

Yogans ambivalenser

*En genusvetenskaplig analys av yogans uttryck i Sverige genom
postkolonial feministisk teori*

Klara Sundell

Lunds universitet

Genusvetenskapliga institutionen

GNVA02

Handledare: Katrine Scott



LUNDS
UNIVERSITET

Abstract

The purpose of this essay is to understand the way yoga is practiced in Sweden through postcolonial feminist theory. The ambivalence of the form yoga takes in a Swedish context between the positive aspects it provides for many practitioners in relation to the colonial history and the commodification of the practice is examined through the theoretical and political debate regarding the word cultural appropriation. Through semi structured interviews with yoga teachers the form yoga takes in the Swedish society is mapped out and analysed using postcolonial feminist theory. The results of the essay show that understanding the power structures underlying the concept of cultural appropriation is essential to understand the form yoga takes in the Swedish society. The understanding of power structures within yoga opens up to the potential of viewing yoga as a feminist emancipatory personalized practice. This becomes important in line with the gender studies informed ambition of understanding societal phenomena and their subjects as complex.

Nyckelord

Yoga, postkolonial feministisk teori, kulturell appropriering, genusvetenskap

Key words

Yoga, postcolonial feminist theory, cultural appropriation, gender studies

VINJETT

Yogan kom till mig tidigt i livet och jag har sedan dess haft ett komplicerat förhållande till praktiken. Jag var 12 år och hade ditintills inget minne av att leva ett liv utan ryggsmärta när jag för första gången gick in i en yogasal. Jag var arg vid mitt första möte med yogan; jag var yngst, rummet var konstigt, allt kändes främmande. Min mamma tog med mig på yoga som ett i ledet av alla otaliga försök till att lindra mina medfödda ryggproblem. Trots att jag upplevde det som väldigt konstigt fanns ändå något där som måste ha tilltalat mig, för till skillnad från alla andra aktiviteter jag provat har yogan stannat kvar hos mig.

I skrivande stund har jag utövat yoga i över tio år och kämpar fortfarande med min relation till praktiken. Genom yogan kände jag för första gången att min kropp kunde vara mer än en bärare av smärta, den kunde va stark, smidig och framförallt min. Min att definiera, min att kontrollera, min att känna när den behöver rörelse och när den behöver stillhet. Yogans filosofi var ett lika främmande område för mig som de fysiska rörelserna var från början. Efter 200 timmar av att utforska yogans historia och filosofi under en yogaläroinutbildning lämnades jag ändå med känslan av att något var fel.

När jag hösten 2016 började studera genusvetenskap fick jag fog för min osäkerhet. Jag lyfte blicken från min inre resa och fann mig själv i en yogasal där jag smälte in. Iförd dyra yogabyxor och med en vattenflaska med siluetter av yogande kvinnor på äntrar jag ett homogent rum där jag har privilegiet att smälta in. Vi rör oss med våra egna andetag som vägledare på separata mattor men delar tillsammans en övertygelse om att den uråldriga yogiska filosofin är till för oss att anpassa efter våra individuella behov. Den frihet, lindrandet av min personliga smärta och den styrka jag upplevt i salar likt denna förut tyngdes mer och mer av känslan av att yogan inte bara var frigörande.

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1. Bakgrund	5
1.2. Syfte och forskningsfrågor	7
1.3. Forskningsfältet	8
1.4. Postkolonial feministisk teori	10
1.4.1 Teoretiska begrepp	12
1.4.2. Avgränsning kring begreppet kulturell appropriering	13
1.5. Kunskapen jag skapar	13
1.6. Metod och material	14
1.6.1 Etiska överväganden	17
2. Analys	18
2.1. Yogafigurer	18
2.1.1. Den flummiga	18
2.1.2. Den atletiska	20
2.1.4. Den autentiska	23
2.1.5. Den yogande andre	25
2.2. Kulturell appropriering i yoga	27
2.2.1. Yoga som samhällskritik	31
2.3. Slutsats	32
3. Diskussion	34
4. Källförteckning	35

1. Inledning

1.1. Bakgrund

Sedan yogans inträde i Sverige under mitten av det förra seklet har yogans roll i det svenska samhället förändrats. Från att vara en subkultur med väldigt få utövare har yogan idag utvecklats till att få en betydande plats i hälsosverige; under 2018 förväntades en miljon svenskar att ha utövat yoga (Veckans affärer 2017, Affärsvärlden 2016). Idag praktiseras yoga bland annat på många av Sveriges olika gym, på yogastudios och i hemmet genom det stora utbudet av yogavideos som finns tillgängligt på internet. Yogans breda utveckling innebär dels att den utövas på många olika ställen men också i flera olika stilar. Yoga kan vara allt ifrån fysiskt ansträngande träningspass till lugnare meditationsövningar och allt däremellan. Yogans fokus på individanpassning innebär att det finns nästan lika många former och sätt att utöva dessa som det finns yogautövare.

Enligt ett av Sveriges största yogaföretag YOGOBE, som är en hemsida där betalmedlemskap ger medlemmar tillgång till ett stort videobibliotek med olika yogaklasser, är yoga mer än en träningsform. Yoga beskrivs som ett verktyg för att träna både kropp och sinne genom “bland annat andningsövningar (så kallade pranayama), fysiska positioner (så kallade asanas), olika meditationstekniker och avslappningsövningar.” (YOGOBE 2018). Syftet med att utöva yoga är att finna balans i kropp och själ och ordet yoga översätts ofta från sanskrit till att betyda ungefär “förening”. Denna förening kan syfta på balansen mellan kropp och själ eller på att binda samman sig själv med något högre: i vissa tolkningar innebär detta något gudomligt (Antony 2014, 67). Yogaformer som hatha, vinyasa och gymmens poweryoga har ofta ett större fokus på de fysiska övningarna och yogaformer som kundalini och yoga nidra är former som sätter yogans filosofi i större fokus.

Yogans filosofi utvecklades från början i Indien för ungefär tvåtusen år sedan och har sedan dess spridits över världen. Ett av de mest betydande verken i yogans historia är Patanjalis *Yoga sutras* som är en sammanställning av yogans syfte, filosofi och praktik i 196 fraser som finns i en mängd olika översättningar och olika tolkningar. Denna första skriftliga sammanställning av yogan tog den hinduiska andliga ledaren Swami Vivekananda med sig när han presenterade yogan för västvärlden under en föreläsning på Parliament of the World's Religions år 1893 i USA (Antony 2014, 67–68). Under denna föreläsning tog Vivekananda avstamp i Patanjalis

Yoga sutras men presenterade yogan på ett tillgängligt sätt med kopplingar till hälsa och en anpassningsbar andlighet (Antony 2014, 67–68). Sedan denna föreläsning har yogan utvecklats i en amerikansk kontext och blev populärt i Sverige först under sjuttioalet (Boll, 2019).

Sedan sitt möte med västvärlden för över hundra år sedan har yogan utvecklats från en religiös rit i Indien till en global mångmiljardindustri med miljontals utövare. Tvåtusentalets explosionsartade ökning av antal yogautövare har inneburit att yogans betydelse börjat förhandlas. Kritiken riktas dels mot den kommersialisering yogan genomgått genom produktionen av yogakläder, utrustning och dyra yogastudiomedlemskap. Denna kommersialisering har också inneburit att marknadsföring av yogan både genom traditionella och sociala medier har fått kritik för att representera en smal bild av yoga som en avancerad praktik som är till för en vit kvinnlig smal kropp (Miller 2016, 2). Utvecklingen av yoga i västvärlden har också satt igång en diskussion om hur användningen av olika symboler och traditioner från den indiska yogafilosofin inom dagens yogaindustri relaterar till det omdiskuterade begreppet *kulturell appropriering*. Denna debatt är utbredd bland yogautövare världen över och har också under de senaste åren letat sig in i akademien.

Utifrån denna utveckling finner jag den yoga som utövas i Sverige idag inom en samhällelig spänning. Jag har själv upplevt yogans positiva effekter när medvetenheten och styrka i den egna kroppen utövas på mattan och sedan kan tas med ut i samhället. Samtidigt finner jag yoga i samhället inom en spänning mellan dess positiva effekter i relation till hur yogans utveckling präglats av koloniala maktrelationer och en amerikaniserad kommersialisering av yogans filosofi. I denna uppsats har jag varit intresserad av att utforska dessa ambivalenser i samtal med andra yogalärare.

1.2. Syfte och forskningsfrågor

Uppsatsens syfte är att föra ett samtal med yogalärare för att förstå yogans uttryck i vår samtid. Eftersom yogan under de senaste årtiondena vuxit till en stor praktik med många utövare är det intressant att utforska hur yogans betydelse diskuteras idag som en global rörelse i relation till yogans indiska arv. Att genusvetenskapligt utforska denna praktik med hjälp av postkolonial feministisk teori kan bidra till att skapa förståelse för yogans breda uttryck. I denna uppsats utforskas yogans uttryck genom intervjuer med yogalärare som praktiserat yoga länge och har en inblick formerna den tar i Sverige. Genom de samtal jag fört med yogalärare och analysen av dessa genom postkolonial feministisk teori ger denna uppsats inblick i samtida diskussioner om yogans uttryck och hur dessa kan förstås. Detta genomförs genom frågeställningarna:

- Hur kan vi förstå utövandet av yoga i Sverige genom postkolonial feministisk teori?
 - Vilka ambivalenser inom yogasverige blir synliga i samtal med de intervjuade yogalärarna?
 - Hur relaterar dessa ambivalenser till begreppet kulturell appropriering?

1.3. Forskningsfältet

Forskningsfältet för denna uppsats är det som finns skrivet inom genusvetenskap och andra kritiska studier om yoga. Detta forskningsfält är i utvecklingsfasen men drivs i nuläget framåt främst i USA. I mina sökningar finner jag i Sverige främst analyser om yogans medicinska effekter och Anneli Winells avhandling i religionssociologi “Godis för kropp och själ: Välbefinnande och vardagsandlighet i tre svenska kvinnotidningar” från 2016.

