

# A U R A

TIDSKRIFT FÖR AKADEMISKA STUDIER AV NYRELIGIOSITET

---

## Genom kroppen: En intervjustudie med tre yogalärare om religion, spiritualitet och fysisk utövning

Tova Olsson

*Aura: Tidskrift för akademiska studier av nyreligiositet*, Vol. 10 (2018), 35–60.  
doi: <https://doi.org/10.31265/aura.525>

De första tio årgångarna, utgivna mellan 2009 och 2018, av *Aura: Tidskrift för akademiska studier av nyreligiositet* (ISSN: 2000-4419) publicerades ursprungligen i tryckt format. Från och med volym 11 (2020), har tidskriften omarbetats till en diamond open access-tidskrift, och har bytt namn till *Aura: Tidskrift för akademiska studier av nyreligiositet* (ISSN: 2703-8122). Samtliga artiklar, redaktionella texter och bokrecensioner från volymerna 1–10 publiceras nu online med open access (Creative Commons BY-SA 4.0 licence) med tillstånd från författarna.

For the first ten volumes, published between 2009 and 2018, *Aura: Tidskrift för akademiska studier av nyreligiositet* (ISSN: 2000-4419) was exclusively available in printed form. Starting with volume 11 (2020), the journal is re-envisioned as a diamond open access journal and will be renamed *Aura: Tidskrift för akademiska studier av nyreligiositet* (ISSN: 2703-8122). All articles, editorials, and reviews from volumes 1–10 are published online in open access form (Creative Commons BY-SA 4.0 licence) with the permission of the author(s).



# Genom kroppen:

En intervjustudie med tre yogalärare om religion,  
spiritualitet och fysisk utövning

*Tova Olsson*

Under de senaste åren har termen ”materialitet” vunnit avsevärd mark inom den akademiska diskursen och ändrat sättet många religionsforskare betraktar, närmar sig, och skriver om religion och religiös praktik. I takt med att intresset för förkroppsligad eller materiell religiös erfarenhet växer öppnar sig nya potentiella fält för studier. Ett av dem är ”Modern Postural Yoga”, ett fält som ofta beskrivits och förbisetts som rent fysiskt, samtidigt som det influerar ett ständigt växande antal individer. Under våren 2017 intervjuade jag huvudlärarna för tre yogalärover utbildningar, dels för att samtala med dem om de ”religiösa” inslagen i deras utbildningar, dels för att undersöka kroppslighetens roll i deras yogainriktningar. Artikeln presenterar resultaten av intervjuerna, och diskuterar materialitetens komplexa plats i samtida yoga. Samtidigt föreslår artikeln självbeskrivningen spirituellt/andligt som en terminologisk möjlighet att både överskrida och inkludera begrepp som religion och sekularism, och som också erbjuder kvinnor, den klara majoriteten av yoga-utövare, nya sätt att forma religiösa identiteter.

## **Inledning**

En efter en kliver deltagarna in över trätröskeln till yogasalen. De är barfota och när de rör sig in i rummet är det med en märkbar förståelse av att de nu är på en annan, tystare plats. De möter lärarens blick och hälsar med en nick eller ett leende, rullar varsamt ut sina yogamattor och sätter eller lägger sig ner. Ett par samtalar stilla med varandra, men

de flesta har redan slutit sig inåt, kanske stängt ögonen, kanske börjat sträcka ut sin kropp på golvet med långsamma rörelser.

När läraren markerar att klassen inleds, sätter de sig med upprätt rygg, chantar ett mantra eller sluter sina händer framför sitt bröst. Kanske talar läraren en kort stund, om något som berör henne, kanske citerar hon en skrift eller läser en dikt, medan deltagarna lyssnar uppmärksamt. Sedan leds de in i fysiska former och flöden, ett rum av kroppar som rör sig i gemensamma rytmer, som andas tillsammans. Kanske justerar läraren dem, kanske ber hon dem att lyssna till den egna kroppen; säger att den vet bäst vad som är lämpligt i stunden. I slutet av klassen lägger deltagarna sig ner på rygg och stillnar. Någon har svårt att sluta blicken, andra faller i sömn. Efter några minuter ber läraren dem att komma tillbaka till sittande, kanske med händerna framför bröstkorgen igen. Klassen avslutas så och efteråt ser deltagarna medtagna ut, omrufsade. Några suckar djupt när de reser sig, rullar ihop mattan och lämnar salen i tystnad. Andra lutar sig in mot varandra och dröjer sig kvar en stund i lågmält samtal, innan de också ställer sig upp. När det sista paret fötter klivit tillbaka ut över tröskeln, minner bara värmen i rummet om kropparna som just var där.

## Teoretisk infallsvinkel

Genom åren har det skrivits och teoretiserats åtskilligt kring kroppslighetens roll i det religiösa livet. Inte minst i de indiska texter som tagit plats i vad som kan kallas ett nutida västerländskt Yoga-kanon,<sup>1</sup> där kroppen beskrivits både som ett hinder och en förutsättning för befrielse; med betoning på hinder i de asketiska (*sramana*) traditioner-

---

<sup>1</sup>Jag tänker då främst på *Patanjalis Yoga Sutra* (ca. 325- 425 e.Kr.) och *Bhagavad-Gita*, (ca. 300 f.Kr.-300 e.Kr.) men även till viss del *Veda*-skrifterna (1700 f. kr-900 f.Kr.), *Upanishaderna* (500 f.Kr.-1200 e.Kr.) och *Hatha Yoga Pradipika* (1400 e.Kr.) (Doniger 2009, Mallinson & Singleton 2017). Att texter som *Siva Sutras* (ca. 850 e.Kr., Dyczkowski 1992) börjat leta sig in på läslistorna för lärarutbildningar och fördjupningskurser, vittnar om en begynnande förståelse för att mycket av den utövning som sker under namnet hatha yoga hör hemma i tantriska, mer än *sramana*-influerade traditioner.

na och förutsättning i de tantriska traditionerna (Samuel 2008, White 2012, Mallinson & Singleton 2017).<sup>2</sup>

Inom religionsvetenskapen har människors kroppslighet länge varit intressefyllt underordnad deras trosföreställningar; en värde-struktur som kan spåras från Platon till protestantismen (Turner 1997: 20-22). Men de senaste årens materiella vändning har delvis ifrågasatt nämnda struktur, genom att studera hur människor socialiseras in i sina religiösa världar genom materialitet, både i form av faktiska saker och genom sina egna fysiska upplevelser.<sup>3</sup> Vändningen har beskrivits som ett uppbrutande ifrån "mind-matter" och "subject-object" dikotomier (Moberg 2016: 382) och en reaktion mot immateriell abstraktion, Derridas dekonstruktion och Foucaults diskursanalys (Bräunlein 2016: 366). Reaktionen drivs av vad Peter J. Bräunlein kallar en grundläggande misstro mot de hierarkiska och binära sätt att tänka som länge dominerat västerländsk filosofi (2016: 365) och som begränsat världens erfarenhet (i teorin) till den maskulina och antropocentriska. Den materiella vändningen rymmer därmed en feministisk aspekt, som inte är helt okomplicerad, då historien av samskrivning mellan det kroppsliga och det kvinnliga är lång och kräver långt vidare reflektion, både på personliga och kollektiva plan.<sup>4</sup>

