

KUNDALINIYOGA

DESS UPPLEVDA EFFEKT PÅ HÄLSA OCH KASAM HOS SEX UTÖVARE

Kandidatuppsats
Organisation och Personalutveckling i Samhället
Inriktning Psykologi
15hp

Författare: Frida Helsing Ohlsson

Höstterminen 2012

INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK, HÖGSKOLAN I BORÅS



HÖGSKOLAN I BORÅS
INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK

Kandidatuppsats
Organisation och Personalutveckling i Samhället
Inriktning psykologi
15hp

Utgivningsår: VT:2013

Svensk titel: Kundaliniyoga och dess upplevda effekt på hälsa och KASAM hos sex utövare.

Engelsk titel: Kundaliniyoga – and its perceived effect on health and SOC of six practitioners.

Författare: Frida Helsing Ohlsson

Handledare: Martin G Eriksson

Examinator: Kennert Orlenius

Nyckelord: Kundaliniyoga, KASAM, Hälsa

Sammanfattning

Intresset i denna studie låg i att undersöka, försöka förstå och tolka utövare med en regelbunden praktik av självkultiveringsarten Kundaliniyoga i deras upplevelse av hur denna art påverkat deras känsla av sammanhang i livet (KASAM) med utgångspunkt i Antonovsky (2005) salutogena perspektiv. Syftet var också att undersöka om respondenterna upplevde att deras hälsa förändrats i och med regelbunden praktik av denna yogaform och i så fall på vilket sätt. Studien undersökte även om deltagarna använde Kundaliniyoga, som en generell motståndsresurs (GMR) för att hantera stressorer enligt Antonovsky. För att på bästa sätt uppnå syftet med studien valdes en hermeneutisk utgångspunkt med en semistrukturerad djupintervju med de sex deltagarna som bas. Alla respondenterna var certifierade Kundaliniyogalärare med en 1-2 årig utbildning. Deltagarna fick utöver intervjun även fylla i Antonovskys KASAM- frågeformulär för att kunna utläsa KASAM från en annan källa än enbart från intervjuerna. Insamlad data analyserades sedan genom en tematisk analysmetod vilket ledde fram till olika teman som sedan låg till grund för resultatet. Den generella upplevelsen hos deltagarna var att det regelbundna utövandet av Kundaliniyoga haft stor effekt på deras hälsa och KASAM i en positiv riktning. Deltagarna hade också på olika sätt använt Kundaliniyoga som en generell motståndsresurs för hantera trauman och andra stressorer i livet och fann detta verktyg vara effektivt.

Hjärtligt och varmt Tack till

Harbhajan Singh Puri för vägledning.

Martin G Eriksson för handledning av uppsatsen.

Azita Nahai för att du skickade mig din doktorsavhandling i psykologi som undersökte näst intill samma sak som min kandidatuppsats, den gav mig mycket hjälp i mitt eget arbete.

Roland Nahrungbauer för korrekturläsning av texten om Kundaliniyoga.

Ulrika Berglind för tips om vetenskapliga studier på Kundaliniyoga samt feedback på arbetet, vilket gav mig nya idéer och gjorde arbetet mer vetenskapligt.

Peter Niesing för korrekturläsning och feedback av text samt hjärtlig delning av din gedigna och intressanta kunskap.

Speciellt varmt tack till Robert Martinsson för kärleksfullt och tålmodigt stöd samt engagemang genom hela processen.

May the long time sun shine upon you

All love surround you

And the pure light within you

Guide your way on

Under de senaste åren har intresset för yoga ökat stort i Sverige och i världen. Det är svårt att hitta siffror exakt på hur många som i dag utövar yoga och hur vanligt det är, men att det går att träna yoga på många olika ställen oavsett var en person befinner sig i landet är nog de flesta överens om. Arkeologiska utgrävningar i Indusdalen tyder på att yogan är ca 5000 år gammal och i Vedantaskrifterna som har sitt ursprung i de över 4 500 år gamla Vedastexterna finns enligt Lidell, Rabinovitch och Rabinovitch (2003) den äldsta nu kända omnämningen av yoga. Ordet yoga kommer ursprungligen från sanskritordet *jugit* som betyder att föra samman till en enhet, att förena. Yoga uppfattas idag ibland endast som utövande av fysiska kroppsställningar eller meditation men enligt Lidell m.fl. handlar yoga inte enbart om dessa komponenter utan yoga är kunskap om livet i stort och en av de äldsta metoderna för personlig utveckling som innefattar både kroppen, sinnet och själen som en enhet. Yoga handlar enligt Lidell m.fl. om att hitta balans mellan dessa tre delar och på så vis utvecklas som person och sedan använda sig av systemet (yoga) för att hålla balansen. Traditionellt sätt är yoga en livsstil och består av mer än bara dess fysiska övningar, sann yoga praktiseras enligt Lidell m.fl. i alla handlingar, tankar och känslor i utövarens vardag.

På vilket sätt upplever regelbundet andligt praktiserande att deras art påverkar deras hälsa? På vilket sätt upplevs en självkultiveringsart som utövas regelbundet förändra en persons sätt att begripa, hantera och finna mening i livet? Går det att använda en yogaform för att hantera stressorer i livet? Dessa frågeställningar låg till grund för denna studie och för att på bästa sätt finna svar på dessa frågor söktes det efter personer som regelbundet utövade en traditionell yogaform med syfte att självkultivera. Kundaliniyoga valdes att studera. Enligt Bhajan (2005) fanns från början, i yogans ursprung 22 olika grundyogaformer som alla de moderna yogaformer som i dag finns, mer eller mindre utgår från. En av dessa 22 traditionella gamla yogaformer är Kundaliniyoga och enligt Bhajan den högsta (*supreme*) formen av yoga eftersom denna innehåller tekniker från alla de traditionella yogaformerna, både fysiska övningar, mantra, djupavslappning och meditation men även Patanjalis Yoga Sutras och Seva.

Patanjali beskrev 200f.kr vägen för det andliga upplysandet genom att definiera åtta aspekter av yoga i Yoga Sutra (en koncis lärobok i ämnet). Förutom de fysiska yogaställningarna, andnings- och meditationsteknikerna förklarade Patanjali hur yoga är en självkultiveringsmetod, alltså en metod för personlig utveckling som handlar om t.ex. självdisciplinering, koncentration, hängivenhet samt en strävan efter renhet, förnöjsamhet, inte skada, ljuga eller stjåla samt ha sinnes kontroll och icke begär, detta för att uppnå *Samadhi*, vilket också alltså är syftet med Kundaliniyoga. *Samadhi* är enligt Prabhavananda och Isherwood (1981) samt Bhajan (2005), en förenande känsla av tillhörighet eller sammanhang, att smälta samman med allt. Förutom dessa aspekter av yoga handlar Kundaliniyoga även om Seva, vilket också kan förklaras i begreppet altruism. Enkelt förklarar Seva eller altruism om att utföra osjälviska handlingar, alltså handlingar som utförs inte för att personen som gör dem ska få eller vinna någonting tillbaka utan helt enkelt för att ge, enligt Lidell m.fl. renar kärleksfulla och osjälviska handlingar ens hjärta.

Varför är det då intressant att studera just Kundaliniyoga? Det har som sagt utvecklats många olika former av yoga i dagens samhälle, men alla har inte till syfte att självkultivera (personlighets utveckla) utövaren vilket är syftet med den traditionella

yogan och alltså även Kundaliniyoga. Vissa modernare yogaformer har enbart tagit delar av vad den traditionella yogan egentligen från grunden handlar om t.ex. enbart vissa av de fysiska rörelserna. Intresset i denna studie låg i att se om ett regelbundet andligt praktiserande av yogasystemet som helhet, alltså som integrerad del i en persons hela vardag och livsstil hade påverkan på utövarens hälsa och KASAM (känsla av sammanhang i livet) och i så fall på vilket sätt. Därför studeras Kundaliniyogalärare eftersom de utövar en av de traditionella yogaformerna med självkultiveringssyfte och tros på grund av det integrera yoga som helhet i sin vardag på ett djupare plan.

Sadhana, andlig utveckling och självkultivering

För att förstå deltagarna och upplägget för denna studie behöver läsaren förstå begreppet Sadhana, som är den viktigaste grundstommen för att förstå den andliga utvecklingen och det andliga praktiserandet. Sadhana betyder andlig utövning och daglig disciplin eller självkultivering (personlighetsutveckling) och ingår i en yogautövares vardag. Sann andlighet menar Lama och Cutler (1998) är något som en person hela tiden bär med sig och utövar var denne än befinner sig, hela tiden så att det tillslut blir en naturlig integrerad del av livet. I Kundaliniyoga benämns ofta den dagliga morgonträningen av yogaställningar, meditation och avslappning som Sadhana. Sadhana bör enligt Bhajan (2005) praktiseras varje dag, framför allt om en person är yogalärare eftersom det sägs ge utövaren en strömmande livsenergi som är speciellt viktig enligt Bhajan om en person vill undervisa. Enligt Bhajan stillar dessa tysta tidiga morgontimmar sinnet och gör det klarare samt rensar det undermedvetna. I Kundaliniyoga rekommenderas 2 ½ timmes morgon-Sadhana varje dag innan soluppgång och detta har sitt ursprung i karmatänkandet, att det som en person ger får denne tio gånger tillbaka. Alltså att 2 ½ timmes praktiserande av yogaövningar på morgonen ger effekt över dagens resterande timmar (2 ½ tim x 10 = 25 tim).

Många missförstår enligt Bhajan (2005) själva kärnan i processen, i teknikerna och målet med Kundaliniyoga. Vissa tror att det är en religion medan andra tror att det enbart är en fysisk träning för att uppnå hälsa och vitalitet eller ett sätt att utveckla sin psykiska karaktär. Bhajan menar att kärnan i yoga är *relationen* mellan individens medvetenhet och den universella medvetenheten. Oavsett yogaform har de olika traditionella formerna samma mål enligt Bhajan och det är att bli mer medveten, skillnaden ligger bara menar Bhajan i teknikerna för att nå detta syfte. Genom praktiserande av yoga sägs enligt Bhajan livsenergin som finns i och runt omkring oss alla flöda kraftfullare. Detta gör enligt Bhajan att personen ”vaknar” och blir mer medveten om livet i stort, mer ansvarstagande, mer inkännande och sann både mot sig själv men också mot andra.

Egentligen handlar det alltså enligt Bhajan (2005) om ett dagligt andligt praktiserande som utvecklas genom de fysiska övningarna, andningsteknikerna, meditationen och avslappningen som utförs på morgonen. Eftersom denna studie bygger på hur Kundaliniyoga upplevs påverka den som regelbundet utövar arten är förstås praktiserandet av stor vikt. Troligtvis är det större sannolikhet att en lärare i Kundaliniyoga har integrerat yoga i sin livsstil och vardag på ett djupare plan än en ”vanlig” utövare eftersom det enligt rekommendation bör ingå i en yogalärares vardag. Med ”vanlig” utövare menas här en person som går på en yogaklass någon gång i veckan men inte integrerar yoga i sitt liv mer än så.

KASAM

Antonovsky (2005) undersökte hur det kunde komma sig att vissa personer som varit med svåra trauman i livet t.ex. koncentrationsläger, allvarliga handikapp eller sjukdomar finner mening och kan hantera livet, medan andra personer som varit med om samma traumatiska förhållanden inte gör det. Svaret på varför vissa individer förhåller sig till trauman och andra stressorer med större tillförsikt och välmående än andra är enligt Antonovsky KASAM (känsla av sammanhang i livet). En person med hög KASAM kan enligt Antonovsky förstå, hantera och finna mening i svåra situationer som händer i dennes liv på ett mer tillfredsställande sätt än en person med lägre KASAM.

Antonovsky (2005) menar att personer med större känsla av sammanhang i livet inte ser stressorer lika negativt som en person med lägre känsla av sammanhang samt har tendenser att uppleva stimuli som en utmaning eller något som den kan lära sig något av. En person med lägre KASAM upplever oftare enligt Antonovsky än en person med hög KASAM att denne är mer utsatt och kommer råka ut för negativa händelser genom livet. En person med högre KASAM har oftare än en person med lägre KASAM enligt Antonovsky tillit till att saker kommer att ordna sig eller gå att lösa på ett tillfredsställande sätt medan en person med lägre KASAM oftare tvivlar på sin egen förmåga att lösa saker. Den ursprungliga beteckningen för KASAM är SOC (sense of coherence).

De centrala begreppen för att titta på en persons KASAM är enligt Antonovsky (2005) *begriplighet* (hur en person strukturerar, bedömer och förklarar händelser i livet), *Hanterbarhet* (hur en person använder sina resurser samt bemöter och hanterar situationer), och *Meningsfullhet* (hur en person ser livets utmaningar, i vilken grad personen upplever att denne kan påverka och se en mening i det som sker samt om denne upplever delaktighet). Dessa tre delkomponenter är dynamiska delar som integrerar med varandra.

GMR (generella motståndsresurser) är enligt Antonovsky (2005) förutom KASAM en viktig komponent för hur väl en person går genom livet mer tillförsikt och stabilitet. GMR är olika verktyg och resurser som en person kan ha genom livet och använda sig av för att hantera stressorer. Exempel på GMR är enligt Antonovsky pengar, styrka i sig själv, kulturell stabilitet, socialt stöd, kunskap och intelligens. Om en person använder sig av sina GMR (med förutsättning att denne har GMR) för att hantera spänning kan det enligt Antonovsky leda till att personen förbättrar eller befäster sitt hälsotillstånd, vilket är tendenser enligt Antonovsky hos en person med hög KASAM.

När en person träder in i vuxenlivet, efter 30 års ålder menar Antonovsky (2005) att denne placerar sig på en till viss grad slutgiltig KASAM-nivå, men att jämvikten hela tiden hotas på grund av hanteringen och nivån av de generella motståndsresurserna (GMR). Oberoende av vilken KASAM-nivå en person har måste denna genom livet enligt Antonovsky hitta ett sätt att behålla jämvikten. Det är dock mer troligt anser Antonovsky att en person med stark KASAM gör val i livet som mer framgångsrikt förstärker dennes KASAM och behåller jämvikten än en person med medel eller svag

KASAM. Antonovsky menar att det inte är särskilt stor sannolikhet att olika omständigheter i vuxenlivet leder till en förhöjd KASAM. Det finns vissa KASAM förhöjande erfarenheter, men det är få människor enligt Antonovsky som lyckas med en förändring i den riktningen.

Antonovskys salutogena perspektiv (2005) förklaras genom ett kontinuum där ytterpolerna är hälsa och ohälsa och Antonovsky menar att människor rör sig genom livet mellan dessa ytterpoler och att de aldrig har enbart hälsa eller ohälsa. Intresset i Antonovskys salutogena perspektiv är vad som får människor att hålla sig friska och stannar kvar i en hälsofrämjande livsstil, vilket är motsatsen till det patogena perspektivet där fokus ligger på sjukdom och uppkomsten av denna. Svaret på varför vissa individer tenderar att röra sig mer åt hälsopolen på kontinuumet än andra är enligt Antonovsky KASAM. Antonovsky betonar att länken mellan KASAM och hälsa är hur en individ *upplever* att dennes liv är begripligt, hanterbart och meningsfullt snarare än att det är fyllt med, utifrån sett, positiva upplevelser.

Syfte och frågeställningar

Det betyder att denna studie hade till syfte att försöka *förstå* och *tolka* de olika respondenterna utifrån ett hermeneutiskt förhållningsätt där *upplevelsen* hos deltagarna studerades. Genom att studera deltagarnas beskrivningar av deras livsvärld var syftet att utveckla en bredare tolkning av denne. Det centrala utgångspunkten låg i respondenternas sätt att se världen. Med livsvärd avses i denna studie den direkta vardagliga värld som personen lever i (Kvale & Brinkmann, 2009) och som i det här fallet är relaterat till upplevd hälsa och känsla av sammanhang i livet.

I denna studie har fokus legat på en yogaform kallad Kundaliniyoga och särskilt utifrån denna yogaform några av dess lärare. Denna studie hade till syfte att undersöka, förstå och tolka hur den enskilda regelbundna utövaren *upplevt* att praktiserandet av Kundaliniyoga påverkat dennes hälsa, samt förstå och tolka respondenternas *upplevelse* av om yogaformen påverkat känslan av att kunna hantera, begripa och finna mening i livet (KASAM). Studien undersökte utöver de tre delkomponenterna i Antonovskys (2005) KASAM-teori (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet) även den enskilda utövarens *upplevelse* av om, och i så fall hur Kundaliniyoga fungerat som en generell motståndsresurs (GMR) för att hantera stressorer i dennes liv.

Frågeställningarna som undersöktes var:

- På vilket sätt upplever regelbundet andligt praktiserande att deras art (i detta fall Kundaliniyoga) påverkar deras hälsa?
- På vilket sätt upplevs en självkultiveringsart som utövas regelbundet förändra en persons sätt att begripa, hantera och finna mening i livet?
- Hur använder sig Kundaliniyogalärare av Kundaliniyoga för att hantera stressorer i livet och vad är deras upplevelse av detta?

Tidigare forskning

Inga studier hittades som undersökte KASAM på Kundaliniyogautövare eller andra utövare av självkultivering, dock fanns det ett flertal kvalitativa studier som vittnar om hälsofrämjande effekter som Kundaliniyoga har på utövaren. Eftersom hälsa och KASAM enligt Antonovsky (2005) har ett samband presenteras därför några av dessa studier här nedan. Studierna presenteras inom de delar av Kundaliniyoga som de undersöker. Som tidigare nämnts består Kundaliniyoga förutom av de mer holistiska (helhets-täckande) livsstilsfaktorerna som presenterats även av *andningstekniker, fysiska yoga-övningar, mantra, meditation* och *avslappning*.

Djupandning är en av flera andningstekniker som används i Kundaliniyoga och är enligt Bhajan (2005) ett av de viktigaste verktygen för att påverka utövaren både emotionellt och fysiskt. Bhajan menar att en medveten andning ger vitalitet och hjälper till att kontrollera känslor. Djupandning ökar också kreativiteten enligt Bhajan och ger ett lugnt sinne samt en känsla av trygghet och samhörighet. Genom att andas tillförs kroppens celler syre och det koldioxidöverskott som uppstår andas individen sedan ut. Det långsamma djupa andetaget som utförs i yoga är mycket viktigt enligt Fransson (2011) eftersom många i dag andas för fort och på så vis skapar ett koldioxidöverskott i blodet som leder till att cellerna inte kan ta till sig tillräckligt med syre.

