



LUNDS
UNIVERSITET

Språk- och litteraturcentrum
Översättarutbildningen

EXAMENSARBETE VT 2013
MAGISTER I ÖVERSÄTTNING
DEL 2: ANALYS

Sagoyoga

Att översätta engelsk yogatext till svenska

Författare:

Malin Crossley

Handledare:

Lennart Nyberg, engelska

Mari Mossberg, svenska

Sammandrag

Detta examensarbete bygger på en översättning av valda delar ur den prisbelönte författaren och yogaläraren Sydney Solis bok *Storytime Yoga*. Examensarbetet inleds med en textanalys av källtexten, vilken utgår från Hellspong och Ledins modell för textanalys (2010). Därefter följer en översättningskommentar som går djupare in på de problem som uppstod i översättningsarbetet. Översättningskommentaren är indelad i tre avsnitt, vilka var och ett går in på de områden som bidrog till svårigheter i översättningen: namnen på själva yogaställningarna, vissa ord och uttryck för rörelser samt att en del av författarens instruktioner var otydliga och måste expliciteras i måltexten.

Nyckelord

Översättning, explicitering, yoga, global översättningsstrategi

Engelsk titel

Storytime Yoga - Translating English yoga text into Swedish.

Innehåll

Sammandrag	2
1. Inledning	4
2. Textanalys	4
2.1 Källtextens kontexter	5
2.1.1 Situationskontext	5
2.1.2 Intertextuell kontext	5
2.1.3 Kulturell kontext	6
2.2 Ideationell struktur	7
2.3 Interpersonell struktur	8
2.4 Textuell struktur	10
3. Överväganden inför översättningen	14
4. Översättningskommentar	15
4.1 Namnen på yogaställningarna	16
4.2 Ord och uttryck för rörelser	17
4.3 Explicitering	20
5. Sammanfattande kommentar	22
Referenser	24

1 Inledning

Till grund för detta examensarbete ligger den prisbelönta författaren och yogaläraren Sydney Solis bok *Storytime Yoga* som är en handbok i att undervisa yoga till barn och unga. Undervisningen bygger på att sagor och yogaövningar vävs samman så att de tillsammans bildar en helhet. Boken är utgiven 2006 av Mythic Yoga Studio i Boulder, Colorado.

Examensarbetet består av två delar, en översättningsdel och en analysdel. Översättningsdelen består av 6000 ord som tillsammans utgör ett representativt urval av bokens innehåll samt min översättning av denna text. Analysdelen består av en analys av källtexten samt en fördjupande översättningskommentar. Min analys av källtexten grundar sig främst på Lennart Hellspong och Per Ledins modell för textanalys som de redogör för i *Vägar genom texten* (2010). Jag har även använt mig av Lita Lundquists *Oversættelse* (2005) och Rune Ingos *Konsten att översätta* (2007). Vidare har jag använt mig av vissa internetkällor.

Storytime Yoga består av olika texttyper som inbördes skiljer sig åt. För att se vad som utmärker texttyperna och hur de skiljer sig från varandra har jag jämfört sex avsnitt: "Introduction and Background", "Age Specific Instructions", "Beginning and Introductions", "Scripted Stories", "Asana Instructions" och "Creative Relaxations". De här namnen svarar endast till viss del till namnen på de kapitel som finns i boken. En del av dem är namn jag av praktiska skäl gett utifrån de delar av boken jag valt att översätta.

I översättningskommentaren har jag närmare granskat de problem som jag ställdes inför vid själva översättningsarbetet. Jag har delat in översättningskommentaren i tre avsnitt som motsvarar de tre främsta problemen: "Namnen på yogaställningarna", "Ord och uttryck för rörelser" samt "Explicitering".

2 Textanalys

Under rubriken textanalys kommer jag att granska de olika sammanhang som min källtext existerar inom samt textens olika strukturer som de beskrivs av Hellspong & Ledin i deras bok *Vägar genom texten* (2010): ideationell, interpersonell samt textuell struktur.

2.1 Källtextens kontexter

En text är inte en isolerad företeelse utan den existerar alltid i olika sammanhang och omständigheter i sin omgivning, såsom språkliga sammanhang, andra texter som har skrivits före, social och kulturell situation etc. I detta avsnitt kommer jag att titta närmare på de olika kontexter som gäller för källtexten: situationskontexten, den intertextuella kontexten och den kulturella kontexten.

2.1.1 Situationskontext

Storytime Yoga är skriven av Sydney Solis som är född och uppvuxen i Boulder, Colorado. Hon har studerat dans, teater, fotografi, journalistik och spanska, och har varit framgångsrikt yrkesverksam inom samtliga områden. År 2000 upptäckte hon sagoberättandets konst och började tre år senare att på allvar arbeta som yogalärare och professionell sagoberättare.

Som huvudsaklig sändare till boken står författaren Sydney Solis, men även förlaget kan sägas stå som medsändare. Förlaget, The Mythic Yoga Studio, ger ut Solis publikationer (böcker, CD, DVD) som alla har att göra med yoga och sagoberättande för barn och unga, och det förefaller som om förlaget drivs av Solis själv.

Trots att bokens huvudtema är att lära ut yoga till barn och unga så kan barnen själva inte sägas vara direkta mottagare av materialet. Textens komplexitet och variation tyder istället på att förstahandsmottagare är de vuxna som ska förmedla bokens innehåll till de unga. Men även om barnen själva inte står som direkta mottagare av boken är de i slutänden målgrupp för *Storytime Yoga* och avsikten är att materialet i boken ska nå fram till dem. Man kan därför kalla barnen för andrahandsmottagare.

2.1.2 Intertextuell kontext

Storytime Yoga är sammansatt av många olika texttyper. Det förekommer instruerande, informerande, berättande och i viss mån även argumenterande text. Boken är fylld av bilder som illustrerar hur yogaställningarna ska utföras, skönlitterär text i form av berättelser, en del sångtexter med noter samt lekar och meditationsövningar.

Hellspång och Ledin säger i *Vägar genom texten* att ”Ingen text är något helt för sig. Istället för den ett slags dialog med andra texter som den återskapar, lånar ur, omformar, replikerar på, vänder sig mot eller knyter an till. Detta utgör en *intertextuell kontext*” (2010:56).

Solis bok är ett tydligt exempel på sådan intertextuell kontext eftersom den blandar olika texttyper, vilka inbördes för en dialog med varandra såväl som med andra texter i sin omvärld. De olika texttyperna knyter an till andra texter på det vertikala såväl som på det horisontella planet. Vertikalt knyter boken som helhet an till andra böcker inom samma genre, såsom moderna yogaböcker och andra böcker som har att göra med kroppskultur. Dessutom vilar den på den långa tradition som yogan utgör och de texter som skrivits genom tiderna. Horisontellt kan texten med sin sammansättning av olika texttyper sägas kommunicera med en rad andra genrer: skönlitteratur, musik, facklitteratur med flera. Det är med andra ord en sammansatt blandning av olika texttyper med det gemensamma syftet att instruera om hur man kan lära ut yoga till barn.

