



Kan yoga minska stress och motivera till ökad fysisk aktivitet?

En intervjustudie om MediYoga

Can yoga reduce stress and motivate increased physical activity?

An interview study on MediYoga

Författare: Frida Wirsén

Huvudämne, Idrottsvetenskap
Idrott och hälsa, Kandidatkurs, ID007G
Examensarbete, 15 högskolepoäng
Institutionen för hälsovetenskaper, Örebro universitet
Handledare: Sören Hjälms, Universitetslektor, Institutionen för hälsovetenskaper
Examinator: Natalie Barker-Ruchti, Universitetslektor, Institutionen för hälsovetenskaper

Sammanfattning

Introduktion: I dagens samhälle är många människor fysiskt inaktiva och deras tillvaro präglas av ökad stress. Yoga kombinerar fysisk aktivitet med medvetenhet och mental balans. Idag förknippas yogan som en träningsform, en metod för avkoppling och en levnadsfilosofi. MediYoga är en kvalitetssäkrad yogaform som tillhör den implementerade yogan inom bland annat primärvården. En holistisk träning för ökad rörlighet, flexibilitet och styrka men som även lugnar sinnet. Konkreta metoder som dessa behövs för att förändra Sveriges största folkhälsa problem, stress.

Syfte: Syftet med studien var att utforska om yoga kan minska stress, motivera till ökad fysisk aktivitet och därmed främja deltagarnas välbefinnande.

Metod: För att besvara studiens forskningsfrågor och syfte har en deskriptiv analys tillämpats baserat på en kvalitativ inblick. Rekrytering av deltagare som sökt sig till primärvården på grund av stressrelaterad problematik intervjuades i syfte att analysera deras uttalanden. Målsättningen för studien är att genom intervjuer kartlägga respondenternas berättelser för att möjligen besvara om de upplever minskad stress och förbättrad fysisk aktivitet.

Resultat: Övergripande upplevde deltagarna att deras stressnivåer reducerats, dels under pågående MediYoga program, dels efter avslutad tidsperiod. Det framkom att respondenterna upplevde sig ha förbättrat sin fysiska styrka, vilket finns stöd i MediYogans koncept, som är vetenskapligt utformat för att stärka patienters fysiska styrka genom fysisk aktivitet. Respondenterna upplevde ökad självkännet och glädje, samt en känsla av samhörighet vilket påverkat deras sätt att se på vardagslivet. MediYogan upplevdes förändra respondenternas tankeverksamhet vilket medförde en positiv inverkan på deras psykiska välmående. Ökad medvetenhet och förändrad tankeverksamhet har blivit viktiga verktyg för att hantera stress som indirekt påverkat deras psykiska hälsa.

Slutsats: MediYogan upplevdes som en värdefull implementering. Att utöva yoga kan utgöra ett alternativ till att förbättra människans psykiska- och fysiska hälsa, reducera stressnivåer men tvivelaktigt motivera till fortsatt ökad motivation till träning. Däremot är yoga i sig en fysisk aktivitet som upplevdes positiv av respondenterna.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, Fysisk inaktivitet, Stress, Yoga, MediYoga

Summary

Introduction: In today's society, many people are physically inactive, and their lives are characterized by increased stress. Yoga combines physical activity with awareness and mental balance. Today, yoga is associated as a form of exercise, a method of relaxation and a philosophy of life. MediYoga is a quality assured form of yoga that belongs to the implemented yoga in primary care, among other things. A holistic training for increased mobility, flexibility, and strength but which also calms the mind is important in today's society. Concrete methods are needed to change Sweden's biggest public health problem, stress.

Aim: The aim of the study was to explore whether yoga can reduce stress, motivate increased physical activity and thus promote participants' well-being.

Method: To draw a conclusion, the study examined participants who were recruited after applying for primary care due to stress-related problems. A descriptive analysis is applied based on a qualitative insight into how the respondents 'statements through interviews, in order to possibly answer whether they experience reduced stress and improved physical activity.

Results: The participants experienced their stress levels have been reduced, both during the ongoing MediYoga program and after the end of the trail period. It appears that the respondents feel that they have improved their physical strength, which is supported by MediYoga's concept, which is scientifically designed to strengthen patients' physical strength through physical activity. The respondents experience increased self-awareness and joy, as well as a sense of belonging, which has affected their way of looking at everyday life. The respondents reported that MediYogan has changed their thinking patterns, which has a positive impact on their mental well-being. Increased awareness and changed thinking have become important tools for dealing with stress that has indirectly affected their mental health.

Conclusion: MediYogan was perceived as a valuable implementation. Practicing yoga can be an alternative to improving human mental and physical health, reducing stress levels and undoubtedly motivating increased motivation for exercise. On the other hand, yoga is in itself a physical activity that is experienced positively by the respondents.

Keywords: Physical Activity, Physical Inactivity, Stress, Yoga, MediYoga

Förord

Den här studien är tillägnad Dig som är nyfiken på yoga, balans och välbefinnande. Jag som skriver är yogalärare inom Hatha, Vinyasa, Yin Yoga och Yoga Nidra. Inom yogan pratar vi ofta om ett ständigt lärande, att vi alla är studenter – *Always a student* – för att påminna oss om att vi lär oss nya saker varje dag. Vi blir aldrig fullärda. Hela livet är en kunskapskarusell och många söker efter lugn, glädje, kärlek, välmående och balans. Vi lär oss dagligen något nytt och samtidigt glömmet vi också bort, under livets med och motgångar. Därför vill jag påminna och förmedla den kunskap som jag arbetat fram under dessa år till Dig! Kunskap inom yogans filosofi balanserat med flera år av vetenskaplig forskning.

Det känns viktigt och värdefullt för mig att äntligen publicera studien ”Kan yoga minska stress och motivera till ökad fysisk aktivitet?” Arbetet har varit krävande, samtidigt som processen har hjälpt mig till yogans finaste sanning – *TRUST THE PROCESS* – att lita på processen, att lita på sig själv och att leva sin sanning, här och nu.

Jag är tacksam över att yogan ständigt utmanar mig att vara i nuet, att den skapar rörlighet i min kropp och balanserar mina tankar. Dagligen så praktisera jag yoga, vilket skapat en livsviktig rutin för mig, för att landa i livets stormar. Kanske kan det hjälpa Dig och bli lika betydelsefullt för Dig som för mig. Alla vägar som leder till Din glädje, Din balans och Ditt välbefinnande är betydelsefulla. Kanske kan yoga vara en väg?

Kramasté, Frida Wirsén

My soul honors your soul. I honor the place in you where the entire universe resides.

I honor the light, love, truth, beauty & peace within you, because it is also within me.

In sharing these things, we are united, we are the same, we are one.

Namasté

Innehåll

1. Introduktion	1
1.2 Syfte och forskningsfrågor	3
2. Tidigare forskning	4
2.1 Yogans upplevelse, psykisk hälsa	6
2.2 Yogans effekter, fysisk hälsa.....	7
2.3 MediYoga	9
3. Metod	11
3.1 Urval	12
3.2 Materialinsamling	13
3.3 Materialanalys	14
3.4 Etiska förhållningssätt	15
4. Resultat.....	16
4.1 Upplevd effekt på respondenternas stressnivåer	16
4.2 Upplevd effekt på respondenternas fysiska aktivitet.....	17
4.3 Upplevd effekt på respondenternas psykiska hälsa	18
4.4 Utvecklingsmöjligheter och tillämpning i vardagen	18
5. Diskussion	21
5.1 Resultatdiskussion	21
5.1.1 Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras stressnivåer?.....	21
5.1.2 Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras fysiska aktivitet?	22
5.1.3 Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras psykiska hälsa?.....	24
5.1.4 Utvecklingsmöjligheter och tillämpning i vardagen.....	25
5.2 Metoddiskussion.....	26
6. Slutsats	29
6.1 Förslag till vidare forskning	30
Käll- och litteraturförteckning	
Bilaga 1 - Facebookinlägg + Första email	
Bilaga 2 - Informationsbrev	
Bilaga 3 - Intervjuguide	

1. Introduktion

I dagens samhälle är många människor fysiskt inaktiva och deras tillvaro präglas av ökad stress. Stress är idag ett växande hälsoproblem eftersom den leder till stressrelaterade sjukdomar. Enligt WHO:s uppskattning utgör stress ett av de största folkhälsoproblemen i Sverige (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2005). Svår stress är en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivning idag och kan leda vidare till utmattningssyndrom (Försäkringskassan, 2019). Samhällets höga krav avseende yttre faktorer som yrkeskarriärer, kvalitén i det sociala livet samt skönhets- och kroppsideal är bidragande effekter till den ökade stressen (Kumar, 2017). En stressforskare uppmärksammar att stresspåslag av yttre faktorer kan läkas genom fysisk aktivitet, nedvarvning och vårt val att reagera utifrån vår inre förmåga (Perski, 2006). Definitionen av stress är reaktionen som uppstår när en individ utmanas i en ny och-/eller hamnar i en oväntad situation (Arnetz & Ekman, 2013). När människan utsätts för stress påverkar det hennes beteende på så sätt att kroppen svarar genom psykologiska, perceptuella och fysiologiska reaktioner. Stress är inte skadligt för ett friskt system, utan hjärnan registrerar upplevd situation och sänder vidare signaler till kroppen för att agera. Inom inlärning, träning och prestation är stress en nödvändighet för utveckling. Om farliga situationer inträffar där människan inte har kontroll, aktiveras stresssystemet och leder till stresspåslag som kan vara skadligt på flertal nivåer för människan (Arnetz & Ekman, 2013). Stress behöver dock inte vara skadligt för ett friskt system, om däremot människan upplever hot eller svårkontrollerade situationer aktiveras stresssystemet vilket leder till ett skadligt stresspåslag (Arnetz & Ekman, 2013).

Fysisk aktivitet påverkar människan i hög grad för att upprätthålla ett hälsosamt välmående. Om människan inte är fysiskt aktiv, kan inaktivitet få både psykologiska och fysiologiska konsekvenser. Exempel på olika sjukdomar som fysisk inaktivitet bidrar till är ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, cancer, diabetes typ 2, stress, depression och olika former av psykisk ohälsa. FYSS är en evidensbaserad handbok för dem som arbetar med att främja fysisk aktivitet, i den presenteras olika typer av aktiviteter utifrån utformning av intensitet, där till exempel yoga nämns tillsammans med, löpning, styrketräning och dans (FYSS, 2011). Hur kan människor reducera höga stressnivåer genom fysisk aktivitet och därmed undvika sjukdomstillstånd? Kan ett alternativ vara att utöva yoga?

Yoga förenar fysisk aktivitet med medvetenhet och mental balans. Idag förknippas yogan dels som en träningsform och avslappningsmetod, samt som en levnadsfilosofi. Enligt Iyengar (2006) klarläggs att yogans filosofi härstammar från Indien och nämns första gången mellan 1500–800 f.Kr i vedaskrifterna, som är namnet på Indiens äldsta religiösa litteratur (Iyengar, 2006). I skrifterna lyfts existentiella frågor och beskriver yogan som ”allt är ett” genom disciplin och förening. Yogans övningar förklaras utifrån den åttafaldiga vägen som betyder ashtanga på sanskrit (*sanskrit är indiens religiösa och litterära skriftspråk, sedan årtusenden). Den åttafaldiga vägen symboliserar evighetstecknet och illustrerar att allt hänger ihop vilket innebär att vi alla är sammankopplade med varandra på ett djupare plan (Iyengar, 2006). En viktig skrift som uppmärksammades, 300 f. Kr, av Bhagavad Gita, förklarar yogans fysiska övningar och dess positiva effekter för att skapa livsenergi. Yoga som träningsform inkluderar olika positioner, *asanas*, meditation, *dhyana*, och avslappning där andningen, *pranayama*, har en central betydelse, för att uppnå minskad stress och därmed öka människans välmående. Att andas regelbundet, långsamt och genom näsan under yogans praktik har vetenskapligt bevisats ge en lugnande effekt på människans nervsystem (Fontaine, 2015). För västvärlden började yogan bli synlig så sent som på slutet av 1800-talet (MediYoga, 2021) till att idag utövas av nära 435 miljoner människor, enligt den internationella yoga federationen (IYF). Yogan i väst är anpassad från filosofin och kan betraktas mer som fysisk aktivitet med mindre inslag av den filosofi som den grundar sig på (MediYoga, 2021).