Shannahoff-Khalsa, Sramek, Kennel och Jamieson (2004) gjorde en pilotstudie på en Kundaliniyogisk djupandningsteknik som heter "one minutes breath". I denna djupandningsövning andas personen in under 20 sekunder, hålla andetaget under 20 sekunder och andas sedan ut under 20 sekunder. Syftet med studien var att undersöka om denna andningsteknik som påstått kan hjälpa en person att eliminera och förebygga hjärtattacker samt eliminera effekterna av traumatisk chock och stress, hade den påstådda effekten. Fyra personer ingick i studien, deras hemodynamiska variabler (SI= slagvolym/kroppstorlek, HR= slag/min, MAP= artärtryck) mättes under avslappning i 10 min, under själva övningen ("one minutes breath") som pågick i 31 min och under ytterligare avslappning i 10 min. Studien visade en kontrollerande effekt på kontraktiliteten dvs. hjärtmuskelnns sammandragningsförmåga medan cirkulationen i kärlen förblev oförändrade under den första delen av cykeln medan under den andra delen av cykeln fanns det tvärtom en variation i kärlens cirkulation och kontraktiliteten förblev på nästan samma nivå. Denna svänghjulseffekt av kontraktilitet i hjärtmuskeln och cirkulationen i kärlen frambringas enligt Shannahoff-Khalsa m.fl. kroppen till att försöka upprätthålla de hemodynamiska cyklerna (SI, HR och MAP) som uppstår under övningen även i den efterföljande viloperioden. Detta kan enligt Shannahoff-Khalsa m.fl. vara anledningen till den påstådda effekt som övningen har dvs. genom att övningen påverkar det arteriella blodtrycket och hjärtfrekvens påverkas även det autonoma nervsystemet, vilket enligt Shannahoff-Khalsa m.fl. gör att praktik av "one minutes breath" kan eliminera och förebygga hjärtattacker samt eliminera traumatisk chock och stress .

Kriya betyder handling och är i Kundaliniyoga en kombination av en yogaposition, andning och ljud som integreras för att uppnå ett visst tillstånd enligt Bhajan, (2005). I Kundaliniyoga finns det många olika pass (kriyas) för olika ändamål t.ex. yogapass för upplyftande, för ryggen, för att stärka magen eller öka matsmältningen etc.

Tiderna för en Kriya kan variera från några minuter till ca två timmar. Enligt Lidell m.fl. (2003) hjälper yogaövningarna till att sträcka ut muskler och ligament på ett var-samt sätt samt ökar blodcirkulation till både vävnader och organ.

Granath, Ingvarsson, Von Thiele och Lundberg (2006) gjorde en studie för att jämföra Kundaliniyoga och KBT (Kognitivbeteendeterapi) i ett stresshanteringsprogram på ett stort svenskt företag. 33 personer, alla med självupplevda stressrelaterade problem deltog i studien som varade i fyra månader. Deltagarna delades in fyra grupper varav två fick tio sessioner med Kundaliniyoga (där sedvanliga fysiska övningar, andningstekniker och meditationstekniker användes) och två fick tio sessioner med KBT. Både psykologiska stressvariabler så som självskattad stress, stressrelaterade beteenden, ilska, utmattning och livskvalité samt fysiologiska stressvariabler så som blodtryck, hjärtfrekvens, katekolaminer (noradrenalin, adrenalin) och kortisol mättes före undersökningen och efter. Studien visade ingen signifikant skillnad mellan de båda grupperna, men dock fanns det signifikanta resultat inom grupperna. Den självskattade stressen, stressrelaterade beteendet samt utmattning visade i båda grupperna ha sjunkit signifikant efter behandlingarna. Ilska visades i KBT-gruppen signifikant ha minskat medan livskvalitén i de båda grupperna inte hade förändrats. I Kundaliniyogagruppen visades en signifikant sänkning av noradrenalin samt nära signifikant sänkning ($p=0.07$) i hjärtfrekvens. Inga andra signifikanta resultat påvisades i de fysiologiska variablerna, dock hade det diastoliska blodtrycket sjunkit och adrenalinnivån låg på en nästan signifikans ($p=0,06$) i KBT gruppen. På grund av de resultat som studien visade menar Granath m.fl. att både KBT och Kundaliniyoga är lovande behandlingsformer för stressrehabilitering.

80 personer som alla var kliniskt diagnostiserade för depression samt 30 friska personer ingick i en studie (Devi, Chansauria & Udupa, 1986) som hade till syfte att undersöka hur väl Kundaliniyoga fungerar som en alternativ behandlingsmetod för depression. De deprimerade personerna delades in i två grupper, en grupp ($n=40$) fick antidepressiv medicin under sex månader och den andra gruppen ($n=40$) fick göra Kundaliniyoga en timme varje dag med en utbildad yogalärare under sex månader, samma övningar gjordes varje dag och passet bestod av kroppsövningar, andningstekniker och koncentrationstekniker. Personernas serotonin-, melatonin- och glutaminnivåer samt kortisol mättes före experimentet, efter tre månader och efter sex månader och värdena jämfördes sedan med varandra samt med den friska kontrollgruppen. De deprimerade hade alla lägre värden i serotonin, melatonin och glutamin samt högre kortisolvärden innan studien jämfört med den friska kontrollgruppen. Studien visade att 60 % av de personerna som gjort Kundaliniyoga dagligen under sex månader hade förbättrade både sömnvanor och matsmältning samt hade fått bättre sociala interaktioner och mindre irritation. De personer som ätit antidepressiva medel visade inte en lika tydlig förbättring i dessa avseenden. I båda grupperna visades efter sex månader signifikant lägre puls och blodtryck än tidigare samt ökade serotonin-, glutamin- och melatoninnivåer och sänkta kortisolvärden. De som åt antidepressivmedicin visade positiva skillnader i alla värden efter tre månader medan de i Kundaliniyogagruppen påvisade endast skillnader (höjning) i serotonin och melatoninnivåer efter tre månader och efter sex månader visade även glutaminnivåerna och kortisolen på positiv förändring. Även om det tog längre tid för Kundaliniyogagruppens nivåer att förändras visade denna studie enligt Devi m.fl. att Kundaliniyoga går att använda som en alternativ behandlingsmetod för depression på

grund av att Kundaliniyoga enligt forskarna hjälper till att behålla jämvikten i det autonoma nervsystemet. Det positiva med att använda Kundaliniyoga som en behandlingsmetod för depression är enligt Devi m.fl. att slippa de eventuella negativa biverkningar som antidepressivmedicin kan ha.

Mantra är ord eller stavelser som genom sina specifika ljud enligt Bhajan (2005) påverkar sinnet och kroppen på ett positivt sätt. I Kundaliniyoga finns ett flertal mantran som utövaren använder sig utav, dessa kan mässas tyst eller chantas (reciteras rytmiskt eller sjungas) som en början och avslutning på yogapasset, under vissa övningar samt under vissa meditationer. I studien Engström, Pihlsgård, Lundberg och Söderfeldt (2010) undersöktes om hippocampus och prefrontala kortex aktiverades hos mindre vana meditationsutövare (minst sex månader och max 2 års praktik) på liknande sätt som studier visar sker med mer vana meditationsutövare. Även andra delar av hjärnan undersöktes. I studien ingick åtta personer varav fem regelbundet praktiserade Kundaliniyogameditation och tre regelbundet praktiserade Acem meditation, där precis som i Kundaliniyoga ett mantra eller ljud reciteras tyst. I studien undersöktes genom magnetisk resonanstomografi om delar av hjärnan på olika sätt aktiverades om deltagarna använde sig av mantra eller om de istället upprepade orden ”bord och stol” tyst för sig själva. Kundaliniyogameditatörerna använde Kundaliniyogamantran och Acem-meditatörerna använde sig av traditionellt Acem mantra. Allt som allt scannades varje deltagare åtta gånger i magnetröntgen, 16 min varje gång. Fyra gånger använde de sig av ordet ”stol och bord” och fyra gånger av ett mantra tillhörande deras egen tradition. Studien visade enligt Engström m.fl. under den tysta mantrameditationen, signifikant aktivering av både höger och vänster del av Hippocampus samt viss aktivering i mellersta cingulate gyrus, precentral gyrus och prefrontala kortex. Cingulate gyrus kallas också ringloben vilken ingår i det limbiska systemet och har enligt Engström m.fl. bl.a. betydelse för att orientera kroppens positioner samt ge svar på sensorisk stimuli. Precentral gyrus är bakre delen av frontalloben, enligt Engström m.fl. hjälper denna del till att planera och genomföra rörelser. Dessa delar hör alltså ihop med att uppleva kroppsliga förnimmelser under meditation. Prefrontala kortex ger enligt Arnetz och Ekman (2005) upphov till att individen kan ha kontroll över sina känslor. Under upprepning av orden ”stol bord” fann Engström m.fl. viss aktivering i högra delen av tinningloben samt aktivering i högra delen av pannloben, dessa delar styr bl.a. språkfunktioner. Tyst mantra meditation påverkade alltså enligt Engström m.fl. kroppsliga förnimmelser medan upprepningen av orden ”bord, stol” stimulerar språkfunktioner. Hippocampus är enligt Währborg (2009) samt Arnetz och Ekman ett område i hjärnan som är viktigt för olika delar av minnet, inlärning och sinnesstämning. Vid långvarig stress och genom det en ökad kortisolutsöndring minskar Hippocampus i storlek vilket ger skador som bl.a. kan leda till depression enligt Währborg.

Avslappning. Efter ett yogapass görs en djupavslappning där utövaren ligger på rygg och slappnar av fullständigt i det som kallas corps pose (dödsstill position) eller Shavasana. Andningen i positionen rekommenderas till att vara långsam och djup och utövaren kan om denne vill guida olika delar av kroppen till avslappning. Denna vila är oftast mellan 5-10 min. Studien i Seibel och Khalsa (2002) visade att den yogiska vilopositionen medförde att deltagarna snabbare fick ner blodtryck och hjärtfrekvens efter fysisk ansträngning än kontrollgruppen som enbart vilade. Sharma, Mahajan och Sharma (2007) gjorde en undersökning på 60 unga vuxna för att se om Shavasana hade nå-

gon påverkan på stress. Respondenterna delades in i två grupper. Kontrollgruppen fick göra djupavslappning en gång i 10 min, den andra gruppen fick göra Shavasana i 10 min varje dag under fyra veckor, blodtryck, pulsfrekvens och andningsfrekvens mättes i båda grupperna. Studien visade ett signifikant resultat av att värdena sjönk i både kontrollgruppen och i experimentgruppen men att ytterligare minskning sågs i den grupp som utövade djupavslappningen kontinuerligt under längre tid. En ökad kroppsmedvetenhet kan på många sätt skapa en bättre hälsa enligt Farm Larsson och Wisung (2005), genom att en person lär sig slappna av och känna igen när och varför denne spänner muskler och går in försvarsställningar kan denne bli fri från oro och ångest menar Farm Larsson och Wisung.

Meditation är enligt Bhajan (2005) en uråldrig teknik för att kontrollera sinnets vågor och rensa i det undermedvetna, samt hjälpa utövaren att få nya och bättre vanor. Meditationen i Kundaliniyoga är på ett sätt en del av hela yogapasset, eftersom utövaren genomför i princip alla övningar med slutna ögon samt med fokus, närvaro och medvetenhet in i kroppen, på andetag eller på ett mantra. I denna yogaform görs också ytterligare en specifik meditation efter passet, denna meditation kan se ut på många olika sätt och har ofta en specifik längd på 3 min upp till 2 ½ timme. Oftast innefattar meditationen en mudra, en viss handställning som sägs enligt Bhajan påverka energiflödet i kroppen och hjärnan samt specifikt fokus med ögonen (t.ex. på nästippen eller punkten mellan ögonbrynen), en viss sittställning och en speciell andningsteknik.

Många hävdar enligt Khalsa, Rudrauf, Damsio, Davidson, Lutz och Tranel (2008) att meditationsutövande leder till ökad interoceptivitet dvs. medvetenhet om kroppens signaler så som andetag, hjärtrytm, muskelspändhet men även känslor och fysiska behov. Khalsa m.fl. studerade om regelbundna meditationsutövare med minst 15 års meditationsvana hade högre hjärtslagskänslighet dvs. lättare att upptäcka sina hjärtslag än personer som inte mediterade alls. Respondenterna bestod av 17 icke meditationsutövare, 13 Tibetansk buddhistiska meditationsutövare och 17 Kundaliniyoga meditationsutövare, grupperna var homogena vad gällande kön, ålder och BMI. Respondenterna undersöktes vid två olika tillfällen med 1-14 dagars mellanrum, vilopuls och hjärtslag mättes före varje undersökningstillfälle och ett test gjordes för att se hur medvetna deltagarna var om sina hjärtslag. Studien visade att alla deltagare hade god förmåga att känna av sitt hjärtslag dvs. att meditationsutövare *inte* var mer medvetna om sina hjärtslag än icke meditationsutövare. Dock rankade meditationsutövare sig själva i ett frågeformulär som duktiga på att känna av hjärtslaget medan icke meditationsutövare upplevde att de hade sämre känslighet. Meditationsutövare ansåg också uppgiften som enklare än icke meditationsutövare. Denna studie kunde inte ge stöd åt tanken är att meditation leder till att förnimma hjärtslag tydligare. Men studiens resultat utesluter enligt Khalsa m.fl. inte möjligheten att meditationspraktiserande kan leda till ökad interoceptivitet vad gällande andra kroppssignaler så som andetag eller känslor vilket stöds i Engström m.fl. (2010) studie (se under rubriken mantra).

De studierna som sammanfattats här ovan kan vara till hjälp för att förstå på vilket sätt Kundaliniyoga kan ha påverkat deltagarna i denna undersökning fysiskt. Att undersöka denna yogaform genom intervjustudier verkar dock inte vara lika vanligt, men det finns några sådana studier och denna undersökning har sin grund i en av dem. Nahai (2012) studerade hur Kundaliniyogalärare upplevt Kundaliniyoga som en läkande

faktor vid trauman som skett i deras liv t.ex. psykisk- och fysiskmisshandel, sexuella övergrepp, egen- och anhörig- missbruk, mobbning, skilsmässa, nära anhörigs död, sjukdom etc. Studien visade enligt Nahai att deltagarna genom att utöva Kundaliniyoga på olika sätt kunde hantera sina trauman vilket ledde till enligt Nahai, en större acceptans till andra och sig själva samt en känsla av att acceptera nuet på ett annat sätt än innan. Den visade också enligt Nahai att deltagarna nu hade större kontroll över sina liv samt en känsla av att bättre ta hand om sig själva och att de fått tillgång till en större förmåga att skapa världen utefter hur de vill ha den. Denna studie bygger vidare på Nahais studie genom att utgå från Antonovskys (2005) KASAM teori. När detta görs läggs det grund för en bredare och djupare förståelse för hur Kundaliniyoga eventuellt kan upplevas påverka inte bara deltagarnas hantering av trauman utan även hanteringen av andra stressorer i sina liv. Genom att studera hur deltagarna upplevde sig kunna hantera, begripa och finna mening i livet, nu jämfört med innan de började med Kundaliniyoga utlästes om och i så fall på vilket sätt som Kundaliniyoga upplevts fungera som en generell motståndsresurs.

Utbildning till Kundaliniyogalärare

För att få undervisa i Kundaliniyoga krävs ett lärarcertifikat som tillhandahålls efter en godkänd steg 1 utbildning, vilket är en 1-2 årig utbildning på en KRI (Kundalini Research Institute) certifierad skola. Kundaliniyogalärarytbildningen följer IKYTA's (International Kundalini Yoga Teachers Association) riktlinjer. Efter steg 1 utbildningen kan eleven välja att vidareutbilda sig genom att läsa en steg 2 utbildning som är ett 250 timmars program uppdelad i fem moduler (läs mer på <http://www.kundaliniresearchinstitute.org/What%20is%20KY.htm>, n.d.). Det finns även andra påbyggnadsutbildningar för en person som läst steg 1 utbildning.

Stora krav ställs på de utbildningsplatserna som tillhandahåller Kundaliniyogalärarytbildningar runt om i världen. För att få utbilda lärare genomgår huvudläraren på skolan flera års utbildning och vägleds sedan av KRI och lärare från den organisationen. I dag finns det enligt SKY (Sveriges Kundaliniyogalärares Riksförbund) tio utbildningsställen i Sverige där de intresserade kan läsa för att bli Internationellt Certifierad Kundaliniyoga och meditationslärare enligt Yogi Bhajan. Det höga antalet utbildningsställen leder till att det i dag utbildas många Kundaliniyogalärare och att denna yogaform finns på många platser runt om i vårt avlånga land. Bara i Stockholms stad kan den intresserade enligt SKY hitta 60 Kundaliniyogalärare som håller kontinuerliga kurser (www.kundaliniyoga.nu).

Stressorer och copingstrategier

Antonovsky (2005) talade om att hantera stressorer i livets olika skeenden och denna studie bygger till viss del på att se om Kundaliniyoga upplevs kunna verka som en resurs eller copingstrategi för att hantera stressorer på ett mer tillfredsställande sätt hos deltagarna. Därför förtydligas här nedan vad en stressor är.

Enligt Arnetz och Ekman (2005) är en stressor en del av begreppet stress, den inrymmer det stresstimuli som en människa kan uppleva i en viss situation. Stressorn är ytterst individuell då det beror på individens erfarenheter samt uppfattning om stressorn.

Währborg (2009) menar att stressorer kan vara både fysiska och ha att göra med den omkringliggande miljön men också psykologiska där stressen hänger ihop med olika livshändelser. Währborg menar också att stress kan ha att göra med mer emotionella, sociala eller kognitiva aspekter. Människor använder sig av olika copingstrategier (tekniker för att bemästra stimuli). Beroende av erfarenhet och personlighetsegenskaper har en individ enligt Arnetz och Ekman olika sätt att både hantera problemet och att tro på sin egen förmåga till en lösning. Währborg lyfter bland annat fram två copingstrategier, den ena är hur individen förhåller sig och värderar den stressorn som kommer (emotionsfokuserad coping) medan den andra är på vilket sätt som personen försöker bemästra stressorn (problemfokuserad coping).

