

# YOGA I KØBENHAVN

Udøvere, undervisere og uddannelser

Rapport / November 2014



Henriette Bjerrum og  
Maja Pilgaard



**Videncenter**  
for Folkeoplysning



# YOGA I KØBENHAVN

- UDØVERE, UNDERVISERE OG UDDANNELSER

**Titel**

Yoga i København – udøvere, undervisere og uddannelser

**Forfatter**

Henriette Bjerrum og Maja Pilgaard

**Øvrige bidragydere**

Christian Gjersing Nielsen og Jeppe Thordal Kræmmergaard

**Rekvirent**

FOF København/Lyngby

**Layout**

Videncenter for Folkeoplysning

**Forsidefoto**

Colourbox

**Print**

Mercoprint Digital A/S

**Udgave**

1. udgave, København, november 2014

**Pris**

Rapporten kan bestilles i trykt udgave hos Videncenter for Folkeoplysning, pris 150,00 kr. inklusive moms, eksklusivt forsendelse. Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på [www.vifo.dk](http://www.vifo.dk)

**ISBN**

978-87-92120-84-7

978-87-92120-85-4 (elektronisk)

**Udgiver**

Videncenter for Folkeoplysning

c/o Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4A

DK-1437 København K

T: +45 3266 1030

E: [idan@idan.dk](mailto:idan@idan.dk)

W: [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

# Indhold

|   |     |
|---|-----|
| Indledning.....   | 6   |
| Resumé .....  | 8   |
| Kapitel 1: Yoga i Danmark.....  | 16  |
| Afgrensning af feltet.....  | 16  |
| Yogaudøvere og yogalæreres holdninger til yoga .....                            | 16  |
| Yogaens udvikling i Danmark .....   | 19  |
| Yoga i aftenskoler, private yogastudier og fitnesscentre.....                   | 24  |
| Kapitel 2: Analyse af nuværende og frafaldne yoga-udøvere .....                 | 29  |
| Yogaudøvere i Danmark.....  | 29  |
| Yogaudøvernes baggrund .....  | 31  |
| Yogavaner .....   | 38  |
| Tilfredshed generelt.....   | 50  |
| Hvilke forhold betyder noget for yogaudøverne? .....                            | 53  |
| Motiver for yoga.....   | 55  |
| Forestillinger om fremtiden.....  | 61  |
| Tidligere yogaudøvere om frafald.....   | 67  |
| Den gode yogalærer.....   | 77  |
| Anbefalinger til kapitlet 'Analyse af nuværende og frafaldne yogaudøvere' ..... | 87  |
| Kapitel 3: Yogalærerne - baggrund, motivation og arbejdsforhold .....           | 91  |
| Yogalærernes Baggrund.....  | 92  |
| Yogalærernes arbejdsforhold og prioriteringer .....                             | 98  |
| Yogalærernes inspiration.....   | 104 |
| Yogalærernes fremtidsperspektiver .....   | 106 |
| Anbefalinger - yogalærere i aftenskoler .....                                   | 109 |
| Kapitel 4: Yogalæreruddannelser i Danmark .....                                 | 112 |
| Yogauddannelser mellem to paradigmer .....                                      | 113 |
| Yogalærernes syn på uddannelsesudbuddet.....                                    | 114 |
| Yogalæreruddannelser lige nu - en kortlægning.....                              | 116 |
| Forskellige tendenser og uddannelsestyper.....                                  | 120 |
| Appendiks 1: Om yoga.....   | 126 |
| Litteraturliste .....   | 137 |

## Indledning

Yoga er en aktivitetsform i hastig udvikling i Danmark, men der har hidtil været begrænset viden om yogas udbredelse, udøvelsesformer, deltagerprofiler, undervisere og uddannelser i en dansk kontekst.

Denne rapport kortlægger yogamarkedet i København og giver forhåbentlig et bidrag til forståelsen af yogas udspring, udøvelse og organisering. Rapporten skelner mellem yoga i aftenskoler, i private yogastudier og i fitnesscentre. Den undersøger såvel aktive som frafaldne yogaudøvere og går tæt på yogalærere og udbuddet af yogauddannelser i Danmark.

Yoga udspringer af en hinduistisk verdensforståelse og har en lang tradition som religiøs praksis med rødder i Indien. Yoga er væsensforskellig fra mange af de idræts-, bevægelses- og aktivitetsformer, der traditionelt har fyldt meget i Danmark, men som så mange andre asiatiske meditationsteknikker har yogaen været igennem en 'vestligficering', som betyder, at mange aktive yogaudøvere ikke i særlig grad relaterer deres yogapraksis til yogas religiøse udspring.

Siden 1993 er andelen af voksne danskere over 15 år, der dyrker yoga, steget fra 1 pct. af befolkningen til 6 pct. i 2011. Men selvom yoga udspringer af en over 3.000 år gammel tradition, tyder noget på, at yoga i de senere år har fået status som en trendy aktivitet i vækst. Op mod 90 pct. af alle yogaudøvere er kvinder.

Rapporten ser på nuværende og tidligere yogaudøveres yogavaner, holdninger til deres yogaudbyder, motiver for at dyrke yoga (eller for at være stoppet med at dyrke yoga), fremtidige forestillinger om yogadeltagelse samt holdninger til 'den gode yogalærer'. Desuden retter analyserne fokus på yogalærernes uddannelsesmæssige baggrunde, motiver for at uddanne sig til yogalærer og holdninger til, hvad yogaudøverne skal have med sig fra deres undervisning. Rapporten rummer desuden en samlet oversigt over udbuddet af yogalæreruddannelser i Danmark, hvilket i sig selv er et område i hastig vækst.

Blandt både yogaudøvere og yogalærere finder man interessante forskelligheder i yogavaner, holdninger og deltagerprofil afhængig af, hvilken yogaudbyder de bruger/arbejder ved. Aftenskoledeltagerne adskiller sig især meget fra fitness-yogaudøverne, mens private yogastudier ofte rummer mere varierede og specialiserede deltagertyper. Rapporten udfolder både ligheder og forskelle blandt de tre udbydertyper, der er i fokus.

Undersøgelsen er bestilt af FOF/HOF København med økonomisk støtte fra Københavns Kommune. Rapportens anbefalinger er derfor primært stilet til yogaudbydere i aftenskole-regi. Rapportens analyser og konklusioner giver imidlertid stor inspiration for alle yogaudbydere.

Anbefalingerne er opsummeret og samlet i et afsnit i forlængelse af resumeet.

Rapporten er struktureret i fire kapitler og et appendiks, som beskriver yogaens historiske rødder mere indgående. Kapitel 2 og 3 afsluttes med en række anbefalinger, som primært henvender sig til aftenskoler.

Kapitel 1: *Yoga i Danmark* giver et historisk oprids af yogaens indtog og fremvækst i Danmark.

Kapitel 2: *Analyse af nuværende og frafaldne yogaudøvere* rummer en omfattende analyse af nuværende og tidligere yogaudøvere i udvalgte aftenskoler, private yogastudier og fitnesscentre i København. Kapitellet er opdelt i en række underafsnit, som sætter fokus på yogaudøvernes baggrund, yogavaner, holdninger til deres yogaudbyder, motiver til at dyrke yoga, forestillinger om fremtiden, frafaldne yogaudøveres årsager til at være stoppet med yoga samt holdninger til 'den gode yogalærer'.

Kapitel 3: *Yogalærerne* undersøger lærernes baggrund for at undervise i yoga. Hvor ofte underviser de og i hvilke regi? Hvad er deres holdninger til uddannelser, og hvilke motiver har de for at uddanne sig og undervise i yoga? Kapitellet ser også på yogalærerens holdninger til forskellige ansættelsesforhold.

Kapitel 4: *Yogalæreruddannelser i Danmark* giver et overblik over det danske yogauddannelsesmarked og beskriver de forskellige uddannelsestraditioner, som præger billedet både nationalt og internationalt. Hvor mange yogauddannelser findes i Danmark? Hvad karakteriserer dem i forhold til længde, pris, certificering mv.?

Appendiks 1: *Om yoga* giver en mere detaljeret indføring i yogaens historiske rødder og fremkomst i Danmark og den vestlige verden.

## Resumé

Denne undersøgelse har fokus på de yogaformer, der er mest kendt i de bredere kredse i Danmark, hvor kroppen og øvelser er indgangen til yoga. Det betyder, at de mere religiøst prægede yogaformer ikke er taget i betragtning i undersøgelsen. Yogaudøverne og yogalærerne, som har deltaget i spørgeskemaundersøgelser og interviews, repræsenterer udvalgte aftenskoler, private yogastudier og fitnesscentre i København. Dermed giver undersøgelsen et grundigt indblik i aktørerne under de tre største yogaudbydertyper i København.

### Yogaudøvernes baggrund

Yogaudøverne er primært voksne kvinder med en mellemlang eller lang uddannelse, som kombinerer yogaudøvelse med andre motionsformer i hverdagen. Godt hver femte yogaudøver i aftenskoleregi og i private yogastudier dyrker dog ikke anden motion i hverdagen, og for denne gruppe kan yoga spille en meget vigtig rolle, ikke mindst i et bredt sundhedsmæssigt perspektiv.

De tre yogaudbydertyper ser ud til at dele yogamarkedet mellem sig og har primært fat i yogaudøvere fra tre forskellige livsfaser.

*Fitnesscentre* appellerer primært til de unge, der befinder sig i en 'fri livsfase', hvor hverdagslivet ofte er omskifteligt og fremtiden usikker. De har behov for fleksibilitet og muligheder for at vælge til og fra afhængig af, hvordan andre facetter af hverdagslivet udformer sig. Aldersgruppen har ofte fokus på sundhedsmæssige og kropslige aspekter, og deltagerne træner ofte med ønsket om at blive bedre til yoga og for at få en sundere og mere veltrænet krop.

*De private yogastudier* rummer primært de travle voksne, overvejende kvinder, i alderen 30-45, der for manges vedkommende jonglerer med både familieliv og karriere på arbejdsmarkedet. Ofte kræver denne livsfase en høj grad af planlægning og faste rammer – men med mulighed for fleksibilitet, når andre facetter af hverdagslivet kræver det. Yoga kan her blive en vigtig kontrast til et ellers travlt hverdagsliv, hvor der også er fokus på mere mentale sider af yogaen i kombination med et behov og ønske om at træne kroppen. Yogastudieudøvere kan ofte betegnes som 'livsstilsyogier/-yoginier', som gør yogaudøvelse til en del af deres identitet.

*Aftenskoleudøverne* har et aldersgennemsnit på 53 år. Mange udøvere er også ældre og befinder sig i en livsfase som pensionist, hvor andre dagsordener i hverdagslivet ikke er så styrende som for yngre aldersgrupper. Aldersgruppen tilhører en generation, som er vokset op med mere stabilitet og rutine i tilgangen til mange af livets foretagender end yngre generationer, og det præger også deres tilgang til organisering af yoga. Aftenskoleudøverne værdsætter sociale relationer mere end andre yogaudøvere, og det betyder noget for dem, at de deltager på et hold med den samme yogalærer og de samme deltagere hver gang.



Selvom de tre yogaudbydertyper på nuværende tidspunkt ser ud til at levere supplerende tilbud til forskellige segmenter i forskellige livsfaser, antyder nogle af analyserne i rapporten en mulighed for, at de i stigende grad vil agere som konkurrenter i fremtiden. Dels kan man forestille sig, at det relativt nye fitnessyogamarked også vinder frem blandt ældre yogaudøvere i fremtiden. Det samme gælder i forhold til det heftigt voksende private yogamarked i disse år, som har gjort, at aftenskolerne ikke længere dominerer markedet blandt især ældre yogaudøvere.

Omvendt kan øget opmærksomhed på yoga i fitnessregi blive en fødekæde til private yogastudier og måske også aftenskoler, hvis nuværende yogaudøvere i fitnessregi fatter så meget interesse for yogaen, at de vælger et mere specialiseret yogaprodukt, end fitnesscentre kan levere.

### **Yogavaner**

Analyserne af yogavaner giver anledning til nogle væsentlige strategiske overvejelser i forhold til rekrutterings- og fastholdelsesstrategier. Yogaudøvernes træningsvaner, erfaringer, holdninger og tilfredshed varierer meget afhængig af, hvor de går til yoga og deres alder. I nogle tilfælde hænger udbydertyper og alder sammen, fordi de tre udbydertyper har fat i forskellige alderssegmenter. I andre tilfælde forstærker de to parametre hinanden, som det eksempelvis er gældende for holdninger til fast vs. fleksibel organisering. Ældre yogaudøvere, som i mange sammenhænge har været stabile medlemmer samme sted i mange år, har generelt ønsker om stabilitet i yogaundervisningens struktur i modsætning til nye, yngre yogaudøvere. Dette gælder særligt, hvis de går til yoga i en aftenskole.

### **Forestillinger om fremtiden**

Et stort flertal af yogaudøverne forventer at fortsætte deres nuværende yogapraksis i fremtiden, og de har samtidig mange positive tilkendegivelser i forhold til fremtidige udviklingstiltag, særligt ideen om at deltage i yogakurser/'retreats'/rejser mv. De få udøvere, som forventer at stoppe, ønsker primært at skifte til en anden yogaudbyder. Fitnessyogaudøverne forventer i mindre grad at fortsætte med yoga i fremtiden i forhold til yogastudie- og aftenskoleudøvere. Det ligger i fitnesscentrenes natur, at man ikke behøver at lægge sig fast på en bestemt aktivitet. Analyser af loyalitet over for nuværende udbyder viser dog, at fitnesskunderne ikke 'shopper' rundt i større omfang end yogaudøvere fra private yogastudier. Samtidig er der blandt nuværende aktive yogaudøvere lige så stor vandringsvej fra aftenskoler og private yogastudier mod yoga i fitnessregi som den modsatte vej.

Nogle af de fitnesskunder, som ikke ønsker at fortsætte med yoga hos samme udbyder, ser ud til at ønske bedre forhold, både hvad angår træningens (yogalærerens) kvalitet, træningstidspunkter, ro, bedre plads og mere seriøsitet.

Udøverne i private yogastudier forventer primært at skifte udbyder, fordi det er for dyrt at gå i et privat yogastudie, mens aftenskoleudøverne forventer at få mindre tid.

## **Den gode yogalærer**

Grundlæggende stiller yogaudøverne store krav til den gode yogalærer, som skal have mange forskellige kompetencer. Yogaudøverne er især enige om, at yogalæreren skal være engageret og tage sin opgave alvorligt. Ofte lever yogalærerne op til disse krav, og generelt kan man tale om et miljø, hvor der er stor professionalisme i den daglige yogaundervisning.

Vurderingen af de vigtigste egenskaber ved den gode yogalærer i denne undersøgelse understreger en grundlæggende holdning til, hvad yoga er, som også kommer til udtryk i interviews med forskellige yogalærere i Danmark. Mange yogaudøvere og undervisere er enige om en forståelse af, at alle kroppe og mennesker er forskellige. Det vil sige, at der ikke er én rigtig måde at udføre de enkelte asanas/øvelser på, ligesom der er en filosofi om, at der ikke er én rigtig vej for mennesker – alle skal finde deres egen.

## **Yogalærerne – baggrund, motivation og arbejdsforhold**

Kapitlet peger på, at gruppen af yogalærere er veluddannede både inden for det almene uddannelsessystem og specifikt i forhold til yoga. Som med kønsfordelingen blandt udøvere er der langt flest kvindelige yogalærere. Yogalærerne arbejder typisk mere end ét sted. Det er ildsjæle, som uddanner sig, fordi de vil være bedre til at undervise, og fordi det er spændende at lære nyt, samtidigt med at de er flittige til at søge inspiration og information om yoga.

På trods af mange lighedspunkter blandt yogalærerne viser analyserne interessante forskelle på yogalærerne. Én af de markører, der bedst viser forskellene, er spørgsmålet om, hvor yogalærerne underviser: i aftenskoler, i private yogastudier eller i fitnesscentre. På nogle måder ligner yogalærerne i fitnesscentre og private yogastudier hinanden mere end de aftenskoleansatte, men overordnet kan man tale om tre forskellige profiler.

## **Uddannelser**

Kapitlet viser, at de mange yogalæreruddannelser er præget af både en personbåren tradition og en mere standardiserende tradition. Uddannelserne på det ret uoverskuelige uddannelsesmarked kan overordnet deles op i fire kategorier: en dansk-indisk tradition, en anglo-indisk tradition, uddannelser i brands samt franchise-produkter, der ikke har etableret uddannelsesvirksomhed i Danmark. Kapitlet viser også, at trods de mange forskellige yogalæreruddannelser er yogalærerne ikke selv entydigt tilfredse med udbuddet af yogalæreruddannelser i Danmark.

## Anbefalinger til kapitlet 'Analyse af nuværende og frafaldne yoga-udøvere'

### **Fra fastholdelse til rekruttering?**

Aftenskolerne står over for nogle vigtige strategiske overvejelser, hvis de ønsker at ændre fokus fra fastholdelse til rekruttering i fremtiden. Den meget stabile tilslutning fra størstedelen af deres medlemmer betyder, at de har nogle gode traditioner på nuværende tidspunkt, som de eksisterende brugere værdsætter. Et rekrutteringsfokus kræver, at aftenskolerne øger fokus på ønsker og behov blandt yngre målgrupper, som i udgangspunktet er væsentligt forskellige fra de eksisterende brugeres forestillinger om gode yogaforhold.

### **Fleksibilitet til debat**

Fleksibilitet er et område, som aftenskolerne er udfordret på, og som aftenskolerne bør tage en universel diskussion om, da undervisning på faste hold i stor udstrækning er fastlagt af folkeoplysningsloven og aftenskoletraditionen. Analyserne viser dog, at aftenskolerne mister de yngre medlemmer, som har behov for større fleksibilitet. Dette er relevant dels i forhold til tidspunkter, dels i forhold til indhold/typer af hold, man deltager på. Men måske er det samtidig de faste strukturer, som rekrutterer og fastholder lige netop det segment (ældre kvinder), som udgør kernen af nuværende deltagere. Hvordan kan man udnytte det rutineprægede som en styrke? Hvordan kan man kombinere fleksibilitet og rutine? Disse spørgsmål bør aftenskolerne arbejde med i forhold til udvikling af fremtidige yogaudbud.

### **Organisering/struktur**

Der kunne være potentiale for at tilmelde sig et fast hold plus tilkøb af muligheden for at deltage på et supplerende 'flexhold', så deltagerne har lidt mere afveksling. En model, hvor deltagerne kun må deltage på flexholdet, hvis de også er tilmeldt et fast hold, så det bibeholder aftenskoletankegangen. Og tilkøbet skulle prisfastsættes fordelagtigt. Det giver mere fleksibilitet og samtidig tilknytning til et fast hold/struktur. Flexholdet kunne tilmed bestå af forskellige yogaformer/-typer fra gang til gang.

### **Gravidyoga**

Knap 40 pct. af de nystartede kursister har deltaget på yogahold for gravide. Hvis aftenskolerne har tilbud om yoga i umiddelbar forlængelse af graviditetshold, og som opleves som en meningsfuld overgang for de deltagende, kunne det være en god indgang til at fastholde nye medlemmer, der i udgangspunktet starter til gravidyoga i en tidsafgrænset periode. Undervisningen kan struktureres i forløb, der starter med graviditetsyoga og følges op af et efterfødselstilbud, der følger efter en pauseperiode de første måneder efter fødslen.

### **Fra 'enstrengt' til 'flerstrengt' yogaudbudslogik?**

Mange yogaudøvere – især blandt de yngre målgrupper – har prøvet mange forskellige yogatyper og har dyrket yoga i flere forskellige regi. Desuden angiver en del yogaudøvere, at de gerne vil kombinere yoga med andre træningsformer eller deltager i forskellige typer af yogaundervisning. På baggrund af dette kunne man overveje at udbyde yoga, som er mere afvekslende i indhold og struktur end den mere traditionelle udbudsmåde, hvor

aftenskolerne ofte lægger sig fast på én type yoga. Det vil stille nogle særlige krav til be- mandingen med yogalærere og organiseringen af undervisningen, men der lader til at være potentiale for at udvikle på tilbud, som er mere afvekslende i indhold. Med inspiration fra internationale undersøgelser af yoga, som samler yoga i en kategori med andre asiatiske aktiviteter som tai chi og qi gong, kunne det også være interessant at afprøve udbud, som spreder sig ud over yogaundervisningens traditionelle rammer. De konkrete aktiviteter bør veksle afhængig af den specifikke målgruppe, man ønsker at udvikle tilbud til. Men gene- relt er yogafolket et meget motionsaktivt folkefærd, som ofte også løber, cykler eller dyrker forskellige former for fitness i hverdagen.

### **Nye målgrupper – nye ønsker og behov**

Aftenskolerne er generelt udfordret på, at deres primære deltagerkreds er oppe i årene og ser ud til at blive ældre (Nielsen & Pilgaard, 2014). Hvis aftenskolerne ønsker at forebygge, at deres kursusedtagere bliver færre med tiden, kræver det fokus på nye og evt. yngre målgrupper. Det kræver nogle omstruktureringer, som er grundlæggende modstridende i forhold til de værdier, mange eksisterende kursister værner om. Unge yogaudøvere er eksempelvis ikke optaget af, om det er de samme mennesker, der kommer hver gang. De eksisterende aftenskoledeltagere er mere tilknyttet et bestemt hold med en bestemt træner og føler tryk ved det kendte. På denne baggrund kan der være fordele ved at satse på begge segmenter, så længe man er bevidst om de grundlæggende forskelle i ønsker og behov:

- Den eksisterende primære målgruppe (ældre kvinder) ønsker stabilitet og fælles- skab. Aftenskolerne har et stort potentiale i forhold til generelt at øge idrætsdelta- gelsen blandt målgruppen ved at appellere mere proaktivt til flere yogakursister. Det vil gøre aftenskolerne til en aktiv spiller i forhold til kommunernes fokus på borgernes sundhed og samtidig skærpe deres profil som en populær aktivitetsud- byder blandt målgrupper, som måske har vanskeligere ved at finde sig til rette i andre idrætsmæssige sammenhænge. Seniorgruppen giver muligheder for at ud- byde hold i dagtimerne og udnytte lokaler uden for de tidsrum, hvor der generelt er størst belægning.
- Unge yogaudøvere, som hidtil primært er at finde hos yogaudbydere uden for af- tenskoleregi. Især unge piger ligger lavt i forhold til generel idrætsdeltagelse, og her kunne man forestille sig, at øget tilgængelighed til yogadeltagelse kunne gøre en forskel. De unge kræver mere fleksibilitet og ønsker ofte at kombinere deres køb af yogaydelser med andre aktiviteter. De kræver muligheder for mere løs tilknyt- ning uden at de føler, de mister 'værdi for pengene', og samtidig kan der være et potentiale for rekruttering af unge, hvis de oplever muligheder for at veksle mellem forskellige typer af tilbud. I aftenskoleregi kunne et forbedret tag i den unge mål- gruppe måske også styrke målgruppens kendskab til aftenskolerne og deltagelsen i helt andre typer af kurser end yoga og bevægelsesfag.
- Foruden alderssegmentering kan der være fordele ved at satse på at gøre yoga en attraktiv aktivitet for mænd. Her er tale om et segment, som endnu ikke har taget

aktiviteten til sig. De aktive mænd er interesseret i det fysiske aspekt af yoga. Mange bruger yoga som supplement til andre idrætter, de værdsætter i højere grad end kvinderne at gå på hold med nogen, de kender, og nogle ønsker også en mandlig yogalærer. Måske kan egentlige mandehold være et tilbud, som vil nå nye målgrupper.

- Endelig kan der være et potentiale i at rette blikket mod yoga for børn. Eksempelvis som familiehold, der følger reglerne for udbud af aktiviteter i aftenskoleregi. Nogle aftenskoler udbyder det allerede, men børneyoga er endnu et analytisk set uskrevet blad, og denne undersøgelse har udelukkende fokus på yoga blandt voksne (16 år+). Men noget tyder på, at fokus på børneyoga samt meditation og vejrtrækningsøvelser for børn er i vækst.

### **Yoga hele året**

Aftenskolenes holdkatalog følger traditionelt en tidsbegrænset periode, og afholder ingen/få aktiviteter i sommerhalvåret. For mange yogaudøvere vil det være attraktivt at kunne dyrke yoga hele året, og der kan være grund til at overveje en struktur, hvor det også er muligt at udbyde sommerhold i aftenskoleregi. I denne forbindelse kunne man arbejde med forskellige eventstrukturer, hvor man lejlighedsvis flytter yogaundervisningen uden for de normale rammer.

### **Anbefalinger – yogalærere i aftenskoler**

Undersøgelsen viser klart, at der er al mulig grund til, at aftenskolerne kan være rigtig godt tilfredse med staben af yogalærere. Deltagerne vælger ofte hold efter yogalærerne og aftenskoledelegerne er den udøvergruppe, der er mest tilfredse med underviserne. Yogalærerne i aftenskolerne har stor erfaring, lange yogalæreruddannelser, og de underviser mange hold, ligesom de ikke har problemer med at undervise flere forskellige steder. De er fleksible og selvstændige og efterspørger ikke anerkendelse fra arbejdsgiveren og dermed tidskrævende personaleledelse.

Yogalærerne er centrale for rekruttering og fastholdelse af yogaudøverne, og det er derfor vigtigt at arbejde med fortsat udvikling af yogalærerstabten.

### **Mere profilering af yogalæreren**

En tydeligere profilering af yogalærernes baggrund og 'yogafilosofi' kan være med til at tiltrække nye målgrupper af deltagere. Dette kunne gøres via en grundig introduktion af yogalærerne, deres yogatyper, passion og erfaring kombineret med fine billeder. En hjemmeside med disse elementer kunne være et fint supplement til kataloget.

### **Rekruttering af nye typer yogalærere**

Undersøgelsen viser, at gruppen af aftenskoleyogalærere har en ensartet profil. For at tiltrække nye målgrupper, kan aftenskolerne overveje en større bredde af undervisere i yogalærerstabten. Undersøgelsen viser yderligere, at mange yogalæreruddannelser i høj grad uddanner til deres egne niches. I den sammenhæng er langt de fleste aftenskoler

enestående som yogaudbydere ved ikke at have en uddannelse, der præger yogalærerne i en bestemt retning<sup>1</sup>.

Det kan være en stor fordel, da det kan give en bredere vifte af yogaformer i tilbuddene. Samtidig kræver det en ekstra indsats at være velorienteret i de andre yogalæreruddannelsers kvaliteter og yogaformer. Ligesom det er vigtigt at fremstå som en attraktiv arbejdsplads for de nyuddannede. I den forbindelse kan store yogaudbydere i aftenskoleregi overveje følgende:

- At udpege 1-3 etablerede uddannelser som udvalgte samarbejdspartnere. På den måde vil de nyuddannede yogalærere også se aftenskolen som en mulig arbejdsplads.
- Et sådan strategisk valg kan evt. foretages i samarbejde med et udviklingsteam, der nedsættes af egne yogalærere og administrationen. Et sådant forum kan også bruges til at arbejde med, hvordan det særligt folkeoplysende i undervisningen sikres fremover, ligesom der kan sættes fokus på mulighed for nye undervisningsformer/lokaler m.m.
- Aftenskoler uden egen uddannelse kan desuden overveje at tilbyde sig som 'praktiksted' for én eller flere studerende fra 1-3 af de længerevarende yogauddannelser, der typisk har som krav at have egenpraksis som en del af uddannelsen. Ved at udvælge nogle dygtige elever og tilbyde dem hjælp til at rekruttere deltagere samt stille lokaler til rådighed skaber aftenskolerne opmærksomhed på aftenskolen som arbejdssted samt skaber en mulighed for fremtidigt samarbejde. Holdene kan eventuelt udbydes som særlige elevhold med få deltagere.
- De nye yogalærerprofiler kan kræve nye ledelsesstrategier, nye faciliteter eller lignende (f.eks. mere anerkendelse, evt. en yogamentor, undervisningssteder med mere liv), hvis man ønsker at rekruttere fra de kortere uddannelser.

### **Aftenskolen som en attraktiv arbejdsplads**

Rapporten viser, at aftenskolerne på mange måder er en attraktiv arbejdsplads for yogalærere. Der er mulighed for at have mange hold, der er et åbent miljø, hvor der er mulighed for forskellige holdninger til yoga og plads til mange yogatyper. Aftenskolerne er meget fleksible arbejdsgivere samtidig med, at de økonomiske vilkår er velordnede og gennemskuelige. Som det fremgår af rapporten, er det imidlertid ikke aftenskolerne, de mange nyuddannede fra f. eks. studierne får ansættelse ved. Der er meget, der tyder på, at det primært skyldes manglende kendskab til/fordomme over for de forhold, der kan tilbydes i aftenskolerne. Som en informant formulerede det:

---

<sup>1</sup> Der er enkelte undtagelser som for eksempel Skandinavisk Yoga og Meditation, der er en fagligt specialiseret aftenskole, som ikke har andre aftenskoleaktiviteter end yoga, og som har sin egen uddannelse.

*Hvorfor vil de hellere arbejde i studierne end hos aftenskolerne?*

*"Jeg tror, det er hele miljøet. Så ligger der måske noget snobberi i, at det er mere fint, vil jeg tro. Der er mange unge yogalærere, der først og fremmest ser sig selv stå i en flot yogasal og ikke stå på et koldt gulv i en gymnastiksal."*

Studieejer

Det kan derfor være vigtigt for aftenskoler at være bevidste om, hvordan man 'brander' sig som arbejdsgiver. Det kan ske gennem nogle af de ovenfor nævnte tiltag om samarbejder med uddannelser, men aftenskolerne kan også tilstræbe at være mere tydelige i det generelle yogamiljø. For eksempel med tilstedeværelse på events som Copenhagen Yogafestival<sup>2</sup> eller på yogafora på internettet.

Desuden kan aftenskolerne overveje de følgende punkter som en del af et mere strategisk arbejde med aftenskolen som en attraktiv arbejdsplads for dygtige yogalærere og dermed for kursister og deltager:

- Det betyder meget for mange yogalærere, at undervisningslokalerne er velegnede til yoga (og måske også mere end for nogle typer af udøvere - eksempelvis fitnessudøverne, som tilsyneladende ikke har lækre lokaler højt prioriteret). Kan aftenskolerne tage nogle initiativer for at 1) sikre, at lokalerne er velegnede til yoga? 2) formidle, at også i aftenskolerne undervises der i lækre lokaler?
- Kan der gennem fleksibelt tilrettelagte tilbud skabes nogle workshops, hvor yogalærerne arbejder sammen, så de udfordrer af hinanden og får større netværk samtidigt med, at deltagerne får mulighed for at prøve flere yogatyper?
- Man kan overveje at have et årligt/halvårligt inspirationskursus for de ansatte yogalærere. Som rapporten viser, er yogalærerne nysgerrige og synes, det er sjovt at lære nyt. Kan det evt. etableres i samarbejde med andre aftenskoler eller andre samarbejdspartnere?
- Kan man gennem aftenskolernes hjemmesider arbejde med tydeligere at vise arbejdspladsens muligheder og særpræg? For eksempel gennem en opprioritering af billedsiden med billeder fra egne lokaler?

---

<sup>2</sup> <http://www.copenhagenyogafestival.dk>

## Kapitel 1: Yoga i Danmark

I de danske aftenskoler bliver yoga udbudt på linje med andre gymnastik- og afspændingsformer. Men yogaen er ikke som andre kropskulturer. Den har også et ben i en indisk religiøs/spirituel/filosofisk tradition og en flere tusind år lang historie bag sig. Yoga har udviklet sig og tilpasset sig mange forskellige kontekster. Dette kapitel søger at give et billede af yogaens mange forskellige ansigter i Danmark i dag. Det beskriver yogaudøvere og yogalæreres holdning til, hvad yoga er, og sidst i kapitlet er der en kort beskrivelse af yogas historiske udvikling i Danmark.

Allerførst dog en kort beskrivelse af undersøgelsens felt.

### Afgrænsning af feltet

Denne undersøgelse har fokus på de yogaformer, der er mest kendt i de bredere kredse i Danmark, hvor kroppen og øvelser er indgangen til yoga. Det betyder, at de mere religiøst prægede grupper som eksempelvis Hare Krishna-bevægelsen ikke er taget i betragtning i undersøgelsen, selvom de også har yoga som en del af deres praksis<sup>3</sup>.

Alligevel er den spirituelle/religiøse<sup>4</sup> side af yogaen ikke helt fraværende i undersøgelsen. Ser man på yogaudbuddet i Danmark, kan yoga være alt fra øvelser for kroppens og sundhedens skyld til yoga, hvor de kropslige øvelser er et middel til at arbejde med mere mentale/spirituelle ting.

Den store spredning afspejler sig i et meget varieret yogalæreruddannelsesudbud i Danmark (kapitel 4) med forskellige traditioner. Man ser også stor spredning i yogaudøvernes og yogalærernes vurdering af, hvad yoga er. Så selvom der er mange fællestræk blandt undersøgelsens yogaudbydere, er der også store forskelle. Der er yogatilbud, der lægger sig meget tæt op af fitness-/gymnastiktraditionen, hvor den spirituelle/religiøse dimension er nedtonet. I den anden ende af kontinuummet er der tilbud, hvor yogaformen er eksplicit knyttet til en leder eller stifter, mens andre igen kan siges at have en egentlig spirituel leder/guru.

Det er altså ikke let at give et entydigt svar på, hvad yoga i Danmark egentlig er. Men næste afsnit giver et bud på det fra yogamiljøet selv.

### Yogaudøvere og yogalæreres holdninger til yoga

Både yogaudøvere og yogalærere blev bedt om at vurdere, hvor enige de er i 11 forskellige udsagn om yoga. Fire af udsagnene drejer sig om deres opfattelse af yoga som aktivitet,

---

<sup>3</sup> Se <http://krishna.dk/>

<sup>4</sup> Erfaringen fra forundersøgelser og interviews har været, at de fleste i det danske yogamiljø snakker om spiritualitet og ikke religiøsitet i forbindelse med yoga. I undersøgelsen har vi dog valgt at bruge beskrivelsen spiritualitet/religiøsitet i spørgeskemaerne. Dels for at være inkluderende for dem, der opererer med en guddom/det guddommelige inden for yogaen, dels har det været en vurdering, at religionssociologisk er spiritualitet en religiøs form uden nødvendigvis at være knyttet til systemer og fælles praksis, hvorimod yoga har grundlæggende fællestræk trods store forskelle.



mens resten søger at afdække respondenternes holdning til, om yoga mest skal ses som fysisk aktivitet, mental træning eller spiritualitet.

Ser man samlet på de 11 udsagn, mener flest, at det kender tegner yoga, at 'yoga giver ro i sindet/er god meditation'. Det er altså ikke det kropslige aspekt, men det mentale, som flest udøvere og yogalærere forbinder med yoga. Yoga som god træning kommer dog på en samlet andenplads efterfulgt af en gennemgående holdning til, at det er sjovt at dyrke yoga.

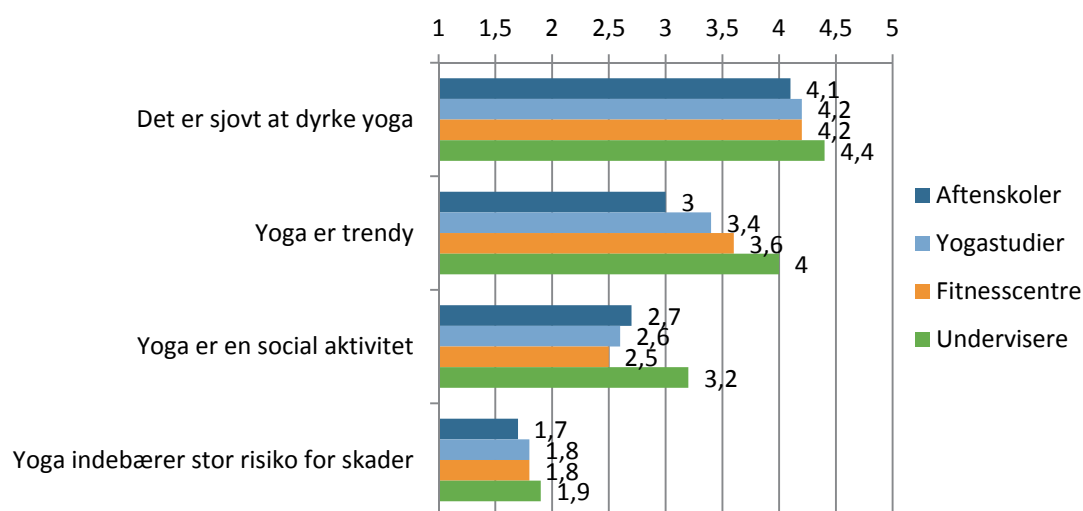
### Opfattelser af yoga som aktivitet

Der er imidlertid forskel på holdninger til yoga, alt efter om man er underviser eller udøver i henholdsvis et fitnesscenter, et privat yogastudie eller på en aftenskole. Alle respondenter synes, at yoga er sjovt at dyrke, og ingen mener, der er stor risiko for skader, når man dyrker yoga. Men her slutter enigheden.

Yogalærerne anser i højere grad end udøverne yoga for en social aktivitet. Det kan både skyldes, at en del yogalærere faktisk lægger vægt på at skabe et godt miljø på deres hold, at yoga fylder en stor del af deres liv, og at de har fået et socialt netværk gennem yogaen. Blandt yogalærerne ligger gennemsnitsvurderingerne dog også relativt lavt, og generelt fylder det samlede sociale aspekt mindre end de øvrige udsagn, når respondenterne forholder sig til, hvad yoga er.

Underviserne synes også oftere end udøverne, at yoga er trendy. Det kan skyldes, at det er dem, der mest følger udsvingene i yogadeltagelse over årene. Omvendt er aftenskoledeltagerne de mest uenige i dette udsagn. Det kan hænge sammen med, at mange af dem er meget erfarne yogaudøvere og egentlig blot tænker på yoga som noget, de har gået til i mange år.

**Figur 1: Alle respondenter er enige om, at yoga er sjovt, og at der ikke er stor risiko for skader**



Gennemsnitsplacering på en skala fra 1 til 5, hvor 1= helt uenig og 5= helt enig. Fordelt på udøvere hos de tre typer yogaudbydere samt undervisere.

## Yoga som fysisk, mental eller spirituel beskæftigelse

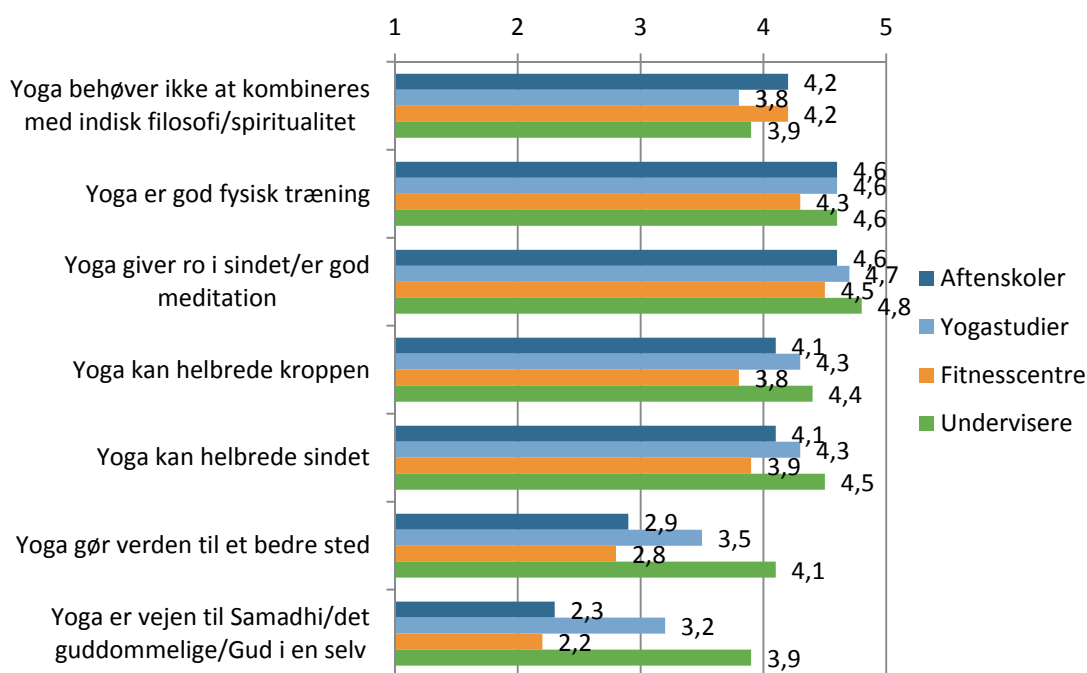
I spændet mellem fysisk aktivitet og spiritualitet/religion er der mest enighed om yogaens mere almene egenskaber: Yoga giver ro i sindet, og de fleste synes også, at det er god fysisk træning.

I figur 2 indgår de øvrige udsagn rangordnet. Jo længere nede i figuren man læser, desto mere fokus er der på den mentale/spirituelle/religiøse del af yogaen i det enkelte udsagn.

Det er tydeligt, at jo mere spiritualitet/religiøsitet et udsagn implicerer, desto færre er enige i udsagnet. Det er også tydeligt, at jo længere ned i figuren man kommer, desto mere skiller underviserne og yogastudieudøverne sig ud fra de andre. Det er disse to grupper, der lægger mest vægt på, at yoga er andet og mere end fysisk aktivitet, mens udøverne i fitnesscentre og aftenskoler ligner hinanden mere i denne sammenhæng.

Gennemsnitligt er de to sidstnævnte grupper overvejende uenige i, at yoga er vejen til 'samadhi', dvs. det guddommelige i én selv, og at yoga gør verden til et bedre sted. De fleste respondenter er dog enige i, at yoga 'kan noget' ud over det fysiske. Ikke alene giver yoga ro i sindet, den opleves også at kunne have en helbredende effekt på krop og sind.