MediYogan som grundades 1997 av Göran Boll, har idag implementerats på över 278 sjukhus och vårdcentraler i Sverige som ett komplement till fysisk rehabilitering och medicinsk terapi. Denna metod är en evidensbaserad metod för att bland annat reducera stress. Boll (1997) initierade den första medicinska vetenskapliga studien på yoga i Sverige i Karolinska Institutets regi, med syfte att nyttjas som en terapeutisk yogaform och en viktig del i framtidens frisk- och sjukvård. MediYoga är en kvalitetssäkrad yogaform för att skapa ökad balans fysiskt, mentalt och emotionellt, en helhetsträning för ökad rörlighet, flexibilitet och styrka men som även stillar sinnet (MediYoga, 2021). Konceptet utgår ifrån en tydlig struktur och vetenskapligt innehåll av fysiska positioner, andetagsövningar och uppmärksamhetsträning. Övningarna är lätta och anpassade så att både friska och sjuka människor ska kunna tillgodogöra sig goda resultat för kroppens välbefinnande.

Inom vården används MediYoga brett för olika patientgrupper som till exempel: rehabilitering av ryggproblem, hjärt- och kärlsjukdomar, ätstörningar, utmattning och neuropsykiatrisk problematik men även som förebyggande inom andra hälsorelaterade sjukdomar. Instrukörerna har alla en grundläggande medicinsk kompetens som exempel: fysioterapeut, sjuksköterska, psykolog eller läkare (MediYoga, 2021). Vikten av medvetenhet, närvaro och välbefinnande är för människans mentala hälsa en central betydelse, forskning bedrivs för att undersöka om yogan som fysisk aktivitet har möjlighet att hjälpa människor att undvika ett av de vanligaste folkhälsoproblemen, stressrelaterade sjukdomar (Kumar, 2017).

1.2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med studien är att utforska om yoga kan minska stress, motivera till ökad fysisk aktivitet och därmed främja deltagarnas välmående. Följande forskningsfrågor är utformade för att söka svar på studiens syfte:

1. Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras stressnivåer?
2. Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras fysiska aktivitet?
3. Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras psykiska välmående?

Ovanstående frågeställningar besvaras genom att intervjua deltagare som har låtit genomgå MediYoga. Studien tillämpar en kvalitativ design och fördjupar sig specifikt i MediYoga som koncept. Yogan anses vara ett bra verktyg för att främja människans välbefinnande. Det är dock av hög prioritet att undersöka MediYogan närmare genom att samtala med människor som har erfarenhet av konceptet. Inom huvudområdet fysioterapi, finns en kvalitativ intervjustudie som undersöker ”Patienters upplevelser av hur MediYoga påverkat deras hälsa” (Ehlin & Björkeng Betzholtz, 2019). Inspirerad av studien, där patienter intervjuas utifrån en väl utformad intervjuguide kommer aktuell studie undersöka ett antal MediYoga-utövare för att undersöka deras stressnivåer, fysisk aktivitet och psykiska hälsa. Genom ett deduktivt synsätt inom idrottsvetenskap utgår jag från Ehlin och Björkeng Betzholtz (2019) premisser som konstaterats i deras slutsats. Denna studies syfte är att följa upp deras resultat och slutsats av att deras urvalsgrupp ”upplevde att MediYogan påverkat deras hälsa positiv” (Ehlin & Björkeng Betzholtz, 2019). Det är ett erkännande som behöver betydligt mer stöd. Det motiverar denna studies syfte att följa upp forskarnas förslag till vidare forskning och studera om deras resultat kan bekräftas eller om det visar sig skilja sig från resultatet i denna studie.

2. Tidigare forskning

Enligt Centrum för idrottsforskning (CIF, 2020) definieras idrott som ”alla de fysiska aktiviteter individen medvetet utför i syfte att behålla och förbättra hälsa och prestationsförmåga, nå tävlingsresultat eller rekreation”. Med utgångspunkt att fysisk aktivitet som metod främjar hälsan, presenterar CIF att forskning som bedrivs enligt ovan kriterier har relevans för ämnet Idrott (Centrum för idrottsforskning, 2020).

I Sverige har MediYoga, sedan 1998, inkluderats inom den vetenskapliga forskningen om yoga. Idag forskas det ideligen om yogan, främst på Karolinska Institutet, för att undersöka yogans effekt på människans hälsa. Olika insatser tillämpas och undersöks, dels inom kvantitativ metod, dels inom kvalitativ metod. Karolinska Institutet har varit i framkant med yogaforskning, riktat dels mot idrott men främst mot medicin. Yogan är ett populärt forskningsområde inom idrott, redan 2017 släppte SISU Idrottsböcker ”Yogaträning för idrottare” skriven av författaren och forskaren Marian Papp, som forskat på yogaträning i mer än 10 år. Boken vänder sig till idrottare i allmänhet som ett viktigt komplement till den vanliga träningen. Idrottsstjärnor som LeBron James, Ryan Giggs och Emma Green har kompletterat deras primära träning med yogaträning (Centrum för idrottsforskning, 2020). Resultat från ett av Papps (2019) forskningsprojekt visade att yogaträning påvisar positiva effekter på människans fysiska hälsa samtidigt som den bidrar med lugn och stresstålighet som är viktiga hälsoeffekter. Upplevelsen av yoga som träningsform förklarar Papp, utifrån sina forskningsresultat, ger en känsla av avslappning och lugn samtidigt som utövaren känner sig rörlig och fylld av energi. En känsla som enligt Papp är svår att uppnå vid annan fysisk aktivitet (Papp m.fl, 2019). Trots att yogan är ett populärt forskningsområde världen runt, så saknas det forskning i Sverige som specificerar vad det är inom yogan som främjar människors hälsa. Fysisk rörelse, avslappning eller sammanhanget? Eller en kombination av allt?

Forskning är en prioriterad verksamhet för MediYoga som har deltagit i många vetenskapliga studier och projekt där yogans effekter undersöks. Grunden i metoden är den fysiska aktiviteten, andningen och uppmärksamhetsträningen i kroppen för att nå det upplevda målet av balans. Kontinuerligt utövande har resulterat i bästa effekter, hellre att det blir av en kort stund varje dag än ett längre pass mer sällan (MediYoga, 2021).

Yoga används som en metod för att konkretisera människans välbefinnande genom att förbättra människors psykiska och fysiska hälsa. Hälsa och välbefinnande har många beröringspunkter med begreppet livskvalitet. I boken *Människans hälsa, livsåskådning och personlighet*, nämner den norska psykologen Naess (Kallenberg & Larsson, 2004) att om människan utför fysisk aktivitet och samtidigt är medveten om deras grundstämning, har det betydelse för hälsan. När människor dessutom tillåter kroppen att slappna av och skapar sociala interaktioner med varandra, förklarar Naess som ytterligare faktorer för att uppnå välbefinnande (Kallenberg & Larsson, 2004).

Välbefinnande är ett brett perspektiv och kan uppnås genom flertal olika aktiviteter i livet. Yoga är studiens aktuella forskningsområde och har inom tidigare forskning används inom olika vetenskapliga perspektiv. Perspektiv som riktar in sig på människans välmående, genom att undersöka yogans effekt på stress, mentala besvär samt fysiologiska besvär som kräver rehabilitering. Tidigare forskning utgår från ett psykologiskt, fysiologiskt eller filosofiskt perspektiv för att visa på den bredd som dokumenterats. Följande studier som presenteras, undersöker yogans effekter genom fysiologiska eller psykologiska tester på olika urvalsgrupper. Resultat kommer att presenteras dels från kvalitativ forskning, dels kvantitativ forskning för att förmedla en god översikt inom befintlig forskning. Vad vi redan vet om yoga och specifikt MediYoga är nyckeln för att utveckla aktuell studie.

I problemformuleringen nämner jag en viktig kvalitativ intervjustudie som undersöker ”Patienters upplevelser av hur MediYoga påverkat deras hälsa” (Ehlin & Björkeng Betzholtz, 2019). Studiens huvudämne är fysioterapi och undersöker åtta patienters upplevelse av MediYoga. Metoden till deras studie är en kvalitativ intervjustudie och blir en ram mot hur jag genom ett deduktivt synsätt kommer att resonera eller relatera samt diskutera deras resultat mot mitt. För att dra allmänna slutsatser följer min studie likvärdig intervjuguide, så möjligheten finns att se över motsvarighet eller avvikelser. Resultat från deras dataanalys presenteras utifrån fem kategorier:

1. Förbättrad fysisk förmåga
2. Ökad aktivitetsförmåga
3. Mentalt välbefinnande
4. Strategier i vardagen
5. För få yoga tillfällen

Samtidigt dras slutsatsen att deras urvalsgrupp ”upplevde att MediYogan påverkat deras hälsa positivt” (Ehlin & Björkeng Betzholtz, 2019). För att närma sig en uppfattning om rådande forskningsläge kring yogans effekter, presenteras tematiskt vad tidigare forskning kommit fram till. Teman som innefattar resultat dels från kvalitativ forskning, dels kvantitativ forskning, för att skapa en grundläggande översikt. För att precisera samt resonera kring vetenskapliga resultat om yogans effekt, tematiseras studierna med utgångspunkt till psykisk hälsa samt fysisk hälsa. Avslutningsvis presenteras forskning om MediYoga som bedrivs på Karolinska Institutet. Med koppling till idrottsvetenskap, där idrottspsykologi och idrottsfysiologi konkretiseras utifrån yogans upplevelser eller effekter.

2.1 Yogans upplevelse, psykisk hälsa

Två forskare som undersökte yogans effekter på stress är Giri (2018) och Kumar (2017). Syftet var att mäta stressnivåer på individnivå i en yogagrupp, för att undersöka vart deras stressnivå låg innan yogapasset kontra efter. Studien pågick under sex månader och yogaformen som användes beskrivs vara i likhet med MediYoga. Deltagarna fick ange en siffra på hur stressade de kände sig innan samt efter yogan. Fokus för båda studierna var att besvara om yogaformen, YogaNidra, är en effektiv form för att sänka stressnivåer på individuell nivå (Giri, 2018; Kumar, 2017). Urvalet skiljer sig mellan Giris (2018) studie med enbart kvinnligare deltagare och Kumars (2017) studie som omfattas enbart av manliga deltagare. Urvalet kunde ha speglat resultatet utifrån ett biologiskt perspektiv, dock konstaterade båda studierna ett likvärdigt resultat där stressnivåerna har sänkts markant efter att deltagarna deltagit på yoga passet (Giri, 2018; Kumar, 2017). Ytterligare parametrar analyserades i slutet av studiens tidsram, att i och med reducerad stressnivå har deltagarnas ångestsymtom samtidigt reducerats markant. Enligt Giris (2018) forskning presenteras en viktig slutsats att yogan upplevs sänka dels stressnivåer, samtidigt som ångest reduceras, vilket är ett viktigt bidrag till hur yogan kan bidra till förbättrad psykisk hälsa.