Metod

Denna studie hade sin grund i ett hermeneutiskt förhållningsätt där forskarens ingång var av mer subjektiv karaktär dvs. mer familjär och deltagande både i själva forskningsprocessen men också i ämnet som studerades. Forskaren hade alltså en förförståelse för ämnet i den bemärkelsen att denne regelbundet praktiserade Kundaliniyoga själv. Gadamer enligt Allwood och Erikson (2010) hävdar att förförståelsen och ens nya insikter och lärdomar hela tiden integrerar med varandra och har utbyte av varandra. De menade vidare, att förförståelsen inför ett ämne skapar tillsammans med den nya kunskapen om ämnet ytterligare en fyllig och djupgående förståelse som i sin tur leder vidare till ytterligare förståelse i ett evigt kretslopp. Det betyder att kunskap om ett ämne är positivt i den bemärkelsen att personen kan vidga men framförallt förändra sin förståelsehorisont tillsammans med andra i den kollektiva gemenskapen.

Deltagare

Denna studie gjordes med sex personer som alla var Internationellt Certifierade Kundaliniyoga och Meditationslärare. Deltagarna hade alla minst en steg 1 utbildning på ett KRI certifierat utbildningsställe i Sverige, förutom en kvinna som var utbildad i New Mexico. Åldern på respondenterna var mellan 25 år och 56 år, två män och fyra kvinnor. Fem av respondenterna hade någon form av vidareutbildning inom den Kundaliniyogiska skolan, vidareutbildningen varierar med allt från en modul i steg 2 till alla fem moduler i steg 2 samt övrig påbyggnadsutbildning. Alla sex respondenter var yrkesverksamma, en av respondenterna arbetade heltid som yagalärare medan de andra hade andra arbeten på sidan om. Fyra av respondenterna hade mer än åtta års erfarenhet av egen praktik av Kundaliniyoga, två hade mer än tio års erfarenhet och en hade mer än 25 års erfarenhet av eget praktiserande. Den som hade minst egen praktisk erfarenhet hade utövat Kundaliniyoga under cirka tre års tid.

Fyra deltagare gjorde morgon-Sadhana varje dag, en deltagare gjorde oftast morgon-Sadhana varje dag men inte jämt, en deltagare gjorde Kundaliniyogaövningar varje dag men inte alltid på morgonen. Alla deltagare upplevde sig själva som friska eller balanserade. Alla deltagare trodde att Kundaliniyoga kunde vara en hjälp att läka både emotionella och fysiska åkommor.

Instrument

Eftersom intresset i denna studie låg i att *förstå* och *tolka* respondenternas *upplevelse* av hur Kundaliniyoga påverkat dem på olika plan valdes en semistrukturerad djupintervju för att på så vis få en ökad förståelse för respondenterna som personer. Enligt Trost (2010) är intervjun ett bra redskap att använda sig av för att få en bredare förståelse för en individ och Kvale och Brinkmann (2009) menar att syftet med intervjun är att ”förstå ämnen från den levda vardagsvärlden ur den intervjuades eget perspektiv” (s.39). Att sträva efter att få en fördjupad bild av deltagarnas liv ligger helt i linje med Antonovsky (2005) som menar att, för att förstå en individ enligt det salutogena perspektivet måste individens livsvärld studeras på ett djupare plan och orsaken bakom händelser bör försöka tolkas.

Det finns inga skäl enligt Ryen (2004) att urvalet i en kvalitativ studie ska vara en representativ del av den totala enheten i populationen. Syftet med denna studie var inte att jämföra eller att se *hur* och *varför*, utan *vad* upplevelsen var hos den enskilda yogautövaren, och dennes sätt att se världen som det centrala. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) får forskaren genom den semistrukturerade djupintervjun fram beskrivningar av hur den enskilda intervjupersonens livsvärld upplevs och därför ansågs denna intervjuteknik vara till störst hjälp för att studera detta fenomen.

Djupintervjun gjordes enligt Kvale och Brinkmann (2009) där frågor från en intervjuguide (se bilaga 1) användes. Frågorna var likadana för alla respondenter men byggdes på genom tystnad, tolkande frågor (t.ex. ”menar du alltså att...”), specificerade frågor (”hur upplevdes det i kroppen?”, ”hur kände du då?” etc.) och frågor som på andra sätt vidareutvecklade svaren från respondenten t.ex. ”har du lust att berätta lite närmare om det?”.

Genom den semistrukturerade djupintervjun var tanken att få fram bredare dimensioner i deltagarnas svar. Alla deltagare fick samma frågor och påbyggnadsfrågor samt tystnad användes kontinuerligt under intervjuerna i fall det fanns behov av det. Detta gjorde att det uppstod olika frågor utöver de standardiserade frågorna från intervjumallen i alla intervjuer. Vissa intervjuer tenderade att sväva iväg på andra ämnen runt kärnämnet som kanske i sig inte var helt väsentliga med tanken på frågan som ställts, dock var detta inte heller konstigt med tanke på de stundom breda frågorna som fanns i intervjumallen (se bilaga 2). Men detta ledde också till en större, övergripande bild av intervjupersonerna vilken kom till nytta för analysen, speciellt med tanke på att tolka in deltagarnas upplevda KASAM.

Efter intervjun fick deltagarna fylla i Antonovsky (2005) KASAM frågeformulär med 29 frågor (se bilaga 3). Rubriken KASAM- frågeformulär plockades bort så deltagarna inte visste vad frågorna syftade till att undersöka, detta för att få svar som var så neutrala som möjligt. Även om rubriken på frågeformuläret tagits bort för att deltagarna skulle ha så lite inblick i vad syftet med intervjun var innan den var klar upplevdes frågeformuläret ändå delvis spegla vad som låg till grund för studien, därför fick respondenterna fylla i formuläret efter intervjun och inte före. Den som intervjuades via telefon fick hemskickat frågeformuläret innan intervjun ägde rum, hon ombads att inte

titta på frågeformuläret förrän efter intervjun. Det ifyllda formuläret skickade sedan tillbaka.

Tidsmässigt fanns ingen plats att göra provintervjuer för att testa intervjufrågorna vilket från början var tanken. Som alternativ kunde den första inbokade intervjun göras som en pilotintervju men den gick så pass bra att även den som planerat, togs med i studien. Dock uppenbarade det sig två frågor efter den första intervjun som kändes relevant att ha med i de övriga kommande intervjuerna, dessa mejlades till den första respondenten. Det var svårare att få utförliga svar via mejl men eftersom alla deltagare skulle få samma frågor kändes det viktigt att även den första respondenten fick dessa frågor.

Genomförande

Kvale och Brinkmann (2009) betonar vikten av att som forskare inte känna intervjupersonerna på ett privat plan eftersom forskaren då kan bli partisk och ofullständig i sin forskning. Det finns också risk menar Kvale och Brinkmann att forskaren identifierar sig med respondenterna till den grad att denne till slut i stället för att utgå från sin egen forskarroll utgår från deltagarens perspektiv och förhållningsätt. Med detta i åtanke söktes respondenterna för intervjuer.

Ett mejl (se bilaga 4) skickade ut med en förfrågan om medverkan i studien till 121 Kundaliniyogalärare via en privat mejllista. Det ska dock påpekas att personerna i mejllistan till störst del *inte* var privata bekanta utan personer som genom åren samlats ihop från olika Kundaliniyogautbildningar samt kontakter som skapats genom 4 års tidigare förtroendeuppdrag i Sveriges Kundaliniyogalärares Riksförbunds styrelse. En förfrågan skickades också ut via riksförbundets facebookgrupp där medlemsantalet för närvarande var 157. Tanken var även att ett meddelande skulle gå ut om medverkan i studien via riksförbundets nyhetsbrev, men olika omständigheter gjorde att det inte blev så. I mejlet ombads personerna att om de inte själva ville vara med i studien, vidarebefordra meddelandet till andra personer som de trodde kunde vara intresserade, detta för att öka spridningen av informationen. I mejllistan och framförallt i facebookgruppen fanns en stor geografisk spridning över var personerna som nåddes av meddelandet var bosatta.

Mejlutskicket resulterade i att åtta lärare från olika delar av landet hörde av sig och var intresserade av att delta, en av dessa var man och resten kvinnor. Ingen av dessa fanns en privat koppling till från forskarens sida. Fyra av personerna föll bort av olika anledningar, den ena var lärare i en annan yogaform en annan föll bort på grund av brist i kommunikation och den tredje och fjärde hade inte möjlighet att delta de dagar som var tänkta för intervjun. En så heterogen grupp som möjligt söktes för intervjun, både vad gäller kön, antal år de varit lärare och ålder, därför togs det kontakt med ytterligare lärare som tillfrågades direkt via facebook eller deras mejl om de ville medverka. Det tillfrågades alltså ytterligare fem personer, två av dem var män. Inte heller dessa personer fanns en djupare personlig koppling till, utan alla var mer eller mindre obekanta. Alla personer utom en tackade ja att medverka. Återigen fanns det åtta personer som ville delta i studien, sex kvinnor och två män, alla i olika åldrar och med olika bakgrund och som hade varit lärare relativt olika lång tid. På grund av tidsbrist plockades under tidens gång ytterligare två personer bort, båda kvinnor. Det återstod nu sex personer att

intervjua, dessa bodde i Stockholmstrakten, Uppsalatrakten, Karlstadstrakten och i Varbergstrakten. En intervjuades på grund av det geografiska avståndet via telefon och de andra intervjuades ansikte mot ansikte genom ett fysiskt möte. I mejlutsnittet stod att även intervjuer via SKYPE kunde göras, men ingen sådan intervju hölls. Alla intervjuer spelades in med en synlig mikrofon för att sedan transkriberas. Deltagarna hade innan intervjun gett sitt godkännande för detta.

I enlighet med Trosts (2010) och Thomssons (2002) rekommendationer skedde intervjuerna i en miljö som var så ostörd och trygg som möjligt, vilket deltagarna hade möjlighet att vara med och påverka genom att välja plats för intervjun. För fyra av deltagarna (inkl. telefonintervjun) innebar det att intervjun gjordes hemma hos dem. För en av deltagarna innebar det att intervjun gjordes på ett ostört café och för en av deltagarna innebar det att intervjun gjordes på ett bibliotek. Både cafét och biblioteket var bra platser utifrån tanken på en trygg och lugn miljö, det var lite rörelse omkring och intervjun kunde genomföras utan åhörare. Telefonintervjun genomfördes på grund av att det geografiska avståndet var för långt för att en annan intervjuform skulle kunnat ägt rum.

Transkribering

Intervjun spelades in och transkriberades ordagrant. Namn på personer, platser och även andra ord som kunde uppfattas som ledtrådar till vem personen som deltagit i studien var valdes att ta bort och i stället ersättas dessa av /.../. Emotionella uttryck som ”skratt” skrevs med i texten, även pauser som var längre än fem sekunder antecknades.

Enligt Kvale och Brinkmann (2009) blir utskriften från en intervju en tolkning som kan beroende av utskrivare se olika ut, både beroende av vilken slags transkriberingsteknik som forskaren använder sig av men också på grund av t.ex. sämre inspelningskvalitet eller vart forskaren uppfattar att en mening slutar eller en paus finns etc. Olika texter kan också tolkas olika av läsaren beroende av vart forskaren valt att sätta punkt eller kommatecken samt om emotionella uttryck t.ex. ”skratt” finns med i utskriften. I denna studie säkrades reliabiliteten i utskriften genom att skicka de citat som skulle användas i studien till den berörda deltagaren. Att skicka citaten var i grunden tänkt för att säkra deltagarens anonymitet så att denne skulle känna sig trygg med vilken information som skulle publiceras från intervjun, i efterhand kunde denna återkoppling även förstås som en trygghet för reliabiliteten. Alla deltagare godkände citaten, detta tolkades som om de upplevt att citaten återspeglade en rättvis bild av vad de sagt under intervjun.

Dataanalys

Efter transkriberingen söktes det enligt tematisk analysmetod efter generella teman i intervjusvaren. Flera mindre underteman utkristalliserades (se tabell 2 och 3 i resultatdelen), dessa underteman delades sedan in under Antonovskys (2005) KASAM termer (hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet). För att göra det mer överskådligt lades dessa teman under rubrikerna ”innan kontakten med Kundaliniyoga” och ”efter en tids regelbundet praktiserande av Kundaliniyoga”. Analysen som sedan gjordes byggdes delvis på Antonovskys (2005) frågeformulär men till störst del på intervjusvaren.

Studien byggde bland annat på att få en bild av hur deltagarnas KASAM upplevdes ha varit *innan* kontakten med Kundaliniyoga. Det går inte att med säkerhet visa vilken KASAM eller hälsa som intervjupersonerna hade innan de började med Kundaliniyoga eftersom inget instrument har mätt det, men precis som i Antonovskys (2005) pilotstudie (se nedan) kunde ändå en tolkning göras genom att titta på deltagarnas förhållningssätt till olika livssituationer. Nedan kommer en ingående deklARATION för hur KASAM tolkades utifrån intervjusvaren.

Hur går det till att utläsa KASAM utifrån intervjusvar? Antonovsky (2005) använde sig till stor del endast av frågeformuläret som han skapade för att utläsa KASAM-poäng hos personer, men gjorde också en pilotstudie där han tittade på intervjusvar från en djupintervju om olika personers liv för att tolka KASAM. Antonovskys pilotstudie gjordes på en heterogen grupp av personer som varit med om ett svårt trauma som medfört väsentliga följder för dennes liv. Den enda frågan Antonovsky och hans team egentligen ställde till respondenterna var ”skulle du vilja berätta om ditt liv?” (s.100). Utifrån deltagarnas berättelse utläste teamet sedan om deltagarna hade hög eller låg KASAM. De letade helt enkelt efter olika sätt som deltagarna hanterade situationer i livet på, Antonovsky hävdade att ibland kan endast ett ord eller en mening som deltagarna säger vara till hjälp för att avläsa KASAM. Ett exempel på ett utdrag hos en person som hade hög KASAM enligt Antonovsky var ”... visst finns det motsättningar. ... Men jag har inte slutat för jag kommer över dom, tar dom inte åt mig. ... Om det skulle bli så att jag slutar, jag är inte rädd för en sådan förändring. ... Jag försöker att inte ta åt mig.” (s. 103). En person med låg känsla av sammanhang i livet kunde i stället enligt Antonovsky uttrycka sig så här: ”... Mitt liv har varit fullt av förluster, tidigare också. Livet är hårt, jag har inte någon tro kvar på någon längre. ... Hela livet är fullt av problem, det är bara i döden som det inte finns några problem. ...” (s.103).

Genom Antonovskys (2005) KASAM-frågeformulär har det visats vilka KASAM-poäng deltagarna hade i nuläget. Utifrån intervjusvaren har deltagarnas upplevda KASAM studerats både i nuläget men också innan de började med Kundaliniyoga. Varför ska då deltagarnas KASAM i nuläget tolkas utifrån intervjusvaren då de redan har fyllt i och fått sina KASAM-poäng utifrån frågeformuläret? Motivationen till det var intresset i att jämföra den upplevda KASAM-nivån med de KASAM-poäng som deltagarna fick i frågeformuläret. Under intervjun i den här studien var en av frågorna till deltagarna precis som i Antonovskys pilotstudie om de hade lust att berätta om sitt liv fram tills nu. Detta för att på liknande sätt som Antonovsky och hans team kunna få en bild av deltagarnas KASAM i nuet och innan de började med Kundaliniyoga. Deltagarna fick också frågor som t.ex. ”Berätta gärna om en problematisk situation som hänt dig nyligen, hur du löst den (om det gick att lösa den) samt dina tankar och känslor kring situationen” eller ”Har du lust att berätta om en eller fler traumatiska situationer som du varit med om i livet?” (se bilaga 2). Även dessa frågor ställdes för att få en så bred bild av hur intervjupersonen hanterade olika situationer i livet, både sådana som hände i nuläget men också situationer som hänt tidigare. I bilaga 2 kan även andra frågor skönjas, ställda för att på olika sätt få fram intervjupersonens upplevda KASAM innan kontakten med Kundaliniyoga och i dagsläget. Uträkningen av deltagarnas KASAM från livsfrågeformuläret gjordes efter instruktioner från Antonovsky (2005).

I denna studie finns ett försök till att möta de lärare som intervjuats med så öppet förhållningsätt som möjligt, men med en medvetenhet om den egna förförståelsen. Mötena har varit tänkta att öppna upp för ny förståelse även när mötet speglar egna, tidigare insikter. Hur prövas bärkraften i en tolkning av någons livsvärld? Ett sätt är enligt Nyström (2012) att låta olika tolkningar av de intervjuades svar ställas mot varandra. Inom hermeneutiken finns ingen "sann sanning" och olika tolkningsmöjligheter finns alltid där intervjuavsnitt förekommer. Dock är det av vikt menar Nyström att vara tydlig med hur huvudtolkningen vuxit fram genom de olika deltolkningarna. När forskaren kan visa på ett mångfald i de olika tolkningarna som gjorts samt göra det begripligt för läsaren blir forskarens subjektiva förförståelse en styrka snarare än en svaghet (Kvale, 2009).

Nedan är ett exempel på hur denna studies intervju svar har tolkats utifrån olika infallsvinklar med ett så mångfacetterat utgångsläge som möjligt. Det ska också tilläggas att forskaren tagit hjälp från utomstående i detta ärende, för att ytterligare ge tyngd åt tolkningsprocessen.