**Figur 2: Yogalærerne opfatter oftere end udøverne yoga som spirituel/religiøs**



Gennemsnitsplacering på en skala fra 1 til 5, hvor 1= helt uenig og 5= helt enig. Fordelt på udøvere hos de tre typer yogaudbydere samt undervisere.

Udøverne og yogalærernes holdninger giver altså ikke noget entydigt svar på, hvad yoga i Danmark er i dag. Holdninger til det fysiske vs. det 'åndelige' aspekt varierer meget og afhænger formentlig af, hvilke yogaformer og traditioner den enkelte udøver/lærer har stiftet bekendtskab med. Ligeledes hænger holdningerne ofte sammen med den ramme,

som aktiviteten foregår i. Det er værd at bemærke den store forskel, der i denne sammenhæng ofte ses mellem yogalærerne og udøverne. Det kan betyde, at selvom man som udøver primært ser yoga som en sjov, fysisk aktivitet, vil man ofte møde en anden forståelse af yogaen hos læreren.

Man kunne antage, at det med tiden kan have en afsmittende effekt på udøverne i forhold til holdningen til yoga. Udøverne i de private yogastudier er da også de mest erfarne yogaudøvere, hvilket kunne pege i den retning. På den anden side er der også rigtig mange yogaudøvere i aftenskoleregi, der har gået til yoga i årevis, og de er sammen med fitnessudøverne dem, der er mindst interesserede i den spirituelle/religiøse side af yogaen.

Selvom langt de fleste yogalærere selv ser yoga som vejen til noget større, og at den gør verden til et bedre sted, synes de ikke nødvendigvis, at yoga skal kobles med et mere spirituelt aspekt. I både den kvalitative og kvantitative del af undersøgelsen lægger yogalærerne generelt meget vægt på, at hver enkelt yogaudøver skal følge den vej, der er bedst for dem.

## Yogaens udvikling i Danmark

Appendiks 1 om yogaens rødder giver gennem historiske nedslag en kort beskrivelse af, hvordan yogaen har udviklet sig i sin tusindårige tradition. I udgangspunktet var yoga en indisk filosofi/spirituel/religiøs praksis, der primært var forbeholdt (få) mænd med en asketisk livsvej. Fokus var på meditation og udøverens spirituelle udvikling. Appendix 1 viser, at yoga er et meget fleksibelt og tilpasningsdygtigt fænomen, der gennem tiderne har haft mange former og mere eller mindre religiøse betydninger. Det beskriver kort, hvordan den indiske guru Vivekananda fik en central betydning for, at yoga blev kendt i Vesten gennem sin optræden på Religionernes Parlament i Chicago i 1893. Sidst beskriver appendix 1, hvordan yogaens møde med Vesten i slutningen af 1800-tallet formede den yoga, der er mest kendt herhjemme, hvor yoga nærmest blev set som en form for gymnastik.

Appendiks 1 behandler dog primært yogaens internationale (engelsk-amerikanske) udvikling, da skriftlige kilder om yogaens udvikling i Danmark er begrænsede. Dette afsnit om yogaens udvikling i Danmark er således primært baseret på viden fra undersøgelsens interviews. Særligt skal fremhæves en samtale med medstifter af Dansk Yoga, yogalærer Anna-Helene Kaliszan, og et interview med master i religionsstudier Anusuya Kumar, der gennem længere tid har beskæftiget sig med dansk yogas historie, og som planlægger en udgivelse om emnet.

Yoga er i udgangspunktet en personbåren tradition. Der er ikke en øvre autoritet eller en samlet ledelse, der udstikker linjerne for, hvad yoga er. Yoga er for mange et spørgsmål om at finde sin egen individuelle vej, hvor man bliver inspireret af nogen, man har tillid til. Det betyder også, at historien om yoga i Danmark er meget personbåren. Hvilke personer og personligheder har båret yogaen til Danmark? Hvor har de deres inspiration fra, og hvem kom efter dem?

Meget tyder på, at Swami Vivekanandas optræden på Religionernes Parlament i Chicago i 1893 (se mere i appendiks 1) ikke kun skabte opmærksomhed i den øvrige vestlige verden, men også medførte en interesse for yoga i Danmark. En litteratursøgning på Statsbiblioteket efter yogabøger udgivet på dansk før 1950 giver en idé om, hvilke yogaformer der først vandt indpas i Danmark (se tabel 1).

Den tidligste danske bog i søgningen er et videnskabeligt arbejde i den indologiske tradition, der behandler yogaens filosofi ud fra de oprindelige skrifter (Tuxen 1911). De efterfølgende bøger fra 1916 og frem til 1950 er langt mere målrettet lægfolk og ligger i forlængelse af den internationale udvikling, der beskrives i appendiks 1, hvor yoga bliver hver mands eje. Det er bøger, der har fokus på at formidle yoga som en livsstil og praksis, som vil være god for enhver dansker at tage op.

**Tabel 1: Danske udgivelser om yoga fra 1900-1950<sup>5</sup>**

| Årstal, forfatter og titel  | Inspirationskilde                                   |
|---|---|
| 1911: Poul Tuxen. Yoga – en oversigt over den systematiske yogafilosofi paa grundlag af kilderne. | De traditionelle indiske skrifter                   |
| 1916: Johannes E. Hohlenberg. Yoga i dens forhold til Europa                                      | Ramakrisna, Vivekananda og til dels Aurobindo Ghose |
| 1922: Sofus J. Nervil. Yoga – indledende foredrag   | Ramakrishna, Vivekananda                            |
| 1946: Louis Brinkfort. Yoga – hvorledes man træner sig op til sundhed og livskraft.               | Sivananda af Rishikesh                              |
| 1946: C. O. Høedholt: Yoga  | Sivananda af Rishikesh                              |

Ser man på bøgerne i tabel 1, er det tydeligt, at netop Vivekananda og hans guru Ramakrishna var de store inspiratorer i begyndelsen, mens en anden kendt indisk guru, Sivananda af Rishikesh, er den mest direkte inspirationskilde til de to seneste bøger.

Bøgerne er kendetegnet ved, at den spirituelle/religiøse del af yogaen er vigtig. For de tidligste forfattere har den indiske filosofi og et budskab om fred stået centralt. Høedholts bog fra 1946 peger dog hen mod senere yogabøger, hvor asanas/fysiske øvelser får mere plads, og hvor mange illustrationer af øvelser og medfølgende instruktioner er centrale.

Det er uvist, hvor stor indflydelse de forskellige bøger har haft. Ingen ved, hvor mange der har læst dem, men Hohlenberg udgiver et andet oplag i 1920, og Nervil ser ud til at have udgivet et foredrag, han antageligt rejste rundt med, så der har i givet fald været en del interesse for yoga. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at de har haft betydning for yogaen, som vi kender den i dag.

Hohlenberg var én af de første til at skrive om yoga, men ifølge ovennævnte Anusuya Kumar var han ikke central for den videre udvikling af yogaen i Danmark. Hans fokus

<sup>5</sup> Søgning på yogabøger i perioden er foretaget på Statsbiblioteket

skiftede, og ud over at være økonom og filosof fik han betydning for udbredelsen af Rudolf Steiners lære i Danmark.

Louis Brinkfort og miljøet omkring ham havde ifølge Kumar en længere levetid. Han var selv lidt af en 'showman', der også arbejdede med hypnose, og som gerne optrådte for større forsamlinger. Hans kone, Edith Enna, havde derimod fokus på yoga og asanas. Hendes mest kendte elev var Annelise Dressler, der i 1970'erne og 1980'erne skrev mange yogabøger og i 1980 oprettede Jysk Yogaforbund<sup>6</sup>. Jysk Yogaforbund og dets uddannelse eksisterer stadig, men antallet af elever er begrænset. De skriver selv, at der i løbet af årene er uddannet over 50 yogalærere, og lige nu er der fem yogalærere registreret i forbundet<sup>7</sup>.

Ifølge Anusuya Kumar har yogien<sup>8</sup> Yogi Raman imidlertid haft stor indflydelse på den danske yogatradition frem til 80'erne og til dels frem til i dag. Det følgende afsnit er baseret på Kumars fortælling om hendes foreløbige resultater af sin forskning i den danske yogas historie.

### Yogi Raman

Anusuya Kumars interesse for yoga i Danmark startede med studier af Swami Janakananda og Skandinavisk Yoga og Meditation. Imidlertid mødte hun én, der fortalte om, hvordan hans tante havde været meget aktiv yogaudøver og -lærer allerede i 1950'erne:

"She was a yoga practitioner and a yoga teacher in Copenhagen in the fifties and sixties. [...] And [he said] that she had gone to a Danish yoga teacher here to ask his advice and help with her experiences. And this man was actually a great yogi, living very anonymously. And his name was Yogi Raman. But he was a Dane."

Anusuya Kumar

Yogi Raman begyndte at interessere sig for yoga først i 1900-tallet og fik undervisning af, hvad, Kumar mener, må have været en af de første yogalærere i Danmark.

"(...) Who was a medical doctor. And (...) he was the first yoga teacher in Denmark in 1907. He was a German from South Africa. So Doctor Lauritzen in 1907 was teaching yoga in Copenhagen. And he was a medical doctor who had come from South Africa"

Anusuya Kumar

Ifølge yogi Ramans egne beskrivelser var han i Indien tre gange i løbet af 1930'erne, hvor han dels hentede inspiration i Ramakrishna Centeret i Calcutta og dels havde en kvindelig guru: Anandamayi Ma<sup>9</sup>. Tilbage i Danmark fordybede han sig i egne yogastudier, skrev tekster om yoga og udforskede sammenhængen mellem yoga og forskellige andre religiøse

---

<sup>6</sup> [http://www.jysk-yoga-forbund.dk/?page\\_id=3](http://www.jysk-yoga-forbund.dk/?page_id=3)

<sup>7</sup> [http://www.jysk-yoga-forbund.dk/?page\\_id=4](http://www.jysk-yoga-forbund.dk/?page_id=4)

<sup>8</sup> Yogi er sanskrit for en mandlig yogaudøver, men bruges også om hindu-asketer. Betegnelsen for den kvindelige yogaudøver er yogini.

<sup>9</sup> <http://www.anandamayi.org/>

og kulturelle traditioner. Desuden oversatte han Patanjalis Yoga Sutras til dansk<sup>10</sup>, som blev udgivet efter hans død. Han fik derudover efterhånden sin egen elevskare og begyndte at uddanne yogalærere. I udforskningen af den københavnske yogalærer, som satte Kumar på sporet af Yogi Raman fandt hendes efterkommere spændende materiale til Anusuya Kumars forskning.

“This woman came, and she found a laminated set of an entire yoga teachers training course offered in 1951 at the Raman Yoga School. It was about 136 pages of closely typed text with very precise instructions on yoga asanas. Very in depth descriptions of pranayamas.”

Anusuya Kumar

Der har altså været yogalærerkurser udbudt i København først i 1950'erne. I 1960'erne ser der således ud til at have været en del yogalærere i København og Aarhus, som underviste efter Yogi Ramans lære. Det kan man blandt andet se ud fra annoncer i tidsskriftet Yoga Forum, som Yogi Raman udgav månedligt fra 1963-1964. Anusuya Kumar har gennemgået alle tidsskrifterne og talt omkring 40 yogalærere, der sidst i 1950'erne og først i 1960'erne underviste i Aarhus og København. De var alle uddannet ved Yogi Raman.

Yogi Raman døde i 1965, men en del af hans elever fik betydning for yogaens efterfølgende udvikling. Særligt Guni Martin, Bente Hansen og Else Helland skal fremhæves her. Guni Martin uddannede selv mange yogalærere. En del af de yogalærere, der er med i denne undersøgelse er uddannet ved hende. Andre af hendes elever har senere selv stiftet yogaskoler.

Johannes Dragsdahl (1922-1995)<sup>11</sup>, der var forstander for Søtoftegård Højskole, havde i 1967 taget initiativ til at invitere yogalærere fra hele landet. Han opfordrede dem til at danne en forening, der skulle sætte yoga på det danske landkort. Han syntes, at tiden var moden til at skabe en yogaform, der passede til Danmark. En yogaform, hvor det 'mystiske' som sanskritnavne, næseskylninger og meditation blev pillet ud<sup>12</sup> (Kilde: Anna-Helene Kaliszan).

Der var ca. 20 yogalærere fra forskellige steder i Danmark på kurset. Bl.a. deltog Esther Flemming Nielsen, som også var blandt de tidlige yogalærere i Danmark. Alle var kvinder og fra forskellige yogatraditioner. Næsten alle underviste privat. Dengang var der endnu ikke megen yoga i aftenskolerne. Både Guni Martin og Bente Hansen deltog i 1967 i dette højskolekursus på Søtoftegård Højskole. (Kilde: Anna-Helene Kaliszan)

Initiativet medførte en debat og resulterede i, at Dansk Yoga i 1970 blev en realitet. Bente Hansen var med i foreningen, men Guni Martin blev aldrig en del af Dansk Yoga.

---

<sup>10</sup> 'De mnemoniske regler kaldet Yoga Sutras : Den ældgamle hindu-doktrin om sindets koncentration' Oversat af G. Raman. Udgivelsessted. Kbh. : Strube, 1968

<sup>11</sup> Dragsdahl var ud over højskoleforstander meget aktiv aftenskolemand. Han underviste i FOF i 20 år (1956-1976), hvorefter han var medstifter og formand for HOF.

<sup>12</sup> Alle tre ting er i dag en almindelig del af yoga mange steder i Danmark, men dengang forekom det fremmed og mystisk.

I udgangspunktet hed foreningen 'International Yoga Fellowship' in Denmark, men det blev allerede efter et halvt års tid lavet om til 'Dansk Yoga' for at understrege det forståelige og tilgængelige.

Kumar fremhæver desuden Else Helland, da Helland efter Ramans død tog til Indien, hvor hun mødte den kendte guru Swami Satyananda, som blandt andet blev inspirationen til, at Skandinavisk Yoga og Meditation blev stiftet af danskeren Janakananda<sup>13</sup>.

"She is the one who brings Satyananda to Denmark in 68. And that is where Janakananda meets him. And Swami Satyananda gives his lineage to both Guni and Janakananda, actually."

Anusuya Kumar

Mødet med Swami Satyananda blev afgørende for Swami Janakananda, som i første omgang rejste til Indien, hvor han fulgte Satyananda på hans rejser. Herefter vendte han tilbage til Danmark og grundlagde i 1970 Skandinavisk Yoga og Meditation.

Med Dansk Yoga og Skandinavisk Yoga og Meditation er yogatraditionen fra Yogi Raman ført op til i dag. Dansk Yoga fik stor fremgang, og i 1984 var der 200 undervisningssteder rundt i hele Danmark med afsæt i de to organisationer. I dag er der ca. 120 undervisningssteder, og der er 90 yogalærere i foreningen, mens Skandinavisk Yoga og Meditation i dag har afdelinger i København, Aalborg, Esbjerg og Helsingør samt i udlandet. Begge organisationer har yogalæreruddannelser og indgår i kortlægningen af yogauddannelsesmarkedet i denne undersøgelse.

I diskussionen om, hvorvidt yoga primært er fysisk aktivitet eller en spirituel/religiøs praksis, havde yogi Raman og mange af hans elever primært fokus på den filosofiske/spirituelle/religiøse del af yogaen. Ifølge Kumar skete der et skift til et større fokus på kroppen i dansk yoga i 1980'erne:

"Both Janakananda and Guni represented some kind of holistic spirituality and meditation-balanced approach to asana-practice. Janakananda was very aware of the balanced meditation and asana-practice together with Kriya techniques, very sophisticated Kriya techniques. What is it with all of the asana fascination? I think what happened is, that yoga teachers that came after represented the American invasion of Denmark. And this whole thing started in maybe the late eighties or even the mid-eighties. American teachers indirectly inspired by Indian yogis, coming to Denmark. This is the Iyengar and then the Ashtanga. All of this came. The Ashtanga, I am not sure how it originated, because many went to India for Mysore and studied with Pattabhi Jois."

Anusuya Kumar

Udviklingen siden 1980'erne findes der ikke meget skriftlig information om. Denne undersøgelse giver et billede af, hvordan yoga ser ud i København i dag, men mere systematisk

---

<sup>13</sup> <http://yoga.dk/Om-os/Hvem-er-vi/Swami-Janakananda>

viden om yogaens udvikling i hele landet, og hvem der har været de bærende kræfter og ideologer for de mange nuværende yogatyper, er fortsat en mangelvare.

Selvom yogahistorien frem til Yogi Ramans død har været meget præget af mandlige forfattere og personligheder, har yoga i høj grad været et kvindemiljø under hele forløbet. Kumar fortæller for eksempel, at de tidligere Yogi Raman-elever, hun har talt med, understreger, at der var langt flere kvinder end mænd til stede til undervisning m.m. Allerede dengang har den normale kønsfordeling blandt yogaudøvere nok nærmet sig nutidens, hvor blot 10 pct. af udøverne er mænd.

Udviklingen efter Ramans død var desuden i høj grad præget af stærke, entreprenante kvinder. Kumar understreger, at det var dem, der dominerede yogamiljøet fra 1970'erne og fremefter:

“What I know about Dansk Yoga is through Guni. Guni was at the heart of that revival. Guni and many other women. It was actually also a feminist movement. A lot of women got together and started to do yoga gatherings in the eighties or late seventies (...) And women around her, contemporaries, were also like that. Very bold and independent women. They were designing their own yoga books. They were printing their own free-hand copies. Beautifully printed.”

Anusuya Kumar

Medstifter af Dansk Yoga Anna-Helene Kaliszan understreger ligeledes, at yoga i høj grad har været et kvindemiljø, men at der ser ud til at ske et nybrud i løbet af 1990'erne. Der er kommet flere mænd til miljøet både i rollen som undervisere og elever, det er blevet mere kraftfuldt, og Kaliszan vurderer, at det (igen?) har fået større gennemslagskraft i det generelle medie billede.

“Selv i 2014 er det sådan, at når en flot, kraftfuld mand stiller sig op og siger noget, brænder de mere igennem, end kvinder får lov til i medierne.”

Anna-Helene Kaliszan

## Yoga i aftenkoler, private yogastudier og fitnesscentre

De foregående afsnit har set på yogaens 'stamtræ' i Danmark. Hvem var nogle af traditionsbærerne, og hvilken form havde yogaen? Organiseringen af aktiviteten er imidlertid også interessant. Dette gælder særligt de tre organiseringsformer, rapporten arbejder mest med. Hvornår er yoga begyndt i aftenkoler, private yogastudier og fitnesscentre? Endnu engang er de skriftlige kilder få, og mere forskning/flere undersøgelser kunne være hensigtsmæssige.

### Aftenkolerne

Det er svært at sige, præcist hvornår yoga kom ind i aftenkolerne som fag. Ifølge Kandrup (2013) har bevægelsesfag i aftenkolerne fra 1930'erne levet et stille liv frem til fritidslovens indførelse i 1969. Indtil da var der en regel om, at skulle man deltage i gymnastik (som det dengang hed), skulle man samtidigt deltage i lige så mange timer i et 'almindeligt skolefag'



(Kandrup 2013. s.87). Fra 1969 var deltagelse i bevægelsesfag frit og blev fulgt op af en stor interesse for bevægelse og sundhed i 1970'erne.

"Her begyndte en udvikling, som over de kommende 30 år skulle gøre det forholdsvis beskedne gymnastikfag til aftenskolens største fagområde med discipliner som afspænding, fødselsforberedelse, yoga, pilates, zumba osv."

Kandrup 2013. s. 87

Det ville kræve et større researcharbejde i de store forbunds arkiver at få nærmere indblik i yogaens historie i aftenskolerne, men meget tyder på, at holdene for alvor kom til i 1970'erne med den ovennævnte sundhedsbølge. FOF Lyngby-Taarbæk Kommune var dog tidligt ude og tilbød første gang yogakurser i sæsonen 1967-68:

'På opfordring begynder F.O.F. i år kursus i YOGA under ledelse af yogalærerinde, fru Birte Sperup, medlem af Abhinaya Yogaforbundet, uddannet af Edith Enna. Gennem Yoga opnår De på effektiv vis at holde Deres legeme i form. Ud over de praktiske legemsøvelser, Hata Yoga, gives der en teoretisk gennemgang af de øvrige Yogagrener.

Studieplan 1967-68 FOF Lyngby-Taarbæk

Det svarer godt overens med Anna-Helene Kaliszans erfaring med, at yogalærerne primært underviste privat.

Faget ser ud til at have svinget i popularitet over tid i aftenskolerne. Den seneste store undersøgelse om aftenskolerne er fra 1998, hvor man søgte at afdække fagudviklingen gennem de ti foregående år. En af metoderne var analyse af aftenskolekataloger sammenholdt med udviklingen i kendte tal fra aftenskolerne.

Resultaterne viste, at bevægelsesfagene generelt i 1998 udgjorde en sjettedel af aftenskolerens fag. Aftenskolerne selv vurderede, at denne faggruppe var i fortsat fremgang. Men ikke alle bevægelsesfag var lige populære:

"Folder man tallene for det samlede udbud af motions- og bevægelsesfag ud på underkategorier, ses det, at fag, der spænder over yoga, afspænding, bevægelseslære o.l. i hele perioden udgør langt den største del, nemlig 70 % af kurserne i sæsonen 87/88 og 60 % i 96/97. Faldet har været mere markant for yoga end for afspænding/bevægelse. Kurser i aerobic, callanetics, tai chi og lignende - den mere moderne del, kan man sige - bliver ifølge katalogmaterialet mere og mere populære, og det sker netop på bekostning af de førnævnte kurser."

Løvgren et al.1998. s. 82

Sidst i 1990'erne bliver yoga således opfattet som et traditionelt aftenskoletilbud, der taber terræn til nye trends.

## Private yogastudier

En optælling af private yogastudier i København viser, at der er over 120 aktive yogaudbydere<sup>14</sup>. Listen giver dog ikke indblik i, hvor meget aktivitet, der er hos de enkelte udbydere. Mange af dem er enkeltpersoner, der er cvr-registreret. Når vi i denne rapport omtaler private yogastudier, er de karakteriseret ved, at det er større aktører, der typisk underviser i hold (og ikke enkeltpersoner som mange yogalærere har gjort tidligere). De har typisk flere forskellige typer hold og mere end én lærer. Mange af de nyere studier er inspireret af fitnesscentrenes fleksible tilbud. Der er dog stor forskel yogastudierne imellem. Nogle af de nyeste studier kombinerer også deres yogatilbud med andre aktiviteter og nærmer sig på den måde fitnessbranchen, men med rødder i en yogafilosofi.

Hvornår de private yogastudier som organiseringsform først kom til Danmark, er svært at sige. Men der lader til at være enighed om, at det særligt er i de seneste år, at antallet af private yogastudier er vokset:

”Da vi åbnede i 2010, havde der ligget fire yogacentre i København i et godt stykke tid. Så åbnede vi – og Bikram Yoga åbnede inden for 14 dage. Så der skete en masse nyt der. Så de næste to år er der åbnet ti yogacentre siden. Så det lave udbud og den ok høje efterspørgsel er ændret nu til et enormt udbud og en enorm efterspørgsel. Fordi jo større udbud der er, jo større bliver efterspørgslen også, fordi det bliver sat på dagsordenen. Samtidigt er der så sket en endnu større eksplosion i yogalæreruddannelser.”

Studieejer

Igen er det ikke lykket at finde skriftlige kilder. En mere systematisk viden på området kunne være uhyre interessant, men ligger desværre uden for denne undersøgelses rammer.

## Fitnesscentre

Yoga bliver i dag udbudt i mange fitnesscentre på lige fod med andre holdtræningsaktiviteter. De senere år har området været i vækst i mange af de større danske fitnesskæder, men der findes ingen samlet overblik over udviklingen i antallet af udbudte holdtimer i fitnesscenterregi.

En underviser i et fitnesscenter forklarer i et interview, at hun oplevede 2008 som et skelsættende år:

Og så stod [navn på fitnesscenter] og manglede yogalærere, og det var på det der tidspunkt i 2008, hvor de lige havde fundet ud af, at yoga var 'det nye sort'. Så nu skulle de jo bare have yoga på planen.

Yogalærer i fitnesscenter

Også internationalt ser man yoga hitte i fitnessbranchen på lige fod med andre fitness-trends. Et amerikansk fitness-tidsskrift lancerede i november 2013 et bud på de største fitness-trends i 2014. Her lå yoga på en 10. plads omringet af fitness-trends som personlig træning for grupper på en 9. plads og træning som behandling/forebyggelse af overvægt

---

<sup>14</sup> Baseret på desk research i forår 2014.

hos børn på en 11. plads. Yoga er rykket fire pladser frem fra en 14. plads over de største fitnessrends i 2013. (Thompson, 2013).

I Danmark udbyder både Fitness World og fitness dk en yogainstruktøruddannelse, som begge er relativt nye (Fitness World udbød yogauddannelser i samarbejde med Mark Ray fra 2011, men har nu deres egen uddannelse. Fitness dk benytter Instruktørskolen, og kædens yogauddannelse er fra 2014). Uddannelserne har begge en varighed på to måneder, men fitness dk's uddannelse er på 80 timer og er dyrere end Fitness Worlds uddannelse på 64 timer.

I de kvalitative interviews til denne rapport fremkommer forskellige synspunkter omkring yogaundervisning i fitnesscenterregi. Holdningerne, som måske til tider grænser til egentlige fordomme, går meget på, hvorvidt man kan udbyde 'rigtig' yoga i fitnesscenterregi, Dels fordi det bliver problematiseret, hvorvidt man kan blive yogaunderviser på baggrund af et relativt kort uddannelsesforløb, dels fordi deltagerne ikke deltager på et fast hold med mulighed for progression i træningen. Her følger et citat fra en yogalærer i aftenskoleregiet:

"De [fitnesscentrene] er fødemaskiner. Dem, der kommer til yoga dér, skal jo starte det samme sted hver gang. Når de kommer her til yoga, så starter vi jo med at bygge folk op. Det gør vi i løbet af det første år. Og det næste år kan de stå i en skulderstand. I et fitnesscenter kan man ikke det. For så kommer de en gang om måneden – eller hver anden måned og så lige pludseligt kommer de tre gange i træk (...) Så man kan sige, at folk kan få en forsmag på det, og det er jo fint. Hvis de så synes om det, kan de komme i et yoga-center. Den gode træning gør for eksempel, at man bliver opmærksom på nogle gamle vaner og skavanker, som man får rettet op på. Den langtidsvirkning kommer ikke, hvis man går i et fitnesscenter. For du bliver ved med at køre nede på det første niveau, for der kommer hele tiden nye ind"

Yogalærer i aftenskole

Her ser man nogle klare forestillinger om, at fitnesscentrene leverer basisyoga og er fødemaskiner for deciderede yogastudier, hvor mulighederne for avancement i yogatræningen er bedre.

En yogalærer fra et fitnesscenter er bevidst om disse holdninger, som finder sted i yogamiljøet i Danmark, og beskriver ligefrem sig selv som et 'sort får' i yogabranchen, fordi hun har en baggrund i en anden undervisnings- og træningsdisciplin end yoga, og fordi hun på trods af mange yogakurser ikke kan skrive en certificeret yogauddannelse på sit cv. Desuden fokuserer hun meget på den dynamiske/fysiske side af yogaen og vægter ikke det mentale i særlig høj grad. Hun nævner her spændingerne mellem 'snob-yoga' og 'pop-yoga' på den danske yogascene, som ifølge hende hæfter sig meget ved nogle faste rammer og regler for certificering og anerkendelse af yogalærere:

"Der er flere og flere muligheder i Danmark, og der er uden tvivl rigtig mange gode, kompetente instruktører. Men sådan på den der fysiske yogaform – nogen vil måske kalde det en lidt mere poppet yogaform, som man også finder i LA osv. – og når man ser de der flotte, flotte yogareklamer med folk, der står på hænder osv., der er den danske

yogascene lidt tam. Og den [yogascene], der er i København, synes jeg godt kan forekomme at være lidt indspist og være lidt snobbet. (...) Så vi er nogle mennesker, der gør det lidt selv. Så laver vi sådan nogle 'killertimer' sammen og gir' den gas dér.

Yogalærer i fitnesscenter

Under alle omstændigheder er yoga i fitnesscenterregi et marked i vækst i disse år, og rapporten viser et mere nuanceret billede af disse myter og forestillinger omkring yogaudbydere og ikke mindst i forhold til, hvem der deltager i yoga i fitnesscentre i forhold til aftenskoler og private yogastudier.

## Kapitel 2: Analyse af nuværende og frafaldne yoga-udøvere

### Yogaudøvere i Danmark

Yoga har indgået i nationale befolkningsundersøgelser af motions- og sportsvaner siden 1993, hvor 1 pct. af voksenbefolkningen (16 år+) angav, at de dyrkede yoga regelmæssigt (Larsen, 2003). Siden er andelen steget til 6 pct. ifølge den seneste undersøgelse af 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011' (Laub, 2013), hvilket svarer til den 11.-største motionsform blandt voksne og den syvendestørste motionsform for kvinder.

Yogadeltagelse er (stadig) mest en kvindeaktivitet. I 2011 angav 11 pct. af de voksne kvinder (16 år+) at dyrke yoga på regelmæssig basis mod 2 pct. blandt voksne mænd (Laub, 2013). Det svarer til, at 87 pct. af alle yogaudøvere i Danmark er kvinder, og kun ridning og gymnastik nærmer sig en så udpræget kvindedominans i dag (Pilgaard, 2009).

Gennemsnitsalderen er 45 år, nøjagtig det samme som i 1993, og uddannelsesmæssigt har halvdelen af yogaudøverne mindst en mellemlang videregående uddannelse. Den seneste idrætsvaneundersøgelse er gennemført i 2011, og det er ikke utænkeligt, at aldersgennemsnittet allerede er blevet lavere på landsplan i løbet af de seneste fire år som følge af fitnesscentrenes fremvækst på yogamarkedet i disse år.

Geografisk er yoga uden tvivl et storbyfænomen, og på den måde ser yoga ud til at have en ret specifik deltagerprofil og tiltrækker særlige dele af befolkningen (højtuddannede, midaldrende kvinder i storbyen), selvom man dog finder mange afvigelse fra det generelle stereotype billede. Værdiundersøgelser har i flere omgange fundet, at dette segment af højtuddannede kvinder i storbyen kan betegnes som moderne idealister, der er forandringsorienterede med fokus på individuelle og indre værdier som selvrealisering, altruisme, nærhed, ligestilling og tolerance (Breivik, 2013; Gundelach, 2011; Hellevik, 2001; Inglehart 1977). Yoga tiltaler således moderne idealister, og en undersøgelse af norske idrætsvaner finder, at personer, der dyrker roning/kano/kajak, fjeldvandring, gymnastik og aerobic samt skiaktiviteter som telemark og langrend ligger i samme værdifelt (Breivik, 2013).

Ifølge undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner fra 2011 fremstår det private marked som den førende ramme om yogaudøvernes deltagelse på landsplan, mens idrætsforeninger og aftenskoler har fat i noget mindre andele. Ifølge yogaudøvernes egen vurdering af organisatorisk kontekst angiver den største gruppe (35 pct.) dog, at deres yogadeltagelse foregår 'på egen hånd', fordi mange supplerer yogadeltagelsen hos en yogaudbyder med yoga derhjemme. Den største reelle udbyder finder man i privat regi. Hver tredje udøver (33 pct.) dyrker yoga i et privat/kommercielt center, mens 18 pct. angiver at gå til yoga i foreningsregi. Aftenskolerne rummer 12 pct. af yogaudøverne, mens 7 pct. angiver 'anden sammenhæng'. Endelig oplyser 2 pct., at de dyrker yoga som firmaidræt.

Aftenskolerne har generelt fat i en begrænset andel af de idrætsaktive danskere. Samlet set foregår 2,6 pct. af befolkningens deltagelse i sport og motion i regi af aftenskolernes bevægelsesfag. Mere end halvdelen af udøverne er ældre end 60 år, og hele 92 pct. af aftenskole-deltagerne er kvinder. Yoga er en aktivitet, der har vundet særligt fodfæste i aftenskoleregi i forhold til mange andre motions- og sportsaktiviteter. Måske fordi det netop er en attraktiv aktivitet for voksne og ældre kvinder, som er aftenskolernes kernekunder, og fordi yogaens fokus på kropslig og mental udvikling passer godt ind i aftenskolernes formål og virke.

I et større europæisk perspektiv ser yoga ud til at udvikle sig parallelt i mange lande, hvad angår deltagerprofil og udbredelse i almenbefolkningen. Der findes dog ikke hidtil et udtømmende sammenligneligt grundlag for at sige noget om ligheder og forskelle på yogaens udbredelse i Europa, men her skal blot nævnes en række pointer fra enkelte andre lande, som har landsdækkende data omkring yoga. Pointerne er interessante, fordi andre motions- og sportstendenser ser ud til at udvikle sig i Danmark i tråd med den udvikling, der finder sted i andre vestlige lande:

- I Schweiz kigger de nationale analyser af idrætsvaner på yoga i en fælles kategori med tai chi og qi gong. I Spanien inkluderer de også aikido. Her har man altså valgt at se på asiatiske-inspirerede aktiviteter under ét.
- I Schweiz dyrker 7 pct. af befolkningen yoga/tai chi/qi gong, og kvinderne udgør 88 pct. af alle udøverne – næsten identisk med de danske tal. Gennemsnitsalderen ligger på 52 år, dvs. lidt højere end i Danmark.
- Yoga er en af de hurtigst voksende aktiviteter i Schweiz i disse år, og det er samtidig den aktivitet, som hyppigst bliver nævnt, når befolkningen bliver spurgt, hvilke aktiviteter de godt kunne tænke sig at dyrke i fremtiden. Især blandt nuværende inaktive schweizere.
- Også i Belgien, Holland og Norge er yoga endnu en aktivitet med stor overvægt af kvinder med lange videregående uddannelser. Aktiviteten er dog ikke så udbredt med 1,4 pct. af voksenbefolkningen i Belgien, 3 pct. i Holland og ca. 6 pct. i Norge<sup>15</sup>, der dyrker yoga, mens der (endnu) ikke er fokus på yoga blandt børn og unge.

Mange af de ovenstående pointer er interessante i et dansk perspektiv, da det vidner om et potentiale for at udvikle på aktiviteten i de kommende år. Ud fra den nuværende profil af udøvere at dømme handler det meget om at øge tilgængeligheden til yoga både demografisk og geografisk. Samtidig kan sammenlægningen af yoga med andre asiatiske aktiviteter give inspiration, hvis man som yogaudbyder ønsker at udvide repertoire af aktivitetsudbud. Måske kunne der være nogle fællestræk i sådanne aktiviteter, der kunne appellere til visse typer af yogaudøvere.

---

<sup>15</sup> I Norge angiver 2 pct. af voksne mænd og 12 pct. af voksne kvinder at dyrke yoga (mindst én gang om måneden). Kilde: Gunnar Breivik, beregninger fra Norsk Monitor, 2013.

Yogaudøvernes karakteristiske profil fører til en række spørgsmål omkring yogaens udvikling og fremtidige potentialer. Hvilke forskelle finder man i holdninger og yogavaner på tværs af køn og alder? Hvad er afgørende for en yogaudøvers valg af yogaudbydere, og hvilke forhold bør være i centrum i forhold til rekruttering og fastholdelse af medlemmer?

Disse spørgsmål vil blandt andet være i fokus i denne undersøgelse af nuværende og tidligere yogaudøvere blandt udvalgte yogaudbydere i København.

## Yogaudøvernes baggrund

Dette kapitel har fokus på nuværende og tidligere yogaudøvere blandt udvalgte yogaudbydere i København. Yogaudbyderne omfatter de tre største og mest betydningsfulde udbydertyper bestående af aftenskoler, private yogastudier og fitnesscentre. Resultaterne vil igennem alle analyserne blive fremstillet på tværs af de tre udbydertyper.

Udøverne har gennem deres nuværende yogaudbyder fået tilsendt en mail med invitation til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse, som udøverne kunne deltage i via et link og et kodeord vedhæftet i mailen. I mange tilfælde er det ikke muligt at beregne en svarprocent, da yogaudbyderne har sendt mails til hele deres adressekartotek, som også kan inkludere personer, der ikke dyrker yoga. Fitnesscentrene har inviteret alle medlemmer, der har deltaget på et yogahold inden for de seneste seks måneder, hvilket omfatter op mod 15.000-20.000 personer. Kun et lille mindretal (på ca. otte pct.) af dette store respondentgrundlag har deltaget i undersøgelsen, og man må forvente, at det omfatter nogle af de mest dedikerede yogaudøvere. Dvs. udøvere, som dyrker yoga i deres nuværende fitnesscenter (eller har dyrket yoga) på regelmæssig basis, og som ikke blot har prøvet det et par gange. Dette farver naturligvis svarene i undersøgelsen, men samtidig er undersøgelsen netop henvendt til deciderede yogaudøvere og derfor mindre relevant for personer, der blot har prøvet yoga et par gange.

I aftenskoleregi har det været lettere at beregne en egentlig svarprocent, da aftenskolerne har registreret, hvor mange medlemmer der er tilmeldt de enkelte hold. Halvdelen af aftenskoleudøverne har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen, hvilket er en meget tilfredsstillende svarprocent for undersøgelser af denne type og omfang.

Deltagerne i undersøgelsen er ikke repræsentative for samtlige yogaudøvere i København, men repræsenterer de udvalgte yogaudbydere. Derfor modsvarer størrelsesforholdene i antal respondenter fra de tre udbydere ikke nødvendigvis det faktiske forhold.

Undersøgelsen inkluderer også svar fra 62 yogaundervisere, og tabel 2 herunder viser en oversigt over antal respondenter fra de forskellige yogaudbydertyper, fordeling i nuværende og frafaldne udøvere, kønsfordeling samt aldersgennemsnit.

**Tabel 2: Oversigt over deltagende respondenter i spørgeskemaundersøgelsen**

|               | Antal deltagende respondenter | Fordeling nuværende/frafaldne | Andel kvinder | Aldersgennemsnit |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| Aftenskoler   | 626                           | 353/273                       | 93 %          | 53 år            |
| Yogastudier   | 770                           | 693/77                        | 85 %          | 42 år            |
| Fitnesscentre | 1.213                         | 1.209/4                       | 92 %          | 34 år            |
| Undervisere   | 62                            | -                             | 90 %          | 44 år            |
| Total         | 2.671                         | 2.255/354                     | 90 %          | 41 år            |

### Yoga – kun for kvinder?

Kønsfordelingen blandt deltagerne i denne undersøgelse modsvarer kønsfordelingen blandt yogaudøvere på landsplan. Ni ud af ti udøvere er kvinder, og det samme gælder for underviserne. De private yogastudier har en lidt større andel af mænd end de to øvrige yogaudbydere, men da respondentgrundlaget ikke er repræsentativt for alle yogaudøvere i København, er det ikke muligt at sige noget om, hvorvidt der generelt er flere mandlige yogaudøvere i de private yogastudier.

Yoga udøves som aktivitet i en vestlig kultursfære med nogle dybt forankrede forestillinger om, hvad der er maskulint og feminint, og yogaens fokus på smidighed og mere bløde bevægelsesformer har skabt et image, som mange mænd har vanskeligt ved at forene sig med. En mandlig yogaudøver nævner disse 'fordomme' i et interview:

"Jeg tror helt sikkert, at der også er noget om fordomme: "Hatha yoga, det er ikke hårdt. Det vil jeg ikke få noget ud af". Men jeg har aldrig set nogen, der kom ud af lokalet uden at være gennemsvedt. Prøv at sidde i bare fem minutter med armene op over hovedet, spænd de rigtige steder, og så vil du se, at det er hårdt. Det er som om, at der bliver en kobling mellem, at det er roligt, og at det ikke er hårdt."

Mandlig yogaudøver

Forestillingerne om yoga som en rolig aktivitetsform, der ikke udfordrer mændenes styrke, kan på den måde være med til at bremse eller forsinke en kønsudligningsproces, selvom yoga på mange måder – og i mange former – både kan være en styrkebetonet og udfordrende træningsform for mænd.

Der kan desuden være forskel på, hvordan yogaaktiviteter bliver udlagt og udøvet blandt forskellige yogaudbydere. I et interview med en yogaunderviser i et fitnesscenter nævnes betydningen af den kontekst, hvor mænd stifter bekendtskab med yoga:

*"Fornemmer du, at det [mændene] er sådan et nyt marked, der har fået øjnene op for yoga eller? Hvis man kigger på statistikker, er det klart flest kvinder lige nu i hvert fald."*

"Ja, det er det. Hvis vi kigger på de stærke unge mænd, bliver det mere og mere legitimt for mænd at gå til yoga, fordi de mere og mere får øjnene op for, at for at være en god crossfitter eller en god triatlet bliver du nødt til at have det andet aspekt med. Det har i lang tid været overset, men nu har man anerkendt, at mobilitet og stabilitet er en vigtig



del af det – og så er yoga jo en rigtig god ting. Og så er der måske nogle, der ikke rigtigt tjekker op på, hvor de skal gå hen – så går de op på [...] og skal skylle næse og alle sådan nogle ting. Så bliver de helt bange og siger: ”Yoga er ikke noget for mig!”. Det er jo synd, for det kunne være, at de kom dertil efter lige at have været nogle andre steder – taget rejsen derhen på en anden måde... Så bliver de helt ’wow’, og så er det, at alle de der myter begynder. Men heldigvis, og det tror jeg er qua fitness, [er det sådan] at rigtig mange kommer ind et sted, hvor det er rimeligt meget nede på jorden”.

Yogaunderviser i fitnesscenter

Yogaens udprægede appel til kvinder er et interessant område at se nærmere på. Hvis yogaudbydere formår at skabe attraktive tilbud til det mandlige publikum, er der måske potentiale for nærmest at fordoble rekrutteringsgrundlaget af medlemmer, da det langt overvejende er kvinderne, som yogamarkedet appellerer til på nuværende tidspunkt.

