



LUNDS UNIVERSITET

Centrum för teologi och religionsvetenskap

# YOGA ®

Om kommodifiering och McDonaldisering av  
modern hathayoga

**Kim Löfqvist**

Vårterminen 2012

Religionshistoria: Examensarbete för kandidatexamen

RHIK20 15 hp

Handledare: Olle Qvarnström

Examinator: Tobias Hägerland

## **ABSTRACT**

The authors Jeremy Carrette and Richard King argues that spirituality has become a subject of *commodification* (i.e. transformed into a commodity) as a consequence of the growing impact of Neoliberalism in the Western world since the 1980's. These new forms of spirituality substitute traditional religion in secular societies and often operate with a hidden economic agenda. *McDonaldization* is a sociological theory, whose main thesis is that the process of globalization creates a homogenized world as a cause of impact from the fastfood industry on organizations and companies, in order to increase profit. The characteristics of McDonaldization are efficiency, calculability, predictability, control and irrationality.

The purpose of this thesis is to examine whether modern hathayoga can be considered a commodified and McDonaldized phenomenon in the Western world, and to discuss the consequences of such a development. Three globally represented schools of yoga; Anusara-, Bikram- and Jivamukti yoga; exemplifies modern hathayoga in the thesis. Collection of data was carried out through several complementary methods (triangulation) including literature searches, literature reviews and fieldwork. The latter was conducted as participant observations in Europe and the US. The collected material was analyzed with the above theories on commodification and McDonaldization. The study also provides an overview of the yoga-tradition from about 300 B.C. in order to place the thesis in an historical context and account for the developments that led to modern hathayoga in the West.

The conclusion is that commercialization has increased the more hathayoga integrate with Western culture and Neoliberalistic ideals. Modern hathayoga is commodified and exhibit, in varying degrees, the characteristics of McDonaldization. Another conclusion is that yoga should rather be seen as an ongoing evolution as opposed to a static phenomenon. The coalition between commercialization and hathayoga is finally a consequence of a widespread development in Western societies, intimately connected with its larger political and economic structures.

*Key words: History of Religion, modern hathayoga, Anusara, Bikram, Jivamukti, commercialization, commodification, McDonaldization, globalization, Neoliberalism.*

## **SAMMANDRAG**

Som en konsekvens av nyliberalismens framväxt i västvärlden sedan 1980-talet har traditioner med religiös koppling *kommodifierats* (blivit ”handelsvaror”) menar författarna Jeremy Carrette och Richard King. En dold ekonomisk agenda ligger ofta bakom dessa nya former av spiritualitet som ersätter traditionell religion i sekulära samhällen. *McDonaldisering* är en sociologisk teori vars huvudtes är att globaliseringen skapar en allt mer likriktad värld; snabbmatsbranschens metoder har påverkat organisationer och företag i syfte att öka profit. McDonaldiseringens karaktärsdrag är effektivisering, kalkylerbarhet, förutsägbarhet, kontroll och irrationalitet.

Uppsatsens syfte är att undersöka om modern hathayoga är ett kommodifierat och McDonaldiserat fenomen i västvärlden samt att diskutera konsekvenserna av en sådan utveckling. Modern hathayoga exemplifieras i studien med tre yogaskolor som är globalt representerade; Anusara- Bikram- och Jivamukti yoga. Insamling av material sker genom flera kompletterande metoder (trianglering) och omfattar litteratursökningar, litteraturstudier och fältarbete. Det senare utfördes som deltagande observationer i Europa och USA. Det insamlade materialet analyserades med teorierna ovan om kommodifiering och McDonaldisering. Dessutom ges en översikt över yogatraditionen från cirka 300 f.v.t. och framåt för att placera studien i en historisk kontext samt för att redogöra för den utveckling som lett fram till modern hathayoga i västvärlden.

Slutsatsen är att kommersialisering ökat ju mer hathayoga integrerats i västerländsk kultur och nyliberalistiska ideal. Modern hathayoga har kommodifierats och uppvisar, i olika grader, McDonaldiseringens karaktärsdrag. En annan slutsats är att yoga bör betraktas som en pågående evolution snarare än ett statiskt fenomen. Föreningen mellan kommersialisering och hathayoga är slutligen en konsekvens av en vidare samhällsutveckling i västerländska samhällen, intimt förknippad med dess politiska och ekonomiska strukturer.

Nyckelord: *religionshistoria, modern hathayoga, Anusara, Bikram, Jivamukti, kommersialisering, kommodifiering, McDonaldisering, globalisering, nyliberalism.*

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING .....	5
HYPOTES, SYFTE OCH PROBLEMFÖRMULERING.....	6
AVGRÄNSNINGAR.....	6
METOD OCH MATERIAL.....	6
TEORETISKT RAMVERK.....	8
VAL AV TEORIER .....	8
TEORIER.....	8
ÄMNESBAKGRUND.....	11
TRADITIONELL YOGA.....	12
MEDELTIDA HATHAYOGA.....	13
MODERN YOGA.....	14
RENÄSSANSEN AV HATHAYOGA .....	15
ASANAPIONJÄRER OCH MEDIKALISERING.....	15
HATHAYOGA FRÅN 1950-TALET OCH FRAMÅT .....	16
EMPIRISKT MATERIAL.....	17
ANUSARA YOGA .....	17
<i>Bakgrund</i> .....	17
<i>Filosofi</i> .....	17
<i>Praktisk utövning</i> .....	18
<i>Organisation och varumärke</i> .....	19
BIKRAM YOGA.....	21
<i>Bakgrund</i> .....	21
<i>Filosofi</i> .....	21
<i>Praktisk utövning</i> .....	22
<i>Organisation och varumärke</i> .....	23
JIVAMUKTI YOGA.....	25
<i>Bakgrund</i> .....	25
<i>Filosofi</i> .....	26
<i>Praktisk utövning</i> .....	27
<i>Organisation och varumärke</i> .....	28
ANUSARA, BIKRAM, JIVAMUKTI: MCYOGA?.....	29
EFFEKTIVISERING .....	29
KALKYLERBARHET .....	31
FÖRUTSÄGBARHET.....	32
KONTROLL.....	34
IRRATIONALITET.....	35
DISKUSSION OCH SLUTSATSER.....	35
UTVÄRDERING AV STUDIEN OCH SLUTORD.....	38
REFERENSER.....	40
OBSERVATIONSGUIDE.....	43

## INLEDNING

I början av 1970-talet hävdade jordbrukaraktivisten Jim Hightower att Amerika var på väg att "McDonaldiseras". Han ansåg att snabbmatsbranschen utgjorde ett ökande hot mot fristående jordbrukare med småskalig produktion. I *Eat Your Heart Out* (1975) konstaterar han att "större *inte* är bättre".<sup>1</sup> Ungefär tjugo år senare publicerade George Ritzer *The McDonaldization of Society* (1996) där han pekar på hur allt fler sektorer i det västerländska samhället "McDonaldiseras" för att öka lönsamheten på bekostnad av kreativitet, personlighet och småskalighet. Han menar att i princip hela det amerikanska samhället påverkas av snabbmatsrestaurangers tillvägagångssätt för att öka sin profit; den utveckling Hightower lyfte ett varnande finger för på 1970-talet är enligt Ritzer på väg att exporteras från USA till resten av världen. Utvecklingen vore omöjlig om inte nationella, ekonomiska och politiska gränser blivit mer diffusa och mobila under de senaste årtiondena, i en sammanflätad process refererad till som globalisering.

Globaliseringen har bidragit till större valfrihet gällande religiös tillhörighet och utövning. Utvecklingen har också medfört att kommersialisering och kapitalistiskt inflytande återfinns i den religiösa sfären. I *Selling Spirituality, the Silent Takeover of Religion* (2005) lyfts en diskussion om hur traditioner med religiös koppling blivit föremål för *kommodifiering*; d.v.s. blivit "handelsvaror" som kan köpas och säljas på den fria marknaden. Författarna Jeremy Carrette och Richard King menar att den globala spridningen av nyliberalism medfört att *spiritualitet*<sup>2</sup> "säljs till traditionstörstande individer som söker meningsfullhet i en värld präglad av kaos och förändring".<sup>3</sup> Huvudpoängen är att ingenting undgår att kommodifieras när den politiska drivkraften är nyliberalism. Dessutom menar de att religiösa traditioners ursprungliga komplexitet kompromissas bort för att anpassas till en västerländsk kontext.

Hathayoga är en disciplin som utvecklades på indisk mark under 900- och 1000-talet. Mötet med västvärlden under mitten av 1900-talet innebar att hathayoga fick en ny kostym och en ny innebörd på många sätt, bland annat genom ökad betoning på hälsa och fitness. Riktas blicken mot andra sidan Atlanten upptäcker betraktaren vilket utbredd fenomen yoga är i USA där ett stort antal amerikanska yogastilar har skapats och varumärkesregistrerats. På hemsidan för United States Patent and Trademark Office kan man göra sökningar på registrerade varumärken i landet. En sökning på ordet "yoga" gav 2651 träffar<sup>4</sup> vilket innebär att det finns lika många yogarelaterade varumärken. Allt ifrån fantasifulla namn som Yoga for Hope, Black Swan Yoga, Keep Yoga Weird finns registrerade liksom mer etablerade former såsom Anusara Yoga, Bikram Yoga, Satyananda Yoga, Jivamukti Yoga och Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan. En undersökning gjord år 2008 av den amerikanska tidskriften *Yoga Journal* uppskattade att utövare i USA spenderar fem miljarder dollar på klasser,

---

<sup>1</sup> Hightower 1975:3 ff.

<sup>2</sup> *Spiritualitet* som begrepp har ingen universell och enhetlig definition. Carrette och King (2005) menar att definitionen används godtyckligt beroende på vem som står bakom den. Enligt dem tar kommodifierade spirituella rörelser avstånd ifrån religiösa dogmer och religion i traditionell bemärkelse. Samtidigt hämtas innehållet ifrån religiösa traditioner vilket resulterar i en slags selektiv omtolkning. Enligt Carrette och King finns det ofta en ekonomisk och politisk agenda där man bör belysa vem som profiterar på en viss definition. Se Carrette och King 2005:30-53 för en historisk översikt och diskussion av begreppet.

<sup>3</sup> Carrette och King 2005:1.

<sup>4</sup> <http://tess2.uspto.gov/bin/gate.exe?f=searchss&state=4005:e8gu98.1.1> Sökord: "yoga" (120528).

utrustning, kläder, semestrar och media relaterade till yoga varje år. Det var en ökning på 87 % sedan motsvarande undersökning år 2004.<sup>5</sup>

Varumärkesregistrering och kringprodukter tyder på att hathayoga idag är ett kommersialiserat fenomen i västvärlden. Stämmer det? Och isåfall, hur står kommersialisering i relation till traditionens värdegrunder? Ska en sådan förändring betraktas som innovation och utveckling eller som att någonting ”ursprungligt” gått förlorat? Kan man verkligen *köpa* och *äga* hathayoga?

## **HYPOTES, SYFTE OCH PROBLEMFORMULERING**

Syftet med uppsatsen är att testa en hypotes baserad på Carrettes och Kings samt Ritzers material. Hypotesen är att *hathayoga i sin västerländska kontext har kommodifierats och McDonaldiserats*. Jag undersöker på vilket/ vilka sätt tre yoga skolor (se nedan) kan anses vara kommodifierade och McDonaldiserade, samt diskuterar tänkbara konsekvenser av en sådan utveckling. Problemformuleringen består av följande frågor:

- 1) Hur ser skolornas bakgrund, filosofi, praktiska utövning och organisation ut?
- 2) Är skolorna McDonaldiserade och kommodifierade? På vilket/ vilka sätt?
- 3) Vilka konsekvenser kan ökad kommodifiering och McDonaldisering få?

## **AVGRÄNSNINGAR**

Jag har valt ut tre moderna hathayoga skolor för undersökningen; Anusara (1997), Bikram (1965) och Jivamukti (1986). Anusara yoga bär influenser av Iyengar Yoga, utvecklad av B.K.S Iyengar. Bikram yoga kan spåras direkt till den fysiska träningskulturen i Indien och B.C Bishnu Gosh. Grundarna av Jivamukti yoga inspirerades av Ashtanga Vinyasa Yoga, utvecklad av K. Pattabhi Jois. Skolorna har således en koppling till yogatraditioner som uppstod under mitten av 1900-talet i Indien och kan betraktas som moderna hybrider av dem. Denna koppling är den största likheten dem emellan, liksom att de orienterar sig mot den västerländska kulturen. Organisationerna är likartade med en eller två personer som grundare och ledare. Mitt val föll på dem baserat på dessa likheter såväl som på differenserna dem emellan som främst är praktiska och teoretiska.

## **METOD OCH MATERIAL**

Metoderna för insamling av material är litteratursökningar, litteraturstudier och fältarbete i form av deltagande observation. Jag har kombinerat olika metoder, s.k. triangulering, som bygger på stånpunkten att flera kompletterande metoder ger högre reliabilitet.<sup>6</sup> Analys av det insamlade materialet genomförs med Ritzers McDonaldiseringsmodell och Carrettes och Kings teori (se nedan).

Yogaskolornas eget material behandlas som primärlitteratur, vilket omfattar böckerna *Anusara Yoga Teacher Training Manual* (Friend, 2006), *Bikram Yoga*,

---

<sup>5</sup> [www.yogajournal.com/advertise/press\\_releases/10](http://www.yogajournal.com/advertise/press_releases/10) (120215).

<sup>6</sup> Denzin (ed) 2006: 471.

*The Guru Behind Hot Yoga Shows the Way to Radiant Health and Personal Fulfillment* (Choudhury, 2007) och *Jivamukti Yoga, Practices for Liberating Body and Soul* (Gannon, Life, 2002). Även material från skolornas hemsidor, [www.anusara.com](http://www.anusara.com), [www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com) och [www.jivamuktiyoga.com](http://www.jivamuktiyoga.com), behandlas som primärlitteratur.

Jag har använt mig av ytterligare elektroniskt material. Juridiska stämningar (Bikram och Jivamukti) har bidragit med information om varumärkesanvändning och organisation. Dessutom har Bikram- och Jivamukti skolornas överenskommelser med blivande lärare vid certifiering använts eftersom dokumenten berör varumärkesanvändning. Anusara skolans motsvarande material har dessvärre ej varit tillgängligt. Även bloggar och artiklar har använts. Vid upprepade tillfällen har jag kontaktat respektive skola angående varumärkesanvändning och organisation men svar har antingen nekats eller uteblivit. Allt material jag önskat ta del av har således inte varit tillgängligt; material jag dessvärre tror hade kompletterat studien ytterligare.

Fältstudierna har utgjorts av deltagande observation där jag deltagit i klasser. Detta har lokaliserats till *The Jivamukti Yoga Centre* i London, på *Hamsa Yoga Studio*, Köpenhamn, på *Bikram Yoga Malmö* samt på *Bikram Yoga Sea Cliff* och *The Yoga Tree* i San Francisco. Fältarbetet har även omfattat ostrukturerade intervjuer med instruktörer på plats. Jag hade dessutom förmånen att närvara vid en föreläsning i Köpenhamn som Bikram Choudhury gav i april år 2011. Totalt har jag deltagit i fyra klasser i respektive yogaform. Jag har utgått ifrån Meredith B. McGuires observationsguide i *Religion, The Social Context*<sup>7</sup> men omarbetat den till en mall som passar mitt syfte bättre. Mallen jag använt finns som bilaga (bilaga 1). En sådan standardiserad mall har medfört att samma element belysts i samtliga observerade klasser.

Den geografiska spridningen innebär att deltagande observation utförts både i USA och i Europa. Genom att studera olika geografiska platser parallellt kan man i högre grad se olikheter och gemensamma drag vilket är en analytisk fördel.<sup>8</sup> Information som samlats in genom fältarbetet har jag valt att presentera konfidentiellt i studien så att det inte går att göra kopplingar till instruktörernas identitet.

Det är omöjligt att vara objektiv i genomförandet av undersökningar inom det humanistiska området eftersom forskning, på alla nivåer, handlar om att välja och välja bort. Valet av teorier, empiriskt material och inte minst de deltagande observationerna baseras på min uppfattning om vad som är relevant; jag är med andra ord själv inordnad i ett historiskt och socialt sammanhang. Ett övervägande gällande deltagande observation som metod är att det reducerar möjligheten till intersubjektiv prövbarhet. Observationer baseras oundvikligt på mina subjektiva upplevelser, även om jag ämnat hålla en distans till materialet genom reflektion och självvrannsakning, vilket är viktiga komponenter av ett fältarbete.<sup>9</sup> Vikten av konfidentialitet kan därmed komma i konflikt med kontrollerbarheten, vilket jag i detta sammanhang anser underordnat.

---

<sup>7</sup> McGuire 1997:321-327.

<sup>8</sup> Fangen 2005:232. Denna geografiska spridning motsvarar s.k. data triangulering, se Denzin (ed) 2006: 472.

<sup>9</sup> Fangen 2005:32, se också s. 51 ff.

# TEORETISKT RAMVERK

## VAL AV TEORIER

Carrette och King (2005) fokuserar på argumentationen kring hur traditioner med religiös koppling kommodifierats, vilket innebär att de blivit ”handelsvaror” som säljs i vinstdrivande syfte. Författarnas diskussion befinner sig på en makronivå där de adresserar de politiska krafter som omger begreppet spiritualitet samt riktar fokus på nyliberalismens effekter. Med ett sådant syfte finns det inte utrymme att gå in på djupet, exempelvis nämner de endast svepande att hathayoga kommodifierats med Bikram yoga som exempel.<sup>10</sup> Mitt val att använda Carrettes och Kings material som en del av ett teoretiskt ramverk baseras på just makroperspektivet som inte bara förmedlar en specifik ståndpunkt, relevant för hypotesen, utan även bidrar till en förståelse om varför man kan säga att en kommersialisering av hathayoga sker.