Den vändning mot det materiella som skett inom akademien, kan sägas samexistera med en materiell vändning i praktiken - en svängning från en religiös hållning som glorifierat det immateriella, transcendentala och absoluta mot en som söker inkludera (och inte sällan upphöja) det materiella, immanenta och relativa, samtidigt som den lämnar auktoritära och vertikala strukturer för mer egalitära och horisontella sådana. Wouter J. Hanegraaff har kallat den en "postmodern

---

<sup>2</sup> Begrepp och boktitlar på sanskrit skrivs genomgående i sin 'västerniserade' form, det vill säga utan diakritiska markeringar, men kursiveras för att markera språkövergången. Undantag görs för begrepp som är väletablerade (om än inte välförstådda) i den svenska allmänna diskursen, såsom hatha yoga, tantra och guru.

<sup>3</sup> Se Morgan (2010), Meyer, Morgan, Paine, & Plate (2011), Vásquez (2011), samt Stausberg (2012).

<sup>4</sup> För ett problematiserande av sammankopplingarna mellan kvinna och materia, se Butler (1993) samt Midgley (1997). För försök att uppvärdera det kvinnliga tillsammans med det materiella, se Irigaray (1994, 2013) och Braidotti (2011, 2013).

spiritualitet” (Hanegraaff 2003:299) medan Paul Heelas har refererat till vändningen som ”the turn to life” (Heelas 2003:431) och, tillsammans med Linda Woodhead, ”the subjective turn” (Heelas & Woodhead 2005:2) eller ”the turn to the autonomous self” (Heelas & Woodhead 2005:95).

I denna artikel argumenterar jag för att fysisk yogautövning, så kallad Modern Postural Yoga<sup>5</sup> (härefter refererad till som MPY) kan betraktas som en del av nämnda vändning. Min frågeställning är således på vilket vis yogautövare ger uttryck för densamma, det vill säga huruvida de förkroppsligar en subjektiv och materiell religiositet eller ”postmodern spiritualitet”.

### **Metod och intervjuprocess**

Under våren 2017 utförde jag kvalitativa intervjuer med tre yogalärare som bedriver yogalärarytbildningar i Sverige. De tre utbildningarna valdes utifrån inbördes olikhet vad gäller traditionstillhörighet, samtidigt som deras huvudlärare har en längre (mer än 15 års) erfarenhet av undervisning och än längre av personlig praktik, vilket i min mening torde skänka komplexitet och djup åt deras svar kring ämnet, om än inte större validitet än en annans. Alla lärarna är kvinnor, vilket speglar den överhängande majoriteten av MPY-utövare (Park, Braun, & Siegel 2015: 460-471).

Urvalsprocessen hjälptes av att jag själv utövat och undervisat yoga under en längre tid och därför har god kännedom om fältet. Jag är medveten om att min dubbla position som insider och forskare (eller relativ outsider) kan ha påverkat intervjuerna, men ser den inte som en nackdel eller ett undantag från en akademisk regel, utan snarare en

---

<sup>5</sup> Termen ”Modern Postural Yoga” myntades av Elizabeth De Michelis (2004: 187) i ett försök att konstruera en tillfällig typologi och bör fortfarande betraktas som sådan. Att utövare av MPY, eller ”modern transnational, Anglophone postural yoga” som Mark Singleton (2010: 6) föreslår, sysslar med något distinkt modernt och distinkt fysiskt, har både Sjöman (1996), De Michelis (2004) och Singleton (2010) argumenterat för. För en kritik mot begreppet som neo-orientalistiskt, se Rose (2016: 89-90), samt Jain (2015: 131).

variation.<sup>6</sup> Min utgångspunkt är att kunskap inte är något självständigt som kan samlas in för neutral rapportering (såsom det klassiskt positivistiska förhållningssättet förutsatt), utan något som kontinuerligt konstrueras i relation människor emellan, genom berättelse och framställning/identitetsskapelse/bekräftelse – vilket inte hindrar att jag eftersträvat en reflexiv transparens och tydlighet i min forskning.

När jag förberedde intervjuerna var det således utifrån en konstruktivistisk epistemologisk utgångspunkt och med en inställning till samtalet som främst narrativt och meningsskapande (Kvale & Brinkmann 2014, Davidsson Bremborg 2014). Innan samtalet fick intervjupersonerna skriva under ett informerat samtycke och vid efterfrågan fick de även möjlighet att läsa igenom de huvudsakliga frågorna.<sup>7</sup> I genomförandet av intervjuerna använde jag mig av vad Steinar Kvale och Svend Brinkmann kallat medveten naivitet, fokusering och känslighet (2014: 48-49) och sökte, utan att bortse från samtalens grundläggande förutsättningar, en fräschör i mötet, som jag hoppas möjliggjordes genom en öppenhet och ett avskalat lyssnande. Frågor ställdes utifrån en intervjuguide och varierades en aning beroende på varje enskilt samtals riktning. Dock inleddes alla intervjuer med öppnare frågor (såsom ”berätta hur du först kom i kontakt med yoga”) för att sedan fokusera in mot mer specifika frågor kring materialet som undervisas på utbildningarna och yogas syn på spiritualitet, religion och kroppslighet. Språkbruk, vare sig fyllt av referenser till sanskrit, mer akademiskt eller vardagligt, var intervjupersonernas eget val, och jag speglade dem, efter förmåga.

De transkriberade intervjuerna lästes utifrån en analytisk induktion, som trots att min intention inte är att generalisera utan att istället framhålla det specifika och narrativa, uppvisade en del framträdande

---

<sup>6</sup> Däremot kan den ha erbjudit en intervjusituation som uppfattats som tryggare för intervjupersonerna, då den upphäver makt-asymmetri mellan (manlig) forskare och (kvinnlig) utövare, samt ifrågasätter den binära oppositionen mellan ”de” (utövare) och ”vi” (forskare/akademiker). För en diskussion kring insider-outsider-begreppet, se Jensen, J. (2011: 29-47).

<sup>7</sup> Eftersom studien genomfördes som en del av en magisteruppsats vid Göteborgs Universitet, föregicks den inte av en etikprövning. Etikprövning behövs vid forskning endast om känsliga personuppgifter behandlas, vilket inte är fallet i denna artikel.

likheter (och olikheter) i intervjupersonernas svar i relation till mina forskningsfrågor. För att dra mer övergripande slutsatser hade naturligtvis kvantitativa intervjuer och ett skarpare forskningsfokus varit att föredra, framför den öppnare attityd jag nu hållit och som kanske tillhandahåller berättelser mer än fasta svar.

Intervjupersonernas namn har ändrats för att skydda deras anonymitet och de behandlas i samma ordning som intervjuerna genomfördes.