"Motivationen är att jag känner att yoga generellt, ja det är ju det som yoga betyder förening mellan kropp och själ å och ande och det är ju verkligen det blir ju meningen med livet på nått sätt. För man går ju bortanför sitt ego. Och jag tycker att man blir en mycket mer medmänsklig person, man kan känna andras. Jag vet inte. Jag tycker att jag blir en bättre människa och det är ju absolut det finaste med kundaliniyoga, mindre egoistisk och mer hjälpsam och jag kan känna även om jag är ute på en affär och nån tappar nått eller att jag kan prata med nån som jag inte ens känner. Man känner ju en annan, man känner en samhörighet med alla människor nu. Förut var det mer att man kände det bara med familjen, nu känner man "vi är ju alla människor" så jag vet inte jag tycker själv att jag får en annan öppenhet. Man får en koppling mellan sig själv och andra människor och att vi är här så att säga. Å så jag skulle aldrig kunna sluta med det. Det är snarare så att jag tänker att när barnen blir större så ska jag bara göra det ännu mer (skratt)"

Detta citat finns med i resultatdelen under rubriken "tolkning i meningsfullhetsaspekten (efter en tids regelbundet praktiserande av Kundaliniyoga)". Den slutgiltiga tolkningen är alltså en idé om att personen genom utövande av Kundaliniyoga har stärkt meningsfullheten i sitt liv. Kritiska deltolkningar av samma textmassa är: "det är inte meningsfullhet som avspeglas utan snarare rent ego, den här personen är konflikträdd och slipper på detta sätt gå in i konflikter vilket gör att upplevelsen är att andra personer blir snällare". En annan tolkning av samma text är: "det är helt enkelt tråkigt att fortsätta som vanligt, alltså att leva i den lilla bubblan med bara familjen, det är underhållning helt enkelt, att ändra beteende för att se vad som händer". En tredje tolkning är: "det är inte hon som från början gjorde förändringen utan hon har börjat rört sig i andra kretsar där människor funnits som haft ett annat förhållningsätt till livet än vad hon är vad vid. Det är deras beteende som smittats på henne, det är alltså inte hon som börjat vara snällare utan andra beteenden har "smittat" henne", den sista tolkningen av citatet var: "det är helt enkelt åldern som tar ut sin rätt, hos alla människor sker vissa förändringar i förhållningssättet till andra efter en viss ålder". På liknande sätt har alla citat bearbetats.

Forskningsetik

Informerat samtycke och konfidentialitet. Människor som möts och integrerar påverkas av varandra och Kvale och Brinkmann (2009) menar att detta inte är något undantag under en intervjusituation. Eftersom intervjun är en enkelriktad dialog där endast en part ställer frågor och det är forskaren som inleder, styr och avslutar intervjun, bestämmer ämne för intervjun och avgör vilka frågor som är relevanta att fördjupa sig i etc. uppstår en maktobalans mellan den intervjuade och intervjuaren enligt Kvale och Brinkmann. Därför är det som forskare viktigt att vara medveten och synliggöra de etiska problemen som kan komma att uppstå under processen med en intervjuundersökning. Exempel på några frågor som en forskare bör ställa sig innan intervjun är enligt Kvale och Brinkmann: *hur kan man erhålla informerat samtycke från deltagarna, hur ska deras konfidentialitet skyddas och hur påverkar forskarens roll undersökningen?* De två tidigare frågorna angående informerat samtycke och konfidentialitet går det att läsa om under genomförande tidigare i metodavsnittet. Forskarens roll i en intervjuundersökning ska problematiseras här.

Enligt Kvale och Brinkmann (2009) är det viktigt att den som blir intervjuad får kännedom om det allmänna syftet med undersökningen samt eventuella risker som finns vid medverkan i intervjun. Den som blir intervjuad bör få information om på vilket sätt undersökningen kommer spridas, vem som får tillgång till materialet och hur deras person eventuellt kommer skyddas av anonymitet. Därför fick deltagarna i denna studie ett överenskommelsedokument (se bilaga 1) med information om det allmänna syftet med studien, vem som skulle få tillgång till materialet, att deras person skulle hållas anonym samt att de när som helst fick bryta intervjun och inte behövde svara på alla frågor om de inte ville. Detta dokument fick respondenterna skicka till sig via mejl innan själva intervjun för att sedan skriva under det om de godkände villkoren, vilket alla respondenter gjorde. Enligt Kvale och Brinkmann måste forskaren hitta en balans vad gäller vilken information eller hur mycket information om undersökningen som ska ges till deltagarna innan intervjun. Att undanhålla viss information på grund av ett forskningsetiskt syfte kan vara av värde menar Kvale och Brinkmann. För att minimera risken för deltagarna att styra sina svar i en eventuellt önskad riktning utelämnades inte en djupare information om undersökningens syfte och de fick i stället enbart veta att studien skulle handla om den upplevda effekten av Kundaliniyoga hos den regelbundna utövaren (se bilaga 1). Kvale och Brinkmann anser vidare att om det eventuellt ska publiceras information från en intervju som kan kännas igen av andra bör den innan tryckning godkännas av personen som blivit intervjuad. Med tanke på detta fick deltagarna chansen att titta på och godkänna deras citat som var tänkta att finnas med i uppsatsen innan den publicerades, alla deltagare godkände de föreslagna citaten. Deltagarnas namn byttes även ut till bokstäver i studien (A, B, C, D, E och F) ålder och viss erfarenhet på deltagarna är inte kopplade direkt till de olika bokstäverna utan informeras till läsaren på ett mer generellt plan, detta för att hålla på konfidentialiteten.

Förförståelsens betydelse och tolkning. I en hermeneutisk studie har forskaren jämfört med i en positivistisk studie en mer subjektiv och deltagande roll i undersökningen. Gadamer enligt Allwood och Eriksson (2010) menar att *tolkning* och *förförståelse* bygger kunskap och att det egentligen inte finns några rätt eller fel, två olika tolkningar av samma objekt kan finnas, likställda sida vid sida, en enda sanning är utsuddad

till förmån för flera sanningar. I en hermeneutisk forskningsprocess är det *upplevelsen* hos deltagarna som tolkas utifrån forskarens förförståelse. Förförståelsen är av stor vikt inom hermeneutiken eftersom forskaren tillsammans med respondenterna i interaktionen skapar ny förståelse i en dialektisk process.

Nyström (2012) betonar vikten av forskarens kritiska granskande av sig själv i forskningsprocessen så att inte dennes personliga uppfattning anas i resultatet. Nyström menar att förförståelsen bör granskas kritiskt med en aktiv reflektion gärna i dagboksform från forskaren där denne öppet bedömer hur den egna erfarenheten har speglat processen. Att ta hjälp av objektiva personer som kritiskt kan bedöma ens tillvägagångssätt kan också vara av relevans menar Nyström. Hermeneutiken handlar om att tolka, som i denna studie, tolka deltagarnas upplevelse med utgångspunkt i Antonovskys (2005) KASAM-teori. Nyström problematiserar tolkningsprocessen och jämför den med gissningar, dock gissningar som har sin grund i den data som samlats in (som i detta fall främst är intervjuer) och tolkningarnas sannolikhet och rimlighet.

Kvale och Brinkmann (2009) betonar vikten av kvalitet genom att som forskare adekvat och korrekt återspegla forskningsresultaten i studien samt hålla en professionell distans till respondenterna. Nyström (2012) menar att det inte finns någon gräns för hur kritiskt en hermeneutisk forskare bör vara i att tolka sina resultat. Att tolka ett resultat på flera olika sätt kan vara en hjälp för forskaren i denna process. Validiteten i en hermeneutisk studie kan enligt Ödman (2004, ref. i Nyström) sättas i relation till frågorna ”Hur hänger våra tolkningar ihop, hur förhåller sig delar och helhet i relation till den information vi grundar våra tolkningar på, och vilken roll spelar förförståelsen?” (s.52).

Resultat

Livsfrågeformulär – en kartläggning

Tabell 1

Beskrivning av deltagarnas KASAM-poäng utifrån Antonovskys (2005) frågeformulär

Deltagare	Begriplighet	Hanterbarhet	Meningsfullhet	KASAM-poäng
A	48	52	50	150
B	45	51	45	141
C	60	62	52	174
D	50	49	50	149
E	45	51	43	139
F	43	61	55	159

I tabell 1 kan vi se deltagarnas KASAM-poäng utifrån Antonovskys (2005) livsfrågeformulär. Under 120 totalpoäng är svag KASAM, 121-159 totalpoäng är medel KASAM, högre än 160 totalpoäng är hög KASAM. Högre än 190 samt lägre än 70 totalpoäng anses ge misstanke om feltolkning eller bristande uppriktighet enligt Isberg och Lidén (2009) som har använt Double peak KASAM frågeformulär i sin studie.

Tematisk analys – en översikt

Utifrån intervjumaterialet utkristalliserades olika delteman dvs. mindre underteman som alla kunde säga något om deltagarnas hälsa men också vävas in i Antonovskys (2005) KASAM termer (hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet). För att göra resultatet mer överskådligt valdes att sätta dessa delteman under KASAM termerna som på så vis fick återspegla tre huvudteman (se tabell 2 och 3). Det ska förtydligas att undertemana var en övergripande generell bild av deltagarna och stämmer *inte* till fullo överens med varje enskild individ. För att göra detta ännu mer överskådligt delades temana in tidsmässigt under rubrikerna ”innan kontakten med Kundaliniyoga” och ”efter en tids regelbundet praktiserande av Kundaliniyoga”. Syftet var att visa respondenternas syn på hälsa och KASAM (se syfte och frågeställningar s.7) *innan* de började praktisera nämnda form av yoga (retrospektivt) samt motsvarande i *nutid*. Beskrivningen av den egna upplevelsen innan praktiserandet ska ses som en relief för att förstå nuet.

Tabell 2

Innan kontakten med Kundaliniyoga

Begriplighet	
<i>Sociala fenomen</i>	Problematiske relationer, känslomässig återhållsamhet etc.
Hanterbarhet	
<i>Självbild</i>	Svag tilltro till sig själv, sakna riktning i livet, etc.
<i>Känsloliv</i>	Negativ stress, nedstämdhet, låg grad av välbefinnande etc
Meningsfullhet	
<i>Sjukdom och diagnoser</i>	Konkreta symptom, självskadebeteende, smärta.

Tabell 3

Efter en tids regelbundet praktiserande av Kundaliniyoga

Begriplighet	
<i>Nya copingstrategier och ackommodation</i>	Förändrade förhållningsätt, nya sätt att hantera stressorer
<i>Existentiella förhållningsätt</i>	Andlighet, ökad medvetenhet, intuition.
Hanterbarhet	
<i>Nya copingstrategier och ackommodation</i>	Förändrade strategier, nya redskap
<i>Självbild</i>	Ökad tillit till sig själv, ökad acceptans till sig själv etc.
<i>Känsloliv</i>	stabilare känslor, större acceptans och hantering livets upp och nedgångar
Meningsfullhet	
<i>Ökat välbefinnande</i>	Avsaknad av viss smärta och sjukdom, ökad energi etc.
<i>Sociala fenomen</i>	Ökad tillit till andra, ökad acceptans för andra, altruism.
<i>Ökad livskvalitet</i>	Styra sitt liv, påverka, delaktighet, socialt stöd etc.

Utifrån undertemana här ovan kan vi se att den sammanlänkande bilden av intervjupersonerna innan de började med Kundaliniyoga till stor del skapar dragningar åt

ohälsa på Antonovskys (2005) hälsokontinuum. Och att dimensionerna efter en tids regelbunden utövning av Kundaliniyoga till stor del ligger längre mot polen hälsa på kontinuumet.

Innan kontakten med Kundaliniyoga

Innan kontakten med Kundaliniyoga (se tabell 2) diskuterades hälsa utifrån dimensionen *sjukdom och diagnoser* i termer av konkreta symptom, självskadebeteende och smärta. Utifrån dimensionen *sociala fenomen* i termer av problematiska relationer till andra, känslomässig återhållsamhet, att inte våga släppa andra personer in i livet. Utifrån dimensionen *självbild* i termer av svag tilltro till sig själv, tendenser att köra över sig själv, sakna riktning i livet. Samt utifrån dimensionen *känsloliv* i termer av negativ stress, nedstämdhet, låg grad av välbefinnande, oro samt svårigheter att hantera trauman och andra stressorer i livet.

Hos alla deltagare utom hos personen som hade hög KASAM på Antonovskys (2005) frågeformulär fanns en känsla av att inte begripa, hantera och känna mening i livet *på samma sätt* innan de började med Kundaliniyoga som efter en tids utövande, dock var detta mer tydligt och genomgående hos vissa deltagare än hos andra.

Två av deltagarna upplevdes ha haft låg KASAM innan de började med Kundaliniyoga, detta tolkades utifrån intervjuvaren på liknande sätt som Antonovsky (2005) gjorde i sin pilotstudie. Båda deltagarna som upplevdes ha haft låg KASAM innan kontakten med Kundaliniyoga växte upp i konfliktfyllda familjer och upplevde sig själva ha haft traumatiska barndomar på olika sätt vilket resulterade för båda i självskadebeteende, en känsla av att inte kunna hantera livet på ett tillfredsställande sätt och delvis uppleva att de inte var delaktiga i sina egna livsprocesser.

En av respondenterna hade hög KASAM på livsfrågeformuläret och upplevdes ha haft det även innan denne började med Kundaliniyoga. En hög KASAM tolkades in hos deltagaren eftersom denne under intervjun ansågs ha engagemang i en mängd olika saker samt möjlighet att kunna ge utlopp för färdigheter och intressen. En högre KASAM tolkades också in på grund av att deltagaren berättade om vissa problematiska situationer som hade hänt med en känsla av att både kunna begripa, hantera och känna meningsfullhet. Dock ska tilläggas att den respondenten redan då hade praktiserat en annan form av yoga och mediterat regelbundet under nästan 20 år.

Hos alla deltagare, innan de kom i kontakt med Kundaliniyoga fanns mer eller mindre stressrelaterade tendenser som inte direkt kan tolkas som hög eller låg KASAM men som ligger på det salutogena kontinuumet längre åt ohälsa än hälsa.

Efter en tids regelbundet praktiserande av Kundaliniyoga

Efter en tids regelbunden utövning av Kundaliniyoga (se tabell 3) beskrev deltagarna sin hälsa i termer som upplevdes mer positiva. De dimensionerna som deltagarna då diskuterade sin hälsa i är *ökat välbefinnande* i termer av avsaknad av viss smärta och viss sjukdom, ökad energi, mindre oro och ökad kroppsmedvetenhet. Dimensionen *nya copingstrategier och ackommodation* i termer av förändrade förhållningssätt och strate-

gier, nya redskap och nytt sätt att hantera livets stressorer. Dimensionen *existentiella förhållningsätt* i termer av andlighet, ökad medvetenhet och intuition. Dimensionen *självbild* i termer av ökad tillit till sig själv, ökad acceptans till sig själv samt ökad autenticitet. Dimensionen *sociala fenomen* i termer av ökad tillit till andra, ökad acceptans för andra och altruism. Dimensionen *känsloliv* i termer av acceptering av känslor, betraktande av känslor samt större acceptans och stabilare hantering av livets upp och nedgångar. Samt dimensionen *livskvalitet* i termer av att styra sitt liv, vara med och påverka och känna delaktighet samt socialt stöd, engagemang och möjlighet att ge utlopp för intressen.

Genomgående för alla deltagare i studien är att någonting har hänt i samband med utövandet av Kundaliniyoga med avseende på hälsa och KASAM. Respondenterna upplevde successivt i samband med praktiserandet av Kundaliniyoga att de rört sig mot hälsopolen och mot ett bättre välmående, speciellt de personer som på ett eller annat sätt varit sjuka eller uppfattat sin situation som allt för stressig innan de började med Kundaliniyoga. Hos alla deltagare fanns också tendenser att uppleva begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet mer i livet än innan, även hos personen som upplevdes ha haft hög KASAM tidigare.

Nedan följer en tolkning av de olika KASAM-termerna i förhållande till deltagarnas upplevda livsresa innan kontakten med Kundaliniyoga och efter en tids regelbundet praktiserande av denna art.

Tolkning av *begriplighetsaspekten* (innan kontakten med Kundaliniyoga)

Sociala fenomen. Hos minst fyra deltagare hade det funnits en känslomässig återhållsamhet (dvs. att de inte upplevt sig få eller vågat visa sina känslor till både andra och till sig själv) innan kontakten med Kundaliniyoga. Det fanns också tendenser hos vissa deltagare att ha haft mer problematiska relationer till andra t.ex. inte vågat släppa andra personer i på livet (detta var framförallt tydligt hos dem som upplevdes ha haft låg KASAM innan kontakten med Kundaliniyoga). Deltagare C berättar här nedan om en förändring i sitt sätt att förstå och handskas med omvärlden när hon fick frågan om hon upplevde omvärlden som hanterbar och begriplig:

”Ja men det tycker jag absolut, jag tycker också att jag har lättare att se människor och situationer på ett annat sätt. Att förut kanske man mer känslomässigt gick in i en konflikt eller nånting annat men nu kan jag se att det där är nånting som pågår men att det har med dom att göra, det har inte med mig att göra. Alltså jag kan vara neutral och vara omtänksam men jag behöver inte må dåligt av att det pågår nånting negativt”.

Hon upplevde att innan Kundaliniyoga kom in i bilden analyserade hon och dömde sig själv hårdare och att Kundaliniyoga sedan hjälpt henne att förhålla sig mer neutralt:

”Då bidrar man ofta till situationer på ett mer oegoistiskt sätt kan man säga, inte att jag behöver ha något för egen vinning, jag tycker själv att jag har blivit mera, mycket bättre på att uppmuntra andra människor och ge positiv

feedback till dom å att det inte är lika viktigt vad min insats i det hela har varit. Så kanske lite mer ödmjuk (skratt) hoppas jag”.

Tolkning av begriplighetsaspekten (efter en tids regelbundet praktiserande av Kundaliniyoga)

Existentiell förhållningsätt. En förhöjd känsla av andlighet kunde tolkas in hos alla deltagare, detta visas på olika sätt genom intervjun t.ex. via orden medvetenhet eller intuition. Deltagare A beskrev vad han fått ut av att göra Kundaliniyoga kontinuerligt:

”Yogan har gett mig verktyg att reflektera och lugna mitt sinne så att jag kan reflektera, å så har jag fått min intuition tillbaka, så jag vet vad jag vill göra och vad jag kan strunta i. Se vad som är viktigt”.

