

Yoga, Kroppen som lärare

De senaste 20 åren har yoga som livsstil och praxis vuxit explosionsartat. Den finns nu i yoga-studion och i vanliga gym över hela världen och erbjuder en alternativ kroppskultur i jämförelse med olika former av konditionsträning och tävlingsidrott. Men vad är det som har gjort att yogan blivit så enormt populär? Vilka problem, behov eller frågor är den ett svar på? Yogan kan hjälpa oss att utforska och fördjupa vår kroppsmedvetenhet, föreslår filosofen Antony Fredriksson.

För att börja svara på frågan om på vilka sätt yogan kan hjälpa oss att utforska och fördjupa vår kroppsmedvetenhet, måste det först konstateras att yogan är en uråldrig indisk filosofisk tradition som handlar om mycket mer än fysisk träning. En av de första skriftliga beskrivningarna av yoga finns i filosofen **Patanjalis Yoga Sutra**, som historiker placerar mellan 200 f.Kr. och 300 e.Kr. Det är en sammanfattning av samtida livsfilosofi som baserar sig på Veda-skrifterna vars äldsta delar härstammar från 1900 f.Kr. Det vi idag kallar yoga utgör endast en av flera olika praktiker för att uppnå upplysning inom den traditionella indiska filosofin. Den mest kända definitionen av yogans praxis är: "Yogaś chitta-vritti-nirodhaḥ", fritt översatt "yoga är stillandet av medvetandets rörelser". Det syftar på en meditativ disciplin i vilken man renar medvetandet från yttre impulser, lockelser och begär, för att stilla sinnena och medvetandet.

Hela tävlingsmomentet går emot yogans idé eftersom praxisen innebär ett förhållningssätt i vilket den egna kroppen inte ses från ett yttre perspektiv.

Det vi vardagligt kallar yoga är i de flesta fall en form av kroppslig meditativ praxis som på många sätt skiljer sig från den västerländska idrotten och konditionsträningen. **Eddie Stern**, som är en framstående lärare inom Ashtangayoga-traditionen, påpekar att yoga är en praxis i kontrast till en metod. En metod har ett specifikt yttre mål, man sätter upp regler för att uppnå ett visst mål på bästa sätt, medan en praxis är ett mål i sig självt. En tydlig skillnad är att yogan, i kontrast till många andra former av fysisk träning, inte har ett tävlingselement. Det finns ingen mätbar prestation genom vilken man kan jämföra utövare med varandra. Hela tävlingsmomentet går emot yogans idé eftersom praxisen innebär ett förhållningssätt i vilket den egna kroppen inte ses från ett yttre perspektiv. I en yoga-studio finns inga speglar, man jämför i ideala fall inte den egna prestationen med andras, eftersom hela idén bygger på att hitta en kontakt till den egna kroppen. Och för att hitta den här kontakten måste uppmärksamheten vändas inåt, mot det som sker just i den här stunden, just i din egen kropp. Praxisen skall kunna tillämpas för alla kroppar i alla tillstånd oberoende av ålder, kondition, funktionsnedsättning eller skador.

Yoga kan i sin enkelhet ses som en holistisk praxis i vilken man lever i den egna kroppen, genom att samtidigt inta vissa bestämda ställningar och utföra vissa bestämda rörelsesekvenser i takt med andningen. Så småningom utvecklar det här ens kroppsmedvetenhet, samtidigt som kroppen blir starkare, smidigare och mer flexibel.

Vad innebär kroppsmedvetenhet?

Det kan verka självklart att vi är kroppsliga varelser, men då vi börjar tänka efter hur vi ofta förhåller oss till



kroppen blir det tydligt att medvetenheten om den egna kroppen är en mångbottnad företeelse. Redan att säga "jag har en kropp" är grammatiskt märkligt, eftersom min kropp också är någonting som jag är. Det finns en slags dubbelhet i hur vi förhåller oss till vår kropp som artikuleras inom den fenomenologiska filosofin som en skillnad mellan den levande eller (upp)levda kroppen (*Leib*) och kroppen som objekt (*Körper*). Den här distinktionen myntades ursprungligen av den tyska antropologiska filosofen **Helmuth Plessner**, men har senare blivit en central referensram för hela den fenomenologiska filosofitraditionen.