### **Anjali – i balansgång mellan individualism och tradition**

Anjali började praktisera yoga redan som 8 eller 9-åring, när hennes pappa använde sig av yogapositioner (asana) för att läka sin dåliga rygg. Trots den tidiga starten var det först när hon började närma sig 30-årsåldern som hon tog sig an en daglig praktik. Då hade hon redan undervisat yoga i ett par år och mediterat regelbundet betydligt längre. Hon berättar att det tog henne åtta år av intensivt letande för att finna rätt asana-metod och beskriver sin kärlek till dans och till det estetiskt tilltalande som en viktig del i varför hon valde just den yogaform hon undervisar idag.

Anjali menar att en yogautövning handlar om förändring, och att ”lära sig att belysa det som existerar”. Hon menar att den lär utövaren att bli mer ärlig med sig själv och var hennes gränser går. Att den bygger integritet, samt kan förbättra relationer, speciellt problematiska sådana. När jag frågar henne vad hon mest önskar att hennes elever ska få ut av sin yogautövning svarar hon ”att bli fria från bedömning”. Men hon framhåller även hur yoga kan hjälpa människan att knyta an till något bortom det vardagliga, som hon utan reservation kallar Gud och att definitionen av yoga, bortom alla tvivel, är ”gudsförening”. Ändå föredrar hon att använda begreppet spirituellt framför religiös och att tala om spiritualitet snarare än religion, eftersom hon anser att människors tolkning av ordet religion överlag är ”problematisk och negativ”.

Anjali tror att den som framställer yoga som en del av en indisk, religiös tradition riskerar att skrämja bort människor, eller få dem att ”förlora sikten av fördelarna du försöker visa dem”. Hon säger:

Jag tror inte att det är användbart att propagera något i religiösa termer, om effekten är den motsatta mot vad du försöker skapa, vilket är öppenhet och avslappning och brist på spänning. Källan till allt det här är enhet. Om det vi säger istället skapar separation känner jag att vi är på fel bana. (...) Det finns en yoga i Kabbalan, det finns en yoga i den schamanistiska undervisningen, det finns en yoga i alla världens spirituella läror. Vi kan kalla dem alla yoga, för det är också vad ordet betyder. De är alla vägar mot Gud. Men sedan har de olika kulturella rötter (...) Så det finns alltid något bakom den religiösa utövningen, vad de än har blivit genom kultur och mänsklig inverkan (...) man kan inte separera dem. Det finns så mycket paradox i spiritualiteten och i universum. Vi trasslar till det för oss genom att försöka separera saker, istället för att acceptera paradoxen. Acceptera båda sidorna, det är det här och det där! För mig är det essensen av allt – jag är det här och jag är det där.

Anjali beskriver yoga som ”hinduismens esoteriska tradition”; en väg mot en evig sanning som, i motsats till religionen, är oberoende av mänsklig, kulturell konstruktion. När jag frågar Anjali var gränsen går för när en yogalärare börjar undervisa religion, exempelvis i undervisningen av kosmologi, svarar hon:

Det är att undervisa den hinduistiska religionens perspektiv, men vad som ligger bakom det är de eviga sanningarna (...) Så det är ett sätt att berätta en historia och placera något som är väldigt verkligt och existerar på en annan nivå men som vi inte egentligen vet något om. Förrän du får en direkt upplevelse så vet du inte (...) Så vi relaterar till en historia från den hinduistiska traditionen, eftersom när du undervisar yoga, så är det den vinkeln du närmar dig det från. Men det finns så mycket gemensamt i alla de spirituella lärorna, jag tror verkligen att de alla är en och densamma (...) Medvetandet



uttrycker sig själv genom oss, genom människor, genom kultur, och genom tradition och om vi gräver tillräckligt djupt har alla de här traditionerna något gemensamt.

Anjali menar att yoga kan se ut på många olika vis men att den alltid har samma mål, och att termen inte bör lånas till praktik som har andra syften. Hon säger:

Leder metoden dig till Gud? Om det är yoga, så måste det vara syftet. Det finns inget annat sätt. Annars är det inte yoga (...) Var du än är på den vägen spelar ingen roll, om resan går igenom dig själv, vad du än använder för teknik, om du expanderar ditt medvetande och blir mer uppmärksam på vad det än är du behöver bli mer uppmärksam på och du har en djupare kontakt med det som inte kan ses, det som inte kan förklaras eller förstås (...) Alla människor har självklart inte det här målet, då är det upp till individen att bestämma om de når det resultat de själva önskar.

Anjali anser inte att yoga någonsin kan betraktas som en fullständigt sekulär utövning. Istället pekar hon återkommande under vårt samtal mot en möjlighet till utveckling över tid, och att den medför ett annat sätt att förhålla sig till Gud som begrepp och upplevelse. Hon säger:

Jag tror inte att man kan förutse hur och när en person når den platsen där du är kapabel att tala om Gud. Och även om yoga handlar om en väg till Gud, och i min lärarutbildning så kommer ingen undan det, så är det inget jag undervisar i normala klasser. Men när jag frågar eleverna, vad är yoga, och de svarar förening. Då säger jag, ja, förening med vad? Det är primärt en väg till Gud och det finns ingen väg runt det, du kan inte undfly det (...) Sedan kan du ha din egen förståelse av vad det betyder och hur du kan relatera till det eller inte relatera till det, det är din personliga upplevelse.

Anjali uttrycker genomgående att praktik är viktigare än eller föregår teoretisk och intellektuell kunskap, som hon kallar oanvändbar information. ”Rörelsen tar hand om det” säger hon, eller ”vår praktik uträttar det”, som om tränandet av kroppen i sig förmår skapa förändring och förbindelse, både på individuella och kollektiva plan. Hon säger:

Att vara i den här världen och samtidigt uppleva skönheten i det vi inte kan se och inte kan beskriva, det är vad vi alla längtar efter. Vi har en gemensam åtrå efter ett sådant öppnande, ett sådant mjuknande. Ett fysiskt, mentalt, emotionellt mjuknande (...) Det är vad jag tror att bra *sadhana*, korrekt praktik medför. Om det är korrekt praktik får den dig att må bättre. Den gör bra saker för dig och för andra. Om du inte upplever den förändringen i ditt liv, så fungerar den [utövningen, min anmärkning] inte för dig.

När jag frågar Anjali om yogaklasser kan tänkas ersätta kyrkobesök och religiös samvaro svarar hon att det inte är något hon medvetet eftersträvat, men att:

Jag har den erfarenheten och eleverna uttrycker det (...) vare sig det nu är en religiös upplevelse eller en känsla av gemenskap, så tror jag att de två hänger ihop (...) När du kommer till yoga i sökandet efter svar på frågor om dig själv och universum så ersätter det, låt oss säga kyrkor eller tempel, de traditionella ställena vi går till för att hitta det utrymmet. Jag tror att yoga *shalas* ersätter det för många människor och också gör det mer tillgängligt.