2.1.3 Kulturell kontext

Även om Solis lever och verkar i USA, och även om texten i vissa fall riktar sig direkt till en amerikansk publik, kan bokens budskap sägas vara universellt. De problem Solis har som syfte att finna lösningar på i boken är inte kulturspecifika för USA utan det handlar om en global utveckling. Det rör sig exempelvis om ohälsosamma levnadsvanor som felaktig kost och fysisk inaktivitet, vilka i sin tur leder till en ökning av kroniska sjukdomar som fetma och diabetes, en trend som kryper neråt i åldrarna.

Vi lever i ett samhälle som utvecklas i hastig takt. Många människor, barn och unga inkluderat, upplever en ökad stress och stressrelaterade problem. Vidare har frekvensen fetma och diabetes ökat globalt. Uppskattningsvis 1,5 miljarder vuxna är idag överviktiga eller feta i världen och behovet av förebyggande åtgärder är större än någonsin. Så är även behovet av behandlingsformer som är ”säkra, effektiva och prismässigt överkomliga” (Neovius & Rasmussen 2011). Människors ökade medvetenhet har alltså lett till att det skapats en efterfrågan att finna hållbara lösningar och här kan yogan vara ett av svaren man söker. Yogan är en tradition som går tusentals år tillbaka i tiden och den erbjuder tekniker som kan vara till hjälp i att få bukt med det moderna välfärdssamhällets hälsoproblem. Yogan har positiva effekter på såväl det fysiska som det psykiska planet, utan några kända negativa sidoeffekter, och kan därför sägas erbjuda en säker, effektiv och prismässigt överkomlig behandlingsform.

Enligt Neovius och Rasmussen har förekomsten av övervikt och fetma ökat kraftigt även i Sverige, bland såväl barn och ungdomar som hos vuxna, vilket gör materialet i den här boken lika

aktuellt i Sverige som globalt. Man kan därför säga att boken direkt svarar mot ett behov som finns idag: ett behov att komma till rätta med de problem som kanske kan ses som ett resultat av vårt välfärdssamhälle, och det är således inte någon tillfällighet att boken publicerats just nu, i början av 2000-talet.

2.2 Ideationell struktur

Den ideationella strukturen handlar om textens innehållsmönster, vad texten talar om och hur den ser på världen. Enligt Hellspong och Ledin (2010) förekommer det tre huvudinslag i den ideationella strukturen: teman, propositioner och perspektiv, dvs. vad texten handlar om, vad den kommer fram till och de synsätt som påverkar dessa två. Teman och propositioner kan vidare delas in i makro- och mikronivåer. Här nedan granskar jag hur dessa förekommer i källtexten.

Även om boken uppvisar stor variation i olika texttyper mellan de skilda avsnitten så är den enhetlig när det gäller tematiken. De skilda texttyperna anknyter alla till syftet att undervisa barn och unga i yoga genom att bygga upp undervisningen kring berättelser. Textens makrotema kan således sägas vara ”att undervisa barn och unga i yoga med hjälp av berättelser”. Boken är indelad i olika avsnitt, vart och ett med sitt eget makrotema (som blir mikrotema i texten) och som signaleras genom rubrikerna. Om man tittar på avsnittet ”Asana Instructions” har det en väldigt tydlig, återkommande, struktur. Alla yogaställningarna presenteras efter samma mönster: instruktion, argument, utifrånperspektiv, dvs först en beskrivning av hur man ska göra, sedan en förklaring av varför man ska göra så (vad ställningen är bra för) och slutligen en beskrivning av hur den ser ut. Utifrån den strukturen kan man sedan göra följande indelning i makro- och mikroteman:

Undervisa barn i yoga med hjälp av berättelser (makrotema för boken)

Instruktioner för hur man utför yogaställningarna (makrotema för avsnittet, mikrotema i texten)

Namn på yogaställningen (makrotema för avsnittet, mikrotema i stycket)

Hur man gör (makrotema för avsnittet, mikrotema i stycket)

Fördelar (makrotema för avsnittet, mikrotema i stycket)

Hur det ser ut (makrotema för avsnittet, mikrotema i stycket)

Namn på yogaställningen (makrotema för avsnittet, mikrotema i stycket)

Hur man gör (makrotema för avsnittet, mikrotema i stycket)

Fördelar (makrotema för avsnittet, mikrotema i stycket)

Hur det ser ut (makrotema för avsnittet, mikrotema i stycket)

En text består inte bara av teman utan den säger också något om dessa, den framför propositioner. Alla teman i texten har sin egen proposition som blir makroproposition i det enskilda stycket men mikroproposition i den övergripande texten. Textens makroproposition, eller påstående om sitt

makrotema, kan sägas vara ”så här gör du för att lära ut yoga till barn och unga med hjälp av berättelser”.

Även perspektiv, eller synsätt, finns reflekterat i texten. Enligt Hellspong och Ledin (2010:135-142) uppfattar en text alltid sin värld ur ett visst perspektiv, eftersom den person som står bakom texten låter världen framträda på ett visst sätt. Här skiljer man mellan två typer av perspektiv: subjekts- och jämförelseperspektiv. Subjektsperspektivet, vilket utgår från den som har perspektivet, syns tydligt i källtexten där författarens syn på samhällets negativa krafter ställs mot de positiva effekterna av yoga.

Det centrala konceptet i *Storytime Yoga* är samspelet mellan sagor och yoga. Kapitlet som behandlar själva berättelserna består av nio sagor varav åtta är inlånade från olika världsdelar och en är skriven av Solis själv. I de åtta inlånade berättelserna står den berättande texten för sig och instruktionerna presenteras i anslutning. I dessa fall berättas sagan separat innan man utför yogaställningarna. I Solis egen text är berättelse och yogaställningar sammanvävda och man utför yogaställningarna samtidigt som sagan berättas. Till exempel när hjälten i Solis berättelse går över en bro så gör man yogaställningen Bron, när han träffar på en orm gör man ställningen Kobran och så vidare. Tanken är att yogaställningarna ska användas för att illustrera berättelsen, samtidigt som berättelsen i sin tur ger barnen något att fästa sin uppmärksamhet vid när de utför yogaställningarna. Vidare har berättelserna till syfte att bygga upp de ungas självförtroende samt att ge dem psykologiska redskap för att göra bra val i livet.

2.3 Interpersonell struktur

På det interpersonella planet präglas Solis text främst av en stor närhet och ett personligt tilltal. Dock varierar detta något mellan de olika textavsnitten. I det inledande avsnittet, ”Introduction and Background”, är språket enkelt och direkt. Texten markeras av en personlig stil och en närhet mellan författaren och läsaren, eller snarare mellan textjag och textdu. Solis själv kan sägas vara textens huvudsakliga textjag, men även andra textjag förekommer i form av inbäddningar. Textjaget Solis talar personligt och med stort engagemang om yoga och dess fördelar och om sina egna erfarenheter. Som läsare känner man att det är personen bakom texten som talar, att det är författaren själv med sina erfarenheter, tankar och känslor som instruerar, informerar och motiverar läsaren. Hon talar om varför hon anser att det är viktigt för barn och unga idag att utöva yoga och vilka positiva resultat man kan förvänta sig. Författaren talar om sig själv i första person, ”I hope...”, ”I believe...”, ”I find...”, och det föreligger således ett individuellt subjektsperspektiv i texten. Närheten mellan sändare och mottagare understryks ytterligare av att författaren ofta även

använder pluralformen ”we”, som ibland inkluderar mottagaren och som ibland även tycks innefatta hela mänskligheten.