I avhandlingen utforskar Winell representationen av välmående i svenska kvinnotidningar i relation till hur den anpassade andligheten är ett medel för kvinnans frigörelse. Denna studie relaterar till yogan som ett av de verktyg som kan användas i kvinnans frigörelseprocess för att hjälpa med både den fysiska och psykiska hälsan. I avhandlingen lyfter Winell också problematiken med andligheten som en övergående trend som kan riskera att essentialisera olika österländska ursprung (Winell 2016, 112-113). Min uppsats går i linje med Winells avhandling i analysen av hur andlighet utvecklats i det svenska samhället för att användas för självuppfyllande ändamål och hur detta relaterar till förhållandet med praktikens ursprung men skiljer sig i våra olika fält och användning av material och teori. Förutom denna avhandling är fältet för att utforska yogans roll i det svenska samhället bristande och jag ser min studie som en liten uppmaning till att fortsätta vidga forskningsfältet till den svenska kontexten.

I USA har mer forskning gjorts gällande yogans roll i samhället. Den vetenskapliga tidskriften *Race & Yoga* från Berkeley University of California växte fram ur en grupp rasifierade personers upplevelse av exkludering inom yogan och utvecklades därifrån till en vetenskaplig tidskrift med syfte att samla artiklar som rör yogans förtryckande mekanismer (Strings och Blu Wakpa 2016, i). Ett exempel på en analysartiklar i denna nystartade tidskrift gör är hur mediaporträttering av yoga kan vara exkluderande då praktiken ofta representeras av kroppar som är smala, vita och funktionsnormativa vilket Amara Miller beskriver i artikeln artikeln “Eating the Other Yogi: Kathryn Budig, the Yoga Industrial Complex, and the Appropriation of Body Positivity” (Miller 2016, 2). I denna artikel menar Miller att denna representation av yoga exkluderar genom att konstruera yogautövare som inte uppfyller denna myt som *de andre* (Miller 2016, 1).

Utöver denna vetenskapliga tidskrift finns bland annat artikeln “It’s Not Religious, But It’s Spiritual:” Appropriation and the Universal Spirituality of Yoga“ där Mary Grace Antony beskriver yogans historia av att spridas i väst och hur denna spridning leder till att en abstrakt

andlighet växer fram för att ersätta traditionella indiska och hinduistiska religiösa uttryck (Antony 2014, 77). Artikeln tar avstamp i att beskriva yogans utveckling och kritiskt analysera dess inträde i USA genom hur det presenterades av Vivekananda på Parliament of the World's Religions. Antony menar att Vivekanandas presentation om yogan som frikopplad från sina rötter i hinduismen och den indiska kulturen har satt spår för hur yogans andlighet har utvecklats i USA (Antony 2014, 68). Yogan i väst har också kommit att definieras av en diffus och formbar andlighet med lös förankring i hinduismen som kan anpassas efter utövaren vilket innebär att yogans andlighet har kulturellt approprierats för att passa den amerikanska kulturen (Antony 2014, 69, 78). Tillsammans skapar tidskriften *Race and Yoga* och artiklar som Miller och Antonys ett forskningsfält där yogans historiska arv och nutida uttryck kan analyseras kritiskt.

Ett tredje nämnvärt bidrag till forskningsfältet är boken *Yoga, the Body, and Embodied Social Change: An Intersectional Feminist Analysis* redigerad av Beth Berila, Melanie Klein, Chelsea Jackson som beskrivs som den första boken som samlar genusvetenskapliga artiklar om yoga. Denna bok utforskar just ambivalenserna mellan yogans positiva effekter och hur praktiken relaterar till problematik som går att analysera genusvetenskapligt. Bokens artiklar beskriver en koppling mellan kritiska studier av yogan och feministiska studier om den politiserade kroppen samt diskuterar yogans frigörande potential (Berila 2018, 1). Berila skriver i likhet med Millers artikel att yogans utveckling i USA har inneburit att den kommersiella yogan i dag representeras av och formas efter den vita, smala, rika, funktionsnormativa, ciskönade, heterosexuella kvinnan (Berila 2018, 2). Berila inkluderar även en klassanalys i sin analys då yogan kommersialiseras genom dyra produkter som mattor, kläder och yogaklasser som är ekonomiskt tillgängliga för en liten grupp i samhället (Berila 2018, 2). Berila diskuterar samma problematik som Antony kring kulturell appropriering och menar att förtrycket mot kroppar smälter samman med det kulturella förtrycket yogan i väst upprätthåller. Det finns en fin linje mellan att hänsynslöst kulturellt appropriera och att hedra yogans ursprung. Både Berila och Antony menar att linjen till kulturell appropriering kan överskridas när en tävlan om yogans autencitet uppstår som ett motstånd till dess kommersiella och kapitalistiska strömningar (Berila 2018, 3 & Antony 2014, 68). Genom denna tävlan riskeras yogan och människor som förknippas med dess ursprung att essentialiseras.

Yogan kan också läsas som en feministisk förkroppsligad stärkande och medvetandegörande process (Berila 2018, 4). Kroppen kan utforskats som en plats varpå samhällets förtryckande

normer skrivs in och en plats för att utöva motstånd (Berila 2018, 4). Den kropp som har medvetandegjorts och stärkts är svårare för andra att dominera (Berila 2018, 7).

I artiklarna "Evolving from an Illusionary and Self Destructive Quest for Power to a State of Empowerment: The Curative Potential Yoga May Hold as a Vehicle to Reclaiming Bodily Empowerment for Women with Anorexia" av Heather C. Pizzanello från 2016 och "Thinking Through the Body: The Conceptualization of Yoga as Therapy for Individuals With Eating Disorders" av Laura Douglass från 2009 diskuteras också denna frigörande potential men med fokus på att bli frisk från ätstörningar. Artikelförfattarna menar att yoga som praktik har potentialen att skapa medvetenhet i den egna kroppen vilket betyder att utövandet av yoga kan ses som ett sätt att möjliggöra ett förkroppsligat motstånd mot förtryckande kroppsnormer och ojämlikhet (Pizzanello 2016, 47 & Douglass 2009, 134). Yoga har alltså en potentiellt frigörande kraft och kan läsas som en förkroppsligad feministisk praktik. På det här sättet visar Berila att yoga kan utforskas som en praktik som kan motverka ojämlikhet vilket också är intressant att genusvetenskapligt utforska.

I likhet med den tidigare forskningen utforskar jag i denna uppsats problematik gällande bland annat kulturell appropriering, formbar andlighet och det uttryck yogan tar idag. Mitt bidrag till detta forskningsfält blir att lyfta den diskussion som pågår bland yogautövare och yogalärare i Sverige till en teoretisk nivå genom användandet av feministisk postkolonial teori. Genom att teoretisera denna politiska debatt, som är viktig både för mig personligen och för yogautövare världen över, gör jag ett genusvetenskapligt bidrag till forskningsfältet.

1.4. Postkolonial feministisk teori

Jag skriver in denna uppsats i det postkoloniala feministiska teoretiska fältet. Den postkoloniala teorin är ett kritiskt projekt med syfte att belysa hur förtryckande mekanismer till följd av kolonialismens makt inte kan betraktas som en avslutad del av historien utan är pågående nu, också i det svenska samhället. Stuart Hall menar i artikeln "When was 'the post-colonial'? Thinking at the limit" att ordet "Post" betyder att postkolonialismen både är kronologiskt efter kolonialismen men också är en tankeutveckling jämfört med kolonialismen (1996). "Post" indikerar alltså inte kolonialismens avslut utan markerar istället kvarlevorna av världens imperialistiska förflutna och dess effekter i vår nutid (Hall 1996). Edward Said lade med sin bok *Orientalism* grunden till det postkoloniala fältet genom att beskriva hur den europeiska framställningen av "Orienten" är ett medel för västerlandet att konstruera sin egen identitet som

normativ (2000, 63). Genom uppbyggnaden av motsatsparet västerlandet och orienten kunde européerna med sin koloniala makt framställa sig själva som mer utvecklade genom förenklade och homogena slutsatser om "de Andra" (Said 2000, 433). Said belyser hur denna dikotomi skapats och upprätthållits genom språkets makt (Said 2000, 471). Den grund Said lade genom sin bok *Orientalism* har influerat ett postkolonialt fält att se hur språket har en betydande roll i konstruerandet av identiteter enligt dominanta intressen och därmed visa att kolonial makt existerar i det kvarlevande språket.

I denna uppsats arbetar jag med kritiken av både den postkoloniala och feministisk teorin för att belysa maktstrukturer. Chandra Mohanty är en betydande teoretiker inom det feministiska postkoloniala fältet och hennes artikel "Under Western Eyes: Feminist Scholarship and Colonial Discourses" är ett bra exempel på det postkoloniala feministiska projektet (1988). Mohanty beskriver i artikeln hur feminismens globala projekt är konstruerat för och av västerländska feminister. I linje med Saids begrepp "den Andre" är själva konstruktionen av tredje världens kvinnor, på samma sätt som konstruktionen av orienten, ett sätt för västerländska feminister att konstruera sig själva som den komplexare gruppen (Mohanty 1988, 82). Genom att beskriva den globala världens maktrelationer genom en analys av feminismens subjekt synliggör Mohanty globala maktstrukturer.

I Sverige har postkolonial feminism blivit ett sätt för teoretiker och aktivister att kombinera den antirasistiska och den feministiska kampen. Paulina de los Reyes som är en betydande postkolonial teoretiker i Sverige menar i sin bok *Postkolonial feminism* i linje med Mohanty att teorin innebär möjligheter att se flera och mer mångfacetterade subjekt (de los Reyes 2011, 32, 35). Analysen synliggör Sveriges växelverkande relation med den globaliserade världen och de ojämlikheter som finns globalt relaterat till den koloniala historien och den kapitalistiska utvecklingen som skapar och reproducerar maktrelationer (de los Reyes 2011, 34). Det specifika sättet Sverige är konstruerat i den globaliserade världen är genom ett modernitetsideal där begrepp som sekularism och jämställdhet används för att markera Sverige som utvecklat i jämförelse till andra länder. De los Reyes menar att kritiken mot idealbilden hanteras genom att låsas fast vid olika identiteter; "mångfaldsfeminister, forskare med invandrarbakgrund, icke-vita feminister" för att bevara bilden av ett idealland (de los Reyes 2011, 32). Postkolonial feminism är i Sverige ett projekt som rör sig mellan teori och politik för att bidra med en komplex analys av makt som är nära relaterad till intersektionalitet (de los Reyes 2011, 34). Den postkoloniala feministiska teorin belyser konstruktionen av dikotomier globalt och lokalt

för att förklara hur ojämlikheter uppstått. I denna uppsats används postkolonial feminism som en teoretisk bas för att synliggöra hegemoniska föreställningar som yogan reproducerar när den utövas i en svensk kontext. Denna synliggörande analys öppnar upp för en komplexare förståelse av yogande subjekt.