### **Eva – från transcendentalism till kroppslighetens yoga**

Eva kom först i kontakt med Zen-buddhism och Transcendental Meditation i början av 70-talet när hon var i tjugo-årsåldern. Sin introduktion till yoga fick hon genom grannarna till kollektivet hon levde i. De utövade asanas, vilket gjorde henne nyfiken och tids nog resulterade i

att hon själv började undervisa yoga år 1987. Som hon minns det associerade folk vid den tiden yoga med att sitta med slutna ögon. Hon skrattar när hon fortsätter: ”Och så har det bara skett denna totala omvändning, så att det nu är förknippat med att hålla sig i form”.

Den första yoga hon undervisade var inspirerad av Swami Satyananda,<sup>8</sup> men då Eva upplevde sin egen lärare Swami Janakananda och hans organisation<sup>9</sup> som alltmer ”slutna och sektaktiga”, lämnade hon skolan. Vänner tipsade om en kvinna som undervisade Iyengar-yoga, vilket med tiden förde Eva att träffa B.K.S. Iyengar (1918-2014) i London år 1993. Eva menar att hon antagligen hade tröttnat på asanas om hon inte träffat honom. Iyengar fick henne att känna att det alltid finns något mer att utveckla, och hans yoga fick henne att förstå sina elever bättre; deras frågor, svårigheter och kroppar.

När jag frågar Eva om effekten av yogautövning svarar hon att en fastnar mindre i problem och tankar, alltså det som stör. Hon ser yoga som stillandet av sinnets rörelser, såsom det beskrivs i Patanjalis Yoga Sutra. Men hon har samtidigt svårt att ge en specifik definition. Hon säger:

Där kan jag endast tala för mig själv. Men frihet, det tycker jag. Eller obundenhet kanske. Ju mer jag förstår desto svårare blir det. I min värld kan yoga både vara något som länkar ihop och som separerar, samtidigt, utan att jag får problem med det i mitt system. Men jag får svårt att komma med en definition som andra kan förstå (skratt).

När jag frågar om yoga kan vara en väg till gudsförening svarar Eva (med eftertryck) att yoga inte är religiöst, men hon tillägger nästan omedelbart, märkbart mjukare, att hon ser det som en självklarhet att det finns något bortom, eller något större, men att det inte något hon haft behov att prata om. Hon nämner att introduktionen till B.K.S.

---

<sup>8</sup> Swami Satyananda Saraswati (1923-2009) grundade Bihar School of Yoga år 1964.

<sup>9</sup> Skandinavisk Yoga- och Meditationsskola grundades år 1970 av Swami Janakananda, en dansk elev till Swami Satyananda Saraswati.

och hans dotter Geeta Iyengars böcker om asana alltid innehåller mycket filosofi<sup>10</sup>, vilket hon förklarar som att den inte kan separeras från den fysiska delen av yoga.

Det är det som är så svårt med yoga, vad är yoga, vad är *asanas*, var börjar filosofin och var går de in i varandra (...) Är det möjligt att göra yogaställningar år efter år utan att bli intresserad av det som ligger bakom?

Eva menar att människor, även de som inte gör yoga oftare än en gång i veckan, år efter år, upptäcker att det har psykiska effekter, annars, som hon säger, hade de ju inte fortsatt. Men hon har inte något emot när folk kommer endast för den fysiska aspekten av yogan eftersom hon varken känner sig som en ”filosof eller präst eller någon som ska övertyga folk om någonting”. Samtidigt tror hon att människor ”genom att de har fått ont i ryggen och söker sig till yoga, så ger det också en öppning för att de kan komma mer in på yogavägen.” När eleverna kommit så långt att de väljer att läsa en yogaläroinbildning menar Eva att de flesta har erfarenhet av och har förstått effekten av asanas men att de inte:

förstått hela bilden av all potential som finns i yogatraditionen. Så även om det är en utbildning som väldigt mycket handlar om *asanas*, så vill jag att de ska förstå helheten, och känna igen och förstå att det finns mer att plocka när de någon gång känner att de är mogna för det (...) Men jag som lärare älskar att undervisa nybörjare. Det är för att jag tycker att det är så roligt att tända den lilla gnistan. Så de tänker – åh, det är något mera med yoga. Även om det kanske inte är något som man kan verbalisera. Men de förstår att det är en jättestor värld att utforska. Som man kan få behållning av på många plan.

---

<sup>10</sup> Vad som kallas filosofi (eg. *darsana*) i MPY-sammanhang har en soteriologisk och pragmatisk, snarare än spekulativ, funktion. Se Dyczkowski (1987: 33) samt Broo (2019: 9).

Eva vill inte dra några raka paralleller mellan religiösa rum och yogalokaler. Däremot antyder hon att ”folk märker när de kommer hit att det är en annan atmosfär i rummen” och att många elever återvänder år efter år, och gärna slår sig ner efter klassen för att dricka en kopp te tillsammans.

Främst menar hon att yogastudion, kurserna och utbildningarna erbjuder en möjlighet för eleverna att få tala om: ”de större frågorna i livet, som de annars inte tycker att de har något forum för. Att få vidga sig.”

### **Ylva – tantra, egalitarism och kvinnlig gemenskap**

Ylva provade på yoga första gången som tjugo-åring. Det var en power yoga-klass i Los Angeles och hon minns det som en upplevelse av omöjlighet (”ställningarna”) och generositet (”jag fick en gratis apelsin när jag gick, vilket jag tyckte var väldigt snällt”). Hon beskriver sin ungdoms ”pankhet” som den främsta anledningen till att yogan fortsatte att ta plats i hennes liv, eftersom en vän som var yogalärare erbjöd henne att delta gratis; ett välkommet alternativ till de dansklasser hon inte hade råd med. Men mer än den fysiska utövningen var det Ylvas längtan efter gemenskap och vänskap som fick henne att fortsätta praktisera. Yoga var något hon gjorde tillsammans med andra, som också gav ”en fin känsla i kroppen”, men framför allt erbjöd ett sätt att umgås, och då främst tillsammans med andra kvinnor. Sedan dess menar hon att hennes förhållande till yogautövningen förändrats, även då sammanhållning och systerlighet förblir centralt. Hon beskriver det som att då ”var det ju ställningarna, att kunna göra vissa saker, att gärna få en work-out, att det skulle vara stort”.

Från en vilja att passa in som hon grundar i ungdomens sårbarhet, då hon kände sig misslyckad om hon ”inte mediterade på rätt sätt, eller inte mediterade över huvud taget”, ser hon nu upplevelsen som ”de första stegen som jag var tvungen att ta, för att börja bränna av vissa grejer, börja se vissa saker i mig själv”. Hon beskriver yogas väg som en mognadsprocess som börjar med stora korn och blir allt finare.

Ylvas inställning till yoga är pragmatisk. Hon liknar vid upprepade tillfällen praktik till ett verktyg som hon kan applicera på resten av sin livssituation och som hon beskriver som ”galet kraftfullt” och en

”otrolig trygghet”. Hon menar att yogautövning i längden möjliggör ett snabbare uppvaknande, även i de perioder en praktiserar mindre, och får henne att inse hur ”lite som egentligen behövs för att jag ska vakna till ett helt annat medvetande i mig själv när jag har glömt bort, och att jag är så pass medveten att jag vet att jag har glömt bort”. Hon beskriver även hur yoga hjälper henne att:

se mitt eget perspektiv, både utifrån min individ, den här livsupplevelsen och min situation, och sedan samtidigt zooma ut till ett större perspektiv och se att allt det här är vågor just nu. Det ger mig större njutning av det som är och vissa saker som jag vet att jag måste leva igenom.