Jag anser att Ritzer (2011) på många sätt kompletterar Carrette och King. McDonaldiseringens karaktärsdrag är effektivitet, kalkylerbarhet, förutsägbarhet, kontroll och irrationalitet. Även om McDonaldiseringsteorin har en stark koppling till globalisering placerar den sig på en mikronivå som analysmetod. Ritzer ger exempel på McDonaldisering inom sjukvård, utbildning, sport och underhållning. Han nämner att McDonaldisering även sker i religiösa institutioner<sup>11</sup> men utforskar det inte vidare. Eftersom Ritzers teori inte tidigare applicerats på religion i allmänhet, eller hathayoga i synnerhet, kan denna studie förhoppningsvis medföra att nytt ljus kastas över både teorins relevans samt över hur hathayoga förändras i sin västerländska kontext.

## TEORIER

Carrette och King argumenterar för att traditioner med religiös koppling kommersialiserats och kommodifierats på grund av att nyliberalism blivit den styrande ekonomiska ideologin i stora delar av världen under de senaste 30 åren. En politik som styrs med en nyliberalistisk agenda eftersträvar införande av fri handel, global konsumtion, ökad privatisering och avreglering. En avgörande startpunkt för nyliberalismens globala inflytande var avregleringen av marknaderna i Storbritannien och USA under 1980-talet.

Den första fasen av religioners sekularisering och privatisering inleddes redan under upplysningstiden. Då exkluderades religion från det offentliga vilket ledde till att individen fick större utrymme att utforska alternativa religionsformer. Carrette och King argumenterar för en andra fas, förknippad med den globala spridningen av nyliberalistisk ideologi. Denna fas karaktäriseras av kommodifiering av religiösa traditioner och innebär att allt ifrån byggnader, t.ex. kyrkor, till historiska arv kan bli handelsvaror.<sup>12</sup>

Författarna menar att det inte finns någon ursprunglig och essentiell definition av spiritualitetsbegreppet eftersom det använts på olika sätt i historien. Med avstamp i 1980-talets ökade nyliberalistiska orientering i västerländska samhällen argumenterar de för att spiritualitet mer och mer kommit att betraktas

---

<sup>10</sup> Carrette och King 2005:8.

<sup>11</sup> Ritzer 2011:1.

<sup>12</sup> Carrette och King 2005:6 f.



som ett sätt att utveckla den egna personen.<sup>13</sup> Spiritualitet blev då en konsumtionsvara, och begreppet kan användas godtyckligt beroende på vem som tjänar på att definiera det på ett visst sätt.<sup>14</sup> Författarna menar också att begreppet blivit ett modernt uttryck som för tankarna bort ifrån negativa kopplingar till religion. Istället inkluderar spiritualitet ”allt som anses positivt med religion”, ofta uttryckt med ord som ”healing”, ”inre transformation” eller ”personlig utveckling.”<sup>15</sup>

Enligt Carrette och King utmärks dessa former av ”kommodifierad spiritualitet” av att individens intressen värderas högre än samberoende med andra människor<sup>16</sup> och att kollektivets betydelse faller bort.<sup>17</sup> De menar att religiositet som en uteslutande inre upplevelse speglar samhällets fokus på självintresse och kapitalism.<sup>18</sup> Konsekvensen av detta, enligt författarna, är uppfattningen att individen själv är ansvarig för sin egen lycka och sitt eget lidande, vilket separerar människor ifrån varandra.<sup>19</sup> Det finns även spirituella rörelser som presenterar sig som alternativ till kommersialism och materialism. Dessa grupper utgör en form av kulturell kritik samtidigt som de bär kommodifierade drag och är sammanflätade med konsumtionssystemet.<sup>20</sup>

I ovan beskrivna kontext menar Carrette och King att främst asiatiska traditioner blir selektiva tolkningar tagna ur sin helhet. Traditionernas ursprungliga komplexitet undviks och en anpassning till det västerländska samhället sker, där individen betraktas som konsument och samhället som marknad. Carrette och King menar att Asiens traditioner ursprungligen konfronterade begär och individualism och verkade för att leva i samberoende med andra människor.<sup>21</sup>

Ytterligare en konsekvens av kommodifieringen som Carrette och King pekar på är att gränsen mellan tradition och varumärken suddas ut. De menar att i en sekulariserad värld blir individer ”traditions hungriga” och söker levnadsideal. Resultatet blir att varumärken ersätter religiösa traditioners roll som meningsbärare.<sup>22</sup> Kommodifierade traditioner med religiös koppling blir alltså ”varor” som fyller en funktion som meningsbärare åt individer i ett sekulariserat och traditionsfattigt samhälle.

McDonaldisering är en förlängning av rationaliseringsteorier, baserad på Max Webers teori om byråkratisering, definierat som organisationsstruktur genom hierarki. Inom hierarkin måste människor handla i enlighet med regler som bestäms av personer i högre position med mer makt. Formell rationalitet innebär att tillvägagångssättet för att uppnå ett mål formas av regler och social struktur. Det ges litet utrymme för individuella val, vilket är en nyckelfaktor eftersom systemet endast fungerar om alla personer gör samma val i en given situation.<sup>23</sup>

Weber liknade byråkratisering vid ”stålburar”. När han verkade i början på 1900-talet befarade han att samhället skulle utvecklas till ett nät av rationella system, ”stålburar”, som avlöste varandra inom samhällets alla områden; utbildning, arbetsplatser, fritid, hem osv.<sup>24</sup> Weber menade att konsekvensen skulle

---

<sup>13</sup> Carrette och King 2005: 44 f.

<sup>14</sup> Ibid:2.

<sup>15</sup> Ibid:1.

<sup>16</sup> Ibid:57 ff.

<sup>17</sup> Ibid:84.

<sup>18</sup> Ibid:69.

<sup>19</sup> Ibid: 80 f.

<sup>20</sup> Ibid:135.

<sup>21</sup> Ibid:121f.

<sup>22</sup> Ibid: 137f.

<sup>23</sup> Ritzer 2011:24 f.

<sup>24</sup> Ibid: 26 f.

bli att samhället och människor ”avhumaniserades”. Ritzer grundar också sin teori på Frederick W. Taylors tankar om vetenskapligt management, som bygger på en serie principer som används för att rationalisera arbetsmoment så att de alltid sker på ”det enda bästa sättet”.<sup>25</sup>

De fem karaktärsdrag som utmärker McDonaldiserade system är effektivitet, kalkylerbarhet, förutsägbarhet, kontroll och irrationalitet.

#### 1. Effektivitet.

Rätt medel för ett givet mål uppnås genom att strömlinjeforma arbete och produkt/tjänst. Arbetare vänder sig till det som tidigare institutionaliserats, dvs. hur momentet utförs på ”det enda bästa sättet”. Arbetsmomenten utförs inte sällan på löpande band där varje persons specifika uppgifter kompletteras av någon annan.<sup>26</sup> Effektivisering sker även genom en förenkling av produkt/ tjänst, t.ex. genom att minska antalet ingredienser, samt genom att ha ett litet menyutbud som inte anpassas efter kundens behov.<sup>27</sup>

#### 2. Kalkylerbarhet.

Kalkylerbarhet innebär att produkter och arbetsinsatser omräknas till siffror och skapar en numerisk standard för process och resultat. Exempelvis innebär det beräkningar av produktens storlek, antal producerade och sålda produkter eller antal tjänster utförda på en viss tid. När produkt och process omsätts i siffror kan de användas överallt; samma arbetssystem kan överföras över länder och utföras av vem som helst som följer manualen. Kalkylerbarhet medför att kunden får vad han vill ha på kortast möjliga tid. För arbetare kan det innebära en minskad upplevelse av meningsfullhet.<sup>28</sup>

#### 3. Förutsägbarhet.

Disciplin, systematisering, rutiner och regler skapar förutsägbarhet. Produkt/tjänst blir likadan över tid och rum i en slags tidlöshet utan referenser till historien. Det rakt motsatta kan också gälla där historia och tradition betonas för att sätta in organisationen i en historisk kontinuitet.<sup>29</sup> För kunden innebär detta en trygghet i vad som kommer att erhållas i en given situation, för arbetare blir momenten enklare och produkten/ tjänsten blir oberoende av den anställdes personliga egenskaper. McDonaldiserade system har ofta en stark företagskultur, där likriktning skapas genom manuskript för kommunikation med kunder<sup>30</sup> samt genom uniformer och uppmaningar att internalisera företagets etos. Ritzer beskriver detta som att ta på sig ”ett nytt jag”, en *McIdentity*.<sup>31</sup>

#### 4. Kontroll.

McDonaldisering innebär att organisationer verkar som byråkratiska system där ledningen planerar och kontrollerar de anställdas arbete genom regler och riktlinjer. Det mest ineffektiva och irrationella är människor, vilket innebär att mänskliga faktorer måste kontrolleras i första hand, exempelvis genom att arbetet sker på löpande band<sup>32</sup> Även teknologi och effektiv, ofta hierarkisk, organisation bidrar till att de anställda vet exakt vad och hur något ska utföras.<sup>33</sup> En annan kontroll är övervakandet av hur organisationen framställs offentligt. Detta kan ske genom att anspela på en viss image genom reklam, såväl som att planera och

---

<sup>25</sup> Ritzer 2011: 30 f.

<sup>26</sup> Ibid: 55 ff.

<sup>27</sup> Ibid: 127.

<sup>28</sup> Ibid: 79 f.

<sup>29</sup> Ibid: 50.

<sup>30</sup> Ibid: 102 f.

<sup>31</sup> Ibid: 106.

<sup>32</sup> Ibid: 117.

<sup>33</sup> Ibid: 131.

arrangera offentliga framträdanden med endast utvald och inbjuden mediabevakning i syfte att kontrollera hur människor uppfattar organisationen.<sup>34</sup>

#### 5. Irrationalitet.

Enligt Ritzer finns det ett irrationalitet drag i McDonaldiserade system som gör det till ett ologiskt val för konsumenten att välja just den produkten/tjänsten.<sup>35</sup> Exempelvis kan en produkt bli dyrare i längden om den håller så låg kvalitet att den måste bytas ut ofta.<sup>36</sup> Ett annat exempel är att kunden möts av falsk vänlighet, ett inövat agerande med kunden som baseras på manuskript och en *McIdentity* som präglar interaktionen mellan arbetare och kund.<sup>37</sup>

Det som främst utmärker McDonaldisering är homogenitet. Produkterna eller tjänsterna är oberoende av tid och rum, arbetsrutinerna är standardiserade, arbetet kräver ingen eller kort utbildning och utförs av utbytbara arbetare. Syftet är makt, influens och profit som uppnås genom att effektivisera organisationen. I en sådan struktur har individen endast liten möjlighet att vara innovativ eftersom makten finns hos strukturer utanför henne själv. Den drivande faktorn bakom McDonaldisering är ekonomiska aspekter, vilka möjliggörs genom globaliseringen; ökning av vinsten genom att verksamheten ständigt utökas till fler geografiska områden.<sup>38</sup>

## ÄMNESBAKGRUND

Syftet med ämnesbakgrunden är att placera studien i en historisk kontext för att ge läsaren en grundläggande förståelse för den utveckling som resulterat i dagens moderna hathayoga. Inledningsvis ges en kort översikt över yoga i den indiska traditionen med särskild referens till hathayoga genom medeltida texter. Därefter följer en sammanfattning av den historiska utvecklingen som lett fram till modern hathayoga i västvärlden. För att öka läsbarheten har jag valt att ta bort sanskritspråkets diakritiska tecken.

Ämnesbakgrunden baseras primärt på sekundärlitteratur. Jag refererar i första hand till Mark Singletons studie *Yoga Body, the Origin of Modern Posture Practice* (2010) som är ett substantiellt bidrag till forskningen om yogatraditionernas historiska utveckling. Han påvisar att modern hathayoga är ett resultat av ett utbyte mellan västerländska kvasireligiösa former av gymnastik och indiska diskurser om ”modern yoga” som uppstod i början av 1900-talet. Även tidigare studien *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism* (2004) av Elizabeth De Michelis har använts. Hon undersöker hur västerländsk esoterik influerade Swami Vivekanandas yogasyntes i slutet av 1800-talet, tankar som sedan återkom i Iyengar yoga på 1950-talet. År 2004 utkom även Joseph S. Alters antropologiskt orienterade studie *Yoga in Modern India: The Body between Philosophy and Science* där han fokuserar på Swami Kavalayanandas medicinska och vetenskapliga ”yogaexperiment” under 1920-talet. Det var en del i medikaliseringen av hathayoga, som Klas Nevrens artikel (2004) belyser. Även detta material ger stoff till ämnesbakgrunden.

Under 1990-talet börjande hathayoga utforskas akademiskt. De senaste bidragen utgörs av ovan nämnda studier. Tidigare forskning inkluderar Christian Fuchs studie över yoga i Tyskland (1990)<sup>39</sup>, Norman Sjomans undersökning av

---

<sup>34</sup> Ritzer 2011: 130.

<sup>35</sup> Ibid: 143.

<sup>36</sup> Ibid: 150.

<sup>37</sup> Ibid: 143.

<sup>38</sup> Ibid: 153, se även s. 168.

<sup>39</sup> *Yoga in Deutschland: Rezeption – Organisation – Typologie*. Stuttgart, Kolhammer Verlag.

yogatraktionen i Mysorepalatset (1996)<sup>40</sup>, en analys av yogas överföring till väst av Karl Baier (1998)<sup>41</sup> samt Sylvie Ceccomorris översikt av yoga i Frankrike (2001).<sup>42</sup> Det finns ingen, i min kännedom, studie som uteslutande fokuserar på kommersialiseringen av hathayoga även om Singleton (2010) nämner att yoga under 1990-talet kom att bli ”an important commercial enterprise”.<sup>43</sup>

Som kompletterande primärlitteratur för ämnesbakgrunden har jag använt *Yoga Sutra*, en text av Patanjali (cirka 250-talet) vilken kan betraktas som en kondenserad sammanfattning av yoga som metodsysteem. Jag refererar till Gerald James Larsons och Ram Shankar Bhattacharyas översättning och presentation av texten i *Encyclopedia of Indian Philosophies* (2008). Deras översättningar av följande centrala medeltida hathayoga texter har också använts: *Hathayoga-pradipika*, *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita* och *Hatharatnavali*.

Singleton (2010) föreslår att termen yoga kan användas och förstås som en homonym istället för synonym. Det innebär att termen är identisk i stavning och uttal men syftar på olika innebörd.<sup>44</sup> Därför bör begreppet yoga när det används i olika kontexter nedan förstås som en homonym där begreppets praktiska och teoretiska orientering kan skiljas åt väsentligt. Eftersom syftet med ämnesbakgrunden inte är att ge ett uttömmande svar på ”vad yoga är” hänvisas läsaren till referenslitteraturen för en djupgående läsning av premodern yoga.

## TRADITIONELL YOGA

I *Upanishaderna* (ca. 300 f.v.t.) används begreppet yoga troligtvis för första gången i syfte att beskriva meditatív praxis. I *Svetashvatara Upanishad* beskrivs yoga som en metod för att disciplinera sinnet genom att sitta upprätt och kontrollera andningen. *Maitri Upanishad* beskriver en sexfaldig yogametod bestående av andningskontroll (*pranayama*), tillbakadragande av sinnesorganen (*pratyahara*), koncentration (*dharana*), filosofiskt utforskande (*tarka*) och absorption (*samadhi*). Ungefär 500 år senare beskrivs tre yogametoder i *Bhagavad-Gita* genom vilka utövaren kan känna Gud (Krishna). Det är vägen av handling (*karma*), hängivenhet (*bhakti*) och kunskap (*jnana*).<sup>45</sup>

*Yoga Sutra* bär starka influenser av Samkhya, buddhism och andra asketiska traditioner.<sup>46</sup> Vyasa, som skrev den äldsta kända kommentaren till *Yoga Sutra* (350- till 400-talet)<sup>47</sup>, definierade yoga som ”disciplinerad koncentration”.<sup>48</sup> Den första delen av texten beskriver de koncentrationsstadier som uppnås genom praktisk utövning (*abhyasa*) och av att ge upp begär (*vairagya*).<sup>49</sup> Nästa del beskriver övningar som ämnar utveckla koncentrationsförmågan.<sup>50</sup> Övningarna refereras till som ”yogas lemmar” (*yoganga*) där utövaren orienterar sitt liv kring etiska förhållningssätt till sin omgivning (*yama*) och till sig själv (*niyama*).<sup>51</sup> Detta följs av korrekt meditationsställning (*asana*), andningsövningar (*pranayama*) och

<sup>40</sup> *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi, Abhinav.

<sup>41</sup> *Yoga auf dem Weg nach Westen*. Würzburg, Beiträge zur Rezeptionsgeschichte.

<sup>42</sup> *Cent Ans de Yoga en France*. Paris, Edidit.

<sup>43</sup> Singleton 2010: 20

<sup>44</sup> Ibid:15.

<sup>45</sup> Ibid:26.

<sup>46</sup> Ibid:26, se även Bhattacharya och Larson (red) 2008:42.

<sup>47</sup> Bhattacharya och Larson (red) 2008:53.

<sup>48</sup> Ibid:28, se även s. 66.

<sup>49</sup> Ibid:66.

<sup>50</sup> Ibid:119.