1.4.1 Teoretiska begrepp

Begreppet *den Andre* används i uppsatsen i Saids och Mohantys betydelse samt nyanseras av begreppen *paketerad kultur*, *konsumtion av andraskap* och *kulturell appropriering*. Dessa begrepp används som verktyg inom uppsatsens postkoloniala feministiska projekt.

Den feministiska kritiken inom det postkoloniala fältet analyserar det skadliga i konstruktionen av kulturer i dikotomier. I artikeln "Undoing the "Package Picture" of Cultures" beskriver Uma Narayan problematiken i att *paketera kultur* i motsatspar. Narayan använder begreppet paketerad kultur för att beskriva de förenklade ramar som konstrueras runt kulturer när de ställs mot varandra. I artikeln påpekar Narayan att *feminists of color* länge har belyst problematiken med att förenkla och homogenisera kulturer genom att enkelt paketera dem. Feministers rädsla att reproducera essentialistiska uppfattningar om kön har istället lett till en utökad kulturessentialism (Narayan 2000, 1083). Genom att representera kultur som fint förpackade separata paket återskapas homogena och förenklade uppfattningar om kultur som står i linje med det kolonialarv som gör skillnad på västvärlden och det andra. Samma logik gäller i paketeringen av kultur som i kolonialismen: den dominerande gruppens värderingar blir de som kommer att representeras som traditionellt viktiga för kulturen (Narayan 2000, 1085). Narayan menar att denna maktutövning av dominanta grupper innebär att de kolonialiserade också bidrar till reproduktionen av stereotyper om dem (Narayan 2000, 1084). Genom medvetenhet om makten bakom framställningen av kulturer och att kritiskt reflektera över hur detta leder till det vi själva tar för givet om vår egen kulturtillhörighet och vad den ställs i kontrast till menar Narayan att vi kan se att kultur är komplexare än vad som ryms i ett fint förpackat paket. Narayan ser en frigörande potential genom en rörelse bort från fina paket (Narayan 2000, 1086). Narayans analys av den Andres paketerade kultur används i min uppsats för att visa hur och i relation till vad den svenska yogan konstrueras.

I artikeln "Eating the other: desire and resistance" beskriver bell hooks faran med att kommersialisera paketerade kulturer. hooks beskrivning detta som en *konsumtion av andraskap*

(hooks 1992, 21). När kulturer paketeras genom förenkling och homogenisering kan dessa paket konsumeras på den globala marknaden. hooks gör en maktanalys av samma problematik som Narayan beskriver genom att visa hur den dominerande gruppen kan konsumera produkter som tar formen av den andra. Istället för att den Andre som i orientalistisk analys blir nedvärderad kan den Andres förpackade karaktärsdrag istället glorifieras som autentiska. De dominerande som har makten att definiera och konsumera detta (hooks 1992, 22). hooks beskriver både att den socialt dominerande gruppen genom kommersialiseringen av andra kan direkt utnyttja men också har ett privilegium att kunna imitera andra på sina villkor (hooks 1992, 38). Detta beskriver hooks genom att den dominerande klassen kan *kulturellt appropriera* den andra. Kulturell appropriering uppstår i hooks analys som ett resultat av kapitalistiska, globaliserade och kolonialistiska strukturer samverkar för att skapa grupper som har makten att definiera och dominera andra genom sin egen användning av kulturella uttryck. hooks menar att det finns en fin linje mellan att kulturellt appropriera och att uppskatta en kultur. Faran i kulturell appropriering ligger i att när kultur och etniska skillnader blir kommersialiserat, eller på annat sätt utnyttjas, kan det konsumeras av den dominerande gruppen och sedan glömmas bort (hooks 1992, 39). När en kultur blir reducerad till en trend som går att konsumera kan den dominerande gruppen i samhället tjäna på den men har också privilegiet att gå vidare till nästa kulturella produkt när den skapade trenden har gått över. hooks begrepp appliceras i min analys på yoga för att synliggöra och diskutera betydelsen praktikens uttryck har i Sverige.

1.4.2. Avgränsning kring begreppet kulturell appropriering

I denna uppsats väljer jag att använda begreppet kulturell appropriering i hooks betydelse och ser dess uttryck baserat på mitt material: intervjuerna med yogalärare. Jag avgränsar alltså min analys till detta och gör därför inte en ansats till att varken kartlägga eller analysera den större debatten om kulturell appropriering som pågår i Sverige och globalt. Debatten om kulturell appropriering inom yogan är genom uppsatsens bakgrund ett avstamp till min analys men inom ramen för denna uppsats finns inte heller utrymme att kartlägga denna. Fältet jag skriver in denna uppsats i är forskning om yoga och i denna analys används kulturell appropriering som ett verktyg.

1.5. Kunskapen jag skapar

När jag synliggör koloniala maktstrukturer i yogans uttryck riskerar min analys också att reproducera globala dikotomier. Användningen av begreppet *den Andre* i min analys riskerar

att främja den skadliga språkliga globala uppdelning mellan västvärlden och resten av världen. För mig har postkolonial feministisk teori som utgångspunkt varit viktigt för att genom en kritisk ingång våga vara nära den obekväma koloniala historien som vi som yogautövare har problem att handskas med idag. Den postkoloniala feministiska teorin visar dikotomier i syfte att destabilisera dem. Min drivkraft i denna uppsats är att synliggöra ambivalenserna inom yogasverige för att kunna förklara dem. Den postkoloniala feministiska teorin hjälper mig att i denna analys hålla mig kritiskt reflekterande över den praktik jag privat står nära. Metodologiskt har min teoretiska utgångspunkt, såväl postkolonial som feministisk, avgjort min process. Inspirerad av feministisk epistemologi kombinerar jag i denna uppsats ett politiskt och teoretiskt projekt (Lykke 2009, 127). Uppsatsens vinjett är ett sätt för mig att göra min egen position tydlig för att visa att denna analys är betydelsefull för mig personligen och likt all annan kunskapsproduktion är subjektiv. I uppsatsens kombination av politik och teori är jag medveten om att jag som forskare är subjektiv och genom reflektioner som denna försöker jag synliggöra denna position och att kunskapen jag producerar genom uppsatsen inte är objektiv (Lykke 2009, 135). Mitt val att intervjua yogalärare var i syfte att förklara en politisk samhällsdebatt jag själv är en del i genom teori. Min postkoloniala feministiska ingång har satt tonen för min process av att utforska de ambivalenser inom yogasverige som rör sig mellan politik och teori.

1.6. Metod och material

Det som var viktigt för mig i valet av metod för denna uppsats var att materialet skulle uppstå i diskussion med andra yogautövare. Då denna uppsats är ett sätt för mig att reda ut en personlig obekvämheter i en praktik jag själv utövar var det en viktig process för mig att samla in mitt eget material för att sätta mig själv i samtal om denna obekvämheter. Min egen närhet till fältet har alltså styrt mitt val av kvalitativ metod. Mitt val att arbeta med kvalitativ metod har inneburit att jag kommit nära de intervjuades egna upplevelser av yoga. Att dela erfarenheter med intervjupersoner menar Monica Dalen i boken *Intervju som metod* gör att intervjupersonerna känner sig mer trygga (2015, 14, 17). Min egen närhet till dessa upplevelser har varit en fördel i min förståelse av dem vilket jag tror har skapat trygghet i intervjuerna. Denna närhet innebär också att min kritiska analys fokuserar på yogasverige som helhet som både jag och mina intervjupersonerna är en del av.

Urvalet för denna uppsats var just ett sätt för mig att komma nära de ambivalenser jag vill utforska och influeras av min närhet till problematiken. Jag valde att intervjua yogalärare för att jag ser dem som att besitta en specifik position inom yogasverige. Som yogalärare har personerna dels en vana av att utöva yoga och har praktiserat under en längre tid men har också en maktposition i hur de kan bestämma hur de vill förmedla yogan vidare. Genom sin maktposition har yogalärare också ett ansvar i hur de bidrar till att reproducera yoga. Denna maktposition är en intressant utgångspunkt till en postkolonial feministisk analys då yogalärare i min analys kan ses som medskapare till en svensk diskurs om yoga. Mitt val av att intervjua yogalärare var alltså byggt på att jag dels ville prata med andra personer som också har utövat yoga under en längre period i livet men som också tagit valet att fördjupa sig i kunskapen kring yogan och sprida den vidare.

Tidigt i processen för denna uppsats intervjuade jag en vän till mig om hennes tankar kring att vara yogalärare. Denna intervju var tänkt att vara en pilotstudie för att det kan vara nyttigt att testa sin intervjuguide (Dalen 2015, 40). Den första intervjun visade sig dock vara väldigt givande och blev därför en av mina sex intervjuer till denna uppsats. Genom denna intervju fick jag tips om ett forum för yogalärare där jag skrev ett meddelande och frågade om någon var intresserad av att ställa upp på en intervju och fick svar från fem personer. Mitt urval inom gruppen yogalärare blev alltså baserat på de som var intresserade av att prata om yoga relaterat till genusvetenskap. Urvalet blev alltså ett bekvämlighetsurval baserat på de som var villiga att ställa upp (Dalen 2015, 61). Detta urval påverkar min studie då de som ville bli intervjuade kom från flera olika delar av de många olika förgreningarna av yoga i Sverige och har tillsammans utövat eller undervisat i: hatha, vinyasa, yin, restorative, bikram, satyananda, kundalini, medicinsk, anusara och yoga nindra. I urvalet för min studie blev intervjupersonernas villighet att prata om spänningarna inom yoga viktigare än att fokusera på en specifik yogaform. Bekvämlighetsurvalet och mitt begränsade antal intervjuade innebär dock att det mina intervjupersoner uttrycker inte nödvändigtvis är representativt för hela yogasverige.