Ylva tror att tankarna som filosofin ger och att ”kunna leva det” möjliggör att man kan möta sin livssituation med större tolerans, tålmod och tacksamhet. Men hon beskriver även hur yogautövning delvis skapar livssituationen, genom att den öppnar individen för vad hon kallar potential, eller som hon uttrycker det; gör utövaren mindre anspänd i mötet med det hon vill ha.

Ylva använder sig av ett affirmerande språk, som framhäver njutning och ultimat ser yoga som en möjlighet till lycka och tillfredsställelse, genom ”avslappning in i vem man är”. Hennes definition av yoga är ”olika sorters utövning med förhoppning att skifta vårt medvetande, från begränsning till något friare.”

Eftersom redan den första yogaskolan som Ylva praktiserade och utbildade sig inom var influerad av vad hon kallar ”tantrisk filosofi” (vilket här syftar till den form av Saiva tantra som brukar benämnas Kashmirisk Shaivism) är mycket av litteraturen som används i utbildningen moderna uttolkningar av nämnda tradition.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Av författare, exempelvis Sally Kempton och Christopher Wallis, som har en koppling till Siddha Yoga Dham of America (SYDA). Organisationen grundades av Baba Muktananda (1908-1982), och dess doktrin beskrivs av André Padoux som: ”a modern, simplified version of nondualistic Kashmirian Saivism” (Padoux 2017: 165).

Ylvas lärarutbildningar inkluderar inte längre Patanjalis Yoga Sutra.<sup>12</sup> Bhagavad-Gita tycker Ylva däremot innehåller begrepp som är ”viktiga för vår värld, där vi befinner oss nu”. Främst lyfter hon *dharma*<sup>13</sup> som hon tror kan hjälpa individen att hitta sin plats i helheten. Hon säger:

Så länge vi inte har funnit, och det handlar inte om yrkesgrupp, utan så länge vi inte har funnit hur vi delar vår energi med världen. Så är det inget bra. Då finns inte cirkulationen i kroppen. Av *prana*, av livskraft, av kreativitet. Då hamnar vi i dränage, och i en upplevd känsla av förminskad kraft (...) Det handlar inte om något självutplånande för kollektivet. Utan det handlar om vinst för dig, vinst för kollektivet. Jag tänker det som att när individen slappnar av in i det lilla självet så slappnar den automatiskt av in i det stora självet, eftersom det är en del av något större, och inte separerade. Att eftersom allting hör samman så påverkar ju individens välmående eller icke-välmående allting. Jag tror verkligen det. Om vi var en planet av välmående personer, djur, växter, och så vidare så tror jag att mycket av det här... missbrukandet av kraft, skulle minska.

Ylva tror att *Bhagavad-Gita* fortsätter att vara relevant eftersom den är så konfrontativ. Konfronterandet, eller ”mötet” som ett slags dekonstruktion av fasta förhållningsramar är något Ylva kontinuerligt återvänder till. Hon är mindre intresserad av att eleverna ska få en ”upplevelse av sanning” än en ”möjlighet att smaka på det utan att förstå att det ena eller andra är rätt”. Hon säger att studerandet av

---

För språkliga definitioner av begreppen tantra och tantrisk, se Padoux (2017). För tantra i västerländsk kontext, se Urban (1998).

<sup>12</sup> Verket studeras selektivt på Anjalis och Evas utbildningar. Anjali använder sig genomgående av litteratur kopplad till Paramahansa Yogananda (1893-1952) och Eva till B.K.S. Iyengar. Se källförteckning för all litteratur, samt Goldberg (2010: 109-129) för mer om Yogananda och De Michelis (2004: 194-247) för Iyengar, samt Alter (2004) för deras historiska kontext.

<sup>13</sup> *Dharma* brukar översättas till plikt, lag eller religion. I västerländsk kontext tenderar begreppet att översättas på ett vis som i högre grad signalerar självuppfyllelse eller personlig kallelse (*Svadharm*a).

*Bhagavad-Gita* blir bäst om folk blir ”triggade”: ”av att bara acceptera, då sker det inget”. När jag frågar hur eleverna reagerar på att det är en religiös text svarar hon:

De som inte är så religiöst triggade reagerar inte på det, och de som kanske är religiösa, för dem är det inte hemskt att läsa om Gud. Men många fastnar ju i att det handlar om Gud. Och Gudsoplevelsen. Och då är det oftast kört. Då stannar vi där.

Ylva poängterar att utövningen inte är religiös, utan *spirituell*, även om texterna är religiösa. Hon säger:

Allt det här kommer ju ur religion. Men det som kommer nu är ju moderna tolkningar av tantran och det är väl egentligen där mitt intresse ligger. Hur vi kan tolka det här och nu och på ett spirituellt sätt. Men jag känner att den tantriska världsbilden är en jag enklare kan använda mig av.

Vad i undervisningen som är förankrat i tradition och vad som är helt nya påfund är Ylva tydlig med att hon inte vet. Men hon tror att den världsbild hon undervisar är tantrisk på det vis att den bekräftar att ”allt är ett och att medvetande finns i allt”, samt att ”det inte bara är för oss att vända oss mot det enkla utan också inkludera hela självet och det som populärt kallas för mörkret, skuggsidor”.

I samband med det talar Ylva även om undervisningen som ett sätt att genomföra psykologiska grupprocesser, där läkande och frigörelse står i centrum.

Vid ett tillfälle frågar jag Ylva om vad som gör att hennes undervisning, som är oerhört eklektisk, kallas just yoga. Hon svarar att det är en stor fråga, eftersom:

Yoga för mig är allting (skratt). Jag kan själv bli förvirrad av ordet yoga. Men jag kan också bli förvirrad av ordet dammsugare. Jag tycker, att



ur ren praktikalitet så kallar vi det yoga, och absolut finns det vissa saker, som att använda sig av *mantra*, att göra *japa*, att meditera, även om det finns massvis av skolor som mediterar som inte gör just yoga. Och så rent modernt, att jag använder mig av *asana* fortfarande. Både och, *asana* och annat. Så det är väl det som gör det till yoga.

I den avancerade lärarutbildningen tycker Ylva att det blir viktigare att bekanta sig med material från buddhismen och naturspiritualism. Hon säger: ”Då öppnar vi upp det igen, att det här, det är en del av allt!”. Hon vill att eleverna, utifrån en viss gemensam världsbild, ska kunna undersöka andra traditioner och se både skillnader och likheter, utan att ”skapa mer separation”.