Även i de övriga avsnitten är språket relativt okonstlat och markeras av ett direkt tilltal till läsaren. Språkhandlingarna är oftast allmänna och påståenden är den vanligast förekommande språkhandlingen, men även frågor, utrop och uppmaningar förekommer. Utmärkande för hela texten är också att distansen blir större mellan sändare och mottagare i de instruerande partierna. Detta är speciellt sant för avsnittet ”Asana Instructions” där ett typiskt textexempel kan se ut så här: ”Begin lying on back. Bend knees and bring feet toward buttocks. Press hips up.” (KT 794-795) Här har personliga pronomen helt försvunnit och distansen mellan textjag och textdu är betydligt större än avsnittet ”Introduction and Background” där författaren har lagt sig vinn om att skapa en stor närhet med läsaren.

Man kan således konstatera att det huvudsakliga textjaget framträder med olika röster genom hela texten: en personlig röst vars roll är att engagera läsaren och en mer distanserad vars roll är att instruera. Den personliga rösten speglar en nära förbindelse mellan sändare och mottagare, medan den mer distanserade har en auktoritär roll och är överordnad läsaren eftersom det är den rösten som uttrycker författarens expertkunskaper. Textjagets olika röster kan därför sägas återspegla hur språkhandlingar och attityder används för att uttrycka de förbindelser som finns mellan sändare och mottagare.

I instruktionsavsnittet, ”Asana Instructions”, förekommer i stor utsträckning allmänna språkhandlingar i form av direkta uppmaningar: ”Bend knees...”, ”Speak slowly...”, ”You will also need to guide them along...”. Uppmaningar pekar enligt Hellspong och Ledin alltid framåt eftersom syftet är att få någon att göra något. Så även här. Författaren instruerar läsaren, som i sin tur ska instruera sina elever att utföra yogaställningarna. Dessa uppmaningar kan även ses som speciella språkhandlingar i sin roll av instruktioner. Enligt Hellspong och Ledin förekommer positiva och negativa språkhandlingar. En positiv språkhandling visar uppskattning och skapar närhet till motparten medan en negativ ”inkräktar på motpartens handlingsfrihet och kanske sårar och kränker honom” (2010:165). Eftersom instruktionerna i texten inskränker den tilltalades handlingsutrymme räknas de som negativa språkhandlingar. Dock räknas de som negativa språkhandlingar *utan* negativa följder, eftersom syftet är att så enkelt som möjligt informera läsaren/den blivande yogaläraren om hur man går tillväga för att utöva yogan på ett korrekt sätt. Sådana direkta tillsägelser är enligt Hellspong och Ledin lämpliga i en instruerande text och ”lätta att godta för den som saknar egen sakkunskap men ändå vill göra rätt och litar på sin instruktör” (2010:166).

Texten är laddad med värdeord. Främst är det plusord, vars syfte är att påverka läsaren att inta en positiv inställning till yoga. För den läsare som redan är positivt inställd tjänar de positivt laddade orden till att förstärka en samhörighet som redan finns där. Det förekommer även

minusord, främst i det inledande kapitlet, vars syfte är att ställa fördelarna med yoga mot de negativa tendenser som författaren ser i samhället. Avsikten är alltså argumenterande, att övertyga läsaren om de positiva effekterna av yoga och att skapa ett engagemang och en vilja att undervisa yoga till barn och unga för att på så sätt hjälpa dem motverka de negativa effekterna av ett hektiskt samhälle. Argumentationen i ideationella termer kan se ut ungefär så här:

1. Samhället med dess media och ständiga sinnesintryck drar barnens uppmärksamhet och energi utåt och skapar i förlängningen problem såsom ADHD.
2. Yoga och berättelser gör barnen lugna och centrerade, vilket motverkar psykiska åkommor såsom ADHD.
3. Alltså är yoga och berättelser bra för barnen.

En icke uttalad presupposition för slutsatsen är att ”något som kan motverka de negativa tendenserna i dagens samhälle är bra för barnen”.

2.4 Textuell struktur

Storytime Yoga består av 19 olika avsnitt ur vilka jag har plockat 6000 ord som tillsammans utgör min källtext. I denna text, som utgör ett representativt urval av de olika texttyper som finns i boken, har jag urskiljt sex olika avsnitt som jag har valt att kalla ”Introduction and Background”, ”Age Specific Instructions”, ”Beginning and Introductions”, ”Scripted Stories”, ”Asana Instructions” och ”Creative Relaxations”. Här nedan kommer jag att gå igenom de olika avsnitten för att ge en bild av hur de varierar i stil och karaktär. Till grund för genomgången ligger ett urval av ca 800 ord från vart och ett av de olika avsnitten.

Hellspång och Ledin skiljer mellan nominal och verbal stil, vilket enligt dem syftar på hur läsaren upplever språket (2010:200). Läsaren kan till exempel uppleva språket som lättare eller tyngre. En nominal stil, som har längre och mer utbyggda nominalfraser, kan upplevas som *tung* av läsaren, medan en verbal stil, som har enkla substantiv och kan sägas vara mer pratig, upplevs som *lätt*. Genomgående kan Solis bok med hänseende till den definitionen sägas ha en verbal framställning. Boken är skriven på ett lättillgängligt språk och det känns som om författaren talar direkt till läsaren och engagerar både sig själv och läsaren på ett personligt plan. Meningarna är rika på verb och adjektiv och de substantiv som förekommer är enkla. Texten består vidare av en stor andel verb och adjektiv vars syfte är att engagera och motivera läsaren, och de nominalfraser som förekommer är lätta med få eller inga sammansatta substantiv. Dock förekommer det variationer i den textuella strukturen beroende på att de olika kapitlen har skilda funktioner, alla med ett gemensamt övergripande syfte, och man kan konstatera att de olika funktionerna påverkar styckenas komposition.

Det första avsnittet, "Introduction and Background", utmärks av sin personliga stil och den närhet författaren skapar till läsaren. Meningarna är längre än i övriga avsnitt och präglas av adjektiv och värdeord vilka understryker författarens engagemang för ämnet. Texten inleds med följande rader:

Yoga and storytelling are twin creative acts, which together tell us much about that particular condition called 'being human'. In addition, both are practices whose net result is an increase in compassion, strength, wisdom and focus. (KT 3-8)

Av de sex avsnitten har det här den högsta frekvensen adjektiv: 47 olika adjektiv som figurerar vid 50 olika tillfällen. Syftet med avsnittet är att ge bakgrund och att motivera läsaren, men texten har även argumenterande drag. Dominerande språkhandlingar är påståenden och uppmaningar, men även en fråga förekommer. Retoriska bindningar förekommer i form av anaforiska uttryck, som i de tre första styckena, vilka alla inleds med orden "Yoga and storytelling...". Lite längre fram syns även en alliteration i form av uttrycket "Rhythm, Rhyme and Repetition". Konnektivbindningarna är övervägande additiva, och utgörs av "and". Substantiven är enkla med få eller inga sammansättningar. Två fall av inbäddningar finns också med i avsnittet. Det första är ett citat av Joseph Campbell i form av en indirekt anföring, "The mythologist Joseph Campbell said..." (KT 91) och det andra är en hänvisning till studier som utförts, "Studies show that..." (KT 137-138) Det sägs dock inte vem som utfört dessa studier eller när de skett.

