksamheten!

Kontakt: katarina.plank@kau.se