Ytterligare forskare forskar tillika om yogans effekt på deltagarnas stressnivåer (Hewett, Pampa, Smith, Fahey & Cheema, 2018). Det intressanta med aktuell studie är att en annan yogaform tillämpas. En yogaform som heter Bikram yoga. Denna yogaform är mer fysisk och använder betydligt mer rörelse än MediYoga och YogaNidra. På vissa klasser är deltagarna även i ett uppvärmt rum som är viktigt att ta med i beaktning av deras totala upplevelse. Deltagarna har besvarat en enkät med frågor om stress, efter varje fysisk klass, under 16 veckor.

Hewetts m.fl. (2018) redovisade i deras slutsats att deltagarnas stressnivå har minskat. Dock problematiseras och diskuterades, vad det är som är den bidragande effekten till minskad stressnivå. Eftersom deltagarna fyllde i en enkät med olika skalor, är det svårt att veta om det är yogan som är den bidragande effekten till reducerad stress (Hewetts m.fl., 2018). För att klargöra deras helhetsupplevelse kan en intervjustudie vara relevant eller en enkät med möjlighet att utveckla sina svar.

Det finns studier om deltagarnas psykiska hälsa förbättras genom att implementera yoga på kvällen (Kerekes, Fielding & Apelqvist, 2017). Hypotesen är att deltagarna, genom förbättrad sömn, ska uppleva sig själva lugnare och det tack vare yogan. Studiens mål var att undersöka yogans möjlighet att skapa ett lugn samt öka den meditativa förmågan och därmed främja deras välmående genom att reducera deras stressrelaterade tankar. Forskarna använde sig av en kvantitativ metod där deltagarna besvarar en enkät. Vid analysen framgår det att samtliga deltagare sov bättre, upplevde mindre stress och fick ett mer balanserat humör (Kerekes m.fl., 2017). Forskarnas hypotes stämde överens med resultatet, dock finns aspekter att ha hänsyn till, då deltagarna själva valde att delta på yogan. Ett frivilligt deltagande kan generera till en motivationsfaktor, som påverkar resultatet. Vidare finns ingen dokumentation att deltagarna haft en psykisk ohälsa innan, däremot att deltagarna sov bättre, upplevde mindre stress och samtidigt upplevde ett mer balanserat humör resulterar troligen i en förändring sedan yogan implementerades (Kerekes m.fl., 2017).

2.2 Yogans effekter, fysisk hälsa

Yoga som fysisk aktivitet intresserar forskare världen runt, för att undersöka dess effekt på människans hälsa. I Pascoe och Bauers (2015) studie presenterades ett flertal vetenskapliga artiklar från olika delar av världen. Artiklarnas syfte är att utforska om yogapraktiken i framtiden kan utgöra ett alternativ till förskrivning av antidepressiva läkemedel. Studierna undersökte yogans effekter genom fysiologiska samt psykologiska tester på patienterna. Detta jämförs med när patienterna får medicinsk terapi. Ett av resultaten är att yogan inte alstrar negativa bieffekter vilket medicinsk terapi kan orsaka. Antidepressiva läkemedel presenteras som en ostabil väg till ett friskare välmående (Pascoe & Bauer, 2015). Yogans effekter har, enligt alla ovanstående artiklar, inte visat några negativa effekter på patienterna vilket utgör ett

stöd till att implementera mer fysisk aktivitet. Detta oavsett yogapraktik, deltagarnas kön och var forskningen geografiskt ägt rum (Pascoe & Bauer, 2015).

Implementering av yoga har undersökts och granskats i syfte om yogans aktivitet kan implementeras för att förhindra samt förbättra depression (Anderzén-Carlsson, Persson Lundholm, Köhn & Westerdahl, 2014). I sin kvalitativa studie intervjuades deltagare för att besvara syftet om yoga som fysisk aktivitet kan vara ett svar på förbättrat välbefinnande. Deltagarna i studien hade yogapass fördelade under en 12-veckorsperiod och intervjuades efter aktuell tidsram. Urvalet bestod av fem kvinnor och en man, deras ålder var mellan 43–51 år. Studiens resultat bekräftade att yogan har haft en positiv effekt på deltagarnas psykiska hälsa, som vidare förklaras har påverkat deras fysiska hälsa. Efter några veckor berättade deltagarna att eftersom depressionen lättade mer och mer, förbättrades deras aktiva livsstil. Respondenterna beskrev en ny livsglädje av den orsaken att kroppen kändes fysiskt starkare och att ökad rörlighet möjliggjort en smidighet i vardagen (Anderzén-Carlsson m.fl., 2014).

Tidigare forskning önskar undersöka om implementeringen av yoga kan förändra människors fysiska hälsa och i så fall grundligt undersöka vad inom yogans praktik som ger bästa effekt (Franklin, Butler & Bentley, 2018). Intentionen var att genom en metaanalys jämföra de tre grundernas effekt på deltagarna. Grunderna i yogans praktik; asanas (positioner), pranayama (andningsövning) och dhyana (meditation). Kriteriet, för deltagandet i studien, är att deras liv innehåller många stressmoment och att deras kropp påverkats fysisk. Som stressade axlar, ont i nacken eller problem med andningen. Samtliga deltagare upplevde sig mindre stressade efter yogapassen och bekräftade att andningen kändes bättre samt att axelbesvären minskat. Resultatet dokumenterade dock en svårighet att tolka vilken av grunderna som har haft störst effekt (Franklin m.fl., 2018).

Slutligen presenterar Lindahl, Tilton, Eickholt och Ferguson-Stegall (2016) en studie som syftar till att undersöka om yogans rörelsemönster kan möjliggöra en förbättrad fysisk hälsa hos deltagare som har uppnått pensionsåldern. Fysiologiska tester samt enkäter användes för att undersöka om yogan kan generera ökad livsglädje och därmed minska fysiologiska symptom baserade på stress. Studien resulterade i ett ökat välmående samt minskade stressnivåer. Vilket innebär en positiv effekt av yogan på deltagarnas psykiska hälsa. De fysiologiska testerna påvisade ingen förändring, däremot påvisade enkätsvaren att deltagarna har upplevt en känsla

av social tillhörighet, samt minskad stress och ångest och genom detta samtidigt upplevt sig fysiskt starka (Lindahl m.fl., 2016).

2.3 MediYoga

Yogaforskningen i Sverige har fokuserat på effekten av MediYoga på stress, utmattning, arbetsförmåga, samt att förebygga funktionsnedsättande rygg-, axel- och bäckenbottenbesvär. Forskning som bedrivs på medicinsk yoga presenteras på MediYogans hemsida och länkar vidare till Karolinska Institutet. När upplevelser samt effekter dokumenteras beprövas dels kvalitativa, dels kvantitativa metoder för att söka svar om MediYogans funktion. En randomiserad kontrollerad pilotstudie på kommunanställda inom skola, vård och omsorg av Claesson (2015) presenterade lovande effekter på de 47 deltagarna av deras självskattade upplevelse. Kontrollgruppen påvisade att efter interventionen av MediYogan upplevs utmattning i jobbet förändrad, om stress och arbetsförmåga inneburit förändringar framkommer ej. Pilotstudien presenterade i sin konklusion att för att förbättra generaliserbarheten bör ett större urval undersökas samt inkludera flertal yrkesgrupper, dessutom bör framtida studier tillämpa en jämnare könsfördelning (Claesson, 2015).

Följande stycke presenterar två studier som fokuserade på att undersöka om yogan kan förebygga funktionsnedsättande ryggbesvär samt om MediYoga är ett kostnadseffektivt komplement för människans fysiska hälsa. Analysen presenterade att MediYoga kan utgöra ett mer kostnadseffektivt komplement på en arbetsplats än sjukskrivning för smärta i nedre delen av ryggen (Aboagye, Karlsson, Hagberg & Jensen, 2015). Ökningen av fysisk smärta hos människor ligger till grund för att undersöka hur vården samt arbetsplatser kan implementera kostnadseffektiva lösningar på problemet. MediYogan ansågs som ett viktigt komplement (Aboagye m.fl., 2015).

För att förebygga ryggbesvär presenterade forskarna Nylund, Hagberg, Aboagye, Lohela Karlsson och Jensen (2013) en studie vars syfte var att undersöka effekten av medicinsk yoga och funktionell träning vid långvarig ryggsmärta. Evidensbaserad information om MediYoga kontra funktionell träning på gym jämfördes. Studien resulterade i att implementering av yoga eller funktionell träning förbättrade dels arbetsförmåga, dels att det var en kostnadseffektiv insats. Begränsningar i studien var uppföljningstiden samt att önskan att bepröva implementeringen över en längre tidsperiod (Nylund m.fl., 2013).

Övergripande anses MediYoga som ett viktigt komplement för att främja människans välbefinnande, dock är det av hög prioritet att undersöka MediYogan närmare genom att samtala med människor som har erfarenhet av konceptet. Tidigare forskning påpekar att betydligt mer studier bör utforska MediYoga som koncept, för att utveckla samt presentera nya fynd.

3. Metod

Följande avsnitt presenterar den kvalitativa intervjumetoden som tillämpats. Följt av förberedelserna till intervjuguiden samt urvalet. En praktisk presentation av materialanalys och genomförande samt etiska förhållningssätt avslutar metod avsnittet.

För att besvara studies forskningsfrågor och syfte för att utforska om yoga kan minska stress samt öka motivationen till fysiska aktivitet, har jag rekryterat deltagare som sökt sig till primärvården på grund av stressrelaterad problematik. Rekryteringen av deltagare innebär att grundligt se över deras upplevelser av MediYogan, vad den erbjuder, samt hur deltagarna upplevt aktuellt koncept som en metod för minskad stress samt ökad motivation till fysisk aktivitet. Metoden innebär en design av semistrukturerade intervjuer. Eftersom studien eftersträvar att kunna besvara forskningsfrågorna och på djupet ta del av deltagarnas berättelser. Intervjuerna ger möjlighet att besvara huruvida yogan har påverkat deras upplevda välbefinnande. När intervjuer tillämpas finns alltid en god tillgång att få sina forskningsfrågor besvarade med en eftersträvan av öppna och ärliga svar.

Med en kvalitativ inblick i hur respondenterna har upplevt MediYogan samt om de upplevt fysiologiska eller psykologiska förändringar tillämpades en deskriptiv analys. Där innebörden är att hålla sig nära deltagarnas berättelser, för att minimalt tolka deras svar i resultatet. Däremot i resultatdiskussionen finns utrymme för att tolka deras svar, men berättelserna i sig är alltid utifrån respondentens upplevelse (Lundman & Hällgren Graneheim, 2013). En intervjuguide formateras för att alla deltagare ska tillgå samma frågor. Den är uppbyggd för att besvara frågor om deras upplevda stressnivåer, fysisk aktivitet samt om de upplevt att yoga kan vara en lösning till det stora folkhälsoproblemet att många sjukskriver sig på grund av stress eller fysisk inaktivitet. Frågor som berör fysiologiska och/eller psykologiska förändringar hos respondenterna tillämpas för att reda ut deras upplevda hälsotillstånd. Intervjuerna vidrör även frågor om varför respondenterna sökt sig till primärvården, vilket är en grund till rekryteringen samt av högsta vikt att lyfta i hänsyn till olika hälsotillstånd. Deras berättelser ger grunden till hur implementeringen av MediYogan påverkat eller förändrat deras upplevda hälsa. Målsättningen för aktuell studie är att genom intervjuerna kartlägga respondenternas berättelser för att möjligen besvara om de upplevt minskad stress och förbättrad fysisk aktivitet.