Citaterne i dette afsnit antyder, at appellen til det mandlige publikum skal gå gennem et ændret image omkring yogaens udfordrende og fysiske karakter, samtidig med at der bliver skruet op for de ydre, fysiske gevinster frem for de indad-orienterede og mentale sider af yogaen. Som tidligere nævnt appellerer yoga primært til et segment af befolkningen (veluddannede kvinder), som ofte repræsenterer andre grundværdier og livssyn end den gennemsnitlige mand (Gundelach, 2011; Hellevik, 2001; Inglehart 1977). Mænd er ofte mere materialistisk end idealistisk orienteret, og de ønsker generelt mere risiko, spænding og spontanitet end kvinder. Dette kommer også til udtryk i andre motions- og sportsaktiviteter, hvor mænd generelt er bedre repræsenteret end kvinder, som eksempelvis i konkurrencesport generelt set, motorsport, vægtløftning, boksning, brydning og snowboard (Breivik, 2013). Som nævnt er yoga en tilpasningsdygtig praksis, og der er meget, som tyder på, at yogaen i Danmark også er på vej til at kunne imødekomme de mere konkurrenceorienterede segmenter. For eksempel blev DM i yoga afholdt for 3. gang i marts 2014. Det bliver afholdt af Dansk Yoga Sportsforbund, der er etableret på initiativ af studieejer Trine Zafina Søndergaard<sup>17</sup>.

Alene ud fra sådanne værdianskuelser er det nærliggende at overveje, hvordan man kan tilrettelægge yogaundervisningen på en mere relevant måde for befolkningsgrupper med så grundlæggende anderledes værdisæt end de nuværende yogaudøvere uden at ændre på yogaens væsen, principper og filosofi.

Analyserne i det følgende vil have fokus på kønsforskelle i det omfang, det er muligt og meningsfuldt i forhold til det relativt begrænsede mandlige respondentgrundlag.

### Yoga dyrkes i alle aldre

I denne undersøgelse er der udelukkende fokus på voksne yogaudøvere, og der findes ingen danske opgørelser over, hvor mange børn der dyrker yoga<sup>18</sup>. I undersøgelsen indgår svar fra fire respondenter under 16 år, mens den ældste respondent er 92 år. Aldersgen-

<sup>16</sup> Navnet på den nævnte yogaudbyder er fjernet.

<sup>17</sup> <https://www.facebook.com/DanskYogaSportsforbund>

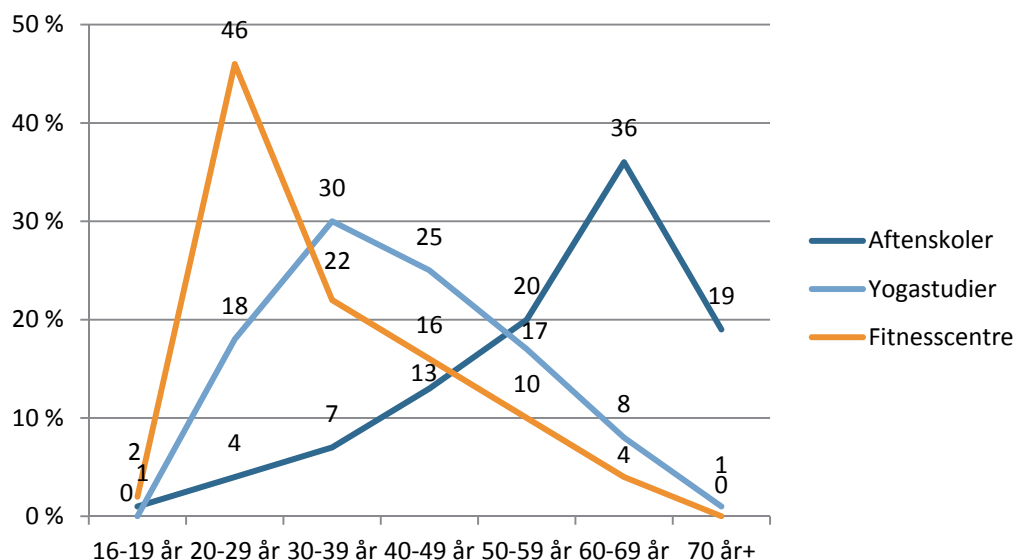
<sup>18</sup> I Danmark eksisterer dog flere forskellige yogaudbydere, som decideret henvender sig til børn. Eksempelvis [www.yogaboern.dk](http://www.yogaboern.dk), [www.lilleyogahus.dk](http://www.lilleyogahus.dk) og [www.yogarollinger.dk](http://www.yogarollinger.dk).

nemsnittet ligger på 41 år. Udøverne i denne undersøgelse er således fire år yngre i gennemsnit end landsgennemsnittet fra 2011, formentlig fordi denne undersøgelse inkluderer en stor andel af fitnessyogaudøvere.

I fitnesscentrene er yogaudøverne hele 19 år yngre i gennemsnit end udøverne i aftenskole-regi, hvilket bekræfter en generel tendens, hvor aftenskoler primært har fat i det ældre segment af befolkningen, mens mange fitnesscentre (endnu) appellerer mest til yngre målgrupper (Laub, 2013). Udøverne i private yogastudier ligger midt imellem med et aldersgennemsnit på 42 år.

Aldersfordelingerne inden for de tre organiseringsformer er vist i figur 3 herunder, hvor det fremgår, at yogaudbydere i høj grad deler yogamarkedet mellem sig. Fitnesscentrene rekrutterer de unge udøvere, de private studier rummer de midaldrende yogaudøvere, mens aftenskoledeltagerne typisk har rundet de 60 år.

**Figur 3: Nuværende yogaudøvere vælger forskellige organiseringsformer afhængig af alder**



Figuren viser aldersfordelinger blandt nuværende yogaudøvere. Fordelt på typer yogaudbydere.

Billedet rejser nogle interessante spørgsmål om fremtidens yogaudøvere. Er aldersforskellene mellem de tre aktører udtryk for, at de yngre generationer starter til yoga i fitnessregi og skifter organiseringsform efterhånden, som de bliver ældre/mere erfarne? Eller har fitnesscentrenes relativt nye fokus på yoga formået at skabe et marked blandt unge, som vil fastholde yogaudøvelse i fitnesscentrene i fremtiden, hvis de vel at mærke fastholder deres yogadeltagelse? Vil det i så fald betyde en udhuling af aftenskolernes betydning for yogamarkedet i København i fremtiden? I midten af dette spektrum ligger de private yogastudier, som primært har fat i de midterste aldersgrupper, men leverer de konkurrerende eller supplerende produkter i forhold til de to øvrige aktører.

De følgende analyser ser nærmere på ligheder og forskelle i yogavaner, segmenttyper, ønsker og behov mellem brugergrupperne i de tre regi. Adskiller yogaudøverne sig pri-

mært på alder, eller kan man finde andre karakteristika, som kendetegner yogaudøverne i de tre forskellige regi?

### Er yoga kun for folk med lange uddannelser?

Yogaudøvere hører generelt til den mest veluddannede del af befolkningen med over to tredjedele, som har mindst en mellemlang videregående uddannelse (se tabel 3). Næsten samme billede finder man blandt yogaudøvere på landsplan, dog med lidt flere udøvere (9 pct. I forhold til 2 pct. I denne undersøgelse) med højst en grundskoleuddannelse.

Det er interessant, at yogaudøvelse har en så stærk tiltrækningskraft på veluddannede kvinder, og tendenserne er næsten ens de tre yogaaktører imellem. Dog finder man de fleste, med lange videregående uddannelser i de private yogastudier, mens aftenskoldedeltagerne oftest har en mellemlang videregående uddannelse, og mange af de yngre fitnesscenterudøvere er formentlig stadig i gang med en uddannelse.

**Tabel 3: Yogaudøvere har lange uddannelser bag sig (pct.)**

|               | Grundskole | Gymnasial/<br>erhvervsudd. eller<br>anden udd. | Kort videre-<br>gående | Mellemlang<br>videre-<br>gående udd. | Lang videregåen-<br>de/forsker | Total |
|---------------|------------|--|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------|
| Aftenskoler   | 3          | 17   | 10                     | 38                                   | 32                             | 100   |
| Yogastudier   | 2          | 18   | 6                      | 34                                   | 41                             | 100   |
| Fitnesscentre | 2          | 27   | 6                      | 36                                   | 29                             | 100   |
| Undervisere   | 2          | 15   | 15                     | 46                                   | 23                             | 100   |
| Total         | 2          | 22   | 7                      | 36                                   | 33                             | 100   |

Uddannelsesmæssig fordeling blandt yogaudøvere. Opdelt på type yogaudbyder samt total.

Selvom man ofte taler om, at sport og motion er et demokratisk fænomen, som giver mulighed for at samle befolkningsgrupper på tværs af sociale lag, ser man tydelige 'klasseforskelle' manifestere sig inden for denne sfære. Mere velstillede og højtuddannede befolkningsgrupper har generelt en større tilbøjelighed til at dyrke sport og motion, og inden for de enkelte typer af aktiviteter ser man også sociale forskelle. Nogle få aktiviteter appellerer i højere grad til befolkningsgrupper med højst en grunduddannelse såsom bowling og billard. Tendensen er omvendt for aktiviteter som motionsløb, fitness, golf, tennis og altså også yoga, som primært dyrkes af befolkningsgrupper med lange videregående uddannelser (Pilgaard, 2009).

Der findes mange forskellige sociologiske bud på, hvorfor sådanne sociale forskelle opstår (Thing & Wagner, 2011), men den idrætspolitiske debat (både nationalt og lokalpolitisk) har i de senere år haft stor fokus på, hvordan man kan øge tilgængeligheden og skabe lige muligheder for, at alle kan dyrke sport og motion (Kulturministeriet, 2009).

I denne sammenhæng er det interessant, at yoga er en central del af den folkeoplysende aftenskoleundervisning, som udbyder aktiviteter med offentlige tilskud i et forsøg på at demokratisere aktiviteter og øge tilgængeligheden til at dyrke yoga i alle sociale lag. Men i

disse år ser man en markant stigning i yogaubuddet blandt private fitnessaktører, og private yogastudier er tilsyneladende også i vækst. Aftenskoler og idrætsforeninger halter lidt bagefter, hvilket generelt har været tilfældet i forhold til mange nyere og populære motionsformer i voksenbefolkningen (Laub, 2013; Pilgaard, 2009).

### Yoga er en del af en aktiv livsstil

Yogaudøverne i denne undersøgelse er sjældent blot dedikeret til yoga, og hele 89 pct. kombinerer træningen med andre motionsformer (se tabel 4). Det gælder ikke overraskende i størst omfang fitnessudøverne med hele 96 pct., som dyrker andet end yoga, men også 79 pct. af aftenskoleudøverne og 81 pct. af udøverne fra private yogastudier dyrker andre motionsformer i hverdagen.

**Tabel 4: De fleste yogaudøvere dyrker også anden motion (pct.)**

|               | Andel, der dyrker andre former for idræt | Andel af respondenter, der dyrker andre aktiviteter, som angiver yoga som primær aktivitet |
|---------------|--|--|
| Aftenskoler   | 79                                       | 41   |
| Yogastudier   | 81                                       | 53   |
| Fitnesscentre | 96                                       | 23   |
| Total         | 89                                       | 34   |

I spørgeskemaundersøgelsen svarer yogaudøverne oftest, at de dyrker aktiviteter som løb, cykling, svømning og fitness, og for mange (30 pct. af alle aktive yogaudøvere i undersøgelsen) er det faktisk disse træningsformer – og ikke yogaen – som udøverne opfatter som deres primære form for sport/motion, som det også fremgår af tabel 4.

Det kan skyldes, at yoga anses for at være en form for grundtræning, der hjælper udøverne i en anden type af sport/motion. Desuden ser nogle yogaudøvere i denne undersøgelse først og fremmest yoga som en mental aktivitet. Det kan også skyldes, at yoga ikke fylder så meget tidsmæssigt i hverdagen som nogle af de andre træningsformer. Yogaudøverne fremstår altså som et generelt aktivt folkefærd, der formentlig går op i at træne og holde krop og sind sundt, men for mange er yoga ikke deres ét og alt, når det kommer til kropslig udfoldelse.

Godt hver femte yogaudøver i aftenskoleregi og i private yogastudier dyrker dog ikke anden motion i hverdagen, og for denne gruppe kan yoga spille en meget vigtig rolle, ikke mindst i et bredt sundhedsmæssigt perspektiv. Især fordi aktivitetsformen er relativt populær og ofte også velegnet til den ældre del af befolkningen, hvor sådanne aktiviteter kan gøre en direkte sundhedsmæssig forskel og medvirke til flere gode leveår med en funktionsdygtig og sund krop.

### Opsummering og perspektivering – yogaudøvernes baggrund

Yogaudøverne i denne undersøgelse er altså primært voksne kvinder med en mellemlang eller lang uddannelse, som kombinerer yogaudøvelse med andre motionsformer i hverda-

gen. De tre yogaudbydertyper ser ud til at dele yogamarkedet mellem sig og har primært fat i yogaudøvere fra tre forskellige livsfaser.

Fitnesscentrene appellerer til de unge, der befinder sig i en 'fri livsfase', hvor hverdagslivet ofte er omskifteligt og fremtiden usikker (Kulturministeriet 2009). Derfor har de behov for fleksibilitet og muligheder for at vælge til og fra afhængig af, hvordan andre facetter af hverdagslivet udformer sig. Aldersgruppen har ofte fokus på kropslig fremtoning og træner med ønsket om at få en flottere og mere veltrænet krop (Kirkegaard & Østerlund, 2010).

De private yogastudier rummer primært de travle voksne, primært kvinder, i alderen 30-45, der for manges vedkommende jonglerer både familieliv og karriere på arbejdsmarkedet. Ofte kræver denne livsfase en høj grad af planlægning og faste rammer – men med mulighed for fleksibilitet, når andre facetter af hverdagslivet kræver det. Yoga kan her blive en vigtig kontrast til et ellers travlt hverdagsliv, hvor der også er fokus på mere mentale sider af yogaen i kombination med et behov og ønske om at træne kroppen.

Mange af de kvindelige yogaudøvere er yderst veluddannede og har generelt en bagage af meget idealistiske grundværdier omkring nærhed, sundhed, miljøhensyn, tolerance og selvrealisering med sig (Hellevik, 2001; Breivik, 2013). Yoga passer på mange måder godt ind i dette livssyn og er en måde at udleve disse værdier på.

Endelig ser man aftenskoleudøverne med et aldersgennemsnit på 53 år. Mange udøvere er dog ældre, og en del befinder sig i en livsfase som pensionist, hvor andre dagsordener i hverdagslivet ikke er så styrende som for yngre aldersgrupper. Aldersgruppen tilhører en generation, som er vokset op med mere stabilitet og rutine i tilgangen til mange af livets foretagender end yngre generationer (Hellevik, 2001), og det præger formentlig også deres tilgang til deltagelse i sport og motion. Andre undersøgelser af idrætsdeltagelse blandt aldersgruppen 60 år+ har vist, at de ældre generelt er meget socialt engagerede i frivillige foreninger og værdsætter genkendelighed i forhold til at deltage med de samme personer og på de samme tidspunkter fra gang til gang (Toft, 2013).

Selvom de tre yogaudbydertyper på nuværende tidspunkt ser ud til at levere supplerende tilbud til forskellige segmenter i forskellige livsfaser, er det interessant at overveje, hvorvidt konkurrencen vil stige i fremtiden. Dels kan man forestille sig, at det relativt nye fitnessyogamarked også vinder appel blandt ældre yogaudøvere i fremtiden, bl.a. fordi gruppen af ældre er en gruppe, flere fitnesscentre satser på. Det samme i forhold til det heftigt voksende private yogamarked i disse år, som har gjort, at aftenskolerne ikke længe dominerer markedet blandt især ældre yogaudøvere.

Omvendt kan øget opmærksomhed på yoga i fitnessregi blive en fødekæde til private yogastudier og måske også aftenskoler, hvis nuværende yogaudøvere i fitnessregi fatter så meget interesse for yogaen, at de vælger et mere specialiseret yogaprodukt, end fitnesscentrene kan levere.

## Yogavaner

Den foregående baggrundsbeskrivelse af yogaudøverne i denne undersøgelse giver et overordnet billede af udøvernes køn, alder, uddannelse og generelle tilgang til sport og motion. De følgende afsnit dykker ned i udøvernes 'yogavaner'. Hvor ofte dyrker udøverne yoga? Hvilke former for yoga dyrker de, og hvor meget erfaring har de med at dyrke yoga? Hvilken tilknytning har de til den nuværende yogaudbyder, og hvad er holdningerne og tilfredsheden med nuværende yogaudbyder?

### Træningshyppighed

Yoga er for langt de fleste udøvere en aktivitet, de går til én gang om ugen, og ofte bliver det suppleret med en ugentlig træning på egen hånd. Generelt træner udøverne i private studier og i fitnesscentre dog oftere end aftenskoleudøverne. Det er interessant at overveje, om disse yogaudøvere er mere dedikerede (bruger mere tid på yoga) end aftenskoleudøverne, og om aftenskoleudøvere ville udnytte muligheden for at dyrke yoga oftere, hvis der ikke var en så fastlagt struktur, som man typisk ser i aftenskoleregiet, hvor man typisk kun er tilmeldt ét bestemt hold og derfor kun kan deltage på et hold én gang om ugen?

Den løsere struktur i fitnesscentrene kan dog også have den modsatte effekt, nemlig at man træner mindre end en gang om ugen, hvilket 29 pct. af fitnessyogaudøverne gør, som det fremgår af tabel 5. Blandt fitnessudøverne ser man altså en større spredning i træningshyppighed, som muligvis hænger sammen med, at de også dyrker andre aktiviteter i fitnesscentret.

**Tabel 5: De fleste yogaudøvere går til yoga én gang om ugen og supplerer med yoga på egen hånd (pct.)**

|               |                     | Aldrig | Hver 14. dag eller sjældnere | Én gang om ugen | To gange om ugen eller oftere | Total |
|---------------|---------------------|--------|------------------------------|-----------------|-------------------------------|-------|
| Aftenskoler   | På egen hånd        | 21     | 22                           | 22              | 36                            | 101   |
|               | Hos min yogaudbyder | 1      | 1                            | 91              | 7                             | 100   |
| Yogastudier   | På egen hånd        | 12     | 29                           | 17              | 42                            | 100   |
|               | Hos min yogaudbyder | 4      | 14                           | 43              | 39                            | 100   |
| Fitnesscentre | På egen hånd        | 39     | 31                           | 15              | 15                            | 100   |
|               | Hos min yogaudbyder | 1      | 29                           | 36              | 34                            | 100   |

Tabellen viser fordelingen over, hvor ofte yogaudøvere dyrker yoga på egen hånd og hos yogaudbyder. Fordelt på yogaudbyder.

De mandlige udøvere i private studier træner oftere end kvinderne på egen hånd og deltager sjældnere i yogastudiets undervisning. Det kunne tyde på en løsere tilknytning til yogastudiets undervisning, som muligvis fungerer som inspiration til selvtræning, mens kvinderne oftere møder op til bestemte undervisningstimer, når de ønsker at dyrke yoga. I aftenskole- og fitnessregi bruger mænd og kvinder lige meget tid.

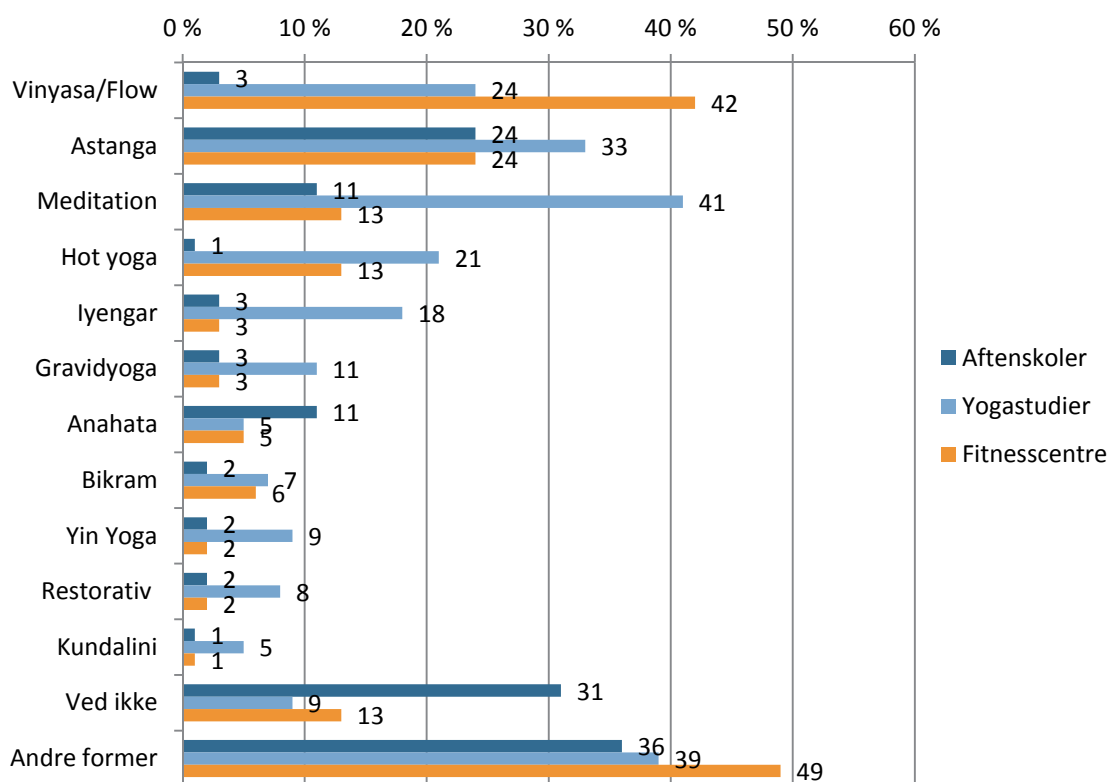
## Yogaformer

Figur 4 viser en oversigt over de forskellige yogaformer, som deltagerne i denne undersøgelse har dyrket i et længere forløb. Mange respondenter har angivet 'andre former' og selv skrevet 'hatha-yoga', som egentlig er en samlebetegnelse for flere forskellige former for yoga. Udøverne nævner generelt mange forskellige yogaformer ud over de former, der allerede indgår i spørgeskemaet, hvilket i sig selv er med til at belyse et utroligt varieret udbud på markedet.

Foruden hatha-yoga angiver de fleste at dyrke vinyasa/flow yoga, astanga-yoga og meditation. Yogaformerne varierer meget afhængig af, hvor man dyrker yoga. Aftenskoledeltagerne ligger markant under de to øvrige regi i forhold til de mest populære yogaformer, men det skyldes måske, at tæt ved en tredjedel af aftenskoleudøverne ikke er klar over, hvilken yogaform de dyrker (angiver 'ved ikke').

Meditation finder man primært inden for de private yogastudier, mens vinyasa/flowyoga er meget populært blandt fitnessudøverne, og næsten ingen aftenskoledeltagere dyrker (eller er bevidste om) denne form for yoga.

**Figur 4: Yogaudøverne dyrker mange forskellige yogaformer (pct.)**



Yogaudøvrernes svar på spørgsmålet 'Hvilke(n) form(er) for yoga har du dyrket i et længere forløb (dvs. mere end blot et par enkelte gange)'. Fordelt på type yogaudbyder.

Kvindelige yogaudøvere har i større omfang end mænd været omkring vinyasa/flowyoga (K/M = 32/20 pct.) og hot yoga (K/M = 14/8 pct.), mens en relativt stor andel af de mand-

lige yogaudøvere har deltaget i kundalini-yoga (K/M = 2/8 pct.) og meditation (K/M = 20/30 pct.).

Kundalini-yoga er en dynamisk form for yoga, som kunne have potentiale for mænd med fokus på træning af kroppen, mens den relativt store tilslutning til meditation kan virke overraskende. Måske vidner det om, at de mænd, som finder interesse for vedvarende yoga, netop bliver grebet af yogaens mere spirituelle og mentale potentialer frem for at dyrke det som en motionsform på lige fod med andre motionsformer.

Halvdelen af yogaudøverne har dyrket mindst to forskellige yogaformer i et længere forløb, og hver fjerde har endda erfaring med mindst tre forskellige yogaformer. Udøverne i private yogastudier har i størst omfang prøvet flere forskellige yogaformer, men også tæt ved halvdelen af fitnessudøverne har kendskab til flere forskellige yogaformer. Omvendt angiver hele 80 pct. af aftenskoleudøverne, at de udelukkende har gået til én type yoga, igen formentlig fordi mange har svaret, at de ikke er klar over, hvilken form eller hvilke former for yoga de dyrker.

Inden for de enkelte udbydertyper finder man desuden, at alder har betydning for tilbøjeligheden til at dyrke eller at have dyrket flere forskellige yogaformer. De yngre yogaudøvere har generelt stiftet bekendtskab med flere forskellige yogaformer. Dette kan på sin vis virke overraskende, eftersom de ældre ofte har mere erfaring. Omvendt er de unge udøvere oftere tilknyttet et fitnesscenter, som ofte har flere muligheder under samme udbyder.

Samtidig ser de yngre medlemmer ud til primært at samle sig om vinyasa/flow yoga, hatha-yoga og hot yoga, mens de ældre udøvere i højere grad end unge deltager i yogaundervisning, der inkluderer decideret meditation. De øvrige yogaformer ser ikke ud til at appellere til særlige aldersgrupper, men disse forskelle er formentlig også påvirket af, at udøvere har prøvet forskellige yogaformer afhængig af, hvad der bliver udbudt hos den eller de udbydere, som de har stiftet bekendtskab med.

Aldersforskellene kan være udtryk for en generationsforskel, hvor yngre generationer i større omfang end ældre har en trang til at udforske nyt og forholder sig forandringsorienterede til verden (Gundelach, 2011).

Det betyder samtidig, at yogaudbydere, som gerne vil rekruttere medlemmer blandt det yngre segment, bør overveje mulighederne for at tilbyde flere forskellige yogaformer. Det ser man allerede i mange fitnesscentre, men det vil formentlig være en udfordring for mange studier, som udspringer af og søger at gå i dybden med/ eller fremme en bestemt yogatradition, eksempelvis Bikram-studier, Skandinavisk Yoga eller rene Iyengar-yogacentre eller Astanga-yogacentre.

Man ser tilsvarende overvejelser gøre sig gældende inden for andre idrætsaktører med en specialforbundslogik på den ene side kontra en bred 'fitness-' eller motionslogik på den anden side. Mange specialforbund er udfordret på deres enstrengede fokus i en tid, hvor



mange nye motionstrends vinder frem med andre formål end at specialisere sig og forbedre sig inden for én disciplin.

### Yogaerfaring og loyalitet over for nuværende yogaudbydere

Tabel 5 og 6 herunder viser, hvor mange år udøverne har dyrket yoga, og i hvilket omfang udøvelsen er foregået hos samme udbydere.

Aftenskoleudøverne har generelt mere yogaerfaring (målt på antal år, udøverne har gået til yoga), og de er især mere stabile i tilknytning til nuværende yogaudbydere end udøvere i de to øvrige regi. Den store erfaring blandt aftenskoleudøverne hænger sammen med, at de generelt er ældre end udøverne i de to øvrige regi og deraf har dyrket yoga i længere tid. Tager man højde for aldersforskellene, er det faktisk udøverne i private yogastudier, som reelt har mest erfaring.

**Tabel 6: Aftenskoleudøverne har flest yoga-år bag sig (pct.)**

|               | Mindre end ét år | 1-4 år | 5-10 år | Mere end ti år | Ved ikke | Total |
|---------------|------------------|--------|---------|----------------|----------|-------|
| Aftenskoler   | 12               | 25     | 22      | 41             | 1        | 101   |
| Yogastudier   | 10               | 35     | 29      | 25             | 2        | 101   |
| Fitnesscentre | 25               | 51     | 16      | 7              | 1        | 100   |

Fordeling over, hvor mange år yogaudøverne har dyrket yoga i alt. Fordelt på type yogaudbydere.

Aftenskoleudøverne er dog stadig de mest stabile/loyale i forhold til nuværende udbydere, og som det fremgår af tabel 7, har hver fjerde aftenskoledeltager været medlem samme sted i mere end ti år, hvilket blot 11 pct. af udøverne i private yogastudier og ingen af fitnessudøverne kan skrive under på. Det er ikke overraskende, da mange yogastudier og fitnesscentre ikke har eksisteret/haft yogatilbud i så mange år, ligesom en høj andel af unge medlemmer betyder, at de ikke nødvendigvis har kunnet være medlem og dyrke yoga i lige så mange år som de ældre aftenskoledeltagere.

**Tabel 7: Aftenskolernes medlemmer er ofte gengangere, mens udøverne i yogastudier og fitnesscentre skifter udbydere (pct.)**

|               | Mindre end ét år | 1-4 år | 5-10 år | Mere end ti år | Ved ikke | Total |
|---------------|------------------|--------|---------|----------------|----------|-------|
| Aftenskoler   | 23               | 28     | 22      | 25             | 2        | 100   |
| Yogastudier   | 35               | 39     | 13      | 11             | 2        | 100   |
| Fitnesscentre | 43               | 52     | 5       | 0              | 1        | 101   |

Fordeling over, hvor mange år yogaudøverne har dyrket yoga hos nuværende yogaudbydere. Fordelt på type yogaudbydere.

Fitnessudøverne er i stedet relativt nye udøvere i nuværende regi med 43 pct., som har under et års anciennitet. Man kan dog ikke påstå, at fitnessudøverne generelt vælger andre yogaudbydere, hvis de finder interesse for at vedholde yogaaktiviteten, da over halvdelen har dyrket yoga hos samme fitnessudbydere i mere end et år. Hele 74 pct. af fitnessudøverne har tilmed mere end ét års yogaerfaring og er således heller ikke helt grønne på området. Hverken yogaerfaring eller loyalitet varierer på tværs af køn.

Fitnesscentrene formår altså også at appellere til mere erfarne yogaudøvere, og det bliver interessant at følge i de kommende år, om de forskellige yogaudbydere vil agere som konkurrerende eller supplerende tilbud på fremtidens yogamarked. Vil aftenskolerne og de private studier fastholde deres positioner som leverandører af et produkt, der er attraktivt for den mere erfarne yogaudøver, eller vil udøverne i fitnessregi fastholde deres tilknytning til fitnesscentrene efterhånden, som de stifter bekendtskab med og vinder interesse for yoga som motionsform?

### **Vil nytilkomne yogaudøvere fortsætte hos samme udbyder?**

Spørgsmålet er, i hvilket omfang gruppen af nytilkomne (der har været medlem samme sted mindre end ét år) i de tre forskellige regi vil være stabile yogaudøvere i fremtiden? Anslået ud fra respondenternes egne vurderinger ser man, at 65 pct. af de nye aftenskoleudøvere, 70 pct. af de nye udøvere i private centre, og 68 pct. af de nye fitnessyogaudøvere forventer at deltage i yoga samme sted om et år. De resterende svarer i størst omfang 'ved ikke', mens de færreste svarer direkte 'nej' til spørgsmålet.

Andelen, som forventer at fortsætte i aftenskoleregi er lavere end for de to øvrige aktører, fordi 40 pct. af de nye udøvere i aftenskoleregi oftest går til gravidyoga i en afgrænset periode.

Der er altså ikke nogen entydig forskel i forventningerne til fremtidig deltagelse hos de nye yogaudøvere i de forskellige regi, men for alle tre regi gælder, at forventningerne om deltagelse i fremtiden er relativt stor. Forventningerne om fremtidig deltagelse stiger tilmed efterhånden, som deltagerne har dyrket yoga samme sted i flere år, og denne tendens ser man inden for alle tre udbydertyper. Flere analyser omkring forventninger til fremtiden følger senere i rapporten i afsnittet 'Forventninger til fremtiden'.

Målt på antal år, yogaudøverne har gået til yoga hos samme udbyder, tyder analyserne på, at aftenskolerne er bedre til fastholdelse af deres medlemmer end rekruttering af nye, mens private studier og især fitnesscentre omvendt er bedre til rekruttering end fastholdelse. De 23 pct. af aftenskoleudøverne, som har dyrket yoga i mindre end et år, forholder sig dog tvivlende til, om de også vil dyrke yoga samme sted i fremtiden, primært fordi de har gået til gravidyoga.

### **Tidligere yogatilknytning**

Yogaudøverne er blevet spurgt, om de tidligere har dyrket yoga i andre regi end hos deres nuværende udbyder. Det er nærliggende at forvente, at de fleste har erfaring med yoga fra mere end én udbyder, idet udøverne generelt har dyrket yoga i flere år, end de har gået hos deres nuværende udøver. Er der et mønster i, hvor man starter til yoga i forhold til nuværende udbyder?

Som det fremgår af tabel 8, har 67 pct. af alle respondenterne dyrket yoga et andet sted end hos nuværende udbyder. Langt de fleste yogaudøvere i private yogastudier (81 pct.) har erfaring fra andre yogaudbydere, mens det samme gælder for henholdsvis 61 og 60 pct. af udøverne i aftenskole- og fitnessregi.

**Tabel 8: Flertallet af yogaudøverne har dyrket yoga andre steder end hos nuværende udbyder (pct.)**

| n=1.541       | Har tidligere dyrket yoga andre steder end nuværende udbyder? |                      |                 |                           |                              |                      |                       |       |
|---------------|---|----------------------|-----------------|---------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------|-------|
|               | Ja (total)  | Alene/ på egen hånd: | I aftens- skole | Ved en privat yoga- lærer | I et yoga- studie/ Yogaskole | I et fitness- center | I en idræts- forening | Andet |
| Aftenskoler   | 61  | 27                   | -               | 17                        | 40                           | 22                   | 5                     | 27    |
| Yogastudier   | 81  | 35                   | 21              | 17                        | 57                           | 31                   | 4                     | 14    |
| Fitnesscentre | 60  | 31                   | 15              | 14                        | 41                           | 27                   | 5                     | 21    |
| Total         |   | 33                   | 18              | 16                        | 48                           | 29                   | 5                     | 16    |

Andel, der tidligere har dyrket yoga andre steder end hos deres nuværende udbyder. Total og opdelt på yogaudbydere. Fordelt på type yogaudbyder.

Udøverne i private yogastudier er altså mere tilbøjelige til at 'shoppe' yoga mellem forskellige udbydere end udøvere i de to øvrige regi. Den største shopping foregår de private yogastudier imellem med 57 pct., som tidligere har været medlem af et andet privat yogastudie. Det kan umiddelbart skyldes, at mange private studier gør brug af introduktionstilbud (eksempelvis gennem forskellige 'dealsites'), som kan lette indgangen for nogle til at prøve yoga, men samtidig være med til at øge tendensen til netop at shoppe imellem de forskellige studier frem for at vedholde med yoga et bestemt sted, når man efter en rabatperiode skal betale fuld pris.

Man kan også forestille sig, at mange skifter yogaudbyder i forbindelse med en flytning, som ofte forekommer, når man går fra ung til en voksen livsfase.

Samtidig kan 'shoppingkulturen' være et udtryk for, at mange udøvere er nysgerrige og ser det at stifte bekendtskab med forskellige former for yoga som en del af at udvikle sig som yogaudøver. At være dedikeret til yoga betyder ikke nødvendigvis at være dedikeret til én bestemt udbyder.

Det er interessant, at der slet ikke er forskel på tendensen til 'shopping' mellem aftenskoler og fitnesscentre i betragtning af, at udøverne i aftenskolerne generelt er ældre og har mere erfaring end fitnessudøverne. Men fitnessudøverne har i lige så høj grad som aftenskoleudøverne dyrket yoga i et privat yogastudie, og mange har dyrket yoga på egen hånd. Desuden har 27 pct. af fitnessudøverne prøvet yoga i et andet fitnesscenter end det nuværende.

Det er ikke muligt at undersøge, hvor mange udøvere i aftenskoler, der tidligere har gået til yoga i en anden aftenskole, da de ikke er blevet stillet det spørgsmål i spørgeskemaet.

Næsten ingen af respondenterne har dyrket yoga i en idrætsforening, og man ser også relativt sjældent, at udøverne i private yogastudier og i fitnesscentre tidligere har gået til yoga i en aftenskole.

Mandlige og kvindelige yogaudøvere har påfaldende ens mønstre i forhold til 'yogashopping'. Dog ser man en lidt større andel kvindelige end mandlige aftenskoledeltagere, som tidligere har deltaget i yoga i et fitnesscenter (K/M = 19/13 pct.) eller i en idrætsforening (K/M = 3/1 pct.).

Overordnet set finder man ingen tydelige mønstre i, hvilken yogasammenhæng man kommer fra, og hvor man nu dyrker yoga. Dvs. sammenhænge mellem tidligere og nuværende yogaudbydere. Men det er interessant, at 'vandringen' fra private yogastudier til fitnessregi er lige så stor (41 pct.) som fra yogastudier til aftenskoleregi og større end den omvendte 'vandring' fra fitnessregi til private yogastudier (27 pct.) eller fra fitnessregi til aftenskoleregi (22 pct.).

Det forholder sig altså ikke nødvendigvis således, at man stifter bekendtskab med yoga i et fitnesscenter og skifter til mere 'avanceret' eller målrettet yogadyrkelse i private studier for derefter at ende i aftenskoleregi, som man måske kunne forestille sig ud fra aldersfordelingerne i figur 3. Yogatilknytningen i et livsforløb ser snarere ud til at følge et mere tilfældigt mønster, hvor det måske oftere handler om, hvilke tilbud der ligger i nærheden, hvordan det lige passer ind i det øvrige hverdagsbillede i forskellige livsfaser, prisen for at gå til yoga, samt hvilke former for yoga man har ønsker om eller behov for. Men når man skifter yogaudøvelse i fitnessregi ud, sker det oftere til et privat yogastudie (31 pct.) end til en aftenskole (22 pct.).

Generelt er tendenserne til 'shopping' mellem yogaudbydere med til at bekræfte analyserne i det foregående afsnit, som antydede, at aftenskolerne er bedre til fastholdelse end rekruttering, mens private yogastudier og fitnesscentre er bedre til rekruttering end fastholdelse.

Yogaudøvelse i fitnesscenterregi især, men også i mange private yogastudier, er dog relativt nyt, så mange nuværende aftenskole- og yogastudieudøvere har ikke haft muligheden for tidligere at dyrke fitnessyoga eller yoga i et andet privat studie. Men det bliver interessant at følge, hvorvidt de fleksible tilbud i fitnesscentrene og mulighederne for at kombinere med andre træningsformer vil få yogaudøvere fra aftenskoler og til dels også yogastudier til at vælge fitnessyoga i fremtiden. Hele 41 pct. af fitnessudøverne har allerede været i et privat yogastudie på et tidligere tidspunkt.

De følgende afsnit ser nærmere på, hvor langt udøverne har til deres nuværende yogastudie, og hvorfor de netop har valgt at dyrke yoga, hvor de gør på nuværende tidspunkt.

### Transporttid – dyrker man yoga 'lige i nærheden'?

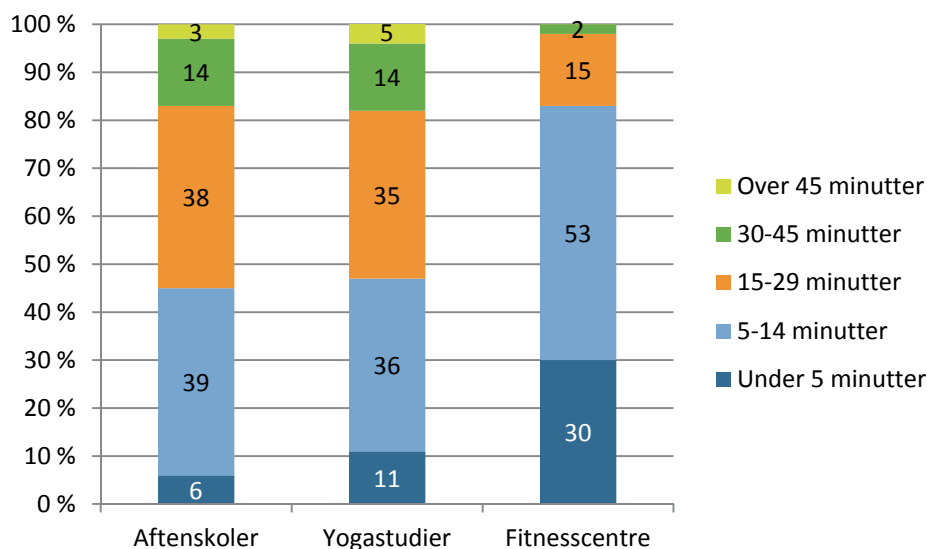
Langt størstedelen af danske idrætsudøvere bruger under et kvarters transporttid (den ene vej) for at komme til sport eller motion (Pilgaard, 2009). I Hovedstadsområdet bruger de aktive generelt lidt længere tid end i øvrige landsdele<sup>19</sup>, og tidsforbruget er næsten identisk med tidsforbruget blandt yogaudøverne i denne undersøgelse. Her bruger 66 pct. af yoga-

---

<sup>19</sup> Beregninger baseret på data fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

udøverne højst et kvarter på transport, og fitnessudøverne har generelt noget kortere afstand end udøvere fra de to øvrige regi, hvor en relativt stor andel angiver op mod en halv times transport (se figur 5).

**Figur 5: Mange yogaudøvere bruger mere end et kvarter på transport til yoga**



Svarfordelinger på yogaudøvernes transporttid (den ene vej). Fordelt på type yogaudbyder.

De mandlige yogaudøvere bruger længere tid på transport end kvinder. Mens 48 pct. af mændene har længere end et kvarter, gælder det for 33 pct. af kvinderne. Det skyldes primært, at en større andel af mændene dyrker yoga i et privat yogastudie, hvor transporttiden generelt er længere.

Det er værd at overveje, om yogaudøverne i fitnesscentrene netop vælger denne yogaudbyder, fordi det ligger i nærheden? Og er udøverne i de to øvrige regi villige til længere transporttid, fordi de ønsker et særligt tilbud, som de lige præcis kan få dér, hvor de dyrker yoga på nuværende tidspunkt, og som de ikke kan finde tættere på eget hjem?