Det andra avsnittet, "Age Specific Instructions", skiljer sig från föregående avsnitt på flera sätt. Här är avsikten inte att övertala någon om något, utan att ge information om olika övningar och hur man bäst arbetar med de olika åldersgrupperna när man undervisar yoga och meditation. Då avsnittet främst är instruerande ersätts den tidigare så engagerade stilen av en mer neutral framställning och meningarna blir kortare och enklare:

When teaching to preschool children it is important to teach the class in a very lively and simple manner that runs 20 to 30 minutes maximum. (KT 162-165)

Andelen adjektiv är lägre än i föregående avsnitt, endast 38 olika adjektiv syns, men då flera av dem upprepas förekommer adjektiv vid sammanlagt 56 tillfällen och den totala frekvensen är således högre. De dominerande språkhandlingarna är påståenden och frågor i form av förslag på hur den tilltänkta läraren kan uttrycka sig för att engagera sina elever: "Can you help me water the seed?". Utrop som "I am strong! I am steady! I am powerful!" förekommer i delavsnittet som handlar om att använda positiva affirmationer. En inbäddad text i form av ett citat från en av författarens egna elever presenteras i direkt anföring. Konnektorerna består främst av "and" och "or" men även "because" och "but" syns i texten.

I avsnitt tre, "Beginnings and Introductions", är meningarna ännu kortare och enklare än i avsnitt två och består i huvudsak av uppmaningar. Då meningarna är kortare är också konnektorerna

färre och består huvudsakligen av ”and”. Framställningen är påfallande neutral eftersom texten, liksom det andra avsnittet, har som uppgift att ge instruktioner, inte att övertyga någon om något: ”In seated position, shoulders back and the heart open. The neck is lengthened. Rub hands together.” (KT 469-471) I och med detta minskar även frekvensen personliga pronomen så att distansen mellan sändare och mottagare ökar. Andelen adjektiv är betydligt lägre än i tidigare avsnitt, 22 olika adjektiv som syns vid sammanlagt 36 tillfällen.

Det fjärde avsnittet, ”Scripted Stories”, består av nio berättelser samt instruktioner till de yogaställningar som hör samman med berättelserna och texten är därför både berättande och instruerande i sin framställning. Berättelserna, med sina målande beskrivningar, innehåller rikligt med adjektiv: ”You cross a bridge over a lovely river [...] a beautiful lake [...] reflect on the wonderful journey (KT 632-680). Instruktionerna består huvudsakligen av uppmaningar: ”bridge pose [...] bend at hips, straight back, arms out in front” (KT 615-618). Det är alltså två distinkta texttyper som tillsammans bildar en helhet i detta avsnitt.

I avsnitt fem, ”Asana Instructions”, är texten nästan renodlat instruerande. Meningarna är korta och enkla och består av uppmaningar med verbet i imperativ, och man kan till och med tala om ofullständiga meningar här. Som nämnts under den ideationella strukturen är texten i det här avsnittet tydligt strukturerad enligt en förbestämd mall som upprepas för varje yogaställning:

BOAT POSE

Navasana

Begin sitting seated with knees bent. Bring arms out straight in front near knees. Use stomach muscles to draw legs in and up. Extend legs out for full position.

Benefits

Strengthens abdominals. Improves digestion. Tones kidneys.

What it looks like

A boat with oars, the letter V, a bowl of soup, a train (KT 736-751)

Vad som även syns är att personliga pronomen försvinner och distansen mellan sändare och mottagare ökar markant. Med den förändrade karaktären på texten följer även att andelen adjektiv sjunker avsevärt, endast 18 olika adjektiv syns och förekommer sammanlagt vid 22 tillfällen.

Slutligen i ”Creative Relaxations” syns en text som är rik på adjektiv: 22 olika adjektiv som sammanlagt förekommer vid 58 tillfällen i ett textavsnitt på sammanlagt 806 ord. Främst är det adjektiv som bidrar till att ge målande beskrivningar: ”wonderful”, ”relaxed”, ”peaceful”, ”golden”, ”beautiful” etc. Syftet är att förse barnen med positiva sinnebilder och att hjälpa dem att slappna av:

Imagine that you are lying on the beach. Breathe into your heart and imagine that inside your heart is a beautiful sun. (KT 1223-1226)

De allmänna språkhandlingarna är fler än i tidigare avsnitt och utgörs förutom påståenden av uppmaningar, frågor, utrop och interjektioner. Även pronomen förekommer rikligt: ”they”, ”them”, ”we”, ”you” etc. Konnektorer som förekommer är ”and” (42 gånger) och ”or” (3 gånger).

För att få ytterligare grepp om skillnaderna mellan de olika avsnitten har jag gjort två jämförelseanalyser vad gäller textens läsbarhet, den ena i svenska Lix-räknaren och den andra i engelskspråkiga Flesch-Kincaid. Därefter har jag jämfört de olika värden som framkommit för att se vad som utmärker vart och ett av avsnitten. Flesch-Kincaid delar in de olika läsarnivåerna enligt ”grade level”, dvs årskurs, och jag har för begriplighetens skull valt att skriva om det till motsvarande åldersgrupper. Som ovan ligger ca 800 ord ur vart och ett av de sex avsnitten till grund för analysen.

I beräkningarna enligt båda modellerna visar resultatet att bokens språk överlag kan beskrivas som enkelt. Fyra av de sex avsnitten hamnar inom gränsen för ”mycket lättläst” (barnböcker) enligt Lix, och enligt Flesch-Kincaid är de texter som är anpassade för åldrarna 11-14 år. Endast två av de sex textexemplen hamnar något högre, ”Age Specific Instructions” och ”Introduction and Background”. ”Age Specific Instructions” hamnar enligt Lix inom gränsen för ”lättläst” (skönlitteratur, populärtidningar) och enligt Flesch-Kincaid 15-16 års ålder, medan ”Introduction and Background” hamnar inom gränsen för ”medelsvår” (normal tidningstext) enligt Lix och 16-17 års ålder enligt Flesch-Kincaid.

Genomsnittlig meningslängd för fyra av de sex styckena ligger kring 11-13 ord per mening. ”Asana Instructions” ligger något lägre med en genomsnittlig meningslängd på 8,59 ord per mening medan ”Introduction and Background” har en betydligt högre genomsnittlig meningslängd på 17,38. Fem av de sex avsnitten ligger således när det gäller genomsnittlig meningslängd inom gränsen för barnböcker medan ”Introduction and Background” närmar sig facklitteraturens genomsnittliga meningslängd.

Det kan även ses en variation mellan de olika avsnitten vad gäller andelen långa ord. Två av de sex avsnitten ligger lägre än övriga, ”Creative Relaxations” med 13,4 och ”Scripted Stories” med 16,96. ”Beginning and Introductions” har en andel långa ord på 18,27 medan ”Asana Instructions”, som hade den lägsta genomsnittliga meningslängden, har en andel långa ord på 20,34. Högst vad gäller andelen långa ord ligger ”Age Specific Instructions” med 23,32 och ”Introduction and Background” med 25,55.