I denna uppsats har jag alltså valt att fokusera på yogautövare som är aktiva lärare och som var villiga att diskutera yoga i relation till genusvetenskap. Dessa faktorer blev för mig viktigare än intervjupersonernas identitet. Denna villighet att diskutera yogans ambivalenser ledde till att jag fick ett urval av intervjupersoner som också är i olika åldrar och bor på olika platser i Sverige. För att anonymisera intervjupersonerna har jag gett dem pseudonymen: Maria, Anna, Ulrika, Lucy, Johan och Caroline. I intervjuerna väntade sig flera av intervjupersonerna att jag

skulle göra en slags jämförande analys av yogan baserat på kön eller baserat på skillnader mellan olika yogaformer. Jag tror att båda dessa analyser vore intressanta att genomföra men har i denna uppsats valt att fokusera på yogans mer diskursiva samhällsliga uttryck genom intervjupersonernas uppfattningar om yoga i Sverige istället för en analys kopplad till deras personliga identitet. Detta gör jag på grund av mitt eget intresse av yogans roll i samhället men också för att jag tror att en komparativ analys med kön eller yogaformer som variabler skulle bli för begränsad inom ramen för denna uppsats och därför orättvis.

I denna uppsats landade jag i att göra semistrukturerade intervjuer. Min önskan var från början att göra ostrukturerade intervjuer för att låta intervjupersonernas egna uppfattningar om yoga framträda. Jag märkte dock genom processen att mitt syfte att göra en postkolonial feministisk analys framkom på ett mer rättvist sätt till intervjupersonerna om jag styrde intervjuerna till en semistrukturerad grad genom att formulera frågor utifrån teman (Dalen 2015, 34). Jag öppnade istället upp i början av intervjun för intervjupersonernas egna förväntningar på samtalet och avslutade intervjun med att fråga om personen undrade något mer. För mig blev detta ett givande sätt att lyfta fram det personen själv tyckte var viktigt och låta det ta plats i analysen (Dalen 2015, 43).

Efter intervjuerna transkriberade jag allt material och kodade sedan dessa efter de teman som framstod som viktiga. Dessa teman blev bland annat beskrivningar av yogans olika utövare vilket blev grunden till figurer i den första analysdelen och diskussioner relaterade till begreppet kulturell appropriering som analyseras i uppsatsens andra analysdel. För mig blev representationsproblemet som Rennstam och Wästerfors beskriver i boken *Från stoff till studie* svårast att handskas med då intervjuerna gav väldigt mycket information om flera olika ämnen. Processen efter kodningen bestod därför för mig mycket av att reducera materialet enligt min postkoloniala feministiska ingång (Rennstam och Wästerfors 2015, 108). Jag reducerade mitt material efter det som framkom som extra viktigt: både det som återkom och det som stod ut (Rennstam och Wästerfors 2015, 134). För mig var detta en svår process av att vara lojal till mitt material men samtidigt överväga vad som platsade i den typen av analys jag hade valt att göra. De figurer jag konstruerar i den första analysdelen blev ett sätt för mig att hantera det stora materialet jag hade samlat in. Genom figurerna kunde jag måla upp en förenklad bild av yogans uttryck i Sverige för att kunna lägga en grund för min analys av begreppet kulturell appropriering.

1.6.1 Etiska överväganden

Enligt vetenskapsrådet *God forskningssed* har jag varit noga med att få informerat samtycke från de jag intervjuat och varit varsam med hur jag behandlar mitt material (2017). När jag mötte de jag skulle intervjua började jag med att informera om studiens syfte, hur min process skulle se ut, att de skulle var anonyma och hur jag skulle behandla materialet. Jag informerade också intervjupersonerna om att de kunde dra sig ur studien när de ville och att de kunde kontakta mig i efterhand om de hade några frågor. Jag har under processen förvarat inspelningarna av intervjuerna och det transkriberade material så att bara jag har tillgång och förstör detta material när uppsatsen är färdig (Vetenskapsrådet 2017, 8-9).

2. Analys

Analysen för denna uppsats är uppdelad i två delar. Den första analysdelen är en kartläggning av yogan i Sverige genom uppmålandet av fem olika figurer. Denna kartläggning är ett sätt att måla upp ambivalenserna inom yogasverige baserat på de olika intervjupersonernas beskrivningar av yogans breda uttryck. Figurerna gör dessa ambivalenser tydliga genom att tillfälligt förkroppsliga uttryck för olika problematik inom ramen för denna uppsats. Kartläggningen av yogans uttryck i Sverige lägger grunden till analysens andra del som utforskar hur ambivalenserna inom yogasverige relaterar till begreppet kulturell appropriering. Denna analysdel utgår från kulturell appropriering och leder vidare till en större diskussion om yogans uttryck i Sverige.

2.1. Yogafigurer

I uppsatsens första analysdel inspireras jag av Ulrika Dahls användning av *figurer*. I alla intervjuer var det tydligt att yogan har vuxit till en väldigt bred praktik med många olika uttryck i Sverige. För att göra de uttryck yogan tog i intervjuerna tydliga har jag valt att måla upp dessa i fem olika tillfälliga figurer som representerar yogans uttryck i samhället. I Dahls studier om femininitet i essän "Ytspänningar: feminismer, feminiteter, femmefigurationer" är figurer ett redskap för att förkroppsliga de politiska uttrycken femininitet tar. I Dahls studie formar dessa uttryck figuren *Femme*. Dahl menar att denna figur kan hjälpa oss navigera i det utforskade fältet av femininitetsstudier och inspireras i sin analys av sättet teoretikern och filosofen Rosi Braidotti menar att behovet av politiska verkligheter i vår tid är större än teoretiska förklaringar. (Dahl 2011, 10) I denna uppsats använder jag figurer för att komma åt ambivalenserna i yogasverige som mitt syfte är att utforska. Genom att samla de uttryck yogan tar i intervjuerna i fem olika figurer skapas en bas till att kunna förstå yogans samhälleliga politiska uttryck genom postkolonial feministisk teori. I denna uppsats blir ambivalenserna inom yogasverige synliga genom figurerna: *Den flummiga*, *Den atletiska*, *Den kommersiella*, *Den autentiska* och genom de som osynliggörs bland dessa tydliga figurer under rubriken *Den yogande andre*.

2.1.1. Den flummiga

Alla jag intervjuat beskrev i olika grad de fördomar de själva haft innan de börjat yoga eller som de stött på under tiden de själva yogat. I denna uppsats väljer jag att sammanfatta dessa fördomar som *den flummiga*.

Vi ses som konstiga, vi som lever med yoga, vi blir dom flummiga. Jag vet inte om du såg julkalendern i år? (Jo! Juste!) Då såg du hur de yogande karaktärerna visades som en stereotyp för hur folk ser på oss och gör narr av oss. (Maria)

Maria beskrev i sin intervju likheter mellan de fördomar hon mött och det uttryck yogan tog i förra årets julkalender. Den första formen yoga tar i denna uppsats kan sammanfattas genom sveriges televisions julkalender "Storm på lugna gatan" som sändes 2018 där yoga kom att representeras av den yogande familjen Miller-Karlsson-Blomberg. Julkalender utspelade sig i en småstad där några väldigt olika familjer som bodde på samma gata skulle samsas för att vinna en julrelaterad tävling. Yogafamiljen Miller-Karlsson-Blomberg ställdes i kontrast till en teknikälskande hightech familj, en överklassfamilj boende på en herrgård och seriens huvudpersoner; kärnfamiljen som blev vanlig i kontrast till de andra extremerna (SVT 2018). De markörer yogafamiljen fick tillsammans med yogan var bland annat deras polyamorösa förhållande och deras hemmagjorda veganska "bars". Att representera yoga på detta vis ser Maria som en rest från hippierörelsen: "Yoga var väldigt förknippat med hippie 70-tal fram tills ungefär tio år sen eller så. Förut va yoga nästan en skam: det var så ovanligt! Nu finns det mer yoga så det är inte så ovanligt längre." (Maria). I intervjuerna är de flesta överens om att bilden av den flummiga yogin är förlegad och att yoga nu är vanligare i Sverige än julkalendern fick det att framstå. Även fast denna bild är på väg bort är den ändå aktuell då den fick representera yoga i SVT och flera intervjupersoner blir påverkade av fördomar idag. Genom en niddbild går det att förenkla yogan och låta den definieras av en mindre grupp i samhällets utkant.

I Antonys artikel beskrivs samma utveckling som intervjupersonerna ser i yogasverige. Antony kopplar yogans popularisering genom hippierörelsen som en start till yogans breda utveckling globalt (Antony 2014, 68). Denna popularisering av yogan från 60-talet till nutid har i Antonys analys markerats av en fragmentering av yogans religiösa uttryck till en formbar andlighet (Antony 2014, 69). Även fast både intervjupersonerna och Antony menar att se yogan som något flummigt kopplat till hippierörelsen är förlegat finns ändå bilden av yogan som en subkultur i Sverige. Paulina de los Reyes beskriver i boken *Postkolonial feminism* att den svenska identiteten i den globala världen är markerad av framställningen av Sverige som ett modernt, sekulärt och jämställt samhälle. Det som går emot denna diskurs om den svenska identiteten förvisas till vissa specifika identiteter för att inte rubba bilden av landet (de los Reyes 2011, 32). Denna postkoloniala feministiska förklaringen av den svenska sekulära identiteten

kan vara ett sätt att förklara hur konstruktionen av den flummiga yogautövaren är ett sätt att hålla den svenska sekulära identiteten intakt.

Den svenska sekulära identiteten står kvar som norm om den främmande andligheten som yogan symboliserar låses fast inom en nidbild tillsammans med andra normbrytande identitetsmarkörer. I julkalendern är denna nidbild en extrem subkultur att skratta åt. Konstruktionen av den flummiga är alltså en rest från yogans första inträde i Sverige och är missvisande både i relation till yogans filosofi som är komplexare än den framstår i julkalendern och i relation till att yogan är en mer integrerad del av samhället idag än den var under 60- och 70-talet.