Man finder ingen forskelle på nuværende transporttid og forventninger om fremtidig fortsat deltagelse hos nuværende yogaudbyder, så umiddelbart virker en relativt lang transporttid ikke i sig selv som en barriere for langvarig tilknytning til en bestemt yogaudbyder.

Den relativt lange transporttid betyder også, at de forskellige yogaudbydere har en relativt stor rekrutteringsradius. Det betyder, at det måske ikke så meget handler om central placering som om at brande sig på en særlig yogaprofil og udbyde yoga af høj kvalitet, som mange udøvere finder attraktivt, hvis man ønsker at øge deltagermassen.

Der vil naturligvis være store forskelle på, hvad forskellige yogaudøvere opfatter som god kvalitet og værdsætter i den regelmæssige træning, hvorfor det for den enkelte yogaudby-

der handler om at være meget bevidst om, hvilke målgrupper de ønsker at rekruttere, og hvordan de formår at målrette deres tilbud herefter.

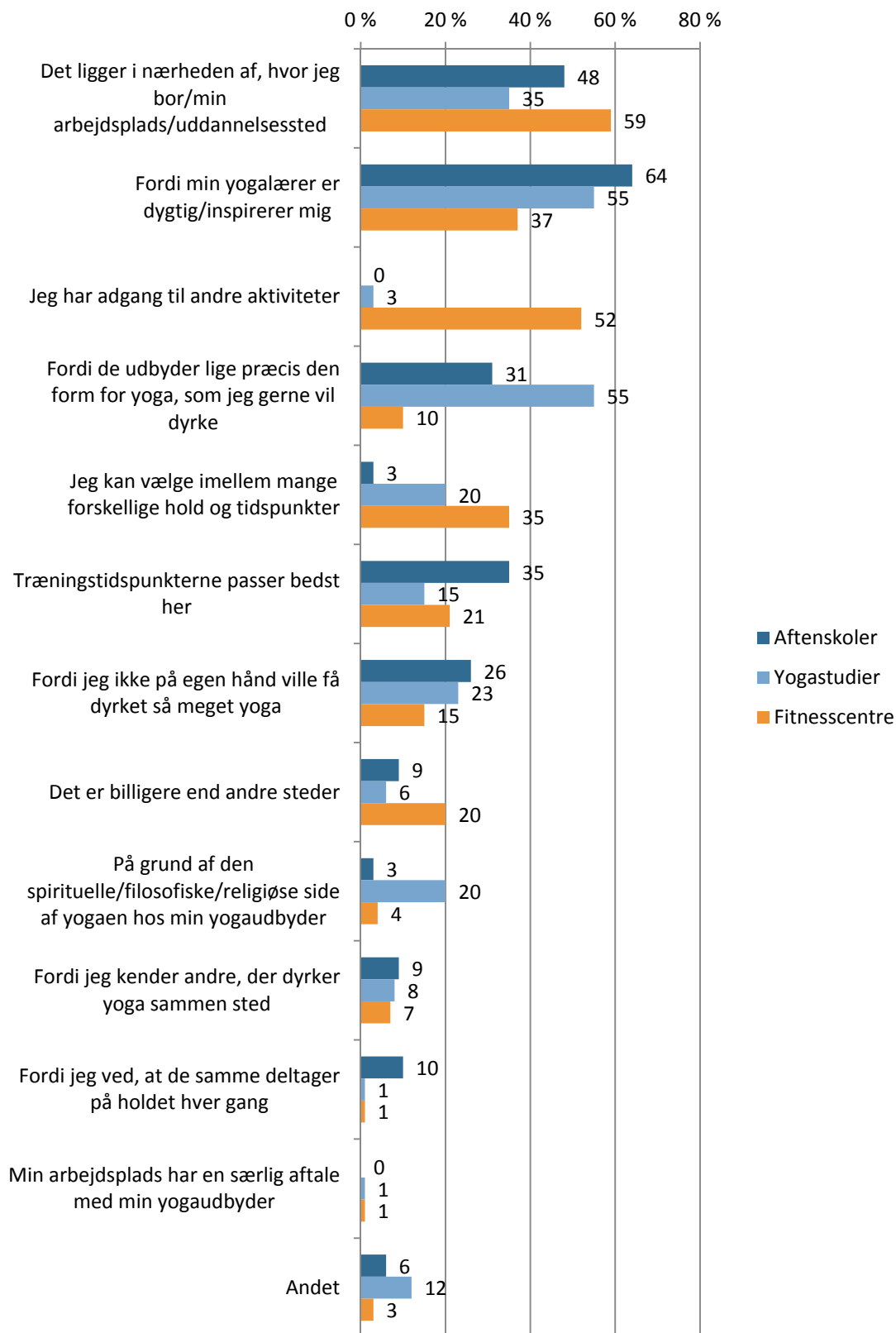
Yogaudøverne vælger ikke nødvendigvis den nærmeste yogaudbyder, hvilket gør yogaudbyderne til konkurrenter på andre parametre end nærhed og lokale tilhørsforhold. Dette er i hvert fald gældende på nuværende tidspunkt, men i takt med fitnessyogaens fremkomst ser det ud til, at nærhed alligevel bliver et mere centralt kriterie, når mange nyere yogaudøvere skal vælge yogaudbyder. Mange af yogaudøverne i fitnesscentre har dog ikke nødvendigvis valgt deres fitnesscenter, fordi de ønskede at dyrke yoga. Ofte kan man forestille sig den omvendte situation, hvor fitnesscentre er begyndt at udbyde yoga, som eksisterende fitnessmedlemmer finder interesse for at gå til. Spørgsmålet om, hvorfor yogaudøverne går til yoga hos deres nuværende udbyder er i fokus i det følgende afsnit.

### Hvorfor nuværende udbyder?

Forrige afsnit omkring yogaerfaring og tidligere yogadeltagelse afkræftede myter om et egentligt mønster i yogaudøvernes 'vandring' mellem de forskellige typer af yogaudbydere. Samtidig viste afsnittet om transporttid, at mange yogaudøvere bruger relativt meget tid på transport til deres nuværende yogaudbyder. Det følgende afsnit ser på årsager til, at yogaudøverne netop har valgt at dyrke yoga i det nuværende regi ud fra deres egne betragtninger. Handler det om praktiske årsager som nærhed, pris eller tidspunkter? Eller vælger udøverne mere bevidst et sted på grund af en særlig yogalærer, ønsker om en bestemt yogaform eller af helt andre årsager?

Respondenterne er blevet bedt om at vælge de tre vigtigste årsager ud af en liste med 12 udsagn samt en 'andet-kategori' med mulighed for at uddybe sit svar. Analyserne viser i figur 6 en helt overvejende tendens til at vælge udbyder på grund af nærhed. Halvdelen af yogaudøverne angiver dette udsagn, men generelt er der markante forskelle i svarene på de enkelte udsagn afhængig af yogaudbydertyper. Især fitnessudøverne begrundes deres valg af yogaudbyder med, at det ligger i nærheden af, hvor de bor.

**Figur 6: Yogaudøvernes grunde til at vælge yogaudbyder varierer meget afhængig af, hvor de går til yoga**



Begrundelser for at vælge nuværende yogaudbyder. Fordelt på type yogaudbyder.

Dernæst betyder yogalærerens evne til inspiration meget og kan være et vigtigt trækplaster og en væsentlig årsag til, at udøverne oplever kvalitet og ønsker at fortsætte hos samme udbyder. For aftenskoledeltagerne er yogalæreren uden tvivl den vigtigste årsag til, at de dyrker yoga, hvor de gør, da hele 64 pct. angiver denne årsag.

Yogalæreren betyder også meget for udøverne i private yogastudier, mens noget færre fitnessudøvere nævner yogalæreren som årsag til deres valg af yogaudbyder. Det hænger formentlig sammen med, at fitnesscentrene ofte har vekslende instruktører, men også, at der er andre årsager, som betyder mere for fitnessudøverne. En fitnessyogaudøver forklarer dette kompromis:

”Jeg dyrker yoga i det samme lokale, fordi det er det fitnesscenter, der er tættest på – men ved forskellige instruktører, og der er himmelvid forskel. Rummet er fint, men er der en dårlig instruktør på, så er det bare ikke et okay lokale at være i overhovedet. Og vi er mange på holdet.”

Yogaudøver i fitnesscenter

Inden for både aftenskolerne og fitnesscentrene går de ældre udøvere mere op i yogalærerens præstation end yngre udøvere. Denne aldersforskel finder man ikke i private yogastudier, hvor yogalærerens dygtighed og evne til at inspirere betyder meget uanset alder.

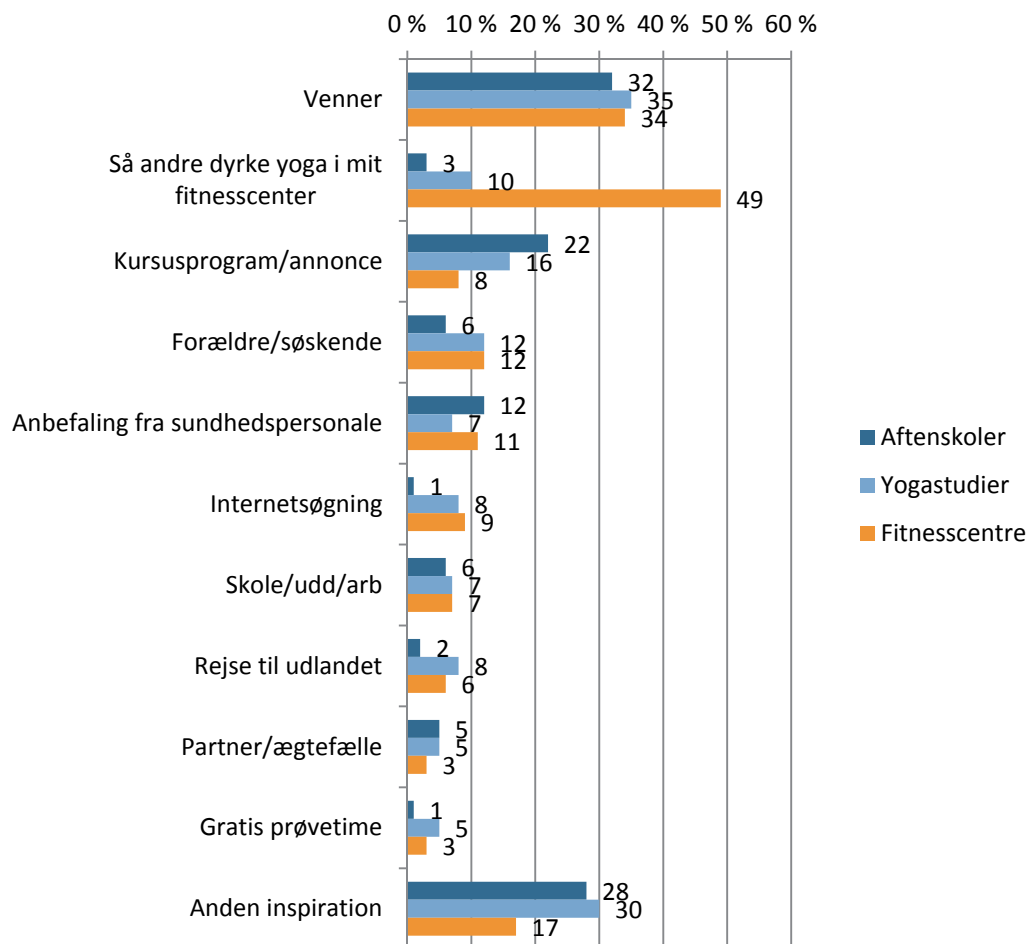
Udøverne i private studier begrundet også ofte deres valg med muligheden for at dyrke en særlig yogaform, mens muligheden for at vælge mellem mange hold er mere attraktivt for fitnessudøverne. Aftenskoleudøverne er mere optaget af gode træningstider, og 35 pct. angiver dette som årsag til at have valgt deres nuværende yogaudbyder.

Pris, spiritualitet og sociale relationer betyder generelt mindre for yogaudøverne, men også her finder man væsentlige forskelle mellem udøverne i de tre regi, som er med til at tegne et klart billede af, hvor forskellige yogasegmenter man finder hos de forskellige yogaudbydere. Mens fitnessudøverne vurderer, at det er billigere at gå til yoga her end andre steder, værdsætter udøverne i private yogastudier udfoldelsen af yogaens spirituelle sider, og aftenskoledeltagerne værdsætter, at de samme deltager på holdet hver gang. Ofte skyldes disse forskelle mellem udøvere hos forskellige yogaudbydere, at de har fat i forskellige alderssegmenter. Unge yogaudøvere er mere optaget af pris og vælger efter det billigste tilbud, mens de ældre udøvere har mest fokus på de sociale relationer.

De unge fitnessyogaudøvere er også meget optagede af, at de har mulighed for at dyrke andre aktiviteter og kan vælge mellem mange hold. Det giver formentlig en fornemmelse af, at de ’får noget for pengene’. Samtidig kan det være udtryk for, at fitnessudøverne havde et fitnessmedlemskab på forhånd og begyndte på yoga som følge af, at fitnesscentret begyndte at udbyde sådanne aktiviteter, som nævnt i forrige afsnit. Observation af andre yogaudøvere i fitnesscentret er netop den altovervejende inspiration for fitnessudøverne i forhold til at starte med yoga, som det fremgår af figur 7 herunder.



**Figur 7: Fitnessudøverne er primært blevet inspireret til at dyrke yoga ved at se andre udøvere dyrke det i fitnesscentret**



Andel, der angiver forskellige inspirationskilder til at begynde til yoga. Fordelt på type yogaudbyder.

Mænd og kvinder adskiller sig fra hinanden på to interessante udsagn fra figur 6 omkring årsager til at vælge nuværende yogaudbyder. Kvinder begrundede oftere end mænd deres valg af yogaudbyder med, at det ligger i nærheden af, hvor de bor. Omvendt angiver mænd oftere end kvinder, at de kender andre samme sted. Det tyder på to væsensforskellige, men pragmatiske årsager til at vælge en bestemt yogaudbyder. Det er nærliggende at forestille sig, at de mandlige yogaudøvere værdsætter et socialt tilhørsforhold, måske netop fordi yogamarkedet er så kvindedomineret, som det er. Det kræver bogstaveligt talt 'sin mand' at deltage i et kropsligt foretagende, hvor ni ud af ti udøvere er kvinder.

Analyserne viser generelt nogle interessante forskelle i udøvernes oplevelser af de vigtigste årsager til valg af udbyder, i mindre grad i forhold til køn, men primært i forhold til, hvor man dyrker yoga, som ofte hænger sammen med alder. Det er med til at tegne konturerne af forskellige yogatyper, som vil blive udfoldet nærmere i afsnittet 'Motiver til yoga'.

Undersøgelsen viser også en forskel i, hvordan yogaudøverne har fundet information om deres nuværende yogaudbyder, afhængig af hvor de går til yoga. Et lille flertal af aftensko-

leudøverne på 57 pct. har benyttet aftenskolernes kursuskatalog, hvilket er med til at påpege, at det udsendte kataloger stadig betyder en del for aftenskolernes kernemålgruppe. I fitnesscentrene angiver 88 pct., at de har fundet info via fitnesscentrets holdskema på internettet. Svarene er lidt mere spredte blandt yogastudieudøverne, men den største gruppe på 40 pct. angiver, at de har fået studiet anbefalet af andre. Det er et svar, som kun få udøvere hos de to øvrige yogaudbydere nævner.

## Tilfredshed generelt

Respondenterne har i undersøgelsen også angivet deres tilfredshedsniveau med en række udsagn omkring yogatræningsforholdene hos deres nuværende yogaudbyder. Figur 8 viser andelen, der svarer 4 eller 5 på en skala fra 1 til 5, hvor 1 = 'Fuldstændig utilfreds' og 5 = 'Fuldstændig tilfreds'.

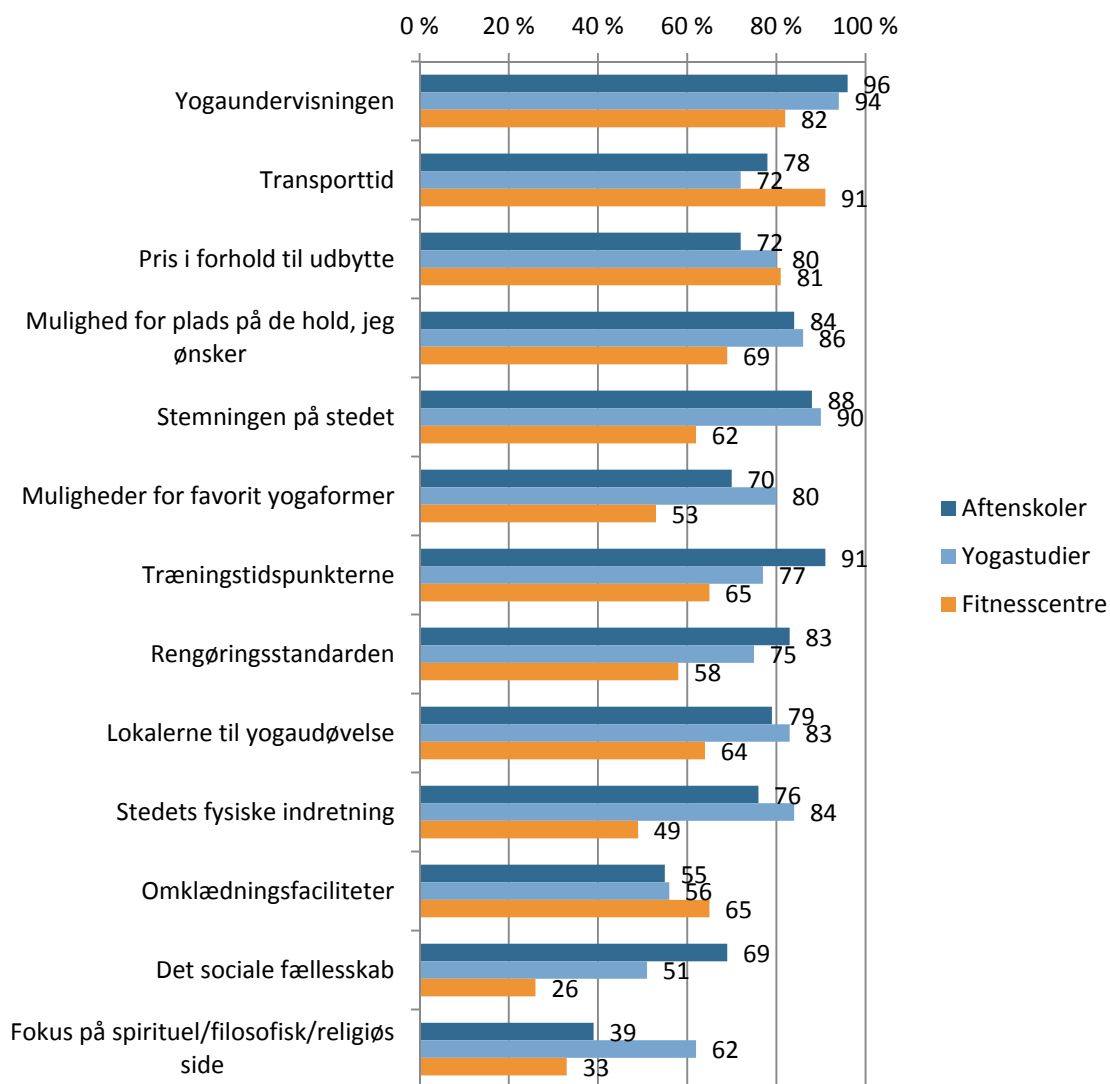
Generelt udtrykker udøverne meget stor tilfredshed, men også her ser man interessante forskelle i svarene afhængig af, hvor man går til yoga. Som det fremgår af figur 8, ligger fitnessyogaudøverne lavere i deres tilfredshedsbedømmelser end udøverne fra private studier og aftenskoler med undtagelse af tre udsagn.

For det første er de mere tilfredse end andre udøvere med transporttiden. Det ligger godt i forlængelse af, at mange fitnessudøvere netop har valgt denne yogaudbyder på grund af nærheden til hjemmet/arbejdspladsen. Det er samtidig det eneste udsagn, hvor kvinder er mere tilfredse end mænd.

For det andet er de mere tilfredse med prisen i forhold til udbyttet. Fitnessudøverne værdsætter, at de kan kombinere yogatræningen med andre træningstilbud, som de netop har mulighed for i et fitnesscenter, og dette kan forklare, hvorfor de oplever et større udbytte end udøverne i de to øvrige regi.

For det tredje er fitnessudøverne de mest tilfredse med omklædningsfaciliteterne.

**Figur 8: Yogaudøverne udviser generelt stor tilfredshed med deres yogaudbydere**



Andel, der angiver 4 eller 5 på en skala fra 1 til 5, hvor 1 = slet ikke tilfreds og 5 = fuldstændig tilfreds. Fordelt på type yogaudbydere.

Udøvere i private studier og aftenskoler udviser den største tilfredshed i forhold til yogaundervisningen. Igen får man indtryk af, at yagalærerens præstation har utrolig stor betydning for udøvernes oplevelse, tilfredshed og interesse for at dyrke yoga og for at fortsætte med yoga hos samme udbydere. Dette bekræftes også i interviews med yogaudøvere, som ofte nævner yagalærerens meget centrale rolle – dels som inspiration til at tage yogaen til sig, dels som motivation for vedvarende deltagelse.

Aftenskoledeltagerne er mere tilfredse med træningstidspunkterne end andre udøvere, hvilket primært skyldes alder, da aftenskolerne har mange ældre udøvere, som generelt er mere tilfredse med træningstidspunkterne end yngre aldersgrupper. Samtidig viste figur 6 tidligere, at gode træningstider betyder relativt meget for aftenskoledeltagerne. Måske har aftenskolerne adgang til lokaler, der giver bedre mulighed for at ligge undervisningen i

'primetime' (hverdage kl. 17-21), mens yoga i fitnesscentrene skal prioriteres i forhold til andre former for holdtræningsaktiviteter.

Holdninger til gode træningstidspunkter varierer dog generelt meget med alder, når man spørger voksne motions- og sportsudøvere, hvornår de foretrækker at dyrke sport eller motion (Toft, 2013). Ældre udøvere over 60 år vil gerne dyrke sport eller motion i formiddagstimerne, mens yngre befolkningsgrupper under 60 år foretrækker tidlige aftentimer mellem 16 og 20. Weekender er generelt ikke særligt attraktive, men mere for yngre end for ældre aldersgrupper, og det er nærliggende at forestille sig, at disse ønsker til tidspunkter også er gældende for yogaudøvere.

Som det også fremgår, er der nogle udsagn, som respondenterne umiddelbart ikke er særligt tilfredse med. Det gælder omklædningsfaciliteter, det sociale fællesskab og fokus på spirituelle/filosofiske/religiøse sider af yoga. Det skyldes dog primært, at mange angiver 'ved ikke/ikke relevant' til disse spørgsmål, og er altså ikke nødvendigvis et udtryk for en decideret utilfredshed, som generelt sjældent forekommer.

Det virker ikke til, at sociale fællesskaber har særlig stor betydning for yogaudøvere i det hele taget, og det er sjældent på grund af sociale relationer, at udøverne har valgt at dyrke yoga, hvor de gør. De sociale relationer har dog oftere betydning blandt mænd end blandt kvinder, oftere blandt ældre end blandt yngre og oftere blandt aftenskoleudøvere end udøvere i andre regi. Følgende citat fra en yngre kvinde, der dyrker yoga i et fitnesscenter, underbygger, at det sociale aspekt ligefrem kan være noget, udøverne bevidst søger udenom:

"... Jeg synes faktisk, at det er rart. Jeg kan godt lide anonymiteten. Jeg er meget inde i mig selv, når jeg dyrker yoga. Jeg ville have det fint med bare at gå direkte ind i salen, rulle min måtte ud og være på den og i det rum, og så bare høre den stemme, der guider én. Lige så snart der skal være parøvelser, eller vi skal være i rundkreds i stedet for på rækker... Nej... Det er en helt anden ting, og det er ikke det, jeg dyrker yoga for."

Yogaudøver i fitnesscenter

Måske er anonymitet lettere at opnå i et fitnesscenter end i et privat studie eller en aftenskolekontekst, hvor der er mindre udskiftning i deltagerkaren. Følgende citat fra en mandlig yogaudøver fra et privat yogastudie vidner om en forestilling om aftenskolernes mere sociale tilgang:

"Der er mange, der dyrker de der aftenskoler netop for det sociale. Jeg er sgu egentlig rimelig social og udadvendt normalt, men når jeg har lavet yoga, så er jeg ret indadvendt. Eller måske ikke indadvendt - men i hvert fald meget roligere og har alle følelserne indenfor. Og så har jeg ikke lyst til at plapre løs med alle mulige om alt muligt, så vil jeg hellere mærke roen, være i tilstanden og nyde det. Jeg kan mærke på alle de andre derinde, sådan har de det også. De daffer lige så stille og roligt af. Og man tænker "Kæft, hvor er de dog asociale", kunne man forestille sig, ikke? Men jeg tror bare, at de får en ro, som de nyder, og så er det ikke det bedste sted at finde nye venner."

Yogaudøver, privat yogastudie

Dette afsnit har vist, at yogaudøvere generelt udviser stor tilfredshed med yogadeltagelsen hos deres nuværende yogaudbydere. På tværs af de tre yogaaktører varierer tilfredsheden dog ganske meget, og der er forskel på de områder, som udøverne fra de forskellige regi er mest tilfredse med. Generelt betyder manglende tilfredshed ikke nødvendigvis utilfredshed, men snarere, at der er nogle områder, som udøverne ikke anser for relevante.

Sociale fællesskaber er især interessante, fordi aftenskoleudøverne er mere tilfredse med dem og generelt værdsætter dem mere end andre udøvere. Aftenskolerne har tilsyneladende også et image omkring større fokus på det sociale end de øvrige yogaudbydere, hvilket kan være en fordel i forhold til det nuværende segment af aftenskoleudøvere, men måske også en hæmsko for mange nyere målgrupper, som målrettet undgår at involvere sig i andre, når de dyrker yoga. Det følgende afsnit ser nærmere på, hvilke forhold der betyder noget for yogaudøverne, når de dyrker yoga.

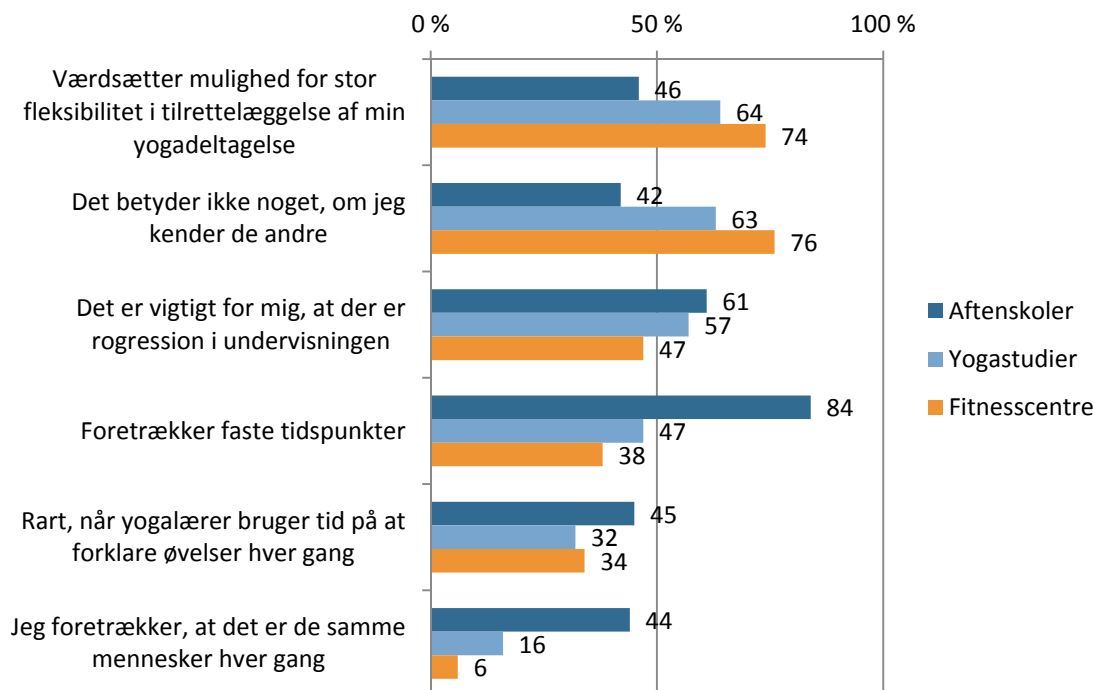
## Hvilke forhold betyder noget for yogaudøverne?

Som et sidste fokuspunkt i dette afsnit omkring yogavaner er deltagerne blevet spurgt til, hvor stor en betydning de tillægger forhold, der handler om træningens udformning og organisering. Svarene fordeler sig på en skala fra 1 til 5, hvor 1 svarer til 'Helt uenig' og 5 svarer til 'Helt enig'. Det var også muligt at svare 'Ved ikke/ikke relevant', hvilket de færreste benyttede sig af ved disse spørgsmål. Figur 9 herunder viser andelen, der har angivet 4 eller 5 på skalaen, fordelt på de tre udbydertyper.

Igen ser man interessante forskelle afhængig af, hvor man går til yoga. Aftenskoleudøverne er mest enige i, at de foretrækker faste tidspunkter og progression i træningen. Det betyder mere for dem end for udøverne i de to øvrige regi. Samtidig går de mere op i, at yogalæreren bruger tid på at forklare øvelserne, og at det er de samme deltagere hver gang.

I de private yogastudier værdsætter udøverne i størst omfang muligheden for stor fleksibilitet i deres yogadeltagelse. Omvendt går de ikke op i, om de kender de andre yogaudøvere, og sådan forholder fitnessyogaudøverne sig også – tilmed i endnu højere grad end udøverne i de private studier.

**Figur 9: Det betyder meget for fitnessudøverne, at tilbuddene er fleksible, mens aftenskoleudøverne foretrækker stabilitet**



Andel, der angiver 4 eller 5 på en skala fra 1 til 5, hvor 1 = helt uenig og 5 = helt enig på spørgsmål omhandlende 'Hvad der betyder noget i din yogadeltagelse'. Fordelt på type yogaudbyder.

Kvinder efterspørger i større grad muligheder for fleksibilitet, mens mænd foretrækker faste tidspunkter for aktivitet. Samtidig foretrækker mændene oftere end kvinder, at de samme mennesker deltager hver gang. Muligvis fordi de i større omfang end kvinder har valgt en særlig udbyder netop på grund af sociale relationer. På den vis kan man altså tale om, at de mandlige yogaudøvere er mere traditionelle i deres aktivitet og tilgang til yoga i den forstand, at de ønsker mere stabilitet end kvinderne.

Noget tyder på, at udøverne i private studier og fitnesscentre værdsætter de fleksible muligheder i sådan en grad, at oplevelsen af progression og sociale tilhørsforhold bliver sekundært for dem. Det sociale aspekt kan som tidligere nævnt ligefrem være noget, yogaudøverne bevidst går uden om.

Alder spiller dog en rolle inden for hver af de tre udbydertyper, når det kommer til ønsker om faste træningstidspunkter. Selvom aftenskoleudøvere generelt er mere til faste træningstidspunkter end udøvere i private studier og fitnessudøvere, ser man ældre aftenskoleudøvere gå mere op i dette end unge aftenskoleudøvere. Tilsvarende ser man ældre fra private yogastudier og fitnesscentre være mere fokuserede på stabilitet end yngre yogaudøvere blandt de to aktører. Det tyder på en generel generationsforskel i tilgangen til stabilitet/fleksibilitet.

## Opsummering – Yogavaner

Analyserne i dette afsnit om yogavaner giver anledning til nogle væsentlige strategiske overvejelser i forhold til rekrutterings- og fastholdelsesstrategier. Yogaudøvernes træningsvaner, erfaringer, holdninger og tilfredshed varierer meget afhængig af, hvor de går til yoga og i forhold til alder. I nogle tilfælde hænger udbydertyper og alder sammen, fordi de tre udbydertyper har fat i forskellige alderssegmenter. I andre tilfælde forstærker de to parametre hinanden, som det eksempelvis er gældende for holdninger til fast vs. fleksibel organisering. Ældre yogaudøvere, som i mange sammenhænge har været stabile medlemmer samme sted i mange år, har nogle helt andre ønsker til yogaundervisningens strukturer, der generelt handler om stabilitet, end nye, yngre yogaudøvere. Særligt hvis de går til yoga i en aftenskole. Det samme gælder i nogen grad også for de mandlige yogaudøvere, i hvert fald ud fra de allerede aktive udøvers holdninger.

I fitnesscentrene finder man stor spredning i træningshyppighed og deltagerne dyrker eller afprøver forskellige yogaformer. De går op i pragmatiske forhold omkring nærhed, pris og kombination af træningsformer og har en meget individuel tilgang til at dyrke yoga.

I de private yogastudier ser man meget erfarne og dedikerede yogaudøvere, der træner relativt ofte og har prøvet flere forskellige yogaformer. Udøverne er dog ikke nødvendigvis loyale over for én bestemt yogaudbyder, men vælger især udbyder på grund af en dygtig/inspirerende yogalærer. Udøverne går ikke specielt meget op i sociale relationer, men dyrker snarere muligheden for at finde indre ro.

Aftenskoleudøverne træner helt overvejende én gang om ugen, og vil ofte have gjort det samme sted i mange år. De værdsætter stabilitet, og en god/inspirerende yogalærer fremstår som den altovervejende grund til at dyrke yoga hos nuværende yogaudbydere.

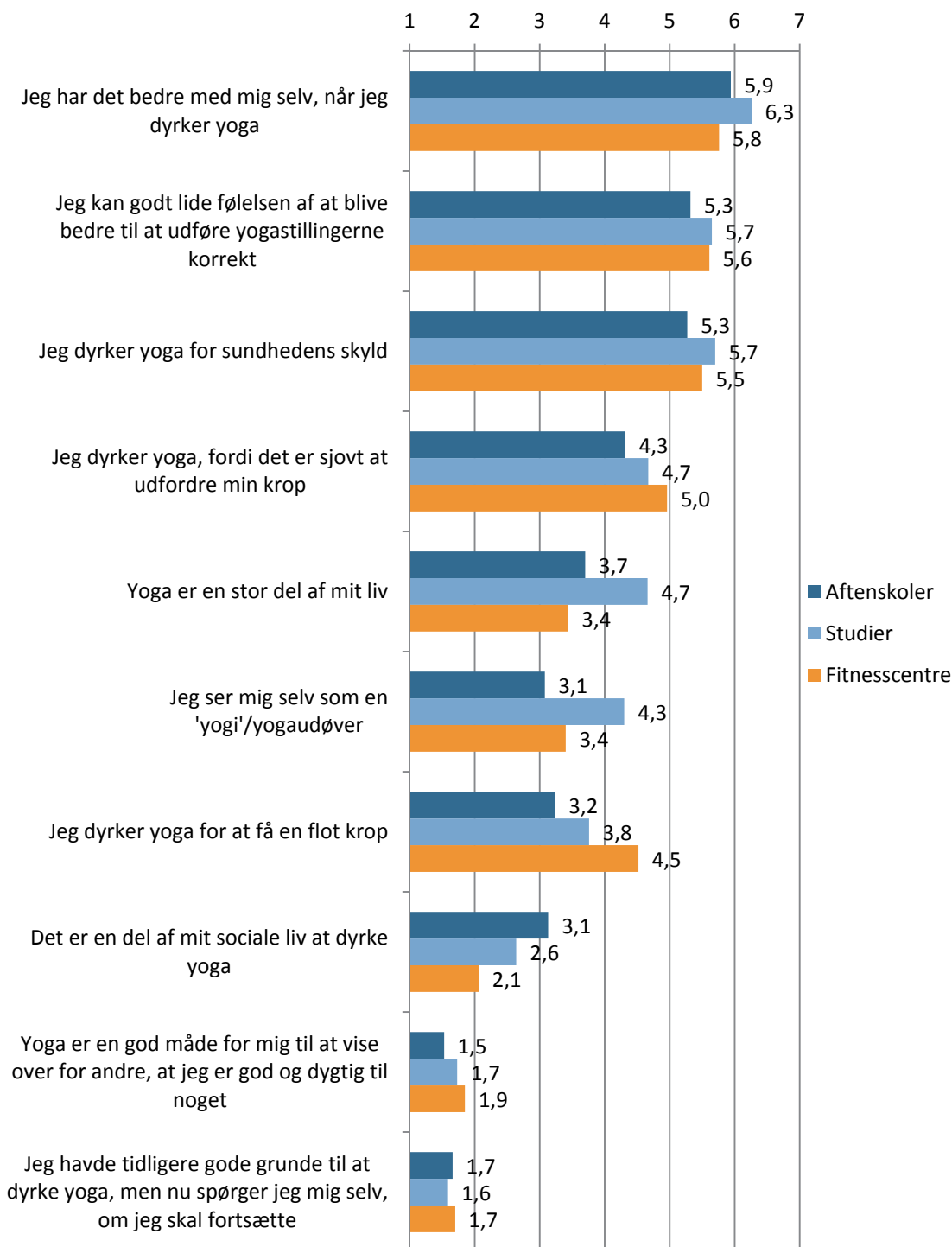
## Motiver for yoga

De foregående afsnit har haft fokus på yogaudøvernes yogavaner, forhold og holdninger til yoga hos deres nuværende yogaudbydere. Det følgende afsnit ser nærmere på yogaudøvernes mere grundlæggende tanker om, hvorfor de dyrker yoga, og hvordan de forholder sig til yoga som en del af deres identitet og hverdagsliv. Analyserne vil samle yogaudøvernes overordnede karakteristika til nogle specifikke yogatyper, som giver udtryk for særlige retninger/karaktertræk ved yogaudøverne.

Yogaudøverne er blevet bedt om at vurdere, hvordan ti udsagn passer til dem på en skala fra 1 til 7, hvor 1 = 'Passer slet ikke' og 7 = 'Passer fuldstændigt'.

Generelt kan man sige, at yogaudøvelse giver udøverne en følelse af velvære (se figur 10). Udøverne svarer i størst omfang, at de får det bedre, når de dyrker yoga. Det virker ganske naturligt, og det er vanskeligt at forestille sig udøvere, som ville fortsætte med en aktivitet, hvis ikke det netop gav en følelse af velvære eller en anden form for optimering eller behovstilfredsstillelse.

**Figur 10: Yogaudøvere får det bedre med sig selv, når de dyrker yoga, og mange værdsætter oplevelsen af at blive bedre til yoga**



Yogaudøvernes gennemsnitlige placering på en skala fra 1 til 7, hvor 1 = Passer slet ikke og 7 = passer fuldstændig. Fordelt på type yogaudbyder.

Samtidig er mange draget af præstationselementet i at opleve, at man bliver bedre til at udføre stillingerne korrekt. Det er interessant i forhold til, at yogadeltagelse sjældent forbindes med en traditionel forståelse af konkurrence. Men måske kan man tale om en per-



sonlig form for konkurrence eller præstationsoptik, hvor yoga appellerer til en kropslig fornemmelse af præstationsmæssig forbedring? På den måde kan man betegne yogaudøvere som meget målrettede og ambitiøse i forhold til deres yogaudøvelse.

På tredjepladsen over motiver til at dyrke yoga kommer, at man dyrker yoga for sundhedens skyld. Det betyder mere end udsagn som, at det er sjovt at udfordre kroppen og ønsket om en flot krop. Sundhedsaspektet passer generelt godt til det segment af befolkningen, som typisk finder interesse for yoga. Veluddannede kvinder hører til den del af befolkningen, som lever længst, og som har flest leveår med høj helbredsmæssig livskvalitet (Sundhedsstyrelsen, 2014). Sundhedsaspektet bliver også nævnt af yogaudøverne i et fokusgruppeinterview. Udsagnet herunder er fra en kvindelig udøver i et privat yogastudie:

"Vi er ikke skabt til det [stillesiddende] liv, vi lever. Og det synes jeg altså, er vigtigt. Jeg er overhovedet ikke god til den fysiske del af yogaen. Jeg er stiv som et bræt, og jeg er altid øm et eller andet sted. Og jeg er overhovedet ikke smidig. Ikke fleksibel. Men jeg gør det, og jeg ved, at jeg har godt af det."

Yogaudøver i privat yogastudie

Der er mere delte meninger, når det kommer til spørgsmål omkring yoga som en stor del af ens liv og som en del af ens identitet. Det er langt fra alle yogaudøvere, der ser sig selv som decideret yogi/yogini/yogaudøver, og den største tilslutning hertil finder man blandt udøverne i private yogastudier.

Yoga handler også sjældent om sociale tilhørsforhold, som tidligere analyser allerede har antydnet. Her ser man dog aftenskoleudøverne adskille sig fra øvrige yogaudøvere, da de i større omfang end andre angiver, at det er en del af deres sociale liv at dyrke yoga.

Samtidig handler yoga meget sjældent om at eksponere sig selv over for andre, at vise andre, at man er god til noget, hvilket eksempelvis motionsløbere oftere anser for vigtigt<sup>20</sup> (Forsberg, 2014). Præstationsoptikken blandt yogaudøvere kan betegnes som mere idealistisk og indadorienteret, mens præstation i mange traditionelle konkurrenceidrætter er mere materialistisk og udadorienteret i sin tilgang (Breivik, 2013).

Endelig indgik et udsagn om, hvorvidt man spørger sig selv, om man skal fortsætte med yoga: 'Jeg havde tidligere gode grunde til at dyrke yoga, men nu spørger jeg mig selv, om jeg skal fortsætte'. Dette har i andre undersøgelser vist sig at være et godt forvarsel om, at udøverne er på vej til at stoppe med en aktivitet (Sarrazin et al, 2002). Måske ikke så overraskende har de færreste yogaudøvere erklæret sig enig i dette udsagn, men alligevel har 115 respondenter (fem pct. af deltagerne i undersøgelsen) angivet værdierne 5, 6 eller 7, hvor 7 er 'Passer fuldstændigt' til udsagnet. Halvdelen kommer fra fitnessyoga, mens de øvrige fordeler sig ligeligt mellem aftenskoler og private yogastudier.