<sup>51</sup> Se ibid:118f.

tillbakadragande av sinnesorganen (*pratyahara*).<sup>52</sup> Asana definieras som en ”bekvämt stadig” (*sthirasukha*) position där individen kan vara avslappnad under lång tid för att utöva meditativ praxis.<sup>53</sup> Pranayama är andningsövningar<sup>54</sup> som ämnar föra utövaren till högre medvetandetillstånd.<sup>55</sup> De sista tre ”lemmarna” omfattar koncentration på ett objekt (*dharana*), meditation (*dhyana*) och utveckling av meditativa sinnestillstånd (*samadhi*).<sup>56</sup> Den sista delen av *Yoga Sutra* beskriver kognitiva förmågor och högre medvetande som utövningen sägs leda till. Därefter infaller det slutgiltiga målet med yoga; frigörelse (*kaivalya*, *samadhi*).<sup>57</sup>

## MEDELTIDA HATHAYOGA

*Shaiva Tantras* innehåller detaljerade beskrivningar av yogautövning, till exempel *Vijnanabhairava* (800-talet) som beskriver 112 typer av yoga. De tekniker som beskrevs här formade en slags bas för hathayoga traditionen, som blomstrade från 1200-talet. Den medeltida hathayogan var ingen enhetlig doktrin med ursprung i en enda tankeskola trots att det finns kopplingar till Goraksanatha och hans lärare Matsyendranatha som troligen grundade sekten *Saiva Nath Sam-pradaya* på 1100-talet.<sup>58</sup> De tidigaste källorna för medeltida hathayoga är *Goraksha Shataka*, följt av *Shiva Samhita* (1400-talet), *Hathayogapradipika* (1400- till 1500-talet), *Hatharatnavali* (1600-talet), *Gheranda Samhita* (1600- till 1700-talet) och *Jogapradipika* (1700-talet).<sup>59</sup> Ortopraxis och doktrin som förmedlas i dessa texter baserades på uppfattningen att den mänskliga kroppen är ett primärt verktyg för att uppnå frigörelse (*kaivalya*, *samadhi*). Grundläggande för hathayoga i sin medeltida kontext är att kroppen måste renas och disciplineras innan individen kan nå insikt och frigörelse.<sup>60</sup> Larson (2008) skriver att de medeltida texterna refererade till Patanjalis yoga med termen rajayoga, exempelvis står det i *Hathayogapradipika* att hatha- och rajayoga bör utövas parallellt.<sup>61</sup> Enligt honom refererade man till Patanjali under medeltiden i första hand för att söka kulturell legitimering för hathayoga med dess ökade fokus på kroppslig disciplin.<sup>62</sup> Larson argumenterar för att medeltida hathayoga har väldigt liten relation till den yoga som beskrivs i *Yoga Sutra*.<sup>63</sup>

Utövning av hathayoga började med förberedande reningstekniker (*satkarmas*) beskrivna i *Hathayogapradipika*<sup>64</sup>, *Gheranda Samhita*<sup>65</sup> och *Hatharatnavali*.<sup>66</sup> Efter denna kroppsliga rening påbörjades utövning av fysiska positioner (*asana*). Texterna nämner att det finns 84 positioner men beskriver ett långt färre antal. *Hathayogapradipika* beskriver 15 positioner<sup>67</sup>, *Gheranda*

<sup>52</sup> Bhattacharya och Larson (red) 2008:117.

<sup>53</sup> YS 2.46-47 i ibid:118.

<sup>54</sup> T.ex. räkning av andetaget eller fokus på andetaget i en viss del av kroppen, se ibid: 119.

<sup>55</sup> YS 2.52-53 i ibid:119.

<sup>56</sup> Bhattacharya och Larson (red) 2008:117.

<sup>57</sup> Ibid:66.

<sup>58</sup> Singleton 2010:27-28 se även Bhattacharya och Larson (red) 2008:139ff.

<sup>59</sup> Singleton 2010:28.

<sup>60</sup> GhS VII.5-23 i ibid:505, HR I.1-4 i ibid:522. HYP II.76-78, 1972:36 f.

<sup>61</sup> HYP II.76-78, 1972:36 f, se även IV.10-13, s. 62 f.

<sup>62</sup> Bhattacharya och Larson (red) 2008:435.

<sup>63</sup> Ibid:490.

<sup>64</sup> HYP II.21-35, 1972:25-28.

<sup>65</sup> GhS 1.1-12 i Bhattacharya och Larson (red) 2008:503.

<sup>66</sup> HR I.25-55 i ibid:523.

<sup>67</sup> HYP I.19-57, 1972:12-19.

*Samhita* 32 st<sup>68</sup> och *Hatharatnavali* 26 st<sup>69</sup>. *Shiva Samhita* beskriver endast fyra sittande.<sup>70</sup>

En viktig del av utövningen var pranayama; metoder som ämnade att rena och balansera kroppens subtila energikanaler (*nadi*). *Hathayogapradipika* nämner 80 olika pranayama.<sup>71</sup> Dessa övningar i kombination med olika ”kroppslås” (*mudra*) skulle forcera livsenergin (*prana*) genom centrala energikanaler. Texterna förmedlar att den mänskliga kroppen har ett nätverk av nadis; *Shiva Samhita* nämner 350 000<sup>72</sup>, i *Hathayogapradipika* och *Hatharatnavali* nämns 72 000.<sup>73</sup> Dessa reningstekniker, asana, pranayama och *mudra* syftade till att balansera livsenergin, framför allt i de tre centrala energikanalerna (*sushumna*, *ida*, *pingala*) som sägs löpa längs med ryggraden där också sex eller sju ”energihjul” (*chakra*) är placerade. Andlig energi (*kundalini*) byggdes upp genom dessa tekniker. När kundalini passerade genom ”energihjulen” på sin väg upp mot det översta chakrat (*sahasrara*) uppnåddes målet med hathayoga; frigörelse (*kaivalya*, *samadhi*)<sup>74</sup>.

## MODERN YOGA

Från den andra halvan av 1800-talet präglades interaktionen mellan det koloniala Indien och västvärlden av ett religio-kulturellt fokus. De Michelis (2004) skriver att Swami Vivekananda var den främsta protagonisten för populäriseringen av yoga med sitt budskap om Vedanta, presenterad som en universell religion.<sup>75</sup> Brekke (1999) identifierar tre stadier i denna process. Först objektifierades religion som en separat sfär av det sociala livet i Indien. Religionen blev även individualiserad; den enskilda personen hamnade i centrum. Slutligen blev religionen universell genom att länkas till en basal mänsklig natur och kunde då appliceras av vem som helst, var som helst och när som helst.<sup>76</sup> Vivekanandas tolkning av Vedanta bestod av fyra typer av yoga; karma<sup>77</sup>-, bhakti<sup>78</sup>-, raja<sup>79</sup>- och jnanayoga<sup>80</sup>. Dessa olika former passade olika slags människor. Han menade att precis som varje vetenskap har olika metoder, finns också yogametoder för olika individer.<sup>81</sup> Vivekananda inkluderade inte hathayoga, som sedan medeltiden associerats i negativ bemärkelse med nathyogis, fakirer, svart magi och gatukonstnärer. Hathayoga representerade allt som ansågs bakåtsträvande i hinduismen. Antipatin delade Vivekananda med teosoferna, europeiska akademiker och inte sällan av indierna själva.<sup>82</sup> Intresset låg istället primärt på

---

<sup>68</sup> GhS II.1-45 i Bhattacharya och Larson (red) 2008:503.

<sup>69</sup> HR III.41-77 i ibid:524.

<sup>70</sup> SS III.100-118 i ibid:512.

<sup>71</sup> HYP II.6-11, 1972:22-24.

<sup>72</sup> SS II.14 i Bhattacharya och Larson (red) 2008:150.

<sup>73</sup> HYP IV.18, 1972:65. HR IV.31-43 i Bhattacharya och Larson (red) 2008:525.

<sup>74</sup> HYP IV.9-10, 1972:62. GhS VI.18-22 i Bhattacharya och Larson (red) 2008:505, SS II.13-28 i ibid:509, SS V.150-202 i ibid:515.

<sup>75</sup> De Michelis 2004:123.

<sup>76</sup> Brekke 1999: 203 f.

<sup>77</sup> Definierat som ”gudsrealisation genom handling”, se De Michelis 2004:124.

<sup>78</sup> Definierat som ”gudsrealisation genom hängivenhet”, se ibid:124.

<sup>79</sup> Definierat som ”gudsrealisation genom disciplin av sinnet”, se ibid:124.

<sup>80</sup> Definierat som ”gudsrealisation genom kunskap”, se ibid:124.

<sup>81</sup> Ibid:124.

<sup>82</sup> Singleton 2010:6.

Vedanta, betraktat som ”riktig” yoga präglad av kontemplation, rationalitet och filosofi.<sup>83</sup>

Vivekanandas nationella och internationella inflytande berodde till stor del på hans deltagande år 1893 på Chicago Parliament of Religions. Tre år senare påbörjade han mission i väst samt publicerade *Raja Yoga* som gav form till ortopraxis inom modern yoga.<sup>84</sup> Vivekananda skiljde mellan hathayoga, beskriven som ”ren gymnastik” där utövarens ”enda mål är hälsa för att kunna leva länge”, och den ”överlägsna rajayogan”.<sup>85</sup> Även Helena Blavatsky (grundaren av Teosofiska Samfundet) skiljde mellan den ”underordnade” hathayogan och den ”överordnade” rajayogan, identifierad som ”Patanjali yoga”.<sup>86</sup> I tre årtionden präglades synen på hathayoga av denna antipati och misstänksamhet.<sup>87</sup>

## RENÄSSANSEN AV HATHAYOGA

Hathayoga accepterades först i början av 1900-talet i samband med ett ökat intresse i Europa för kvasireligiösa former av fysisk träning, vilka var en komponent i nationsbygget av moraliska och hälsosamma individer. De europeiska träningsdisciplinerna fann sin väg till det koloniala Indien där de fick stort genomslag. I linje med en indisk nationalistisk agenda av politiskt motstånd skapades inhemska träningsformer som kom att ersätta de västerländska importerade varianterna. Denna träning refererades till som ”yoga”<sup>88</sup> och ledde till att asana förmedlades som ett tidlöst uttryck av indisk tradition.<sup>89</sup>

Singleton visar i sin studie (2010) att metoder som idag kännetecknar hathayoga var under 1920- och 1930-talen främst associerade till gymnastik, framför allt riktad mot kvinnor.<sup>90</sup> Även tekniker för kroppsbyggning bidrog till hathayogans renässans där indier, till exempel K.V Iyer, inspirerades av västerländska system. Solhälsningar (*surya namaskar*) var en teknik för kroppsbyggare. Idag är solhälsningar kanske den mest använda och mest välkända sekvensen inom dynamiska hathayoga former.<sup>91</sup>

## ASANAPIONJÄRER OCH MEDIKALISERING

Singleton (2010) menar att T. Krishnamacharya var den person som hade störst inflytande över utvecklingen av modern hathayoga. Hans välkända elever K. Pattabhi Jois, B.K.S Iyengar, Indra Devi och T.K.V Desikachar skulle senare komma att sprida hathayoga till väst.<sup>92</sup> Hathayoga, med betoning på fysiska positioner (*asana*), skulle alltså så småningom komma att ersätta de europeiska gymnastiska systemen, vilka ursprungligen bidragit till den nya utformningen.

T. Krishnamacharya tillbringade åren mellan 1930- och 1950-talet i Mysore palats där han ansvarade för fysisk träning av unga pojkar. Under denna period

---

<sup>83</sup> Singleton 2010:43.

<sup>84</sup> Se De Michelis 2004 och typologin ”Modern Yoga”.

<sup>85</sup> Vivekananda 1896:23 f.

<sup>86</sup> De Michelis 2004:177 ff.

<sup>87</sup> Singleton 2010:77.

<sup>88</sup> Singleton 2010:81 ff.

<sup>89</sup> Ibid:117.

<sup>90</sup> Ibid:114 f.

<sup>91</sup> Ibid:122 ff.

<sup>92</sup> Ibid:175.

utvecklade han ett system av rigoröst utförda asanasekvenser. Singleton (2010) menar att detta var metoder för fysisk träning som tidigare fallit utanför ramen för vad som definierades som yoga; bland annat var basen i Krishnamacharyas hathayoga just solhålsningar.<sup>93</sup> Pattabhi Jois system Ashtanga Vinyasa Yoga är ett direkt resultat av Krishnamacharyas sätt att undervisa. Även B.K.S Iyengar utvecklade sin metod Iyengar Yoga baserad på kontakten med Krishnamacharya, även om hans form inte bär samma aerobiska element som Ashtanga Vinyasa Yoga.<sup>94</sup>

Klas Nevrin (2004) skriver att en medikalisering av hathayoga skedde under 1930-talet och framåt, vilket innebar en starkare betoning på terapeutiska och medicinska effekter för att vetenskapligt ”bevisa” yogans relevans.<sup>95</sup> Det skedde i en komplex process under en tidsperiod präglad av nationalism, kolonialism, modern läkarvetenskap och naturvetenskap. Nevrin menar att brottaren Sri Yogendra Mastanami var en avgörande person för syntesen av hathayoga som en hälsobringande träningsform. Han var troligen den förste att lära ut yoga med betoning just på hälsa under 1920-talet i New York.<sup>96</sup> Andra pionjärer för betoningen av hathayoga som ett hälsosystem var S.C Vasu och Swami Kunalayananda. Den sistnämnde var även, skriver Joseph S. Alter (2004), först att ”massproducera” yogainstruktörer.<sup>97</sup> S.C Vasus översättningar av hathayoga texter var instrumentala för skapandet av publikt intresse för hathayoga som en hälsobringande träningsform.<sup>98</sup>

## HATHAYOGA FRÅN 1950-TALET OCH FRAMÅT

Under den andra halvan av 1900-talet ökade hathayogas närvaro i väst och många sekulariserade och medikaliserade varianter uppstod. Under 1960-talets ”flower power” period ökade intresset för yoga ytterligare genom exempelvis The Beatles kontakt med Maharishi Mahesh Yogi (grundaren av Transcendental Meditation).<sup>99</sup> Under det nästkommande årtiondet influerar New Age med strömmar av esotericism samtidigt som hälsoaspekter lyftes fram än mer och yoga började tillämpas för olika behov; terapi, stressprevention, avspänning, graviditet etc. Från sent 1980-tal och fram till idag sker en ökad professionalisering, specialisering, standardisering och institutionalisering av hathayoga.<sup>100</sup>

Yoga har ständigt förändrats som en konsekvens av ett dynamiskt samspel mellan innovation och adaptation i mötet med nya kontexter. Med västvärldens uppskattning av hathayogas hälsobringande effekter har intresset ökat kraftfullt under de senaste åren. Det är i denna utveckling studien placerar sig; för att testa hypotesen att *hathayoga i sin västerländska kontext har kommodifierats och McDonaldiserats*.

---

<sup>93</sup> Singleton 2010:177.

<sup>94</sup> Ibid:186.

<sup>95</sup> Nevrin 2004:72.

<sup>96</sup> Ibid:73.

<sup>97</sup> Alter 2004:9.

<sup>98</sup> Singleton 2010:7.

<sup>99</sup> Ibid:20.

<sup>100</sup> De Michelis 2004:191ff.



# EMPIRISKT MATERIAL

## ANUSARA YOGA

### *Bakgrund*

Grundaren till Anusara Yoga, John Friend, introducerades till yoga vid 8 års ålder av sin mamma. Vid tretton studerade han *Bhagavad-Gita* och *Upanishaderna*. Samtidigt började han utöva hathayoga utifrån en bok och fortsatte sedan hos olika lärare. År 1986 började han undervisa hathayoga och certifierades som Iyengar Yoga lärare. Tre år senare mötte han Gurumayi Chidvilasananda (ledare för Siddha Yoga rörelsen) i Indien som kom att bli hans guru. År 1997 grundades Anusara skolan (*anusara*= ”flowing with grace”) som ”ett nytt paradigm inom hathayoga”. Friend skriver att han vid den tidpunkten hade utvecklat tankar om filosofi och biomekanik som skiljde sig från andra yogaformer.<sup>101</sup> På hemsidan [www.anusara.com](http://www.anusara.com) kan man läsa att Anusara yoga är den ”mest respekterade och snabbast växande yogaskolan i USA med ökande popularitet även i Europa, Asien och Australien”. Där ges även uppgiften att formen finns representerad i 70 länder. Friend beskrivs som ”en av de mest karismatiska och respekterade hatha-yoga lärarna i världen”.<sup>102</sup>

### *Filosofi*

Sedan år 2010 kallas filosofin officiellt för Shiva-Shakti Tantra, beskriven på följande sätt:

*It is in the relation of both Shiva and Shakti that the matrix of time, space and the entire material world is created, out of pure Joy. One cannot occur without the other, and so our philosophy honors and glorifies both: consciousness and its power, male and female, sun and moon; it is Shiva-Shakti Tantra. Spiritual awakening is the ever-expanding process of recognizing that our true nature is perfect, full, and lacking nothing.*<sup>103</sup>

Yoga anses förena alla motsatser och är den ”vetenskapliga konsten att komma ihåg vår sanna natur”. Friend beskriver att syftet med yoga är att ”förenas med det gudomliga” och sedan ”tjäna detta gudomliga flöde”.<sup>104</sup> Vidare skriver han att yogatraditionen över tid organiserat sig i många olika former, varav de största är bhakti (”hängivenhet”), jnana (”kunskap”) och karma (”att tjäna”). Patanjalis yogametod anses inkludera dessa aspekter.<sup>105</sup> Han menar också att ”trots att många tror att hathayoga bara är träning inkluderar sann hathayoga alla delar av Patanjalis system”.<sup>106</sup> Grundläggande för utövning av Anusara yoga sammanfattas i ”tre A:n”:

1. Attitude - viljan att återupptäcka ”vår gudomliga natur och fira livet”.
2. Alignment - biomekanisk hållningslära.
3. Action - medvetenhet om ”kroppens energiflöde”.

---

<sup>101</sup> Friend 2006: 7.

<sup>102</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49&Itemid=82](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=82) (120215).

<sup>103</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=51&Itemid=85](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=85) (110825).

<sup>104</sup> Friend 2006: 20.

<sup>105</sup> Ibid: 18-19.

<sup>106</sup> Ibid: 20.