Deltagare E berättade om den ökade medvetenheten, både kroppsliga och mentala som upplevdes efter en tids regelbunden utövning av Kundaliniyoga:

”Men om man säger att när jag började med Kundaliniyoga så blev jag ju mer medveten om kroppen, förut så satt alla muskler liksom som i ett paket, så sa man slappna av i musklerna så trodde man ju liksom, ja man slappnade av i kroppen helt enkelt. Men nu kan jag känna att jag kan slappna av i den lilla muskeln som sitter i axeln där. Förstår du vad jag menar? /.../ ja, en helt annan kroppsmedvetenhet ja, och i det här så händer det ju saker hela tiden, att medvetenheten ökas upp, så känner jag. Att jag blir bara mer och mer kroppslig medvetenhet och mental medvetenhet. Medveten om hur jag kan påverka mig själv mentalt”

Nya copingstrategier och ackommodation. Något som var övervägande tydligt i intervjuerna var att alla deltagarna hade fått nya copingstrategier och ackommodation (aktiv förändring som gör att en situation kan uppfattas och bemötas på ett nytt sätt) i samband med utövandet av Kundaliniyoga. Deltagarna upplevde att med de nya förhållningssätten samt de förändrade copingstrategierna kunde hantera de stressorer som uppkom i livet på ett mer begripligt, hanterbart och meningsfullt sätt än tidigare. Även den deltagaren som innan utövandet av Kundaliniyoga uppfattas ha haft hög KASAM, hade förändrade förhållningsätt och strategier nu jämfört med innan det kontinuerliga utövandet av Kundaliniyoga. Deltagarna berättade ofta under intervjuerna om olika traumatiska händelser de tidigare upplevt samt känslor och tankar som hade dykt upp i meditationer och när de utfört yoga. De berättade att upplevelsen var att med hjälp av redskapet (Kundaliniyoga) kunde hantera händelserna, tankarna och känslorna på ett annat, mer tillfredsställande sätt. Flertalet deltagare talade om att låta tankar och känslor skölja igenom, att acceptera och betrakta dem för att sedan släppa taget om dem i stället för att gå in i reaktioner. Deltagare F berättade:

”Nämen det är ju i stort den dagliga rutinen skulle jag säga och uppkopplingen med det som är, åh, större än mig. Alltså med den sfären eller det fältet där allting är komplett och jag är helt okej, oavsett vad som händer. Där alla dom här reaktiva mönstren eller personerna som vill ändra saker, korrigera verkligheten eller göra om den så att den ska vara bekvämare eller skönare liksom, dom, dom kan få vara och göra sin grej men bakom, åh. Det är verkligen så jag upplever det, att man kopplar in till betraktaren och det

som ligger bakom tankarna och känslorna, där allting faktiskt är okej, det här är också okej. Att se varje utmaning som en gåva också /.../ och få den attityden, det är väl det som jag känner att jag har fått, sådär långsamt utmejslad att i stället för att åka reaktion när nånting händer som inte är behagligt så kommer det här att okej "vad är gåvan här, vad är det jag ska lära mig i den här situationen, hur kan jag växa, hur kan jag serva i slutändan?"

Tolkning av hanterbarhetsaspekten (innan kontakten med Kundaliniyoga)

Självbild. Deltagarnas syn på sig själva innan de började med Kundaliniyoga var något varierande. Dock fanns tendenser till svag tilltro till sig själva, tendenser till att köra över sig själva samt sakna riktning i livet hos ett flertal av deltagarna. Deltagare E berättar hur hon slog knut på sig själv för att vara till lags:

"Min strategi genom livet har varit att "hur vill den personen att jag ska vara för att jag ska få vara med? /.../ så det känns som jag ständigt har åkt slalom mellan människor för att jag ska anpassa mig efter hur jag tror att dom vill att jag ska vara för att jag ska få vara med /.../ jag stängde igen alltihop, jag stängde ner och så lätsades jag att allt var bra. Jag hade överhuvudtaget inte sört färdigt min mamma för jag hade inte tid med det för jag hade syskon att ta hand om å jag var tvungen att vara stark och så vidare och jag har haft den rollen i min kärnfamilj, att det var jag som skulle hålla ihop det här sjunkande skeppet"

Känsloliv. Hos fyra av deltagarna fanns en tydlig allmän negativ stress innan kontakten med Kundaliniyoga. Den kunde ge sig uttryck i t.ex. sjukdomar som skapade stress i kroppen eller ha en för hög arbetsbelastning. Oro samt svårigheter att hantera trauman och andra stressorer i livet var extra tydlig hos de två deltagarna som upplevdes ha haft låg KASAM innan kontakten med Kundaliniyoga. Hos övriga deltagare fanns också tendenser till sämre hantering av stressorer och trauman, men inte på ett lika tydligt sätt. Hälften av deltagarna upplevde nedstämdhet och låg grad av välbefinnande innan de kom i kontakt med Kundaliniyoga. Deltagare F berättade om en nedstämdhet som tidigare känts av i och med den mörkare årstiden:

"Jag var rätt låg på vinterhalvåret, jag blev väldigt påverkad av mörkret, speciellt på morgonen, jag kunde ha svårt å gå upp ur sängen, överhuvudtaget. Och väldigt svårt att komma igång. Jag tycker att deprimerad är ett starkt ord men deppig asså, liksom låg. Såg saker i svart och var så van med det. Och hade hittat sättet att "åh, jag behöver åka utomlands på vintern, för att ta mig igenom vintern", det här klassiska. Och så dom här tankarna "det här är en del av min personlighet, det är bara så jag är", det är ju så man tänker..."

Tolkning av hanterbarhetsaspekten (efter en tids regelbundet praktiserande av Kundaliniyoga)

Nya copingstrategier och ackommodation. Deltagare D berättade om en förändrad både problem- och emotionsfokuserad copingstrategi som handlade om att, i

detta fall bemöta sina känslor i stället för att trycka ner dem, vilket var något som alla sex deltagare generellt upplevdes göra:

”I yogan så tillåter jag det att komma upp om jag har ett gammalt mönster som kommer ibland av att trycka undan och försöka trycka ner och komma i det här lite föraktfulla i mig själv, trycka undan och skuldbelägga mig själv. När jag gör yoga och när jag kan vara närvarande när jag inte sitter på yogamattan, äh, plocka fram en stund liksom, eller när det kommer upp, bemöta och låta det bemötas”

Här kunde vi se att individen inte hade försökt undanröja hotet (gamla tanke-mönster) utan snarare förändrat sitt förhållningssätt till det (bemöta och låta det bemötas, släppa taget). Deltagarna upplevde att med hjälp av nya copingstrategier som kom från praktiserandet av Kundaliniyoga lyckades de hantera känslor på ett mer tillfredsställande sätt än tidigare.

Självbild. Under intervjuerna framkom att deltagarna upplevde en större acceptans till sig själva samt en ökad autenticitet nu jämfört med innan de började göra Kundaliniyoga. Deltagarna hade inte bara hittat nya sätt att hantera stressorerna i livet på utan hade även en *större tillit* till sin egen förmåga att hantera stressorerna. Under intervjun framkom att alla personer upplevde en ökad tillit till sig själva efter regelbunden träning av Kundaliniyoga. Nedan följer ett exempel från deltagare C på den ökade tilliten som ansågs vara generell för alla deltagare. Här berättar hon om den ökade tilliten hon i dag känner jämfört med innan kontakten med Kundaliniyoga:

”Det är ju så att om man har ett inre fokus och en djup andning så vet man att det finns ingenting att vara rädd för /.../ Man har på något sätt en mer förankring i sig själv, att man är mer stabil i sig själv och man har en känsla av att det finns ingenting som man behöver vara rädd eller orolig för. Men jag tror djupandningen faktiskt har varit det som har, om man jämför dom olika yogaformerna jag har hållit på med så är det, det som jag känner med Kundaliniyogan att den har så stor effekt. För det är ju så centralt, just med den här djupandningen /.../ ja jag tycker att jag nästan blivit förändrad som människa men på ett bra sätt för jag klarar av att se mig själv på ett utifrån perspektiv /.../ i beteenden som jag tyckte att jamen ”så här är jag, så här är jag, jag har alltid varit så här” i stället kunna se att det där inte jag utan det är bara ett beteende som jag har utvecklat för att jag har haft en viss uppföstran och vissa dåliga erfarenheter som har gjort till exempel att jag inte litar på människor. Så jag känner att jag har blivit mer trygg i mig själv, äh, och att jag känner att det är jag som fattar beslut, jag har modet att säga att ”ja men jag tycker inte så här i en jobbsituation” och det känner jag att självkänslan har blivit stark”.

Känsloliv. Alla deltagare upplevde att de hade haft ett annat sätt att hantera sina känslor på innan kontakten med Kundaliniyoga jämfört med i dagsläget. Deltagarna upplevde att de nu accepterade sina känslor på ett mer avslappnat sätt och hade större tillit till att problem skulle komma att lösas sig. Innan kontakten med Kundaliniyoga fanns tendenser enligt deltagarna att gå in i reaktion på känslorna i stället för att som i dagsläget betrakta dem. Deltagarna accepterade också livets upp och nedgångar på ett enligt dem själva mer tillfredsställande sätt än tidigare. Deltagare E berättade om en

faktisk situation där hon upplevde att hennes yogautövande hade hjälpt henne hantera sina känslor och på så vis hitta en bättre lösning till ett problem som uppstått nyligen. Här nedan berättar hon om hur hon agerade i en problematisk familjesituation:

”Det här leder till förtvivlan, jag blir fruktansvärt ledsen och arg och allting som händer i mig. Men genom att acceptera dom här känslorna och låta dom vara där och genom att jag har gjort så mycket yoga som jag har gjort så orkar jag ändå hålla mig neutral i mitt agerande. Det här gör ju också att, jag kan lätt se vad jag behöver göra och vad nästa steg ska bli och hur vi löser det här. Och jag når ju då fram till min son på ett helt annat sätt när jag lugnt och sansat kan lyssna på det han har att berätta för mig, ta emot det, i stället för att komma tillbaka med ilska, förtvivlan, gråt. Så får ju han ett helt annat förtroende för mig och vi kan lösa det tillsammans”.

Generellt hos alla deltagarna fanns en upplevelse av en ökad stabilare hantering av livets upp och nedgångar sedan de börjat med Kundaliniyoga. När deltagare B fick frågan om hon upplevde saker som händer runtomkring henne som hanterbart och begripligt svarade hon:

”Nej det tycker jag inte alltid att det är. Det beror ju på om jag själv är stressad eller vad det kan bero på”.

När hon tillfrågades om det fanns någon skillnad i hur hon upplevde det innan hon började med Kundaliniyoga och nu efteråt svarade hon att det absolut är skillnad och att den skillnaden beror på:

”Jag tror att det har att göra med att jag ändå kan förstå den större bilden lättare. I och med att jag yogar och mediterar, dels slappnar man ju av mycket å då kan man släppa det här intellektuella ett tag så man ser det på ett annat vis. Å det är väl också att det bygger någon slags tillit. För jag har varit med om svåra saker förr också. /.../ men att jag klarat mig igenom ganska svåra saker med min disciplin, det kan ha varit hur tufft som helst men nästa dag går jag upp igen och gör Sadhana. Fortsätter”.

Det fanns en upplevelse hos alla deltagarna att acceptera livets olika upp och nedgångar på ett mer tillfredsställande sätt nu än innan de började med Kundaliniyoga. Deltagare E berättar:

”Jamen, jag tillåter ju mig mer att känna nu, jag försöker ju inte distrahera och få bort känslan utan jag accepterar när det är lite jobbigt och sorgligt, att det får vara så. Ja”.

När hon tillfrågades om det hade blivit någon skillnad i den här aspekten sedan hon börjat med Kundaliniyoga svarade hon:

”Då, då blev jag ledsen, antingen smög jag iväg och grät för mig själv för att jag var tvungen eller så tryckte jag ner det och låtsades som att allt var som det skulle. Ilska fanns inte, det kunde jag inte stava till. I stället för ilska blev det gråt och irritation. Åh, om sanningen ska fram så är jag nästan aldrig arg nu för tiden /.../ klart att jag kan bli arg men eftersom jag inte är in-

tresserad av att agera på känslan så försvinner den ju ganska fort. Grejen är att jag, att jag mer mentalt bearbetar känslan som pågår i mig jag behöver inte verbalt eller kroppsligen agera ut det, det som finns i mig. Jag tar hand om det ändå. Jag försöker inte gör motstånd eller pressa bort det, jag tror att det är då det blir motstånd och blockeringar å”.

Tolkning av Meningsfullhetsaspekten (innan kontakten med Kundaliniyoga)

Sjukdom och diagnoser. Hos tre av deltagarna (de två som upplevdes ha haft låg KASAM innan kontakten med Kundaliniyoga och den som upplevdes ha haft hög KASAM innan kontakten med Kundaliniyoga) fanns sjukdom med som ett tema i diskussionen om deras hälsa innan kontakten med Kundaliniyoga.

Den första av deltagarna, personen med hög KASAM hamnade i en svår stresskollaps efter olika problematiska familjerelaterade bekymmer samt hade en överbelastning på arbetet. Den andra deltagaren fick diagnosen Endometriosis, en kronisk smärtsjukdom där de men som uppstår (kraftfulla nervsmärtor i magen) sitter kvar hela livet. Den tredje deltagaren hade utvecklat ett självskaumbeteende som ledde till den psykosomatiska sjukdomen Anorexia. Deltagare D berättar:

”Anorexia i sig betyder i sig ”ingen aptit” och aptit, jag har liksom fördjupat mig mycket i det här. Aptit handlar om att tillåta sig själv njutning, att man får ge sig njutning, att man har aptit för det. Och jag förlorade aptiten och då inte på bara mat, utan allt som var lustfyllt /.../ det var ju väldigt mycket såhär skuld med i det här liksom, jag bar skulden för att jag var sjuk, /.../ jag hade ju blivit som ett litet barn som andra skulle ta hand om. /.../ Åh, ja, åh, jag hamnade, det slutade med att jag inte kunde äta överhuvudtaget på ett tag. Och i och med att jag var så undernärd så blev jag medvetlös. /.../ å lags in på sjukhus, låg på somatisk avdelning med sån här sondslang (visar hur den satt i näsan) i tre månader”

Tolkning av meningsfullhetsaspekten (efter en tids regelbundet praktiserande av Kundaliniyoga)

Sociala fenomen. Fyra av deltagarna upplevde att de fått ökad acceptans för andra människor i samband med regelbunden praktik av Kundaliniyoga, de övriga två deltagarna upplevdes inte ha fått mindre känsla av acceptans men det framgick inte heller om den ökat. Deltagare E berättade vad hennes motivation till att fortsätta med Kundaliniyoga var:

”Motivationen, det absoluta motivationen, vet du vad det är? /.../ det är att jag har hittat en acceptans, vem jag är. Och nått av det absolut största är att jag hittat tillbaka till att förlåta mig själv och andra, det är det absolut bästa som har hänt mig. Att jag mentalt, kroppsligt kan förstå att min mamma och pappa gjorde så gott som kunde utifrån vilka dom var, deras historia och vad dom hade med i bagaget. Dom gjorde ingenting mot mig för att göra mig illa och det är nog det häftigaste tror jag, när det klickade ner liksom och vilken tillgång till läkning som det gav mig. Ja, och därför kan jag ju vara lite mer tolerant och förstående över mitt eget, att jag kan förlåta mig själv att jag inte tänker att jag gjort fel utan, jag tänker inte så, så ofta utan ”ja jag gjorde så gott jag kunde utifrån den jag var då,” så tänker jag. Jag

tänker inte att jag gjort fel längre, för det finns ju inget fel och inget rätt liksom. Nej”.

Två av deltagarna visade tydliga tendenser till att uppleva större tillit till andra personer nu jämfört med innan dessa tränade Kundaliniyoga. Historien här nedan visar på Seva eller altruism, som är genomgående för vissa deltagare i samband med utövandet av Kundaliniyoga, detta framgick extra tydligt hos två deltagare. Deltagare C berättade:

”Motivationen är att jag känner att yoga generellt, ja det är ju det som yoga betyder förening mellan kropp och själ å och ande och det är ju verkligen det blir ju meningen med livet på nått sätt. För man går ju bortanför sitt ego. Och jag tycker att man blir en mycket mer medmänsklig person, man kan känna andras. Jag vet inte. Jag tycker att jag blir en bättre människa och det är ju absolut det finaste med kundaliniyoga, mindre egoistisk och mer hjälpsam och jag kan känna även om jag är ute på en affär och nån tappar nått eller att jag kan prata med nån som jag inte ens känner. Man känner ju en annan, man känner en samhörighet med alla människor nu. Förut var det mer att man kände det bara med familjen, nu känner man ”vi är ju alla människor” så jag vet inte jag tycker själv att jag får en annan öppenhet. Man får en koppling mellan sig själv och andra människor och att vi är här så att säga. Å så jag skulle aldrig kunna sluta med det. Det är snarare så att jag tänker att när barnen blir större så ska jag bara göra det ännu mer (skratt)”.

Ökat välbefinnande. Att lyssna mer på sin kropp, vara lyhörd och uppmärksam på kroppens behov samt ta hand om den på ett bättre sätt var något som alla deltagare mer eller mindre upplevde att de hade gjort efter en tids regelbunden utövning av Kundaliniyoga. En upplevd ökad kroppsmedvetenhet kunde alltså skönjas hos deltagarna framförallt hos dem som inte gjort någon form av yoga eller meditation innan i sitt liv. De som hade gjort yoga eller meditation tidigare verkade haft större kroppsmedvetenhet och inkännande redan innan. Tre av deltagarna upplevde att de fått ökad energi och mindre oro i samband med utövandet av Kundaliniyoga. Tre av deltagarna upplevde att Kundaliniyoga hjälpt dem att läka från sjukdom. Flera av deltagarna upplevde att de blivit fria på olika sätt från både psykisk och fysisk smärta efter att de börjat med Kundaliniyoga. Kroniska smärtor hade försvunnit helt och smärtor från trauman uppluckrats. Två av deltagarna upplevde mindre fysisk smärta direkt ihopkopplat med utövandet av Kundaliniyoga. En av dem hade knäckt en kota i ryggen och fick av en yogaterapeut en övning att göra 3 min om dagen, han hade inte haft ont sedan dess. Deltagare E som haft smärtsjukdomen Endometriosis berättar här nedan om vad som hände med hennes smärta och sjukdom efter att hon praktiserat Kundaliniyoga några år:

”Ja jag blev bättre och bättre, sju, åtta månader efter att jag börjat med yogan så hade jag slutat med citodon tabletter och morfinpreparat. Ungefär ett år efter hade jag slutat med, jag hade gått på nånting som hette (? Tripdosal?) det är för nervskador. Så hade jag tens preparat, men det tog ungefär ett år så var jag fri från mediciner och hjälpmedel då. Så nu har det gått, ja det är ju nu, vad blir det? 2004, ja det är ju åtta år sedan. Och förra vintern Frida var den första vintern som jag kunnat gått ut och åkt skidor stenhårt en timme utan att ha ont nästa dag /.../ Jag hade axelvärk, jag hade låsta

käkar, jag hade spänningshuvudvärk nästan dagligen. Och det är också ett minne blott, jag har ingenting sånt längre. Det är klart jag kan få huvudvärk ibland men, ja”.