---

<sup>20</sup> En gruppe motionsløbere fik stillet samme spørgsmål i samme periode, som denne undersøgelse af yoga er gennemført.

## Yogatyper

Udsagnene om motiver for yogadeltagelse kan i nogle tilfælde samles til færre parametre, der repræsenterer overordnede yogatyper. Udsagnet 'jeg har det bedre med mig selv, når jeg dyrker yoga' svarer næsten alle udøvere positivt på, og derfor er det ikke inkluderet i nogen af typerne, da det gennemsyrrer alle deltagerne uanset, hvilken tilgang de ellers har til at dyrke yoga.

Tabel 9 herunder viser, hvilke udsagn respondenterne har tendens til at forholde sig ens til, og som derfor kan samles til overordnede kategorier<sup>21</sup>. Analysen peger på fire overordnede kategorier eller yogatyper, der er blevet navngivet ud fra, hvilke udsagn der karakteriserer typerne. De fire typer er benævnt 'Præstationsyogien', 'Livsstilsyogien', 'Den sociale udøver' og 'Den umotiverede', og de kan opfattes som 'arketyper', hvor den enkelte udøvers holdninger passer mere eller mindre ind under de forskellige typer.

**Tabel 9: Yogaudøvernes motiver kan samles i fire overordnede 'yogatyper'**

|                                     | Præstationsyogien   | Livsstilsyogien  | Den sociale yoga-udøver                         | Den umotiverede  |
|-------------------------------------|---|--|---|--|
| Middelværdi*<br>(skala fra 0 - 100) | 66,5  | 45,6   | 23,4  | 11,9   |
|                                     | Jeg kan godt lide følelsen af at blive bedre til at udføre yogastillingerne korrekt.<br>Jeg dyrker yoga, fordi det er sjovt at udfordre min krop.<br>Jeg dyrker yoga for sundhedens skyld.<br>Jeg dyrker yoga for at få en flot krop. | Yoga er en stor del af mit liv.<br>Jeg ser mig selv som 'yogi'/'yogaudøver'. | Det er en del af mit sociale liv at dyrke yoga. | Jeg havde tidligere gode grunde til at dyrke yoga, men nu spørger jeg mig selv, om jeg skal fortsætte.<br>Yoga er en god måde for mig til at vise over for andre, at jeg er god og dygtig til noget. |

\*Middelværdien udtrykker yogaudøvernes gennemsnitlige placering på en skala fra 0-100, hvor 0 betyder, at man slet ikke har erklæret sig enig i nogen af de udsagn, der indgår under en yogatype, mens 100 betyder, at man har erklæret sig fuldstændig enig i alle de udsagn, der indgår under en yogatype.

Præstationsyogien er karakteriseret ud fra en stor tilslutning til udsagn som 'Jeg kan godt lide følelsen af at blive bedre til at udføre yogastillingerne korrekt', 'Jeg dyrker yoga, fordi det er sjovt at udfordre min krop', 'Jeg dyrker yoga for sundhedens skyld' og 'Jeg dyrker yoga for at få en flot krop'. Denne yogatype har altså fokus på fremdrift eller optimering hvad enten det handler om kropslig mestring og udfordring, om sundhed og om kroppens fremtoning generelt. Langt de fleste yogaudøvere falder under denne yogatype, og som det også fremgår af tabel 9, placerer udøverne sig gennemsnitligt på 66,5, når man konstruerer en skala fra 0-100, hvor 0 svarer til 'Passer slet ikke' og 100 svarer til 'Passer fuldstændigt'.

<sup>21</sup> En såkaldt faktoranalyse.

Livsstilsiyogien er kendetegnet ved, at yoga spiller en stor rolle i udøvernes liv, og de identificerer sig selv som yogi/yogini/yogaudøver. I modsætning til præstationsyogien har disse yogaudøvere ikke så meget fokus på specifikke, ydre gevinster ved yoga, men anser det snarere som en indlejret del af deres liv og identitet. Udøverne i undersøgelsen placerer sig med en gennemsnitsværdi på 45,6 på skalaen fra 0-100, hvilket betyder, at lige knap halvdelen af undersøgelsens yogaudøvere i større eller mindre grad kan identificeres som en decideret 'livsstilsiyogatype'.

Den tredje yogatype er benævnt 'Den sociale yogaudøver', fordi udøverne her anser yoga-dyrkelsen for at være en stor del af deres sociale liv. Dette udsagn står alene og falder ikke systematisk sammen med svarene på nogle af de andre udsagn. De færreste yogaudøvere har fokus på det sociale aspekt, og på skalaen fra 0-100 ligger gennemsnitsværdien på 23,4.

Den sidste type, 'Den umotiverede', kan egentlig ikke betegnes som en egentlig type, men snarere som en samlebetegnelse for de få udøvere, der ikke længere er helt klar over, hvorfor de dyrker yoga, og som derfor overvejer at stoppe. Det er interessant, at personer, som erklærer sig enige i dette udsagn, for det meste også erklærer sig enige i, at yoga er en god måde til at vise over for andre, at man er god til noget. Måske får personer, som har trang til bekræftelse af deres kropslige udfoldelser og præstationer, ikke dækket disse behov gennem yoga, men har måske i stedet en større drivkraft til at ville dyrke andre aktivitetsformer i fremtiden, hvor der er bedre muligheder for en mere synlig eksponering af præstation og resultater over for omverdenen. Som tidligere nævnt tilslutter meget få sig disse udsagn, og på skalaen fra 0-100 ligger gennemsnittet på blot 11,9.

De fire yogatyper kendetegnes ved nogle særlige forhold. Indledningsvist bør man dog være opmærksom på, at yogaudøvere kan betegnes som en relativt homogen gruppe af befolkningen, som har mange lighedstræk, hvad angår køn, alder, uddannelse, geografisk placering, og dermed også grundværdier og holdninger til fælles. Dette afspejler sig også i nogle relativt homogene besvarelser omkring motiver, som gør, at man ikke kan opstille yogatyper, som har vidt forskellige tilgange til det at dyrke yoga.

På nogle områder finder man dog interessante kendetegn. Selvom langt de fleste yogaudøvere er kvinder, tegner der sig nogle svage kønsforskelle, hvor en større andel af kvinder end af mænd er tilbøjelige til at falde ind under præstationstypen. De går mere op i sundheds- og kropsaspekter, og når kvinder dyrker yoga, stræber mange efter præstationsoptimering og værdsætter det udfordrende i de forskellige stillinger.

For mænd, som generelt ikke går så meget op i sundhed som kvinder (Koch et al. 2012), og som inden for mange yogaformer vil være udfordret af yogastillingernes krav til fleksibilitet, handler det måske ikke så meget om præstation, netop når de dyrker yoga, men mere om at kunne understøtte andre idrætsaktiviteter eller en generel følelse af velvære ved at udøve yoga. Man ser da også over dobbelt så stor en andel blandt mænd som blandt kvinder, der direkte angiver, at de dyrker yoga, fordi det hjælper dem i en anden idræt.

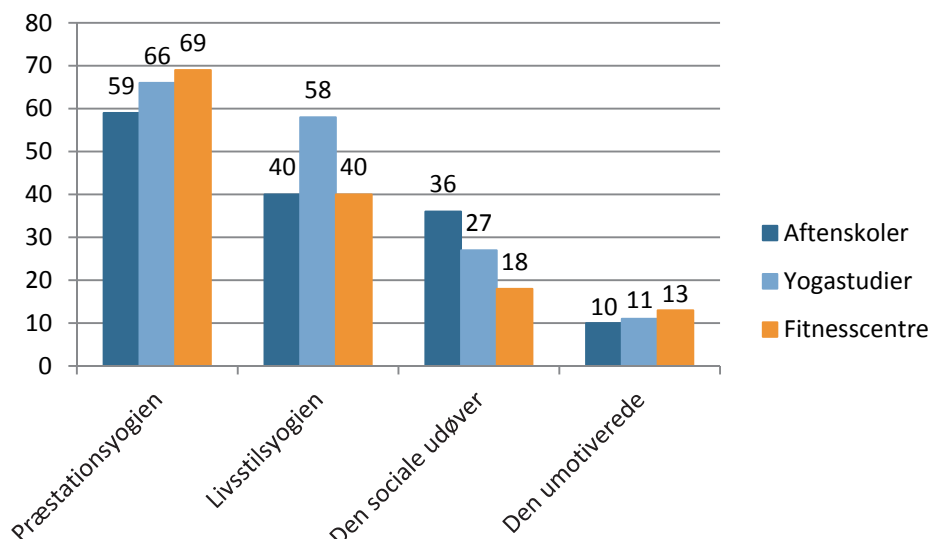
Mænd er samtidig lidt mere tilbøjelige end kvinder til at være placeret under den umotiverede type, som ikke længere er klar over, hvorfor de dyrker yoga. Måske er de begyndt på grund af en skade fra en anden idræt og oplever ikke længere at have brug for yoga efter at være kommet skaden til livs.

Alder spiller en vigtig rolle i forhold til alle fire yogatyper. Jo ældre udøverne er, desto mindre falder de ind under præstationsyogien, livsstilsyogien og den umotiverede type. Omvendt er de ældre udøvere mere socialt anlagte og oplever yogadyrkelsen som en stor del af deres sociale liv. De ældre udøvers større sociale fokus gælder, uanset hvor de dyrker yoga.

Yogaerfaring og alder hænger ofte sammen som tidligere nævnt i rapporten. Men uafhængig af alder ser man, at livsstilsyogien og den sociale udøver har flest yogaår på bagen, mens man ingen systematik finder i erfaringsgrundlaget hos præstationsyogien eller den umotiverede type.

Endelig ser man også nogle tydelige forskelle på yogatypernes dominans afhængig af yogaudbyder. Overordnet set dominerer præstationsyogatypen dog inden for alle tre typer yogaudbydere, mens livsstilsyogien og den sociale yogi følger efter (se figur 11). Omvendt er der meget få umotiverede hos alle tre udbydertyper. På denne måde kan man tale om, at alle yogatyperne er repræsenteret – i større eller mindre grad – i både aftenskolerne, i de private yogastudier og i fitnesscentre.

**Figur 11: Præstationsyogien er den hyppigste udøver hos alle tre yogaaktører**



Yogaudøvernes placering (middelværdi) på de fire yogatyper på en skala fra 0 til 100 (se forklaring under tabel 9) Opdelt på type yogaudbydere.

Som det fremgår af figur 11, finder man en større koncentration af præstationsyogien i fitnesscenterregi end i de to øvrige regi, mens meget få fitnessudøvere falder under den sociale type. Livsstilsyogien finder man oftest i private yogastudier, mens de fleste sociale

udøvere dyrker yoga i aftenskoleregi. Som udgangspunkt deler mange værdier og motiver i tilgangen til yoga, men man kan alligevel tale om nogle signifikante forskelle mellem yogamiljøerne, som er med til at præge billedet af de ønsker og behov, som udøverne har afhængig af, hvor de dyrker yoga.

Præstationsyogien vil gerne opleve høj intensitet og have særligt fokus på progression og forbedring i træningen. Krop og sundhed er i højsædet snarere end mentale og sociale værdier.

Livsstilsyogien er meget dedikeret til yogaverdenen som helhed og går mere op i de spirituelle og teoretiske sider af yogaen. De investerer mere tid og interesse i rejser/'retreats' og har ønsker om at kombinere yogapraksis med teoretiske sider.

Den sociale udøver vil gerne deltage i sociale arrangementer som fællesspisning og involvere sig mere i de andre udøvere ud over den ugentlige træning. Men yogaundervisningen og de individuelle gevinster er alligevel omdrejningspunktet for den vedvarende deltagelse.

Denne viden kan levere inspiration til overvejelser hos de forskellige yogaudbydere i forhold til, hvilke(t) yogasegment(er) udbuddet henvender sig til, og hvilke muligheder der er for optimering i forhold til de yogatyper, man ønsker at udbyde aktiviteter til.

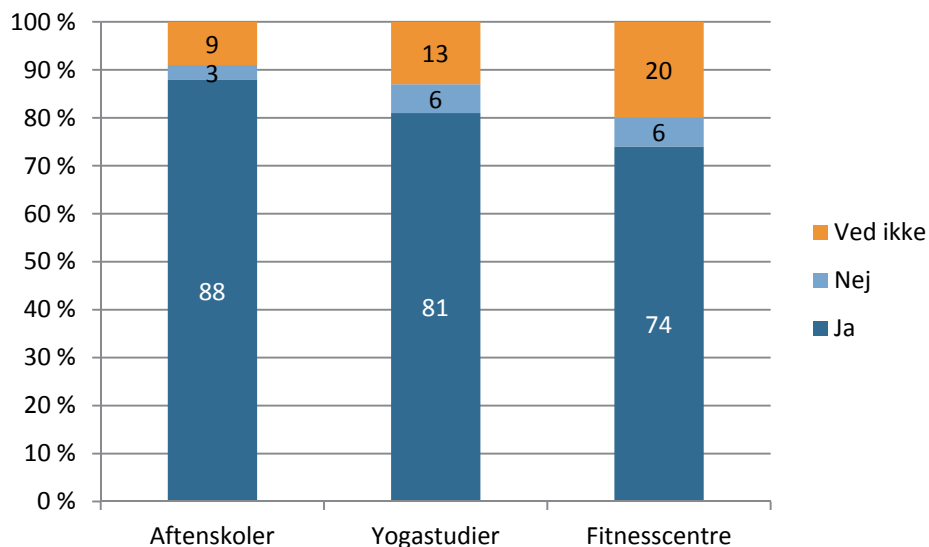
## Forestillinger om fremtiden

Analysens sidste afsnit om de aktive yogaudøvere omhandler yogaudøvernes forventninger til fremtidig yogadeltagelse. Nogle af analyserne har allerede berørt holdninger til fremtiden blandt forskellige yogaudøvere, blandt andet i forhold til i hvilken grad nye yogaudøvere har forventninger om at fortsætte. Dette afsnit vil opsummere og skabe overblik over, hvem og hvor mange der forventer at deltage i yoga hos samme udbyder næste sæson. Samtidig er der fokus på de personer, som ikke forventer at fortsætte. Hvorfor ikke? Endelig er personer, der forventer at fortsætte blevet spurgt, om de har særlige ønsker til deres fremtidige yogadeltagelse.

### Yoga om et år?

Af figur 12 fremgår, at den største andel med forventninger om fremtidig deltagelse i yoga findes blandt aftenskoleudøverne med tæt på ni ud af ti udøvere, som er positivt indstillede herpå. I fitnesscenterregi angiver 74 pct. et 'Ja', mens udøverne i private yogastudier ligger midtmellem. Kun ganske få svarer klart 'Nej' til fremtidig yogadeltagelse, mens især fitnessyogaudøverne forholder sig åbent til fremtiden med et 'Ved ikke'-svar.

**Figur 12: Et flertal af yogaudøvere forventer, at de fastholder yogaudøvelse hos samme udbyder om et år**

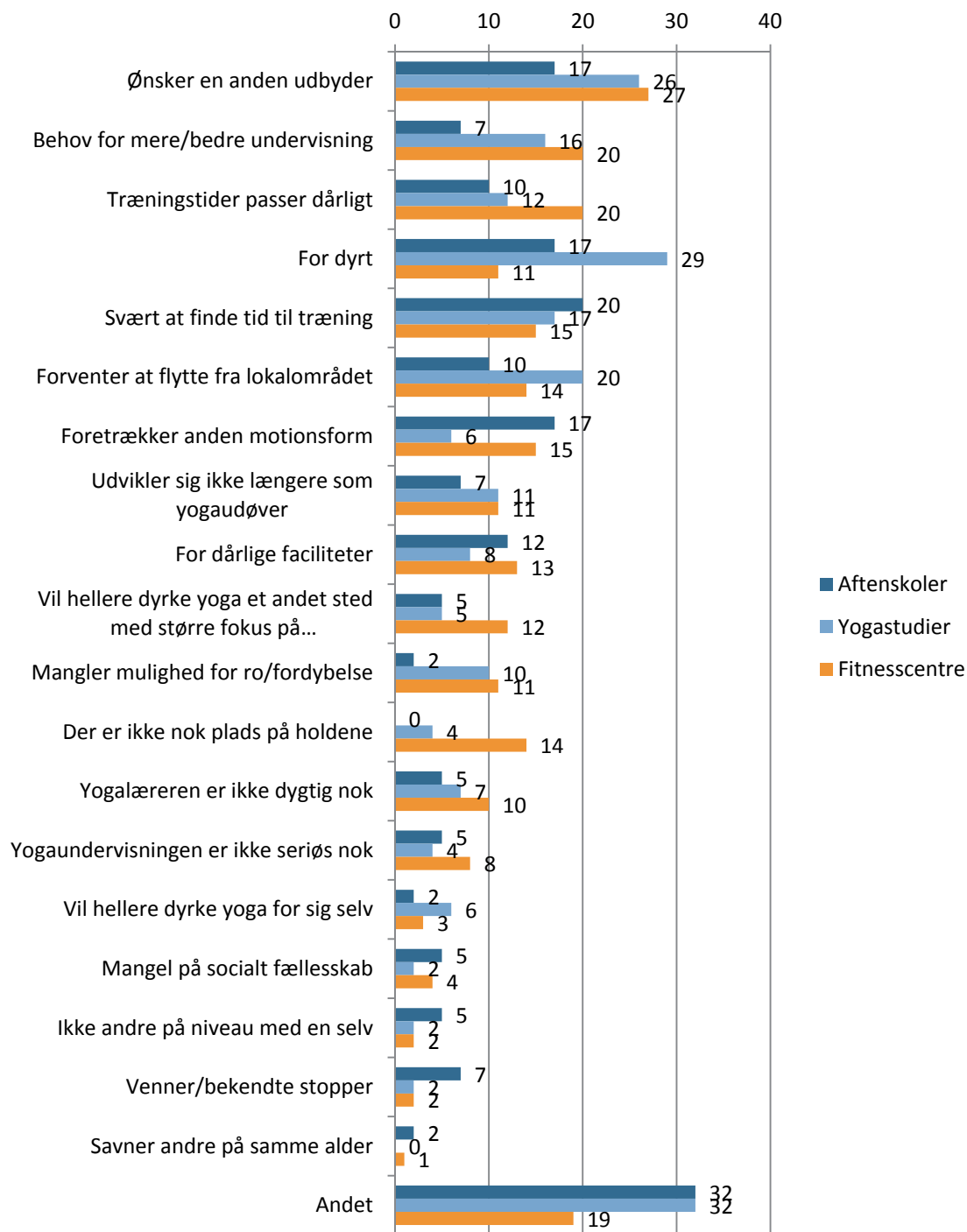


Svarfordeling over forventninger til at dyrke yoga hos samme udbyder om et år. Fordelt på type yogaudbyder.

Mænd og kvinder adskiller sig ikke på dette spørgsmål, men yngre udøvere i private studier og aftenskoler er generelt mere tilbøjelige til at svare 'nej' eller 'ved ikke' end ældre udøvere i disse to regi. Alder betyder ikke noget for fitnessudøverne, hvor der generelt er relativt mange, som er usikre på fremtiden uafhængig af alder.

I det følgende er udøvernes årsager til enten at have svaret 'nej' eller 'ved ikke' til at dyrke yoga samme sted om et år angivet. Svarene er samlet i figur 13 herunder.

**Figur 13: Når yogaudøvere ikke forventer at fortsætte hos nuværende yogaudbyder, skyldes det primært ønsker om at dyrke yoga et andet sted**



Andel, der angiver forskellige årsager til at svare 'nej' eller 'ved ikke' til at dyrke yoga hos nuværende yogaudbyder om et år. Fordelt på type yogaudbyder (N=485).

Ønsker om en anden yogaudbyder er den største årsag til ikke at forvente at fortsætte hos nuværende udbyder. Fitnessudøvere og udøvere i private yogastudier angiver dette svar i størst omfang, og samtidig svarer mange, at de har behov for bedre/mere undervisning.

Selvom disse resultater er baseret på en relativt lille andel, der ikke forventer at fortsætte, er det alligevel interessant at overveje, om fitnesskunderne i nogle tilfælde ønsker at skifte til en anden udbyder med mere målrettet fokus på yoga. På den vis kan man opfatte den stigende interesse for yoga i fitnesscenterregi som et positivt bidrag til flere dedikerede yogaudøvere i Danmark.

Fitnessudøverne især anser også de nuværende træningstider for utilstrækkelige, mens især udøverne fra private yogastudier finder prisen for yogaundervisningen for dyr.

Når aftenskoledeltagerne ikke forventer at fortsætte med sikkerhed, er det oftest, fordi de forventer mindre tid til at dyrke yoga i fremtiden. Primært, fordi det er de yngre aftenskoledeltagere, der ikke forventer at fortsætte. Dernæst angiver en del af aftenskoledeltagerne også, at de ønsker en anden udbyder, at de finder det for dyrt, eller fordi de foretrækker anden motion.

Generelt har de færreste forventninger om at stoppe med yoga, fordi de savner større fokus på yogaens spirituelle sider, på grund af fysiske forhold som manglende ro og mulighed for fordybelse eller pladsmangel. Det er også relativt sjældent, at dårlige/ manglende sociale relationer eller yogalærerens præstation er medvirkende til overvejelser om ophør. Fitnessudøverne har i størst omfang angivet, at yogalæreren ikke var dygtig nok.

Relativt mange angiver 'andre årsager' end de 19 opstillede udsagn. Som det vil fremgå af de følgende analyser, har yogaudøverne en gennemgående tendens til at angive 'andre årsager' end de opstillede udsagn, når de skal svare på, hvorfor de forventer at stoppe, eller når frafaldne skal forklare, hvorfor de er stoppet med yoga. Yogaudøverne angiver mange individuelle årsager og incitamenter, som er vanskelige at kategorisere, men nogle træk er gennemgående. Især forhold vedrørende graviditet fylder meget, fordi mange går til yoga i forbindelse med graviditet og ikke har umiddelbare forventninger om at fortsætte med yoga efter fødslen. Mange udsagn fra de åbne svarkategorier handler også om oplevelser med yogalæreren, tidspunkter og hverdagsforhold, der skal passe sammen, ønsker om større fleksibilitet mv.

Tabel 10 viser en optælling over respondenternes egne svar samlet i nogle overordnede kategorier. I aftenskoleregi handler det meget om alder/livsfase (at udøverne oplever at være blevet for gamle, mangel på fleksibilitet i tilrettelæggelse af træningstidspunkterne eller graviditet), når de ikke forventer at fortsætte med yoga om et år.

Udøvere fra private yogastudier nævner hyppigst, at de forventer at skifte til andre yogaformer i fremtiden, men seks personer nævner også, at de får problemer med transport.

Fitnessyogaudøverne nævner oftest forhold vedrørende yogalæreren, som de ikke finder tilfredsstillende. Måske hænger dette sammen med, at mange fitnessyogaudøvere også nævner at skifte til en anden yogaudbyder.



**Tabel 10: Når yogaudøvere svarer 'nej' eller 'ved ikke' til at fortsætte med yoga hos samme udbyder om et år, angiver de ofte i de åbne svarkategorier, at de ønsker en anden udbyder**

|               | Andre yoga-former | Yoga-læreren | Transport | Barsel | Manglende fleksibilitet | Andet |
|---------------|-------------------|--------------|-----------|--------|-------------------------|-------|
| Aftenskoler   | 1                 | 1            | -         | 2      | 3                       | 5     |
| Yogastudier   | 15                | 4            | 6         | 1      | -                       | 10    |
| Fitnesscentre | 10                | 15           | 1         | 1      | 2                       | 21    |
| Total         | 26                | 20           | 7         | 4      | 5                       | 36    |

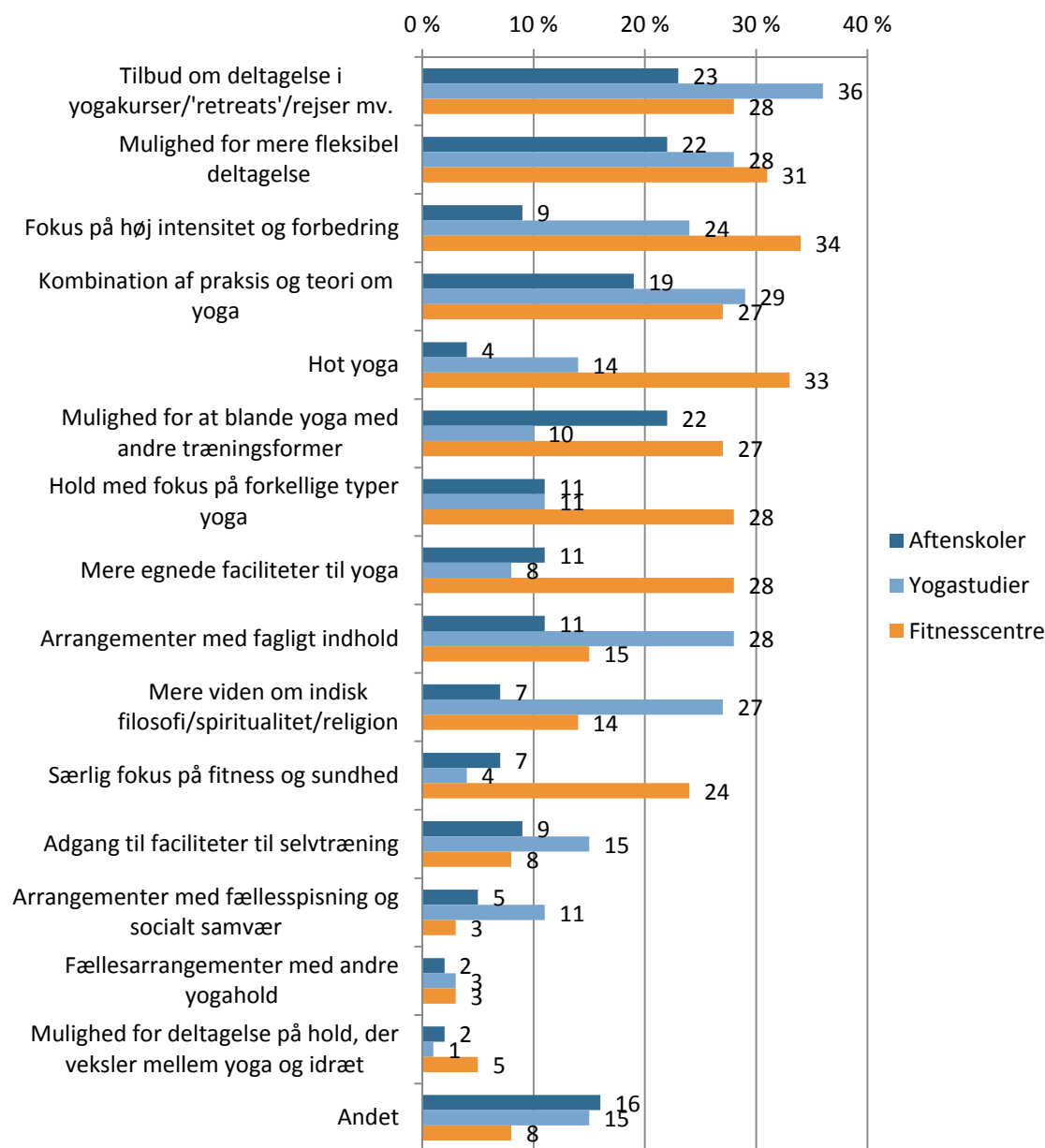
Tabellen viser optællinger af, hvor mange gange yogaudøverne nævner de opstillede emner i åbne svarkategorier til spørgsmålet om, hvorfor de muligvis ikke ser sig selv som yogaudøver hos samme udbyder om et år. Aftenskoler (n = 12), studier (n = 36) og fitness (n = 50).

### Ønsker til fremtidig yogaindhold

Det store flertal af yogaudøvere, som har forventninger om at fortsætte med yoga hos samme udbyder i fremtiden (som har svaret 'Ja' eller 'Ved ikke' til fremtidig deltagelse), er blevet spurgt, om de har nogle særlige ønsker til deres yogaudbyder. Spørgsmålet består af 15 udsagn samt en åben kategori, hvor udøverne kunne angive deres egne ideer.

Figur 14 herunder viser svarene, som generelt antyder et potentiale for 'mersalg' inden for yogabranchen. Det største tilsagn blandt udøverne finder man i forhold til tilbud om deltagelse i yogakurser/'retreats'/rejser. Ønsket er størst blandt deltagere uden for aftenskole-regi, og blandt udøvere fra private studier angiver hele 36 pct. (af dem, som har svaret 'Ja' eller 'Ved ikke' til fortsat deltagelse hos samme yogaudbyder om et år), at de gerne vil deltage i sådanne tiltag.

**Figur 14: Nuværende yogaudøvere er positivt stemt over for mange nye tiltag**



Andel, der tilkendegiver særlige ønsker til deres yogaudbyder i fremtiden. Kun udøvere, der har svaret 'ja' eller 'ved ikke' til at fortsætte med yoga samme sted om et år, er blevet spurgt (n=2.132).

Dernæst ser man en stor tilslutning til udsagnet om mulighed for mere fleksibel deltagelse, hvilket gælder for udøverne hos alle tre yogaaktører.

Generelt er yogaudøvere i fitnessregi dog mere åbne over for forskellige former for tilbud, som ligger ud over den regulære yogaundervisning. De ønsker i større omfang end andre, at yogaundervisningen bliver kombineret med anden træning/ motion, blanding af forskellige yogaformer, fokus på høj intensitet, fitness og sundhed, muligheder for hot yoga samt ønske om mere egnede faciliteter.

Yogaudøverne hos private yogastudier er mere tiltalt af aktiviteter, der vedrører den faglige, teoretiske, filosofiske side af yogaen som eksempelvis arrangementer med fagligt indhold.

Man ser også forskelle på ønsker til fremtidige yogatiltag afhængig af yogatype. Både præstationsyogien og livsstilsyogien vil gerne opleve høj intensitet i undervisningen med særlig fokus på forbedring. De vil også gerne have adgang til selvtræning uden for yogaudbyderens normale undervisningstimer. Præstationsyogien kunne yderligere forestille sig at deltage på hold, som har fokus på fitness og sundhed, hvilket livsstilsyogien i mindre grad ønsker sig. Livsstilsyogien er heller ikke tilhænger af hold, der veksler mellem yogaudøvelse og anden motion, men til gengæld vil de gerne kombinere yogaudøvelsen med teoretiske sider.

Generelt forholder livsstilsyogien sig positivt til de fleste tiltag, som rækker ud over den almindelige yogaundervisning. De vil gerne have viden om indisk filosofi, spiritualitet og religion, og sammen med den sociale yogaudøver vil de gerne deltage i yogakurser/rejser/retreats, fællesarrangementer med andre yogahold samt arrangementer med fællesspisning, socialt samvær og fagligt indhold.

Som det også tidligere er nævnt i rapporten, er der ofte sammenfald mellem de forskellige yogatyper og yogaudbydere, da de fleste præstationsyogier findes i fitnesscentre, mens livsstilsyogien ofte fremtræder i private studier. Den sociale udøver finder man oftest i aftenskoleregion, men denne type udgør også her en mindre andel, da de fleste aftenskoleudøvere også kan betegnes som præstations- eller livsstilsyogier. På den måde kan man ikke bruge typeinddelingerne til at sætte hver enkelt yogaudøver i bås, men snarere som et inspirationsredskab i udviklingen af målrettede yogatiltag, der appellerer til nogle gennemgående karakteristika ved yogaudøverne.

### Opsummering – Forestillinger om fremtiden

Et stort flertal af yogaudøverne forventer at fortsætte deres nuværende yogapraksis i fremtiden, og de har samtidig mange positive tilkendegivelser i forhold til fremtidige udviklingstiltag, særligt ideen om at deltage i yogakurser/retreats/rejser mv.

De få udøvere, som forventer at stoppe, ønsker primært at skifte til en anden yogaudbyder. Fitnesskunderne ser ud til at ønske bedre forhold, både hvad angår træningens (yogalærers) kvalitet, træningstidspunkter, ro, bedre plads og mere seriøsitet. Udøverne i private yogastudier forventer primært at skifte udbyder, fordi det er for dyrt at gå i et privat yogastudie, mens aftenskoleudøverne forventer at få mindre tid. I næste afsnit er fokus på de udøvere, som allerede er stoppet med yoga hos nuværende yogaudbydere, de frafaldne yogaudøvere.

### Tidligere yogaudøvere om frafald

Dette afsnit sætter fokus på tidligere yogaudøveres angivne årsager til at være stoppet med yoga. Spørgeskemaundersøgelsen, som er blevet sendt til registrerede yogaudøvere i ud-

valgte aftenskoler, private yogastudier og fitnesscentre i København, indledte med et spørgsmål om, hvorvidt man på nuværende tidspunkt dyrker yoga, om man tidligere har dyrket yoga, eller om man aldrig har dyrket yoga hos den yogaudbyder, hvorfra spørgeskemaet blev sendt.

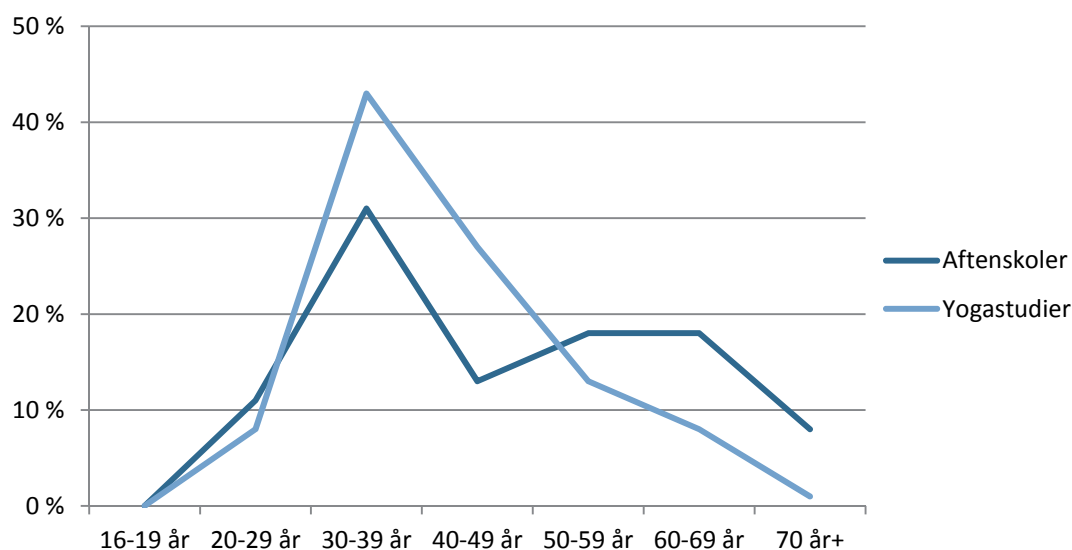
Sammenlagt indgår 354 respondenter i undersøgelsen, som tidligere har dyrket yoga, men som nu er stoppet hos den yogaudbyder, som var afsender af spørgeskemaet. Langt de fleste respondenter er fra aftenskoleregi (273 respondenter), mens et mindretal på 77 respondenter er fra private yogastudier. Udelukkende fire respondenter fra fitnesscentre er registreret som 'frafaldne', og derfor kan undersøgelsen ikke sige noget om årsager til frafald blandt de yogaudøvere, som er stoppet med at dyrke yoga i fitnesscenterregi. De få frafaldne respondenter fra fitnesscentrene skyldes formentlig, at man altid har mulighed for at deltage på et yogahold, når og hvis man har lyst, netop fordi man har mulighed for at veksle mellem mange forskellige typer af hold og aktiviteter i fitnesscenteret. Derfor vil man sjældent opfatte sig selv som 'tidligere udøver' i samme grad som en aftenskoledeltager, der ikke har tilmeldt sig den kommende sæson. Desuden har der ikke fra starten været forventninger om, at frafaldne fitnessudøvere ville finde interesse for at deltage i undersøgelsen, som dels består af et meget omfattende spørgeskema, dels er blevet sendt ud via en relativt upersonlig invitation i en nyhedsmail fra fitnesscenteret.

De følgende analyser ser derfor udelukkende på frafaldne udøvere fra aftenskoler og private yogastudier. Aftenskoleudøverne har modtaget et andet og lidt mere detaljeret spørgeskema end de frafaldne udøvere fra private yogastudier. Derfor vil nogle spørgsmål i det følgende alene se på frafaldne aftenskoleudøvere.

Analysen har fokus på, hvad de tidligere udøvere selv angiver som årsager til ikke længere at dyrke yoga, hvor de tidligere har gået. Har de skiftet til andre motionsformer? Er de blevet for gamle eller ønskede de blot at dyrke yoga hos en anden yogaudbyder?

De tidligere yogaudøvere, som har deltaget i undersøgelsen, befinder sig primært i aldersgruppen 30-39 år (se figur 15). På den vis afspejler de frafaldne fra de private yogastudier de nuværende aktive udøvere, mens det i aftenskoleregi groft sagt er de unge, der falder fra, mens de ældre holder ved. Tidligere analyser har været inde på, at 40 pct. af de nystartede aftenskoledeltagere går til yoga i forbindelse med en graviditet. Men man kan spørge om ikke aftenskoleyoga er relevant for de yngre målgrupper, når graviditeten er overstået?

**Figur 15: Frafaldne yogaudøvere er typisk i 30-års-alderen**



Andel i forskellige aldersgrupper, der er stoppet med yoga hos nuværende yogaudbydere. Fordelt på type yogaudbydere.

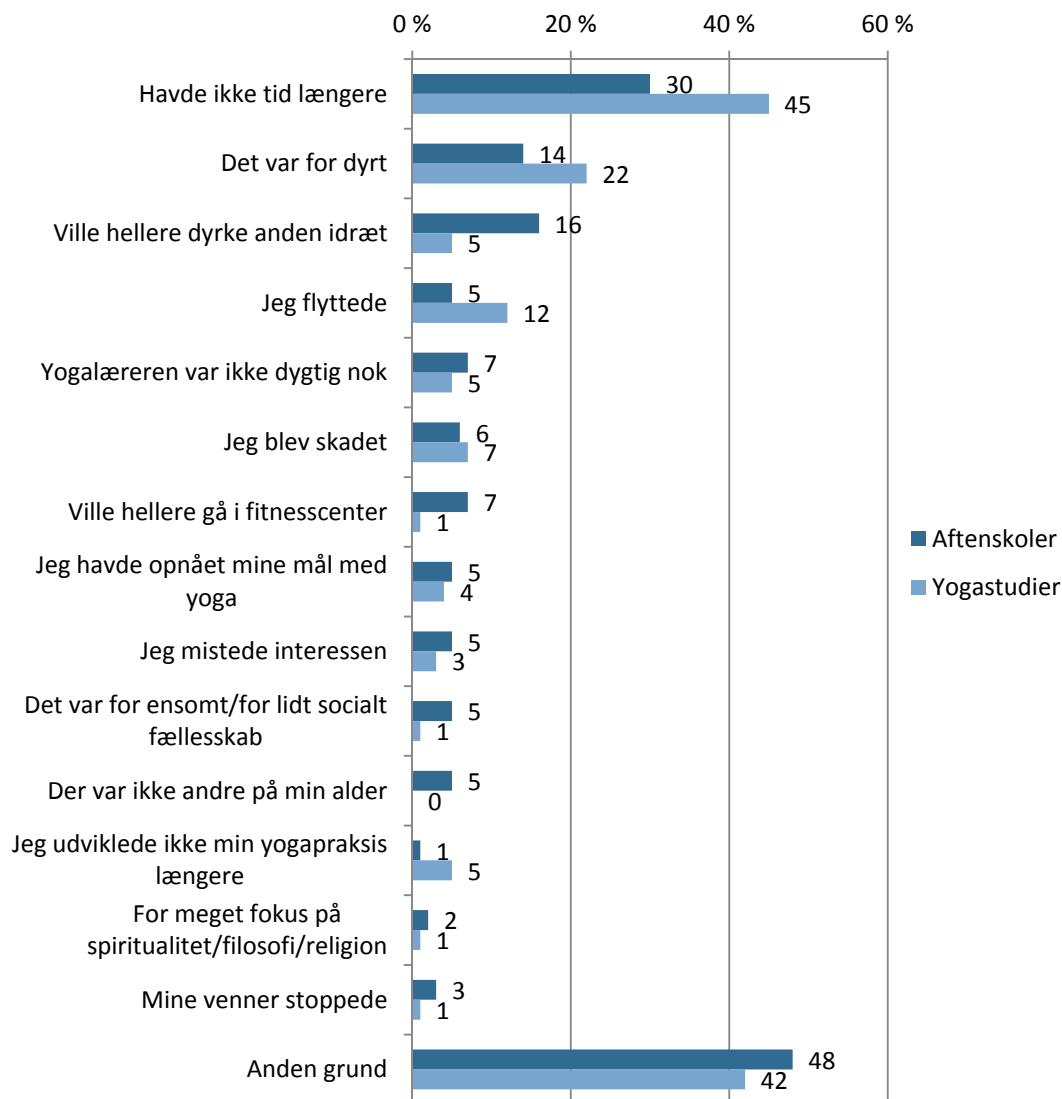
### Ophør med yoga

Blandt de frafaldne yogaudøvere i aftenskoleregi dyrker 46 pct. stadig yoga i et andet regi. De resterende 54 pct. dyrker ikke længere yoga, og analyserne i det følgende er delt op på de to grupper. Udøvere, der helt er stoppet med yoga, er blevet spurgt, hvorfor de er stoppet, mens udøvere, der stadig dyrker yoga i et andet regi, er blevet spurgt, hvorfor de er stoppet med at dyrke yoga i aftenskoleregi.