3.1 Urval

Respondenterna är strategiskt utvalda genom konsekutiv princip. Principen innebär att personerna frivilligt anmäler sitt deltagande i studien (Olsson & Sörensen, 2011). Deltagarna har via mejl själva tagit kontakt för att delta i studien efter ett inlägg på min Facebook-sida. Inlägget formulerades för att rekrytera lämpliga deltagare, det delades 12 gånger och resulterade till en spridning över hela Sverige. Inlägget (se bilaga 1).

Tydliga kriterier nämns tidigt, varpå ett ändamålsenligt urval innebär att respondenterna har tagit del av det som är studiens syfte. Detta för att urvalet inte ska behöva sällas bort efter intervjuerna, utan redan innan. Enligt Carter och Lubinsky (2016), är det av största vikt att urvalet har medverkat på MediYoga för att kunna besvara intervjuguidens frågeställningar och inriktning av studiens ändamål (Carter & Lubinsky, 2016). Ytterligare ett krav är att deltagarna måste vara myndiga samt godkänna att deras svar kommer att anonymt publiceras i studien. Medverkan i studien avgränsas genom att deltagarna har genomgått MediYoga som behandling efter bedömning av läkare. Deltagarna har svarat att MediYogan varit en del av deras behandling av stress- och/eller depression. Diagnosen i sig är inget kriterium för studien, dock kategoriseras deltagarnas upplevda fysiologisk samt psykologiska förändring. Deltagare som inte ordinerats MediYoga eller fullföljt behandling avböjs att ingå i undersökningen.

Målet för studien är att summera deltagarnas upplevelser av MediYogan, vilket motiverar kriteriet. Spridningen möjliggör att undersöka MediYogans koncept över en större population, och därmed undvika ett bekvämlighetsurval genom att enbart rekrytera deltagare från Örebro (Carter & Lubinsky, 2016). Inlägget började med tre frågor. Kriteriet, för ett deltagande i studien, var att samtliga frågor besvarades med ett JA, vilket möjliggör ett ändamålsenligt urval (Carter & Lubinsky, 2016). Inlägget uppnådde sin funktion att rekrytera deltagare till studien, genom att jag erhållit email från fyra olika deltagare. Jag besvarade varje email med ett informationsbrev som presenterar studien, rekryteringsprocessen samt etiska övervägande (bilaga 2). Målsättningen för urvalet var minst fyra deltagare, med en fördelning av två kvinnor och två män, för ett jämförbart sampel. Samtliga intervjuer sker via telefon. Under en intervju uppstår dock information som frångår kriterierna, vilket leder till att den stryks. Deltagarna som slutligen presenteras i studien är tre. Urvalet omfattas av två kvinnor samt en man. I resultatet presenteras respondenterna som A, B och C, för att inte röja deras anonymitet.

Respondent (A): kvinna, 48år. Sjukdomsproblematik: Utmattnings, stress och sjukskrivning. Deltog i MediYoga under 10 veckor, en till två tillfällen i veckan. Ingen användning av psykofarmaka.

Respondent (B): kvinna, 49år. Sjukdomsproblematik: Utmattnings, stress och sjukskrivning. Deltog i MediYoga under 6 månader, 20 pass fördelade under aktuell tid. Viss användning av smärtstillande.

Respondent (C): man, 42år. Sjukdomsproblematik: Utmattnings, stress och sjukskrivning. Deltog i MediYoga under 8 veckor, två tillfällen i veckan. Ingen användning av psykofarmaka.

3.2 Materialinsamling

Innan intervjuerna äger rum, testas intervjuguiden genom en pilotstudie för att undersöka om frågorna bör justeras. Då inga frågetecken uppstod, kommer studien att använda sig av intervjuguiden utan revidering (bilaga 3). Genomgående tillämpas intervjuerna utifrån en semistrukturerad modell (Carter & Lubinsky, 2016). Intervjuerna sker individuellt och intervjuguidens primära fokus är att alla frågor är öppna och lätta att besvara. Frågorna utformas som öppna för att deltagarna ska ha en god möjlighet att besvara utifrån sina egna upplevelser. Det ska vara tydligt att det inte finns något rätt eller fel svar, utan varje svar kan med fördel följas upp med följdfrågor för ett djupare sammanhang (Carter & Lubinsky, 2016).

Materialet som samlas in önskas beröra deltagarnas berättelser på djupet. Frågorna är tydliga, strukturerade och beprövade. Dels för att behålla likvärdig struktur, dels för att eftersträva god kvalitet. För en ökad tillförlitlighet, har aktuell intervjuguide tagit inspiration av en redan beprövad guide (Ehlin & Björkeng Betzholtz, 2019). Betydelsen av öppna frågor samt semistrukturerade intervjuer innebär att intervjuaren har möjlighet att ställa följdfrågor som ”berätta gärna mer?”, ”varför kände du så?” eller ”vad upplevde du då?”. Alla frågor formuleras så att det blir omöjligt att besvara med ett ”Ja” eller ”Nej” (Carter & Lubinsky, 2016).

Deltagarna får välja att antingen bli intervjuade över telefon eller vid ett fysiskt möte där intervjuerna beräknas ta ca 50min. I samråd under mailkontaktarna beslutar samtliga respondenter att en intervju via telefon är lämpligast. Intervjutillfället bokas in och

förberedelser inför intervjun är att jag som intervjuare har skrivit ut frågeformuläret, samt förberett ett blankt Word dokument för att föra lite anteckningar under intervjun. Samtliga intervjuer spelas in med hjälp av en diktafon. Där sparas varje intervju för att i efterhand lyssna av och transkribera materialet. Transkriberingen används för att tematisera, kategorisera samt lyfta fram citat till resultatdelen.

Intervju 1 med respondent (A) – Intervjuas 2019-12-11 – Intervjun pågår i 1 h och 11 minuter.
Transkriberat material: 2612 ord, 5 sidor, skriftstorlek 11, radavstånd 1,0

Intervju 2 med respondent (B) – Intervjuas 2019-12-16 – Intervjun pågår i 58 minuter.
Transkriberat material: 2374, 4 sidor, skriftstorlek 11, radavstånd 1,0

Intervju 3 med respondent (C) - Intervjuas 2020-01-08 – Intervjun pågår i 1 h och 3 minuter.
Transkriberat material: 2436, 4 sidor, skriftstorlek 11, radavstånd 1,0

3.3 Materialanalys

Studiens metod innebär en kvalitativ innehållsanalys av materialet, där syftet är att kategorisera samt tematisera respondenternas svar på intervjuguiden, genom deras ord och meningar (Lundman & Granheim, 2004). För att tematisera aktuell analys nyttjas forskningsfrågorna för att undersöka om intervjuerna kan besvara syftet. Transkriberat intervjumaterial genomläses ett flertal gånger, där meningar som besvarar syftet och frågeställningar markeras. Slutligen tematiseras materialet i en presenterad tabell och analyseras utifrån ett induktivt förhållningssätt (Lundman & Granheim, 2004). När analysen av materialet genomförs markeras i ett första skede alla meningar som anses besvara forskningsfrågorna. Liknelser och skillnader stryks under för att samla in ett brett material till resultatet. Ord som repeteras bland respondenterna förs in i tabellen. Ytterligare mönster som upprepas men inte besvarar forskningsfrågorna sparas till diskussionsdelen. Allt material som markeras, understryks eller ger en reaktion kommer att presenteras utifrån studiens syfte. Viktigt att transkriberat material presenteras i resultatet med citat för att öka tillförlitligheten. Ytterligare aspekter som inte får frångå valet av en tematisk analys är att materialet tolkas (Lundman & Granheim, 2004). Ord, citat och meningar från respondenterna nyttjas för att presentera meningsbärande kategorier till resultatdelen.

Frågeställning	Respondenters svar	Tema	Kategori
Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras stressnivåer?	Lugnare Minskad stress Förändrad tankeverksamhet Förbättrad andningsförmåga	Stress	Upplevd effekt på respondenternas stressnivåer
Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras fysiska välmående?	Ökad motivation till rörelse Förbättrad sömn Ökad rörlighet Ökad styrka	Fysisk aktivitet	Upplevd effekt på respondenternas fysiska aktivitet
Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras psykiska välmående?	Ökad självkänedom Ökad glädje Känslan av att tillhörighet	Psykiska hälsa	Upplevd effekt på respondenternas psykiska hälsa
Nya upptäckter!	För kort rehab period Önskar fortsättningsgrupper Yogan är självklar för mig MediYogan bör utvecklas	MediYoga	Utvecklingsmöjligheter och tillämpning

Tabell 1. Tematiserade kategorier framtaget från transkriberat intervjumaterial.

3.4 Etiska förhållningssätt

Vetenskapsrådet presenterar principer som forskningen ska förhålla sig till. Principerna innefattar informationskravet, nyttjandekravet, konfidentialitetskravet samt samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, 2020). Därför har varje deltagare i studien erhållit ett informationsbrev (bilaga 2) via mejl, där all information om studien presenteras. Här presenteras information om hur deltagarens uppgifter kommer att hanteras enligt GDPR (Frydlinger, 2018). Tydlig information om att intervjuerna enbart kommer att användas för aktuell studie samt att deras svar kommer att hanteras konfidentiellt. Deltagarna delges att deras medverkan är frivillig och att de när som helst kan avsluta sitt deltagande. Namn på deltagarna och platser, som nämnts i intervjuerna avidentifieras i presenterat resultat. Samtycke från deltagarna ges via mejl. Därefter följer en överenskommelse om tid och plats för intervjutillfället. Avslutningsvis, efter att studien godkänts och publicerats på DiVA portalen – Digitala Vetenskapliga Arkivet, kommer inspelat material samt transkriberingarna att raderas.

4. Resultat

Syftet med studien är att utforska om yoga kan minska stress, motivera till ökad fysisk aktivitet och därmed främja deltagarnas välmående. Följande forskningsfrågor är utformade för att söka svar till studiens syfte:

1. Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras stressnivåer?
2. Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras fysiska aktivitet?
3. Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras psykiska välmående?

Resultatet kommer att presenteras utifrån de fyra kategorier som framkom under analysen av intervjuerna (se tabell 1, s. 15). Deltagarna belyser samtal om stress, fysisk aktivitet, psykisk hälsa samt utvecklingsmöjligheter och tillämpning av MediYoga. I kommande stycke presenteras kategorierna för att avslutningsvis se om resultaten kan besvara forskningsfrågorna.

4.1 Upplevd effekt på respondenternas stressnivåer

En av respondenterna förklarade att andningstekniken förlängt andetag, vilket konstaterades som läkande och lugnande:

Vi gjorde en övning där man började med att räkna sina andetag, i början av passet, och sen gjorde vi det i slutet av passet. Och alla hade fått längre lugnare andetag. Det kunde märkas på ett yogapass, om vi säger att vi började klockan ett, och hade ett visst antal andetag och sen klockan två då hade vi färre andetag. (B)

Två av respondenterna upplevde även att de mådde bättre och kände sig mindre stressade ”*Jag mådde ju bättre och eftersom jag hade fått längre lugnare andetag kände jag mig mindre stressad.*” (B). Upplevelsen av förlängt andetag som lugnande påverkade respondentarens stressnivå dels under yogapasset samtidigt som en viktig påminnelse i vardagslivet ”*Nu andas jag så där ytligt igen och då kan jag liksom samla ihop mig lite grann och andas lugnare.*” (B).