När deltagare E fick frågan om hon upplevde att det är yogan som hjälpt henne komma tillrätta med besvären svarade hon:

”Det finns inget annat. Då kan ju nån säga att jag är frisk från Endometriosen för att jag opererat bort livmoder och äggstockar men det där är liksom inte sant. Det som händer när man opererar bort det är att det inte ger upphov till mer skador. Man får leva med dom skadorna som blivit innan”.

Ökad livskvalitet. Alla deltagare upplevdes ha engagemang för olika saker i livet, dock var det vissa som upplevdes ha mer engagemang och större möjlighet att ge utlopp för saker de brann och hade intresse för än de övriga. Det sociala stödet från nära familjemedlemmar vad gällde deras yrkesval var också blandat, tre upplevde att de hade starkt socialt stöd, två upplevde att de hade tillfredsställande socialt stöd medan en deltagare upplevde att denne hade mindre socialt stöd. Alla deltagare upplevde delaktighet i omvärlden på något sätt. Deltagarna hade olika sätt att se på vad som styrde deras liv, vissa upplevde att det helt och fullt var dem själva som styrde livet medans andra upplevde att det var en större kraft som styrde. Här nedan följer ett citat från deltagare B som berättade om vad hon upplevde styrde hennes liv:

”Jag tror att jag är en del av en större plan, jag har ju min fria vilja. Att jag kan påverka den, det tror jag ju. Men jag är en del av ett sammanhang /.../ jag tror på en gudomlig kraft som koordinerar, äh, här blir det så svårt. För Gud här blir det lätt att man tänker kyrka, för det är den erfarenhet vi har. Men jag tänker på den här definitionen: ”generating, organizing, destroying” (GOD). Att det är något som länkar ihop allting i det som sker /.../ Jag tror väl att det är vissa saker som vi måste vara med om men att vi kan hantera det på olika sätt. Ibland känns det som att man bara får en homeopatisk dos. /.../ att man var tvungen att vara med om nått men att det inte alls blir på samma sätt i och med att man kan hantera det med dom här redskapen”.

Alla deltagare upplevde mer eller mindre att de kunde påverka livet men alla upplevde inte att det alltid var positivt att försöka påverka det. Nedan berättar deltagare A om hur han upplevde sig kunna vara med och påverka sitt liv:

”Jo, på marginalen alltså tycker jag. Jag har lärt mig så här att om jag släpper och slutar bekymra mig så mycket så blir det bättre organiserat än om jag själv hade organiserat det. /.../ så jag försöker liksom låta bli och se vad som dyker upp framför näsan i stället /.../ Så säger jag till universum, ditt bekymmer. Fixa du. I det stora hela försöker jag göra så, sluta att springa omkring. Å liksom låta det komma i stället, sitta stilla”.

Sammanfattning av resultat

Deltagarnas KASAM-poäng byggda på Antonovskys (2005) frågeformulär visade att en av sex personer hade hög känsla av sammanhang i livet, de andra fem låg på medelpoäng varav en av dessa hade två poäng ifrån nivån till hög KASAM.

Utifrån deltagarnas upplevda sammanlänkade bild av hur hälsa och KASAM hade påverkats genom att de utövat Kundaliniyoga regelbundet tolkas det som att deras hälsa och känsla av sammanhang i livet upplevdes ha förändrats i en positiv riktning. Upplevelsen var att deltagarna i högre grad upplevde att de kunde begripa, hantera och känna mening i livet i större utsträckning nu jämfört med innan kontakten med Kundaliniyoga (framförallt hos de som tidigare varit sjuka eller stressade). Detta genom att de upplevde t.ex. ett bättre välmående, en stabilare självbild, ökad tillit till andra, delaktighet, ändrade copingstrategier, ökad medvetenhet etc. i större utsträckning efter att de praktiserat Kundaliniyoga regelbundet en tid. Dessa olika aspekter av deltagarnas liv kopplades samman till Antonovskys (2005) KASAM- begrepp t.ex. ett ökat välbefinnande vad gäller avsaknad av smärta eller sjukdom och ökad energi relaterades till att en person upplevde mer meningsfullhet i livet. Personen med hög KASAM på Antonovskys frågeformulär upplevdes inte i lika hög grad som de övriga ha förändrats i sin KASAM, denne upplevdes i stället även innan kontakten med Kundaliniyoga ha haft hög KASAM. Men det ska dock tilläggas att denne person redan innan sin praktik av Kundaliniyoga hade utövat annan yoga och meditation i över 20 år.

Deltagarna upplevde fortfarande stress, det hände fortfarande både traumatiska och problematiska saker i deras liv, men tolkningen är att förhållningssättet hur de hantlade stressorerna på hade förändrats efter att de utövat Kundaliniyoga regelbundet en tid. Tolkningen var också att deltagarna använde Kundaliniyoga som en generell motståndsresurs (GMR) för att hantera stress och att detta gav dem ökad tillfredsställelse i livet. Att deltagarna använde Kundaliniyoga som en GMR kunde vi se exempel på under rubrikerna som är kopplade till ”efter en tids regelbunden praktik av Kundaliniyoga”. Deltagarna berättar där om både upplevda nya copingstrategier, ökat välbefinnande, en större tillit och ett stabilare känsloliv tack vare, enligt dem, regelbunden praktik av Kundaliniyoga.

Dock går det så klart inte att enbart peka på Kundaliniyoga som en ensam faktor som påverkat deltagarnas hälsa och KASAM. En av frågorna som ställdes under intervjun var vad deltagarna gjorde förutom yoga för att hålla sig friska och i balans samt om de använt sig av andra former av behandling för att komma till rätta med sjukdom, trauman etc. Ett flertal av deltagarna åt vegetarisk mat, drack inte alkohol, rörde sig regelbundet genom att t.ex. simma eller ta promenader. Några av dem hade gått i olika former av terapier eller andra behandlingar så som massage, healing etc. Detta samt livserfarenhet är så klart faktorer som spelat in för deltagarnas upplevda KASAM.

Fenomenen i beskrivningen av deltagarnas upplevda förändring i och med utövandet av Kundaliniyoga var till synes på olika nivåer dvs. vissa rena somatiska symptom medan vissa handlade mer om självbild, existentiella förhållningssätt, sociala fenomen etc. En del av svaren influerades av en yogadiskurs vilket gjorde att deltagarna ibland uttryckte sig i termer som kan beskrivas som t.ex. andlighet, ökat medvetande och intuition.

Diskussion

Slutsatser

Denna studie hade till syfte att *förstå* och *tolka* de olika respondenterna utifrån ett hermeneutiskt förhållningsätt där *upplevelsen* hos deltagarna studerats. Genom att studera deltagarnas beskrivningar av deras livsvärld var syftet att utveckla en bredare tolkning av denne. Det centrala i studien låg i respondenternas sätt att se världen.

På vilket sätt upplevde deltagarna att den självkultiveringsart som de utövade regelbundet hade förändrat deras sätt att begripa, hantera och finna mening i livet? När deltagarnas upplevelse studeras tolkas det som att finns en övertygelse om att den självkultiveringsart som de utövade har haft påverkan på deras KASAM i en positiv riktning. Deltagarna berättar om sjukdomar som successivt försvunnit, förbättrade sociala relationer, starkare självbild, mindre oro, stabilare sätt att hantera stress på och en förhöjd livskvalitet etc. etc. Dessa olika aspekter kan tolkas in i de tre olika delkomponenterna av KASAM (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet) vilket leder till en idé om arten som eventuell KASAM höjande. Till viss del kan det upplevas som att deltagarna lyfter Kundaliniyoga som personlighetsutvecklingsmetod till skyarna, så kan också vara fallet. De olika filosofiska aspekterna av yogasystemet kan ge en ökad förståelse för detta.

I yogan lär sig utövaren att koppla av mentalt och fysiskt via t.ex. meditation och avslappningsövningar. När en person slappnar av händer det kemiska förändringar i kroppen enligt Währborg (2009), i detta avslappnade tillstånd når personen enligt Bhajan (2005) sitt autentiska jag utan tankar på vem denne är eller bör vara. Om en person tillbringar mycket tid i detta tillstånd (vilket deltagarna i denna studie gjort eftersom de har haft en regelbunden praktik) blir personen mer och mer avspänd vilket denne kan bära med sig i sin vardag. Deltagarna har alltså regelbundet gjort övningar som verkar leda till en känsla av ökad tillit, stabilitet och lugn vilket alla är tendenser enligt Antonovsky (2005) hos personer med högre KASAM.

Enligt Bhajan (2005) är Kundaliniyoga ett sätt att utveckla intuition vilket i sin tur kan innebära att kunna förutspå vilken riktning framtiden ska ha med andra ord ”om jag gör det här så leder det till”. De flesta deltagarna i denna studie upplevde att de genom praktiserande av Kundaliniyoga fått ökad intuition, alltså mer än tidigare fått en förståelse för vad dennes handlingar kommer leda till. Om en person tillbringar längre tid i sammanhang i livet där den känner att den kan hantera, begripa och tycka att det är meningsfullt ökar förmågan enligt Antonovsky (2005) till att kunna förutspå samt ha kontroll över vad som händer i kölvattnet av ens handlingar, vilket leder enligt Antonovsky till ökad KASAM.

Antonovsky (2005) talar om vikten av att vara medskapare i sitt eget liv och känna delaktighet. Vilken leder oss till ytterligare en nyans i denna studie som kan påvisa varför deltagarna upplevde större begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet nu jämfört med innan de började med Kundaliniyoga Antonovsky menar att när en person inte är med som medbestämmare över sitt liv dvs.:

... inte bestämmer uppgifter, formulerar reglerna och åstadkommer resultaten – och vi inte har någonting att säga till om, då reduceras vi till objekt. En värld som på så sätt upplevs som likgiltig för vad vi gör kommer att upplevas som en värld som berövats sin mening (Antonovsky, 2005, s.130).

Detta var uppkomsten till frågorna ”Vad eller vem är det som styr ditt liv?” samt ”Är du med och kan påverka hur ditt liv ska se ut?” (se bilaga 2). Antonovsky (2005) menar att personer som har hög KASAM upplever att de är de själva som styr sina liv, den andliga utövaren likaså bara med den skillnaden att de inte tror sig själva vara separerade från omvärlden på samma sätt som Antonovskys teori kan uppfattas. Här kan tyckas att de olika filosofierna KASAM och yoga går isär, eftersom Antonovsky talar om vikten av att vara medbestämmande medan i den yogiska filosofin lär sig utövaren att släppa taget, vara i flödet och ha tillit till att saker löser sig på ett eller annat sätt i kombination med att aktivt delta och påverka. Alla deltagare upplevde inte att det var en större kraft som styrde dem, vissa av deltagarna var väldigt tydliga med att de upplevde styra sina liv själva. De deltagare som upplevde att de själva inte styrde i den bemärkelsen som Antonovsky talade om ändå hade en upplevelse av att livet var mer hanterbart och meningsfullt på det sättet som de levde. Och de deltagare som upplevde att det var dem själva som styrde upplevde även de att deras liv var hanterbart och meningsfullt. Alltså upplevde alla deltagarna sina liv som hanterbara och meningsfulla oavsett vad eller vem som de trodde styrde deras liv. Återigen, att *uppleva* livet som meningsfullt och hanterbart är enligt Antonovsky komponenter som bidrar till en högre känsla av sammanhang i livet, det beror alltså inte på *hur* en person lever och vad denne tror på utan snarare *upplevelsen* kring sitt eget liv som den viktigaste utgångspunkten för att studera en personens KASAM.

På vilket sätt upplever regelbundet andligt praktiserande att deras art (i detta fall Kundaliniyoga) påverkat deras hälsa? Det vi vet om Kundaliniyoga och dess effekt förutom de praktiserandes upplevelse och det som skrivits i böcker om yogaformen är det som skrivits i vetenskapliga studier. I denna uppsatts har några vetenskapliga studier om Kundaliniyoga och dess effekt på utövaren presenterats, de studier som har presenteras visar på olika sätt att Kundaliniyoga har haft positiv effekt på utövarens hälsa. Här nedan diskuteras hur detta kopplas ihop med KASAM- begreppet.

Deltagarna i denna studie har upplevt att Kundaliniyoga hjälpt dem och fortfarande hjälper dem att hantera stress. Detta kan bero på enligt Shannahoff-Khalsa m.fl. (2004) Kundaliniyoga och dess effekt av att sänka hjärtfrekvensen och på så vis hjälpa kroppen hantera stress samt enligt Granath m.fl. (2006) att stresshormonet noradrenalin sänks vid praktik. Enligt Devi och Chansauria (1986) höjde utövandet av Kundaliniyoga bland annat serotonin-, och melatoninivåer samt sänkte bland annat kortisolvärdena i kroppen. Ingen av deltagarna i denna studie talade om depression som en uttalad faktor i deras liv, dock fanns tecken på att alla deltagare mer eller mindre upplevt nedstämdhet t.ex. en känsla av att sakna riktning, låg grad av välbefinnande, upplevelsen av att inte få ge utlopp för känslor, oro, irritation etc. De deltagare som hade upplevt någon av dessa mer depressiva aspekter upplevde en positiv förändring efter att de börjat med Kundaliniyoga, vilket alltså kan bero på enligt Devi och Chansauria en positiv förändring i serotonin- melatonin- samt kortisolnivåer. I den här studien var alla deltagarna regelbundna meditationsutövare och upplevde att de inte lika lätt som förut styrdes av sina känslor. De upplevde i stället att de kunde betrakta de känslor som dyker upp utan att gå

in i reaktion och på så vis behålla en mental balans i större utsträckning efter att de utövat Kundaliniyoga regelbundet än innan. Detta kan enligt Engström m.fl. (2010) ha att göra med att deltagarna regelbundet mediterar på Kundaliniyogamantran vilket enligt Engström m.fl. stimulerar Prefrontala cortex och Hippocampus men även leder enligt Engström m.fl. till en ökad kroppsmedvetenhet. Vi kan genom att titta på resultat från de olika studierna här ovan finna det rimligt att tro att praktik av Kundaliniyoga är ett sätt att närma sig en ökad hälsa i livet, vilket ger ytterligare vetenskapligt stöd i deltagarnas upplevelse av yogaformen i denna studie. Antonovsky (2005) betonar sambandet mellan hälsa och KASAM genom att förklara att personer med högre KASAM allt oftare än personer med lägre KASAM befinner sig på hälsopolen i det salutogena kontinuumet.

Hur använde sig Kundaliniyogalärarna av Kundaliniyoga för att hantera stressorer i livet och vad är deras upplevelse av detta? Alla deltagare (utom en) hade medel KASAM på Antonovskys (2005) frågeformulär och Antonovsky betonar hur svårt det är att höja KASAM när den väl är befast i vuxen ålder. Han poängterar också tendenser hos personer med medel KASAM att genom livet göra val som sänker känsla av sammanhang. Men trots detta fanns det tendenser hos deltagarna i denna studie att göra val i livet som verkar ha utvecklat både hälsa och KASAM i en positiv riktning, alltså åt motsatt håll från de Antonovsky menar oftast är troligt. Antonovsky säger att ett *upplevt* tillfredsställande sätt att hantera livets upp och nedgångar kan tyda på hög KASAM. Det intressanta är alltså att Kundaliniyoga har *upplevts* fungera som en generell motståndsresurs vilket i sin tur kan generera till att KASAM höjs enligt Antonovskys.

Denna studie har byggt vidare på och visat på liknande sätt som Nahais (2012) studie hur Kundaliniyogalärare har upplevt att yogaformen hjälpt dem. Konsensus blir att i denna något mindre men även bredare studie än Nahais av Kundaliniyogalärares upplevelse av Kundaliniyoga och dess påverkan kunde till viss del skönjas samma sak som Nahai fått fram, men även bredda studien genom att studera deltagarna utifrån Antonovskys (2005) KASAM-teori. Deltagarna upplevde att Kundaliniyoga hjälpt dem att på olika sätt hantera trauman t.ex. skilsmässor, nära anhörigs bortgång, anhörig som missbrukat, relationskriser, mobbning, egen och/eller anhörigs sjukdom m.m. på liknande sätt som deltagarna i Nahais studie. Förutom hanteringen av trauman vilket ledde till upplevelsen av ökad acceptans, kontroll över livet samt större omhändertagande av sig själva visades också att deltagarna upplevde en ökad känsla av sammanhang och att de såg Kundaliniyoga som en GMR för att hantera även andra stressorer. På grund av den regelbundna praktiken av Kundaliniyoga upplevde deltagarna att de hade fått nya copingstrategier och ackommodation. Ett exempel som visas i resultatet är de förändrade både problem- och emotionsfokuserade copingstrategierna (Währborg, 2009) som deltagare D använde sig utav för att bemöta svårigheter, vilket var en tendens hos alla sex deltagare att göra.

Falsifiering av den egna slutsatsen

I den hermeneutiska forskningen ligger tolkningsprocessen till grund och det är ingen hemlighet att olika personer hittar olika innebörd i samma text, en mångfald vad gäller tolkningar ger styrka till forskningen enligt Kvale och Brinkmann (2009). Med

detta i åtanke finns en vilja i att problematisera den egna slutsatsen dragen från denna studie i hopp om att ge ytterligare en aspekt på självkultiveringens påverkan på den enskilda individen. Detta görs genom en analys på en av deltagarna.

En av de som intervjuades i denna studie uttryckte att han tidigare trott han begripit sig på allt som hände runt omkring honom t.ex. hur människor och samhället fungerade, hur han skulle förhålla sig socialt i olika situationer, hur han skulle göra för att få människor att trivas på jobbet etc. Han förklarade att han ”visste allt” men nu, efter flera års praktiserande av Kundaliniyoga förklarade han det som att yogan hade öppnat upp och gjort att han egentligen inte hade en aning om någonting överhuvudtaget längre. Han förklarade det som att det som pågår är bortom det rationella. Kanske hade ett KASAM-test på honom för 15 år sedan visat att han hade hög KASAM? Kanske är det så att Kundaliniyoga neutraliserar KASAM? Alltså varken gör den hög eller låg, utan medel. Den andliga utövaren kanske så småningom under sitt praktiserande upplever att denne inte behöver begripa, hantera och känna att saker är meningsfulla och därför sänks KASAM om den tidigare varit hög? Den andliga utövaren släpper i stället taget och upplever världen från ett mer neutralt förhållningssätt. Något som skulle vara av intresse för framtida forskning är att göra KASAM-test på andliga utövare, precis i början av deras praktik och över tid.