Sammanfattningsvis är det alltså en bok som är skriven på ett genomgående lättillgängligt språk, även om vissa variationer mellan de olika avsnitten och texttyperna förekommer. Kanske grundar sig detta i att materialet i slutänden ska nå fram till barn. Om boken varit skriven på ett mindre lättillgängligt språk skulle det kunna tänkas att överförandet av materialet till dess slutliga

mottagare, barnen, komplicerades. Boken kan således sägas vara skriven på ett sådant sätt att appliceringen av materialet till dess slutliga syfte ska gå så smidigt som möjligt.

3 Överväganden inför översättningen

Solis har skrivit sin bok inom ramarna för det amerikanska samhället och vissa kulturspecifika referenser som gäller för USA förekommer därför. Dessa måste naturligtvis anpassas till den svenska läsaren, men trots det är texten universell och budskapet är lika aktuellt utanför USA som inom dess gränser. Min översättning sker i en kontext snarlik den som boken är skriven i. De kulturella skillnaderna mellan USA och Sverige är inte alltför stora, och det skiljer inte mer än sju år mellan bokens ursprungliga publicering och min översättning. De kulturella skillnaderna utgjorde därför inte något problem i arbetet att översätta texten.

Det jag fann svårast var att översätta avsnittet som behandlar själva yogaställningarna. Dels visade det sig svårare än vad jag hade väntat att översätta namnen på yogaställningarna och dels vållade instruktionerna problem på olika sätt. Dessa problemställningar utvecklar jag i mer detalj under de tre rubrikerna ”Namnen på yogaställningarna”, ”Ord och uttryck för rörelser” samt ”Explicitering” i översättningskommentaren nedan.

När det gäller översättningsarbetet ska man enligt Lita Lundquist (2010:36-37) använda sig av såväl globala som lokala översättningsstrategier. Hon menar att man som översättare först bör välja en global, övergripande, översättningsstrategi för den text som ska översättas. Man ska ha översikt över texten som helhet och utifrån det skapa en strategi för hur texten ska fungera i sin nya situation. Först och främst måste översättaren göra ett val beträffande hur nära originaltexten han/hon vill lägga sin översättning och här handlar det om grader av bundenhet och frihet. Man väljer mellan om översättningen ska vara styrd av originaltexten som den ser ut i sin ursprungliga kontext eller om den ska styras av den nya målgruppen i den nya kontexten.

Om man väljer att lägga sin översättning nära originaltexten pratar man om en imitativ översättning och om man väljer att anpassa den översatta texten till sin nya mottagargrupp och situation pratar man om en funktionell översättning. Vid en imitativ översättning försöker man att återge författarens ton och stil i så hög grad som möjligt för att den nya mottagaren ska få samma upplevelse som läsaren av originaltexten. Imitativ översättning är vanligast när författaren är auktoritet inom sitt område och tanke och uttryck är så nära sammanknutna att de inte kan skiljas åt. Vid en funktionell översättning försöker man se till att översättningen fyller samma, eller en annan, funktion i sin nya situation och här är det den nya mottagarens behov som styr utformningen av den

översätta texten. Funktionell översättning används vanligen vid översättning av fackspråkliga texter, till exempel instruktionsböcker, där det är viktigt att informationen går fram på ett så klart och tydligt sätt att man kan handla efter instruktionerna.

I *Storytime Yoga* är författarens röst väldigt närvarande. För att bevara hennes personliga ton och uttryck i så hög grad som möjligt valde jag att lägga min översättning nära originaltexten och valde därför imitativ översättning som min globala översättningsstrategi. Men då *Storytime Yoga* innehåller ett så varierat utbud av textstilar har jag i vissa delar av texten tenderat mer åt det funktionella hållet, främst i de instruerande styckena där det är viktigt att instruktionerna går fram så tydligt som möjligt så att man kan handla efter dem. I vissa passager har jag dessutom valt att göra expliciteringar för att texten ska bli begriplig och lättillgänglig för sin nya publik, även om den överordnade översättningsstrategin är imitativ.

Vad gäller de lokala översättningsstrategierna har jag använt mig av ett flertal olika, till exempel ordklasskifte, anpassning och ordagrann översättning, eftersom olika delar av texten har krävt olika strategier.

För min översättning föreligger det ingen egentlig uppdragsgivare då jag själv valt att översätta boken baserat på mitt eget intresse för yoga. Jag har därför själv tagit beslut om att vissa anpassningar måste göras för att texten ska vara självständig i ett nytt sammanhang.

4 Översättningskommentar

I den tidigare delen av uppsatsen har jag visat hur de olika avsnitten kan delas in i olika svårighetsgrader samt att somliga texttyper kräver mer av läsaren än andra, även om de alla ligger på en relativt lättillgänglig nivå. I mitt arbete med att översätta texten fann jag att det område som beredde mig störst svårigheter var avsnittet ”Asana Instructions”. Det var främst tre områden som var problematiska i översättningsarbetet: att översätta namnen på själva yogaställningarna, vissa ord och uttryck för rörelser samt att författarens instruktioner i vissa fall var otydliga och att jag blev tvungen att explicitera texten så att den skulle bli begriplig för den svenska läsaren. Dessa problemställningar behandlas nedan under respektive rubrik.

För att komma till rätta med namnen på yogaställningarna kontaktade jag en välrenommerad yogalärare, Jona Dalqvist, för att få råd. Då hennes erfarenhet främst är inom en annan gren av yoga än den i min text satte hon mig i kontakt med yogaläraren Mika Månerlid som har erfarenhet från flera av de olika grenarna inom yoga. Vidare skickade jag ut listan med de aktuella namnen på yogaställningarna till tio svenka yogalärare (varav åtta svarade) för att ta reda på vilka namn de

använder i sitt utövande, och så konsulterade jag olika svenska yogaböcker (Arnesson 2010, Norberg 2013, Sivananda Yoga Vedanta Center 2010) för att se hur man använder namnen inom modern svensk yogalitteratur.

4.1 Namnen på yogaställningarna

Det första jag gjorde i översättningen av ”Asana Instructions” var att översätta namnen på själva yogaställningarna. När jag först kontaktade Jona Dalqvist talade hon om för mig att olika grenar inom yogan översätter originalnamnen från sanskrit olika. ”För det första – samma ställning kan kallas olika i olika yogatraditioner, så det finns ingen helig regel här. Vissa är väldigt högtravande och använder sanskritnamn, andra kör egna varianter”. Det verkar alltså förekomma stor variation i hur man benämner yogaställningarna i Sverige, vilket också verifierades av de svar jag fick på mina emailförfrågningar. En del använder sanskritnamnen, andra de engelska namnen och ytterligare andra använder svenska namn, vilka i sin tur verkar variera från person till person samt mellan de olika grenarna av yoga. Vidare läste jag i svenska yogaböcker för att se hur man använde namnen inom modern svensk yogalitteratur. Även här fann jag, i enlighet med vad Jona sagt, att stor variation förekommer.