Stress var något som samtliga deltagare upplevt negativt innan de ordinerats MediYoga. En respondent berättar att MediYogan medverkade till en känsla av minskad stressnivå genom att de kände sig lättare inombords förbättrades den psykiska hälsan och därmed känns stress mer lätthanterligt. Under intervjun framkom det att respondenten inte upplevde samma negativa

stress som hen tidigare lidit av ”*MediYogan såg jag som läkning. Man blir inte lika lätt stressad.*” (B).

Ytterligare en deltagare förklarade att MediYogan hjälpt hen att hantera stress bättre, genom att vara mer medveten ”*jag är mer medveten idag och kan hantera stressade situationer betydligt bättre.*” (C). MediYogan reducerade alla deltagares upplevda stresspåslag, vilket framgår under samtliga intervjuer, avslutningsvis presenteras ett citat av ytterligare en deltagarna som uttryckte ”*Stressen har minskat avsevärt i övriga livet, tack vare yogan.*” (A).

4.2 Upplevd effekt på respondenternas fysiska aktivitet

Deltagarna berättade om ett flertal fysiska förbättringar sedan de började med MediYogan. Deras kroppar har bland annat upplevts starkare, smidigare och rörligare. Innan implementeringen av MediYogan, upplevde respondenterna stelhet i kroppen. En stelhet som förbättrades genom att kroppen upplevdes lättare och smidigare. Dessa fysiska förbättringar framkom under intervjuerna. En av deltagarna berättade att ”*...man märkte ju mer och mer att man blev mjukare och följsammare.*” (B). Ytterligare en deltagarna berättade att yogan mjukade upp kroppen som tidigare upplevdes vara spänd. Under intervjun delger respondenten ”*Jag fick en överrörlighet i bröstryggen och i ryggen, och stretch också, jag nådde tårna när benen var raka.*” (A).

Under en intervju framkom det att MediYogans rörelsesekvenser påverkade respondentens styrkeprestanda, vilket upplevdes som ett förbättrat välmående ”*Jag mådde ju bättre och blev starkare.*” (B) Alla deltagare påpekade att dom tycker om att röra på sig, eftersom de har tidigare erfarenhet av att rörelse har förbättrat samt ökat deras fysiska styrka ”*Jag tycker om friskvård och att röra på mig.*” (A) vidare beskrev deltagaren ”*att det är viktigt med rörelse och att yogan förbättrat min fysiska aktivitet.*” (B). Yogan alstrade även ett hopp om den egna möjligheten att fortsätta träna. En av respondenterna berättade ”*Jag blev gladare och fick tillbaka hoppet på något vis, att jag skulle komma tillbaka och träna igen, och sen så, ja att jag kom på banan igen, en rejäl knuff i rätt riktning*” (A). Ytterligare ett citat som kan förknippas med respondentens förmåga att förstå vikten av fysisk aktivitet ”*Jag började ta hand om kroppen, och kroppens funktion på ett sätt, jag såg ju, kroppen svarade ju på det här. Jag mådde ju bättre och blev starkare. Jag sover mycket idag.*” (B).

4.3 Upplevd effekt på respondenternas psykiska hälsa

En respondent beskrev MediYogan som att *”det var som en hink med grumligt vatten och varje gång du yoga så blev det lite renare vatten i hinken, så man blev liksom friskare och friskare.”*

(B). Beskrivning av hur yogan på sikt förändrat och förbättrat deltagarens upplevda välbefinnande och att de har känt sig friskare framgår i flera intervjuer. En av deltagarna berättade att *”livet sett ljusare ut och efter varje yogatillfälle har jag känt mig lite lättare.”* (C). Generellt upplevde alla deltagare att MediYogan påverkat dem positivt och att deras psykiska välbefinnande ökat. Under intervjuerna beskrivs MediYogan som viktig. Deltagarna längtar till yogapasset, där de känner sig trygga och lugna. Vidare förklaras att efter yogapasset *”...infiner sig en positiv känsla som höll i sig i flera dagar.”* (C).

Respondenterna upplever en förbättrad sömn inom behandlingens tidsram, en av deltagarna förklarar att *”...jag sov bättre på natten sen.”* (A). Sömnen anses som en viktig del av människans välmående, vilket förbättrar psykisk hälsa generellt. Ytterligare en deltagare beskrev att *”genom MediYogan landar tankarna och kroppen får möjlighet till vila.”* (C). Den upptränade förmågan, att vila i sin kropp, utgör en faktor till den förbättrade nattsömnen. En respondent beskrev att MediYogan medverkar till att hens tankeverksamhet påverkats och förändrats *”Tankarna stillades ju mer, det kunde ju vara som ett ånglok som forsade fram. Där hjälper yogan till att man liksom kan stoppa det där ångloket ibland i och med meditationen.”* (B). Vidare förklarade respondenten att yogans meditationsövningar hjälpte till att förändra tankarna i det vardagliga livet *”Då satte jag ihop tummen och pekfingeret och tog ett djupt andetag. Det hjälpte mig att få ner tankarna och andningen.”* (B). Vilket bekräftades av ännu en respondent, att genom meditation möjliggjordes en mental nedvarvning *”Jag kunde ändå tillgodose mig den här avslappningen och det jag behövde mentalt, för att kunna varva ner på något vis. Jag tror att jag har kunnat varva ner i mitt huvud mycket mer, alltså mentalt så har jag blivit stärkt utav att vila huvudet.”* (A).

4.4 Utvecklingsmöjligheter och tillämpning i vardagen

Deltagarna var nöjda med MediYogans program, för att den genererade en förbättring av deras psykiska och fysiska välbefinnande. Det som även framgick, var deltagarnas nya sätt att se på vardagslivet efter 10-veckor. En beskrev att *”Livet i stort lär en hela tiden men det här med att*

ta hand om sig själv innan man tar hand om andra. Där ingår ju yogan att man prioriterar min stund,” (B) vilket belyser fördelarna med att prioritera sitt eget välbefinnande, som leder till positiva förändringar inom respondentens vardagsliv.

Flera av deltagarna upplevde att genom ökad självkänedom har de blivit mer medvetna och börjat prioritera sig själva *”Och där fick jag ju syn på första grejen, att jag aldrig prioriterar mig själv.*”(B) Beskrivningar som återkom i intervjuerna var *”Det en livsstilsförändring...”* (C) och *”...inom yogan lär man sig att se sig själv som viktig”* (A).

Att börja prioritera sig själv kan leda till förbättrad hälsa, eftersom beteenden blir tydligare samt en ökad lärdom om att lyssna till sin kropp. Flera berättade om att det blivit lättare att hantera olika situationer som de tidigare upplevt ansträngande, vilket bekräftades av ännu en respondent:

Känslan att vara här och nu, stanna upp och lyssna till sig egna röst har förändrat mitt sätt att reagera samt agera vid ansträngda situationer. Yogan har hjälpt mig att tro på mig själv, alltså har jag lättare kunnat tacka ja, men framför allt nej till saker jag inte mår med. (C)

MediYoga utgår ifrån att träna i grupp, vilket flera av respondenterna lyft fram som viktigt. Grupptillhörigheten formar ett vi, som skapas genom möjligheten att kommunicera sina olika problematiska upplevelser. Dessa samtal minskar känslan av ensamhet:

...då kändes det som man delgav ju varandra så man lärde av varandra också. Före och efter kunde det komma prat om personliga saker som man hade varit med om. Vi gick runt i gruppen och ville man inte säga något kunde man säga pass. (B)

Utövandet av MediYoga upplevdes av deltagarna som glädjefull, en av respondenterna delger *”Jag var glad och längtade till MediYogan, och jag tyckte om att göra det där.”* (B).

Glädjen i att känna hopp bekräftades återkommande under intervju *”...däremot blev jag lite gladare av att gå på MediYogan på något vis. För mig kändes det ganska hoppfullt då jag inte kände mig sämre när jag gick på den”* (A).

Känslan av att tillhöra en grupp, kan anses vara läkande samt ge motivation till att fortsätta yoga. En respondent förklarar att strax efter att yogapasset avslutats blev det svårare att praktisera MediYogan självmant:

Efter att vi hade avslutat de här gruppträffarna, så var jag väldigt aktiv hemma med, jag gjorde det nästa varje dag. Sen så börjar man fuska ena dagen, så börjar man två dagar och sen tre dagar sen flöt livet vidare. Men det är jag inte riktigt nöjd med, att jag inte gör. (B)

Det framkom under samtliga intervjuer en tro att yogan som helhet läkt dels fysiologiska besvär, dels sänkt stressnivåer och framför allt motiverat dem till en vardag där deras hälsa är av högsta prioritet. Detta helhetsperspektiv definierade en av respondenterna som: *”Välbefinnande är en kombination av fysisk rörelse och mental balans.”* (C). Yogans praktik möjliggör att den fysiska aktiviteten flätas samman med mental närvaro, vidare beskriver en av respondenterna:

Att komma i balans med dig själv är prio ett. Det kan inga mediciner i världen hjälpa dig med. För mig har yogan betytt så mycket mer, när jag tyckte att yogan var tråkig då såg jag det bara som en ren träningsform, nu ser jag det mer som en helhet. (A)

Psyke och soma (medicinsk term för kropp) är kommunicerande kärl. Vilket innebär att psykisk ohälsa kan avspegla sig i fysiska symptom och fysiska symptom kan påverka psyket. En av respondenterna förklarade *”Jag hade ofta huvudvärk och spänningar, och tinnitus. Och vart väldigt lätt arg. Ilskan försvann med MediYogan, och jag blev lugnare.”* (B). Att förstå sambandet mellan det fysiska och det psykiska beskrevs som viktigt av samtliga respondenter. Deras förbättrade hälsa förklaras utifrån yogans kroppsliga utövande i samklang med den psykiska processen. Under en av intervjuerna beskrevs denna parallellitet:

Bra sätt att koppla av och hämta kraft. Göra sig starkare, både kroppsligt och mentalt. Det är väldigt stärkande att känna att man har kroppen med sig i stället för emot sig. Jag är övertygad om att det mentala och kroppen hänger ihop, allt hänger ihop. Mår inte psyket bra så fastnar det i kroppen, har du ont i kroppen så är psyket upptagen med värken. Så för mig hänger det ihop. (B)

5. Diskussion

Följande diskussionsdel innehåller en resultatdiskussion över studiens fynd och en bedömning och värdering av resultatet i förhållande till tidigare forskning. Fortsättningsvis presenteras en metoddiskussion som inkluderar studiens styrkor och svagheter. Avslutningsvis diskuteras resultatet utifrån ett idrottsvetenskapligt perspektiv samt utforskar om resultatets fynd kan tillämpas ur ett samhällsligt perspektiv.

5.1 Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen är utformad efter studiens syfte att undersöka om yoga kan minska stress, motivera till ökad fysisk aktivitet och därmed främja deltagarnas välmående. Diskussionen kommer att presenteras utifrån de utformade forskningsfrågorna för att presentera fynd och diskutera dessa i förhållande till tidigare forskning. Avslutningsvis lyfts diskussion om utvecklingsmöjligheter av MediYoga.

5.1.1 Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras stressnivåer?