Då vi ser på vår spegelbild, då vi försöker förhöja kroppens prestationsförmåga, bli starkare, vigare, snabbare, då vi går till läkaren och diagnosticerar vår kropp för att se om den är sjuk eller frisk eller då vi ser på vår egen kropp utifrån andras omdömen som tjock, ful, snygg, osv. – har vi ett yttre perspektiv på vår egen kropp. Medan då vi är närvarande i vår kropp, då vi springer och känner pulsen och andningen, då vi skadar oss och känner smärta, då vi känner beröring, upplever vi kroppen inifrån. I upplevelsen av kroppen från ett perspektiv inifrån är vi både den som observerar och objektet/subjektet som observeras. Man kunde säga att distinktionen mellan subjekt och objekt upphör i den direkta upplevelsen av den egna kroppen: jag känner min smärta samtidigt som jag är min smärta.

Det kan verka självklart att vi är kroppsliga varelser, men då vi börjar tänka efter hur vi ofta förhåller oss till kroppen blir det tydligt att medvetenheten om den egna kroppen är en mångbottnad företeelse.

Det här senare sättet att uppleva vår kropp är någonting som vi lätt tappar perspektivet på. Att vara närvarande i vår kropp, utan att jämföra den med andra eller att se den som ett medel för ett mål, är ett tillstånd som det finns väldigt lite utrymme för i vår samtida livsform. Filosofen Maurice **Merleau-Ponty** talar om den här formen av upplevelse som någonting icke-reflektivt. Att uppleva kroppslighet betyder inte att jag hela tiden observerar och "känner efter" hur mitt tillstånd är. Kroppsmedvetenheten är (också) icke-diskursiv, den handlar inte om att tänka på den egna kroppen. Jag är min kropp före jag börjar reflektera över den. Att andas, spänna de undre magmuskulerna, rikta blicken eller klia mig i örat sker utan att jag behöver forma det till tankar eller ord, samtidigt är de inte nödvändigtvis omedvetna handlingar.

Min kontakt med min egen kropp går på det här sättet att uppnå utan ett tänkande, utan att forma mina handlingar till ett diskursivt språk, just på grund av att det är kroppen som handlar. Jag behöver inte ge kommandon

åt min kropp för att den skall utföra vissa handlingar. **William James** som är ansedd som den amerikanska psykologins fader, beskrev den här distinktionen som skillnaden mellan kroppen som ett objekt för vårt vetande (*body as known*) och kroppen som vetaren (*body as knower*).

Det är den här svårigheten i att återgå till det här för-reflexiva tillståndet i den egna kroppsligheten som yogan tar som en utmaning. Att sluta lyssna på rösten i huvudet som hela tiden mal på om hur och vad min kropp borde prestera, om hur den borde se ut, om hur den borde kännas. Och i stället börja lyssna på andningen, känna pulsens tryck, musklernas knytning och avslappnande, smärtan och upplösningen av smärtan. Praxisen att utföra olika *asanas* (yogaställningar, som lotusställningen, *padmasana*) i takt med andningen gör det möjligt för oss att återupptäcka vår egen kropp. Att för stunden faktiskt vara vår egen kropp, inte enbart ha en kropp.

Andningen

I sin bok *The Absent Body* beskriver filosofen och läkaren **Drew Leder** hur yoga bland många andra meditativa praktiker kan hjälpa oss, inte enbart genom att lära oss att observera det som sker i vår kropp på ett bättre sätt, utan även genom att vara mera uppmärksamma och utöva en bättre kontroll av vår kropp. Leder diskuterar uppdelningen mellan det som vi kan styra med vår vilja och det som avses med vegetativa och automatiska processer.