För Ylva är någon som undervisar avancerat någon som kan ”hålla plats för alla möjliga världsbilder och inte vara så hotad av det”. Hon bjuder därför in gästlärare som undervisar naturceremoni och naturpsykologi ur vad Ylva kallar ett ”halvyogiskt perspektiv”. När jag frågar henne vad hon associerar till yoga i det naturpsykologen gör svarar hon:

Det är ju det tantriska. Att möta alla delar av sig själv och göra det genom att uppleva. Till exempel att han använder arketyper både ifrån naturen och från kanske mer en keltisk tradition (...) Det behöver inte alltid vara från en indisk eller hinduistisk tradition (...) han ser det på ett sätt som är sekulärt men ändå djupt spirituellt och det är förankrat i naturen.

När jag frågar Ylva om skillnaderna mellan något som är djupt spirituellt och något som är religiöst svarar hon:

Jag har inga problem med religionen (...) Jag använder ordet spirituellt som ett sätt att vara jag. Att jag kan praktisera hängivelse till massa olika saker och det behöver inte vara att jag går till en viss kyrka för det eller bara praktisera på ett sätt.

När vi fortsätter samtala beskriver Ylva religion som exkluderande och till viss del intolerant, något hon benämner som ”inte så hälsosamt”. Hon tar även avstånd från religiös auktoritet, vare sig mänsklig eller gudomlig. Exempelvis tror hon inte att det eleverna främst behöver är något ”slags perfekt varelse” [förslagsvis en guru, min anmärkning] utan personer och sammanhang som kan spegla individen i den egna utvecklingen. Den egalitära hållningen, som också håller fast vid individens frihet att välja, återkommer när hon beskriver vad bön innebär i hennes tradition och vad eller vem som bönhör:

I min världsbild är vi energivarelser, så som jag ser det sker skiften i vår energi-anatomi, i vad vi blockerar och vad vi tillåter. Så när vi ber så ber vi till de sidorna som uppmärksammar att det finns möjlighet att förändra eller välja någonting. Alltså att välja till exempel vilket humör du har och inte behöver vara en slav under det. (...) Men man kan ju be till de sidorna som vet, alltså visdomssjälvet. Om vi tänker att vi glömmer saker hela tiden, vår egen kraft, och så ber man till de sidorna som kommer ihåg, vare sig man tror att det är världsenergin separat från en själva eller inte.

### **Analys – samtida fysisk yoga som postmodern och materiell spiritualitet**

Att MPY beskrivs främst som en fitness-rörelse inom kvinnlig medelklass<sup>14</sup> (eller vad en av mina universitetslektorer kallade ”väldigt mycket träning och väldigt lite religion”) är en bild jag tror behöver nyanseras snarare än förkastas. Visserligen framhåller intervjustudien just kvinnliga utövare (från medel- eller arbetarklass och med universitetsutbildning) som använder sig av yoga som en fysisk disciplin. Men studien antyder även hur utövningen erbjuder alternativ till traditionella former av religiös identitet och gemenskap.

---

<sup>14</sup> Se Park, Braun, & Siegel (2015: 460-471).

Ingen av intervjupersonerna i undersökningen beskrev sin yogatradition som religiös, men flera som andlig eller spirituell,<sup>15</sup> en utspridd terminologi inte bara i yogasammanhang utan i nyandliga (kvinndominerade) kretsar världen över (Heelas & Woodhead 2005: 98-99). Luddigare självbeskrivningar och avståndstagandet från laddade termer kan sammankopplas med individualism, vilja till självbestämmande, och i det här sammanhanget även förklaras som en marknadsföringsstrategi som söker inkludera och hålla dörrarna öppna för potentiella kunder.<sup>16</sup> Kanske just på grund av den här sammanblandningen mellan entreprenörskap och andlighet argumenterades det länge för att de löst markerade gränser och rymliga utrymmen nyandligheten erbjuder är föga mer än ett tecken på en urvattnad, försvinnande religiositet (Bruce 2011). Men som Woodhead och Heelas visat kan nyandlig praktik och nya religiösa självbeskrivningar också förstås som ett avståndstagande från patriarkal, auktoritär, utomkroppslig religiositet och de binära strukturer som sammankopplas med den (Heelas & Woodhead 2005: 6). Spiritualiteten, eller nyandligheten, kan i det fallet sägas både överskrida och inkludera religions- och sekularitetsbegrepp, genom att vara och erbjuda något annat istället för något motsatt. Den ställer sig helt enkelt utanför det oppositionella relaterandet.<sup>17</sup>

Termen spirituell har definierats som: "a modern orientation to religion that locates religious authority within, as opposed to outside, the

---

<sup>15</sup> I min erfarenhet används begreppen spirituell/andlig om vartannat i den svenska yogadiskursen, även om det kan hävdas att de som använder sig av begreppet spirituell grundar det i en amerikansk språklig kontext som inte nödvändigtvis håller samma konnotation (eller allvarsamhet) som det svenska ordets innebörd och ton. Självklart exkluderar varken begreppen spirituell eller andlig (vilka båda sträcker sig långt bak i den kristna teologiska historien och som båda beskriver ett innerligt religiöst liv) manlig självbeskrivelse.

<sup>16</sup> Se Jain (2012: 3-17).

<sup>17</sup> Judith Butler (1993: 11-13) har, med referens till Luce Irigaray (1992) argumenterat för att kvinnan står utanför den binära oppositionen, där båda sidor i verklighet ockuperas av det maskulina. På samma vis kan vi förstå oppositionella begrepp som religion och sekularism som delar av samma maskulina tradition, som den kvinnliga erfarenheten (eller den spirituella) med nödvändighet överskrider, eller ställs utanför. Begreppet *annan-inte motsatt* lånar jag från Irigarays teori om sexuell differens (1992, 1994).

individual” (Kripal 2014: 63). Men även som “the heart of tradition, the basic foundation upon which political, artistic and ‘external’ practices are based” (Flood 2012: 80-81).

Begreppet är utan tvekan vagt, och används inte sällan i negativ kraft av sin vaghet. Men vagheten bör enligt min mening inte diskvalificera begreppet från validitet, då det är en kvalité det delar med flertalet andra svårdefinierade (men likväl etablerade) begrepp; religionstermen inkluderad.<sup>18</sup> Det kan även argumenteras för att vagheten i sig vittnar om en vilja till radikal öppenhet i en komplex, postmodern och globaliserad kontext som kännetecknas av stor valbarhet och instabilitet; där individen, genom olika former av självbeskrivning placerar sig själv in i världens allt vidare berättelser.

Likheter mellan intervjupersonerna bör självklart inte överdrivas, då de är tydligt färgade av traditionerna de tillhör och har valt just på grund av sina personliga preferenser. Ändå sammanfaller de på en del tidsenliga vis. Inte minst i hur de problematiserar begreppet religion och undviker att använda det när de beskriver sig själva eller sin yogautövning. Men även i hur de förhåller sig till sitt eget förkroppsligande som en möjlighet att fortsätta ”utforska” snarare än att överskrida; ställa sig i relation till världen snarare än att transcendera den. De verkar alla förstå *asana* som en inkörspport till en fördjupad förståelse och erfarenhet av yoga, samtidigt som den fysiska praktiken inte överges med tiden, utan möjligtvis övergår från grövre till mer förfinade former.<sup>19</sup> Det tycks tydligt att för intervjupersonerna är yoga

---

<sup>18</sup> Jag motsätter mig därmed hur Streib & Klein (2016: 74-82) menar att begreppet inte bör få tävla med eller ersätta termen religion utan endast användas som självbeskrivning, just för att det inte är en fråga om att tränga ut begrepp utan att erkänna validiteten i självbeskrivningen som en del av subjektiv spiritualitet.