Respondenterna beskrev under intervjuerna tidigare problem som huvudvärk, tinnitus samt spänningar i kroppen. Vilket också var ett av kriterierna för att delta i studien. En av respondenterna upplevde att huvudvärken minskat men också att tidigare ilska har lugnat ner sig markant. I Karekes, Fielding och Apelqvist (2017) studie som undersöker yogans möjlighet att reducera ilska, höga stressnivåer och därmed främja deras välbefinnande redovisades resultat om att deltagarna upplevde mindre stress samt frambringar ett balanserat humör (Karekes, m.fl., 2017). Aktuellt resultat belyser, med stöd i tidigare forskning, att yoga kan reducera ilska samt minska höga stressnivåer. Dock är det viktigt att diskutera sannolikheten att enbart MediYogan har påverkat respondenternas reducerade stressnivå. Bidragande faktorer som förändrade rutiner, miljöombyte och sömn kan även påverka deltagarnas upplevda stressnivå. Eftersom stress är ett växande problem i samhället och ett omfattande forskningsområde, är det viktigt att förstå att yoga kan vara ett av flera verktyg för att reducera stressnivåer. Det bedrivs idag flertal studier om stress där verktyg som olika terapier eller andra fysisk aktivitet undersöks (Perski, 2006).

Att meditation och yoga upplevs lugnande för mitt urval av respondenter behöver inte tyda på att det är så för alla. Något som resultatet påvisar är reflektioner kring deras förbättrade andningsförmåga efter MediYogan. Dels direkt efter passet, dels efter deras 10 veckor långa yogaperiod. Lugna andetag bidrar till att sänka stressnivåer, vilket bekräftas i tidigare forskning (Fontaine, 2015). Fördelarna av att regelbundet använda sig av långa, djupa andetag, påverkar oss människor dels fysiologiskt, dels psykologiskt. Andningen har vetenskapliga bevis att den påverkar en stressad människa positivt (Fontaine, 2015). Jag reflekterar över att det ligger så mycket i ordspråket ”*Ta tre djupa andetag*” eller ”*Andas och räkna till 10 innan du gör något du ångrar*”. När vi tar oss tid att andas, reflektera över situationen och möjliggöra en trygghet så är det märkbart att vi känner oss mindre stressade. Jag tycker att respondent (B) förklarar andetagets betydelse på ett bra sätt, där hen förklarar att när vi andas ytligt så måste vi samla oss för att andas lite lugnare, då blir en inte lika stressad.

Sömnens betydelse diskuteras under samtliga intervjuer. Respondenterna redogör att sömnen förbättrats sedan implementeringen av MediYoga. Eftersom yogan rensar tankar och deltagarna har varvat ned och fått möjlighet att vila huvudet. En av respondenterna beskriver ett ånglok som forsar fram av tankar på kvällen och att yogans meditation hjälpt till att stoppa tankarnas fart och därmed somnat smidigare. Sönnen har en stor inverkan på vår återhämtning. Ett resultat som hör ihop med tidigare forskningsresultat där implementering av yoga kan förbättra människans lugn och därmed åtnjuta en förbättrad sömn (Kerekes m.fl., 2017). Sover vi inte bra, känner vi oss trötta och stressnivån kan markant öka. Dock finns många aspekter att ha hänsyn till angående ovan resultat. Urvalet är alltid intressant att diskutera eftersom min studie enbart intervjuar tre deltagare som för övrigt har haft problem med stress under en längre tid. Därav är det ytterst viktigt att sammanfalla deras svar med tidigare forskning för att skapa relevans. Sannolikheten att de intervjuade tycker om yoga kan givetvis påverka deras svar. Fördelaktigt med intervjuer är att jag fått tillgång till djupa berättelser där deltagarna uppvisar deras verklighet som är svår att fånga i enkätsvar.

5.1.2 Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras fysiska aktivitet?

Deltagarna presenterar positiv respons på MediYogan. Innan implementeringen kände deltagarna sig stela och trötta i kroppen medan efteråt upplevde de mer rörlighet, följsammare muskler och en ökad motivation till fortsatt träning. Deltagarna berättar också att de känt sig starkare vilket är ett intressant fynd eftersom fysisk styrka kan upplevas olika, likväl ens

välstånd (Franklin m.fl., 2018). När jag utgår ifrån deltagarnas intervjuer förstår jag att deras upplevda fysiska kroppsförbättring inte kan dokumenteras som fysiologiska medicinska tester. Deras svar är helt och hållet en känsla och upplevelse. Närmare bestämt så kan inte deras upplevda kroppsuppfattning konkret säga att dom är starkare. Men deras upplevelse är deras verklighet och det är tillförlitligt utifrån ett kvalitativt perspektiv. Närmare bestämt så säger respondent (A) att yogan förbättrat hans fysiska aktivitet eftersom glädjen och hoppet gav en rejäl knuff att träna mer. Vilket hör ihop med vad som presenteras i Anderzén-Carlsson m.fl (2014) studie, att deras respondenter berättar om en ökad glädje till livet och träningen, vidare förklaras det att deltagarna känt att kroppen är fysiskt starkare (Anderzén-Carlsson m.fl., 2014).

I aktuell studie framkommer att respondenterna anser sig ha förbättrat sin fysiska styrka, vilket finns stöd i MediYogans koncept, som är vetenskapligt utformat för att stärka patienters fysiska styrka genom fysisk aktivitet (MediYoga, 2021). MediYogan har förändrat deltagarnas rörlighet samt mjukat upp deras kroppar som tidigare varit spända. En spänd kropp kan bero på ett flertal olika faktorer som stress eller fysisk inaktivitet (Franklin m.fl., 2018). Deltagarna förklarade att genom yogans meditativa praktik upplevde de att sömnen förbättras och att deras kroppar är betydligt starkare. Sedan vad det är som påverkar den fysiska aktiviteten är svårt att besvara. Om det hör ihop med ökad rörelse, meditationen eller att deltagarna sover bättre. I en intervjustudie från tidigare forskning påvisas nämligen att yogan påverkat deltagarnas upplevelse av fysisk styrka vilket främjat deras välbefinnande (Anderzén-Carlsson m.fl., 2014). Däremot påvisas de fysiologiska testerna i en kvantitativ studie ingen förändring angående förbättrad fysisk aktivitet (Lindahl, m.fl., 2016). Risken finns att fysiologiska tester enbart presenterar en siffra och ingen direkt djupgående upplevelse av vad respondenterna upplever. Återigen är vi i diskussion om en upplevelse kan berätta vad vi människor har för fysik eller om fysiska tester är av relevans. Vidare berättar deltagarna jag har intervjuat att genom att utöva MediYoga har deras rygg och nackproblem förändrats till det bättre, vilket indikerar på att konceptet fungerat för dem.

Motivation är något som lyfts i samtliga respondenters svar, att motivationen till rörelse saknats. MediYogan har förmedlat en ökad motivation till ökad rörlighet inte bara till yoga, utan till andra aktiviteter, som ridning, löpning och dans. Dock så förklarar respondent (B) att efter avslutat 10 veckors program av MediYoga så började hen fuska och hade svårt att få in rutinen att yoga varje dag. Vilket ger en stor betydelse till att erhålla ett program, med en rutin, där du ska vara på en viss plats en viss tid, annars kan rutinen fallera.

5.1.3 Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras psykiska hälsa?

Alla respondenter i aktuell studie har en bakgrund av långvarig stress, fysiska och/-eller psykisk ohälsa, vilket var ett av kriterier för att få delta. I avsnittet tidigare forskning presenterar Giris (2018) resultat där utövandet av yogan utgör ett alternativ till att främja människans psykiska välmående. Vilket indikerar likvärdigt i aktuell studie då respondenterna upplevt att deras psykiska ohälsa förändrats till ökat psykiskt välbefinnande. Respondentens upplevelse är givetvis resultatet, dock tillkommer viktig diskussion för att förhålla sig kritiskt till de upplevda resultaten. MediYogan stimulerar psykisk hälsa, vilket delges i samtliga intervjuer. MediYogan upplevs förändra respondenternas tankeverksamhet vilket medför en förändrad vardag. Att bli medveten och förändra sin tankeverksamhet är viktiga verktyg för att hantera stress som indirekt påverkar människans psykiska hälsa. MediYogans praktik omfattar rörelseprocess, meditation och andning, men erbjuder även gemenskap som skapas inom gruppen. Vilket moment, inom MediYogan, som stimulerar deltagarnas psykiska välbefinnande besvaras inte i aktuell studie. Respondenterna upplever ökad självkänedom och glädje, samt en känsla av samhörighet vilket påverkat deras sätt att se på vardagslivet. Prioriteringar som att ta hand om sig själv, delges under intervjuerna. I Lindahl m.fl. (2016) studie presenterades yogans möjlighet att skapa känslan av social tillhörighet och genom detta minska stress (Lindahl m.fl., 2016). Känslan av att tillhöra en grupp kan anses vara läkande samt ge motivation till att fortsätta behandlingen.

Flera av respondenterna delgav att de börjat prioritera sig själva efter MediYogans 10-veckorsprogram. Huruvida MediYogan är orsaken till den upplevda livsstilsförändringen, kan diskuteras eftersom förändring inom det vardagliga livet påverkas av flertal faktorer, vilket är betydelsefullt att beakta. Vidare är det problematiskt att definiera vad som skapar förändringar, till exempel i Franklin m.fl. (2018) diskuterades huruvida olika grunder inom yogapraktiken påverkar respondenternas stressnivåer. Resultatet indikerar på en reducering av stressnivåer, dock diskuteras svårigheten att tolka vilken av grunderna som bidragit till störst effekt (Franklin m.fl., 2018). Ökad livsglädje är ytterligare ett resultat som respondenterna upplevt. MediYoga upplevdes som glädjefullt samt en känsla av ett sundare välmående. Förhöjd livsglädje presenterades i Hemett m.fl. (2018) och i Anderzén-Carlssons m.fl. (2014) studie där känslan av välmående hade förbättrats under deras undersökningsperiod. Glädje kändes som ett viktigt verktyg för att motivera sig till träning (Hemett m.fl., 2018; Anderzén-Carlsson m.fl., 2014).

Deltagarna beskrev att den positiva känslan efter yogan satt i under flera dagar och att livet såg lite ljusare ut sedan de börjat med yoga.

I aktuell studie presenteras respondenternas upplevelse av förbättrat psykiskt välbefinnande genom yoga som verktyg. Tidigare forskning presenterade att yoga innebär en positiv effekt på deltagarnas psykiska hälsa men vet vi tydligt vad som gör att deltagarna känner att deras psykiska hälsa är förbättrad? Är det rörelsen? Meditationen? Andningen? Gruppdynamiken? Sömn? Eller något helt annat? I Franklin m.fl. (2018) var forskningens syfte att studera yogans möjlighet att påverka deltagarnas stressnivåer och därmed öka deras välbefinnande. Intentionen var att jämföra rörelse, meditation och andning. Jämförelsens syfte var att besvara vilken del, inom yogapraktiken, som hade störst påverkningsgrad. Forskningsresultatet framvisade att stressnivåerna sänktes för samtliga deltagare. Vilket delmoment som hade störst betydelse kunde inte forskningsresultatet besvara. Emellertid konstaterade forskarna att yoga som helhet förbättrar människans psykiska välbefinnande (Franklin m.fl., 2018).

En av respondenterna förklarade att yogans meditationsövningar var till stor hjälp när det samlades för mycket tankar. Avslappningen blev ett bra verktyg för att varva ned och känslan att vara mentalt stärkt gjorde att hen vågade trappa ned på sin psykofarmaka. Medicinska bedömningar är en avgränsning som min studie inte går in på, då syftet är att se över andra frågor. Dock har Kumar (2017) påpekat i sin studie, att yoga reducerade deltagarnas ångestsymtom. Ytterligare evidens presenterades i Pascoe och Bauers (2015) studie, som syftar till huruvida yogapraktiken kan bli ett alternativ eller komplement till förskrivning av antidepressiva läkemedel. Deras slutsats var att psykofarmaka kan orsaka bieffekter hos människan, medan yogan, enligt Pascoe och Bauer (2015) inte alstrar några bieffekter, vilket inte besvarar deras syfte men levererar en tankeställare för framtida forskning. Reflektioner att en av deltagarna i min studie vågade trappa ned på sin psykofarmaka kan tolkas som att hen har förbättrat sitt psykiska välmående.