2.1.2. Den atletiska

En av de stora utvecklingarna yogan gjort under tvåtusentalet är att utvecklas från en subkultur till en mer lättillgänglig praktik genom att bli en träningsform på gym; nästa figur blir därför *den atletiska*. “Jag tror folk förut tänkte att yoga är lite flummigt med meditation och så men nu tror jag att många bara ser det som en bra träningsform som ett komplement till annan träning.” (Caroline). Caroline beskriver yogan som just en träningsform istället för den förlegade uppfattningen om den som något flummigt. I kontrast till den svårtillgängliga andliga delen som den flummiga yogautövaren representerar är de fysiska rörelserna i yogan, asanas, ett mindre negativt laddat sätt att representera en figur. Enligt en rapport från 2017 är mer än 20 % av alla svenskar gymmedlemmar vilket är de högsta siffrorna i Europa (Svenska Dagbladet). På den stora majoriteten av dessa gym finns yoga tillgängligt som träningsform.

Om man säger att man håller på med yoga är första tanken förmodligen att man ser massor av asanas framför sig. Jag tror att den allmänna bilden av yoga är som en fysisk aktivitet. Yoga associera med en träningsform där man blir stark och smidig. (Ulrika)

Ulrika beskriver det sätt yoga idag ses mycket som en träningsform. Antony beskriver i sin artikel hur yogan vuxit ur sitt indiska religiösa ursprung genom hippierörelsen till att idag bli mer definierad som en hälsorörelse (Antony 2014, 68). I den atletiska formen smälter yogan in bland de andra passen på gymmet och dess fokus blir på att bidra med fysisk styrka, smidighet och avslappning. Denna figur visar i kontrast till den flummiga på ett uppdelat yogasverige mellan yogans andliga och fysiska delar. Denna uppdelning innebär att yogalärare anpassar sig efter det rum de undervisar i vilket Anna beskriver: “På gym försöker jag hitta någonstans mittemellan så att jag inte är för spirituell, jag säger inte att vi ska meditera; jag säger att vi ska

andas. Man väljer sina ord för att även nå till de som är skeptiska.” (Anna). I yogans breda definition som allt mellan en andlig livsstil till ett atletiskt träningspass har utövare möjligheten att välja vilka delar av yogan de tar till sig av. Anna visar att samma praktiska övningar kan beskrivas på olika sätt för att passa det breda yogasverige. Den atletiska utövaren *andas* genom sina fysiska ansträngningar när den flummiga utövaren *mediterar*. Said betonar språkets betydelse i konstruktionen av motsatspar (Said 2000, 471). Genom att språkligt bygga upp skillnaden mellan vilka som andas och vilka som mediterar får samma handling olika betydelse. Det skadliga med att bygga upp dikotomier är när den ena delen blir högre värderad än den andra. Den gruppen som har makten att konstruera en diskurs av skillnad mellan grupper kan också konstruera sig själva som överlägsna (Said 2000, 433). Att i vissa sammanhang kalla meditation för en andningsövning behöver inte vara skadligt i sig men blir skadligt när det ställs i kontrast till en annan grupp som blir nedvärderad. Särskiljningen mellan de fysiska och andliga delarna av yogan skapar en maktrelation där det atletiska har privilegiet att passera i det svenska samhället när det andliga blir avvikande. Uppdelningen av yogautövare i de flummiga som går att skratta åt och de atletiska som kan passera på gym kan därför bli skadligt i hur personer blir bemötta utanför yogasalen.

Om någon bara pratar om den fysiska kroppen kan jag tänka mig att den typen av yoga blir mindre kritiserad, ses ner på mindre eller är mindre skrämmande. Man skulle kunna säga såhär: beroende på hur många procent yoga man är så tror jag att man blir olika behandlade i samhället. (Maria)

När det mer svåråtkomliga andliga delarna av yogan paketeras ihop till en nidsbild i SVT kan yogan samtidigt konstrueras som en eftersträvansvärd atletisk prestation. Denna uppdelning innebär att olika yogautövare blir behandlade på olika sätt; de som upplever yoga som en andlig livsstil blir mer kritiserade än de som efter 55 minuter poweryoga kan lämna den fysiska yogan inom gymmets trygga väggar.

2.1.3. Den kommersiella

Den kommersiella yogin representerar de attribut som tillsammans med den atletiska är markörer för den accepterade yogan i Sverige. Tillsammans skapar dessa accepterade attribut en kommersiellt gångbar yogautövare i den massiva yogaindustrin. Flera av intervjupersonerna uttryckte att yogan i Sverige och västvärlden ofta representeras av vita smala kvinnor i avancerade fysiska yogapositioner i sociala medier, reklam och tidningar.

Jag tänker på vita kvinnor med en god ekonomi och högpresterande arbeten där det finns pengar och lite tid och man vill varva ner och kombinera det med fysisk träning. Så ser jag det: yoga är något man gör på vägen hem från jobbet. Istället för att gå till gymmet för att göra ett gympass går man till en hatha eller en ashtanga klass och kör järnet där. (Ulrika)

Berila beskriver hur länken mellan att studera yoga tillsammans med feminism är praktikens kapitalistiska utveckling. Antony och Berila beskriver båda hur yogans utveckling till en hälsotrend inneburit att den kommersialiserats (Antony 2014, 68 och Berila 2018, 1-2). Både i forskningsfältet och intervjuerna för denna uppsats beskrivs yogautövare som de som har råd att följa hälsotrender i ett samhälle där hälsan blir individens ansvar. Ytterligare en aspekt av den kommersiella yogan är att framväxten av den fysiska gymyogan har skett parallellt med yogans ökade närvaro i sociala och traditionella medier. Maria ställer sig kritisk till bilden av yoga i olika medier:

Jag vill inte vara ännu en vit kvinna som gör djupa bakåtböjningar. Jag har ju själv blivit väldigt triggad av vita, tunna, kvinnor i bikini på stränder som gör omänskliga positioner. Jag vill inte va en del av det, det är inte den yogan jag vill sprida, det är inte yoga för mig, det visar bara ett instagram-bekräftelsebehov. (Maria)

Maria uttrycker ett motstånd till detta ytliga sätt att representera yoga som blivit vanligt i mångas instagramflöden. Att yogan konstruerats som en vara på den globala marknaden innebär att den flummiga yogan går att kommersialiseras i tv-format genom julkalendern och att den atletiska yogan går att sälja som dyra klasser på studios, avancerad utrustning i affärer och genom tvåtusentialets instagram-influensertrend. Anna beskriver dessutom likt Maria hur yogan till stor del utövas av kvinnor: "Det är oftast mest kvinnor på klasserna. Jag tror att vi är så pass stressade med barn, familj och jobb att vi behöver varva ner." (IP5). I denna figur passar den stressade kvinnan in som behöver balansera livet mellan jobb och familj genom att kombinera träning och avslappning i en yogasal. Den stressade kvinnan som mellan sitt välbetalda jobb och stressiga hemmaliv presterar på en fysiskt ansträngande yogaklass är ett vanligt sätt att beskriva en svensk yogande person i intervjuerna. Denna beskrivning av det yogande subjektet som en smal, kroppsligt kapabel medelklasskvinna gör också Berila i sin bok och Miller i sin artikel (Berila 2018, 2 och Miller 2016, 2).

När yogan konstrueras efter den välbetalda kvinnan blir hon också en kund för yogans produkter: den inre friden i det stressade samhället går att finna i konsumtionen av dyra yogabyxor och genom att planera ledigheten kring dyra retreats. I likhet med hur den atletiska konstrueras i kontrast till den flummiga konstrueras också denna figur i kontrast till något annat.

Den vita kapabla kvinnliga kroppen har privilegiet att kunna passera i det svenska samhället och i instagramflödet då den sitter på en kommersiell maktposition att definiera yogan. I kontrast till denna figur är de sista två en motsatsbild genom ett letande efter den autentiska yogan och ett utforskande av de som hamnar utanför yogans normer i Sverige.

2.1.4. Den autentiska

Den fjärde figuren i denna uppsats representerar den form yogans ursprung tar i intervjuerna. I kontrast till den massiva kommersiella yogaindustrin finns yogans ursprung närvarande i intervjuerna som den trovärdiga Indiska gurun: *den autentiska*. “[...] sen hittade jag rätt snabbt en annan lärare som var väldigt inriktad på meditation och som hade gått personligen för en guru i Indien [...]” (Johan). Yogagurun från Indien nämns i flera av intervjuerna i förbipasserande, som i citatet, som en källa för yogans kunskap; den andliga filosofin. I denna uppsats tolkar jag detta som ett sätt att konstruera den indiska yogagurun som traditionell i jämförelse med den svenska moderna yogin. Den postkoloniala feministiska teorins begrepp *den Andre* kan användas för att beskriva det sätt som den autentiska andre byggs upp i kontrast till den svenska yogaidentiteten. Begreppet den Andre syftar till att beskriva konstruktionen av motsatspar i den globala världen. Said beskriver att denna konstruktion sker genom det koloniala maktövertag västvärlden haft över definitionsrätten i världen. Kolonialism har kunnat legitimeras genom att konstruera motsatspar där den Andre används som ett verktyg för att kunna konstruera den västerländska identiteten som överlägsen (Said 2013, 433).

Inom yogan kan den autentiske andra användas för att symbolisera en kontrast för att stärka den svenska identiteten: “[...] där i Indien kanske just mantran och filosofin är en jättestor del. Jag vet inte om en person i Indien skulle kalla det som vi gör för yoga alltid [...]” (Caroline) I intervjuцитatet beskriver Caroline yogan i Indien som kopplad till yogafilosofi efter ett resonemang om att intervjupersonen själv hade önskat mer anatomiska instruktioner i sin egen utbildning till yogalärare i Sverige. Här syns en särskiljning av vad yoga är i Sverige och i Indien. Skillnaden ligger i uppdelningen i yogasverige mellan de två första figurerna: det andliga och atletiska. Till skillnad från den flummiga svenska yogin som skrattas åt kan den autentiska andra få respekt genom sin anknytning till det andliga. Båda dessa figurer har gemensamt att yogans andliga bitar placeras vid sidan om den dominerande svenska identiteten.