Ett exempel på en sådan variation är den ställning som på sanskrit heter *Baddha Konasana* och som i Solis bok kallas **Bound angle pose**. När jag undersökte olika alternativ för en svensk översättning fann jag varianterna **Bunden vinkelställning**, **Lierad vinkelställning** och **Fjärilen**. De två första stämmer förvisso bra överens med den engelska varianten, men de är lite väl avancerade för barn. Eftersom materialet ska anpassas för undervisning av barn ansåg jag det viktigt att namnen jag valde var av sådan karaktär att barnen lätt kan ta dem till sig och gärna få positiva associationer. Att då välja ett namn som **Bunden vinkelställning** eller **Lierad vinkelställning** skulle inte främja detta syfte, eftersom de inte skulle betyda någonting för ett barn. Därför satte jag här funktionalitet över ett imitativt efterliknande och valde kort och gott namnet **Fjärilen**, trots att det i min erfarenhet av yoga är en lite annorlunda variant på den som förekommer i boken.

Tabell 1 Namn på yogaställning - Fjärilen

Namnet på engelska (KTs val i fetstil)	Namnet på Sanskrit	Motsvarigheter på svenska	Mitt val
Bound Angle Pose	<i>Baddha Konasana</i>	Bunden vinkelställning Lierad vinkelställning Fjärilen	Fjärilen

En annan ställning vars namn jag funderade mycket på var *Natarajasana*. *Nata* på sanskrit betyder ”dansare” (dancer), *raja* betyder ”kung” (king), och *asana* betyder ”ställning” (posture). På engelska kallas ställningen för **Lord of the Dance Pose**, **Feather Dancer Pose** eller **Dancing Shiva**. Lord Shiva inom Hinduismen är den gud som står för ständig förändring i universum, och han sägs dansa över himlavalvet för att förstöra det gamla och bereda plats för det nya.

I sin bok använder Solis det andra av de engelska alternativen, **Feather Dancer Pose**. En direktöversättning av det namnet skulle ge mig det svenska namnet **Fjärdersdansarställningen** eller **Fjärdersdansarens ställning**, vilket inte alls stämmer överens med de svenska alternativ jag fann. När jag undersökte vilka namn som används på svenska fann jag bland annat **Stående båge**, **Dansarställningen**, **Dansande Shiva** och **Dansaren**. Återigen beslutade jag att välja det enklaste alternativet för att få ett namn som skulle vara lätt för barn att ta till sig och valde därför att kort och gott kalla ställningen för **Dansaren**.

Tabell 2 Namn på yogaställning - Dansaren

Namnet på engelska (KTs val i fetstil)	Namnet på Sanskrit	Motsvarigheter på svenska	Mitt val
Feather Dancer Pose Lord of the Dance Pose Dancing Shiva	<i>Natarajasana</i>	Stående båge Dansarställningen Dansande Shiva Dansaren	Dansaren

4.2 Ord och uttryck för rörelser

Ett annat problem jag stötte på i översättningsarbetet var att vissa ord används med mycket specifik denotation inom yoga. Framst gällde det verbet ”align” och substantivet ”alignment”. Det är ord med stor spännvidd som används frekvent på engelska, inom yogan såväl som andra områden, vilket skapar översättningsproblem eftersom direkt motsvarighet saknas på svenska. Trots att dessa ord bara förekommer tre gånger i den del av texten jag valt att översätta utgjorde de därför ett väsentligt problem.

De tre exemplen av ”align” och ”alignment” som förekommer i min text är följande (min fetstil):

- 1) Naturally **aligns** the entire body.
- 2) Spinal **alignment**.
- 3) Always see the beauty in the child’s original pose and effort and honor that, while directing the child into the full **alignment** of the pose.

De två första exemplen är från instruktionerna för yogaställningarna och förekommer i samma stycke. Sedda i sitt sammanhang i texten ser de ut så här:

Benefits

Naturally aligns the entire body. Spinal alignment. Teaches proper standing. Develops concentration. Makes back strong. Relaxing. (KT 1121-1125)

Det tredje exemplet ser i texten ut så här:

Children will vary greatly in their flexibility and ability to perform the poses. Always see the beauty in the child's original pose and effort and honor that, while directing the child into the full alignment of the pose. (KT 711-716)

Orden "align" och "alignment" definieras enligt *Longman Dictionary of Contemporary English* (L) och *Merriam Webster online* (MW) på följande sätt:

Align:

1. to arrange things so that they form a line or are parallel to each other, or to be in a position that forms a line etc: The desks were neatly aligned in rows. | Make sure that all the holes align. (L)
2. to organize or change something so that it has the right relationship to something else: [+with] (L)
3. to bring into line or alignment (MW)
4. to be in or come into precise adjustment or correct relative position (MW)

Alignment:

5. to be in or come into precise adjustment or correct relative position (L)
6. the act of aligning or state of being aligned; especially: the proper positioning or state of adjustment of parts (as of a mechanical or electronic device) in relation to each other (MW)

"Align" och "alignment" handlar alltså om att placera olika element, eller som i fallet med yoga olika kroppsdelar, i rät linje eller i rätt förhållande till varandra. Dessvärre saknas motsvarande term på svenska och det finns helt enkelt inte ett ord som täcker samma breda (och samtidigt väldigt specifika) betydelse. *Norstedts online ordbok* erbjuder följande översättningar för "align" och "alignment":

Align:

7. *transitivt verb*: göra rak, ställa upp (bringa) i rät linje, rikta [in]; mil. rätta
8. *intransitivt verb*: bilda rak linje; iaktta rättning

Alignment:

9. placering i [rak] linje; utstakning; rätning; inriktning; trimning
10. [dragande av] rät linje; rad av ordnade saker

Att översätta "align" eller "alignment" i de aktuella meningarna med något av dessa alternativ skulle för det första ge en otymplig översättning, och för det andra inte komma i närheten av vad orden faktiskt betyder i sina sammanhang i källtexten. En grov tolkning visar att ordet "align" i den första meningen betyder att kroppens alla delar hamnar i rätt förhållande till varandra, "alignment" i

mening två att ryggradens kotor hamnar i rätt förhållande till varandra, och slutligen i mening tre betyder "alignment" att barnet har fulländat yogaställningen.

Den mening där jag kommit närmast till att använda ett av ordboksalternativen ovan är den första meningen, "Naturally aligns the entire body" (KT 1122), som i min översättning har blivit "Rätar upp hela kroppen på ett naturligt sätt". "Align" har alltså blivit "rätar upp", vilket kan betraktas som en rak översättning, även om meningen i sig har ändrat struktur något.

Den andra meningen, "Spinal alignment" (KT 1122-1123), har ordet som ett substantiv på engelska. Att göra en direkt översättning av den här meningen skulle inte fungera väl. En alternativ rak översättning som jag kom fram till var det tvivelaktiga ordet "ryggradsrättning". En sökning på ordet "ryggradsrättning" gav noll träffar på Språkbankens hemsida, noll träffar i Svenska Akademiens Ordlista online, och endast en träff på Google, och på Google handlade det om en kroppsterapeut som hade gått en kurs i just ryggradsrättning. Istället valde jag därför att skriva om hela meningen till: "Försätter ryggraden i dess naturliga läge." Här har jag alltså skrivit om engelskans "alignment" så att det motsvaras av att något "försätts i dess naturliga läge", alltså en verbaserad mening istället för ett substantiv.