Dessa ”tre A:n” ger, enligt Friend, ”en spirituellt intention och balanserad användning av energi” och tillsammans definierar de skolans filosofiska hållnings-punkter<sup>107</sup> tillsammans med förståelsen att allt i universum i sin essens har en ”inneboende godhet”.<sup>108</sup> Förhållningssättet ”att se det goda” ska även speglas i relationen till andra skolor och lärare. Representanter bör alltid ”saga något positivt och aldrig offentligt nedvärdera andra system eller lärare” samt inte jämföra Anusara yoga med andra yogaformer.<sup>109</sup> På hemsidan står det att gemenskapen inom organisationen baseras på individualitet och kreativt självuttryck eftersom upplevelsen av olikhet är ett uttryck av det gudomliga pluralism i manifestation.<sup>110</sup>

### Praktisk utövning

Klasserna delar gemensamma nämnare oavsett geografisk plats. Den tantriska filosofin om basal godhet ska genomsyra undervisningen. Varje klass börjar med ”centrering” och upprepning av ett mantra (”Anusara Yoga invokation”).<sup>111</sup> Klasserna har också ett ”hjärtorienterat” tema, som ofta handlar om att ”uppmuntra en positiv kvalitet för sinne och hjärta”. Biomekanik, kallat *Universal Principles of Alignment*, appliceras till varje position. De utförs i fem steg; Opening to Grace; Muscular Energy; Outer Spiral; Inner Spiral; och Organic Energy.<sup>112</sup>

*Vinyasa* (koordination mellan rörelse och andetag) appliceras för att komma in och ut ur en position och instruktören ger både verbala och fysiska instruktioner. Dessutom demonstrerar instruktören positioner eller klargör instruktioner genom att visa på en av deltagarna.<sup>113</sup> Det finns inga fasta sekvenser utan instruktören planerar sekvenser självständigt enligt vissa principer.<sup>114</sup> Varje klass avslutas med liggande avslappning eller en ”tyst centrering” för att stödja assimilering av vad som lärts ut. Eleverna ”får med sig en påminnelse om hur de kan fortsätta förkroppsliga temat i deras vardagliga liv”.<sup>115</sup>

Mer än 265 positioner utgör kursplanen. Den är indelad i tre nivåer och omfattar *asana* i kategorierna stående positioner, bakåtböjningar, framåtfällningar, rotationer, armbalanser, inversioner och restaurativa positioner (”återhämtande” positioner för vila).<sup>116</sup> Friend skriver att en daglig meditationspraxis ”transformerar kropp, sinne och hjärta”.<sup>117</sup> Meditation är dock inte ett element som generellt ingår i en klass där fokus framför allt ligger på postural utövning.<sup>118</sup>

Praktisk utövning sker i formatet av öppna klasser, vilka kan vara uppdelade i olika nivåer. Avancerade elever kan delta i workshops eller s.k. immersions. Det senare är standardiserade fördjupningskurser i tre nivåer med fokus på den tan-

<sup>107</sup> Friend 2006: 25.

<sup>108</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=51&Itemid=85](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=85) (110825).

<sup>109</sup> Friend 2006:92.

<sup>110</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=51&Itemid=85](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=85) (110825).

<sup>111</sup> Se [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=68&Itemid=77](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid=77) (110825).

<sup>112</sup> Friend 2006: 39.

<sup>113</sup> Anteckningar fältarbete, samtliga observationer.

<sup>114</sup> Fältarbete The Yoga Tree, San Francisco, 110911.

<sup>115</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=62&Itemid=114](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=114) (110824).

<sup>116</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=70&Itemid=184](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=70&Itemid=184) (110823).

<sup>117</sup> Friend 2006: 59.

<sup>118</sup> Anteckningar fältarbete, samtliga observationer.

triska filosofin och de biomekaniska principerna. De omfattar 100 timmar och har alltid samma läroplan. Deltagande i immersion ett, två och tre kvalificerar eleven att delta i standardiserade lärarutbildningar.<sup>119</sup>

### *Organisation och varumärke*

Anusara skolan består av tre verksamheter: Anusara Yoga som kontrollerar program, tjänster och undervisning; Anusara Press som producerar tryckt media; Anusara Media som producerar elektronisk media. Organisationens uttalade mission är att ”sprida lycka, kärlek och hälsa”.<sup>120</sup> Det är en gemenskap där ”individerna delar samma spirituella tankar och därför finns det inte så många självcentrerade egon inom organisationen”. Frihet, individualitet och icke-dogma uppmuntras och systemet sägs hålla ihop genom implicita överenskommelser av de spirituella principerna.<sup>121</sup> Under år 2012 öppnades ett huvudcenter, *The Center*, i Kalifornien.<sup>122</sup> Varje år leder Friend en global turné där han undervisar över hela världen. Temat för 2012 heter *Ignite the Center* och turnén inleddes den 18 januari.<sup>123</sup>

Processen för att bli certifierad lärare beskrivs på hemsidan som ”bland de mest professionella och krävande inom industrin av yogalärarutbildningar” och certifiering ”hämmar inte kreativiteten genom kontrakt med dogmer”. Snarare är målet att läraren ”växer och utvecklas för att fullfölja sitt eget individuella potential”.<sup>124</sup> Enligt skolans egna uppgifter finns det idag mer än 1000 lärare, flera tusen personer under utbildning och hundratusentals elever över hela världen.<sup>125</sup>

Det finns två nivåer av licensiering, *certifierade* och *Anusara-Inspired* lärare. Den senare titeln är ett registrerat varumärke och en lärare med den titeln har studerat minst 200 timmar med Friend och andra certifierade lärare, studerat minst under två år med samma certifierade lärare, ha undervisat hathayoga i två år, studerat ett utvalt material samt åtagit sig att följa etiska riktlinjer.<sup>126</sup> Variationer av titeln är inte tillåtet, således kan en individ som studerat Anusara yoga inte kalla sig själv ”Anusara-influenced”, ”Anusara-style”, ”Anusara-based” eller liknande.

*Certifiering* kräver minst fyra års studier och utövning i hathayoga, två års meditationsutövning, två års erfarenhet av undervisning i hathayoga, minst två års studier med en certifierad lärare, minst 300 timmars studier i Anusara yoga (varav minst 50 ska vara med Friend), studier av obligatoriska böcker, kunna utföra de flesta av positionerna i kursplanen (nivå ett), bli godkänd på en skriftlig examen samt skicka in en inspelad video av en yogaklass.<sup>127</sup> Endast individer med full certifiering kan undervisa öppna klasser, workshops, immersions och

---

<sup>119</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=65&Itemid=120](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=120) (110823).

<sup>120</sup> [www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=47&Itemid=78](http://www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=47&Itemid=78) (110823).

<sup>121</sup> Friend 2006: 20 f.

<sup>122</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_wpmu&p=129&blog\\_id=2&Item=250](http://www.anusara.com/index.php?option=com_wpmu&p=129&blog_id=2&Item=250) (110824).

<sup>123</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_anusara\\_eventmanager&view=events&layout=anusara&year=2012&Itemid=90](http://www.anusara.com/index.php?option=com_anusara_eventmanager&view=events&layout=anusara&year=2012&Itemid=90) (110825).

<sup>124</sup> [www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=54&Itemid=95](http://www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=54&Itemid=95) (110823).

<sup>125</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=68:about\\_anusara&catid=38:aboutanusaramain&Itemid=77](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=68:about_anusara&catid=38:aboutanusaramain&Itemid=77) (110823).

<sup>126</sup> [http://www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=131&Itemid=189](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=131&Itemid=189) (110817).

<sup>127</sup> [http://www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=130&Itemid=186](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=130&Itemid=186) (110817).

lärarutbildningar. Certifierade lärare har rätt att använda loggor och design på tryckt material för att marknadsföra sig själva.<sup>128</sup>

När kraven för certifiering uppfyllts måste individen skriva under *Anusara Yoga License Agreement, Etical Guidelines*,<sup>129</sup> *Ethical Grievance Procedures*,<sup>130</sup> *Branding Guidelines* samt åta sig att fortsätta studera Anusara yoga (minst 10 timmar med Friend och 20 timmar med en annan certifierad lärare per år) och betala en certifikationsavgift (90 dollar) varje år. Om individen ”inte står i godo med Anusara” förloras rätten till ovan beskrivna användning av varumärket och titeln.<sup>131</sup>

I juli år 2010 publicerade Mimi Swartz artikeln ”The Yoga Mogul” i *New York Times* där hon kritiserade Friend, som ledare för en av de snabbast växande yogaformerna i världen, för att kommersialisera hathayoga. Hon menar att Friend har enhällig makt över ett ”yogaimperium” som sträcker sig långt bortom endast undervisning av hathayoga. Enligt henne bidrog den stora mängd produkter och tjänster som inkluderas i Anusara skolans verksamhet till en årlig vinst av över 2 miljoner dollar. Av detta tog Friend, som ”ensam aktieägare i bolaget ut en lön på strax under 100 000 dollar” per år.<sup>132</sup>

I oktober år 2011 drog lärarna Christina Sell, Darren Rhodes och Elena Brower tillbaka sina respektive certifieringar. Sell skriver att hon, som ”utbildare i ett eftertraktat yogasystem”, hade svårt att veta om folk ville studera med henne eller om de bara var ute efter studietimmar för att kunna certifieras som Anusara lärare;

*I realized that I no longer wanted to teach John Friend’s curriculum and train people to teach what was important to him. I wanted to align my teaching more closely to my own heart, my own spiritual path, and to help people teach what felt important to them (...) I know John wants people to be individuals (...) he would not want me teaching his yoga for my job and career if I had disagreements about curriculum, policy, training protocols, certification standards and assessment, marketing, branding and so on (...) it became obvious to me that I needed to resign.*<sup>133</sup>

Hon refererar till vad hon kallar ”The Inner Harmony days” när ”50 människor i ett rum med Friend kändes trångt, när ingen visste vad Anusara yoga var, när endast några få personer var hängivna och det inte fanns fokus på certifiering”.<sup>134</sup>

Shiva-Shakti Inc. äger varumärkena Anusara Yoga (2002) och Anusara (2006). De omfattar tillsammans manualer, böcker, utbildning, undervisning, kläder, CD- och DVD skivor.<sup>135</sup> Även titeln *Anusara-Inspired* och beteckningen *Universal Principles of Alignment* är registrerade varumärken. Anledningen till att

---

<sup>128</sup> [www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=65&Itemid=120](http://www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=65&Itemid=120) (110823).

<sup>129</sup> [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71&Itemid=188](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=71&Itemid=188) (110823).

<sup>130</sup> Beskriver vad som sker om en lärare bryter mot de etiska riktlinjerna. Se: [www.anusara.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=132&Itemid=191](http://www.anusara.com/index.php?option=com_content&view=article&id=132&Itemid=191) (110817).

<sup>131</sup> [www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=130&Itemid=186](http://www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=130&Itemid=186) (110825).

<sup>132</sup> Dessa siffror har inte kunnat verifieras. [www.nytimes.com/2010/07/25/magazine/25Yoga-t.html?pagewanted=all](http://www.nytimes.com/2010/07/25/magazine/25Yoga-t.html?pagewanted=all) (120104).

<sup>133</sup> <http://christinasell.blogspot.com/search?updated-max=2011-12-13T21:44:00-08:00&max-results=7> (120104).

<sup>134</sup> <http://christinasell.blogspot.com/> (120104).

<sup>135</sup> <http://tess2.uspto.gov/bin/gate.exe?f=search&state=4004:t2r7rf.1.1> Sökord: ”Anusara yoga” (120528).

varumärkesskyddade namn och terminologi är enligt uppgifter på hemsidan att ”hålla yogans integritet intakt”.<sup>136</sup>

## BIKRAM YOGA

### *Bakgrund*

Bikram Choudhury föddes i Kalkutta år 1946 och började utöva hathayoga vid fyra års ålder hos B.C Gosh. Han utbildades även vid Ram Krishna Mission.<sup>137</sup> Choudhury skadade sitt knä genom tyngdlyftning när han var 17 år och förutspåddes att aldrig mer kunna gå. Sex månader senare var knäet läkt med hjälp av Gosh. Enligt Choudhury var det detta ”mirakel” som inspirerade honom att bli yogalärare.<sup>138</sup> Gosh sände Choudhury till Bombay för att undervisa år 1965. Undervisningen skedde då genom enskilda konsultationer med specifika program till varje individ. Vid denna tid fick Choudhury idén att undervisa samma program till hela grupper.<sup>139</sup> Genom ”90 % vetenskap och 10 % inspiration” utvecklade Choudhury sin sekvens med 26 asana och två andningsövningar.

År 1970 undervisade Choudhury sekvensen i Japan och blev enligt egen utsago en ”superstar”. Samtidigt gav han Gosh löftet att ”sprida yoga till väst och Amerika”.<sup>140</sup> Tre år senare öppnade han Bikram’s Yoga College of India i Los Angeles. Till en början var yogaklasserna avgiftsfria, men Choudhury övertalades att anpassa sig till västvärlden och därmed ta betalt. ”Skyll inte på mig. Jag kom till Amerika som en helig, spirituellt och oskyldig yogi” skriver han.<sup>141</sup> På hemsidan [www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com) kan man läsa att Choudhury är ”den mest respekterade nu levande yoga gurun i världen”.<sup>142</sup>

### *Filosofi*

Yoga beskrivs som en 5000 år gammal vetenskap för att uppnå en förening mellan kropp, sinne och det gudomliga.<sup>143</sup> Målet är ”Självrealisation”<sup>144</sup> där utövaren inser att det sanna Självet (med stort s) skiljer sig från självet (med litet s). Med Självet menas det ultimata gudomliga potential varje människa sägs bära inom sig.<sup>145</sup>

Choudhury menar att det finns åtta former av yoga: karma, hatha, raja, vedanta, bhakti, mantra, jnana och laya.<sup>146</sup> Karmayoga är överordnad men för att yogin ska kunna utföra sin karmayoga, definierad som individens unika livsuppgift, måste hathayoga först utövas.<sup>147</sup>

---

<sup>136</sup> [www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=65&Itemid=120](http://www.anusara.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=65&Itemid=120) (110824).

<sup>137</sup> Choudhury 2007:23.

<sup>138</sup> Ibid:24 f.

<sup>139</sup> Ibid:26.

<sup>140</sup> Ibid:28.

<sup>141</sup> Ibid:31f.

<sup>142</sup> [www.bikramyoga.com/Bikram/bikram.php](http://www.bikramyoga.com/Bikram/bikram.php) (110505).

<sup>143</sup> Choudhury 2007:3.

<sup>144</sup> Detta är en översättning av engelskans *Self-realization* som kan översättas ungefär ”insikt om Självet”. Fortsättningsvis kommer jag att använda ”Självrealisation” i brist på ett ord som i sin översättning omfattar betydelsen på engelska.

<sup>145</sup> Choudhury 2007:33.

<sup>146</sup> Ibid:35.

<sup>147</sup> Ibid:38.

Patanjali anses vara ”yogans fader” som för 4700 år sedan sammanfattade yogatraditionen. Han nedtecknade dessutom 84 asana, refererade av Choudhury som ”ursprungliga”, vars funktion är förberedelse för meditation. Patanjalis yoga beskrivs som synonym med rajayoga.<sup>148</sup> När yoga kom till väst med de tidiga asanapionjärerna ändrades och förvrängdes traditionen för att passa den västerländska människan menar Choudhury.<sup>149</sup> Således är den yoga som utövas idag i västvärlden inte ”riktig” yoga, enligt honom, utan snarare ett hinder för individuell och kollektiv realisation. Bikram yoga däremot, är ”det enda sättet att uppnå alla mål med yoga”.<sup>150</sup> Yogaformen är ”den enda sanna yogan eftersom det ligger 5000 år av visdom och erfarenhet bakom den” skriver Choudhury<sup>151</sup> som anser sig vara en budbärare sammanlänkad med yogans historia:

*All I can do is show you the way. I am offering you my experience and the wisdom of the ancient tradition of Self-liberation that my guru taught me, and that a long line of yogis taught before that.*<sup>152</sup>

### Praktisk utövning

Den sekvens Choudhury utvecklade kallas *Bikram's Beginning Yoga Class* eller *Bikram Yoga Basic Series* (BYBS). Sekvensen består av 26 positioner och två andningsövningar som alltid utförs i exakt samma ordningsföljd. Ytterligare en sekvens är *Advanced Series* som består av ”84 klassiska” positioner. Denna sekvens är endast tillgänglig för avancerade elever och instruktörer.<sup>153</sup>

Det som utmärker BYBS är att positionerna och andningsövningarna alltid utförs i samma ordningsföljd, med samma instruktioner och uppmaningar, under 90 minuter i ett rum uppvärmt till 38-40 grader celcius.<sup>154</sup> Med värmen sägs individen kunna ”omforma kroppen såsom hon eller han önskar”.<sup>155</sup>

På alla Bikram center över hela världen undervisas BYBS som öppna klasser. Instruktören ger verbala instruktioner enligt en manuskripterad dialog, det ges inga fysiska korrigeringar och instruktören demonstrerar inte *asana*.<sup>156</sup> Sekvensen ska utföras framför helkroppsspeglar med åtsittande kläder så att utövaren ser hela sin kropp.<sup>157</sup> Man uppmanas även att se sig själv i ögonen, som ett sätt att möta sig själv.<sup>158</sup> Den manuskripterade dialogens funktion är att ”bibehålla kvaliteten i BYBS och försäkra uniformitet hos instruktörerna och skolorna”.<sup>159</sup>

BYBS bör utföras varje dag och sekvensen är, enligt Choudhury, ”allt individen behöver”.<sup>160</sup> På många center uppmanas utövare att delta i Bikram Yoga 30 Day Challenge, där individen åtar sig att utöva BYBS varje dag i 30 dagar.

---

<sup>148</sup> Choudhury 2007:33.

<sup>149</sup> Ibid:64.

<sup>150</sup> Ibid:62.

<sup>151</sup> Ibid:9.

<sup>152</sup> Ibid: 282.

<sup>153</sup> Ibid:72.

<sup>154</sup> Ibid:74.

<sup>155</sup> [www.bikramyoga.com/BikramYoga/about\\_bikram\\_yoga.php](http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/about_bikram_yoga.php) (110506) se även ibid:74.