Konstruktionen av den autentiska är också dubbel i sättet bilden av yogagurun inte bara är en särskiljning från den svenska identiteten utan också kan användas i svenska yogautövares intressen. Narayans begrepp *förpackad kultur* kan användas för att beskriva hur den autentiska kulturen förpackas till ett fint avgränsat paket. När den indiska yogagurun förpackas som en bärare på yogans filosofi riskerar detta att homogenisera och förenkla uppfattningarna om den indiska kulturen (Narayan 2000, 1084). Att hänvisa till en hel nationalitet som bärare av ett traditionellt arv är missvisande och skadligt då det kan återskapa koloniala föreställningar om Indien som ett omodernt land. På ett här sättet kan paketerandet av den indiska kulturen till en yogisk allvetare återskapa koloniala uppfattningar om den indiska kulturen som primitiv (Narayan 2000, 1084). Att vara medveten om den koloniala makten innebär att den kan synliggöras (Narayan 2000, 1086). Att använda förenklade figurer tillfälligt inom ramen för denna uppsats kan tydliggöra hur dessa är del av en diskurs som är ett arv av kolonialismen. Genom att synliggöra bilden av den autentiska indiska yogagurun kan vi se hur den svenska identiteten upprätthålls i kontrast.

Genom begreppet *konsumtion av andraskap* från hooks kan vi också se hur denna förpackade kultur konstrueras för att konsumeras. hooks beskriver hur dikotomikonstruktioner inte nödvändigtvis behöver betyda ett nedvärderande av den Andre. De dominerades makt kan vara minst lika tydlig i konstruerandet av den Andre som autentisk. Detta glorifierade sätt att förpacka en annan kultur innebär ett exotifierande och mystifierande av yogans ursprung. Konstruktionen av den Andre som autentisk tjänar den dominanta gruppens intressen genom att de har privilegiet att konsumera bilden de själva konstruerat (hooks 1992, 22). Konsumtionen av den Andre blir en statusmarkör samtidigt som man kan bevara sin egen överlägsna identitet som modern i kontrast till det indiska traditionella.

Men då får man ju återigen gå tillbaka till det Indiska samhället, vilka är det som utövat yoga?
Jo men då är det gubbarna, återigen har dem ett företräde och det är ganska intressant! Det börjar slå mig, där är det gubbarna och när det kommer hit är det kvinnorna. Det är intressant. (Ulrika)

I yogans vagga utövade bara män yoga men på samma sätt som i resten av världen har yogan i Indien utvecklats till att bli mindre exkluderande. När yogan i Indien jämförs med den svenska yogan är det dåtid som ställs mot nutid. I detta intervjuцитat är den svenska yogan progressiv och domineras av kvinnor och den indiska yogan kvar i historien som bara öppen för män. Gubbarna som kom på yogan blir en symbol för en källa till det ursprungliga men problematiseras också som en exkluderande grupp. I relation till detta konstrueras den svenska

yogan som modern och värderas högre än den förlegade indiska yogan. Makten att definiera yogan på det sättet ligger hos svenska yogautövare som samtidigt kan använda de delar som passar dem ur den indiska filosofin. Analysen av figuren den autentiska som en förpackad kultur i kontrast till den svenska moderna identiteten som också kan konsumeras av svenska yogautövare lägger grunden till diskussionen av begreppet *kulturell appropriation* som förs vidare i nästa analysdel.

2.1.5. Den yogande andre

Vid sidan om de hittills konstruerade fem figurerna i detta kapitel står den femte och sista yogafiguren: *den yogande andre*. Yogans allmänna utbreddhet till trots finns det olika grupper som yogan är mindre tillgänglig för. I denna uppsats har fyra yogafigurer hittills formats: *den flummiga*, *den atletiska*, *den kommersiella* och *den autentiska*. Den sista yogafiguren går inte att placera i någon av de kategorierna som är synliga i yogasverige utan får sin synlighet i intervjuerna genom resonemang kring vilka som inte utövar yoga.

[...] jag kan inte se att det kommer en svart kvinna från Somalia i niqab och gör ett yogapass, det finns inte den bilden, det är vita kvinnor som är överrepresenterade. Det är 98 % vita kvinnor och sen är det några vita män, men de andra etniska grupperna finns inte representerade, inte där jag har varit. (Ulrika)

Flera av intervjupersonerna reflekterar över sina egna begränsade perspektiv när de beskriver hur tillgänglig yogan är i Sverige. Ulrika beskriver i citatet att vita kvinnor är överrepresenterade i yogasverige och att de som faller utanför den kategorin inte syns men är också kritisk till sitt eget storstadsperspektiv. I intervjuernas diskussioner om vilka grupper yogan är mindre tillgänglig för syns ett osynliggörande av de som faller utanför den etablerade yogan. De normer om yogan som de fyra första figurerna visar skapar föreställningar om yogans gränser för vilka som syns i yogasverige. Genom konstruerandet av *den yogande andra* vill jag kritisera mitt eget och mina intervjupersoners sätt att se på yogan i Sverige. Johan beskriver dessa normer inom yogan som ett "naturligt urval":

[...] Det troliga är ändå att många börjar yoga och tänker "det va inte för mig kanske" så det skalas liksom bort. Det blir liksom ett slags naturligt urval där de som utbildar sig till yogalärare är dem som har lätt att göra fysiskt svåra ställningar. (Johan)

Johan beskriver att idealen inom yogavärlden gör att de som med lätthet kan göra avancerade positioner har en enklare väg in i yogan och att det påverkar bilden av vad yoga är. När

yogasverige består av många personer med samma attribut kan praktiken bli mindre tillåtande. Genom de andra intervjuerna ser vi också att denna fysiskt kapabla kropp också ofta förknippas med kvinnlighet och vithet vilket skapar ett begränsande ideal. Berila beskriver liknande resultat där den vita, smala, funktionsnormativa medelklasskvinnan konstrueras som yogans subjekt i väst i kontrast till de som inte uppfyller denna myt och därför blir konstruerade som *de andra* (Berila 2018, 2). Det negativa med de diskriminerande yogarummen är att alla inte upplever att de får tillgång till yogans frigörande potential men att denna otillgänglighet kan lösas genom klasser i trygga rum märkta med “curvy yoga, LGBTQ+ yoga, or yoga for people of color” (Berila 2018, 2). I linje med Berilas resultat menar jag i denna analys att behovet av identitetsmärkta yogaklasser visar på begränsade normer i yogans omärkta form. På det här sättet blir den yogande andre ett sätt att synliggöra att yogan som inte behöver märkas är exkluderande. De grupper i samhället som avviker från normen får också en avvikande yoga. Från intervjuerna beskrivs ett behov vid sidan om den vanliga yogan för till exempel “yoga för seniorer” som är anpassad för att inte vara på golvet, “yoga för studenter” som är billigare och “yoga för atleter” som är fysiskt inriktad för att tilltala män. Andra förslag på yogaformer som skulle behövas är “yoga för blinda” “yoga för döva” och “rullstolsanpassad yoga”. Prefixet “yoga för” signalerar en specialanpassad yoga och visar att yogan utan märkning är normen. Lösningen på inkluderingsproblemen blir både i Berilas analys och i intervjuerna separata rum för avvikande.

Den här bilden som pumpas ut om vad yoga är, den skrämmer bort dem som inte kan identifiera sig med den. Jag tror att folk kan känna ett utanförskap: “jag identifierar mig inte med det här, det här är inte för mig” och det är ju skittråkigt! (Ulrika)

Den abstrakta önskan som intervjupersonerna uttrycker om en inkluderande yoga visar en längtan efter en yoga där alla kan identifiera sig. Istället för att se yogan som en komplex praktik med en variation av utövare riskerar den att konstrueras som normativ jämfört med den icke-normativa identitetsmärkta yogan. Detta liknar det sätt Mohanty ser hur den globala feminismen hålls intakt genom att konstruera tredjevärldens kvinnor vid sidan om den normativa västerländska feminismen. Mohantys bidrag till den postkoloniala analysen visar hur feminismen konstruerar tredjevärldens kvinnor som *de andra* i relation till de komplexa västerländska feministerna (Mohanty 1988, 82). På samma sätt konstrueras många yogautövare som *de andra* under identitetsmarkören “Yoga för...” i relation till omarkerad yoga. Genom

detta sätt att språkligt konstruera skillnad mellan delar av grupper hålls rörelsen intakt, vare sig det är den globala feminismen eller den globala yogan.

2.2. Kulturell appropriering i yoga

Denna analysdel syftar till att förklara kopplingarna mellan de ambivalenser som kartläggningen av figurerna visade och den diskussion om *kulturell appropriering* som pågår i yogavärlden. Gemensamt för diskussionen kring begreppet både i bakgrunden, teorin och intervjuerna för denna uppsats är att samtalen präglas just av ambivalenser. I denna del förklarar jag några av de ambivalenser inom yogasverige som blev tydliga i intervjuerna och den koppling de har till begreppet kulturell appropriering. I intervjuerna diskuteras problematiken kring begreppet som aktuell och svår. Flera av de intervjuade har funderat kring begreppet i relation till den yoga de utövar.

Jo ja, jag har funderat och det är många motstridiga känslor. Kulturell appropriering kan ses bara som en mekanism för hur kulturer utvecklas och fortplantas, man stöter på en annan kultur, man plockar något, lite ur sitt sammanhang vanligtvis såklart, och så blir det en del av ens egen kultur. Det som den här debatten handlar om är mycket när det blir ett maktperspektiv på det här och när man menar liksom att folk för egen vinning skall rent kommersiellt eller kolonialistiskt utnyttjar en annan kultur. (Johan)

I intervjuerna ser jag diskussion ta form i definitionen av kultur som ett fritt samskapande projekt eller som ett resultat av historiska processer präglade av koloniala maktrelationer. Tillsammans med Johan ser också alla andra intervjupersoner för och nackdelar relaterade till diskussionerna om kulturell appropriering inom yogan: både Maria och Ulrika för liknande resonemang om att användandet av indiska kulturella uttryck i Sverige inte nödvändigtvis bara behöver vara negativt. Den särskiljning som Johan gör i citatet ovan mellan dessa sätt att se på kultur görs också i flera andra debatter; teoretiska som mediala.