I den tredje och något längre meningen, "Always see the beauty in the child's original pose and effort and honor that, while directing the child into the full alignment of the pose" (KT 713-716), hade jag problem med att besluta hur jag skulle översätta själva ordet "alignment" på ett bra sätt. På engelska säger ordet precis vad det handlar om, att utföra ställningen på ett sådant sätt att kroppens alla delar hamnar i rätt förhållande till varandra, vilket inte nödvändigtvis behöver röra sig om räta linjer. Motsvarande uttryck saknas på svenska. Att översätta källtextens "alignment" med något av de svenska ordboksalternativ jag fann skulle ge en översättning i stil med "... och visa uppskattning för ansträngningen samtidigt som du hjälper barnet att placera sina kroppsdelar i sådant förhållande till varandra att de bildar en rät linje", eller "... placera sina kroppsdelar så att de kommer i rätt förhållande till varandra". De lösningarna är klumpiga och uttrycker inte det texten faktiskt säger.

För att åstadkomma en smidig översättning valde jag därför dels att bryta upp den ursprungliga meningen i två delar, och dels att göra en omskrivning där en del av den direkta betydelsen gick förlorad men där andemeningen i källtexten bibehölls. Jag har översatt meningen med: "Se därför alltid till det vackra i det barnen själva åstadkommer och den ansträngning de gör. Visa uppskattning för ansträngningen samtidigt som du hjälper dem att fullborda ställningarna". Här har alltså "alignment" blivit "att fullborda ställningen", en lösning som jag kom fram till dels genom diskussioner med Mika Månerlid och dels genom att konsultera modern svensk yogalitteratur. Det är en lösning som bibehåller andemeningen av vad källtexten säger, även om det tar bort aspekten av att något är i linje med, eller i rätt förhållande till, något annat. Dock är det ju

just vad det handlar om, att fullborda ställningen, vilket man gjort när kroppens alla delar har hamnat i rätt förhållande till varandra för den aktuella yogaställningen.

Uttrycket ”tuck the tailbone” som förekommer fem gånger i avsnittet ”Asana Instructions” var ett av de som beredde mig mest bekymmer att översätta på ett tillfredsställande sätt. Ett exempel på hur uttrycket förekommer i text är meningen ”Keep inner thighs moving toward each other and tuck the tailbone”. (KT 798-799) För att hitta en översättning som fungerar gick jag igenom många olika alternativ. Olika förslag som förekom var till exempel ”dra in svanskotan”, ”spänn skinkorna” och ”dra upp rotlåset”, förslag som alla hade sina brister. Att bara säga ‘spänn skinkorna’ talar inte helt om vad det är man behöver göra, och att bara säga ‘dra in svanskotan’ låter lite vagt. ‘Dra upp rotlåset’ (rotlåset = *Mula Bandha*) är för avancerat för undervisningen av barn och därmed uteslutet. När jag tittade på instruktionerna för samma yogaställningar i modern svensk yogalitteratur fann jag i flera fall att detta moment, som i min källtext benämns ”tuck the tailbone”, helt enkelt inte nämns alls. Efter genomgående diskussioner med Mika Månerlid kom jag fram till att skriva ”dra in svanskotan och spänn musklerna i bäckenbotten”, vilket delvis är en rak översättning av det engelska uttrycket och delvis en explicitering för att tydliggöra instruktionen för den svenska läsaren.

4.3 Explicitering

I avsnittet med instruktioner för yogaställningar ger författaren kortfattade beskrivningar av hur ställningarna ska utföras. Meningarna är korta och ofta ofullständiga och innehåller många direkta uppmaningar. I flera fall fann jag att författarens instruktioner var oklara och att hennes sätt att uttrycka sig inte ger tillräcklig information för att man ska kunna utföra yogaställningen om man saknar förkunskaper. De fungerar inte heller självständigt utan de bilder som finns med i boken. För att komma till rätta med detta och skapa en text som är tillgänglig för den svenska läsaren oavsett tidigare erfarenhet av yoga använde jag mig av en översättningsteknik kallad explicitering där man utvecklar information som finns implicit i texten. I sin bok *Konsten att översätta* talar Ingo om explicitering som en av strategierna man kan använda sig av vid översättning:

Explicitgörande, dvs. en översättning av en passage där nya ord men däremot ingen egentlig ny information tillkommer. I praktiken innebär detta att översättaren säger ut sådant som i källtexten kan utläsas ”mellan raderna” eller direkt härledas ur det som tidigare framkommit i sammanhanget eller av hela situationen. Förfarandet är ibland önskvärt, eftersom det kan bidra till att underlätta förståelsen av texten. Den som skriver en (sak)text är oftast så ”inne i” den att han kanske inte uttrycker det som för honom är självklarheter tillräckligt detaljerat för att en utomstående ska förstå allt. (2007:124)

För att skapa en måltext som är klar och tydlig, och som ger instruktioner som är begripliga och lätta att ta till sig, har jag därför använt mig av denna strategi i min översättning. Vid explicitering kan man ibland som översättare behöva anlita en sakkunnig i ämnet. Eftersom jag själv är utbildad yogalärare har jag dels använt mig av de expertkunskaper jag själv besitter, dels rådfrågat andra kunniga yogalärare. Då jag inte har någon uppdragsgivare för översättningen skedde valet att explicitera utifrån mina egna slutsatser.

Sättet jag gick tillväga var att helt enkelt utföra yogaställningarna och noggrant granska vad man gör med kroppen i själva utförandet, och sedan på ett konkret sätt beskriva det med källtexten som grund. Jag tittade även på de bilder som finns i källtexten eftersom de i vissa fall ger information som inte står utskriven i texten. För att vara säker på att mina expliciteringar är korrekta lät jag yogaläraren Mika Månerlid läsa instruktionerna i källtexten och mina instruktioner efter explicitering. Mitt val att explicitera ledde till att instruktionerna många gånger blev längre i måltexten än i källtexten.

Ett exempel på otydlighet från författarens sida är nedanstående instruktion för **Barnets ställning** (*Balasana*) som i källtexten ser ut så här:

KT: Have child spread knees and extend arms forward in front of them. Also may move arms to the side. (KT 865-867)

En direkt översättning av texten skulle ge en instruktion i måltexten som skulle se ut ungefär så här:

MT: Låt barnen sära på knäna och sträcka ut armarna framför sig. De kan också flytta armarna åt sidan.

Om man skulle försöka utföra den ställningen baserat bara på ovanstående instruktion skulle slutresultatet kunna se ut precis hur som helst. Författarens instruktion för **Barnets ställning** fungerar alltså inte då det är omöjligt att av bara orden utläsa vad man ska göra. För att en sådan knapphändig instruktion ska fungera måste man antingen ha en tillhörande bild, eller själv veta hur ställningen ska utföras. Efter min explicitering ser instruktionen i måltexten ut så här:

MT: Börja med att stå på knä och sitt sen ner på hämlarna. Sära på knäna men låt tärna vara ihop. Böj kroppen framåt och lägg pannan mot golvet. Armarna kan sträcktas ut framåt med handflatorna mot golvet eller bakåt längs med kroppen med handflatorna uppåt.