Ett tydligt exempel på dubbelheten i vår kroppsförståelse är vår andning. Andningen är någonting som sker med eller utan vår medvetna insats. Den är en av kroppens automatiska processer, så som blodomloppet, hormonproduktionen och matsmältningen. Men i kontrast till de här rent vegetativa processerna, kan jag vid tillfälle medvetet ta över kroppens andningsfunktion (medan jag inte medvetet kan smälta maten eller utöka produktionen av ett visst hormon). Jag kan förlänga andningen, hålla andan, andas ytligt eller djupt, andas genom näsan eller munnen. I yoga renodlas den här kontrollen av andningen. I praktiken uppmärksammas kontrollen av diafragman, de undre magmuskulerna, ringmuskeln, bröstmuskulerna och lungorna.

På det här sättet blir yogin medveten om att också andningen styrs av muskler som hen till en viss grad kan styra och utveckla medvetet. Den här medvetenheten ändrar också på upplevelsen av den egna andningen. I yoga börjar jag känna hur luften, på olika sätt strömmar i min kropp, hur den skapar en rytm som i sin tur kontrollerar mycket annat i mitt tillstånd och till och med i min kognition och affektivitet, mitt tänkande och kännande. I praxisen lär man sig att uppmärksamma processer som är undermedvetna eller omedvetna, men som likväl pågår och inverkar på hur vi mår och hur vi känner oss. Samma funktion har *asana*-övningen i sin helhet, man lär sig spänna och släppa spänningen i olika muskler, också i sådana muskler som vi sällan använder i andra former av gymnastik.

Drew Leder beskriver hur renodlingen av den kroppsliga kontrollen kan leda till att gränsen mellan de vegetativa och de viljereglerade funktionerna luckras upp. Den moderna yogans grundare **Tirumalay Krishnamacharia** (1888-1989) lyckades bland annat kontrollera sina hjärtslag under vetenskapliga förhållande. I det här fallet kunde Krishnamacharia inte styra själva hjärtmuskeln, men genom *pranayama* (yogans andningstekniker) och kontroll av andra viljestyrda muskler i kroppen, lyckades han skapa en andrahandsinverkan med resultatet att pulsen saktades ner till en väldigt låg frekvens. Det vill säga en funktion som ses som utanför vår kontroll kan, genom ihärdigt praktiserande av yoga, komma att bli uppmärksam och kontrollerbar i varje fall till en viss grad. Ändå är det inte den här sortens häpnadsväckande prestationer som är målet för yogan, utan själva fördjupningen av medvetenheten av den egna kroppen, som i sin tur kan bära med sig livsviktiga insikter för utövaren.

Kroppen i konflikt

Bland de mest tydliga effekterna som psykologin har uppmärksammat är att yogan är en effektiv metod för att skapa psykiskt välbefinnande. Som praxis används yoga i behandling av trauma, i förebyggande syfte för att mota depression, samt för att hålla beroendebeteenden under kontroll. **Bessel van der Kolk**, en framstående forskare som forskat om posttraumatiskt stressyndrom, har undersökt yogans effekter på personer med grava traumatiska upplevelser.

Van der Kolk förklarar ett traumatiskt minne i första hand som ett kroppsligt tillstånd. Svåra upplevelser sätter sig i kroppen och börjar leva sitt eget liv, till exempel genom att kroppens egna alarmsystem (amygdalan) överaktiveras och signalerar fara, även i situationer där ingen egentlig fara är närvarande. Det här tar sig i uttryck i rent fysiska tillstånd som förhöjt blodtryck, muskelspasmer och dålig medvetenhet om den egna andningen. En trovärdig hypotes är även att traumat i svåra fall kan inverka på det autoimmuna systemet och få det att angripa den egna kroppen (som kan resultera bland annat i celiaki och reumatoid artrit), det vill säga stress och trauma gör att kroppen står i konflikt med sig själv. Och ytterligare skapar traumat olika psykopatologiska tillstånd som ångest, fobier och panik.