Skillnaden mellan att uppskatta och appropriera en kultur beskriver hooks som en svår debatt. Kommersialiseringen av andras kulturer innebär en maktaspekt där uppskattningen av kultur görs på konsumentens villkor vilket innebär en appropriering. Faran med denna konsumtion av yogan skulle innebära att den tillfälligt uppskattas och uppmärksammas i form av en trend men att denna sedan går över och glöms. hooks menar alltså att det finns en fin linje som lätt överskrids där uppskattning blir skadlig appropriering (hooks 1992, 37). Det som särskiljer approprieringen från uppskattningen är den ojämna koloniala maktaspekten där globala historiska mönster av vilka som har makt över andra upprepar sig. hooks menar att dessa

mönster upprätthålls för att bevara världsordningen och legitimera den makt västvärlden historiskt har haft (hooks 1992, 22). Inom yogan innebär detta att yogautövare i Sverige har möjligheten att välja själv på vilket sätt de vill använda den indiska kulturen, hur länge och med vilket motiv.

Att uppskatta kulturella uttryck genom att plocka en del och anamma den kan lätt övergå i mer eller mindre skadliga former av förtryck; allt från att tjäna pengar till att låta den glömmas som en övergående trend. Antony visar i sin artikel att yogans filosofi kulturellt approprieras genom att särkopplas från sin religiösa grund och istället definieras genom en formbar andlighet som enklare kan anpassas till den västerländska samhället. Detta analyserar Antony kritiskt i relation till hur det indiska kulturarvet utnyttjas i bland annat kommersiella intressen (Antony 2014, 69, 78). Berila gör en liknande analys men relaterar också diskussionen till hur yogan i väst vuxit ifrån sin indiska grund och kommit att representeras av den vita, smala och kapabla kvinnliga kroppen (Berila 2018, 2). Tillsammans gör Antony och Berila samma särskiljning som intervjupersonerna och hooks mellan vad som är uppskattning och vad som är en utnyttjande appropriering.

Maria beskriver likt Johan och i linje med hooks och forskningsfältet denna maktaspekt som särskiljer just kulturell appropriering: "Det är så svårt som vit västerlänning att uttala sig om detta, för att vem är jag att säga vad någon annan ska tycka? Då kommer bara white privilege in igen." Maria stannar upp mitt i ett resonemang om kulturell appropriering och beaktar sin egen maktposition i den globala världen. När intervjupersonerna benämner den maktaspekt som hooks beskriver som skadlig i begreppet stannar diskussionen av. Det koloniala arvet som är kärnan av problemet innebär också att diskussionen om problematiken i en svensk kontext också blir ett privilegium. Problematiken *den kommersiella* figuren visade är just den ojämlikhet som Maria beskriver som "white privilege". Figuren *den kommersiella* förkroppsligar den problematik som begreppet kulturell appropriering visar dels rent bokstavligen genom hur yogaindistrin där Sverige är en del använder indisk kultur i ekonomiska syften men också hur detta görs genom att låta yogan representeras av vita, smala och kapabla kroppar. *Den kommersiella* har privilegiet att använda yogans symbolik i egna intressen och kan släppa den som en övergående trend. Makten i att genom sina privilegier kunna använda yogan i egna intressen har paralleller till hooks maktbaserade definition av kulturell appropriering (hooks 1992, 37). I relation till *den kommersiella* har *den autentiska* istället för en kommersiell makt en slags andlig definitions-makt genom att paketeras som yogans källa.

Varken den kommersiella eller den autentiska konstrueras som subjekt med agentskap: den kommersiella syns i samhället mycket som en ouppnåelig exkluderande norm och den autentiska är paketerad som ett nutida förkroppsligande av ett historiskt arv. Närvaron av båda dessa figurerna som homogena motpoler i yogavärlden innebär att definitionen av yogans subjekt blir exkluderande för flera olika grupper.

I definitionen av sin egen yoga förhåller sig intervjupersonerna till figurerna *den atletiska* och *den flummiga* i relation till den närhet eller distans de har till yogans andlighet. I linje med den atletiska yogan skapar Anna och Caroline en distans till yogans andlighet "Jag kör så enkelt som möjligt. Jag använder ibland sanskritorden, alltså va positionerna heter, men jag försöker undvika det därför att jag försöker göra yoga som inte är för spirituell." (Anna). Genom distans till andligheten skapar Anna en tillgänglig yoga som är gångbar på gym. När yogan uppfattas som en träningsform i det sekulära Sverige är yogans andliga inslag enkla att paketera inom landet i den flummigas subkultur eller utomlands i den autentiska annorlunda kultur. Det atletiska sättet att utöva yoga innehåller dock ändå en parallell till begreppet kulturell appropriering i hur andligheten kan väljas bort men att praktiken ändå kan kallas yoga. I kontrast till detta menar Maria, Johan, Lucy och Ulrika att andligheten är en viktig del att ta med i sina yogaklasser.

Jag tycker att man alltid bör koppla det på något sätt till yogatradition eller yogafilosofi så det försöker jag göra vid varje klass. Det är inget problem om man inte gör det men det är synd om man inte gläntar på dörren in till filosofin, för mig har det varit en dörr till att vilja utforska mer i yogan. (Johan)

En risk med att använda denna filosofi i en svensk kontext är att istället för att utöva en avskalad atletisk yoga så kan yogan istället bli ett letande efter det autentiska i *den Andres* kultur. Många av de intervjuade som förespråkar en mer andlig yoga hänvisar till de gamla indiska verken för att visa yogans ursprung och hur den var menad att utövas. I denna filosofi kan det som individen uppskattar plockas för att skapa en yoga som den individen får ut mest av. I intervjuerna hänvisade flera yogalärare till Patanjalis sutras som beskriver yogan där bara tre av 196 handlar om de fysiska positionerna. Att hänvisa till den trovärdiga källan, den autentiska, kan legitimera ett utövande kopplat till andlighet. Detta kan bli skadligt i linje med kulturell appropriering om det leder till en tävlan om det autentiska (Narayan 2000, 1084). Detta går i linje med Antony och Berila som menar att den strömning inom yogan som går emot kommersiellisering istället riskerar att hamna i en tävlan av autenticitet (Berila 2018, 3 & Antony

2014, 68). Oavsett om en närhet eller distans skapas till yogans andlighet visar detta yogalärares maktposition i att reproducera yoga enligt vad de personligt tycker är viktigt.

Ett sätt att kulturell appropriering tar uttryck i intervjuerna är inställningen till yogan som bitar varje utövare kan välja fritt mellan. Detta konstrueras språkligt genom att beskriva hur människor har kunnat "plocka från ett smörgåsbord" (Johan) av yogans filosofi. I citatet nedan beskriver Ulrika möjligheten att välja mellan den breda yogans alla delar för att finna något som passar en själv.

Det är så samhället utvecklas: vi har plockat vissa delar från Indien med yogan och så skapar vi en kontext här utifrån våra behov och förutsättningar och när yogan har kommit hit är det ett jättestort smörgåsbord med massa olika yogaformer. (Ulrika)

Yogans spridning över världen där olika människor lyft olika aspekter av praktiken beskrivs i flera intervjuer som sättet samhället eller kulturer utvecklas på. Budskapet om att den riktiga yogan är den som kan anpassas efter varje individs behov relateras här till yogans historiska spridning över världen. Denna historia har gett oss i den svenska kontexten privilegiet att välja de delar som gynnar oss. Denna möjlighet har dels gjort att tusentals människor, mig själv och de jag intervjuat inkluderat, har fått uppleva fördelarna med yoga men visar också på en obekvämlig kolonial historia genom vilken vi i Sverige fått privilegiet att kunna ta från det globala smörgåsbordet av kulturella uttryck. Detta går att koppla tillbaka till hooks teoretiska begrepp om makten i att konsumera andras kulturer (hooks 1992, 21). Liknelserna rent språkligt som flera intervjupersoner gör av att se andra kulturella uttryck som ett smörgåsbord initierar att de också är till för att konsumeras. Liknande jämförelser görs i flera intervjuer där yogans filosofi liknas vid tårtbitar där till exempel den atletiska yogan bara lyfter den fysiska biten.

Vid sidan om diskussionen om den egna yogan i relation till kulturell appropriering finns också önskan om en inkluderande yoga genom figuren *den yogande andre*. Alla intervjupersoner oberoende av yogainriktning eller närhet till andligheten är måna om att framföra att riktig yoga är den som kan anpassas efter utövaren: att inkludering är basen i praktiken. I individanpassningens ljus kan kulturell appropriering ses som ett uttryck för det samskapande projekt som flera intervjupersoner menar att yogan är. I denna del har individanpassningen av att kunna plocka ur yogan tolkats som något negativt relaterat till begreppet kulturell appropriering. I nästa avsnitt öppnar jag upp för en annan tolkning av yogan som kan anpassas efter varje utövare.

2.2.1. Yoga som samhällskritik

Ett sätt att hantera yogans ambivalenser i intervjuerna är att låta dem existera tillsammans med yogans alla positiva aspekter vilket i detta avsnitt sammanfattas som yogans potential som samhällskritisk. Synen på kultur som ett samskapande projekt som anpassas efter varje utövare behöver inte nödvändigtvis tolkas som kulturell appropriering. Maria menar att synen på världen som uppdelad i avgränsade kulturer som approprierar från varandra är ett “o-yogiskt” sätt att se på yogan.

Det här är någonting som går way beyond imaginära gränser mellan landområden och kulturskillnader och etniciteter; det här är någonting större än så. Jag förstår diskussionen, jag förstår frustrationen från icke-västerlänningar att vi kommer än en gång och tar över någonting för vi har gjort det nog. Däremot tycker jag att det är ett väldigt o-yogiskt approach på det. För väst har bidragit med väldigt fina saker till yogan också och yoga är ett samskapande projekt, där vi förhoppningsvis tillsammans kan lyfta världen lite. (Maria)

Maria menar att de två tankarna om att komma ihåg vår pågående historia av kolonialt förtryck och att se yoga som ett samskapande projekt kan existera samtidigt. Yoga kan ses som en praktik som uppstod i Indien men sedan spridit sig över världen och plockat upp olika influenser längs vägen för att skapa den breda rörelsen vi ser idag. Berila menar att förenklingen av yogan som ett indiskt kulturarv osynliggör de influenser som berikat yogan från olika delar av världen i olika tider: som till exempel de kinesiska influenserna som i en amerikansk kontext har bidragit till att skapa yinyogan som är väldigt utbredd på gym och studios över hela Sverige idag (Berila 2018, 2). Genom att se yogan som ett samskapande projekt, som Maria och flera andra intervjupersoner menar att det är, skulle praktiken istället kunna vara ett motstånd till de skadliga sättet att se på kultur som fint förpackade avskilda paket som Narayan beskriver. Maria öppnar upp för att yogan i sig skulle kunna bli motståndet till skadliga diskurser.