5.1.4 Utvecklingsmöjligheter och tillämpning i vardagen

MediYoga beskrevs av deltagarna främst positiv, det som dock dyker upp är tankar om utvecklingsmöjligheter. Till exempel att yogaperioden är för kort. 10 veckor ansågs som en bra början för att öka motivationen till träning, där kroppen fick uppmärksamhet och den mentala

hälsan mer balanserad. Dock så uppmärksammade två av deltagarna en önskan till förlängd MediYoga-period. Precis när de hade hunnit landa och hittad en bra rutin i vardagen, tack vara yogan, var redan 10 veckor slut. Det som erbjöds var ett paket av digitala yogapass som de kunde fortsätta följa på hemmaplan. Vilket inte togs emot med samma glädje. En önskan om fortsättningsgrupper diskuterades. Däremot förstod en av respondenterna att om den ville fortsätta sin yogaträning så fick hen göra det på eget initiativ. Eftersom yogan förklaras av alla tre deltagare som en självklarhet efter dessa 10 veckor syns en positiv trend. Om det hade funnits möjlighet till ett större urval i aktuell studie hade möjligtvis en negativ trend blivit synlig.

Respondenterna delger att eftersom kroppen upplevdes starkare, stressen minskad och mer glädje som förgyller deras liv kändes vardagen lättare. Att förstå sambandet mellan det fysiska och det psykiska beskrivs som viktigt av samtliga respondenter. Deras förbättrade hälsa förklaras utifrån yogans kroppsliga utövande i samklang med den psykiska processen. Psyke och soma fungerar som kommunicerande kärl och en diskussion huruvida läkning av psyke påverkat läkning av soma och vice versa. När deltagaren (C) själv berättar att *”välbefinnande är en kombination av fysisk rörelse och mental balans”* bekräftas MediYogans bärande idé att förena andning, fysisk aktivitet och meditation genom helhetskonceptet att stärka patienters hälsa anses avgörande för deltagarna (MediYoga, 2021). Samtliga intervjuer har diskuterat MediYogans förmåga att koppla samman mental närvaro med fysisk aktivitet. Respondenterna delgav reflektioner som överensstämmer om ett helhetsperspektiv på hälsa – att höga stressnivåer och psykisk ohälsa kan avspegla sig i fysiska symptom och fysiska symptom kan påverka deras mentala hälsa. Respondenterna upplevde en känsla av att *”allt hänger ihop”*. Dahlgrens och Whiteheads (1991) definition av hälsans bestämningsfaktorer, där individuella livsstilsfaktorer som ökad fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande berör människans hälsa. Genom deras definition, beskrivs människans hälsa som en helhet, där även sociala sammanhang, som i detta fall MediYogan format och påverkat deltagarnas upplevelse av förbättrad hälsa inom yogagruppen (Dahlgren & Whiteheads, 1991).

5.2 Metoddiskussion

Syftet med studien var att utforska om yoga kan minska stress, motivera till ökad fysisk aktivitet och därmed främja deltagarnas välmående. Metoden för att besvara syftet är kvalitativ och

tillämpar intervjuer med deltagarna enskilt. När intervjuer tillämpas har den som intervjuar alltid en god möjlighet att få sina intervjufrågor besvarade genom att sträva efter att få öppna och ärliga svar. Aktuell intervjuguide har tagit inspiration av en redan beprövad guide, vilket kan bidra till en ökad tillförlitlighet (Ehlin & Björkeng Betzholtz, 2019). Däremot finns det en svaghet med intervjuer och det är tolkningsmöjligheten. Vilket indikerar att den som intervjuar kan ge en personlig tolkning av materialet, vilket i sin tur kan leda till olika resultat (Carter & Lubinsky, 2016). Om en annan person till exempel intervjuar samma personer med samma syfte och intervjuguide kan studiens resultat förändras, vilket minskar tillförlitligheten för studien. Även om teori och metod ramar in analysverktyg och resultat backas upp av tidigare forskning, kan det finnas bakomliggande associationer när resultatet tolkas. För del med att jag som intervjuar deltagarna har en yogalärarutbildning är att jag har en förståelse för vad deltagarna berättar, och nackdelar med det är att deltagarna kan forma sina svar utefter vad deltagarna tror att jag vill höra (Lundman & Hällgren Graneheim, 2013).

När materialet undersöks, påpekar Bryman (2016) att det finns en överenskommelse om hur forskarna bör genomföra analysen för att öka studiens tillförlitlighet – *interna reliabiliteten*. Genom att metoden och analysverktyg definieras och tillämpas av tidigare beprövade metoder närmar sig forskarna en god intern reliabilitet. Dock måste det understrykas att inom kvalitativ forskning diskuteras det om det är möjligt att uppnå fullständig tillförlitlighet (Bryman, 2016). För att öka tillförlitligheten presenteras transkriberat material i resultatet med citat. Aktuell studie understryker att tack vare tillämpning av kvalitativ metod, är intervjuaren medveten om behovet att objektivt analysera insamlat material (se t.ex. Lundman & Hällgren Graneheim, 2013). Genomförandet av analysen har följt kriterierna för innehållsanalys, och tidigare forskning har använts för att kategorisera samt sammanställa resultatet. Studiens resultat baseras genomgående på respondenternas berättelser, vilket minskar tolkningsmöjligheten och objektiviteten stärks (Carter & Lubinsky, 2016). Däremot i resultatdiskussionen finns utrymme för att tolka deras svar, men berättelserna i sig är alltid utifrån respondentens upplevelse (Lundman & Hällgren Graneheim, 2013).

Respondenterna är strategiskt utvalda genom konsekutiv urvalsprincip. Principen innebär att personerna frivilligt anmäler sitt deltagande i studien (Olsson & Sörensen, 2011). Studiens urvalsprocess definieras tydligt och rekryteringsprocessen presenteras genom ett ändamålsenligt urval (Carter & Lubinsky, 2016). Urvalsprocessen presenteras med tydlig förankring i syftet och innehåller etiska förhållningssätt samt avgränsningar (Bryman, 2016). Rekryteringen har skett från intervjuarens Facebook sida. Problemet med denna rekrytering är

att deltagarna kan ha en relation till intervjuaren, vilket kan leda till att deltagarna har en bestämd positiv syn på yoga. Generellt finns inga kriterier till att deltagarna upplever yoga som något positivt. Dessutom har deltagarna inte rekryterats utan anknytning till MediYogans program. Jag som intervjuar behöver ny information om aktuellt koncept eftersom denna metod ligger utanför mitt yogalärområde. Vidare är det en risk för giltigheten av studien att deltagare omedvetet påverkats av min position, i tron att besvara frågorna med svar som de tror jag vill höra och därmed svarat strategiskt (Bryman, 2016).

Målet med presenterat resultat är att lyfta negativa såväl som positiva upplevelser om MediYoga. Det framkommer dock inga negativa upplevelser i stor omfattning under intervjuerna, vilket är viktigt att presentera som en svaghet i studien. Om deltagare hade rekryterats med kriterier om en negativ upplevelse av MediYoga hade det möjligen förändrat resultatet. Ett urval av fler deltagare ur en större population är önskvärt för att uppnå ökad giltighet för studien. Om fler fynd kan presenteras, positiva som negativa upplevelser, för att ställas mot varandra och kunna jämföras, ökar det giltigheten. När mindre urval sker strategiskt försvåras möjligheten att generalisera, eftersom för få deltagare inkluderas (Bryman, 2016). En svaghet angående urvalet är att det är en mindre urvalsgrupp på enbart tre deltagare, vilket ger ett viktigt bidrag till framtida forskning, att intervju flera deltagare.

6. Slutsats

Följande avsnitt presenterar studiens kunskapsbidrag genom att besvara forskningsfrågorna utifrån deltagarnas svar. Syftet med studien är att utforska om yoga kan minska stress, motivera till ökad fysisk aktivitet och därmed främja deltagarnas välmående. Avslutningsvis presenteras studiens slutsats, som sätts i ett bredare samhällsligt perspektiv och förslag till vidare forskning.

Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras stressnivåer?

Övergripande upplever deltagarna att deras stressnivåer har reducerats, dels under pågående MediYoga-program, dels efter avslutad tidsperiod. Det framkommer även att respondenterna upptäckt viktiga strategier för att hantera deras stresspåslag. Fördelaktiga strategier, som en förbättrad andningsförmåga har kunnat minska deras stress. En bidragande orsak är att andetaget och rörelsen påverkat deras möjlighet att varva ned. Ett viktigt bidrag till studien är att deltagarna upplever att de är mindre stressade.

Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras fysiska aktivitet?

Det framkommer att respondenterna upplever sig ha förbättrat sin fysiska styrka, vilket det finns stöd för i MediYogans koncept, som är vetenskapligt utformat för att stärka patienters fysiska styrka genom fysisk aktivitet. Nack- och ryggproblematik som deltagarna har upplevt innan MediYoga har förbättrats. Deltagarnas rörlighet har förändrat samt mjukat upp deras kroppar som tidigare varit spända. Spänningar i kroppen kan bero på ett flertal olika faktorer som stress eller fysisk inaktivitet. Deltagarna förklarar också att deras kroppar har blivit betydligt starkare tack vare yogans rörlighetsprogram. Motivationen till fysisk aktivitet har deltagarna dock haft olika åsikter om. Två upplever en positiv inställning till rörelse under programmet, men tyvärr har det varit svårt att fortsätta följa likvärdig rutin efter avslutat program.

Hur upplever deltagarna att yogan påverkar deras psykiska välmående?

Resultatet påvisar förändringar av respondenternas agerande vid olika situationer, när de upplever förbättrat psykiskt välbefinnande och förbättrad fysisk förmåga. Respondenterna upplever ökad självkänedom och glädje, samt en känsla av samhörighet vilket påverkat deras sätt att se på vardagslivet. MediYogan upplevs förändra respondenternas tankeverksamhet, vilket medför en positiv inverkan på deras psykiska välmående. Ökad medvetenhet och förändrad tankeverksamhet har blivit viktiga verktyg för att hantera stress som indirekt påverkat

deras psykiska hälsa. Ytterligare fynd är att deltagarna börjat prioritera sig själva efter MediYogans 10-veckorsprogram. En av respondenterna förklarar att yogans meditationsövningar var till stor hjälp när det samlades för mycket tankar. Avslappningen blev ett bra verktyg för att varva ned och känslan att vara mentalt stärkt resulterade i en positiv inverkan på hens psykiska välmående. MediYogan upplevs generellt som en värdefull implementering. Att utöva yoga kan utgöra ett alternativ till att förbättra människans psykiska- och fysiska hälsa, reducera stressnivåer men tvivelaktigt om det motiverar till ökad motivation till träning. Däremot är yoga i sig en fysisk aktivitet som upplevs positiv av respondenterna. MediYoga förmedlar tydliga och konkreta verktyg för att förbättra människans helhetshälsa, vilket indikerar på att möjligtvis implementera och utveckla yoga ur ett samhällsligt perspektiv, för att möjligtvis förhindra stress som idag är ett växande hälsoproblem. Stress utgör idag ett av de största folkhälsoproblemen i Sverige, vilket leder till utmattningssyndrom och kan leda vidare till sjukskrivning. Om det går att förhindra sjukskrivning tack vara yoga, anser jag att det är en prioritet till framtida forskning att samla in ytterligare material, för att undersöka om yoga som fysisk aktivitet kan främja folkhälsan.