Van der Kolk menar att trauma innebär att kroppen *fastnat* i den traumatiska upplevelsen. Genom kroppen återupplever patienten den traumatiska situationen, långt efter att den upphört. Därför måste behandlingen av trauma innebära någon form av återtagande av kontroll av den egna kroppen eller ett återskapande av en förlorad kontakt till kroppen.

Det som van der Kolk kom fram till i sin forskning om yogans inverkan på traumapatienter var att de flesta just upplevde att de hittade tillbaka till sin egen kropp. De fick syn på hur deras egna kroppar fungerade genom yogan som fokuseringsredskap. En av hans patienter, **Annie**, skriver: "Yoga handlar om att se inåt istället för utåt och om att lyssna till min kropp. En stor del av min överlevnad har tidigare varit kopplad till att aldrig göra

de här sakerna. [...] Den här veckan provade jag att göra yoga hemma och orden kom till mig 'Din kropp har saker att berätta' jag svarade till mig själv 'Jag skall försöka lyssna'."

Annie, som vuxit upp med en lång historia av sexuellt utnyttjande i familjen, levde med en kropp som konstant signalerade fara. Att lyssna på kroppen hade för henne inneburit att hela tiden känna av rädslan som under många år av sexuellt utnyttjande hade förkroppsligats i henne. Som van der Kolk konstaterar, är det som om hennes kropp hela tiden är beredd att försvara sig mot

Det som van der Kolk kom fram till i sin forskning om yogans inverkan på traumapatienter var att de flesta just upplevde att de hittade tillbaka till sin egen kropp.

en osynlig fiende. Därför hade överlevnaden inneburit att hon slutat lyssna på och vara medveten om signalerna. Men det här fick givetvis inte själva kroppen att lugna ner sig, musklerna knöt sig och amygdalan signalerade fara, vare sig Annie lyssnade eller ej. Yogan som praxis hjälpte henne bit för bit att återuppta kontakten till den egna kroppen i en trygg miljö. Det innebar ingen trevlig feelgood-övning att ställa sig på yogamattan, för yogan gjorde henne uppmärksam på de bortträngda kännningarna i kroppen. Men som praxis möjliggjorde den en kontrollerad och fokuserad återupptäckt av hennes egna tillstånd. Samma utveckling kunde van der Kolk konstatera hos ett stort antal av medlemmarna av samlgruppen i forskningsprojektet om yoga och PTSD.

PTSD-exemplet illustrerar på ett radikalt sätt de mekanismer som får vår kropp och vårt medvetande att hamna i obalans. Det illustrerar också på vilket sätt yogan kan fungera som en terapimetod. Den här dynamiken är inte bunden enbart till dramatiska exempel där psykiskt lidande är inblandat. Att återuppta kontakten till kroppen kan vara helt odramatiskt, till och med njutningsfullt. Fortfarande så tror jag att yogan haft en sådan genomslagskraft på grund av att den fyller just den här funktionen av en praxis i vilken vi kan bli vän med den egna kroppen och återskapa eller återuppliva vårt förhållande till den. Roten för begreppet yoga är verbet *yuj* som i gammal sanskrit betyder "att sammanfoga", "att förena", likt det svenska ordet *oka* ("oka fast ett dragdjur till plogen"). I samtiden är det nära till hands att tänka sig att det här förenandet, som i tidigare yogafilosofi haft en mångbottnad andlig och religiös innebörd, idag enklast går att förstå just som ett återförenande av medvetandet och kroppen, ett slags upphävande av den splittring som ofta kallas cartesiansk dualism.

FD Antony Fredriksson är filosof