På samma spår som Maria menar flera intervjupersoner att yogan kan användas som just en form av politik. Motståndet till samhällets förtryckande mekanismer finner flera av yogalärarna i yogans kärleksbudskap. I början av intervjuerna när jag bad intervjupersonerna beskriva sin egen relation till yogan använde många orden “kär” eller “kärlek” för att beskriva sin relation till yogan vilket blev ett sätt att beskriva yogans motstånd till ett prestationsinriktat stressat samhälle. Det kanske tydligaste exemplet på effekterna av detta kärleksbudskap är hur Maria beskriver att yogan hjälpte henne överkomma en ätstörning. Yogans effekter för att motverka prestation och skapa medvetenhet i kroppen innebar att Maria kunde bli vän med sin kropp:

Om kroppen fick lov att göra vad den ville, om den fick lov att se ut hur den ville, då lyckades jag bryta många av de destruktiva mönster jag haft i så många år av ätstörningar. Plötsligt blev det inte lika mycket prestation längre. (Maria)

Att överkomma en ätstörning är Marias personliga upplevelse men är ett tydligt exempel på vad yogans kärleksbudskap kan ge en individ. Flera andra intervjupersoner beskriver i likhet med Maria att yogan hjälpt dem överkomma prestation och stress. Det intressanta med det samskapande individanpassade sättet att se på yogan är att det på samma sätt som diskussionen om kulturell appropriering kan härledas till att plocka enligt individens intressen. Genom att plocka delar ur yogan hittar varje utövare sätt som yogan gynnar dem. Berila menar att yoga kan läsas som ett feministiskt emancipatoriskt projekt: kroppen blir i Berilas analys den plats där maktrelationer skrivs in vilket innebär att kroppen också kan bli den plats där motstånd utövas (Berila 2018, 4). På liknande sätt menar Ulrika och flera andra intervjupersoner att yogan har frigörande potential. Ulrika relaterar tillbaka till yogans kärleksbudskap för att beskriva yogans potential som en samhällsrevolution. Ett exempel Ulrika ger är gällande en inlämningsuppgift hon gjorde inför en yogautbildning:

Jag skulle skriva en förklaring för hur jag skulle motivera en stressad person att utöva yoga och när jag satt och skrev tänkte jag: "shit nu har jag skrivit ett politiskt manifest" det handlar ju om att samhällets orimliga krav på dig gör dig stressad. Om man paketerar det budskapet genom yogan kanske den stressade personen förstår att det inte handlar om den som person utan om ett stressat samhälle. Då kanske vi kan skapa en yogarevolution i samhället. (Ulrika)

Ulrika menar tillsammans med flera av de andra intervjupersonerna att yogan kan vara ett verktyg till frigörelse genom att till exempel göra motstånd mot ett stressat samhälle. När yogan ses som ett samskapande mångfacetterat projekt kan det också innefatta en frigörande potential när individen själv kan få allt från en fysisk träningsform till en filosofisk praktik.

2.3. Slutsats

Yoga i Sverige kan förstås som en komplex praktik med många olika utövare genom postkolonial feministisk teori. I kartläggningen av figurer i analysens första del blev ambivalenserna inom yogans breda uttryck i Sverige synliga genom *Den flummiga*, *Den atletiska*, *Den kommersiella*, *Den autentiska* och *Den yogande andra*. Förståelse för dessa ambivalenser skapades genom postkolonial feministisk teori som visade yogasverige som influerat av globaliserade maktrelationer. I analysens andra del utforskades dessa vidare genom begreppet kulturell appropriering och denna analys nyanserades genom att öppna upp för flera

förståelser av yogan genom att se dess potential som samhällskritisk mot stress och prestation. Analysen i sin helhet skapar en grund för att göra förståelsen av begreppet kulturell appropriering kontextualiserad i yogans uttryck i Sverige. Att yogans uttryck i Sverige kan ses som både skadligt genom hur vissa individer har privilegiet att på ett kommersiellt kolonialt sätt plocka ur yogan för egen vinning och som frigörande i hur praktiken kan anpassas efter varje utövare är en slags kärna i yogans ambivalenser. Genom att se yogan på ett nyanserat sätt där både maktrelationer och frigörande potential ryms kan också synen på dess utövare förändras. Istället för att se dessa som stereotypa figurer kan denna sortens nyanserade analyser bidra till en komplexare förståelse av yogan och dess subjekt.

3. Diskussion

Min personliga yogaresa har präglats av ambivalenser och fortsätter att göra det genom ett nyanserat förhållningssätt till förståelsen av yogan. I linje med det postkoloniala feministiska målet av att synliggöra och bryta ner globala dikotomier kan min analys vara en del i en komplexare förståelse av yogan och dess subjekt. Min förhoppning med denna uppsats är att de pågående teoretiska och politiska debatterna om kulturell appropriering kan existera samtidigt som förståelsen av yoga som ett frigörande verktyg. Denna potential uppstår när maktrelationer blir synliga som en av alla nyanser i våra vardagliga praktiker. Synliggörandet av koloniala maktmönster i yogan innebär att andra ojämlika globala mönster, som kommersialisering och begränsade kroppsideal, blir synliga inom praktiken. Medvetenhet om flera olika maktstrukturer blir en förutsättning för att kunna utöva en yoga som är frigörande från samhälleligt förtryck; vare sig det är relaterat till kolonialism eller prestationsnormer. För att fortsätta detta projekt behövs vidare forskning om andra normer som blir synliga genom yogan. Detta inkluderar bland annat forskning på yogans relation till femininitet och maskulinitet, möjligheter och begränsningar för olika kroppar att utöva yoga, rasismens uttryck i yogasalar, klassperspektiv på yoga och den allt mer diskuterade sexualisering av yogan. Denna potentiellt synliggörande intersektionella forskning bör existera samtidigt som ett vidare utforskande av förståelsen av yoga som ett feministiskt emancipatoriskt projekt. Forskning som denna har potentialen att fortsätta det genusvetenskapliga projektet av att synliggöra och nyansera förståelsen av betydande fenomen och dess subjekt i vårt samhälle.

4. Källförteckning

Ahmed, Sara och De los Reyes, Paulina. 2011. *Postkolonial feminism 1*. Stockholm: Tankekraft

Antony, Mary Grace. 2014. "It's Not Religious, But It's Spiritual:" Appropriation and the Universal Spirituality of Yoga. *Journal of Communication & Religion*. 37(4): 63-81.

Berila, Beth, Klein, Melanie och Jackson Roberts, Chelsea. (red.). 2018. *Yoga, the Body, and Embodied Social Change: An Intersectional Feminist Analysis*. Lanham: Lexington Books.

Boll, Göran. 2019. *Yogans Historik i Sverige*. Göran Boll Yoga.

<https://goranboll.yoga/erfarenhet/yogans-svenska-historik/> (Hämtad 2019-05-12).

Dalen, Monica. 2015. *Intervju som metod. 2.*, utök. uppl. Malmö: Gleerups utbildning.

Douglass, Laura. 2009. Thinking Through the Body: The Conceptualization of Yoga as Therapy for Individuals With Eating Disorders. *Eating Disorders*. 19(1): 83-96.

Hall, Stuart. 1996. "When was 'the post-colonial'?" Thinking at the limit" I Chambers, Iain och Curti, Lidia (red.). *The Post-Colonial Question: Common Skies, Divided Horizons*. London: Routledge, 242–261.

hooks, bell. 1992. "Eating the other: desire and resistance" I hooks, bell. *Black looks: race and representation*. Abingdon: Routledge, 357-380.

Lykke, Nina. 2009. *Genusforskning: en guide till feministisk teori, metodologi och skrift*. 1. uppl. Stockholm: Liber.

Miller, Amara Lindsay. 2016. Eating the Other Yogi: Kathryn Budig, the Yoga Industrial Complex, and the Appropriation of Body Positivity. *Race and yoga*. 1(1): 1-22.

Mohanty, Chandra Talpade. 1988. Under Western Eyes: Feminist Scholarship and Colonial Discourses. *Feminist review*. 30(1), 61–88.

Narayan, Uma. 2000. Undoing the "Package Picture" of Cultures. *Signs*. 25(4):1083-1086.

Nilsson, Tomas. 2016. Explosions artat intresse för yoga. *Affärsvärlden*. 6 december. <https://www.affarsvarlden.se/livsstil/explosionsartat-intresse-for-yoga-6810036> (Hämtad 2019-05-12).

Pizzanello, Heather C. 2016. Evolving From an Illusionary and Self Destructive Quest for Power to a State of Empowerment: The Curative Potential Yoga May Hold as a Vehicle to Reclaiming Bodily Empowerment for Women with Anorexia. *Journal of Sociology & Social Welfare*. 43(4): 37–60.

Rennstam, Jens & Wästerfors, David .2015. *Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Said, Edward W. 2000. *Orientalism*. [Ny utg.]. Stockholm: Ordfront.

Strings, Sabrina, Blu Wakpa, Tria. 2016. Rethinking Yoga: Meditations on the Work We Do. *Race and Yoga*. 1(1): i:iii.

Veckans affärer. 2017. En miljon svenskar kommer utöva yoga 2018 – nu siktar Yogayama på att bli störst i Europa. *Veckans affärer*. 6 december. <https://www.va.se/nyheter/2017/12/06/en-miljon-svenskar-kommer-utova-yoga-2018--nu-siktar-yogayama-pa-att-bli-storst-i-europa-owilli/> (Hämtad 2019-05-12).

Winell, Anneli. 2016. *"Godis för kropp och själ" [Elektronisk resurs] Välbefinnande och vardagsandlighet i tre svenska kvinnotidningar*. Diss. Uppsala universitet
Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:uu:diva-273734>

Yogobe. 2018. *Vad är yoga?*. Yogobe. <https://yogobe.com/se/yoga/om-yoga> (Hämtad 2019-05-12).