<sup>19</sup> Men relationen till kroppen och fysisk utövning är inte okomplicerad. Eva nämner i förbigående att hennes lärarelever får studera ”små portioner av *Hatha Yoga Pradipika* eftersom ”den innehåller *asana* som är en så stor del av vad utbildningen innehåller” som om hon söker textuellt stöd och förklaring för den samtida yogans betoning vid kroppen, men har svårt att finna det i klassisk yoga, som hon i övrigt refererar till. Ylva betonar i början av intervjun hur hon använder sig allt mindre av *asana* (och allt mer av andra rörelseformer) medan hon vid ett senare tillfälle definierar *asana* som en essentiell del av yoga. I min mening ligger det ofta en dubbel skam i den kvinnliga utövarens förhållande till sin förkroppsligade praktik,

inte bara ”träning”, den är en del, kanske grundpelaren i, deras spirituella narrativ.

## Slutsats

När jag poängterar den personliga berättelsen i samband med självbeskrivning, är det inte ett försök att reducera MPY till något som endast fyller en läkande, integrerande och utvecklande funktion för fragmenterade individer i det postmoderna samhället, vilket framstår som relevant men långt ifrån uttömmande.<sup>20</sup> Istället instämmer jag med Gavin Flood när han, utifrån en mjuk relativism (som kontextualiserar utan att hänge sig åt fullständig kulturell eller materiell reduktionism) menar att moderna kulturella processer misslyckats med att möta livet i världen på det vis människan behöver, på det vis som religioner eller religiösa berättelser förmår (Flood 2012: 117). Flood tror att individer och kollektiv strävar efter sammansatta världsbilder och får det genom berättelse och självbeskrivning, något som sker exempelvis i kommunikation med text och tradition, utan att bindas alltför hårt till densamma. Resonemanget sammanfaller väl med yogalärover utbildningarnas textstudier som relaterar till tradition på ett, i varierande grad, löst vis och även kan sägas ge uttryck för en ”lösare” eller ”friare” religiositet, som erbjuder mening och tillhörighet utan att upplevas som bindande eller begränsande.

Den mjuka relativismen möjliggör även mindre skarpa gränser mellan termerna religion och andlighet, då Flood beskriver andligheten som en form av religiositet (vad jag igen kallar *annorlunda – inte motsatt*) som fortsätter att komma till uttryck även i sekulära samhällen som idéer om att människan, genom fysisk handling, kan förändras, förbättras eller uppnå högre icke-materiella krafter eller medvetandetilstånd (Flood 2012: 4).

---

inte minst eftersom flertalet traditioner, däribland klassisk yoga, har sett den som förberedande eller sekundär i relation till meditation (samt sammanlänkat det materiella med det kvinnliga, som ska överskridas). Men även för att modern yogaforskning (främst en simplificerad och spridd version av Singletons forskning) har sammanlänkat den med ”profana” tekniker som brottning, gymnastik och dans.

<sup>20</sup> Se De Michelis (2004: 226-227).

Linda Woodhead menar att forskning visat att kvinnor tenderar att föredra mer relationella och mindre branta hierarkiska förståelser och bilder för det gudomliga, samt värdera gemenskap och sammanhållning högt (2003: 394). Hon skriver vidare att när individer bryts loss ur traditionella samhällen och religioner behöver de mer personliga och individualiserade former av religiositet som kan stötta dem i det vardagliga, inte sällan stressfulla livet. Woodhead menar att det här behovet kan vara speciellt pressande för kvinnor, eftersom resan in i offentliga, mansdominerade världar är en riskfylld sådan, som kräver betydande personliga resurser (2003: 406). Alla nämnda argument tycks ge en vidare förståelse för MPYs dragningskraft på kvinnor, samt peka mot hur den, även fortsättningsvis, kan komma att användas som en scen för utformning av kvinnlig religiös/andlig utövning.

Paul Heelas har vidare argumenterat för att inte bara kvinnor, utan människor över lag, i allt större utsträckning väljer en spirituellt framför en religiös tillhörighet; åtminstone i vad han kallar det industriella-kommersiella samhället (2003: 426). Kanske är det även allt mer sannolikt att de föredrar en förkroppsligad eller materiell spiritualitet, som i längden inte bara utmanar förhållandena i tidigare binära strukturer utan faktiskt kan komma att dekonstruera det oppositionella relaterandet i sig självt.

I min förståelse söker den materiella vändningen, både i teori och praktik, inkludera det som tidigare förkastats. Att söka tvinga in tidigare förringade kategorier, vare sig kvinnor, kroppslighet eller nyandlighet, i redan existerande begreppsapparater och strukturer de med nödvändighet spiller utanför, tycks lika opassande som att förutsätta (eller frukta) att nämnda kategorier nu helt ska tränga ut och ersätta de tidigare. Nya termer, fler röster och mer horisontella förhållningsätt är att önska och förvänta. Att inom religionsvetenskapen frångå studiet av tro och transcendens till förmån för ett renodlat studium av det vardagliga och materiella har ett värde, men blir draget till sin spets inte inkluderande, utan reducerande. Detsamma gäller samtida yogautövning, som balanserar mellan en fixering vid det fysiska och ett förakt för detsamma.

I slutändan tycks det sannolikt att den materiella vändningen inom akademien, liksom den bland utövare, kommer att följas av en mängd motreaktioner, återsvängningar och balanserande rörelser innan den finner ett sätt att varken intressera sig uteslutande för det materiella som sådant, eller vad det pekar mot, utan hur de olika aspekterna av tillvaron interagerar och samexisterar, i den mänskliga kroppen, såväl som i de berättelser som omger henne.