Nu är texten tydlig och det är möjligt att se framför sig vad man ska göra bara genom att läsa instruktionen.

Ett annat exempel på otydliga instruktioner är följande beskrivning för **Dansaren** (*Natarajasana*). I källtexten har författaren skrivit såhär:

KT: Begin standing on one leg and bring knee to hands. Bring right hand to hold right big toe. Then arch back and tuck tailbone. Press foot into hand. Extend left hand out and bow forward, balance. Reverse sides. (KT 905-909)

Här är det inte bara en fråga om att ta fram underförstådd information utan själva instruktionen är rörig. Författaren börjar med att instruera läsaren att stå på ett ben och föra knät till händerna. Det är inte uttalat vilket ben man ska stå på, eller om det är knät på det stående benet eller det andra benet som ska föras till händerna. Det skulle alltså vara upp till utövaren själv att välja vilket ben man vill stå på enligt författarens instruktion. Därefter uppmanas läsaren att ta tag i höger stortå, vilket blir svårt om man har valt att stå på höger ben. Inte omöjligt, men det blir en helt annan yogaställning. Därför har jag ansett det viktigt att tydliggöra detta i min översättning och i måltextern ser stycket därför ut på följande sätt:

MT: Börja med att stå på vänster ben och föra högra benets knä mot händerna. Ta tag i höger stortå eller vrist med höger hand från utsidan av knät. Svanka lätt i ryggen, dra in svanskotan och spänn musklerna kring bäckenbotten. Pressa foten bakåt mot handen och sträck ut vänster arm och hand framåt. Böj överkroppen framåt. Balansera. Byt sida.

Här finns viss information som inte är underförstådd i källtextens instruktion, det att man kan välja att hålla i vristen istället för tårna. Denna information är varken uttalad eller underförstådd i källtexten, utan det är kunskap som jag besitter i min roll av yogalärare. Ser man noga på bilden som följer med instruktionerna blir dock detta alternativ tydligt, och informationen kan på så sätt sägas vara underförstått i källtexten.

Som Ingo säger kan det handla om att författaren helt enkelt varit så "inne i" det hon skrivit att hon inte uttryckt sådant som hon tar för självklarheter. Dessvärre blir texten otydlig för en utomstående, eller ännu hellre en läsare som saknar förkunskaper, och som översättare såg jag det som mitt ansvar gentemot den svenska läsaren att göra texten tydlig och tillgänglig genom att tillämpa explicitering.

5 Sammanfattande kommentar

I mitt examensarbete har jag gjort en källtextanalys baserad främst på Hellspong och Ledins modell för textanalys som de presenterar i sin bok *Vägar genom texten* (2010). Jag tittade dels på källtextens kontexter, dels på dess ideationella, interpersonella och textuella struktur. Eftersom min källtext består av ett flertal olika texttyper jämförde jag under den textuella strukturen på vilka sätt de olika avsnitten skiljer sig från varandra, dels genom att göra en analys av vart och ett av avsnitten, dels genom att analysera dem i svenska Lix-räknaren och i engelska Flesch-Kincaid. På så sätt fick jag en god överblick över skillnaderna mellan de olika avsnitten.

Det var främst tre områden som var problematiska i översättningen av Storytime Yoga: att översätta namnen på yogaställningarna, att vissa engelska ord och uttryck saknar motsvarighet på

svenska samt att vissa av författarens instruktioner var otydliga. Att översätta namnen på yogaställningarna visade sig svårt pga att det inte verkar finnas ett vedertaget sätt att benämna dem på svenska, utan att valet av namn varierar mellan olika traditioner inom yogan såväl som efter individuella lärares preferenser. Vidare var det vissa ord och uttryck som var svåra att översätta. Orden "align" och "alignment" var svåra att översätta för att motsvarigheter saknades på svenska och att göra direktöversättningar skulle ge resultat som inte var gångbara. Och slutligen var det författarens egna instruktioner som i vissa fall var så otydliga att jag ansåg det nödvändigt att använda mig av översättningstekniken explicitering för att texten skulle vara begriplig för den svenska mottagaren.

Som global översättningsstrategi valde jag imitativ översättning. Detta gjorde jag för att författarens röst är så närvarande i källtexten och jag ansåg det viktigt att bevara hennes personliga ton och närvaro i så hög grad som möjligt för att inte förlora för mycket av det hon vill förmedla. Dock fick jag i vissa passager, främst i avsnittet "Asana Instructions", frångå den imitativa översättningsstrategin till förmån för mer pragmatiska lösningar. Samspelet mellan den i grunden imitativa översättningen och de mer pragmatiskt översatta textpassagerna har resulterat i en måltext som övergripande ligger nära författarens ursprungliga text men där vissa passager har anpassats efter svenska språkförhållanden och gjorts mer tydliga för målspråkläsaren.

Referenser

Primär källa

Solis, Sydney, 2006: *Storytime Yoga: Teaching Yoga to Children through Story*. Boulder, CO: The Mythic Yoga Studio, LLC.

Sekundära källor

Tryckta källor

Arnesson, Ann, 2013: *Yoga för barn*. Malmö: Roos & Tegnér.

Hellspong, Lennart & Ledin, Per, 2010: *Vägar genom texten. Handbok i brukstextanalys*. Lund: Studentlitteratur.

Ingo, Rune, 2007: *Konsten att översätta. Översättandets praktik och didaktik*. Malmö: Studentlitteratur.

Longman Dictionary of Contemporary English, 2010: Harlow, England: Pearson Education Limited.

Lundquist, Lita, 2010: *Oversættelse. Problemer og strategier, set i tekstlingvistisk og pragmatisk perspektiv*. Fredriksberg: Samfundslitteratur.

Norberg, Ulrica, 2013: *Yoga, en kvart om dagen*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Sivananda Yoga Vedanta Centre, 2010: *Yoga. Träna på egen hand*. Singapore: Ica Bokförlag.

Strömquist, Siv, 2010: *Uppsatshandboken*. Halmstad: Hallgren & Fallgren Studieförlag AB.

Elektroniska källor

Flesch-Kincaid: (2014-01-08) <http://www.standards-schmandards.com/exhibits/rix/>

Lix-räknare: (2014-01-08) www.lix.se

Merriam-Webster Online: (2014-01-08) <http://www.merriam-webster.com/dictionary/alignment>

Neovius & Rasmussen, Läkartidningen nr 49, 2011. *Alarmerande siffror för övervikt och fetma i Sverige och världen*. (2014-01-08)

<http://www.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=17424>

Norstedts ordbok online: (2014-01-08) <http://www.ord.se>

Språkbanken: (2014-01-08) <http://spraakbanken.gu.se/korp/#>

Svenska Akademiens Ordlista: (2014-01-08)

http://www.svenskaakademien.se/svenska_spraket/svenska_akademiens_ordlista/saol_pa_natet

Intervjuer

Dalqvist, Jona. Emailkontakt. April 2013.

Månerlid, Mika. Emailkontakt. April-Augusti 2013.