Udøvere fra private studier er udelukkende blevet spurgt, hvorfor de er stoppet med at dyrke yoga, velvidende, at de stadig kan dyrke yoga i et andet regi. Derfor kan man ikke helt sammenligne svarene fra de to forskellige yogaaktører i figur 16 herunder, fordi aftenskolesvarene kommer fra respondenter, der ikke længere dyrker yoga, mens svarene fra de private yogastudier godt kan komme fra respondenter, som stadig dyrker yoga i et andet regi.

Med disse forbehold ser man, at de fleste angiver 'andre årsager' end de oplyste, hvilket vidner om, at udsagnene er for begrænsede til at indfange mange af de årsager, som yogaudøvere har - hvad enten de udgør aftenskoledeltagerne, der er stoppet helt med yoga, eller de private yogastudieudøvere, som enten er stoppet helt, eller som dyrker yoga et andet sted.

**Figur 16: Frafaldne yogaudøvere angiver typisk 'andre årsager', som spænder vidt, men kredser ofte om årsager knyttet til valg af andre yogaudbydere eller udsagn omkring yogalæreren**



Andel af frafaldne, der angiver forskellige årsager til at være stoppet med yoga. Fordelt på type yogaudbyder.

I de åbne svarkategorier har mange benyttet sig af muligheden for at skrive med egne ord, hvorfor de ikke længere går til yoga hos den yogaudbyder, hvorfra spørgeskemaet er sendt. Her ser man en række respondenter fra de private yogastudier, som netop svarer, at de har valgt at dyrke yoga et andet sted (se tabel 11). Ingen har dog valgt at svare, at de er skiftet til en anden yogaudbyder, men dyrker nu i stedet yoga på egen hånd.

**Tabel 11: Når yogaudøverne stopper med yoga skyldes det oftest, at de udelukkende har gået til yoga i forbindelse med en graviditet**

|             | Graviditet/<br>barsel | Yoga i<br>andet regi | Skader/<br>sygdom | Ydre<br>forhold | Indre<br>Forhold | Andet |
|-------------|-----------------------|----------------------|-------------------|-----------------|------------------|-------|
| Aftenskoler | 19                    | 2                    | 12                | 14              | 12               | 10    |
| Yogastudier | 10                    | 10                   | 3                 | 4               | 3                | 2     |

Tabellen viser optællinger af, hvor mange gange frafaldne yogaudøvere nævner de opstillede emner i åbne svarkategorier til spørgsmålet om, hvorfor de er stoppet med at dyrke yoga. Aftenskoler (n = 69), studier (n = 32).

En del aftenskoleudøvere stopper også på grund af sygdom eller fysiske skavanker, hvilket hænger sammen med, at der er mange ældre udøvere i dette regi. Ydre forhold dækker over praktiske omstændigheder i hverdagen som eksempelvis flytning, nye arbejdstider eller skilsmisser, som gør yogadeltagelse vanskelig. Indre forhold handler om mistet interesse for den type yoga, som blev udbudt.

Nedenfor er de øvrige centrale frafaldsårsager fra figur 16 ovenfor behandlet enkeltvis. Analysen peger også på relevante overvejelser til de enkelte udbydere, som ønsker at arbejde med at mindske frafald.

### **Gravidyoga – et potentiale for mere?**

Hos begge aktører angiver mange i de åbne svarkategorier, at de har dyrket yoga i forbindelse med en graviditet, og det derfor ikke længere er aktuelt at gå til yoga. Som yogaudbyder kan det være relevant at overveje, hvorvidt graviditetspublikummet kan være et potentiale i forhold til andre yogaformer efter gravidyoga. Er det muligt at oprette nogle yogahold, som udgør en naturlig forlængelse af den afgrænsede periode med graviditet? Forholder yogaudbyderne sig proaktive til disse medlemmer i forhold til oplysning omkring øvrige yogahold? Ved udbyderne, om disse medlemmer forholder sig åbent eller afvisende over for fremtidig yogadeltagelse? Det er oplagt at bruge ressourcer på at indsamle mere viden om de gravide medlemmer, som ofte forsvinder ud af medlemskartotekerne igen, når de har født.

### **Yoga som tidsrøver i en travl livsfase**

Foruden disse 'andre årsager' angiver de fleste frafaldne udøvere, at de ikke længere har tid til at gå til yoga. Tidsmangel er den hyppigst angivne årsag til ikke at dyrke sport eller motion generelt, når man spørger den ikke-idrætsligt aktive del af befolkningen (Laub, 2013). Der kan ligge mange ting bag sådan et udsagn, da tid ofte handler om prioritering og på den måde kan opfattes som en 'dårlig undskyldning'. Ikke desto mindre ser man det største frafald blandt personer i 30'erne, som generelt er i en meget travl livsfase, hvor mange er i gang med at stifte familie og/eller har arbejdskarriere. Det er værd at overveje, om yogaudbyderne kan tilbyde yoga på nogle tidspunkter og i nogle rammer, som gør det lettere for mødre (og fædre) med små børn at deltage? Har yogaudbyderne muligheder for at koordinere yogaaktiviteterne og samarbejde med f.eks. en idrætsforening eller en anden aktør, som udbyder børneaktiviteter, mens forældrene dyrker yoga?

### Er det for dyrt at gå til yoga?

Den næststørste årsag til frafald fra yoga handler om, at det er for dyrt. Bemærkelsesværdigt mange frafaldne yogaudøvere angiver dette udsagn, især private yogastudieudøvere har oplevet prisen som en barriere for vedvarende deltagelse. Det adskiller yogaudøvere fra idrætsudøvere generelt, som ret sjældent angiver pris som årsag til ikke at gå til sport eller motion (Laub, 2013).

Den nuværende organisering af yoga i Danmark betyder formentlig, at et yogamedlemskab ofte vil være dyrere end et medlemskab til mange andre sports- eller motionsaktiviteter, der ofte er foreningsbaserede.

Det er interessant at overveje, om udøverne ganske enkelt ikke har råd til at betale prisen for at gå til yoga, eller om de ikke oplever et tilfredsstillende udbytte for deres penge. Har de forventninger om at få mere for pengene? Er yogamarkedet blevet så stort, at udøverne har mulighed for at vælge yogaudbydere på baggrund af pris? Eller handler det om, at nogle yogaudøvere er startet til yoga gennem et tilbud ('dealsites', gavekort mv.) og ikke ønsker at fortsætte, når de skal betale fuld pris?

Nogle yogaudbydere vil formentlig også erklære sig uenige i, at det er dyrt at gå til yoga. Følgende interview med en privat yogaudbyder forklarer, at yoga i Danmark er billigere end i andre nordiske lande:

*"Stockholm, Helsinki – de andre nordiske hovedstæder – ja, du kan bare tage til Malmø eller Lund. Så er indtjeningen betydeligt større end i DK. København er faktisk ved at blive et billigt sted i forhold til yoga. Hvorfor er vi det?"*

*"Jamen, jeg tror priserne er faldet på grund af fitnesscentrene. Jeg tror, at i hele den struktur, hvor folk gerne ville 'drop in', som jeg tror er ved at slutte nu, det tror jeg var meget på grund af den måde, fitnesscentrene er organiseret på."*

Yogaudbyder, privat yogastudie

I Danmark eksisterer der i fitnesssektoren en helt særlig priskringsstruktur, som har gjort et fitnessmedlemskab meget billigt i forhold til Norge og Sverige. Danskerne er blevet vænnet til at kunne lade pris være afgørende for valg af forskellige ydelser, og yogamarkedet er formentlig ikke forskånet for denne 'rational choice'-tilgang til valg af yogaudbydere.

Tidligere analyser af aktive yogaudøvere viser et billede af nogle udøvere, især i private yogastudier, som ikke nødvendigvis er særligt loyale over for én bestemt yogaudbyder. Samtidig oplever de nuværende aktive udøvere i fitnesscentrene, at de får mere for pengene end nuværende udøvere i aftenskoler og private yogastudier. På den baggrund kunne det tyde på, at det for yogaudbyderne handler det om at skabe nogle tilbud, som giver udøverne en oplevelse af et stort udbytte frem for nødvendigvis at sænke priserne på et medlemskab.

For mange unge udøvere vil det handle om muligheder for mere fleksibel tilknytning. Man kunne forestille sig medlemskaber, hvor man er fast tilknyttet ét hold, men samtidig har



mulighed for et mere løst tilvalg af noget andet? Her vil aftenskolerne formentlig have nogle flere muligheder end private yogastudier, da aftenskolerne har mange forskellige tilbud på hylderne, som også rækker ud over yoga. Her er det interessant at gribe tilbage til det allerførste afsnit i dette kapitel, som nævner europæiske perspektiver på yoga. Både schweiziske og spanske analytikere kobler yogaudøvelse sammen med andre asiatiske bevægelsesformer som tai chi, qi gong og aikido. Det er værd at undersøge potentialet og interessen for at udvikle på beslægtede aktivitetsformer i samme omgang, som man ønsker at udvide på yogaudbuddet. Man kunne forestille sig, at sådanne beslægtede aktivitetsformer kunne have appel til det mandlige publikum.

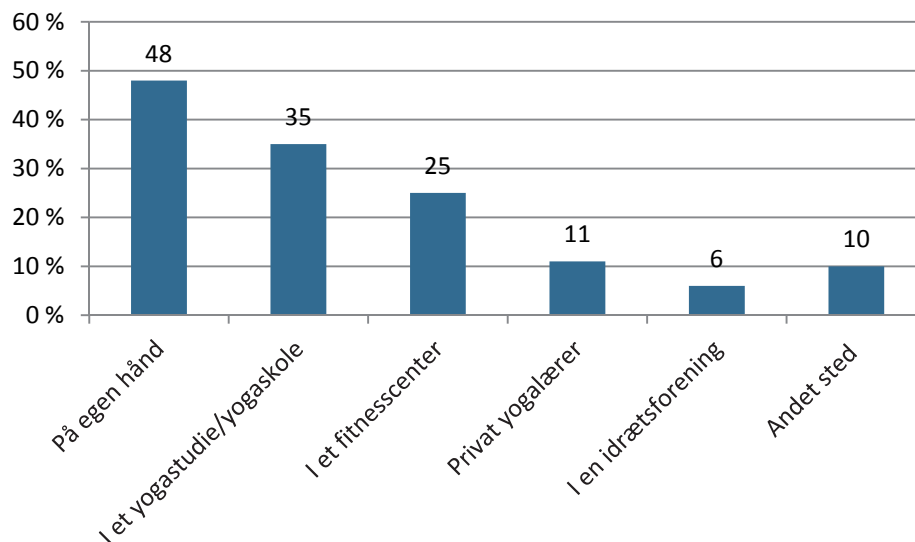
### **Yoga som svar på skader**

Yogaudøverne stopper relativt sjældent på grund af en skade. Her adskiller yogaudøverne sig meget fra andre voksne idrætsudøvere, der stopper med idræt i en idrætsforening. Skader er den næsthøypigst angivne årsag (særligt blandt mænd) til at stoppe med idræt i en idrætsforening (Laub, 2013). Nogle yogaformer handler meget om at tage nøje vare på kroppens formåen og kunnen for at undgå skader, men også i forhold til forebyggelse af skader og opbygning af kroppen i almindelighed (man ser dog interne uenigheder i yoga-verdenen omkring, hvilke yogaformer der er bedre/sundere end andre). Dette image kunne yogaudbyderne med fordel gøre meget mere ud af at udbrede til den almene befolkning, både blandt nuværende aktive og ikke-aktive motions- og sportsudøvere. Yoga er ikke bare en niche for særligt indviede, men kan rent faktisk noget, som er meget gavnligt i sundheds- og helbredsmæssig forstand som aktivitet i sig selv og som supplement til anden idræt, og det budskab har stadig lang vej til den brede befolkning.

### **Når aftenskolerne vrages til fordel for en anden yogaudbyder**

Som tidligere nævnt angiver 46 pct. af de frafaldne yogaudøvere i aftenskoleregi, at de stadig dyrker yoga. Figur 17 viser en svarfordeling på spørgsmålet om, hvor de nu går til yoga. Op mod halvdelen holder fast i deres yogapraksis på egen hånd, mens mange er skiftet til yoga i et privat yogastudie eller et fitnesscenter. Mange kombinerer yogaudøvelsen i de to sidstnævnte regi med yoga på egen hånd, hvorfor de angivne procenter i figur 17 summerer til mere end 100 pct.

**Figur 17: Yoga i aftenskoleregi erstattes ofte af selvorganiseret yoga kombineret med yoga i et privat studie eller et fitnesscenter**



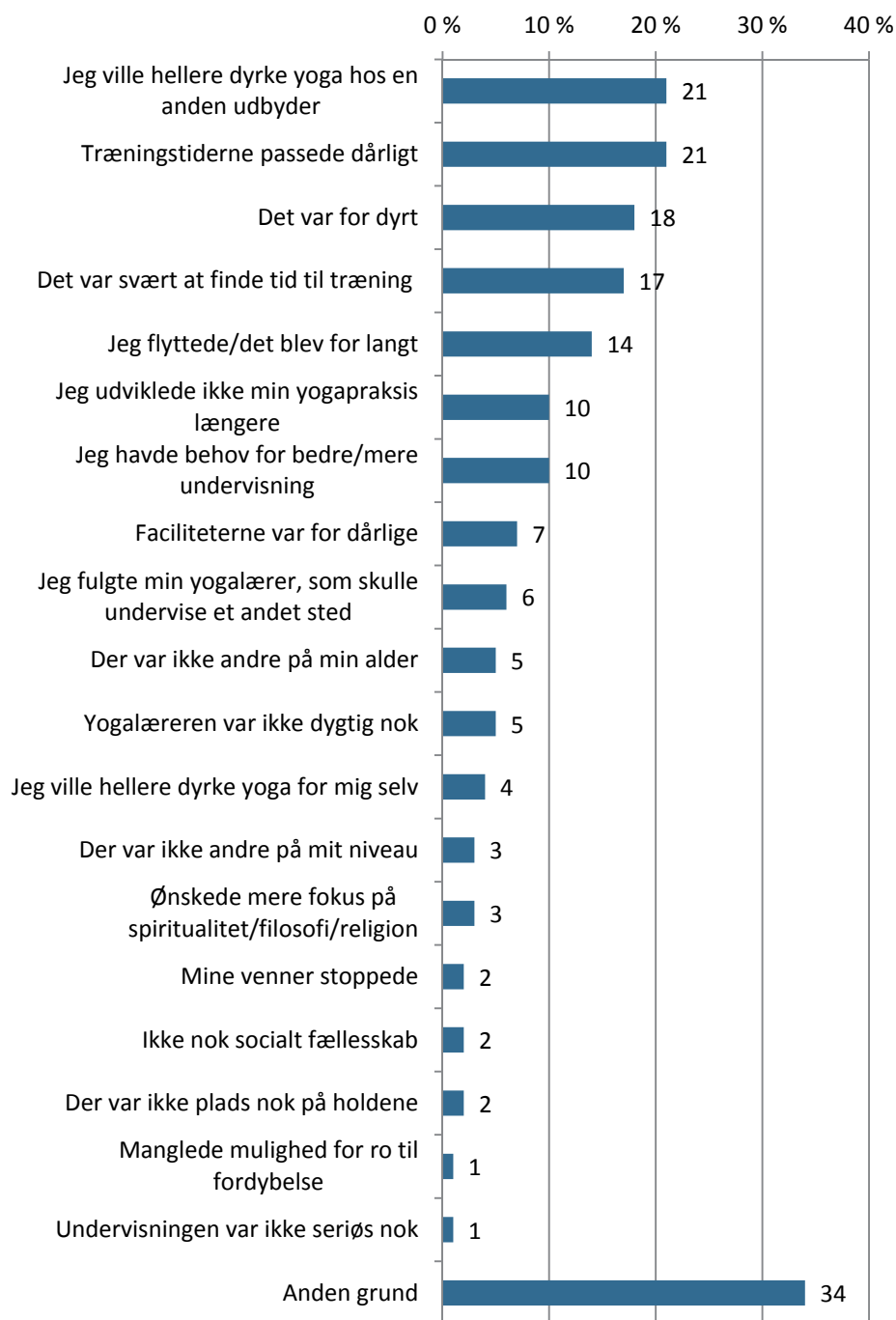
Andel af de yogaudøvere, der er stoppet med yoga i aftenskoleregi, som nu dyrker yoga i forskellige andre regi (n=125).

Nogle respondenter har noteret, at de dyrker yoga et 'andet sted', og heraf har to nævnt i en åben svarmulighed, at de stadig dyrker yoga i en anden aftenskole.

De færreste skifter til yoga i foreningsregi, og som tidligere vist i analysen af aktive yoga-udbydere har et mindretal af yogaudøverne stiftet bekendtskab med yoga i foreningsregi. Foreningsidrættens indtog på yogamarkedet i disse år kan dog få en betydning for foreningernes rolle i de kommende år. DGI har i 2010 oprettet en 60 timers yogauddannelse, som kan være med til at øge tilgængeligheden til yoga blandt et bredere publikum, både demografisk og geografisk, end det hidtil har været tilfældet i Danmark. En undersøgelse viser, at 85 pct. af deltagerne på yogauddannelsen i DGI allerede har startet nye hold efter endt uddannelse (Pilgaard, 2012). Hvorvidt foreningerne kan matche de nuværende yogaaktører på både pris, tilgængelighed og kvalitet er endnu uvist.

Udøverne, som stadig dyrker yoga, er blevet spurgt, hvorfor de stoppede med yoga i aftenskoleregi. I den følgende figur 18 ser man årsagerne til, at op mod halvdelen af alle yogaudøvere, der stopper i aftenskoleregi, vælger at skifte aftenskolen ud med yoga i private yogastudier eller fitnesscentre. Også i denne forbindelse samler langt de fleste svar sig under kategorien 'andre årsager'.

**Figur 18: Årsager til at skifte aftenskole yoga ud med en anden udbyder**



### **Er aftenskolernes manglende fleksibilitet en styrke eller en svaghed?**

Nogle af respondenterne egne svar under kategorien 'anden grund' rammer essensen af aftenskolernes udfordringer i forhold til de yngre målgruppers ønsker og behov:

"Jeg er medlem af et fitnesscenter, og de tilbyder yoga. På den måde koster det mig ikke ekstra at dyrke yoga, selvom jeg bedre kunne lide yogaen via [navn på udbyder], fordi timerne var en smule længere."

Tidligere yogaudøver i aftenskoleregi

Det er et eksempel på udøvernes fokus på at få 'noget for pengene', som i nogle tilfælde får dem til at gå på kompromis med kvaliteten. Denne yogaudøver vil formentlig falde ind under 'præstationsyogien', som har fokus på krop og sundhed, mens det er sværere at forestille sig en livsstilsyogi vælge et bedre tilbud fra, fordi vedkommende i anden sammenhæng kan få mere for pengene. De fleste yogaudøvere har dog en meget motionsaktiv profil, og mange dyrker andre aktiviteter end yoga. Det kunne tyde på, at yogaudøverne generelt er interesserede i at kombinere forskellige motionsformer.

En anden udøver nævner betydningen af at opleve mulighed for fleksibilitet, hvilket den nuværende struktur i aftenskoleregi også er udfordret af:

"Havde brug for frit at vælge træningsdag og ikke kun være bundet til én dag i ugen."

Tidligere yogaudøver i aftenskoleregi

Fleksibilitet som værdibegreb har præget både arbejdsliv, familieliv og fritidsliv i nyere tid, og især i løbet af det nye årtusinde (Jensen, 2009; Gundelach, 2011). Men i mange tilfælde er der nærmere tale om fleksibilitet som en værdifuld *mulighed*, snarere end en praksis i befolkningens hverdag. En undersøgelse af fitnesskunder har vist, at de fleste træner på faste dage og faste tidspunkter, men i nogle tilfælde er fleksibiliteten en kvalitet, som indimellem giver rum for afveksling (Kirkegaard, 2009).

For nylig har fremtidsforskeren Anne Skare Nielsen udtalt, at der snart vil ske en vending i befolkningens tilgang til relationer i retning af mere forpligtelse og kvalitet i de relationer, som befolkningen indgår i (Nielsen, 2014). Derfor er stabilitet og rutine, som den udfolder sig i aftenskoleregi måske ligefrem så 'forældet', at den efterhånden vil blive moderne igen? Det er under alle omstændigheder interessant at overveje de styrker, som også ligger i en mere fasttømret og stabilitetsorienteret struktur. Selvom yngre generationer er vokset op med fleksibilitet som et vilkår i hverdagslivet, kan der være gode grunde til at overveje, hvordan man kan arbejde med dette i kombination med nogle mere stabile organiseringsformer.

Samtidig med behovet for fleksibilitet nævner en enkelt udøver, at vedkommende nu træner i et privat studie, hvor der er mulighed for undervisning flere gange om ugen. Foregående analyser viste, at de nuværende udøvere i aftenskoleregi primært deltager i yogaundervisning én gang om ugen, mens udøverne i private yogastudier og fitnesscentre oftere modtager undervisning flere gange om ugen. Dette kan betyde, at aftenskoleyoga kunne blive mere relevant for mange (især unge) og mere dedikerede yogaudøvere, hvis mulighederne for at deltage på flere forskellige yogatimer i løbet af en uge var bedre.

Foruden 'andet'-kategorien svarer de fleste udøvere, der har skiftet aftenskoleyoga ud med anden form for yoga, at de hellere ville dyrke yoga hos en anden udbyder. Dette er ikke så overraskende, i og med spørgsmålet udelukkende er henvendt til frafaldne yogaudøvere, som stadig dyrker yoga, hvilket knap halvdelen af de frafaldne gør. Mange nævner udsagnet samtidig med, at de angiver, at træningstiderne passede dårligt, og at de havde behov for bedre/mere undervisning. Disse udsagn er derfor med til at forstærke ovenstående

pointer om, at aftenskolerne er udfordret på deres meget fastlåste struktur, og at mange udøvere ønsker dels større fleksibilitet, dels muligheder for mere end én undervisningsgang om ugen.

Frafaldet fra aftenskolerne handler meget sjældent om en utilfredsstillende yogalærer, om de fysiske forhold, de øvrige deltagere eller det sociale tilhørsforhold. Det er helt afgørende for aftenskolerne, at de forholder sig til strukturen og organiseringen af deres aktivitetsudbud, især hvis de ønsker at appellere til det yngre publikum i højere grad, end de gør i dag. De nuværende aftenskoleudøvere fra det ældre segment udviser meget stor tilfredshed med den stabile og traditionelle tilgang, som de kender.

Er aftenskolerne villige til at risikere den store tilfredshed og loyalitet fra nuværende medlemmer i forhold til at bejle til et yngre segment? Og kan man finde en struktur, som gør den stabile og rutineprægede tilknytning mulig i et samspil med en større grad af fleksibilitet for dem, der ønsker det? Hvordan kan aftenskolerne formå at gøre stabilitet til en styrke og måske ligefrem en måde at markedsføre sig på? Yngre aldersgrupper er vilde med fleksibilitet, men det er værd at udforske, i hvilken grad de unge reelt ønsker fleksibilitet, hvordan fleksibilitetsbehovet vil forme sig i de kommende år, og hvordan fleksibilitet og rutine kan spille bedre sammen.

Som opfølgning på årsagerne til frafald blev respondenterne fra aftenskolerne tilbudt at uddybe med egne ord, hvorfor de stoppede med yoga i en aftenskole. Mange benyttede lejligheden til at give et fyldestgørende svar, og mange af udsagnene bidrager med interessant information, som yogaudbyderne kan bruge i deres arbejde med optimering af de nuværende tilbud. Udsagnene samler sig typisk omkring emner, som allerede er blevet berørt, eksempelvis at en dygtig underviser er stoppet, eller at underviseren ikke var god nok, graviditet/barsel, pris, manglende fleksibilitet (det er svært at indpasse undervisningen i hverdagen, fordi det er uflexibelt), skader/for hårdt/for svært. Enkelte nævner også, at lokalerne var for kolde.

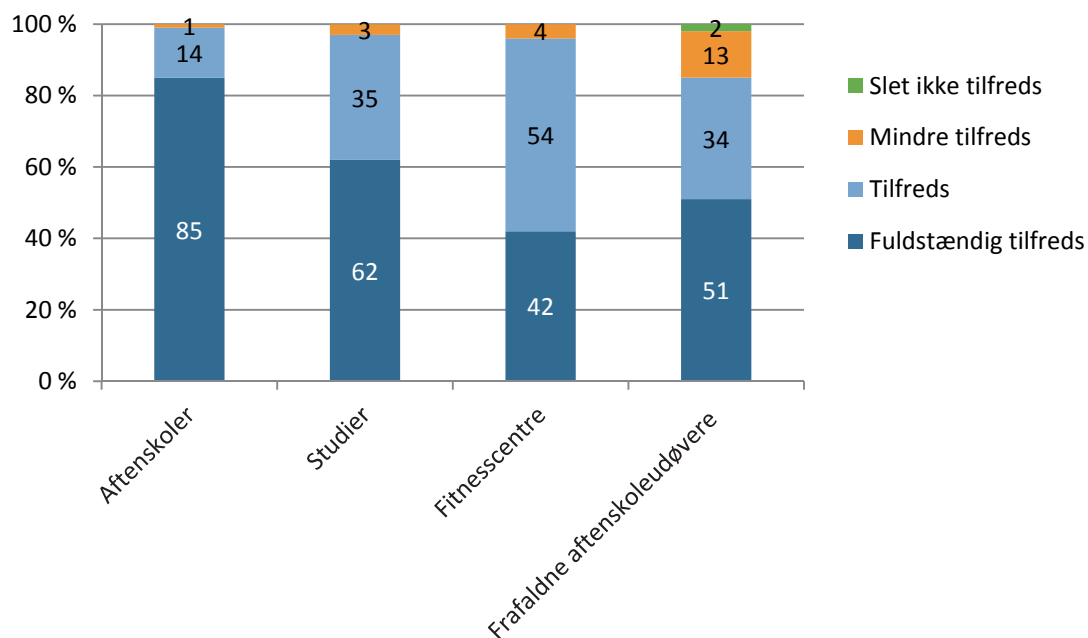
## Den gode yogalærer

De foregående kapitler har haft fokus på aktive og frafaldne yogaudøveres yogavaner og holdninger til en række spørgsmål omkring yogaens organisering, indhold og fysiske rammer. Mange af analyserne har også påpeget yogalærerens betydning for oplevelse af kvalitet, for valg af en bestemt yogaudbyder samt i forhold til overvejelser om ophør eller måske ligefrem som årsag til, at man har valgt at skifte yogaudbyder eller at stoppe med yoga. På godt og ondt spiller yogalæreren en stor rolle for en yogaudbyders succes eller fiasko med at rekruttere og fastholde medlemmer. Dette kapitel ser nærmere på, hvad yogaudøverne anser som 'den gode yogalærer' og sammenholder svarene med yogalærernes egne holdninger.

Andre undersøgelser har vist, at idrætsudøvere generelt er meget tilfredse med deres trænere og instruktører, som sætter rammerne for den ugentlige træning (Bjerrum, 2011). Det mønster er i høj grad også gældende for yogaudøverne.

I spørgeskemaundersøgelsen er respondenterne blevet bedt om at vurdere, hvor tilfredse de er med deres nuværende yogalærer(e), og næsten ingen udøvere er utilfredse, mens et meget stort flertal udtrykker tilfredshed eller fuldstændig tilfredshed (se figur 19).

**Figur 19: Yogaudøverne udviser stor tilfredshed med deres yogalærer(e)**



Yogaudøvernes fordeling i tilfredshed med yogalæreren på en skala fra 1=slet ikke tilfreds til 4=fuldstændig tilfreds. Fordelt på yogaaktør samt frafaldne aftenskoleudøvere.

Yogaudøvernes tilfredshed varierer afhængig af, hvor de dyrker yoga. Aftenskoleunderviserne får den største tilfredshedsvurdering fra deres udøvere, mens fitnesscenterudøverne forholder sig mere moderat. Man kan dog ikke kalde fitnessudøverne decideret utilfredse.

Aftenskoleudøverne går tilsyneladende mere op i yogalærerens præstation og angiver i højere grad end udøverne i de to øvrige regi, at de dyrker yoga hos nuværende yogaudbyder på grund af en dygtig/inspirerende yogalærer (se afsnittet 'Hvorfor nuværende yogaudbyder?'). Dette fokus på yogalærerne ser ud til også at påvirke oplevelserne af tilfredshed.

Frafaldne yogaudøvere i aftenskoleregi blev også spurgt, hvor tilfredse de var med yogalæreren i den aftenskole, hvor de tidligere dyrkede yoga. De frafaldne vurderer yogalæreren i mere moderate termer end de nuværende aftenskoleudøvere, selvom de har været overvejende tilfredse (også vist i figur 19). En andel på 15 pct. har dog været mindre tilfreds eller slet ikke tilfreds med yogalæreren, og i nogle tilfælde kan denne utilfredshed måske have været skyld i et ophør. Overordnet set angiver de frafaldne udøvere kun i sjældne tilfælde (5 pct.), at de er stoppet, fordi yogalæreren ikke var dygtig nok (se figur 16). Men op til flere tidligere yogaudøvere i aftenskoleregi nævner med egne ord, at de stoppede, fordi yogalæreren ikke var tilfredsstillende:

”Jeg synes, yogalæreren var for optaget af sig selv og bemærkede ikke deltagernes fysiske skavanker og formåen.”

Tidligere yogaudøver i aftenskoleregion

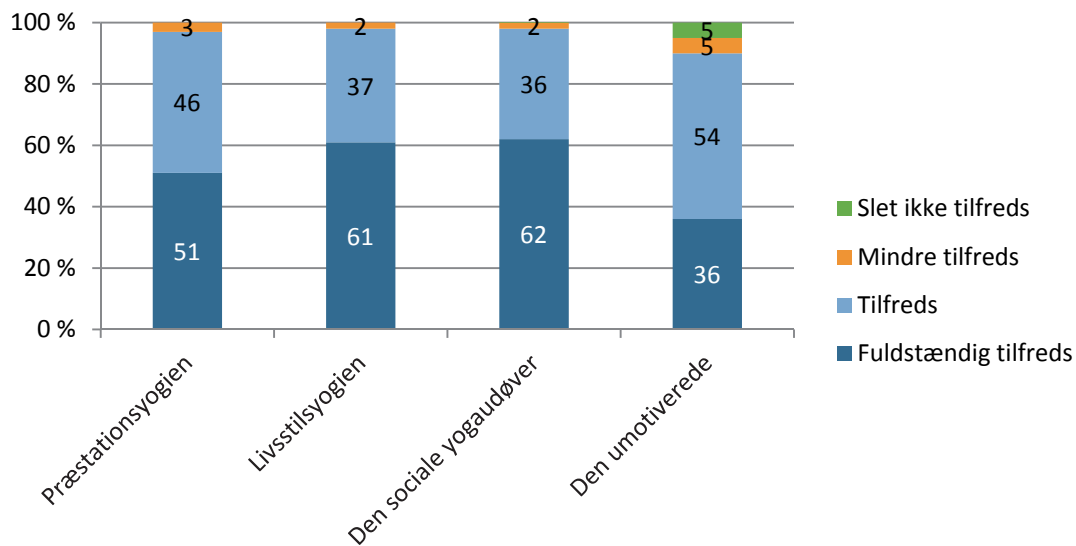
”Yogalæreren var for speciel – talte uafbrudt og med nogle holdninger, jeg ikke kunne holde ud.”

Tidligere yogaudøver i aftenskoleregion

Flertallet af yogaudøverne er eller har dog været utrolig tilfredse med deres yogalærer og angiver yogalæreren som årsag til vedholdende og stabil tilknytning til samme udbyder. Derfor kan det også have store konsekvenser, hvis en populær yogalærer vælger at stoppe.

Man finder tilmed et muligt forvarsel om frafald blandt nuværende yogaudøvere, som ikke er tilfredse med deres yogalærer. Opdelt på de fire yogatyper, som tidligere blev præsenteret, forholder den ’umotiverede’ yogatype sig mindst tilfreds med yogalæreren (se figur 20).

**Figur 20: Den ’umotiverede’ yogatype forholder sig mindre tilfreds med yogalæreren end de øvrige yogatyper**



Yogaudøvrernes fordeling i tilfredshed med yogalæreren på en skala fra 1=slet ikke tilfreds til 4=fuldstændig tilfreds. Fordelt på yogatyper.

Netop fordi yogaudøverne overordnet set er meget tilfredse med yogalærernes præstationer, og få yogaudøvere generelt angiver at stoppe med yoga på grund af en dårlig yogalærer, er det et område, som yogaudbyderne bør rette stor opmærksomhed på. En god yogalærer betyder især noget for aftenskoleudøverne, og det kan i mange tilfælde være den primære årsag til, at udøverne i dette regi udviser stor stabilitet og loyalitet over for deres yogaudbyder.

Måske er det i virkeligheden en bestemt yogalærer og ikke selve konteksten af aftenskole-regi, som er medvirkende til, at aftenskolerne har så loyale medlemmer, der har dyrket

yoga samme sted i mange år? I så fald spiller yogalæreren en stor rolle på godt og ondt. Det gør yogaudbyderne (særligt aftenskolerne) skrøbelige, fordi de afhænger meget af yogalærernes villighed og interesse for vedvarende undervisning. Det samme gælder de private yogastudier, der gør brug af yogalærere udefra, som ikke har ejerskab i det pågældende studie. Omvendt udbyder fitnesscentre yoga på nogle andre vilkår, hvor udøverne ikke har så meget fokus på yogalærerens præstation, men værdsætter andre forhold omkring det at gå til yoga, og hvor de er vant til at møde flere forskellige yogalærere.

### Hvad er en god yogalærer?

Opfattelserne af en god yogalærer kan være mange og afhænger af individuelle ønsker og behov. I det følgende ser analyserne på nogle ligheder og forskelle i forskellige yogaudøveres holdninger til 'den ideelle yogalærer'. Handler det primært om yogalærerens uddannelse og erfaring? Om deres evne til at vise respekt og skabe god stemning? Om måderne, som yogalæreren bygger undervisningen op på, eller er helt andre faktorer som stemmeføring og måderne, de retter og justerer udøverne på i de forskellige stillinger?

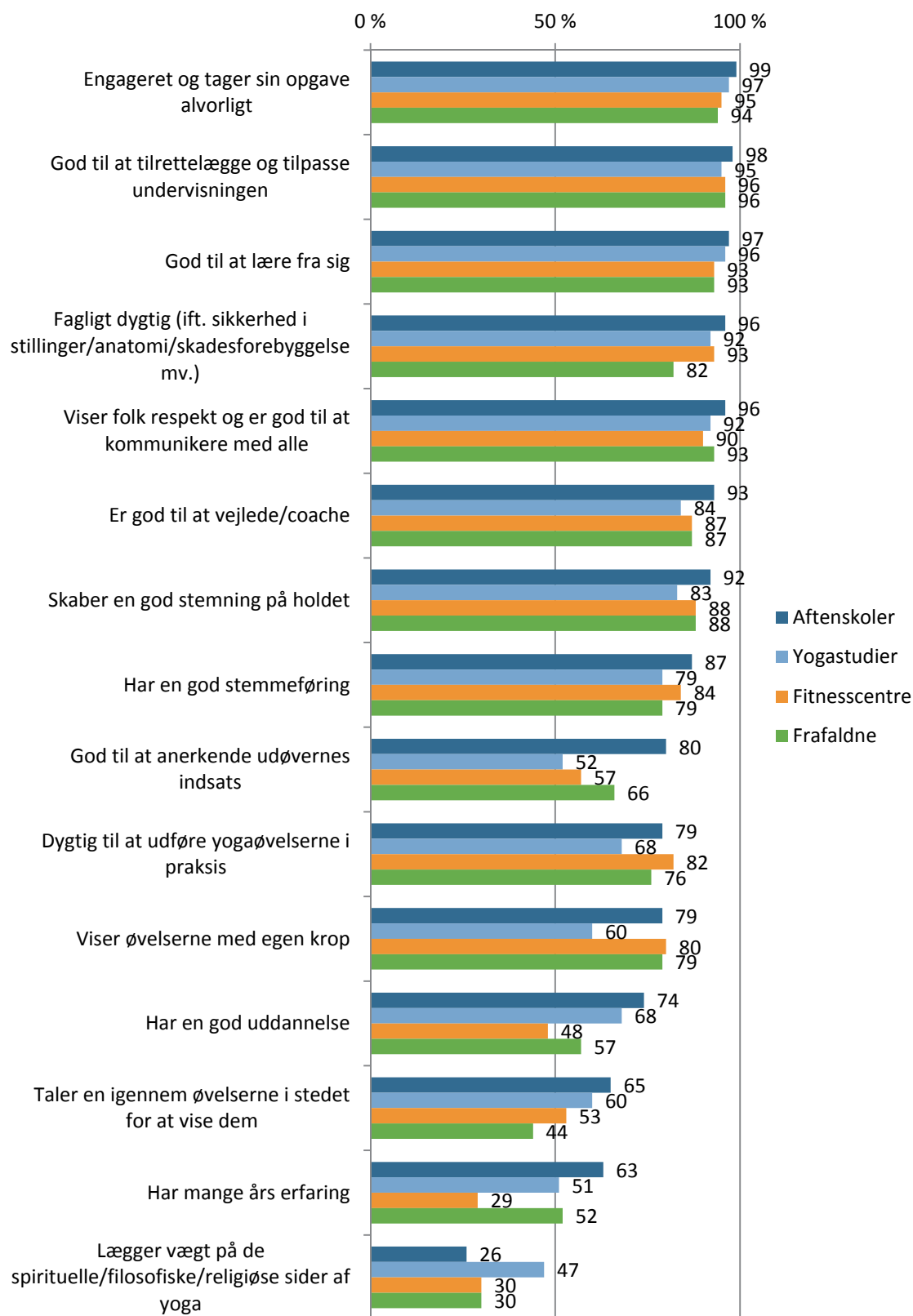
I undersøgelsen er respondenterne først blevet bedt om at vurdere, hvad der kendetegner den ideelle yogalærer. På en skala fra 1 til 5, hvor 1 = 'Slet ikke vigtigt', og 5 = 'Meget vigtigt', skulle respondenterne forholde sig til 15 forskellige udsagn om den ideelle yogalærer. Frafaldne yogaudøvere har fået samme spørgsmål, hvilket giver mulighed for at sammenligne nuværende og tidligere yogaudøveres holdninger til 'den gode yogalærer'.

Efterfølgende er respondenterne blevet bedt om at prioritere de tre vigtigste egenskaber ved den gode yogalærer. Dette spørgsmål er også blevet stillet til yogalærerne, og det er interessant at sammenholde udøvernes vurdering i forhold til yogalærernes egne opfattelser af 'den gode yogalærer'.

Figur 21 viser andelen, der har givet udsagnene om den ideelle yogalærer værdierne 4 eller 5 på skalaen, hvor 5 = 'Meget vigtigt'. Der er store krav til 'den gode yogalærer'. Over 80 pct. af udøverne har givet hele otte ud af 15 udsagn værdierne 4 eller 5, og yogaudøverne er især enige om, at yogalæreren skal være engageret og tage sin opgave alvorligt.



**Figur 21: En yogalærer skal kunne mange forskellige ting**



Andel, der angiver værdien 4 eller 5 på en skala fra 1 til 5, hvor 1 = slet ikke vigtigt og 5 = meget vigtigt i forhold til egenskaber hos 'den gode yogalærer'. Fordelt på yogaaktør samt frafaldne yogaudøvere.

Af figuren fremgår det også, at holdningerne i nogle tilfælde varierer alt efter, hvor udøverne dyrker yoga. Forskellene er dog især udslagsgivende for de lavest rangerende udsagn som anerkendelse af udøvernes indsats og mange års erfaring, hvilket aftenskoleudøverne værdsætter i højere grad end udøverne hos de øvrige aktører. Udøverne i private yogastudier værdsætter mere end andre, at yogalæreren har fokus på spirituelle/filosofiske/religiøse sider af yogaen, men det er stadig under halvdelen af udøverne, som synes, det er vigtigt.

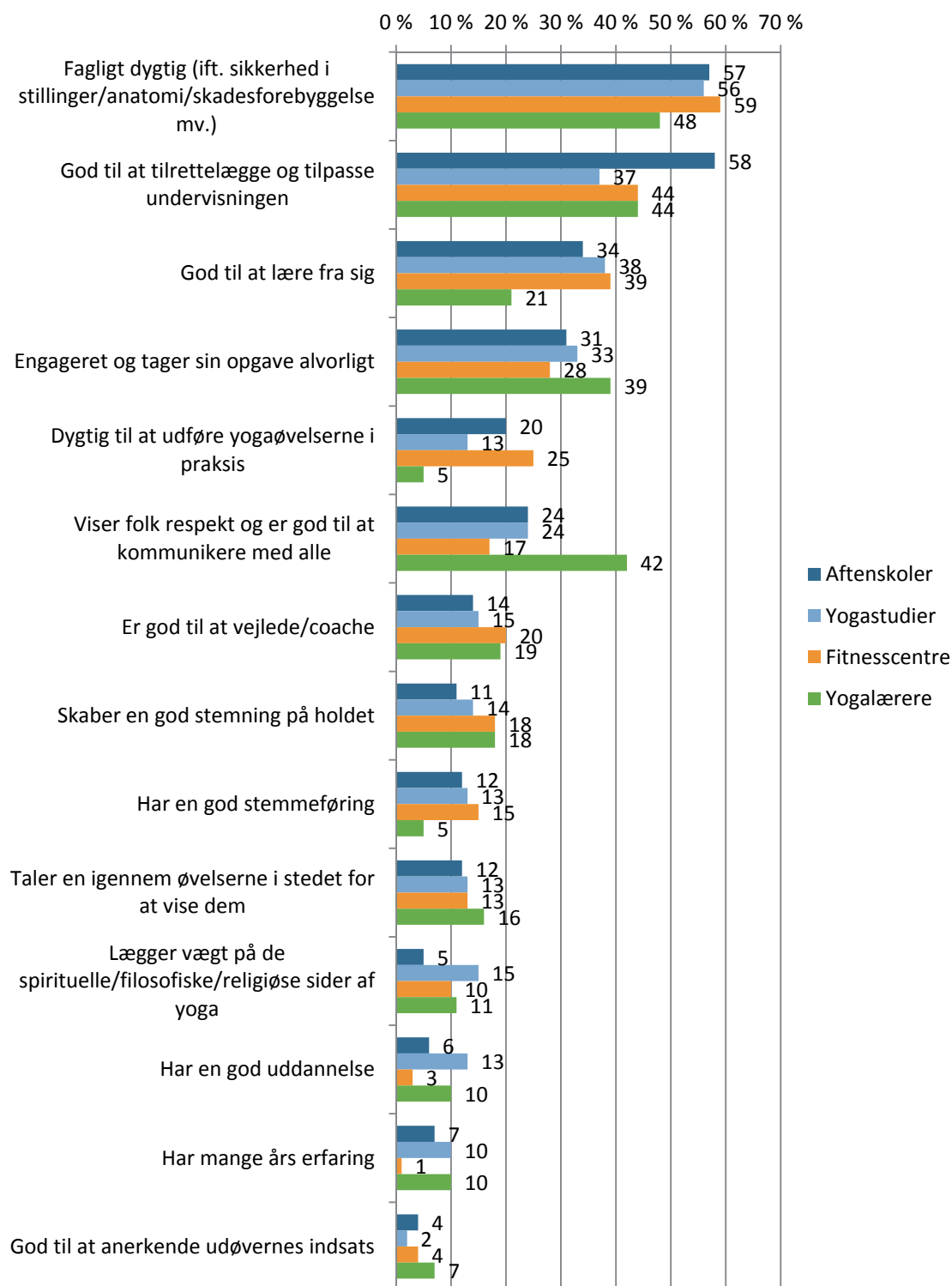
De frafaldne udøvere adskiller sig kun i mindre grad fra de aktive, og man kan derfor ikke påpege særlige egenskaber ved yogalæreren, som de frafaldne værdsætter i højere eller mindre grad end andre.