Denna tanke kan återspeglas i ett av citaten från denne person när frågan ställdes om han upplevde sig kunna vara med och påverka sitt liv svarade han:

”Jo, på marginalen alltså tycker jag. Jag har lärt mig så här att om jag släpper och slutar bekymra mig så mycket så blir det bättre organiserat än om jag själv hade organiserat det. /.../ så jag försöker liksom låta bli och se vad som dyker upp framför näsan i stället /.../ Så säger jag till universum, ditt bekymmer. Fixa du. I det stora hela försöker jag göra så, sluta att springa omkring. Å liksom låta det komma i stället, sitta stilla.”

I resultatdelen är tolkningen att deltagaren har fått en högre känsla av meningsfullhet i samband med utövandet av Kundaliniyoga. Tolkningen här är i stället för ett högre KASAM vad gäller meningsfullhet, en neutralisering. Deltagaren har kommit ytterligare ett steg längre i den andliga processen, upplevelsen av meningsfullhet är inte längre av betydelse, han behöver här inte känna att saker är meningsfulla längre, han har släppt taget även om det. Det behöver, för att ge ytterligare tyngd åt denna tolkning påpekas att denne person är en av de deltagare som utövat Kundaliniyoga längst. För att ge ytterligare tyngd åt den här slutsatsen kan nämnas att deltagaren med hög KASAM på Antonovskys (2005) frågeformulär var den som hållit på med Kundaliniyoga kortast tid.

Metoddiskussion

Subjektivitet och förförståelse. Som tidigare nämnts har forskaren i en hermeneutisk studie en mer deltagande roll där dennes förförståelse för studiens ämne har en central del och påverkan i kunskapsutvecklingen som sker i mötet med deltagarna. Förförståelsen menar Gadamer enligt Allwood och Erikson (2010) leder till ny förståelse i sammankomsten med andra människor vilket i sin tur leder till en förändrad förståelse-

horisont, utan förförståelse för ett ämne hävdar Gadamer att ny kunskap över huvud taget inte kan bildas.

Dock är den egna subjektiviteten inte helt oproblematiserad och bör enligt Kvale och Brinkmann (2009) följas av en *reflexiv objektivitet* dvs. att forskaren granskar den egna påverkan av sin förförståelse av ämnet under intervjun men också under hela analysarbetet. Detta kan göras genom en strävan efter ett så öppet förhållningssätt som möjligt under intervjun med tanken att öppna upp för ny kunskap. Under analysarbetet bör forskaren inta en *perspektivisk subjektivitet* vilket innebär menar Kvale och Brinkmann att som forskare få fram olika perspektiv och tolkningar till det sagda och inte blunda för hur texten kan analyseras på andra sätt, utifrån en annan tolkningsbas. Inom hermeneutiken finns inte endast en ”sann sanning”, flera sanningar kan finnas sida vid sida utan att konkurrera ut varandra. Enligt Kvale och Brinkmann går det heller inte att komma fram till en slutgiltig tolkning eftersom tolkningsprocessen är oändlig och hela tiden fortskridande. Människor är komplexa varelser och att en tolkning skulle vara den enda rätta låter inskränkt, olika tolkningar belyser i stället människan som en paradox dynamisk varelse med flera möjligheter till sitt förfogande. När forskaren intar en perspektivisk subjektivitet på detta sätt blir subjektiviteten mångfaldig och detta ger styrka till studien, olika tolkningar berikar varandra menar Kvale och Brinkmann. Att inta en reflexiv objektivitet som forskare kan vara svårt, Nyström (2012) ger förslag att forskaren under processen kan skriva dagboksanteckningar för att på så vis granska sig själv och sin kunskapsutveckling. Detta är något som inte gjorts i denna intervjuforskning men som tas i beaktande inför framtiden. Att inta Kvale och Brinkmanns perspektiviska subjektivitet i analysarbetet var något som gjordes efter citaten hade plockats fram och analyserats utifrån ett KASAM perspektiv. En ingående beskrivning har gjorts i hur tolkningsprocessen gått till vad gäller deltagarnas KASAM utifrån intervjumaterialet på liknande sätt som Antonovsky (2005) gjort i sin pilotstudie. Dock ska tilläggas att Antonovsky inte var ensam under denna process, utan att det var flera forskare som tittade och tolkade intervjuvärdet i pilotstudien och att i denna undersökning var det endast en person som tolkade KASAM hos deltagarna. Men för att stärka validiteten vad gäller tolkningsprocessen användes en person till när den första tolkningen hade gjorts på deltagarnas KASAM poäng och deltolkningarna av de citat som tagits fram skulle göras, detta för att få en så nyanserad tolkningsram som möjligt att utgå från. Hur deltolkningarna av citaten gjordes går att läsa om i metodavsnittet men också i slutsatsen.

Det finns även andra både positiva och negativa aspekter i att göra en studie med en djup förförståelsen för ämnet, som i detta fall då en Kundaliniyogalärare studerar upplevda effekter av Kundaliniyoga hos andra Kundaliniyogalärare. Enligt Thurén (2007) integrerar förförståelsen och ens erfarenhet med varandra, desto mer erfarenhet en person har av ett ämne menar han leder det till att denne bättre förstår och kan upptäcka nyanser och detaljer som annars skulle missas. Det positiva med den breda förförståelsen för ämnet var att det underlättade i både förarbetet och under själva intervjuerna. Deltagarna upplevde troligtvis en tillit på grund av den djupa förförståelsen för deras livsstil och kunde därför dela med sig av sina upplevelser med öppnare förhållningssätt. De negativa aspekterna med denna förförståelse var att textbearbetningen lättare drogs åt en yogadiskurs samt att det stundom fanns svårigheter att belysa och hålla ett neutralt och objektivt förhållningssätt till data som samlats in. Detta är något som har medvetandegjorts under studiens gång och på olika sätt försökts komma till rätta med, både genom den tolkningsprocess som beskrivs här ovan men också genom att medve-

tandegöra det på olika nivåer t.ex. genom att ha använda obekanta respondenter men också genom att förankra delar av resultaten som framkommit under arbetet i vetenskapliga studier. De vetenskapliga studier som valts om Kundaliniyoga var noggrant utvalda med tanke på deras reliabilitet och validitet dvs. t.ex. urvalets storlek, jämförelser med kontrollgrupper, experiment som skett över tid och som har haft flera mätningstillfällen etc.

Validitet. För att öka validiteten i denna studie har strävan varit att på ett så tydligt sätt som möjligt kartlägga metoderna som använts för att utläsa och tolka KASAM hos deltagarna. Enligt Nyström (2012) bör läsaren granska om det går att gissa sig till forskarens åsikter, om det går att förutse vilken utgång studien kommer ha redan från början samt om man som läsare får en tydlig bild av hur tolkningarna i resultaten gått till och om tolkningarna gjorts grundligt med konkret stöd i texten? Nyström lägger stor vikt vid att läsaren ska förstå deltolkningarna som gjorts av de valda intervjustyckena. Som tidigare nämnts går det att läsa hur de olika tolkningarna har gjorts i metodavsnittet. För att bredda kunskapsbildningen har strävan varit att försöka hitta tolkningar som varit av så motsatt karaktär som möjligt till de första tolkningarna. Inom den traditionella naturvetenskapliga forskningen ställs ofta frågan om studien mäter det som det är tänkt att den ska mäta. Validitet kopplas oftast ihop med sanningsbegreppet och att det bör finnas en giltighet och styrka bakom resultatet. Inom den kvalitativa forskningstraditionen menar Kvale och Brinkmann (2009) att denna forskning även den leder till vetenskap eftersom den belyser i vilken grad en metod undersöker det den är avsedd att undersöka.

Denna studie hade *inte* till syfte att göra en representativ bild av en större population, alltså att kunna generalisera resultatet till en större mängd människor. Men strävan har hela tiden varit att på olika sätt hålla en hög allmän validitet genom att exempelvis hitta en så heterogen grupp som möjligt med variation i både kön, ålder, annan sysselsättning än Kundaliniyoga etc. Det finns också utförligt beskrivet hur studien gått till, att allt material går att bekräfta med hjälp av inspelning av intervjuer, tydliga referenser till vetenskapliga artiklar samt noggrann transkribering av det inspelade materialet. Kvale och Brinkmann (2009) betonar risken att som forskare känna intervjupersonerna privat då detta kan enligt honom leda till att forskaren få ett partiskt förhållningssätt till den data som samlas in. När urvalet för denna studie gjordes fanns en noggrannhet i att få fram deltagare som *inte* var bekanta. Tre av deltagarna fanns en koppling till sedan innan, men inte på ett privat plan som på något sätt skulle kunna rucka på etiken kring studien.

Reliabilitet. Under bearbetningen av intervjumallen (se bilaga 2) och även under de pågående intervjuerna fanns en förståelse för den ledande frågans negativa inverkan på resultatet, därför eftersträvades en avgränsning från ledande frågor under intervjuerna.

Ytterligare ett reliabilitetskriterium efterföljdes (dock omedvetet) när intervju svaren skickades tillbaka till den berörda personen för godkännande. Det var tänkt som en förstärkning av de forskningsetiska principerna enligt Kvale och Brinkmann (2009) och upptäcktes sedan efteråt även vara en trygghet även för reliabiliteten. Eftersom del-

tagarna godkände citaten tolkades det som att de upplevde att citaten gav en rättvis bild av vad de sagt under intervjun.

Vad är sanning? Att söka efter den egentliga sanningen menar Kvale och Brinkmann (2009) är ett ändlöst arbete utan slut, istället bör forskaren enligt dem lägga vikt vid att studera skiftningar, motsägelser och skillnader i intervjustavaren. Den egna subjektiviteten inför ämnet i denna undersökning har lett till svårigheter att söka efter motsägelser i deltagarnas intervjustavar. En inriktning fanns från början genom den tematiska analysmetoden att endast söka efter de teman som utkristalliserades (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet), på grund av oerfarenhet av liknande arbeten blev sökandet efter paradoxer minimerat. Detta har jämnats ut under arbetets gång med att senare i analysarbetet hitta andra tolkningar av citaten (se ovan).

Det finns svårigheter i att göra en forskningsstudie med syfte att hämta kunskap från något som varit, som i detta fall blicka bakåt i tiden för att studera deltagarnas *upplevda* KASAM och hälsa innan kontakten med Kundaliniyoga och hur dessa aspekter påverkat dem genom kontinuerligt praktiserande. Som tidigare nämnts är detta en omöjlighet att faktiskt veta, det går bara att lita till deltagarnas upplevelse och tolkningen av denne.

Generellt är fenomenologi i kvalitativa studier en term som pekar på ett intresse av att förstå sociala fenomen utifrån aktörens egna perspektiv och beskriva världen som den upplevs av dem enligt antagandet att den relevanta verkligheten är vad människor uppfattar att den är (Kvale & Brinkmann, 2009, s.42).

Antonovsky (2005) betonar vikten av en persons upplevelse av sitt eget sätt att fungera och hantera saker, snarare än de faktiska omständigheterna runt omkring. Det vill säga att, om en person *upplever* att denne har ett tillfredsställande liv med mening och innehåll, *upplever* att saker som händer är begripliga och går att hantera så är detta viktigare än *hur* personen egentligen lever och har det. Att *uppleva* livet som meningsfullt och hanterbart är enligt Antonovsky komponenter som bidrar till en högre känsla av sammanhang i livet och bättre hälsa. Detta är viktigt för att förstå upplägget i denna studie. *Upplevelsen* hos deltagarna var att Kundaliniyoga fungerat både KASAM-höjande och hälsofrämjande samt som en GMR så att de på ett mer tillfredsställande sätt kunde hantera livets stressorer.

Övrigt. Med tanke på tidsramen för denna studie begränsades antal deltagare till sex personer. Ett flertal av intervjuerna gjordes i deltagarnas hem, vilket Trost (2010) är skeptisk till då det enligt honom finns en maktrelation mellan den som intervjuar och den intervjuade vilket gör att den sistnämnde hamnar i underläge. Dock är Trost tydlig med att intervjun bör ske på en så ostörd och trygg plats som möjligt. Med tanke på det och med tanke på att Antonovsky (2005) gjorde sina intervjuer för pilotstudien i deltagarnas hem genomfördes även dessa intervjuer, om det fanns möjlighet för det, i deltagarnas hemmiljö.

Är frågan om Kundaliniyoga och dess upplevda påverkan på deltagarnas hälsa överhuvudtaget intressant att ställa i detta sammanhang? Flera studier vittnar redan om Kundaliniyoga och dess positiva effekter på utövaren. Och om en person integrerar en art i sin vardag på liknande sätt som deltagarna i denna studie gjort, kan det då finnas

något annat än en positiv utkomst än att det lönar sig? Ingen låter väll något ta så stor del av ens liv utan en föreställning om att det gynnar personen i fråga? Att Kundaliniyoga upplevs hälsofrämjande och KASAM höjande är positivt men kan också tolkas som en självuppfyllande profetia. D.v.s. att deltagarna med den närheten till Kundaliniyoga som de har, kan upplevas framställa arten på ett för positivt och icke neutralt eller distanserat sätt.

Referenser

- Allwood, C. M., & Erikson, M. (2010). *Grundläggande vetenskapsteori för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (M. Elfstadius, övers). (2.uppl.). Stockholm: Natur och Kultur
- Arnetz, B., & Ekman, R. (2005). *Stress individen, samhället, organisationen, molekylerna*. (2.uppl.). Stockholm: Liber
- Bhajan, Y. (2005). *The aquarian teacher: International kundalini yoga teacher training textbook*. (3rd rev. ed.). Espanola, NM: Kundalini Research Institute.
- Devi, S. K., Chansauria, J. P. N., & Udupa, K. N. (1986). Mental depression and Kundalini yoga. *Ancient Science of Life*, 6(2), 112 – 118.
- Engström, M., Pihlgård, J., Lundberg, P., & Söderfeldt, B. (2010). Functional Magnetic Resonance Imaging of Hippocampal Activation During Silent Mantra Meditation. *Journal of alternative and complementary medicine*, 16(12), 1253–1258. Doi: 10.1089/acm.2009.0706
- Farm Larsson, M., & Wisung, H. (2005). *Fri från oro, ångest och fobier. Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Forum
- Fransson, M. (2011). *Källan till att må bra- det är du. Utveckla dina fem hälsopelare*. Stockholm: Welledge AB
- Granath, J., Ingvarsson, S., Von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress Management: a randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 3-10. Doi: 10.1080/16506070500401292
- Hjalmarsson, V. (2006). *Kundaliniyoga - för hälsa, livskraft och självkänedom*. Västerås: Ica bokförlag.
- Isberg, A., & Lidén, S. (2009). *Kasam- livsfrågeformulär som intervention vid psykisk ohälsa*. Pedagogik examensarbete kandidatnivå, Högskolan i Gävle: Institutionen för pedagogik.
- Khalsa, S. S., Rudrauf, D., Damsio, R. A., Davidson, J. R., Lutz, A., & Tranel, D. (2008). Interoceptive awareness in experienced meditators. *Psychophysiology*, 45, 671–677. DOI: 10.1111/j.1469-8986.2008.00666.x

- Kundalini Research institute. (n.d.). Certification as a Level Two Practitioner. Hämtad november 21, 2012 från <http://www.kundaliniresearchinstitute.org/What%20is%20KY.htm>
- Kvale, S., & Brinkman, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2.uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Lama, D., & Cutler, C. (1998). *Lycka! En handbok i konsten att leva*. (A. Sandberg, övers). Malmö: Richters
- Lidell, L., Rabinovitch, N., & Rabinovitch, G. (2003). *Boken om yoga. The Sivananda Yoga Centre*. Västerås: Ica Bokförlag.
- Nahai, A. E. (2012). *Trauma to Dharma: The Journey Home A Phenomenological Study of the Practice of Kundalini Yoga and Meditation as taught by Yogi Bajan*. Doktorsavhandling i Psykologi, Fielding graduate university in California.
- Nyström, M. (2012). I begynnelsen var ordet – ett vårdvetenskapligt perspektiv på språk och afasi. *Vetenskap för profession, 2012*(21). Borås: Borås Högskola.
- Prabhavananda, S., & Isherwood, C. (1981). *How to know God*. (2nd rev. ed.). California: Vedanta
- Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju – från vetenskapsteori till fältstudier*. Malmö: Liber
- Seibel, M., & Kaur Khalsa, H. (2002). *A women's book of Yoga. Embracing our natural life cycles*. New York: Penguin
- Shannahoff-Khalsa, D., Sramek, B. B., Kennel, M. B., & Jamieson, S. W. (2004). Hemodynamic observations on a yogic breathing technique claimed to help eliminate and prevent heart attacks: a pilot study. *The journal of alternative and complementary medicine, 10*(5), 757–766
- Sharma, G., Mahajan, K., & Sharma, L. (2007). Shavasana—relaxation technique to combat stress. *Journal of Bodywork and Movement Therapies 11*, 173–180. doi:10.1016/j.jbmt.2007.01.002
- Thomsson, H. (2002). *Reflexiva intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Thurén, T. (2009). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Malmö: Liber
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4.uppl.). Lund: Studentlitteratur
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. (2.uppl.). Stockholm: Natur & Kultur

Bilaga 1

Överenskommelse

Information till dig som ska bli intervjuad inför intervjun till Frida Helsings Ohlssons kandidatuppsats i psykologi ht:2012.

- Studien kommer att handla om Kundaliniyoga och dess effekt på den regelbundna eller dagliga utövaren.
- Du kan när som helst under intervjun avbryta den om du skulle vilja.
- Om du upplever någon fråga som obekvämlig behöver du inte svara på den om du inte vill.
- Endast intervjuaren (Frida) kommer att ha tillgång till det inspelade materialet.
- Inga namn på deltagare kommer att offentliggöras i studien, min uppgift är att hålla dig helt anonym oberoende av vem som läser uppsatsen.
- Du kommer att få ta del av citat från din intervju som är planerade att vara med i uppsatsen innan den trycks.
- Uppsatsen kommer att bli publicerad och går att söka på Google.
- Uppsatsen kan komma att ligga som underlag för en framtida bok om Kundaliniyoga.