<sup>156</sup> Fältarbete, Bikram Yoga Malmö, 110810, 110812 och 110814 och Bikram Yoga Sea Cliff San Francisco, 110910.

<sup>157</sup> Choudhury 2007: 95.

<sup>158</sup> Fältarbete, Bikram Yoga Malmö, 110814.

<sup>159</sup> Stämningensansökan YTTP, s. 9, pdf: <http://docs.justia.com/cases/federal/district-courts/california/cacdce/2:2011cv07998/512942/1/0.pdf?1323110196>

<sup>160</sup> Choudhury 2007: 207.

Denna utmaning anses påskynda alla hälsoeffekter samt få utövaren att möta mentala och emotionella blockeringar.<sup>161</sup>

Sekvensen uppges skapa förutsättningar för utövaren att ”vara sin egen guru och leda sig själv.”<sup>162</sup> Dessutom sägs den innehålla ”allt som yoga är”; Choudhury hävdar att sekvensen ytterst är en kombination av rajayoga<sup>163</sup> och hathayoga. Sekvensen anses därmed vara en ”90 minuter lång meditation”<sup>164</sup> där rajayoga ”tränar sinnet såsom kroppen tränas genom hathayoga”.<sup>165</sup> Det hävdas att positionerna gör att inre organ, ligament och muskler bibehåller optimal hälsa och funktion med viktreglering, hälsa och välmående som resultat.<sup>166</sup> Enkom sittande meditation (här synonymt med rajayoga) ger ”en fet och lat kropp” medan Bikram yoga är ett sätt att möta sig själv och samtidigt åtnjuta den goda hälsa som sägs följa utövning.<sup>167</sup>

### *Organisation och varumärke*

Bikram Choudhury's hustru Rajashree Choudhury började utöva hathayoga när hon var fyra år och driver skolan tillsammans med sin make. Hennes undervisning har fokus på yogaterapi, gravidyoga och yogans ”känslomässiga sida”. Hon arbetar även med välgörenhet för barn och kvinnor och med den årliga tävlingen *International Yoga Asana Championship*. Hon har också startat *USA Yoga Federation*, en icke-vinstdrivande organisation som verkar för att hathayoga ska godkännas som en olympisk sport.<sup>168</sup>

Huvudcentret ligger i Los Angeles. Därutöver finns det 700 godkända center runt om i världen. Endast certifierade lärare undervisar på dessa center, vilket är en garanti för att endast den ”rena och ursprungliga” Bikram yogan lärs ut.<sup>169</sup> Certifierade lärare som vill öppna en egen studio måste bli franchiseägare vilket innebär att en viss summa går till moderföretaget varje år, att studion utformas enligt specifika kriterier samt att Choudhury's regler och villkor efterföljs.

Sedan år 1994 hålls två gånger per år en nio veckor lång lärarutbildning omfattande cirka 500 timmars undervisning i yogafilosofi, teori och praktik<sup>170</sup>. På hemsidan beskrivs utbildningen som ”the most exciting, hard-working, intensive, effective, amusing and glamorous Yoga class in the world!”<sup>171</sup>

Utbildningen leds av Bikram och Rajashree Choudhury samt andra lärare och kostar 10 000 dollar. Vid godkännande blir aspiranten certifierad. Hon får då lov att undervisa BYBS samt tillåts använda varumärkena och det upphovsrätts-skyddade materialet (se nedan) i samband med undervisning.<sup>172</sup> Utbildningen ger certifiering i tre år, sedan måste instruktören delta i ett *Recertification Seminar* för

---

<sup>161</sup> Fältarbete Bikram Yoga Sea Cliff, San Francisco, 110910.

<sup>162</sup> Choudhury 2007: 212.

<sup>163</sup> Definieras som meditation, introspektion och koncentration, se ibid: 35, 37 och 76 för användning av termen.

<sup>164</sup> Choudhury:75 ff.

<sup>165</sup> Ibid: 211 ff.

<sup>166</sup> [www.bikramyoga.com/BikramYoga/TwentySixPostures.php](http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/TwentySixPostures.php) (110731).

<sup>167</sup> Choudhury 2007: 74 ff.

<sup>168</sup> [www.bikramyoga.com/Rajashree/rajashree.php](http://www.bikramyoga.com/Rajashree/rajashree.php) (110731).

<sup>169</sup> [www.bikramyoga.com/BikramYoga/TwentySixPostures.php](http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/TwentySixPostures.php) (120104).

<sup>170</sup> Choudhury 2007:98 samt

[www.bikramyoga.com/TeacherTraining/TT\\_Agreement\\_336980v4.pdf](http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/TT_Agreement_336980v4.pdf) (s. 1)

<sup>171</sup> [www.bikramyoga.com/TeacherTraining/AboutTeacherTraining.php](http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/AboutTeacherTraining.php) (110825).

<sup>172</sup> Teacher Training agreement s. 2:

[http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/TT\\_Agreement\\_336980v4.pdf](http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/TT_Agreement_336980v4.pdf) (110825)

250 dollar vart tredje år för att behålla giltigt certifikat.<sup>173</sup> Vid certifiering åtar sig instruktören att inte utbilda andra att instruera Bikram yoga, att inte undervisa sekvensen utan giltigt certifikat och inte heller utge sig för att vara certifierad om hon eller han inte är det (exempelvis om certifieringen blivit ogiltig). Instruktören får inte heller undervisa på yogacenter som inte innehar licens för undervisning, hon får inte ändra dialogen eller införa främmande element i klassen, t.ex. musik, ändra temperatur eller tid, lägga till eller ta bort positioner.<sup>174</sup> Ungefär 1400 personer certifieras årligen<sup>175</sup> och Choudhury uppges ha certifierat över 6300 personer hittills.<sup>176</sup>

Bikram och Rajashree Choudhury håller seminarier och föreläsningar globalt. Dessutom anordnar de *International Yoga Championship*, en tävling där utförandet av utmanande yogapositioner bedöms liksom de tävlandes ”hängivenhet, uthållighet och beslutsamhet”.<sup>177</sup> Bikram Choudhury hävdar att asana tävlingar pågått i över 2000 år i Indien, en hållning Singleton (2010) inte delar med hänvisning till yogatraditionens historiska utveckling.<sup>178</sup>

På hemsidan för United States Patent and Trademark Office finns följande varumärken registrerade av Bikram Choudhury: Bikram Yoga (2003), Bikram’s Yoga College of India (2003), Bikram’s Beginning Yoga Class (2004), samt Bikram (2011) och Bikram’s (2011) med tillhörande logotyper. Dessa varumärken omfattar tillsammans utbildning, terapi, allopati, elektroniskt material och kläder.<sup>179</sup> Choudhury’s upphovsrättskyddade material omfattar böcker, CD- och DVD skivor, kläder, smycken, utbildningsmaterial samt urvalet och ordningsföljden av BYBS sekvensen. Dessutom är själva instruktionerna av sekvensen, ”dialogen”, skyddad med copyright.<sup>180</sup>

År 2003 lyckades Choudhury få igenom upphovsrätten till sin sekvens. Han legitimerar det genom att likna positioner vid noter. Med endast åtta noter kan miljontals melodier skapas. På samma sätt, menar han, kan en stor variation av sekvenser skapas av ett begränsat urval av positioner:

*Like all the great writers and composers, I, too, benefited from divine inspiration in the creation of my art (...) That song, as I heard it, is the Sequence.*<sup>181</sup>

Upphovsrätten innebär att han exklusivt äger de lagliga och ekonomiska rättigheterna till *ordningsföljden* av positionerna och andningsövningarna. Choudhury hävdar alltså inte att han uppfunnit positionerna i sig, utan själva sekvensen. I en artikel av James Greenberg för den amerikanska tidskriften *Yoga Journal* uttalade sig Choudhury på följande sätt om upphovsrätten:

*It’s become the Bikram system, but there’s no such thing as Bikram Yoga; yoga is yoga; yoga is hathayoga. It’s not anybody’s property;*

<sup>173</sup> [www.bikramyoga.com/Recertification.php](http://www.bikramyoga.com/Recertification.php) (120104).

<sup>174</sup> Teacher Training Agreement, s. 2 f:

[http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/TT\\_Agreement\\_336980v4.pdf](http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/TT_Agreement_336980v4.pdf) (110825).

<sup>175</sup> Baserat på uppgiften att cirka 700 personer antas per utbildningstillfälle, se: [www.bikramyoga.com/TeacherTraining/teacher\\_training\\_faq.php#2](http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/teacher_training_faq.php#2) (120104).

<sup>176</sup> Stämning YTTP, s. 7, pdf: <http://docs.justia.com/cases/federal/district-courts/california/cacdce/2:2011cv07998/512942/1/0.pdf?1323110196>

<sup>177</sup> [www.goshcup.com](http://www.goshcup.com) (120104).

<sup>178</sup> Singleton 2010: 209.

<sup>179</sup> <http://tess2.uspto.gov/bin/gate.exe?f=searchss&state=4004:t2r7rf.1.1> Sökord: “Bikram yoga” (120105).

<sup>180</sup> [www.bikramyoga.com/press/press19.htm](http://www.bikramyoga.com/press/press19.htm) (120215), se även stämning YTTP s. 9, pdf: : <http://docs.justia.com/cases/federal/districtcourts/california/cacdce/2:2011cv07998/512942/1/0.pdf?1323110196>

<sup>181</sup> Choudhury 2007:73, se även [www.bikramyoga.com/press/press19.htm](http://www.bikramyoga.com/press/press19.htm) (120215).



*it's like God, it's love, it's nature. But anybody picks up a few postures in a sequence and makes it a book, it's a copyright, so somebody copies my book, I sue them.*<sup>182</sup>

Som en konsekvens av att Choudhury fick igenom upphovsrätten för sin sekvens beslutade den indiska regeringen år 2011 sig för att fullborda en databas, *Traditional Knowledge Digital Library*, där 1300 unika *asana* ska dokumenteras. Syftet är att förhindra individuellt ”ägarskap” av positioner istället för att betrakta dem som del av allmän kunskap som funnits i Indien under lång tid.<sup>183</sup>

I ett fall från år 2002 stämde Choudhury företaget *Prana Incorporated* i USA för överträdelser mot upphovsrättslagen. Domen föll till Choudhurys fördel ett år senare och publiceras på hemsidan tillsammans med uppmaningar till utövare och aspirerande instruktörer att endast söka sig till certifierade instruktörer. Vidare står det att ingen får lov att kopiera Bikram yoga och hävda att det är ”deras yoga”. Publicering av fallet ämnar statuera exempel på vad som kan hända om ”man exploaterar Bikram yoga för egna syften”.<sup>184</sup>

Den 27 september år 2011 stämde Choudhury företaget *Yoga to the People* i USA och dess ägare Gregory Gumucio, tidigare certifierad Bikram instruktör, bland annat för brott mot upphovsrättslagen, för ”urvattning” av varumärket samt orättvis konkurrens. Gumucio ansågs också ha brutit mot det kontrakt han skrev på när han certifierades som instruktör, vilket innebar att han inte fick associera sig själv med Bikram skolan utan giltig certifiering.<sup>185</sup>

Gumucio undervisade en klass han kallade ”Traditional Hot Yoga”. Enligt Choudhury innehåller klassen element av BYBS och dialogen. Dessutom kostade klasserna hos *Yoga to the People* 8 dollar, jämfört med det genomsnittliga priset av 20-25 dollar för en yogaklass i New York.<sup>186</sup> En kopia av förhandlingarna lades ut på hemsidan [www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com) med tillägget att Choudhury är mer beslutsam än någonsin att utreda även andra ”copycat system” och tillämpa sina rättigheter gällande varumärket och upphovsrätten.<sup>187</sup>

*Yoga to the Peoples* mål är att ”återerövra essensen av yoga” vilket för dem bland annat innebär att göra yoga tillgängligt för alla människor oavsett ekonomiska förutsättningar.<sup>188</sup>

## JIVAMUKTI YOGA

### *Bakgrund*

Jivamukti Yoga grundades av David Life (född David Kirkpatrick) och Sharon Gannon år 1986. De möttes i New York under 1980-talet när de arbetade som artister. Samtidigt utövade de hathayoga hos olika lärare, men beskriver hur de ”blev frustrerade över att det var så mycket fokus på fysisk träning och inte på spirituella och filosofiska aspekter”.<sup>189</sup> De tillbringade fyra månader i Indien år

<sup>182</sup> [www.yogajournal.com/lifestyle/1143?page=2](http://www.yogajournal.com/lifestyle/1143?page=2) (120215).

<sup>183</sup> [http://articles.timesofindia.indiatimes.com/2011-04-20/india/29450889\\_1\\_patent-applications-tkd1-traditional-knowledge-digital-library](http://articles.timesofindia.indiatimes.com/2011-04-20/india/29450889_1_patent-applications-tkd1-traditional-knowledge-digital-library) (120215).

<sup>184</sup> [www.bikramyoga.com/press/press19.htm](http://www.bikramyoga.com/press/press19.htm) (120215).

<sup>185</sup> Stämning YTTP, s. 1 ff, pdf: <http://docs.justia.com/cases/federal/district-courts/california/cacdce/2:2011cv07998/512942/1/0.pdf?1323110196>

<sup>186</sup> Ibid:4.

<sup>187</sup> [www.bikramyoga.com/AffiliatedStudioUpdates\\_9-28-11.php](http://www.bikramyoga.com/AffiliatedStudioUpdates_9-28-11.php) (120104).

<sup>188</sup> [www.yogatothepeople.com/about-us/](http://www.yogatothepeople.com/about-us/) (120215).

<sup>189</sup> Gannon och Life 2002:10.

1986 där de studerade hos Brahmananda Sarasvati, Swami Nirmalananda och K. Pattabhi Jois.<sup>190</sup> När de kom tillbaka till New York öppnade de ett yogacentrum för att undervisa ”så länge det finns en efterfrågan och utan ekonomiska intressen.” Namnet Jivamukti yoga valdes för att ”spegla det sanna målet med yoga”; *jiva* betyder själ och *mukti* frigörelse (sanskrit). I sammansättning, som *jivan-muktih*, syftar beteckningen på en person som ”när upplysning under levnad”.<sup>191</sup>

På hemsidan [www.jivamuktiiyoga.com](http://www.jivamuktiiyoga.com) beskrivs Gannon och Life som globalt erkända yogalärare med många kända elever. Hemsidan refererar till utdrag ur media som bland annat ger Gannon och Life erkännande som ”innovatörer av yoga” och att de ”gör yoga coolt och hippt”.<sup>192</sup>

## Filosofi

Grundarna menar att det ultimata endast finns *en* yoga, men många yogaformer.<sup>193</sup> Yoga definieras som metoder för att ”integrera det separata självet med det universella Självet” (notera användningen av litet och stort s). Denna ”Självrealisation” sker när ”individerna förenas med det gudomliga”.<sup>194</sup>

Enligt Gannon och Life förmedlades yoga tidigare som en ”förening med det gudomliga”, framför allt genom Swami Vivekananda, men när traditionen spreds till väst ”gick de spirituella aspekterna förlorade”. Därför ämnar Gannon och Life att ”återinföra dessa förlorade aspekterna i en kontext som passar den västerländska människan, för att kommunicera yoga som en väg till upplysning”.<sup>195</sup>

De kritiserar andra samtida yogaformer för att vara ”en samling övningar för smidighet och viktnedgång”.<sup>196</sup> där yogalärare betraktas mer som ”personliga tränare än spirituella guider”.<sup>197</sup> På så sätt har traditionen plockats isär, menar de, genom att fokus riktas ensidigt på asanautövning som träning.<sup>198</sup> Deras yogaform ämnar inkludera de ”förlorade” psykologiska och spirituella aspekterna men där asanautövning ändå är den primära tekniken. Jivamukti yoga baseras på fem lärosatser:

### 1. Textstudier.

Traditionella skrifter betonas, vilkas budskap eleven uppmuntras applicera i vardagen.<sup>199</sup> De viktigaste texterna anses *Hathayogapradipika*, *Yoga Sutra*, *Bhagavad-Gita* och *Upanishaderna* vara. Även basal undervisning i sanskrit betonas. *Yoga Sutra* lyfts fram som en särskilt viktig text för att förstå ”vad yoga är”.<sup>200</sup> Den refereras till som en manual skriven av Patanjali för mer än 5000 år sedan.<sup>201</sup> Patanjali själv dateras till 300 f.v.t. Gannon och Life menar att han även författade ett verk om ayurveda samt ett verk om sanskrit grammatik.<sup>202</sup>

### 2. *Bhakti* (”hängivenhet”).

---

<sup>190</sup> Gannon och Life 2002:73-91.

<sup>191</sup> Ibid: xvii.

<sup>192</sup> [www.jivamuktiiyoga.com/fms/index/html](http://www.jivamuktiiyoga.com/fms/index/html) - faculty - sharon gannon – david life (120215).

<sup>193</sup> Gannon och Life 2002: xvii.

<sup>194</sup> Ibid:99.

<sup>195</sup> [www.jivamuktiiyoga.co.uk/about/](http://www.jivamuktiiyoga.co.uk/about/) (120215).

<sup>196</sup> Gannon och Life 2002: xvii.

<sup>197</sup> Ibid:73.

<sup>198</sup> Ibid: xv.

<sup>199</sup> Ibid:13.

<sup>200</sup> Ibid: 24 ff.

<sup>201</sup> Ibid: 3, se även 21.

<sup>202</sup> Ibid: 23.