### En yogalærers vigtigste egenskaber

I ovenstående spørgsmål har udøverne fået muligheden for at angive betydningen af alle udsagnene hver for sig. Men hvordan forholder de sig til yogalærerens egenskaber, når de skal prioritere de tre væsentligste? Dette spørgsmål er givet til nuværende yogaudøvere og undervisere.

I figur 22 fremgår, at yogalærerens faglighed er den vigtigste egenskab af alle. Så længe udøverne oplever en god faglighed (i forhold til sikkerhed i stillinger, anatomi og skadesforebyggelse), og underviserne oplever sig selv som fagligt kompetente, er det nærmest uvæsentligt, hvorvidt det er underbygget af en god uddannelse eller mange års erfaring. Disse to udsagn prioriteres kun af meget få udøvere og undervisere, og det er kendetegnende for idrætsudøvere generelt, at de ikke går så højt op i trænerne/instruktørernes formelle uddannelser, så længe de oplever en kompetent træner (Bjerrum, 2011). Dette er interessant i forlængelse af de forskellige yogauddannelsestraditioner, som bliver beskrevet nærmere i kapitel 4.

**Figur 22: Både yogaudøvere og lærere anser faglighed og tilrettelæggelse af undervisningen som de vigtigste egenskaber ved en yogalærer**



Andel, der har prioriteret de tre vigtigste egenskaber ved en yogalærer. Fordelt på type af yogaudbyder samt yogalærere.

Evnen til at tilrettelægge og tilpasse undervisningen bliver også vurderet som en af de vigtigste egenskaber, men det betyder mere for aftenskoleudøverne end for såvel undervisere som udøvere i private yogastudier og fitnesscentre. Det kan hænge sammen med

aftenskoledeltagernes faste tilknytning til et hold, som ofte er bundet op på progression i forløbet. Det kan også skyldes, at mange aftenskoleudøvere er ældre, har flere skavanker og indimellem begrænsninger i forhold til yoga, som er vigtige at tage højde for i tilrettelæggelse af træningen. I mange private studier og i fitnesscentre især er der ikke samme fokus på progression, fordi det ikke nødvendigvis er de samme udøvere, som deltager hver gang.

Tilrettelæggelse af undervisningen er dog en kundskab i sig selv, som underviserne i mere flowbaserede yogaformer arbejder meget med. Der er blandt andet deciderede kurser i sekvensering<sup>22</sup>. I nogle former for yoga som astanga og bikram er faste øvelsesserier ligefrem kendetegnende for deres praksis.

Nogle udsagn opfatter underviserne som mere væsentlige end udøverne. Det gælder i forhold til at vise folk respekt og være god til at kommunikere samt i forhold til at være engageret og tage sin opgave alvorligt.

Omvendt betyder det mere for udøverne end for underviserne selv, at de er gode til at lære fra sig, og at de er dygtige til at udføre øvelserne i praksis.

### Yogalærernes syn på deres egen rolle som underviser

Ud over den generelle vurdering af, hvad der er en god yogalærer, blev yogalærerne bedt om at vurdere vigtigheden af ti forskellige udsagn, der relaterer sig til deres egen rolle som yogalærer (se figur 23). Desuden var det muligt for dem i en åben svarkategori at beskrive, hvad de selv synes er det vigtigste, deres elever kan få med fra undervisningen.

I den åbne svarkategori er der stor enighed. Deltagerne skal have ro og en øget selvindsigt med sig fra den gode yogatime. Selvindsigten er både vigtig på det kropslige og det mentale plan. Følgende svar favner essensen af yogalærernes udsagn:

*"At de har skabt plads og åbenhed i krop og sind med yogaøvelserne. At de – over tid – forstår vigtigheden af, at et dybt og roligt åndedræt er alfa og omega for vores velbefindende. At de oplever, at de har været opmærksomme på egen krop og evt. skavanker."*

Yogalærer

Desuden fremhæver mange yogalærere, at udøverne skal finde 'det de kom for' eller deres 'egen vej'. En yogalærer skriver:

*"Det vigtigste mine elever kan tage med sig, er indsigten i, at den bedste lærer, de kan finde, er dem selv!"*

Yogalærer

---

<sup>22</sup> Kurser i sekvensering arbejder med, hvilke øvelser der er mest optimale at bruge i forlængelse af hinanden. Det kan være med henblik på oplevelsen af flow eller for at fremme et særligt mål med øvelserne. Se for eksempel <http://yogateachercentral.com/free-teaching-tools/class-planning/sequencing-principles/>

I forhold til de ti opstillede udsagn er de tre vigtigste for yogalærerne, at de gør noget godt for andre, at de er gode til at tilpasse træningen, og at de forbedrer udøvernes yogafærdigheder. For hele 94 pct. er det således det vigtigste motiv til at undervise i yoga. Selvom det i høj grad er en kommerciel aktivitet, er kernen for yogalærerne at hjælpe andre, hvorefter interessen for selve aktiviteten og finjusteringer i undervisningen fylder hos yogalærerne.

**Figur 23: Yogalærerne anser det for deres vigtigste opgave, at de gør noget godt for andre mennesker**



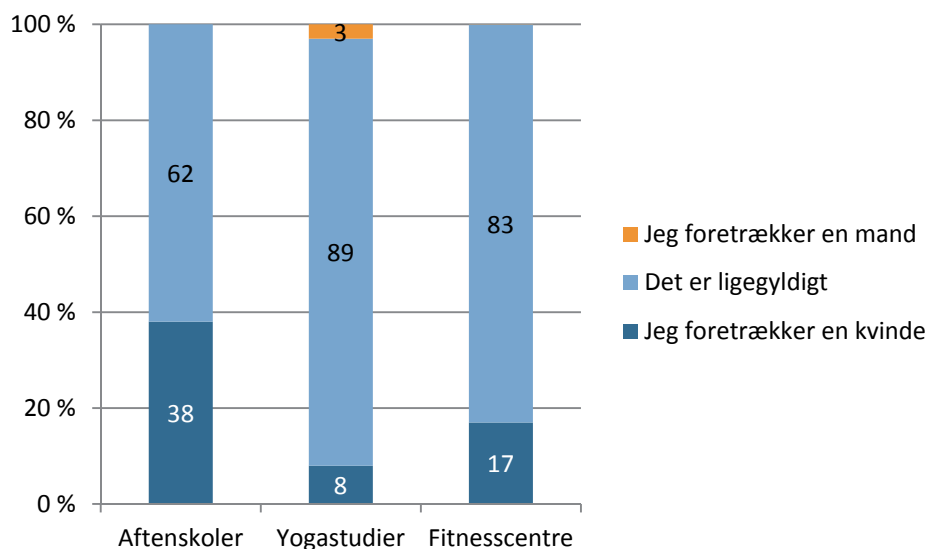
Undervisernes gennemsnitsplacering på en skala fra 1 (slet ikke vigtigt) til 5 (meget vigtigt) på udsagn relateret til spørgsmålet 'Om din rolle som yogalærer. Er det vigtigt for dig...':

### Mandlig eller kvindelig yogalærer?

Som det fremgår af figur 24, mener langt de fleste yogaudøvere, at det er ligegyldigt, om deres yogalærer er en kvinde eller en mand. En del udøvere især i aftenskolerne foretrækker dog en kvindelig underviser. Særligt kvinder i aldersgruppen 60-69 år, dvs. aftenskolerne nuværende kernemålgruppe, ønsker en kvindelig underviser.

Ganske få yogaudøvere foretrækker, at læreren er en mand. Det gælder primært de mandlige yogaudøvere fra private yogastudier. Sammenlagt foretrækker blot 7 pct. af alle de mandlige respondenter og 1 pct. af kvinderne en mandlig yogalærer.

**Figur 24: De færreste yogaudøvere har præferencer for en mandlig eller en kvindelig yogalærer**



Svarfordelinger på yogaudøvernes holdninger til yogalærerens køn. Fordelt på type yogaudbyder.

### Opsummering og perspektivering – Den gode yogalærer

Vurderingen af de vigtigste egenskaber ved den gode yogalærer i denne undersøgelse understreger en grundlæggende holdning til, hvad yoga er, som også kommer til udtryk i interviews med forskellige yogalærere i Danmark. Mange yogaudøvere og undervisere er enige om en forståelse af, at alle kroppe og mennesker er forskellige. Det vil sige, at der ikke er én rigtig måde at udføre de enkelte asanas/øvelser på, ligesom der er en filosofi om, at der ikke er én rigtig vej for mennesker – alle skal finde deres egen. En yogalærer forklarer her:

”Gør jeg det korrekt? Men det er den der med, hvad er korrekthed? Det er den vi gerne vil løsne lidt op for. Så man mærker mere efter selv.”

Selvstændig yogalærer

Derfor er det vigtigt at vise den enkelte respekt og være god til at tilpasse undervisningen.

”Yoga er i vores optik ligesom kost. Du skal have masser af det og du skal have det varieret. Du skal plukke fra. Ja, faktisk skal du lære at kende dig selv så meget, at du ved, hvad du har brug for nu.”

Studieejer

Det hænger også fint sammen med, at langt færre yogalærere end udøvere mener, at læreren først og fremmest skal være dygtig til at udføre øvelserne i praksis. Som figur 22 tidligere viste, er det primært fitnessyogaudøverne, der opfatter det som en vigtig egenskab.

Det skyldes formentlig, at det i mange andre idrætssammenhænge er meget almindeligt at rekruttere trænere/instruktører, som selv er dygtige udøvere og derfor gode til at udføre øvelserne i praksis.

En undersøgelse af trænere/instruktører på uddannelserne under DGI Fitness & Sundhed viste, at trænere/instruktørerne selv opfattede tilrettelæggelse og tilpasning af undervisning som det væsentligste (Pilgaard, 2012). Dernæst, at de var engagerede og tog deres undervisning alvorligt, samt netop, at de var gode til at lære fra sig. Udsagn omkring faglig dygtighed blev prioriteret på en sjetteplads, og det vidner om, at yoga adskiller sig fra mange andre motionsformer, og formentlig også, at fokus blandt instruktører i idrætsforeninger er anderledes end blandt undervisere, der lever af deres praksis, som det er tilfældet for mange yogalærere.

I denne undersøgelse handler faglig dygtighed også om sikkerhed og skadesforebyggelse, hvilket er et meget centralt fokuspunkt for mange yogaundervisere.

Selvom mange undervisere vil påstå, at der ikke findes én rigtig måde at udøve yoga på, har de fleste en opfattelse af yoga som en meget potent aktivitet. Det skal udføres under kyndig vejledning for at undgå overbelastningsskader, hyperfleksibilitet mv. En yogalærer forklarer her skiftet fra en yogaform til en anden ved oplevelsen af større fokus på skadesforebyggelse:

”Oprindeligt er jeg hatha-yoga lærer (...) så var jeg i Silkeborg hos en meget dygtig iyengar-lærer, der hedder [navn], og hun underviste sådan en workshop fredag-lørdag-søndag. Og der faldt jeg pladask for den yoga, fordi den er så udfordrende. Fysisk udfordrende. Og så arbejder man efter nogle anatomisk rigtige stillinger. Det kan jeg godt lide, for så får man jo færre skader.”

Yogalærer

Grundlæggende stiller yogaudøverne dog store krav til den gode yogalærer, som skal have mange forskellige kompetencer. Ofte lever yogalærerne op til disse krav, og generelt kan man tale om et miljø, hvor der er stor professionalisme i den daglige yogaundervisning. Selvom der er nogle generelle tendenser i dette afsnit omkring ’den gode yogalærer’, finder man ikke nødvendigvis enighed om, hvad den gode yogalærer er. Det er en fortsat diskussion, som er med til at forme yogaens udvikling i mange forskellige retninger. En diskussion der også præger udviklingen af markedet for yogalæreruddannelser, som er kortlagt og beskrevet i kapitel 4.

## Anbefalinger til kapitlet ’Analyse af nuværende og frafaldne yoga-udøvere’

### Fra fastholdelse til rekruttering?

Aftenskolerne står over for nogle vigtige strategiske overvejelser, hvis de ønsker at ændre fokus fra fastholdelse til rekruttering i fremtiden. Den meget stabile tilslutning fra størstedelen af deres medlemmer betyder, at de har nogle gode traditioner på nuværende tidspunkt, som de eksisterende brugere værdsætter. Et rekrutteringsfokus kræver, at aftensko-

lerne øger fokus på ønsker og behov blandt yngre målgrupper, som i udgangspunktet er væsentligt forskellige fra de eksisterende brugeres forestillinger om gode yogaforhold.

### **Fleksibilitet til debat**

Fleksibilitet er et område, som aftenskolerne er udfordret på, og som aftenskolerne bør tage en universel diskussion om, da undervisning på faste hold i stor udstrækning er fastlagt af folkeoplysningsloven og aftenskoletraditionen. Analyserne viser dog, at aftenskolerne mister de yngre medlemmer, som har behov for større fleksibilitet. Dette er relevant dels i forhold til tidspunkter, dels i forhold til indhold/typer af hold, man deltager på. Men måske er det samtidig de faste strukturer, som rekrutterer og fastholder lige netop det segment (ældre kvinder), som udgør kernen af nuværende deltagere. Hvordan kan man udnytte det rutineprægede som en styrke? Hvordan kan man kombinere fleksibilitet og rutine? Disse spørgsmål bør aftenskolerne arbejde med i forhold til udvikling af fremtidige yogaubud.

### **Organisering/struktur**

Der kunne være potentiale for at tilmelde sig et fast hold plus tilkøb af muligheden for at deltage på et supplerende 'flexhold', så deltagerne har lidt mere afveksling. En model, hvor deltagerne kun må deltage på flexholdet, hvis de også er tilmeldt et fast hold, så det bibeholder aftenskoletankegangen. Og tilkøbet skulle prisfastsættes fordelagtigt. Det giver mere fleksibilitet og samtidig tilknytning til et fast hold/struktur. Flexholdet kunne tilmed bestå af forskellige yogaformer/-typer fra gang til gang.

### **Gravidyoga**

Knap 40 pct. af de nystartede kursister har deltaget på yogahold for gravide. Hvis aftenskolerne har tilbud om yoga i umiddelbar forlængelse af graviditetshold, og som opleves som en meningsfuld overgang for de deltagende, kunne det være en god indgang til at fastholde nye medlemmer, der i udgangspunktet starter til gravidyoga i en tidsafgrænset periode. Undervisningen kan struktureres i forløb, der starter med graviditetsyoga og følges op af et efterfødselstilbud, der følger efter en pauseperiode de første måneder efter fødslen.

### **Fra 'enstregen' til 'flerstregen' yogaubudslogik?**

Mange yogaudøvere – især blandt de yngre målgrupper – har prøvet mange forskellige yogatyper og har dyrket yoga i flere forskellige regi. Desuden angiver en del yogaudøvere, at de gerne vil kombinere yoga med andre træningsformer eller deltager i forskellige typer af yogaundervisning. På baggrund af dette kunne man overveje at udbyde yoga, som er mere afvekslende i indhold og struktur end den mere traditionelle udbudsmåde, hvor aftenskolerne ofte lægger sig fast på én type yoga. Det vil stille nogle særlige krav til beemandingen med yogalærere og organiseringen af undervisningen, men der lader til at være potentiale for at udvikle på tilbud, som er mere afvekslende i indhold. Med inspiration fra internationale undersøgelser af yoga, som samler yoga i en kategori med andre asiatiske aktiviteter som tai chi og qi gong, kunne det også være interessant at afprøve udbud, som spreder sig ud over yogaundervisningens traditionelle rammer. De konkrete aktiviteter bør veksle afhængig af den specifikke målgruppe, man ønsker at udvikle tilbud til. Men gene-



relt er yogafolket et meget motionsaktivt folkefærd, som ofte også løber, cykler eller dyrker forskellige former for fitness i hverdagen.

### **Nye målgrupper – nye ønsker og behov**

Aftenskolerne er generelt udfordret på, at deres primære deltagerkreds er oppe i årene og ser ud til at blive ældre (Nielsen & Pilgaard, 2014). Hvis aftenskolerne ønsker at forebygge, at deres kursusedtagere bliver færre med tiden, kræver det fokus på nye og evt. yngre målgrupper. Det kræver nogle omstruktureringer, som er grundlæggende modstridende i forhold til de værdier, mange eksisterende kursister værner om. Unge yogaudøvere er eksempelvis ikke optaget af, om det er de samme mennesker, der kommer hver gang. De eksisterende aftenskoledeltagere er mere tilknyttet et bestemt hold med en bestemt træner og føler tryk ved det kendte. På denne baggrund kan der være fordele ved at satse på begge segmenter, så længe man er bevidst om de grundlæggende forskelle i ønsker og behov:

- Den eksisterende primære målgruppe (ældre kvinder) ønsker stabilitet og fællesskab. Aftenskolerne har et stort potentiale i forhold til generelt at øge idrætsdeltagelsen blandt målgruppen ved at appellere mere proaktivt til flere yogakursister. Det vil gøre aftenskolerne til en aktiv spiller i forhold til kommunernes fokus på borgernes sundhed og samtidig skærpe deres profil som en populær aktivitetsudbyder blandt målgrupper, som måske har vanskeligere ved at finde sig til rette i andre idrætsmæssige sammenhænge. Seniorgruppen giver muligheder for at udbyde hold i dagtimerne og udnytte lokaler uden for de tidsrum, hvor der generelt er størst belægning.
- Unge yogaudøvere, som hidtil primært er at finde hos yogaudbydere uden for aftenskoleregi. Især unge piger ligger lavt i forhold til generel idrætsdeltagelse, og her kunne man forestille sig, at øget tilgængelighed til yogadeltagelse kunne gøre en forskel. De unge kræver mere fleksibilitet og ønsker ofte at kombinere deres køb af yogaydelser med andre aktiviteter. De kræver muligheder for mere løs tilknytning uden at de føler, de mister 'værdi for pengene', og samtidig kan der være et potentiale for rekruttering af unge, hvis de oplever muligheder for at veksle mellem forskellige typer af tilbud. I aftenskoleregi kunne et forbedret tag i den unge målgruppe måske også styrke målgruppens kendskab til aftenskolerne og deltagelsen i helt andre typer af kurser end yoga og bevægelsesfag.
- Foruden alderssegmentering kan der være fordele ved at satse på at gøre yoga en attraktiv aktivitet for mænd. Her er tale om et segment, som endnu ikke har taget aktiviteten til sig. De aktive mænd er interesseret i det fysiske aspekt af yoga. Mange bruger yoga som supplement til andre idrætter, de værdsætter i højere grad end kvinderne at gå på hold med nogen, de kender, og nogle ønsker også en mandlig yogalærer. Måske kan egentlige mandehold være et tilbud, som vil nå nye målgrupper.

- Endelig kan der være et potentiale i at rette blikket mod yoga for børn. Eksempelvis som familiehold, der følger reglerne for udbud af aktiviteter i aftenskoleregi. Nogle aftenskoler udbyder det allerede, men børneyoga er endnu et analytisk set uskrevet blad, og denne undersøgelse har udelukkende fokus på yoga blandt voksne (16 år+). Men noget tyder på, at fokus på børneyoga samt meditation og vejrtrækningsøvelser for børn er i vækst.

### **Yoga hele året**

Aftenskolernes holdkatalog følger traditionelt en tidsbegrænset periode, og afholder ingen/få aktiviteter i sommerhalvåret. For mange yogaudøvere vil det være attraktivt at kunne dyrke yoga hele året, og der kan være grund til at overveje en struktur, hvor det også er muligt at udbyde sommerhold i aftenskoleregi. I denne forbindelse kunne man arbejde med forskellige eventstrukturer, hvor man lejlighedsvis flytter yogaundervisningen uden for de normale rammer.

## Kapitel 3: Yogalærerne – baggrund, motivation og arbejdsforhold

Afsnittet 'Den gode yogalærer' viser tydeligt, at yogalæreren er helt central for rigtig mange yogaudøvere og dermed også for udbydernes evne til at tiltrække og fastholde yogaudøvere. Dette kapitel ser nærmere på yogalærerne, deres baggrund, uddannelser og arbejdsforhold.

I undersøgelsen indgår 62 yogalærere fra udvalgte aftenskoler, private yogastudier og fitnesscentre i København. De har svaret på et omfattende spørgeskema om deres yogabaggrund, undervisningserfaring, kvalifikationer, holdninger til yoga og til deres egen praksis som yogaunderviser. Som det også var gældende for analyserne af de aktive udøvere, udgør underviserne ikke et repræsentativt udsnit af samtlige yogalærere i København. Mellem 62 og 80 pct. af de undervisere, der har modtaget et spørgeskema, har deltaget i undersøgelsen, og på trods af et relativt spinkelt respondentgrundlag har undersøgelsen svar fra flertallet af de undervisere, som de aktive udøvere i forrige kapitel har stiftet bekendtskab med i deres yogapraksis og forholdt sig til i spørgeskemaet. Foruden spørgeskemaundersøgelsen indgår også materiale fra interviews med ni yogalærere.

Kapitlet peger på, at gruppen af yogalærere er veluddannede både inden for det almene uddannelsessystem og yoga. Som med kønsfordelingen blandt udøvere er der langt flest kvindelige yogalærere. Yogalærere arbejder typisk mere end et sted. Det er ildsjæle, som uddanner sig, fordi de vil være bedre til at undervise, og fordi det er spændende at lære nyt, samtidigt med at de er flittige til at søge inspiration og information om yoga.

På trods af mange lighedspunkter blandt yogalærerne viser analyserne interessante forskelle på yogalærerne, og en af de markører, der bedst viser forskellene, er spørgsmålet om, hvor yogalærerne underviser: i aftenskoler, i private yogastudier eller i fitnesscentre. På nogle måder ligner yogalærerne i fitnesscentre og private yogastudier hinanden mere end de aftenskoleansatte, men overordnet kan man tale om tre forskellige profiler, som opsummeret i tabel 12 herunder.

**Tabel 12: Oversigt over typiske karaktertræk ved yogalærere fra de tre forskellige yogaaktører**

| Tre forskellige yogalærerprofiler   |  |   |
|---|--|---|
| Aftenskoler   | Yogastudie   | Fitness Center  |
| <p>Den typiske aftenskolelærer er i gennemsnit 57 år og har som regel en lang yogalæreruddannelse (1-2 års varighed). Det er gennemsnitligt aftenskolelærerne, der har flest hold. Det er en gruppe, der lægger vægt på, at de økonomiske forhold er i orden hos arbejdsgiveren, og det er vigtigt for dem, at udøverne er de samme fra gang til gang.</p> <p>Det er også denne gruppe, hvor den største andel (47 pct.) af lærerne har yogaundervisning som deres primære indtægt.</p> | <p>Den typiske yogastudielærer er gennemsnitligt 38 år, har typisk flere yogauddannelser (på 200 timer eller derover) og flere arbejdssteder. Det betyder mest for denne gruppe yogalærere, hvorvidt deres indsats bliver anerkendt af deres arbejdsgiver. Det er også den gruppe, hvor det spirituelle aspekt af yogaen betyder mest.</p> | <p>Den typiske fitnesscenterlærer er gennemsnitligt 39 år og uddannet i fitnesscenterregi. Denne gruppe har færrest yogahold om ugen (5,3 hold i gennemsnit).</p> <p>De er dog de mest flittige i forhold til at søge inspiration og viden om yoga i bøger og på nettet. Fitnessyogalærerne er i størst omfang usikre på, om de underviser ved samme udbyder de kommende år.</p> <p>For næsten 40 pct. af denne gruppe udgør yogaundervisningen ingen væsentlig del af deres indtægt.</p> |

## Yogalærernes Baggrund

I alt 62 yogalærere har deltaget i undersøgelsen. Deraf var 56 kvinder og 6 mænd. Aldersgennemsnittet blandt underviserne i undersøgelsen er 44 år, men aldersgrupperne med flest respondenter er de 30-39-årige (34 pct.) og de 50-59-årige (23 pct.). Yogalærerne repræsenterer udvalgte aftenskoler, private yogastudier og fitnesscentre, men nogle nævner også at undervise andre steder, eksempelvis som selvstændig yogaudbyder eller i en idrætsforening.

Næsten halvdelen af yogalærerne (46 pct.) har en mellemlang almen uddannelse, mens 23 pct. har en lang videregående uddannelse. Derudover har de deres yogauddannelse(r) og yogaerfaring, som de følgende analyser ser nærmere på. Generelt er yogalærerne meget erfarne yogaudøvere. Over halvdelen (57 pct.) har dyrket yoga i mere end ti år, og kun én underviser har dyrket yoga i mindre end tre år (se tabel 13). De fleste er stadig meget yogaaktive og dyrker selv yoga tre eller flere gange om ugen.

**Tabel 13: Over halvdelen af yogalærerne har selv dyrket yoga i mere end 10 år (pct.)**

| Mindre end 3 år | 3-4 år | 5-7 år | 8-10 år | Mere end 10 år | Total |
|-----------------|--------|--------|---------|----------------|-------|
| 2               | 15     | 18     | 10      | 57             | 100   |

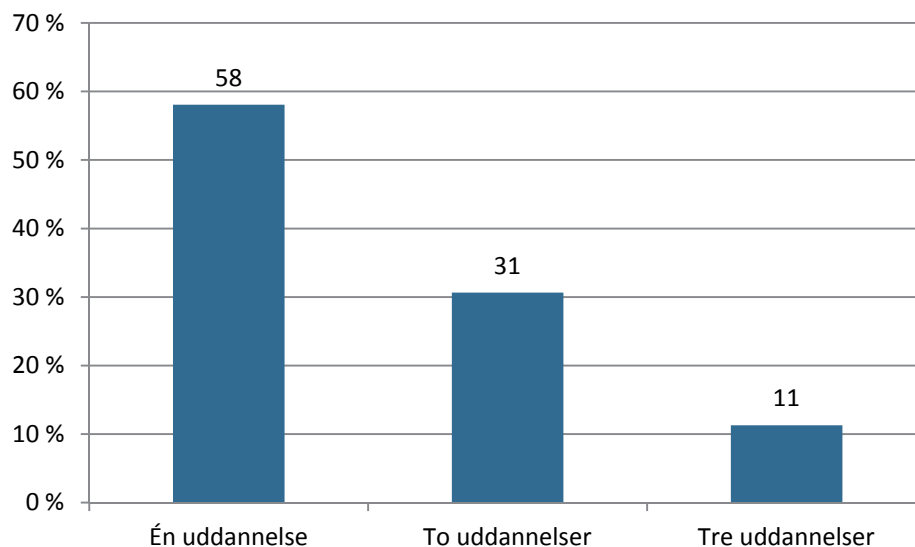
Undervisernes svar på spørgsmålet 'Hvor længe har du dyrket yoga i alt?'

## Yogalærernes yogauddannelser

Kapitel 4 om uddannelser i Danmark viser et stort og meget varieret marked for yogauddannelser. Det afspejler sig også i lærernes uddannelser, der i længde varierer fra et 36 timers kursus til uddannelser på flere hundrede timer, der strækker sig over ét, to eller

flere år. Over 40 pct. af yogalærerne har desuden mere end én yogauddannelse (se figur 25 herunder).

**Figur 25: Over 40 pct. af yogalærerne har mere end én yogalæreruddannelse**

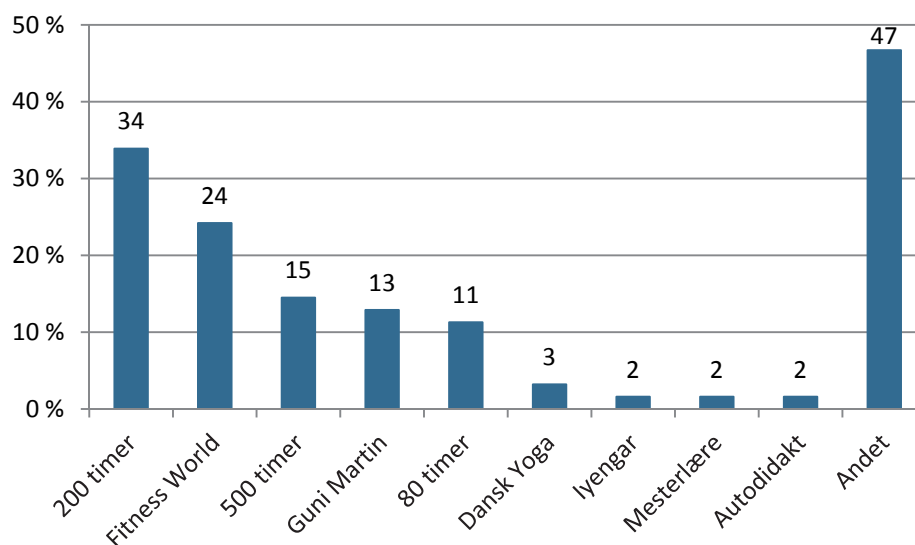


Andelen af undervisere i undersøgelsen, som har henholdsvis én, to og tre uddannelser.

Ud over de 40 pct., der allerede har mere end én uddannelse, var 34 pct. af respondenterne på svartidspunktet i gang med én eller flere uddannelser. Det er især yogalærere under 40 år, der pt. er i gang med uddannelse.

Figur 26 herunder viser, at en tredjedel af underviserne i denne undersøgelse har en 200 timers uddannelse, men langt de fleste angiver 'andet' end de nævnte uddannelser i spørgeskemaet. Denne kategori dækker primært over videreuddannelser i specialer som gravidyoga, børneyoga, rytteryoga, restorativ yoga m.m. og lange uddannelser ved Skandinavisk Yoga og Meditation, Kirsten Breland eller Aase Kristensen. Enkelte har nævnt internationale uddannelser, og tre respondenter har en uddannelse gennem fitness-kæden SATS, som i dag er en del af Fitness World i Danmark.

**Figur 26: Yogalærerne har meget forskellige yogauddannelsesbaggrunde**



Andel af undervisere som angiver at have afsluttet forskellige uddannelser.

Selvom yogalærerne har meget forskellige yogauddannelser, ser nogle uddannelser ud til at knytte sig til særlige arbejdsmuligheder/-steder. Fitness World uddanner i høj grad til egne rækker. 14 ud af de 15 respondenter, der angiver, at de har en uddannelse fra Fitness World, er også ansatte i Fitness World. Det betyder dog ikke, at alle yogalærere, der arbejder i Fitness World, også er uddannet dér. 58 pct. af yogalærere, der arbejder i Fitness World, er uddannet af Fitness World, de øvrige er uddannet andre steder.

Yogalærere med en 200 timers uddannelse arbejder primært i private yogastudier, som i de fleste tilfælde selv udbyder denne type uddannelser. To tredjedele af de 24 respondenter med denne type uddannelse arbejder i et yogastudie/yogaskole. Den fitness-specifikke uddannelse og uddannelser på 200 timer er begge en del af en nyere dansk yogatrend, og det er især respondenter under 50 år, der har disse uddannelsestyper.

Yogalærerne over 50 år er primært uddannet inden for det, man kan kalde den ældre, 'danske' yoga tradition (beskrevet i kapitel 4). De er uddannet gennem Skandinavisk Yoga og Meditation, Dansk Yoga eller ved yogapersonligheder (Guni Martin, Kirsten Breland, Aase Kristensen), og underviser primært i aftenskoleregi.

Ved siden af de regulære yogauddannelser er der mange yogalærere, der henter inspiration gennem 'retreats', workshops og yogarejser. Det var både tydeligt i spørgeskemaundersøgelsen, hvor over halvdelen af yogalærerne svarer, at de søger deres inspiration i 'retreats' og yogarejser, og i de kvalitative interviews, hvor nogle undervisere nævner rejser som en del af det at bevare certificeringen inden for en særlig yogatype, mens de andre gange blot nævner det som en måde at stimulere egen interesse:

Personligt har jeg en lærer fra USA. Hun har så uddannet nogle senior teachers. Der er blandt andet en i Tyskland, som jeg også er uddannet hos og et par, der bor i Californien. Fra min videreuddannelse i Tyskland kan jeg mærke, at der får jeg virkelig den der grundighed, og de har en meget større tradition for yogapraksis, end vi har i Danmark. Det er tydeligt at mærke det.

Med dem fra USA – (...) ja, de er sådan meget mere Californien – der er højt til loftet. Man må gerne tale om chakra, man må gerne tale om chanting og man må gerne tale om Brahma, Vishnu og Shiva – altså man må tale om det hele. Der får jeg bare udvidet mine horisonter rigtig meget. Og så har jeg i mange år rejst til Indien. Det skal jeg også i år. For mit eget vedkommende er det fordi, der synes jeg, det [yoga] summer i luften.

yogalærer

”Hvert andet år tager jeg derned [Indien]. Det er bare så dejligt. Også ned i varmen. Og nu har jeg været der nogle gange, så kender man jo nogen af de der folk. Vi bor på et hotel. Vi plejer at være et par stykker sammen og deles om et værelse. Så er det dejligt, når man er træt – for man træner jo hver dag, seks dage om ugen.”

yogalærer

## Yogalærernes motivation for uddannelse

Der er mange forskellige motiver for at tage uddannelse blandt undersøgelsens yogalærere. Tidligere undersøgelser af frivillige trænere og instruktørers motiver for uddannelse har vist, at frivillige instruktører overvejende uddanner sig på grund af motiver, som er direkte relateret til det frivillige foreningsliv ud fra udsagn som ’det giver mig kompetencer/kvalifikationer, som jeg kan bruge i min forening’, og ’jeg ønsker at blive en dygtigere instruktør for mine udøveres skyld’. Desuden er der rigtigt mange, der tager uddannelse, fordi de bliver opfordret til det. (Bjerrum, 2011; Pilgaard, 2012). Frivillige undervisere uddanner sig også ofte på grund af ’indrestyrede’ motiver, som handler om personlig udvikling og glæden ved at lære nyt. Omvendt begrundes frivillige trænere og instruktører sjældnere deres uddannelse med, at foreningen påkræver det.

Imidlertid kan man forestille sig, at frivillige undviseres motiver adskiller sig fra yogalærere, der ofte gør yogaundervisning til deres levevej. I denne spørgeskemaundersøgelse blev undviserne bedt om at vælge de tre væsentligste årsager til at tage en yogalæreruddannelse ud af 12 udsagn samt en ’andet’-kategori, hvor de kunne beskrive årsagen med egne ord.

Udsagnene kan opdeles i tre forskellige kategorier, og den første handler om ’ydrestyrede motiver’, hvor andre har spillet en afgørende rolle for den enkeltes deltagelse på en uddannelse. De to øvrige kategorier omfatter mere eller mindre ’indrestyrede motiver’. Den ene er relateret til yogaundervisningen og et ønske om at forbedre sig for ’andres skyld’, deraf navnet ’andrestyret’, mens den sidste kategori er relateret til den personlige udvikling som yogaunderviser og dermed reelt ’indrestyret’. Overblik over kategorierne og de tilhørende spørgsmål er vist i tabel 14 herunder:

**Tabel 14: Yogalærernes motiver til at uddanne sig til yogalærer kan samles under tre overordnede kategorier**

| 'Ydrestyrede motiver'  | 'Andrestyrede motiver' – relateret til yogaundervisning                         | 'Indrestyrede motiver' – relateret til personlig udvikling som yogalærer                     |
|--|---|--|
| Jeg blev opfordret til det af min arbejdsgiver                   | Det giver mig kompetencer/kvalifikationer, som jeg kan bruge i min undervisning | Jeg synes, det er spændende at lære noget nyt  |
| Jeg blev opfordret til det af min egen yogalærer                 | Jeg ønsker at blive en dygtigere yogalærer for mine udøvers skyld               | Det giver mig kompetencer/kvalifikationer, som jeg kan bruge i andre sammenhænge             |
| Min arbejdsgiver kræver det for at kunne undervise på mit niveau |   | På grund af den spirituelle/religiøse side af yogaen   |
|  |   | Jeg vil gerne blive så dygtig en yogalærer, at jeg kan tjene flere penge på min undervisning |
|  |   | Jeg vil gerne forbedre mit eget praksisniveau/dygtighed                                      |
|  |   | Det giver mig tid til mig selv og min yogapraksis  |

Figur 27 herunder viser et samlet overblik over yogaundervisernes svar på de opstillede udsagn.

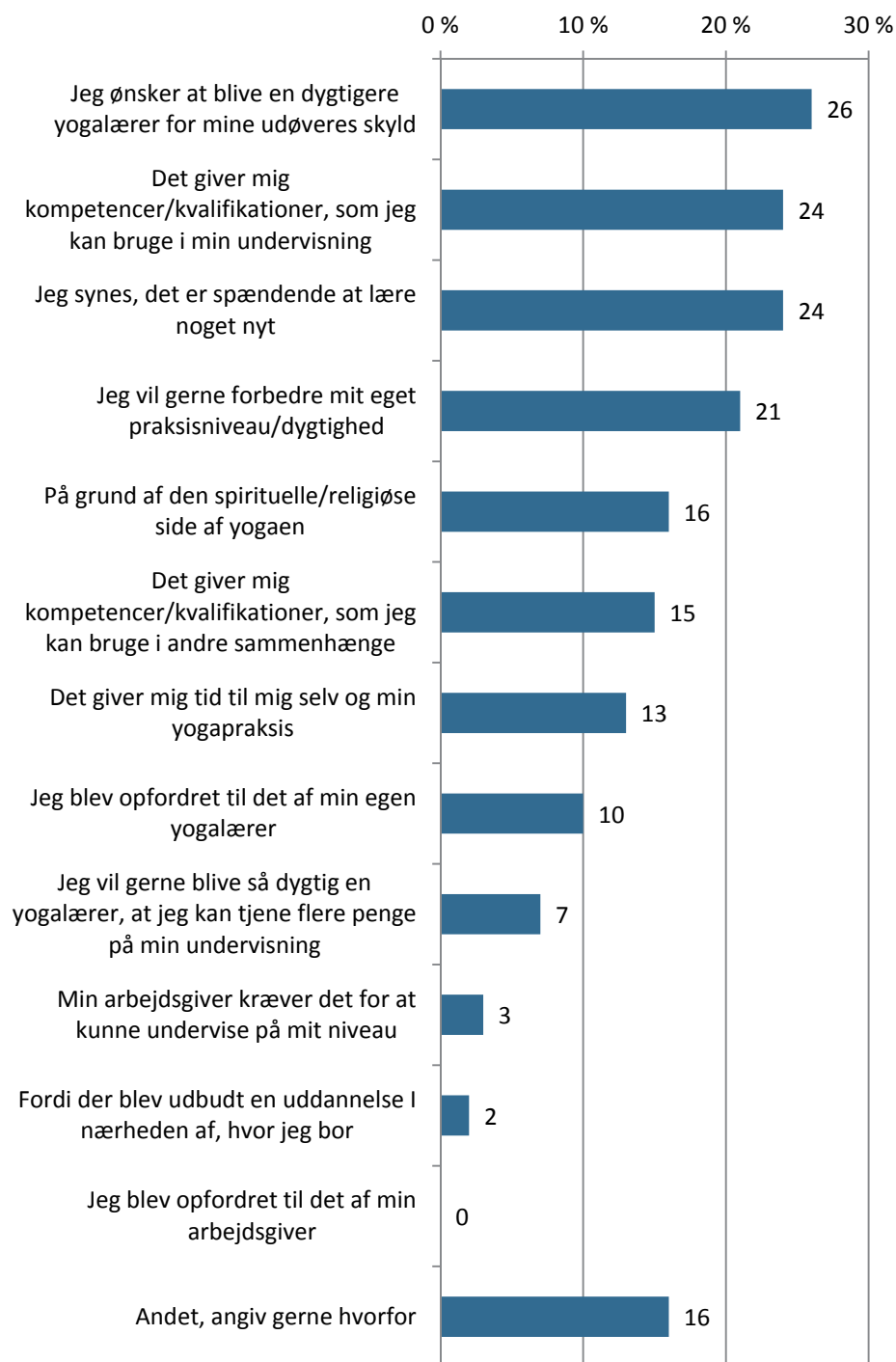
Meget få yogalærere er styret af 'ydre motiver'. Ingen har taget uddannelse, fordi de er blevet opfordret til det af deres arbejdsgiver, og kun ganske få har markeret, at det var, fordi de blev opfordret til det af deres egen yogalærer, fordi en uddannelse blev udbudt i nærheden af, hvor de bor, eller fordi deres arbejdsplads krævede det. Her ser det ud til, at yogalærerne adskiller sig fra andre idrætter og frivillige generelt. I forhold til undersøgelser om frivillighed og uddannelser i idrætsforeninger er det at blive spurgt ofte en af de vigtigste faktorer for, om man bliver frivillig eller tager en træner/lederuddannelse (Bjerrum, 2011). Her er altså en anden kultur, hvor medlemmer og udøvere opfordres til at tage uddannelse

I den sammenhæng er det også værd at nævne, at den følelsesmæssige tilknytning til en idrætsforening også er afgørende for, i hvor høj grad trænere/instruktører ønsker at videreuddanne sig. Især de mest socialt engagerede medlemmer vælger at tage en uddannelse.