Jag intygar härmed att jag godkänner ovanstående villkor för studien.

Namn (på den intervjuade)

Namn (på intervjuaren)

Namnteckning

Namnteckning

Dat

Ort

Intervjumall

Innan intervjun ägde rum hade deltagarna fått informationen i bilaga 1 skickad till sig, detta dokument skrivs under utav både den intervjuade och intervjuaren innan intervjun startar, den intervjuade tilldelas en kopia om intresse för det finns. Sedan följer en kortfattad introduktion om studien där det framgår att den kommer handla om Kundaliniyoga och dess effekt på den regelbundna utövaren, ingen information utöver den framkommer till den intervjuade. De intervjuade vet alltså inte innan intervjun att studien har till syfte att undersöka deltagarens upplevelse av hur Kundaliniyoga påverkat deras hälsa och KASAM. Enligt Kvale (2009) ger detta deltagaren möjlighet att på ett så spontant sätt besvara frågorna utan att styra svaret i önskad riktning.

Efter den kortfattade introduktionen sker en muntlig genomgång om de etiska riktlinjerna där respondenterna återigen får information om att samtalet kommer spelas samt att strävan är att hålla deltagaren anonym i studien oberoende av vem som läser den.

Intervjun startar sedan med några odramatiska demografiska frågor för att intervjupersonen ska känna sig trygg. Under intervjun används sedan Kvales (2009) olika typer av intervjufrågor för att få så rika och täckande svar som möjligt, några exempel på de olika frågorna är: uppföljningsfrågor, sonderande frågor, indirekta frågor, strukturerande frågor, tystnad etc.

Intervjun avslutas med några lättsammare avrundande frågor och efter intervjun får respondenten fylla i KASAM-frågeformuläret (se bilaga 3) där rubriken är borttagen för att återigen ge deltagaren möjlighet att på ett så fördomsfritt sätt svara på frågorna.

De frågor som ställdes under intervjun är blåmarkerade och kursiverade för att ge extra tydlighet för läsaren att se vad som är frågor och vad som är annat. Observera att allt som är svartmarkerat inte har varit med på intervjun, det i parentes efter en fråga har fungerat som stödnotiser för mig som intervjuat under intervjun och kan i vissa fall beroende på svar från deltagaren använts för att få en tydligare bild.

Demografiska frågor: *Hur gammal är du? Arbetar du på heltid som lärare i Kundaliniyoga? Om inte vad har du i så fall för annan sysselsättning/arbete? Vart gick du din utbildning till Kundaliniyogalärare? Var det en lårig eller 2årig utbildning? Hur länge har du varit lärare i Kundaliniyoga? Hur ofta gör du Sadhana? Utöver Sadhana tränar du mer Kundaliniyoga regelbundet (ink. meditationer)? Hur ser din Sadhana ut på morgonen?*

- *Är en liknande rutin varje dag, eller ser den olika ut?*
- *Vad är det som gör att det blir samma eller ser olika ut?*
- *När går du upp på morgonen, är det samma tid varje dag eller är det olika?*
- *Vad gör du innan själva yogan (t.ex. ishnan, Jap Ji, skölja näsan etc.)*
- *Är det samma rutin innan yogan eller ser den olika ut från dag till dag?*
- *Vad är det som gör att rutinen innan yogan bli samma/olika?*

Upplever du dig som frisk i dag?

Om inte

- *På vilket sätt är du sjuk eller har obalanser i kroppen?*
- *Vad gör du i så fall åt obalans/sjukdom? (t.ex. ingenting, yoga, meditation, örter, mediciner, behandlingar, speciellt kost etc.)*

Om ja

- *Varför är du frisk/balanserad?*
- *Vad gör du för att hålla dig frisk? (t.ex. ingenting, yoga, meditation, örter, mediciner, behandlingar, speciellt kost etc.)*

I Antonovskys (2005) pilotstudie gav de efter de demografiska frågorna endast en fråga till respondenterna: ”*skulle du vilja berätta om ditt liv fram tills nu?*” Detta enligt Antonovsky ”för att få ett, i de flesta fall, rikt mänskligt dokument” (s.100).

Denna fråga användes även i denna intervju med förhoppning att den leder till större möjlighet att tolka in KASAM-begreppet vid analys, samt även leder till att få tydligare bild av deltagarnas upplevda eventuella hälsoförändringar i samband med utövandet av Kundaliniyoga.

Är upplevelsen under intervjun att det inte framkommit tillfredsställande utförliga svar från deltagarna används även dessa frågor här nedan som stöd:

Varför började du träna Kundaliniyoga?

Hur såg du på dig själv och ditt liv innan du började med Kundaliniyoga?

Har bilden förändrats något?

Är det viktigt att utöva Kundaliniyoga varje dag? Varför?

Har Kundaliniyoga påverkat ditt liv på något annat sätt än det du beskrev?

Tror du på Kundaliniyoga som ett självläkande instrument?

*Vad har du utöver yogan gjort för att påverka din hälsa i en positiv riktning?
(t.ex. behandlingar, ändringar i kost, mediciner, motion etc.)*

För att få en tydligare bild av respondenternas KASAM användes under intervjun även frågor kring de tre aspekterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Begriplighet. Denna aspekt av KASAM handlar enligt Antonovsky (2005) om en förståelse av sammanhanget eller situationen en person befinner sig i eller som denne utsätts för. I vilken mån personen upplever det som händer runt omkring som begripligt och strukturerat. Även om något överraskande händer kan en person som upplever situationen som begriplig enligt Antonovsky sortera och strukturerar stimuli och på så vis få en mer hanterbar bild av det. En person med lågt KASAM har enligt Antonovsky lättare att uppleva att bara för att denne råkat ut för något traumatiskt är det lättare för den att fortsätta råka ut för negativa saker genom livet. Den personen räknar med att dåliga saker ska hända jämfört med en person som har högt KASAM menar Antonovsky. Personen med högt KASAM (med liknande livsupplevelser som den förra) handskas med motstånden som något hanterbart och utmaningar som något man klarar av att möta menar Antonovsky.

I vilken mån upplever du att det som händer runtomkring dig är hanterbart och begripligt?

Upplever du att det är någon skillnad i hur du upplever hanterbarhet i livet nu jämfört med innan du började med Kundaliniyoga?

Hanterbarhet. Hanterbarhetskomponenten handlar enligt Antonovsky (2005) om att vissa personer upplever sig som offer inför livets nycker medan andra upplever att livet står till deras förfogande. Ingen person går genom livet fri från trauman, problem och andra stressorer men vissa tycks hantera dem på ett mer tillfredsställande sätt. Om en person upplever att den inte kan hantera olika situationer som uppstår, att den inte har någon kontroll, känner sig orättvisst behandlad och inte upplever att den kan vara med och påverka eller styra det som ska hända har denna person enligt Antonovsky svårt att hantera livets olika skeenden. Upplever personen istället att denne har kontroll, socialt stöd i kriser och kan använda sina erfarenheter som resurser när den utsätts för stress har denne en högre känsla av att kunna hantera livets skeenden tillfredsställande.

Hur upplever du dig kunna hantera livets olika skeenden?

Finns det någon skillnad i hur du upplever dig kunna hantera livets olika skeenden nu jämfört med innan du började med Kundaliniyoga?

Meningsfullhet. Denna komponent är enligt Antonovsky (2005) den viktigaste delkomponenten i KASAM. En människa som har hög meningsfullhet har en tendens att anpassa sig och se hopp även i problem- och stressfyllda situationer, personen upplever fortfarande mening och finner då verktyg för att hantera och förstå situationen. Om en person upplever att den är med och formar sitt liv samt känner delaktighet har personen enligt Antonovsky troligtvis en hög känsla av att livet är meningsfullt. Personer som upplever olika stimuli meningsfullt kan se alla situationer (även de som är mer ansträngande) som utmaningar att ta tag i och lägga sin tid och sitt engagemang i.

Antonovsky (2005) menar att det finns olika erfarenheter i livet som leder till KASAM. För att förklara hur livserfarenheter leder till begreppet meningsfullhet tittar han på hur mycket en person är medverkande i valen av vad som händer i dennes liv. Antonovsky framhåller att en upplevelse av medbestämmande över sitt liv är en viktig komponent när KASAM studeras. Genom att ställa frågor kring hur respondenterna upplever att de själva styr sina liv och är medbestämmande i de saker som sker kan vi få en bild av deras KASAM.

Vad eller vem är det som styr ditt liv? (ödet, du själv, Gud m.m.)

Är du med och kan påverka hur ditt liv ska se ut?

Vad är det i så fall som du känner att du kan påverka i ditt liv?

Finns det någonting som du inte kan påverka i livet?

Finns det någon skillnad i hur du anser att du är med och påverkar ditt liv nu jämfört med innan du började med Kundaliniyoga?

Känner du dig delaktig i saker som händer runtomkring dig? - (exempel i de miljöer och sammanhang som du vistas i)

Finns det någon skillnad i din delaktighetskänsla nu jämför med innan du började med Kundaliniyoga?

Enligt Antonovsky (2005) pratar personer med hög KASAM oftare än personer med låg KASAM om sådant som de har engagemang i och som de finner betydelsefullt, därför fick deltagarna följande frågor

*Kan du berätta om något som engagerar dig som du brinner för?
Hur mycket av din tid tillbringar du i sådant som engagerar dig?*

När det talas om meningsfullhet i en persons liv samt medbestämmande säger Antonovsky (2005) att det sociala stödet är mycket viktigt. ”Om medbestämmande ska kunna leda till meningsfullhet, måste det vara inom en verksamhet som är socialt värdesatt” (s. 131). Ens roll kan vara värdesatt i en kultur (t.ex. i ens familj) och detta kan enligt Antonovsky skapa en känsla av meningsfullhet, men det måste finnas socialt stöd för att den känslan ska skapas. Det är därför intressant att fråga hur personer i respondentens omgivning ser på dennes livsval. Om det verkar som att det finns uppskattning eller inte i förhållande till lärarrollen.

*Hur ser dina anhöriga (vänner, föräldrar, syskon, partner etc.) på att du är Kundaliniyogalärare?
Hur ser samhället i stort på Kundaliniyoga tror du?
Har du någon erfarenhet som du vill dela med dig av kring hur du uppfattar att andra ser på Kundaliniyoga? (både positivt och negativt)*

Personer som har ett starkt KASAM upplever ofta enligt Antonovsky (2005) att de har möjlighet och kan ge uttryck för olika förmågor och färdigheter, därför tillkommer även denna fråga:

Har du möjlighet i ditt liv att ge utlopp för dina intressen och färdigheter?

*Om ja, på vilket sätt?
Om nej, varför?*

Den frågan här över sitter ihop med de nästkommande frågorna. Dessa frågor här nedan är skapade för att kunna utläsa KASAM i förhållande till deltagarnas arbetssituation eller annan sysselsättning. Enligt Antonovsky (2005) är det viktigt med inflytande i sina arbetsuppgifter för att känna att det är meningsfullt med ens sysselsättning.

Om en person inte har tillräckligt med tid för återhämtning kan överbelastningen bli för stor menar Antonovsky (2005) men det är också viktigt att en person inte har för lite att göra, då menar Antonovsky att en känsla av att inte få använda sin fulla kapacitet uppstår. Känner en person att denne har balans i över/under belastning i sitt arbete och kan hantera de uppgifter den blir tilldelad får denne enligt Antonovsky en känsla av att kunna hantera arbetssituationen på ett mer tillfredsställande sätt. Enligt Antonovsky så är arbetet till stor del avgörande för ens KASAM. Därför kommer frågorna:

*Hur upplever du din huvudsakliga sysselsättning (arbete, pension)?
Finns det balans mellan aktivitet och inaktivitet i din sysselsättning?
Har du möjlighet att vara med och fatta beslut som rör din sysselsättning/ditt*

arbete?

Upplever du att ditt arbete/sysselsättning är förutsägbart, att du vet vad som ska komma, vad det leder till?

För att se hur personen har tacklat en traumatisk upplevelse samt hanterat problem som uppstått i livet följer dessa frågor här nedan. Detta för att kunna läsa av KASAM utifrån dem:

Berätta gärna om en problematisk situation som hänt dig nyligen, hur du löst den (om det gick att lösa den) samt dina tankar och känslor kring situationen.

Har du lust att berätta om en eller fler traumatiska situationer som du varit med om i livet?

Följdfrågor på dessa frågor kan vara

Hur kändes det då, kan du beskriva de känslorna? (personer med högt KASAM är ofta medvetna och kan förklara sina känslor på ett tydligt sätt enligt Antonovsky (2005))

Hur reagerade du?

Vad gjorde du för att hantera situationen?

Vems fel var det att det hände (om det var någons fel)?

(personer med lågt KASAM skyller gärna omständigheter på andra enligt Antonovsky (2005))

På vilket sätt har detta trauma påverkat dig i livet?

Vad hade du för stöd från omgivningen under denna process?

Uppsökte du någon professionell instans för att få hjälp med att hantera traumat (en terapeut eller dyl.)?

Hur känns det nu när det gått ett tag?

Upplever du att Kundaliniyoga hjälpt dig att hantera det traumat? Om Ja, På vilket sätt?

Minns du något specifikt tillfälle där du upplevde att Kundaliniyoga hjälpt dig hantera traumat?

Om vi avslutningsvis släpper taget om trauman och större problem finner du något värde i att utöva Kundaliniyoga ändå? Varför i så fall?

Vad är då sammanfattningsvis din motivation till att fortsätta med Kundaliniyoga?

Hur ser du på framtiden?

Finns det något annat som du skulle vilja tillägga eller fråga mig?

Bilaga 3

Här är några frågor (29 st.) om berör skilda områden av livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera den siffra som bäst passar in på just Dig. Siffran 1 eller 7 är svarens yttervärden. Om du instämmer precis i det som står under 1, så ringa in 1:an; om det som står under 7 passar in på din situation, så ringa in 7:an. Om du känner annorlunda, ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din känsla. Ge endast ett svar på varje fråga.

1. När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?

1	2	3	4	5	6	7
Har aldrig den känslan						Har alltid den känslan

2. När du har varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det?

1	2	3	4	5	6	7
Kommer säkert inte att bli gjort						kommer säkert att bli gjort

3. Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?

1	2	3	4	5	6	7
tycker att de är främlingar						känner dem mycket väl

4. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

1	2	3	4	5	6	7
mycket sällan eller aldrig						mycket ofta

5. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig hänt						har ofta hänt

6. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig hänt						har ofta hänt

7. Livet är:

1	2	3	4	5	6	7
alltigenom intressant						fullständigt enahanda

8. Hittills har ditt liv:

1	2	3	4	5	6	7
helt saknat mål och mening						genomgående haft mål och mening

9. Känner du dig orättvist behandlad?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

10. De senaste tio åren har ditt liv varit:

1	2	3	4	5	6	7
fullt av förändringar utan att du visste vad som skulle hända härnäst						helt förutsägbart utan överraskande förändringar

11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:

1	2	3	4	5	6	7
helt fascinerande						fullkomligt uttråkiga

12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?

1	2	3	4	5	6	7
det går alltid att finna en lösning på livets svårigheter						det finns ingen lösning på livets svårigheter

14. När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:

1	2	3	4	5	6	7
känner hur härligt det är att leva						frågar dig själv varför du överhuvudtaget finns till

15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

1	2	3	4	5	6	7
alltid förvirrande och svår att finna						fullständigt solklar

16. Är dina dagliga sysslor en källa till:

1	2	3	4	5	6	7
glädje och djup tillfreds- ställelse						smärta och leda

17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

1	2	3	4	5	6	7
fullt av förändringar utan att du vet vad som händer härnäst						helt förutsägbart och utan överraskande förändringar

18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:

1	2	3	4	5	6	7
älta det om och om igen						säga "det var det" och sedan gå vidare

19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

20. När du gör något som får dig att känna dig väl till mods:

1	2	3	4	5	6	7
kommer du säkert att fortsätta att känna dig väl till mods						kommer det säkert att hända något som förstör den goda känslan

21. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

22. du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

1	2	3	4	5	6	7
helt utan mål mening och						fyllt av mål och mening

23. Tror du att det i framtiden *alltid* kommer att finnas människor som du kan räkna med?

1 2 3 4 5 6 7

det är du
säker på

det tvivlar
du på

24. Händer det att du har en känsla av att du inte vet exakt vad som håller på att hända?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta

mycket sällan/aldrig

25. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågeln".

Hur ofta har du känt det så?

1 2 3 4 5 6 7

aldrig

mycket ofta

26. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1 2 3 4 5 6 7

du över- eller
undervärderade
dess betydelse

du såg saken i
dess rätta
proportion

27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden av ditt liv, har du då en känsla av att:

1 2 3 4 5 6 7

du alltid kommer
att lyckas övervinna
svårigheterna

du inte kommer
att lyckas övervinna
svårigheterna

28. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta

mycket sällan/ aldrig

29. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta

mycket sällan/ aldrig

Bilaga 4

Söker Kundaliniyogalärare för en studie om Kundaliniyoga!

Jag läser psykologi på Högskolan i Borås och ska nu skriva min c-uppsats. Den kommer till stor del handla om Kundaliniyogans effekt på den regelbundna eller dagliga utövningen. Studien kommer att byggas på intervjuer och ev. enkätsvar från dig som lärare, därför söker jag nu dig som har en 1-2 årig utbildning till Kundaliniyoga- och meditationslärare och som vill vara med!

Intervjun kommer att ta mellan 1-2 tim och kan göras antingen genom att vi träffas, per telefon eller via SKYPE. Så du behöver inte bo i närheten av Borås för att kunna delta. Intervjun kommer att göra någon gång mellan v.47-49 och vi anpassar tiden efter dina behov. Kommer att befinna mig i Stockholmstrakten v. 49. Inga namn på deltagare kommer att skrivas med i uppsatsen och min uppgift är att hålla dig anonym för läsaren, du får tillgång till materialet innan det trycks.

Hjälp mig sprida detta vidare till lärare runt om i Sverige, om du inte vill vara med kanske du känner någon som vill!

Är du intresserad av att delta skicka dina kontaktuppgifter till: fho82@hotmail.com.

Allt gott önskar jag dig!

Frida Helsing Ohlsson/Hardev Kaur