6.1 Förslag till vidare forskning

Resultatet i aktuell studie påvisar liknande resultat som tidigare forskning kartlagt. Däremot har denna kvalitativa studie uppmärksammat berättelser om det aktuella konceptet, MediYoga. Dagens samhälle har ett problem där människor är fysiskt inaktiva samt att deras tillvaro präglas av ökad stress. Därav är det en angelägen slutsats att yoga kan bidra till att minska stressrelaterade sjukdomar i samhället. En följd, av ovan skrivna, är att fortsätta forskning angående MediYogans inverkan på människors helhetshälsa. Det är av vikt att forskningsresultaten delges läkare inom primärvården. Forskningen kan eventuellt möjliggöra att förskrivningen av MediYoga kommer att omfattas av flera deltagare. MediYoga är ett koncept, som är förankrat inom primärvården med grundantagandet, att yoga har en läkningspotential, som förbättrar människans psykiska välbefinnande, skapas incitament för att implementera yoga inom ytterligare vårdsektorer. Ett förslag till framtida forskningsprojekt vore att implementera yoga på arbetsplatser och skolor. För att i ett tidigare stadie hjälpa människor till aktivitet inom rörelse, meditation och gemenskap. Att erbjuda yoga som prehab i stället för rehab kan möjligtvis förändra Sveriges största folkhälsoproblem, fysisk inaktivitet och ökad stress.

Käll- och litteraturförteckning

Aboagye, E., Lohela-Karlsson, M., Hagberg, J., & Jensen, I. (2015). Cost-effectiveness of early interventions for non-specific low back pain: A randomized controlled study investigating medical yoga, exercise therapy and self-care advice. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 47(2), 167-173.

Anderzén-Carlsson, A., Persson-Lundholm, U., Köhn, M., & Westerdahl, E. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world - A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1), 23-33.

Arnetz, B., & Ekman, R. (2013). *Stress: gen, individ, samhälle* (3 uppl.). Stockholm: Liber.

Carter, R., & Lubinsky, J. (2016). *Rehabilitation research: Principles and applications* (5 uppl.). St Louis, Missouri: Elsevier.

Centrum för Idrottsforskning, CIF. (2020). *Definition av idrottsrelevans*. Hämtad 2020-01-28, från: <https://centrumforidrottsforskning.se/sv/forskningsfinansiering/cifs-definition-av-idrottsrelevans/>

Claesson, A. (2017). *Effekter av MediYoga på stress, utmattning och arbetsförmåga. En randomiserad kontrollerad pilotstudie på kommunanställda inom skola, vård och omsorg*. [Examensarbete, Institutet för Miljömedicin, Karolinska Institutet] Mediyoga.

Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health: Background document to WHO – Strategy paper for Europe*. Stockholm: Institutet för framtidsstudier.

Ehlin, E., & Björkeng-Betzholtz, A. (2019). *Patienters upplevelser av hur MediYoga påverkat deras hälsa*. [Examensarbete, Akademin för hälsa, vård och välfärd, Mälardalens högskola] DiVa.

Fontaine, K. (2015). *Complementary & alternative therapies for nursing practice*. New Jersey: Pearson Education, Inc.

Franklin, R., Butler, M., & Bentley, J. (2018). The physical postures of yoga practices may protect against depressive symptoms, even as life stressors increase: A moderation analysis. *Psychology, Health & Medicine*, 23(7), 870-879. Doi: 10.4103/0970-0218.132716

Frydlinger, D. (2018). *GDPR: Juridik, organisation och säkerhet enligt dataskyddsförordningen*. Stockholm: Norstedts Juridik AB.

FYSS. (2011). *Rekommendationer om fysisk aktivitet*. Hämtad 2019-05-17, från: <http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/>

Försäkringskassan. (2014). *Sjukfrånvarons utveckling: delrapport 1, år 2014*. Hämtad 2019-27-11, från: <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/c7e1d070-4f90-4c1a-a1aa-ed28dd117e8c/socialforsakringsrapport-2014-12.pdf?MOD=AJPERES>

Giri, C. (2018). Efficacy of Yognidra on anxiety. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(6), 854-856. https://core.ac.uk/reader/155779374?utm_source=linkout

Hewett, Z., Pumpa, K., Smith, C., Fahey, P., & Cheema, B. (2018). Effect of a 16-week Bikram yoga program on perceived stress, self-efficacy and health-related quality of life in stressed and sedentary adults: A randomised controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(4), 352-357.

Institutet för Medicinsk yoga, IMY. (2010). *Välkommen till MediYoga Sverige*. Hämtad 2020-01-12, från: <http://mediyoga.se>

Iyengar, B. (2006). *Light on yoga: The classic guide to yoga by the world's foremost authority*. New Delhi: HarperCollins.

Kallenberg, K., & Larsson, G. (2004). *Människans hälsa: Livsåskådning & personlighet* (2 uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.

Kerekes, N., Fielding, C., & Apelqvist, S. (2017). Yoga in correctional settings: A randomized controlled study. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 204-204.

Kumar, K. (2017). A study on the impact on stress and anxiety through Yoga nidra. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 7(3), 401-404.

Lindahl, E., Tilton, K., Eickholt, N., & Ferguson-Stegall, L. (2016). Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 50-56.

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2013). Kvalitativ innehållsanalys. I Höglund-Nielsen, B., & Granskär, M. (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*, 2, (s. 187-191). Lund: Studentlitteratur.

Nylund, K., Hagberg, J., Aboagye, E., Lohela Karlsson, M., & Jensen, I. (2013). *Att förebygga funktionsnedsättande ryggbesvär*. Stockholm: Karolinska Institutet.

Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (3 uppl.). Stockholm: Liber.

Papp, M., Nygren-Bonnier, M., Gullstrand, L., Wändell, P., & Lindfors, P. (2019). A randomized controlled pilot study of the effects of 6-week high intensity hatha yoga protocol on health-related outcomes among students. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 23(4), 766-772.

Pascoe, M., & Bauer, I. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270-282.

Perski, A. (2006). *Ur balans: Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta.

Telles, S., Gaur, V., & Balkrishna, A. (2009). Effect of a yoga practice session and a yoga theory session on state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 109(3), 924-930.

Vetenskapsrådet. (2020). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf

Bilaga 1.

Facebookinlägg + Första email



Frida Wirsén
2 december 2019 · 🌐

Har du sökt hjälp inom vården för stress och-/eller depression?
Har du fått yoga som medicinsk behandling?
Har du testat Mediyoga?

OM du svarar JA på ovanstående frågor, skicka mig ett mail till kontakt@fridawirsén.se så berättar jag mer.

Detta är ett arbete som jag skriver om på GIH, på Örebro Universitet, och nu behöver jag höra din röst. Jag vill intervjua dig för att höra din upplevelse av hur yogan påverkat dig. Din berättelse kommer att vara helt anonym och kommer att presenteras genom tematisering av flera intervjuer. Syftet är att undersöka minst 4 personer, för att ringa in olika teman som kan dyka upp under intervjuerna. Mer info kommer via mail.

Vill DU hjälpa mig?
Har DU information som kan vara viktigt för mitt arbete?
Skicka mig ett mail!

Kommentera INTE i inlägget om du vill delta, vill du dela inlägget får du absolut göra det för att hjälpa mig att få en större spridning.

Stort tack för att du tog dig tid för att läsa, heja forskningen.

Kramasté Frida

👍 och 18 andra 12 delningar

👍 Gilla 💬 Kommentera ➦ Dela

👤 Skriv en kommentar ...

<https://www.facebook.com/frida.wirsén/posts/10158164267261844>

Hej

Jag vill gärna att du är med i min studie, bifogar ett informationsbrev där all information om studien framgår.

Har du vidare frågor om studien besvarar jag dom gärna via mail.

Återkoppla med ditt godkännande om att delta i intervjun via detta mail.

Intervjuerna kommer äga rum mellan 13december-20december i Örebro, tiden anpassas efter hur ditt och mitt schema ser ut. Förslagsvis mellan 08-16.

Ge mig tre förslag på när du har möjlighet till intervjun (ca 60min).

Intervjun kan göras dels i ett fysiskt möte men även via telefon. Ange vilket som passar dig bäst.

Tacksam över att du kontaktat mig och ser framemot att få intervjua dig, för att undersöka din upplevelse av MediYogan.

Stort tack, Frida Wirsén

Bilaga 2. Informationsbrev

Hej!

Jag heter Frida, och ska genomföra ett självständigt arbete inom institutionen för hälsovetenskaper på GIH, Örebro Universitet. Arbetets syfte är att undersöka patienters upplevelser av MediYoga, patienterna har sökt hjälp inom vården, diagnostiserats och ordinerats MediYoga som behandling.

Denna information är till dig som kommer delta i denna studie, kriterier är att du har ordinerats MediYoga som behandling till stressrelaterade sjukdomar, depression eller liknande. Urvalet är begränsat till dessa kriterier och enbart patienter som behandlats i Sverige undersöks då implementeringen av MediYoga är inom svensk sjukvård.

Om du väljer att vara med i studien, kommer jag att intervjua dig vid en planerad träff. I samråd med intervjuaren och deltagaren beslutas hur intervjun kommer förekomma. Primärt önskas en fysisk träff, om det inte är möjligt av geografiska skäl, finns möjlighet till videosamtal. Intervjun beräknas ta ca 60min och kommer även att spelas in om du ger ditt samtycke. Vidare kommer inspelningen att lyssnas av och transkribera materialet till en text som kommer att analyseras samt tematiseras. Inspelningen kommer att raderas så fort arbetet är godkänt. Dina uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt, och ditt namn byts ut, så att det inte går att spåra information till dig och på så vis röja din anonymitet. Närsomhelst under eller efter studien kan du välja att avbryta din medverkan, utan att ange orsak eftersom deltagandet är helt frivilligt. Vid eventuellt behov kan jag behöva återkomma till dig efter intervjun för att ställa följdfrågor, som jag kan upptäcka först vid ett senare skede av studien.

När arbetet är färdigställt och examinerat kommer det att finnas tillgängligt på DiVA, digitala vetenskapliga arkivet, en gemensam söktjänst och ett öppet arkiv för forskningspublikationer och studentuppsatser producerade vid 49 lärosäten och forskningsinstitutioner i Sverige.

Med vänliga hälsningar, Frida Wirsén

Ansvarig: Frida Wirsén, 0737719963, kontakt@fridawirsén.se

Handledare: Sören Hjälms, soren.hjalm@oru.se

Bilaga 3. Intervjuguide

- Hur gammal är du?
- Berätta om du identifierar dig som kvinna eller man?
- Vad arbetar du med idag?
- Varför sökte du hjälp inom vården för stress?
- Vilken slags behandling fick du?
- Vilka alternativ rekommenderades som hjälp för att minska din stressnivå?
- När MediYoga kom på tal, vad tänkte du då?
- Kan du beskriva din upplevda hälsa innan och efter du började med MediYoga.
- Berätta om dina upplevelser av MediYoga som yogaform?
- Beskriv tydligt dina upplevda fysiologiska förändringar?
- Berätta hur yogan har påverkat din motivation till träning.
- Beskriv tydligt dina upplevda psykologiska förändringar?
- Berätta hur du använder dig av yoga idag?
- Hur upplever du din hälsa idag?
- Berätta tre positiva effekter (om det finns).
- Berätta tre negativa effekter (om det finns).
- Vill du tillägga något du tycker är viktigt att förmedla om yoga som ett verktyg för att minska stress samt öka motivation till fysisk aktivitet?