Bhakti ska ta sig uttryck i interreligiös förståelse och tolerans samt genom altare, religiösa bilder, ikonografi, *kirtan* och *japa* ("upprepning av Guds namn")<sup>203</sup>

### 3. *Ahimsa* ("ickevåld").

Detta anses vara den viktigaste etiska principen och följande handlingar definieras som särskilda uttryck för etisk handling: vegetarianism, djurrätt, miljö- och social aktivism.<sup>204</sup>

### 4. Musik.

Med referens till *Hathayogapradipika* menar Gannon och Life att målet med hathayoga är att höra ett inre "ljudlöst ljud" (*nadayoga*).<sup>205</sup> På så sätt motiverar de att musik används vid utövning av *asana*.<sup>206</sup>

### 5. Meditation.

Gannon och Life menar att det inte går att uppnå målen med yoga utan meditation och därför är det ett viktigt element i varje klass.<sup>207</sup>

## Praktisk utövning

Varje klass ska innehålla element från de fem lärosatserna. Detta inkluderar upprepning av mantran på sanskrit, undervisning av texter, asanautövning till musik, *pranayama* och meditation.<sup>208</sup> Dessutom uppmuntras ickevåld, främst i form av vegetarianism, samt "strävan efter det gudomliga".<sup>209</sup> Undervisningen följer ett specifikt tema för varje månad, kallat "Focus of the Month", bestående av en text i essäform som diskuterar ett särskilt ämne eller tema som undervisningen ska följa.<sup>210</sup> Asanautövningen utgörs av "flödande sekvenser" (*vinyasa krama*)<sup>211</sup> där fysiska rörelser utförs synkront med andetaget.<sup>212</sup> Även solhälsningar (*surya namaskar*) utförs på samma sätt och är en grundläggande komponent i klasserna. Jivamukti skolans *vinyasa krama* sekvenser kan betraktas som en vidareutveckling av solhälsningar.<sup>213</sup> *Asana* definieras utifrån *Yoga Sutra* som "en stadig och lätt position" (*sthirasukha*)<sup>214</sup> men där Patanjali refererar till en sittande meditationsställning refereras här till ett stort utbud av positioner i kategorierna framåtfällningar, bakåtböjningar, rotationer, stående, sittande, balans och inversioner.<sup>215</sup>

Grundarna skriver att individens uppmärksamhet (*dharana*) skärps över tid vilket förbereder för meditation (*dhyana*)<sup>216</sup>, dessa begrepp refererar återigen till *Yoga Sutra*. Vidare anses det vara *vinyasa krama*, *pranayama* och *kriya*<sup>217</sup> som renar och stärker den fysiska och subtila kroppen för att kunna utveckla "inre

<sup>203</sup> Gannon och Life 2002: 231.

<sup>204</sup> Ibid: xviii.

<sup>205</sup> Ibid: 217 jfr. HYP IV:95-102 i Brahmananda 1972:79-81.

<sup>206</sup> Gannon och Life 2002: 224.

<sup>207</sup> Ibid: 14 f.

<sup>208</sup> Ibid: xvii.

<sup>209</sup> Ibid: 16.

<sup>210</sup> Anteckningar fältarbete, samtliga observationer. "Focus of the Month" vid tidpunkten för fältarbetet i juli år 2011 var sutra 1:2 i *Yoga Sutra* om *abhyasa* (utövning) och *vairagya* (renunciation).

<sup>211</sup> Gannon och Life 2002: 144.

<sup>212</sup> Fältarbete *The Jivamukti Centre*, London, 110711 och *The Yoga Tree*, San Francisco, 110910.

<sup>213</sup> Fältarbete, samtliga observationer.

<sup>214</sup> Gannon och Life 2002: 126, jfr. YS II:46.

<sup>215</sup> Ibid: 133.

<sup>216</sup> Ibid: 148 f.

<sup>217</sup> Gannon och Life definierar *kriya* efter YS II:1 där spirituellt praxis karaktäriseras av *tapas* ("disciplin"), självstudier och hängivelse åt det gudomliga, se ibid:182.

utövning”: meditation, *bhakti*- och *nadayoga*.<sup>218</sup> Det finns ingen specifik meditationsform; ingen teknik sägs vara rätt eller fel, utan ”den som funkar är rätt”. Tillståndet av meditation definieras med *Yoga Sutra* 1:2 där sinnet har stillats.<sup>219</sup>

Formatet för utövning är främst öppna klasser, men till viss del även kurser. Avancerade elever kan delta i en s.k. immersion eller lärarutbildning (se nedan). Den 90 minuter långa *Open Class* (”Öppen klass”) är för alla nivåer, från nybörjare till ”avancerade yogier som kan sätta båda fötterna bakom huvudet”.<sup>220</sup> Tempot är högt, instruktören instruerar verbalt med få eller inga demonstrationer och korrigerar deltagarna fysiskt. Varje klass inkluderar ”14 punkter” (”14 points”) som tillsammans utgör rörelser som sägs vara designade för en optimal fysisk, intellektuell och spirituellt upplevelse. Den exakta sekvensen beror dock på instruktören.<sup>221</sup>

Klassen *Spiritual Warrior* (ungefär ”Andlig krigare”) är 60 minuter lång och har ett högre tempo med mindre teknisk instruktion i hur positionerna ska utföras. Sekvensen är alltid densamma och inkluderar ”chanting” av mantran på sanskrit, uppvärmning, *vinyasa krama*, avslappning och meditation. Klassen uppges passa dem som har begränsat med tid och som vill träna kroppen men samtidigt utforska yogans spirituella aspekter.<sup>222</sup> På huvudcentret i New York erbjuds även klasser i *Bhagavad-Gita*, sanskrit och anatomi.<sup>223</sup>

### Organisation och varumärke

Den största Jivamukti skolan finns i New York där även ett veganskt och ekologiskt café drivs, Jivamuktea Café.<sup>224</sup> Andra skolor finns i Charleston, Berlin, Munich, London och Sydney. Anslutna center finns i Washington, Toronto, Moskva och Stavanger.<sup>225</sup>

På dessa center och skolor undervisar uteslutande instruktörer som certifierats genom att delta i en månad lång utbildning. Under år 2012 ges tre engelskspråkiga utbildningar i New York, Costa Rica och England samt en tyskspråkig i Tyskland. Utbildningen omfattar 300 timmars undervisning i asana, sanskrit, filosofi, meditation, didaktik och anatomi. Den beskrivs som ”den mest heltäckande yogalärarutbildningen i världen” som ”producerar kraftfulla, dedikerade, kunniga och trygga yogalärare med socialt engagemang”.<sup>226</sup> Innan deltagande i utbildningen måste aspiranten skriva under *Jivamukti Yoga Teacher Certification Agreement* vilket ger individen rätt att undervisa metoden och marknadsföra sig själv som certifierad lärare. Han förbinder sig att undervisa i enlighet med ”Focus of the Month”, de ”14 punkterna” och fem lärosatserna. Certifieringen ger även möjlighet att söka *Jivamukti Teacher Apprentice Program* som ger 800 timmars certifiering. Han kan delta i *Advanced Certification Board Exam* som vid godkännande ger rätt att marknadsföra sig som Advanced Jivamukti Yoga Teacher.

<sup>218</sup> Gannon och Life 2002: 195 f.

<sup>219</sup> Ibid: 200 ff.

<sup>220</sup> <http://jivamuktivyoga.com/fms/index/html-classes-open> (120215).

<sup>221</sup> Anteckningar fältarbete, samtliga observationer.

<sup>222</sup> <http://jivamuktivyoga.com/fms/index/html-classes-spiritual-warrior> (120215).

<sup>223</sup> <http://jivamuktivyoga.com/fms/index/html-classes> (120215).

<sup>224</sup> [www.jivamuktivyoga.com/fms/index.html-café](http://www.jivamuktivyoga.com/fms/index.html-cafe) (120215).

<sup>225</sup> [www.jivamuktivyoga.com/fms/index.html-faculty-sharon-gannon](http://www.jivamuktivyoga.com/fms/index.html-faculty-sharon-gannon) (120215).

<sup>226</sup> [www.jivamuktivyoga.com/fms/index.html-jivamukti-teacher-training](http://www.jivamuktivyoga.com/fms/index.html-jivamukti-teacher-training) (120215).

Immersion är en komprimerad variant av instruktörsutbildningen som är öppen för både nybörjare och avancerade utövare. Den omfattar fem dagar med daglig asanautövning, meditation, studier av texter och social aktivism. Under år 2012 ges 25 immersioner över hela världen.<sup>227</sup>

För att behålla certifieringen förbinder sig läraren att varje år delta i vidareutbildning, t.ex. en workshop eller immersion, med Gannon, Life eller andra godkända lärare. Varumärket Jivamukti yoga får endast användas efter överenskommelse och bara genom undervisning som är strikt i enlighet med metoden. Med eller utan giltig certifiering, får inte läraren använda andra namn som bär likhet till namnet i marknadsföring.<sup>228</sup> År 2008 stämde Gannon och Life ett företag som använde sig av internetadressen [www.jivamukti.com](http://www.jivamukti.com) för att ”dra nytta av varumärket i eget profityfte” samt för att ”försöka attrahera konsumenter som egentligen sökte efter deras produkter och tjänster”. Det ledde till att domänen <jivamukti.com> trans-fererades till Gannon och Life.<sup>229</sup>

Jivamukti Inc. äger varumärkena Jivamukti Yoga (1997), In-class private (2010), Jivamuktea (2011) och Jivamuktea Café (2011). Dessutom är Jivamukti Yoga ett registrerat varumärke i Europeiska Unionen (2004) och Japan (2010).<sup>230</sup> Varumärkena omfattar tillsammans kalendrar, böcker, kläder, undervisning, utbildning, video- och ljudband, restaurang- och caféverksamhet samt te.<sup>231</sup>

## **ANUSARA, BIKRAM, JIVAMUKTI: McYOGA?**

### EFFEKTIVISERING

Effektivisering är enligt Ritzer det starkaste draget i McDonaldiserade system, där man frågar sig hur ett bestämt mål kan uppnås på snabbast möjliga sätt. I detta sammanhang innebär det att den praktiska utövningen av hathayoga har strömlinjeformas så att målet, ”Självrealisation”, uppnås snabbare. Metoderna har effektiviserats; genom öppna klasser på 60-90 minuter får individen en slags ”essens” av yogatraditionen. Skolornas retorik är en argumentation för att just deras metod är en slags förfining av traditionen; som kronan på verket i föreningen mellan öst och väst samt mellan vetenskap och spiritualitet.

Ett sätt att effektivisera, menar Ritzer, är att ha ett litet menybud och inte anpassa produkten efter individens behov. Detta överensstämmer med att skolorna undervisar samma koncept till alla slags människor. Samtidigt erbjuds specifika koncept för smalare målgrupper, t.ex. mer avancerade klasser, immersioner eller utbildning. Undervisningen är dock aldrig helt individanpassad. På så sätt kan skolorna rikta sig mot särskilda populationer, t.ex. till gravida eller ”avancerade” utövare, och samtidigt behålla det effektiva klassformatet.

Bikram yoga har tydligast drag av effektivisering. Sekvensen skapades just för att nå många individer samtidigt när Choudhury gick ifrån personliga konsultationer till att istället undervisa grupper. Hans sekvens BYBS är genomgående standardiserad: samma sekvens och samma ordningsföljd, samma dialog och temperatur. Anspelning till en förfining av yogatraditionen tydliggörs när

<sup>227</sup> [www.eomega.org/omega/workshops/2294bb4dcc0879c8749e3457600/](http://www.eomega.org/omega/workshops/2294bb4dcc0879c8749e3457600/) (120115).

<sup>228</sup> Teacher Certification Agreement, s. 1 f: <http://eomega.org/pdfs/jivamukti-yoga-teacher-certification-agreement.pdf> (120216).

<sup>229</sup> Stämning, s. 3 ff, pdf: <http://www.wipo.int/amc/en/domains/search/text.jsp?case=d2010-1738>

<sup>230</sup> Stämning, s. 2, pdf: <http://www.wipo.int/amc/en/domains/search/text.jsp?case=d2010-1738>

<sup>231</sup> <http://tess2.uspto.gov/bin/gate.exe?f=search&state=4004:t2r7rf.1.1> Sökord: ”Jivamukti yoga” (120215).

Choudhury skriver att Bikram yoga är ”det enda sättet att uppnå målet med yoga” och att sekvensen är ”allt individen behöver”. Grundarna av Jivamukti yoga separerar sig från andra skolor genom att uppge att de ”återinför” de spirituella aspekter som ”gått förlorade” i andra yogaformer. De likställer andra yogaformer med träning vilket kan tolkas som ett indirekt sätt att framhäva sig som den bästa yogametoden. Det paradoxala är att Jivamukti klasserna nästan uteslutande uppehåller sig vid postural utövning. ”Avancerade” elever beskrivs kunna ”sätta fötterna bakom huvudet” vilket bidrar till uppfattningen att metoden primärt handlar om kroppslig träning. Friend skriver att Anusara skolan representerar ett nytt ”paradigm” inom hathayoga, vilket kan tolkas som att han anser att yogaformen står för höjden av utveckling. Det nya paradigmet omfattar även historien; Patanjalis yogametod från 250-talet sägs inkluderas i ”tre A:n”.

Swami Vivekananda lanserade sina fyra yogatyper i slutet av 1800-talet genom att anspela på deras vetenskaplighet. Några årtionden senare ämnade man att vetenskapligt ”bevisa” yogans hälsosamma effekter vilket bidrog till en medikalisering av hathayoga. På liknande sätt anspelar Anusara- och Bikram skolorna på vetenskap. Anusara yoga beskrivs som en sammansmältning mellan *vetenskap* och spiritualitet. Friend skriver också att yoga är den *vetenskapliga* konsten att komma ihåg vår sanna natur och Choudhury beskriver hur han utvecklade sin sekvens genom 90% *vetenskap*. Samtidigt baseras BYBS på ”gudomlig inspiration” i likhet med hur en musiker skapar en melodi. Detta verkar dock främst vara ett sätt att legitimera upphovsrätten till sekvensen eftersom sådan endast medges till verk baserat på deras unika kreativitet. Det innebär att Choudhurys uttalanden om hur sekvensen skapades är motsägelsefulla. Å ena sidan är den resultatet av ”gudomlig inspiration” och å andra sidan sägs den vara baserad på vetenskap. Han hävdar också att yoga inte kan ägas, på samma sätt som inte ”gud eller kärlek kan ägas”, men har ändå strävat efter, och fått, ekonomiska och lagliga rättigheter till BYBS, trots att den indiska regeringen motsätter sig sådant ägandeskap och ämnar förhindra den utvecklingen.

Ritzer skriver att det inte är ovanligt att arbetare i McDonaldiserade system utför arbetsmoment på löpande band, där varje individs specifika uppgifter kompletteras av någon annans. Ett sådant arbetssystem finner man inte i yogaskolorna.

Däremot måste instruktörerna undervisa det som tidigare institutionaliserats. Klasserna måste innehålla specifika element som återfinns vart man än geografiskt deltar i en klass, utöver det ger skolorna olika mycket utrymme för instruktörernas personliga interpretationer. Bikram instruktörer har minst inflytande eftersom allt, till och med vartenda ord, är förutbestämt. Inom Anusara- och Jivamukti skolorna finns större frihet. I den senare formen utgör de fem lärosatserna och ”Focus of the Month” institutionaliserade element som måste finnas med i varje klass. Motsvarande element inom Anusara yoga utgörs av biomekaniken (*Universal Principles of Alignment*) och den tantriska filosofin. Utöver detta kan Anusara- och Jivamukti instruktörer fritt planera undervisningen utefter deras respektive kursplaner. Det finns en paradox i Anusara skolans fokus på pluralism, icke-dogmer och kreativitet samtidigt som undervisningsformaten är standardiserade. Denna motsättning mellan filosofi och praktik understryks av Sells, Browsers och Rhodes utträde just på grund av bristen på individualitet.

Kanske är det omöjligt för yogaskolorna att vara enhetliga om inte praktisk utövning och filosofi standardiserats. Institutionalisering medför att organisationen effektiviseras; arbetare blir lättare att byta ut och anslutna center vet vad som kan förväntas kunskapsmässigt eftersom instruktörerna genomgått en standardiserad utbildning. Skolornas standardisering och institutionalisering,

förmedlad genom utbildningarna, förhindrar att instruktörerna baserar undervisningen på egen förståelse och kreativitet.

Ritzer menar att effektivisering ofta hör ihop med en förenkling av produkten genom en ”minskning av antalet ingredienser”. I detta sammanhang kan det kopplas till att skolorna bortser ifrån yogatraditionens historiska komplexitet. Detta stämmer överens med Carrettes och Kings diskussion om hur asiatiska traditioner blir selektiva tolkningar tagna ur sin helhet. De menar att traditionernas komplexitet undviks när de anpassas till den västerländska kontexten och nyliberalistiska ideal. En del aspekter betonas starkt hos yogaskolorna, såsom träning och hälsa, vilka lätt kan assimileras i det västerländska samhället. Man kan säga att hathayogas ”ingredienser” blivit färre på grund av detta ensidiga fokus på postural utövning. Samtidigt omges de av något exotiskt; österländsk filosofi med betoning på ”insikt om Självet” där begrepp hämtas från yogatraditionen i en vid och bred bemärkelse.

Ytterligare en faktor som går i linje med effektiviseringen är att utövningen anses kombinera meditation (definierat som rajayoga) och hathayoga (i betydelsen postural utövning). Exempelvis beskriver Choudhury BYBS som en ”90 minuter lång meditation”, en kombination av hatha- och rajayoga. Även Jivamukti klassen *Spiritual Warrior* exemplifierar en liknande kombination där utövaren under 60 minuter både får fysisk träning och yogans ”spirituella aspekter”. Skolan understryker också vikten av meditation genom referenser till Patanjali och *Yoga Sutra*. Även om meditation är en av de fem lärosatserna finns det ingen specifik meditationsform som utövas. I praktiken är meditation likställt med den liggande avslappning som avslutar varje klass, något som även stämmer överens med Anusara- och Bikram yoga. Anusara skolan har störst fokus på meditation där två års meditationsutövning är ett av kraven för certifiering, detta fokus speglar dock inte de öppna klassernas innehåll.