## Litteraturförteckning

### Tryckta källor

- Alter, Joseph. S. (2004). *Yoga in Modern India. The Body Between Science and Philosophy*. Princeton: Princeton University Press.
- Braidotti, Rosi (2011). *Nomadic Subjects. Embodiment and Sexual Difference in Contemporary Feminist Theory*. New York Chichester: Columbia University Press.
- Braidotti, Rosi (2013). *The Posthuman*. Cambridge: Polity Press.
- Broo, Måns (2019). *Yoga-sutra*. Nora: Bokförlaget Nya Doxa.
- Bruce, Steve (2011). *Secularization: In Defense of an Unfashionable Theory*. Oxford: Oxford University Press.
- Bräunlein, Peter. J. (2016). "Thinking Religion Through Things, Reflections on the Material Turn in the Scientific Study of Religion/s". *Method and Theory in the Study of Religion*. 28 (4-5), s. 365-399.
- Butler Judith (1993). *Bodies That Matter: On the Discursive Limits of "Sex"*. New York: Routledge.
- Davidsson Bremborg, Anna (2014). "Interviewing" i Stausberg, Michael, Engler, Steven *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religions*. New York: Routledge, s. 310-322.
- De Michelis, Elizabeth (2004). *A History of Modern Yoga, Patanjali and Western Esotericism*. London: Continuum.
- Doniger, Wendy (2009). *The Hindus: An Alternative History*. New York: Penguin Books.
- Dyczkowski, Mark S.G (1987). *The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism*. Albany: State University of New York Press.
- Dyczkowski, Mark S.G (1992). *The Aphorisms of Siva: The SivaSutra with Bhaskara's Commentary*. Albany: State University of New York Press.
- Easwaran, Eknath (2007). *The Bhagavad Gita*. Tomales: Nilgiri Press.
- Flood, Gavin (2012). *The Importance of Religion: Meaning and Action in Our Strange World*. West Sussex: Wiley Blackwell.
- Goldberg, Philip (2010). *American Veda, From Emerson and the Beatles to Yoga and Meditation, How Indian Spirituality Changed the West*. New York: Three Rivers Press.
- Govindan, Marshall (2005). *Kriya Yoga Sutras of Patanjali & the Siddhas: Translation, Commentary & Practice*. Eastman: Kriya Yoga Publications.



- Hanegraaff, Wouter J. (2003). "New Age Religion" i Partridge, Christopher, Woodhead, Linda et al. (red.) *Religions in the Modern World, Traditions and Transformations*. London: Routledge, s. 287-304.
- Heelas, Paul (2003). "The Spiritual Revolution: From Religion to Spirituality" i Partridge, Christopher, Woodhead, Linda et al. (red.) *Religions in the Modern World, Traditions and Transformations*. London: Routledge, s. 412-436.
- Heelas, Paul och Woodhead, Linda (red.) (2005). *The Spiritual Revolution, why Religion is Giving Way to Spirituality*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Irigaray, Luce (1992). *Elemental Passions*. London: Athlone.
- Irigaray, Luce (1994). *Thinking the Difference. For a Peaceful Revolution*. London: The Athlone Press.
- Irigaray, Luce (2013). *In the Beginning, She Was*. London, New York: Bloomsbury Academic.
- Iyengar, B.K.S. (1996). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali: Patanjala Yoga Pradipika*. New York: Schocken Books.
- Iyengar, B.K.S. (1988). *The Tree of Yoga, Yoga Vrksa*. Boston: Shambala Publications.
- Jain, A. (2012). "Branding Yoga: The cases of Iyengar Yoga, Siddha Yoga and Anusara Yoga." *Approaching Religion*, 2 (2), s. 3-17.
- Jain, Andrea R. (2015). *Selling Yoga: From Counterculture to Popculture*. New York: Oxford University Press.
- Jensen, J. (2011). "Revisiting the Insider-Outsider Debate: Dismantling a Pseudo-problem in the Study of Religion". *Method & Theory in the Study of Religion*, 23 (1), s. 29-47.
- Kempton, Sally (2011). *Meditation for the Love of it*. Boulder: Sounds True.
- Kripal, Jeffrey J. (2014). *Comparing Religions: Coming to Terms*. West Sussex: Wiley Blackwell.
- Kvale, Steinar och Brinkmann, Svend (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Mallinson, James och Singleton, Mark (red.) (2017). *Roots of Yoga*. Penguin Classics.
- Meyer, B., Morgan, D., Paine, C., & Plate, S. (2011). "Introduction: Key words in material religion". *Material Religion*, 7 (1), s. 4-8.
- Midgley, Mary (1997). "The Soul's Successors: Philosophy and the 'body'" i Coakley, Sarah (red.) *Religion and the Body*. Cambridge: Cambridge University Press, s. 53-68.
- Mitchell, Stephen (2000). *Bhagavad Gita, A New Translation*. New York: Three Rivers Press.

- Moberg Jessica (2016). "Material Religion" i Lewis, James R, Tøllefsen, Inga B. (red.) *The Oxford Handbook of New Religious Movements, Volume II*. New York: Oxford University Press, s. 380-392.
- Morgan, David (2010). *Religion and Material Culture: the Matter of Belief*. London/ New York: Routledge.
- Muktibodhananda, Swami (1985). *Hatha Yoga Pradipika, Light on Hatha Yoga*. Bihar: Yoga Publications Trust.
- Padoux, André (2017). *The Hindu Tantric World*. Chicago: University of Chicago Press.
- Park, Crystal L., Braun, Tosca, och Siegel, Tamar (2015). "Who Practices Yoga? A Systematic Review of Demographic, Health-related, and Psychosocial Factors Associated with Yoga Practice". *Journal of Behavioral Medicine* 38 (3), s. 460-471.
- Rose, Kenneth (2016). *Yoga, Meditation and Mysticism*. London: Bloomsbury Academic.
- Samuel, Geoffrey (2008). *The Origins of Yoga and Tantra, Indic Religions to the Thirteenth Century*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Singleton, Mark (2010). *Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Sjoman, N.E (1996). *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi: Abhinav Publications.
- Stausberg, Michael (2012). "A New Theory of Religion? Introducing the Review Symposium on Manuel A. Vásquez: More Than Belief (2011)". *Religion* 42 (4), s. 597-608.
- Streib, Heinz, Klein, Constantin (2016). "Religion and Spirituality" i Stausberg, Michael, Engler Steven (red,) *The Oxford Handbook of the Study of Religion*. Oxford: Oxford University Press, s. 74-82.
- Turner, Bryan S. (1997). "The body in Western society: social theory and its perspectives" i Coakley, Sarah (red.) *Religion and the Body*. Cambridge: Cambridge University Press, s.15-41.
- Urban, Hugh (2003). *Tantra- Sex, Politics and Power in the Study of Religion*. Los Angeles: University of California Press.
- Vásquez, Manuel A. (2011). *More Than Belief: A Materialist Theory of Religion*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Wallis, Christopher (2012). *Tantra Illuminated, The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*. Petaluma: Mattamayura Press.
- White, David Gordon (red.) (2002). *Tantra in Practice*. Princeton: Princeton University Press.

White, David Gordon (2012). *The Yoga Sutra of Patanjali, A Biography*. Princeton: Princeton University Press.

White, David Gordon (red.) (2012). *Yoga in Practice*. Princeton: Princeton University Press.

Woodhead, Linda (2003). "Women and religion" i Partridge, Christopher, Woodhead, Linda et al. (red.) *Religions in the Modern World, Traditions and Transformations*. London: Routledge, s. 384-411.

Yogananda, Paramhansa (1995). *The Bhagavad Gita, God Talks with Arjuna*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramhansa (2006). *Autobiography of a Yogi*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

### **Otryckta källor**

Intervju med Anjali 2017-02-08

Intervju med Eva 2017-02-22

Intervju med Ylva 2017-03-24