Genom effektivisering har modern hathayoga blivit synonymt med standardiserade koncept för utövning i form av öppna klasser där individen återfinner samma institutionaliserade element över geografiska gränser. För skolorna ger effektivisering kontroll över vem som gör vad inom organisationen där det ges litet utrymme för individualitet och kreativitet. För utövaren av modern hathayoga är det tidseffektivt att på bara 60-90 minuter ta del av något som förmedlas vara en kondenserad essens av en tradition med historiska rötter.

## KALKYLERBARHET

Detta karaktärsdrag innebär att produkt och arbete omräknas till siffror. En sådan sifferstandard blir ett verktyg som ger effektivare produktion och snabbare leverans av produkt/ tjänst.

Utövning inom ramen av yogaskolorna består främst av 60-90 minuter långa öppna klasser. Utövning av modern hathayoga kan således omräknas till siffror där individen får vad hon vill ha snabbt och effektivt. I relation till hur traditionell eller medeltida yoga förmedlades, där utövning ämnade transformera hela individens liv genom etik och meditation, är modern hathayoga något avgränsat som utövas på en särskild plats under en viss tid. De mer ”avancerade” koncepten kan också omräknas till utövarens tidsinsats. Exempelvis är Anusara immersions uppdelade i tre nivåer som vardera omfattar exakt 100 timmar och Bikram Yoga 30 Day Challenge blir en månadslång tidsinsats.

Även antal timmar i skolornas utbildningar kan tolkas på ett liknande sätt. Det innebär att en individs status som instruktör baseras på antal timmar i utbild-

ning och inte på individens mognad, etik, erfarenhet och kunskap. Detta stämmer överens med Ritzers argumentation att jobb inom McDonaldiserade organisationer (*McJob*) inte tar tillvara på människors unika förmågor eftersom individen har liten eller ingen möjlighet att vara innovativ. Dessutom bidrar kalkylerbarheten till att instruktörer riskerar att bli ”en siffra i mängden” eftersom McDonaldiserade organisationer generellt föredrar kvantitet framför kvalitet. Ju fler instruktörer som utbildas, desto större geografisk expansion och ekonomisk tillväxt. För instruktörer kan det kan medföra en känsla av liten personlig mening med arbetet. I detta sammanhang finns det antagligen ett stort spann gällande upplevelse av meningsfullhet eftersom certifiering troligtvis erhållits just på grund engagemang och känsla av meningsfullhet. Instruktörer är dock utbytbara; de som genomgått utbildningen kan undervisa det som institutionaliserats.

## FÖRUTSÄGBARHET

Karaktärsdraget framträder som en förlängning av att produkt/ tjänst standardiserats och blivit homogen. Yogaskolornas standardisering av sin ”produkt” har behandlats under karaktärsdraget effektivisering ovan. En sådan standardisering är en förutsättning för förutsägbarhetens karaktärsdrag.

Förutsägbarhet medför att det vilar en tidlöshet över produkten eller tjänsten. Det kan också vara det rakt motsatta med en betoning på just historia och tradition. Hos yogaskolorna kan man se drag av både tidlöshet och tradition på samma gång. Exempelvis skriver Friend att yogatraditionen förgrenats i olika former och att Anusara yoga representerar en ny paradigm i denna historiska utveckling. Samtidigt förbinder Friend Anusara yoga till Patanjali eftersom ”tre A:n” uppges integrera hela systemet i *Yoga Sutra*. Detta ger intryck av historisk koppling, en betoning på tradition. Yoga blir också något tidlöst som är lika aktuellt idag som för nästan två tusen år sedan. I likhet med hur Brekke (2004) förklarade hur universaliseringsprocessen av hinduismen bidrog till uppfattningen att religionen kunde appliceras av vem som helst, var som helst och när som helst, finner vi här en liknande uppfattning; att hathayoga är ett universellt fenomen som går bortom tid och rum.

Samma betoning på både tidlöshet och tradition framträder även hos Bikram- och Jivamukti skolorna. Exempelvis beskriver Choudhury yoga som en ”5000 år gammal vetenskap” och att Bikram yoga är den ”enda sanna” yogaformen eftersom den ”baseras på flera tusen års visdom och erfarenhet”. Kopplingen till historien förstärks ytterligare när Choudhury placerar sig själv i en traditionslinje av tidigare yogier. Han kan då uppfattas som en slags budbärare av yogatraditionen, samtidigt som hans sekvens representerar höjden av utveckling. BYBS blir då en förfining av traditionen, där allt som behövs idag är en 90 minuter lång yogaklass.

Även grundarna av Jivamukti yoga argumenterar för att de representerar något nytt och unikt genom att ”återinföra” yogans spirituella aspekter som uppges ”förlorats” när yoga kom till västvärlden. De presenterar sig å ena sidan som ”innovatörer av yoga” och sätter sig å andra sidan i relation till Swami Vivekananda. Han förkastade dock hathayoga som ”ren gymnastik”, paradoxalt nog samma argument som grundarna av Jivamukti yoga använder för att separera sig från andra yogaskolor. De gör även historiska kopplingar till, och förbinder sig med, texter från traditionell yoga och medeltida hathayoga. Referenserna till *Yoga Sutra* är genomgående, i syfte att förklara praktisk utövning, även om begreppen som används inte kan anses synonyma med hur de används i *Yoga Sutra*. Det



tydligaste exemplet är användning av termen *asana*, som i *Yoga Sutra* beskrivs som en ”bekvämt stadig” (*sthirasukha*) position som möjliggör för meditation under lång tid. Grundarna till Jivamukti yoga refererar till begreppet men applicerar termen på allt från *vinyasa krama* till framåtfällningar, bakåtböjningar, rotationer, stående, sittande, balanserande och inverterade positioner. Även Friend refererar till Patanjalis användning av termen men Anusara kursplanen innehåller mer än 200 olika positioner, främmande för asanautövning både i traditionell yoga och medeltida hathayoga, där inte mer än 32 positioner beskrivs.

Ett återkommande drag i dessa historiska kopplingar är skolornas bristande källkritik. Detta blir tydligt med Choudhurys uttalanden att ”yoga är en 5000 år gammal vetenskap” och att Patanjali är ”yogans fader” som levde för 4700 år sedan. Grundarna till Jivamukti yoga skriver att *Yoga Sutra* skrevs av Patanjali för ”mer än 5000 år sedan” men daterar Patanjali själv till 300 f.v.t. Ämnesbakgrunden visade att det aldrig funnit *en* enhetlig, universell definition av begreppet yoga och det inte handlat om *en* obruten tradition utan snarare många traditioner som överlappat varandra.

Förutom att dessa historiska referenser bidrar till förutsägbarhet kan de tolkas som ett sätt att stödja kulturell assimilering av modern hathayoga i det västerländska samhället. De verkar fungera som autencitetsmarkörer; det som har en lång historia verkar mer ”äkta”. Det påminner om hur författarna av medeltida hathayoga texter refererade till Patanjali för att söka legitimitet för hathayoga, som Larson (2008) argumenterar för.

Förutsägbarheten innebär också att arbetsmoment förenklas och att arbetarnas personliga egenskaper spelar liten eller ingen roll för produktens/tjänstens utförande. De standardiserade utbildningarna medför att instruktörer lär sig de institutionaliserade elementen i yogaformen, beskrivna under karaktärsdraget effektivisering ovan. Sådan standardisering och institutionalisering skapar homogenitet där instruktörernas personliga egenskaper, kunskap och kreativitet spelar mindre roll.

Ett tydligt företagsetos är ytterligare en komponent som skapar förutsägbarhet i McDonaldiserade system enligt Ritzer. Det kan ta sig uttryck i manuskript, uniformer och värderingar. På så sätt ”internaliseras” varumärket och individen tar på sig en *McIdentity*.

Inom Anusara skolan betonas förmågan att ”se det goda” och att ”tjäna det gudomliga flödet”. Detta ska inte bara spegla undervisningen utan även relationen till andra yogaskolor. Instruktörer ska alltid säga något positivt och utgå ifrån att allt har en ”inneboende godhet”. Detta står i kontrast till Bikram skolan som betonar den egna yogaformens suveränitet i jämförelse med andra skolor. Choudhury beskrivs som den ”mest respekterade nu levande yoga gurun i världen” och att annan yoga inte är ”riktig” yoga. Man kan tänka sig att utövare i en sådan kontext fostras till misstänksamhet och antipati mot andra skolor. Det kan även skapas en rädsla inom gruppen för att bryta mot Choudhurys regler gällande utövning, undervisning och upphovsrätt. Exempel på vad som kan hända om någon bryter mot dessa regler publiceras på hemsidan, såsom stämningen mot *Yoga to the People* visade exempel på. Även uppmaningar att endast söka sig till certifierade lärare och center publiceras, liksom Choudhurys beslutsamhet att tillämpa sina juridiska rättigheter mot dem som inte följer hans regler. Syftet är att ge avskräckande exempel för att förhindra att även andra ”exploaterar” Bikram yoga för egen vinning. Målsättningen med Gumucios verksamhet var att göra hathayoga tillgängligt för människor utan ekonomiska medel, vilket paradoxalt nog också var Choudhurys syfte när han kom till USA och undervisade utan att ta betalt. Etos och identitet inom Jivamukti skolan baseras på autencitet, social aktivism och hängivelse åt det gudomliga.

I dessa beskrivna företagskulturer, vilka appellerar till hela individens liv, säljer inte instruktören bara sin arbetskraft. Det blir i bästa fall en uppriktig livsstil och i värsta fall en *roll* som förmedlar en simulerad känsla av gruppens normstyrda sätt att vara. Inövad kompetens är enligt Ritzer en del av McDonaldiserade systems förutsägbarhet men i detta sammanhang handlar det kanske snarare om en slags ”inövad spiritualitet”.

Avtal och kontrakt skapar förutsägbarhet och trygghet för skolornas ledare. Om instruktören inte följer reglerna utgår repressalier, som i värsta fall leder till juridiska processer. För instruktörer ger förutsägbarheten kontroll över undervisningen samt fördelar gällande marknadsföring, exempelvis genom standardiserade titlar. Man kan säga att McDonaldiserade system strävar efter en slags immunitet mot överraskningar. Det skapar en känsla av kontroll, trygghet och kontinuitet; motpoler i en värld som präglas av oförutsägbarhet och instabilitet.

## KONTROLL

McDonaldisering innebär att organisationerna fungerar som byråkratiska system där ledningen kontrollerar de anställdas arbete genom regler. En sådan organisation bidrar till att de anställda vet exakt hur något ska utföras. Ritzer skriver också att det mest ineffektiva och irrationella är människor, vilket innebär att mänskliga faktorer måste kontrolleras i första hand.

Yogaskolorna har standardiserade koncept som regleras genom kontrakt, till exempel genom avtal vid certifiering av lärare. Avtalet kontrollerar instruktörernas användning av skolans namn, det reglerar undervisningen och användning av titlar. Varumärkesregistreringen förhindrar att individer skapar varianter av dessa titlar, vilket exempelvis inom Anusara skolan innebär att en individ inte kan uppge sig vara exempelvis ”Anusara influerad”. Titeln som *Anusara-inspired* eller certifierad Anusara instruktör eller kan bara användas så länge instruktören ”står i godo” med skolan och betalar en avgift varje år. Ett sådant regelsystem står i motsats till Anusara skolans framställning att organisationen hålls ihop genom att alla delar samma spirituella tankar. Det verkar vara det offentliga förhållningssättet, till skillnad mot hur organisationen i själva verket är uppbyggd. Uppfattningen förstärks av Sells uttalande om varför hon valde att avstå från fortsatt involvering med skolan.

Ett liknande regelverk återfinns i Bikram skolan där deltagande i utbildning och betalning av en summa varje år garanterar att individen får använda varumärket. Vart tredje år måste personen delta i seminarier för att behålla certifiering. Även deltagande i en Jivamukti yoga utbildning ger rätt att marknadsföra sig som certifierad lärare så länge personen undervisar i strikt enlighet med metoden och vidareutbildar sig varje år. Instruktörer i Anusara-Bikram- och Jivamukti yoga behåller alltså sin status som certifierade lärare så länge hon kan betala för årlig licens och vidareutbildning. Med andra ord, om hon inte kan betala för fortsatt certifiering eller av andra anledningar inte ”står i godo” med skolan blir lärarutbildningen värdelös.

Dessa regler kring certifiering är en form av kontroll av mänskliga faktorer. En annan form av kontroll av mänskliga faktorer är att undervisningen består av institutionaliserade element, vilka har belysts under karaktärsdraget effektivisering. Yogaskolornas framgång beror helt enkelt på instruktörernas villighet att följa reglerna som satts av personer högre upp i hierarkin.

Kontrollutövning förutsätts av hierarkiska organisationer och skolorna har fokus på sina respektive ledare. Exempelvis kan man läsa att Choudhury är ”den mest respekterade levande yoga gurun i världen”, en ”superstar” med syfte att sprida yoga till väst. Grundarna till Jivamukti yoga framställs som innovatörer av yoga som populäriserar yoga och lockar många kända elever. Friend beskrivs som ”en av de mest karismatiska och respekterade lärarna i världen”. Swartz kritiserade Friend för att vara en enhällig ledare med makt över ett imperium, där profit från undervisning och kringprodukter uppgick till två miljoner dollar per år. Även om siffrorna inte gått att verifiera, är det inte orimligt att skolorna gör en stor vinst. Bilden av skolorna som vinstdrivande är dock inte offentligt förmedlad utan verkar snarare tonas ned.

Den offentliga bilden av skolorna är snarare harmoniska *gemenskaper* av likasinnade individer. Det primära exemplet är Anusara skolan, som sägs hålla ihop genom implicita överenskommelser av skolans tantriska filosofi. Generellt präglas skolornas bild utåt av att vara gemenskaper med spirituellt inramning. Samtidigt finns ett tydligt regelverk med skarpa gränser för vad som är tillåtet och otillåtet, kontrollerat genom avtal.

Det är vanligt att McDonaldiserade organisationer anspelar på en viss offentlig bild för att styra människors uppfattningar om dem. I det här sammanhanget kan det tolkas som ett sätt att rikta ljuset mot organisationernas ”spirituella” dimensioner för att dölja det bakomliggande profitsyftet. Belyst med Carrettes och Kings teori kan man hävda att skolorna förmedlar selektiva tolkningar av hathayoga där de profiterar på människors sökande efter trygghet och meningsfullhet.

## IRRATIONALITET

Det irrationella karaktärsdraget i McDonaldiserade system innebär att det finns faktorer som gör det till ett ologiskt val för kunden att välja just den produkten/tjänsten. Exempelvis menar Ritzer att det är irrationellt att anställda verkar agera med uppriktig artighet och vänlighet, när det i själva verket är ett konstruerat och standardiserat uppträdande baserat på manuskript. I denna kontext kan det appliceras på att instruktörerna inte undervisar utifrån sin egen kunskap utan ifrån ett standardiserat material. Undervisningen riskerar att baseras på manualer och manuskript istället för instruktörens egen förståelse och erfarenhet.

Irrationalitet är ett karaktärsdrag som inte kan analyseras på djupet i en sådan här liten studie. För att analysera irrationella faktorer hos Anusara- Bikram- och Jivamukti skolorna krävs mer material än vad som omfattas i denna studie, kanske framför allt i form av ett mer omfattande fältarbete.

## DISKUSSION OCH SLUTSATSER

Den snabbt ökande populariteten av modern hathayoga under 1990-talet bidrog till att nya yogaformer uppstod och blev varumärken, produkter och företag vilket aktualiserade upphovsrätt, varumärkesregistrering och franchise. Anusara-, Bikram- och Jivamukti yoga är tre exempel på sådana moderna tolkningar och varumärken. Med Ritzers McDonaldiseringsmodell kan man se hur snabbmatsbranschens metoder påverkat, medvetet eller omedvetet, skolornas filosofi, praktiska utövning och organisation. Det innebär att skolorna har standardiserade

element som återfinns oberoende av geografisk plats och är oberoende av instruktörernas personliga egenskaper. Syftet med utövningen av modern hathayoga uppges vara en slags "insikt om Självet" ("Självrealisation") där individens mål är att inse hennes "förening med det gudomliga".

Det bör dock lyftas ett frågetecken kring vad målet med hathayoga utövning är för människor i ett sekulärt västerländskt samhälle. Även om det uttalade målet hos Anusara-, Bikram- och Jivamukti skolorna är "insikt om Självet" är det inte säkert att detta är ett motiv hos utövarna själva. Med tanke på de öppna klassernas fokus på postural utövning, fitness och hälsa är det sannolikt att många deltagare utövar modern hathayoga primärt av hälsorelaterade orsaker. Man kan därför anta att många individer söker sig till hathayoga för träning och fitness, inte minst till Bikram yoga där sekvensen dessutom uppges "omforma kroppen" såsom personen själv önskar. Att Bikram yoga primärt förmedlas som träning förstärks exempelvis av Choudhury's arrangemang av *International Yoga Championship*, där de tävlande bedöms i utförandet av positioner. Dessutom arbetar Rajashree Choudhury för att yoga ska godkännas som en olympisk sport vilket också talar för att modern hathayoga främst associeras med träning och hälsa.

Vad som motiverar utövning av modern hathayoga är ett uppslag för framtida studier. Ett intervjumaterial med fokus på identitet och målsättning hade kunnat söka besvara frågan om modern hathayoga upplevs vara ett (effektivt) sätt att uppnå "Självrealisation". Då måste man samtidigt belysa vad målet är för den enskilda utövaren; "insikt om Självet" eller någonting annat? Hur förstås detta mål? En sådan undersökning hade närmast sig ett "innifrån perspektiv" av hathayoga i västvärlden, ett perspektiv som kompletterar sociologiska, historiska och fenomenologiska studier. Det breda greppet krävs för att förstå modern hathayoga vars karaktär utmärks av mångfald och förändring.

När man tar del av yogaskolornas material är det lätt att få uppfattningen att de inte har en kommersiell agenda, på grund av deras "spirituella" orientering. Utåt sett verkar de vara gemenskaper där individens utveckling och spiritualitet står i centrum. Samtidigt drivs skolorna som vinstdrivande företag där de är beroende av elevernas ekonomiska medel. Belyst med Carrettes och Kings material skulle man därmed kunna argumentera för att skolorna är sammanflätade med det kapitalistiska systemet, samtidigt som de uppmanar individen att bli fri från yttre strukturer.

Med de tre yogaskolorna som exempel kan man dra slutsatsen att ju mer modern hathayoga inlemmas i den västerländska kulturen, desto mer har kapitalism och nyliberalism bidragit till dess utformning. Inflytandet har medfört att västerländska former av modern hathayoga kan betraktas som kommodifierade handelsvaror som uppvisar, i olika grader, samtliga karaktärsdrag av McDonaldisering. Därmed kan hypotesen verifieras, även om fler ingående studier behövs.

Ett av målen med nyliberalism är att skapa ett klimat av individuell frihet och initiativförmåga som antas skapa tillfällen för självförverkligande. Det innebär att i ett nyliberalistiskt samhälle såväl som i spirituella rörelser blir varje individ ansvarig för sin lycka och sitt välmående, liksom för sina misslyckanden. Att betrakta varje misslyckande som personligt gör att man bortser ifrån strukturella tanke- och värderingssystem utanför individen som påverkar hennes möjligheter; såsom kön, sexualitet och klass. Precis som Carrette och King skriver, speglar spiritualitet samhällets intresse på självintresse där det individuella sätts framför det kollektiva. Sekulariseringen har inneburit att det inte finns någon gemensam etisk värdegrund som navigerar interaktionen med andra människor. Snarare är den basala värdegrunden i nyliberalistiska samhällen att individen betraktas som *konsument* och samhället som *marknad*, där materiella tillgångar och status värderas högt.

En faktor som ökar separationen mellan människor är skolornas tendenser att framhäva sig som ”riktig” yoga i kontrast till andra yogaformer som inte anses vara lika autentiska. I ämnesbakgrunden kunde man se vilken obetydande roll *asana* hade i traditionell och medeltida yoga. I *Yoga Sutra* beskrivs exempelvis vägen till insikt och frigörelse genom orientering mot etisk disciplin och meditativ utövning. Även i medeltida hathayoga hade *asana* en perifer betydelse. Singletons studie (2010) visade hur modern hathayoga formades av asanapionjärer i Indien och deras influens av västerländska och indiska former av gymnastik. Med denna historiska utveckling i åtanke, kan man dra slutsatsen att autencitetsanspråk är förkastliga eftersom yoga är en pågående evolution snarare än ett statiskt fenomen.

En grundläggande tanke i nyliberalistisk teori är att marknaden betraktas som naturlig snarare än konstruerad och att reducerat statligt inflytande ger ”perfekt konkurrens”. I praktiken kan det innebära att McDonaldiserade yogaformer tar över marknaden genom franchise på bekostnad av småskaliga aktörer. En konsekvens av det kan bli att yogatraditionens komplexitet försvinner och regionala skillnader minskar för att utmynna i ett fåtal globala ”yogakedjor”. Utbudet reduceras därmed till ett antal ”yogavarumärken” som kan konsumeras över hela världen. Modern hathayoga blir då ett sätt att möta den ”traditions hunger” som Carrette och King menar uppstår i sekulära samhällen. ”Yogavarumärkena” riskerar bli representanter för yogatraditionen, i form av färdiga koncept, vilka verkar som meningsbärare åt individer. Utövning av modern hathayoga blir då ett kvasireligiöst alternativ till traditionell religion med sitt fokus på träning och hälsa.

Ritzer menar att en konsekvens av McDonaldisering är mindre mångfald och en alltmer likriktad värld. I en sådan värld blir även arbeten mer likriktade eftersom de i högre utsträckning institutionaliseras och kodifieras genom manualer. Ett sådant jobb (*McJob*) tar inte tillvara på människors unika förmågor och kreativitet eftersom regler och hierarkier utformar det optimala tillvägagångssättet. Byråkratisering innebär att personer med makt inrättar rationella system där individer utan makt måste ta samma förutsägbara val i givna situationer. I längden kan McDonaldisering leda till att samhället utgörs av ett ändlöst nät av rationella system; av Weber refererade till som ”stålburar”. Resultatet av en långtgående McDonaldisering, menar Ritzer, är att samhället ”avhumaniseras”.

Positiva konsekvenser av McDonaldiseringen av modern hathayoga är att hathayoga blir tillgängligt för fler människor än tidigare, traditionens komplexitet försvinner vilket gör den lättförståelig, utövning kräver liten tidsinsats, kopplingen till religiositet minskar eller försvinner och ökad konkurrens reglerar prissättning vilket gör att fler människor har ekonomiska medel att delta i klasser. Dessutom bör det påpekas att även om ett fenomen är kommersialiserat kan det vara av stor betydelse för den enskilda individen; i en föränderlig och kaotisk värld kan den jämförelsevis stabila och förutsägbara miljön på en yogaskola erbjuda trygghet och gemenskap.

Studien har inte bara påvisat att modern hathayoga, exemplifierat med Anusara-, Bikram- och Jivamukti skolorna, har en kommersiell orientering. Den pekar också mot en vidare samhällsutveckling där allt kan köpas och säljas. Ett grundläggande antagande är att identitet konstrueras socialt, i alla fall till en viss del. Kanske förhåller det sig istället så, i en kapitalistisk kontext, att identitet konstrueras *kommersiellt*. I nyliberalistisk ideologi anses individen handla i rationellt självintresse på en marknad där allt kan värderas i pengar. Framgång uppnås genom att dels skapa nya begär och dels skapa medel för att uppnå dem. När allt fler i västvärlden kan ackumulera traditionella statusobjekt övergår status istället till

att ”skapa sig själv”. Genom att konsumera leker man med olika identiteter genom att köpa de produkter som associeras till den valda livsstilen eller identiteten. En yogautövare idag kännetecknas således av hennes konsumtion av produkter och klasser inom det ”yogavarumärke” som tilltalar henne mest av de färdiga koncept som erbjuds på marknaden.

## UTVÄRDERING AV STUDIEN OCH SLUTORD

Studien lutar sig mot två teorier och söker visa på deras relevans för förståelsen av modern hathayoga. De deltagande observationerna har kompletterat den teoretiska förståelsen genom att ge en förstahandserfarenhet av studieobjektet. Fangen (2005) menar att sådana direkta erfarenheter kan förbättra både förståelsen och tolkningen av fältet.<sup>232</sup> Genom observationerna kunde jag bedöma ny information mot bakgrund av kunskap jag tillskansat mig i ett annat sammanhang eller genom litteraturstudier. Observationerna var ovärderliga för min uppfattning av skolornas praktiska utövning, filosofi och organisation eftersom fältarbetet möjliggjorde att hypotesen kunde testas mot verkligheten.

Teorier visar på möjliga samband mellan fenomen, som på grund av att de styrs av teorins förutsättningar, riskerar att bli förenklade. På så sätt riskerar man att stänga av vägar till kunskap genom att bortse ifrån undantagen. Carrettes, Kings och Ritzers teorier visar på hur modern hathayoga kan anses vara ett kommersialiserat fenomen genom att belysa material utifrån bestämda antaganden. Därmed kan jag ha hindrats från att se andra sammanhang och andra sanningar. Verkligheten är aldrig svart eller vit. Mitt syfte har dock inte varit att påvisa ”hur det är” utan att testa hypotesen och diskutera kommersialiseringen av modern hathayoga.

Undersökning av förändring och stabilitet är själva kärnan i historiska studier. Stabilitet finns bara så länge det inte finns någon anledning att förändra hur något är. Vad betyder det att något nytt uppstår? Vad betyder det nya? När det nya systemet etablerat sig kan forskaren återigen söka lagbundenheter i fenomenet. Västerländsk adaptation av hathayoga har etablerat sig som fenomen, något som skett under bara några årtionden. Nu kan man se lagbundenheter i hur västvärlden förändrat yogatraditionen. Som den här studien visar, ligger en av de största förändringarna i föreningen mellan kommersialisering och yoga. Hathayoga har blivit en industri som omsätter flera miljarder dollar i USA varje år samtidigt som det är en vidareutveckling av en tradition som i sin traditionella och medeltida kontext handlat om att nå insikt genom meditativ utövning och etik. Människans materiella omständigheter hade ingen betydelse för utövningen eftersom syftet var att vända henne bort från begär. Det står i rak motsats till kommersialisering och kapitalism som handlar om att sälja produkter och tjänster oavsett om människor behöver dem eller inte, ofta med metoder som anspelar på individens osäkerhet och begär. Dessa system som till synes är motsatser till varandra kan bara förenas om syftet med hathayoga förändras till att bli detsamma som syftet med nyliberalism; självintresse och profit.

Troligtvis kommer den ekonomiska kollaps som inträffade år 2008 ha relevans för nyliberalismens och kapitalismens fortsatta utveckling. Den fas av nyliberalism som uppstod under 1980-talet såg eventuellt sitt slut då. Hur kommer det att påverka modern hathayoga och dess utövare?

---

<sup>232</sup> Fangen 2005:32.

Redan på 1970-talet varnade Jim Hightower för McDonaldiseringens effekter. Kanske kan vi nu, precis som han gjorde, konstatera att större *inte* är bättre och vända utvecklingen till att sätta individualitet, kreativitet och personlighet i centrum. Utan vinstintresse skulle moderna hathayoga skolor fokusera på kollektivt samberoende istället för att ägna sig åt att diskutera vad som är ”riktig” yoga eller stämma dem som inte exakt följer skolans regler. Det innebär att vår tids fixering vid snabba resultat på kort tid och personlig vinning skulle ersättas av långsiktighet för att skapa en *socialt hållbar* globaliserad värld.

## REFERENSER

- Alter, Joseph S, 2004, *Yoga in Modern India, The Body between Science and Philosophy*, Princeton, Princeton University Press.
- Bhattacharya, Ram Shankar och Larson, Gerald James (red), 2008, *Encyclopedia of Indian Philosophies, Yoga: India's Philosophy of Meditation*, volume XII, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers.
- Bhatta Srinivasa, *Hatharatnavali*, översättning Ram Shankar Bhattacharya, 2008, s. 522-525, i Bhattacharya, Ram Shankar och Larson, Gerald James (red), *Encyclopedia of Indian Philosophies, Yoga: India's Philosophy of Meditation*, volume XII, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers.
- Brahmananda, 1972, *The Hathayogapradipika of Svatmarama*, Madras, Adyar Library and Research Centre.
- Brekke, Torkel, 1999, "The Conceptual Foundation of Missionary Hinduism". *The Journal of Religious History*, vol. 23, nr. 2.
- Carrette, Jeremy och King, Richard, 2005, *Selling Spirituality, the Silent Takeover of Religion*, Oxfordshire, Routledge.
- Choudhury, Bikram, 2007, *Bikram Yoga, The Guru Behind Hot Yoga Shows the Way to Radiant Health and Personal Fulfillment*, New York, Harper Collins Publishers.
- De Michelis, Elizabeth, 2004, *A History of Modern Yoga, Patanjali and Western Esotericism*, London, Continuum.
- Denzin, Norman K (ed), 2006 (1970), *Sociological Methods, A Sourcebook*, femte utgåvan, New Jersey, Transaction Publishers.
- Fangen, Katrine, 2005, *Deltagande observation*, Malmö, Liber.
- Friend, John, 2006 (1998), *Anusara Yoga, Teacher Training Manual*, nionde utgåvan, The Woodlands, Anusara Press.
- Gannon Shannon och Life, David, 2002, *Jivamukti Yoga, Practices for Liberating Body and Soul*, New York, Ballantine Books.
- Hightower, Jim, 1975, *Eat Your Heart Out, Food Profiteering in America*, New York, Crown Publishers.
- McGuire, Meredith B, *Religion, the Social Context*, 2008 (2002), femte utgåvan, Long Grove, Waveland Press.
- Nevrin, Klas, 2004, "Från frälsning till kroppsligt välbefinnande, medikalisering av modern hathayoga". *Chakra*, nr. 2: s. 70-83.
- Okänd författare, *Gheranda Samhita*, översättning Ram Shankar Bhattacharya, 2008, s. 502-506, i Bhattacharya, Ram Shankar och Larson, Gerald James (red),



*Encyclopedia of Indian Philosophies, Yoga: India's Philosophy of Meditation*, volume XII, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers.

Okänd författare, *Shiva Samhita*, översättning Ram Shankar Bhattacharya, 2008, s. 506- 516, i Bhattacharya, Ram Shankar och Larson, Gerald James (red), *Encyclopedia of Indian Philosophies, Yoga: India's Philosophy of Meditation*, volume XII, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers.

Ritzer, George, *The McDonaldization of Society*, 2011 (1996), sjätte utgåvan, London, Pine Forge.

Singleton, Mark, 2010, *Yoga Body, the Origins of Modern Posture Practice*, New York, Oxford University Press.

Swami Vivekananda, 1971 (1896), *Raja Yoga*, översättning Guni Martin, Shiva Shakti.

Vyasa, *Yoga Sutra (Bhasya)*, översättning Ram Shankar Bhattacharya, 2008, s. 184-218, i Bhattacharya, Ram Shankar och Larson, Gerald James (red), *Encyclopedia of Indian Philosophies, Yoga: India's Philosophy of Meditation*, volume XII, 2008, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi.

## ELEKTRONISKT MATERIAL

Anusara yoga: [www.anusara.com](http://www.anusara.com)

Bikram yoga: [www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com)

Bikram Yoga Teacher Certification Agreement (pdf):  
[http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/TT\\_Agreement\\_336980v4.pdf](http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/TT_Agreement_336980v4.pdf)

Greenberg, James, "Yoga News and Trends - Asana Trademark",  
[www.yogajournal.com/lifestyle/1143?page=2](http://www.yogajournal.com/lifestyle/1143?page=2)

Hemsidan för patent- och varumärkesregistrering: <http://www.uspto.gov/>

International Yoga Championship: [www.goshcup.com](http://www.goshcup.com)

Jivamukti yoga: [www.jivamuktiyoga.com](http://www.jivamuktiyoga.com)

Jivamukti yoga London: [www.jivamuktiyoga.co.uk](http://www.jivamuktiyoga.co.uk)

Jivamukti yoga Teacher Certification Agreement: [www.eomega.org](http://www.eomega.org)

Sell, Christina (blogg): <http://christinasell.blogspot.com>

Swartz, Mimi, "The Yoga Mogul",  
[www.nytimes.com/2010/07/25/magazine/25Yoga-t.html?pagewanted=all](http://www.nytimes.com/2010/07/25/magazine/25Yoga-t.html?pagewanted=all)

Stämningensansökan Bikram yoga (pdf):  
<http://docs.justia.com/cases/federal/district-courts/california/cacdce/2:2011cv07998/512942/1/0.pdf?1323110196>

Stämningensansökan Jivamukti yoga (pdf):  
<http://www.wipo.int/amc/en/domains/search/text.jsp?case=d2010-1738>

The Times of India: <http://timesofindia.indiatimes.com>

Yoga Journal: [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com)

Yoga to the People: [www.yogatothepeople.com](http://www.yogatothepeople.com)

## FÄLTARBETE

### *Anusara yoga*

Hamsa Yoga Studio, Köpenhamn, 110831.

The Yoga Tree, San Francisco, 110909 och 110911 (två klasser detta datum).

### *Bikram yoga*

Bikram Yoga Malmö, Malmö, 110810, 110812 och 110814.

Bikram Yoga Sea Cliff, San Francisco, 110910.

Föreläsning med Bikram Choudhury, 110409, kungliga biblioteket (Den sorte diamant), Köpenhamn. Arrangör: Bikram Yoga Copenhagen.

### *Jivamukti yoga*

The Jivamukti Yoga Centre, London, 110708 (två klasser detta datum), 110710.

The Yoga Tree, San Francisco, 110910.

## **OBSERVATIONSGUIDE**

Skola:

Plats:

Datum och tid:

Instruktör:

Beskriv det omkringliggande området:

Beskriv byggnadens exteriör. Ser man utantill att det är en yogastudio? Hur?

Beskriv själva platsen där klassen utförs; storlek, ljus, ljud, färger mm.

Finns det religiösa symboler? Andra symboler?

Beskriv socioekonomiska faktorer på de som deltar:

Hur många personer deltar?

Ålder, kön, etnicitet.

Kommer folk i par eller enskilt?

Beskriv bemötandet innan klassen. Finns det en reception? Hur många människor är där? Hur är bemötandet?

Pratar människor med varandra i utrymmet? Med instruktören?

Beskriv vad som händer från klassens början till slut. Vad händer?

Vad är normen för uppförande? Vad skulle tex vara "onormalt" uppförande i denna kontext?

Vilken språk används före, under och efter klassen?

Interagerar människor med varandra före, under och efter klassen? Hur? Verkar de känna varandra personligen?

Introducerar instruktören sig själv och klassen? Vad säger han/hon?

Beskriv den professionella rollen instruktören har? Auktoritär? Spontan?

Finns det andra specialiserade roller?

Följer instruktörerna ett visst mönster gällande kön, ålder, etnicitet mm?

Beskriv instruktören. Kläder, uppförande, hur hon eller han talar, personlighet.

Vad är kriterierna för att denna person är instruktör?

Är det instruktören säger spontant eller planerat? Uppförandet? Hur är det med vad deltagarna säger och gör?

Hur lång var klassen?

Var någon del av klassen mer betonad/"viktigare"?

Generellt, vad var känslan under klassen? Vad skapade den?

Vad verkar utgöra en "bra" klass för denna grupp? En "dålig"?

Reflektera kring McDonaldiseringens karaktärsdrag? Framträder något av dem?

Effektivisering, kalkylerbarhet, förutsägbarhet, kontroll, irrationalitet?

Hur kände jag mig personligen under besöket?

Något som gjorde mig bekväm/obekvämt?

Vad kan vara begränsningar i dessa fältanteckningars tillförlitlighet?