Her adskiller yogaunderviserne sig markant fra andre typer af trænere/instruktører i idrætten, hvor foreningstilknytningen i sig selv ofte er en stor medvirkende faktor til motivation for uddannelse.



**Figur 27: Yogalærernes motiver for uddannelse handler primært om at gøre yogaundervisningen bedre**



Undervisernes svar fordelt på spørgsmålet 'Hvad er de væsentligste årsager til, at du har valgt at uddanne dig til yogalærer' (angiv maksimalt tre udsagn).

Omvendt er yogalærerne i høj grad styret af 'indre' motiver i forhold til deres personlige udvikling som yogalærer, når de tager en yogauddannelse.

Desuden vil yogalærerne gerne optimere deres undervisning og er i størst omfang motive- ret af at blive en dygtigere yogalærer for deres udøveres skyld (26 pct.). Dernæst svarer en lige så stor andel på 24 pct., at det giver dem kvalifikationer/kompetencer, som de kan bruge i deres undervisning, og at de synes, det er spændende at lære nyt.

Samler man de enkelte udsagn til de tre overordnede motivkategorier (tabel 15), ser man, at 55 pct. af yogalærerne samler sig om udsagnene inden for de indrestyrede motiver relateret til selve yogaundervisningen.

**Tabel 15: Yogalærerne er mest 'indrestyrede' i deres motiver for at uddanne sig (pct.)**

| 'Ydrestyrede motiver' | 'Andrestyrede motiver' – relateret til yogaundervisning | 'Indrestyrede motiver' – relateret til personlig udvikling som yoga- lærer |
|-----------------------|---|--|
| 13                    | 44  | 55   |

Undervisernes uddannelsesmotiver i pct. inddelt i 'Ydrestyrede motiver', 'Andrestyrede motiver' og 'Indrestyrede motiver'.

Sammenholder man yogalærerenes motiver for uddannelse med, hvor lange yogauddannelser de har, er der interessante forskelle. Hvis man deler yogalærerne op i dem, der har en lang uddannelse, flere korte uddannelser eller bare én kort uddannelse, skiller især lærere med kun én kort uddannelse sig ud<sup>23</sup>. De er i høj grad indrestyret. Det, som oftest motiverer denne gruppe, er, at de gerne vil forbedre deres eget praksisniveau (35 pct.), at det giver dem kompetencer, de kan bruge i andre sammenhænge (30 pct.), og endelig er det også for dem en vigtig motivator at få kompetencer/kvalifikationer, de kan bruge i deres undervisning.

Blandt lærere med flere korte uddannelser markerer hele 47 pct., at de tager uddannelse for at blive dygtigere yogalærere for deres udøveres skyld, mens en tredjedel synes, det er spændende at lære nyt. Deres tredjevigtigste motiv er (27 pct.), at de gerne vil forbedre deres eget praksisniveau, og at uddannelsen giver lærerne tid til sig selv og deres yogapraksis. Denne gruppe er altså typisk både 'andrestyrede' og 'indrestyrede'.

Det samme gør sig gældende for lærere med en lang yogalæreruddannelse. Denne gruppe følger stort set det generelle billede, men med langt mere spredte besvarelser. Her er det mest valgte motiv med blot 23 pct., at det giver dem kompetencer/kvalifikationer til deres undervisning. Dernæst, at det er spændende at lære nyt, og tredje flest (15 pct.), at de ønsker at blive dygtigere for deres udøveres skyld. Her har ligeså mange yogalærere dog svaret, at de bliver motiveret af den spirituelle/religiøse side af yogaen eller 'andet'.

## Yogalærernes arbejdsforhold og prioriteringer

I udgangspunktet har yogaunderviserne modtaget et spørgeskema fra en aftenskole, et privat yogastudie eller det fitnesscenter, hvor de underviser, og som indgår i denne under-

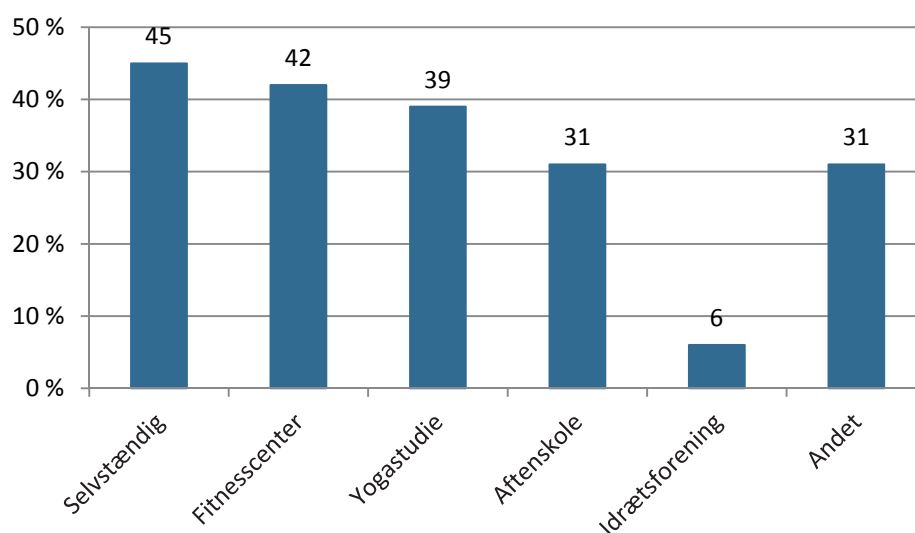
<sup>23</sup> Lang uddannelse: Minimum én uddannelse á mindst 500 timers varighed. Flere korte: Minimum to uddannelser under 500 timers varighed. Én kort: Én uddannelse på under 500 timers varighed. Autodidakt: Ingen uddannelse.

søgelse. Men underviserne kan være tilknyttet flere forskellige arbejdsgivere, som det også fremgår af det følgende. Figur 28 herunder viser, at 42 pct. af yogalærerne markerer, at de arbejder i et fitnesscenter, 39 pct. i et privat yogastudie og 31 pct. i en aftenskole. Desuden har næsten halvdelen svaret, at de er selvstændige, mens 7 pct. underviser i idrætsforeninger.

Kategorien af selvstændige må tages med et vist forbehold. Det kan både være yogalærere, der har eget studie, men ser man på de selvstændiges jobsituation, ser det ud til, at det oftere er yogalærere med et eller flere jobs andre steder. Det udelukker dog ikke, at de samtidigt selv har yogatilbud. Ca. 40 pct. af de selvstændige har yogaundervisning som deres primære indtægtskilde.

31 pct. har svaret, at de (også) underviser et andet sted. I en åben svarkategori nævner yogalærerne blandt andet firmahold, på fysioterapiklinikker, i folkeskoler, i kommunalt regi eller på andre aftenskoler, som ikke er med i undersøgelsen.

**Figur 28: Yogalærernes arbejdssteder**



Undervisernes svar på spørgsmålet 'I hvilket regi underviser du i yoga?'

### Tilknytning til forskellige udbydere

Langt de fleste yogalærere har mere end én arbejdsplads. En yogaudbyder forklarer i dette citat, at vilkårene som yogalærer kan gøre det vanskeligt kun at være tilknyttet én arbejdsgiver:

"Som yogalærer kan man jo ikke ernære sig ved kun at være et sted. Hvis man ikke har til en fuldtidsstilling, så giver det jo sig selv, at folk må have fem arbejdspladser – eller hvor mange det er. Det er jo et liv, hvor man har mange arbejdspladser, hvis man kun underviser i yoga. Vi har jo også folk ansat her, som har fuldtidsjob, og så er det kun her, de underviser, når de underviser i yoga."

Daglig leder i et yogastudie

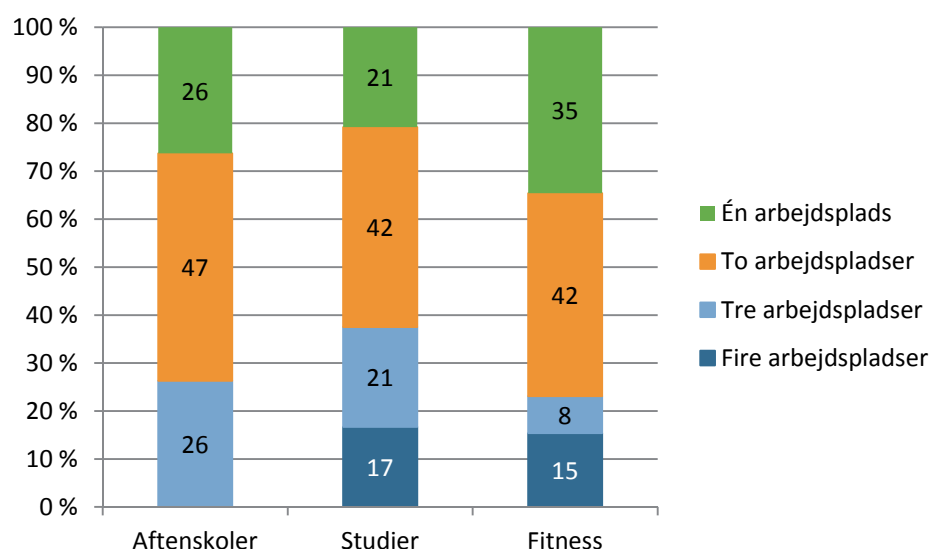
Det er dog langt fra alle yogalærere, der lever af at undervise. Kun en tredjedel af yogalærerne har yogaundervisning som deres primære indtægt. Det er særligt aftenskoleunderviserne, der lever af at være yogalærere, hvor næsten halvdelen lever af deres yogaundervisning. De efterfølges af yogastudieundervisere (42 pct.), mens kun 27 pct. af fitnesscenteransatte har yogaundervisning som deres levevej.

Næsten halvdelen af de adspurgte undervisere angiver, at de er selvstændige, men samtlige selvstændige underviser også andetsteds.

Halvdelen af de selvstændige angiver, at de også arbejder i et eller flere private yogastudier, mens henholdsvis 39 og 29 pct. underviser i fitnesscentre og aftenskoler.

Hvis man regner jobbet som selvstændig med som en arbejdsplads, har ca. to tredjedele af underviserne to eller flere arbejdssteder (se figur 29). Ca. en femtedel af yogalærerne har endda tre eller fire forskellige arbejdssteder.

**Figur 29: Mange yogalærere har mere end én arbejdsplads**



Fordelingen af undervisere på antal arbejdspladser.

Omvendt har lidt over en tredjedel af yogalærerne kun ét arbejdssted. Ser man nærmere på denne gruppe, deler den sig primært i to: yogalærere fra hhv. aftenskoler med mange undervisningshold om ugen og yogalærere fra fitnesscentre med få hold om ugen.

### Antal hold pr. yogalærer

Der er stor spredning på, hvor mange hold yogalærerne har om ugen. En enkelt respondent angiver pt. ikke at have nogle hold. I den anden ende af skalaen har en enkelt yogalærer 18 hold om ugen. Det gennemsnitlige antal ugentlige hold er 6,5 for de samlede respondenter.

Det er aftenskoleunderviserne, der har flest hold. Omvendt skiller de ansatte i fitnesscentre sig ud i forhold til yogalærere hos de andre udbydere. Her har de fleste lærere under seks hold om ugen, og hele 39 pct. underviser blot 1-3 hold om ugen, som det fremgår af tabel 16.

**Tabel 16: Flest aftenskolelærere har mere end 10 hold om ugen (pct.)**

|                  | 1-3 hold | 4-6 hold | 7-9 hold | 10 hold eller flere | Total |
|------------------|----------|----------|----------|---------------------|-------|
| Selvstændig      | 7        | 36       | 36       | 21                  | 100   |
| Aftenskoler      | 16       | 21       | 32       | 32                  | 100   |
| Studier          | 9        | 26       | 44       | 22                  | 100   |
| Fitness          | 39       | 31       | 19       | 12                  | 100   |
| Idrætsforeninger | 25       | 2        | 50       | 25                  | 100   |
| Andet            | 11       | 21       | 32       | 37                  | 100   |

Yogalærernes antal hold om ugen fordelt på, hvor de arbejder. Besvarelserne er baseret på alle yogalærere, dvs., at nogle yogalærere kan optræde flere steder, da de fleste arbejder mere end ét sted.

Yogalærernes alder har betydning for, hvor mange hold de har om ugen. De ældre yogalærere over 50 år har i gennemsnit flere hold end yngre yogalærere. Det kan tyde på, at tid og erfaring er vigtigt for at etablere sig som efterspurgt yogalærer. Man kan også forestille sig, at yngre yogalærere endnu ikke har interesse for eller ambitioner om at gøre yogafaget til deres levevej, men snarere anser det for en (fritids)interesse. I hvert fald udgør indtægten fra yogaundervisning kun en fjerdedel eller mindre for 47 pct. af yogalærerne under 50 år.

Hvis vi vender tilbage til den gruppe af yogalærere, der kun arbejder ét sted, er der som sagt to hovedfaktorer, der ser ud til at påvirke det: antal hold og arbejdssted. Især aftenskole- og fitnesscenterunderviserne arbejder kun ét sted, mens yogalærere i private yogastudier og idrætsforeninger typisk underviser hos flere forskellige yogaudbydere.

Den anden tydelige markør er antallet af hold. Halvdelen af dem, der kun har én arbejdsplads har 1-3 hold om ugen. Der er kan således være noget, der tyder på, at hvis man vil have mange hold om ugen, kan det være nødvendigt at arbejde forskellige steder. Her ser det dog ud til, at aftenskolerne som en undtagelse har mulighed for at give deres ansatte det antal hold, de ønsker. Lidt over en tredjedel af de yogalærere, der har over ti hold om ugen, arbejder kun i aftenskoleregion og har ikke markeret, at de er selvstændige.

### Ansættelsesforhold – hvad er vigtigt for yogalærerne?

Som yogaudbyder, der er afhængig af at fastholde gode yogalærere, kan det være en fordel at undersøge, hvilke ansættelsesforhold der er vigtige for yogalærerne. I undersøgelsen er yogalærerne blevet bedt om at vurdere forskellige vilkårs vigtighed. I analysen er udsagnene delt op i tre områder:

- 1) De økonomiske vilkår
- 2) Rammerne for undervisning
- 3) Anerkendelse

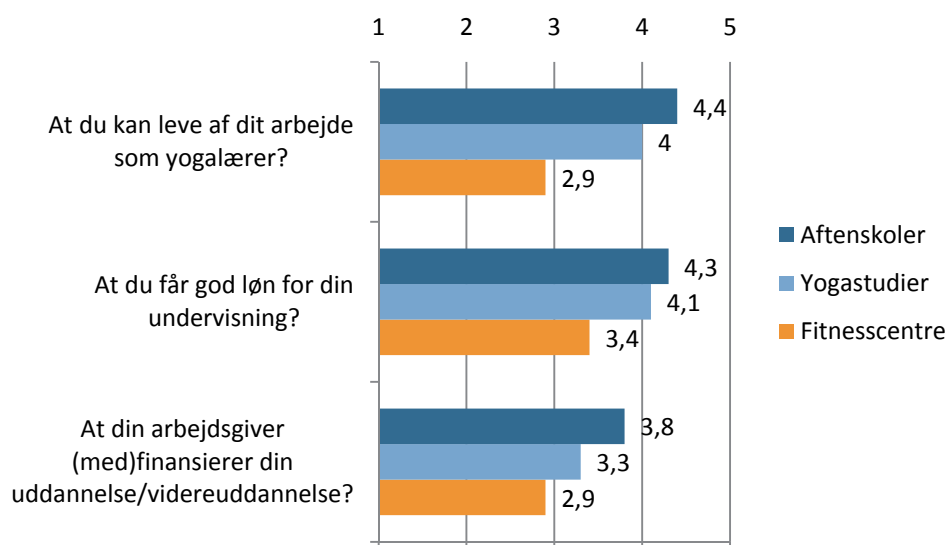
De følgende analyser ser på yogalærernes gennemsnitlige vurdering af udsagn, der falder inden for de tre områder og skelner mellem yogalærernes svar på baggrund af arbejdsregi.

### Yogalærernes holdning til de økonomiske vilkår

Yogalærernes arbejdssted har stor betydning for, hvor vigtigt de vurderer, det er, at de får en god løn, at de kan leve af at være yogalærere, og at arbejdsgiveren er med til at betale deres uddannelse m.m. Yogalærernes holdning til økonomien hænger godt sammen med de foregående analyser af yogalærernes arbejdsvilkår. Flest aftenskoleundervisere lever helt eller delvist af at være yogalærere, og det er også dem, der synes, at de økonomiske forhold er de vigtigste.

Gode økonomiske vilkår er ikke så vigtige for fitnesscenteransatte som for dem, der arbejder i studier og aftenskoler (se figur 30). Det kan hænge sammen med, at der blandt yogalærerne i fitnesscentre er mange, der blot har 1-3 hold om ugen og derfor må forventes at have yogaundervisningen mere som et fritids-/hobbyjob end resten af lærerne. Det er imidlertid også muligt, at de underviser i andre aktiviteter i fitnesscenteret, og at yoga blot er en del af deres samlede undervisningsområde

**Figur 30: Gode økonomiske forhold er vigtige for de fleste yogalærere**



Undervisernes gennemsnitsrangering på en skala fra 1 (slet ikke vigtigt) til 5 (meget vigtigt) på spørgsmål omhandlende vigtigheden af økonomiske forhold fordelt på arbejdsgiver.

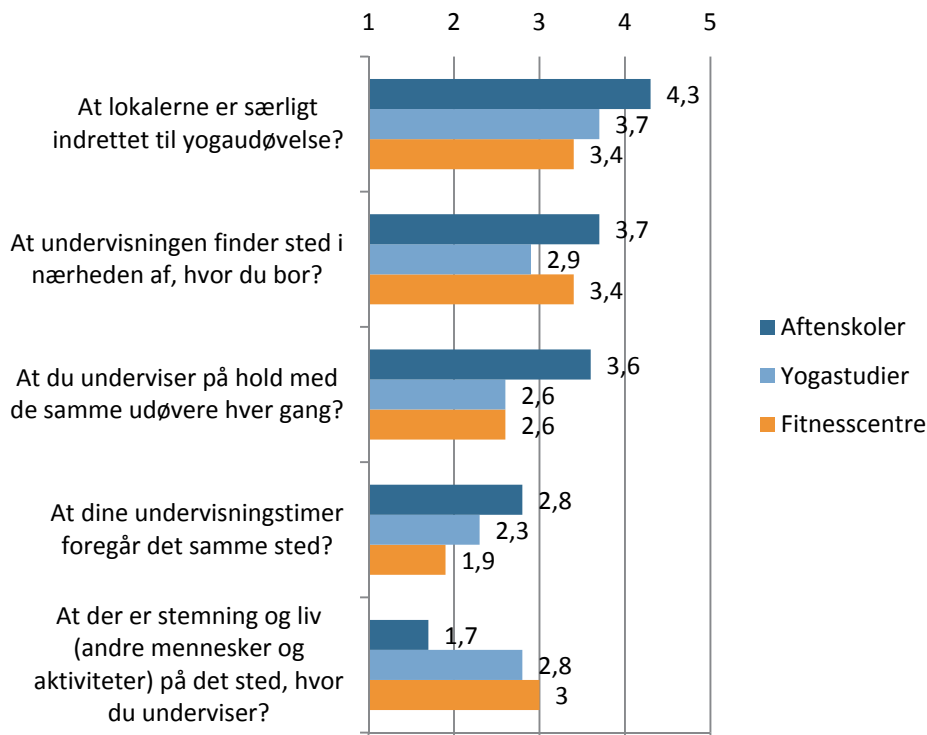
Selvom der er forskel på, hvor stor vægt yogalærerne lægger på gode økonomiske vilkår, er det samlet set det område, som de anser for det vigtigste, uanset hvor de arbejder. Kigger man i det følgende på deres vurdering af rammernes betydning for deres arbejde og anerkendelse, vægtes det ikke nær så højt.

### Yogalærernes holdning til fysiske og organisatoriske rammer for undervisning

Når yogalærerne skal vurdere rammerne for undervisningen, vægter de primært, at lokalerne er særligt indrettede til yoga. Som med økonomien er det vigtigst for ansatte på

aftenskoler. Dernæst er der flest fra alle tre grupper, der har markeret, at det er rart, hvis undervisningen foregår i nærheden af, hvor de bor (figur 31).

**Figur 31: For mange yogaunderviserne er det vigtigt, at lokalerne er særligt indrettet til yoga**



Undervisernes gennemsnitsrangering på en skala fra 1 (slet ikke vigtigt) til 5 (meget vigtigt) på spørgsmål omhandlende vigtigheden af yogaundervisningens rammer fordelt på arbejdsgiver.

Herefter ophører lighederne. For aftenskoleansatte er det væsentligt, at det er samme udøvere fra gang til gang, mens det ikke er vigtigt, at deres undervisning foregår det samme sted. Og for dem er det slet ikke vigtigt, at der i øvrigt er stemning og liv på undervisningsstedet.

For de ansatte i private yogastudier er det kun lokalernes indretning, der er vigtige blandt rammeforholdene, mens det for fitnessansatte faktisk er vigtigt, om de underviser i nærheden af, hvor de bor. Det er interessant at se, at yogalærerne i fitnesscentrene i størst omfang synes, at det betyder noget, hvorvidt der er liv omkring deres hold. Det ses altså som en kvalitet i fitnesscentrene. Det kan være med til at rokke ved en fordom om, at yoga nødvendigvis hænger sammen med stilhed og rolige omgivelser. (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002)

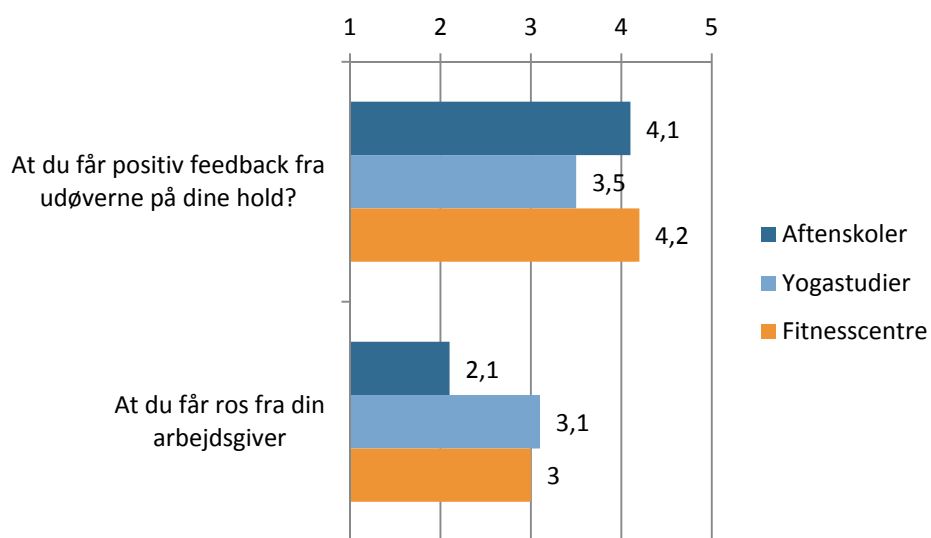
### Yogalærernes holdning til anerkendelse

Generelt ser yogalærerne ud til at være meget selvstændige ansatte. De forventer ikke nødvendigvis ros fra deres arbejdsgiver (se figur 32). Der er dog klart en stigende forventning til arbejdsgiveren med en stigende tilknytning til et sted. Aftenskoleansatte kan være tilknyttet aftenskolen, uden at der er særlig meget kontakt med skolen. De underviser ofte

forskellige fysiske steder, der ikke nødvendigvis signalerer, at de er en del af en aftenskole. De ansatte i fitnesscentre har et mere tydeligt arbejdsmiljø, men som tidligere nævnt har en del af de yogalærere, der underviser i dette regi, blot mellem ét og tre hold om ugen og er måske løsere tilknyttet til arbejdspladsen. I studierne er der en anden tradition, og man er mere direkte afhængig af at være yogamæssigt på linje med stedets yogatradition og studierejere(n).

For alle tre grupper er anerkendelsen fra udøverne imidlertid meget vigtigere. Det er åbenbart her, den centrale kontakt findes for yogalærerne.

**Figur 32: Positiv feedback fra udøverne er vigtigere end ros fra arbejdsgiveren**



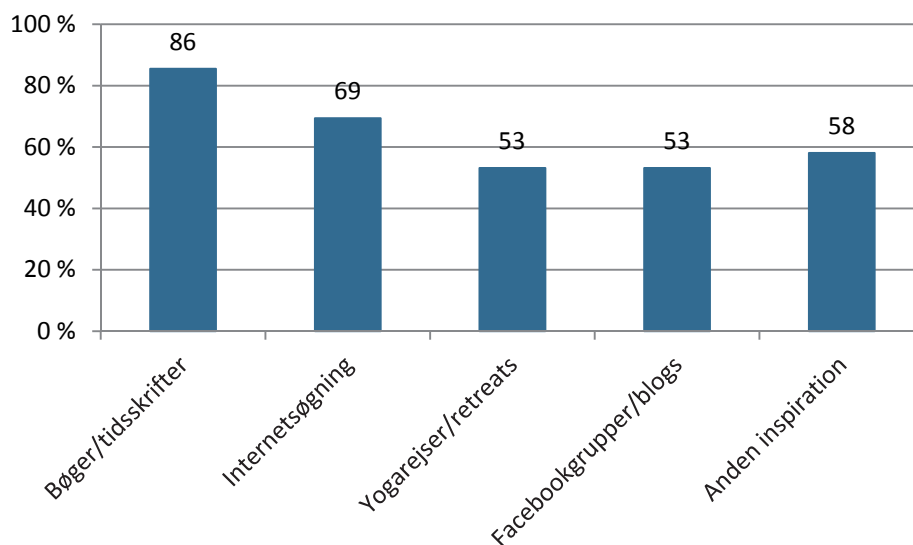
Undervisernes gennemsnitsrangering på en skala fra 1 (slet ikke vigtig) til 5 (meget vigtig) på spørgsmål omhandlende vigtigheden af anerkendelse fordelt på arbejdsgiver.

## Yogalærernes inspiration

Det er ikke kun på uddannelsesområdet, at yogalærerne henter ny viden. Yogalærerne er generelt nysgerrige og vidensøgende i forhold til yoga og søger opdatering på deres felt. I figur 33 ser man, at ingen yogalærere svarer, at de ikke søger anden information i forhold til yoga. Bøger og tidsskrifter er klart de mest brugte inspirationskilder, som 86 pct. af yogalærerne benytter sig af. Selv de to inspirationsformer, som færrest yogalærere markerer (yogarejser/retreats og facebookgrupper/blogs), bruger over halvdelen (53 pct.) af yogalærerne.



**Figur 33: Bøger og tidsskrifter er yogalærernes mest brugte inspirationskilde**



Undervisernes svar på spørgsmålet 'Bruger du nogen af følgende elementer til at lade dig inspirere i forhold til yoga'.

Der er dog visse markante forskelle på, hvor og i hvor høj grad yogalærerne søger inspiration. Her skiller især aftenskolelærerne sig ud ved i mindre grad at søge inspiration end undervisere blandt de øvrige udbydere, som det fremgår af figur 34. De tre andre grupper (selvstændige, studieansatte og ansatte i fitnesscentre) bruger primært følgende former for inspiration:

1. Bøger/tidsskrifter
2. Internetsøgning
3. Facebookgrupper/blogs

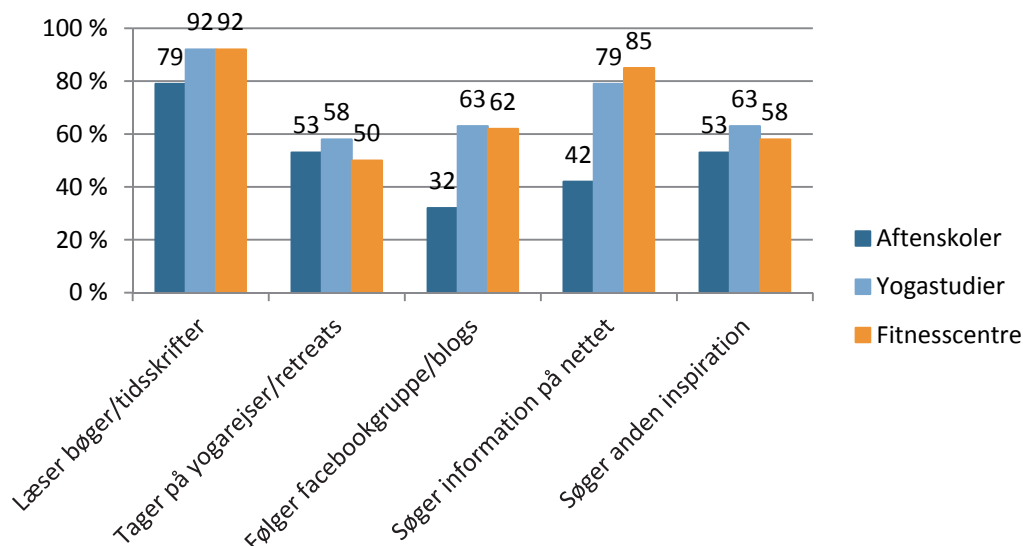
De ansatte i fitnesscentre er de mest aktive i forhold til at bruge bøger og internettet til at finde inspiration, mens der er flest studieansatte, der bruger facebookgrupper og blogs. Der er dog marginale forskelle på de tre grupper. Yogalærerne i aftenskoleregi er imidlertid meget mindre aktive på nettet, hvilket kan skyldes alder, da de er ældre end yogalærerne i de to øvrige regi. Deres primære inspirationskilder er:

1. Bøger
2. Yogarejser/retreats
3. 'Andet'

I kategorien 'andet' nævner mange, at de tager yogatimer hos kollegaer, deltager i workshops, interne kurser eller har netværks-/erfarings-/udviklingsgrupper. Anden inspiration kan også komme fra hverdagen, naturen eller litteratur. Andre specialiserer sig mere i det filosofiske, og et par stykker læser indologi eller sanskrit ved siden af deres yogalærervirksomhed.

Desuden ser det ud til, at yogalærere i aftenskoleregi generelt søger inspiration færre steder end de øvrige yogalærere.

**Figur 34: Bøger og tidsskrifter er yogalærernes primære inspirationskilder**



Undervisernes svar på spørgsmålet 'Bruger du nogen af følgende elementer til at lade dig inspirere i forhold til yoga' fordelt på aftenskoler og generelt.

Der kan være flere forklaringer på forskellene mellem aftenskoleunderviserne og de øvrige yogalærere. Som tidligere nævnt kommer aftenskolelærerne primært fra en anden tradition end de fleste andre respondenter. Desuden er de gennemsnitligt ældre end de andre grupper og er ikke i samme grad i gang med at videreudanne sig og forme deres yogakarriere som de yngre yogalærere.

## Yogalærernes fremtidsperspektiver

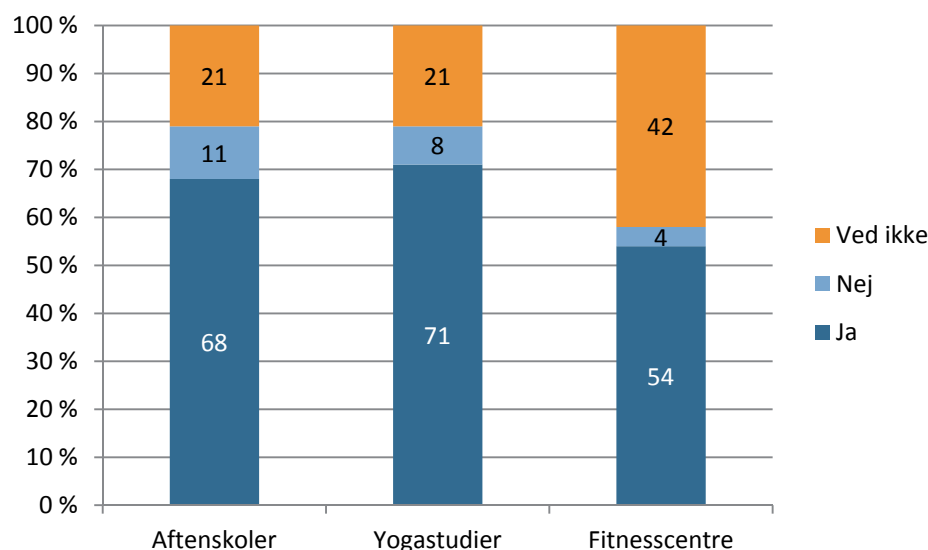
Ligesom yogaudøverne i høj grad er loyale over for deres nuværende yogaudbyder, har langt de fleste yogalærere også planer om at arbejde for den/de udbydere, som de arbejder for nu, i de kommende år (se figur 35). På mange måder lader der altså til at være stor kontinuitet i et marked, der ved første øjekast godt kan forekomme sammensat og omskifteligt. Blot 5 pct. regner ikke med at fortsætte hos samme udbyder fremover, mens 27 pct. svarer 'ved ikke'.

Af de 5 pct., der regner med at stoppe hos nuværende arbejdsgiver, har en enkelt underviser planer om udelukkende at arbejde selvstændigt i de kommende år. Ellers er beslutningen om at skifte arbejdssted taget for at få bedre muligheder for at udfolde sig som yogalærer et andet sted, for at få bedre mulighed for progression i yogaundervisningen og/eller for at udfolde de spirituelle/filosofiske sider af undervisningen.

Gruppen af uafklarede er dog den mest interessante i forhold til udbydernes fastholdelse af yogalærere og yogalærernes fremtidsovervejelser. Hele 27 pct. ved ikke, om de vil arbejde ved samme udbyder de kommende år.

Ser man på disse respondenter fordelt på arbejdssted, er det især ansatte i fitnesscentre, der ikke er sikre på, at de fortsætter. Hele 42 pct. overvejer deres situation. Hos de andre udbydere er der dog stadig omkring en femtedel af lærerne, der ikke umiddelbart er sikre. Det skal understreges, at de uafklarede yogalærere ofte har flere arbejdspladser, og det er derfor ikke sikkert, hvilken arbejdsplads de har til overvejelse. Men som det ses nedenfor, er en af de væsentligste bevæggrunde for at genoverveje sin arbejdssituation et ønske om at have færre arbejdssteder.

**Figur 35: De fleste af de uafklarede er ansatte i fitnesscenterregi<sup>24</sup>**



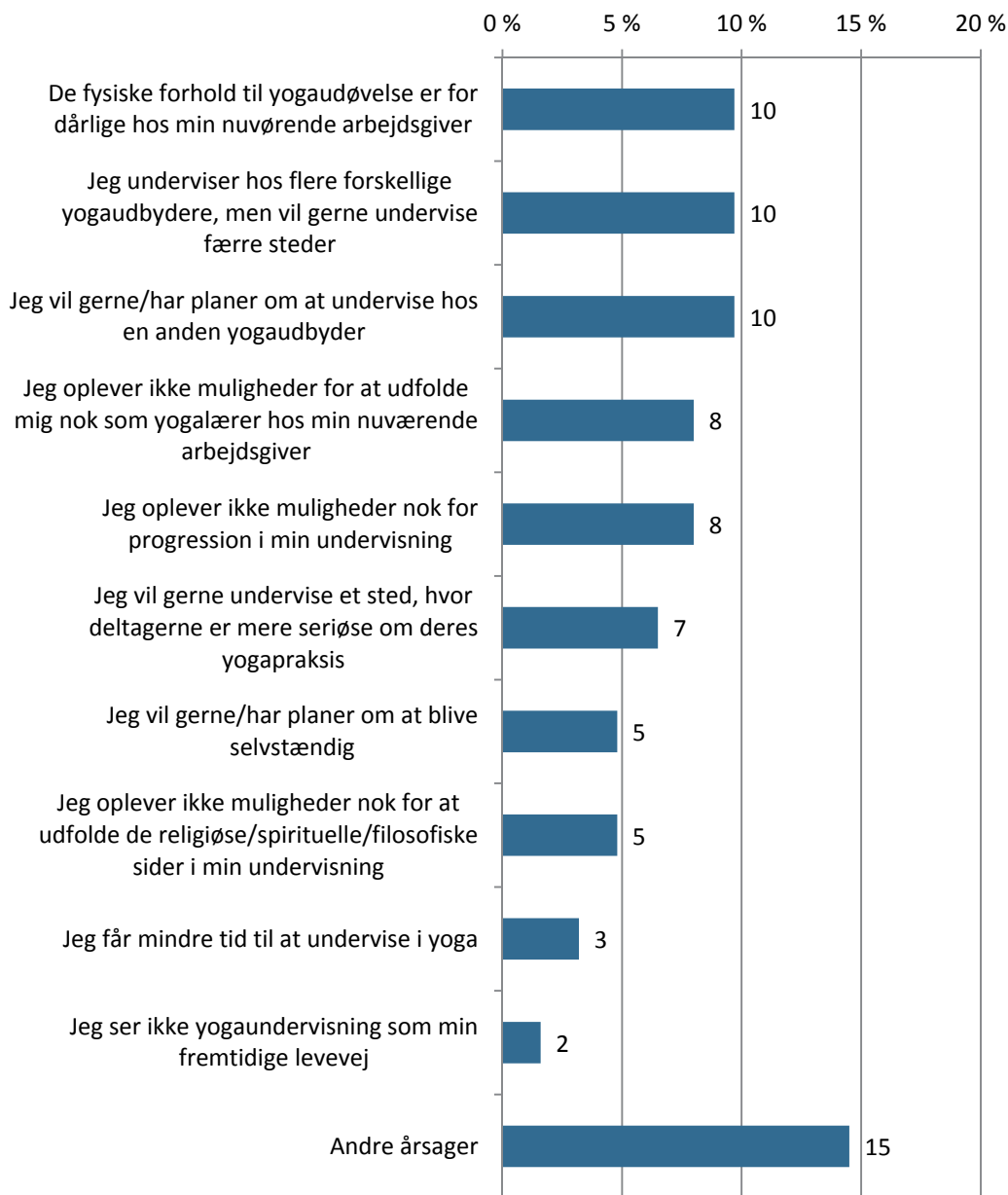
Undervisernes svar på spørgsmålet 'Ser du dig selv som yogalærer hos samme yogaudbyder(e), hvor du lige nu er ansat, i de kommende år?' fordelt på de tre udbydere.

Motiverne i forhold til at være uafklaret i forhold til fremtiden er meget forskellige. Kun en enkelt respondent ser ikke yoga som sin levevej og meget få overvejer at stoppe, fordi de får mindre tid til at undervise.

Derimod er en del yogalærere utilfredse med de fysiske forhold, de har på arbejdspladsen (se figur 36). Der er mange, der ønsker at undervise færre steder, og lige så mange markerer, at de ønsker at undervise hos en anden udbyder i fremtiden. Den mest valgte årsag er imidlertid 'andre årsager'.

<sup>24</sup> Ingen af yogalærerne, der underviser i en idrætsforening, planlægger eller overvejer at stoppe.

**Figur 36: Der er mange forskellige motiver for at være uafklaret i forhold til fremtidens arbejds-situation**



Undervisernes årsager, som ligger til grund for at stoppe som yogaunderviser hos nuværende arbejdsgiver(e).

For yogalærere, der arbejder i aftenskoleregii, er den mest valgte grund til overvejelserne, at de underviser flere steder og gerne vil undervise færre steder. Dernæst ønsker de sig mere progression i undervisningen og bedre fysiske forhold.

I de private yogastudier er det igen ønsket om færre steder at undervise, der motiverer usikkerheden om det nuværende ansættelsesforhold. Ellers er svarene spredt over de andre motiver.

For de yogalærere i fitnesscentre, der ikke er sikre på, at de vil undervise ved samme udbyder næste år, er der flest, der markerer, at de gerne vil undervise hos en anden udbyder. Den næst-hyppigste grund er, at respondenterne kunne tænke sig bedre fysiske forhold til undervisningen. De tredjemest valgte motiver er, at lærerne ønsker at undervise færre steder, og at de ønsker sig at undervise udøvere, der er mere seriøse.

## Anbefalinger – yogalærere i aftenskoler

Undersøgelsen viser klart, at der er al mulig grund til, at aftenskolerne kan være rigtig godt tilfredse med staben af yogalærere. Deltagerne vælger ofte hold efter yogalærerne og aftenskoledeltagerne er den udøvergruppe, der er mest tilfredse med underviserne. Yogalærerne i aftenskolerne har stor erfaring, lange yogalæreruddannelser, og de underviser mange hold, ligesom de ikke har problemer med at undervise flere forskellige steder. De er fleksible og selvstændige og efterspørger ikke anerkendelse fra arbejdsgiveren og dermed tidskrævende personaleledelse.

Yogalærerne er centrale for rekruttering og fastholdelse af yogaudøverne, og det er derfor vigtigt at arbejde med fortsat udvikling af yogalærerstabten.

### Mere profilering af yogalæreren

En tydeligere profilering af yogalærernes baggrund og 'yogafilosofi' kan være med til at tiltrække nye målgrupper af deltagere. Dette kunne gøres via en grundig introduktion af yogalærerne, deres yogatyper, passion og erfaring kombineret med fine billeder. En hjemmeside med disse elementer kunne være et fint supplement til kataloget.

### Rekruttering af nye typer yogalærere

Undersøgelsen viser, at gruppen af aftenskoleyogalærere har en ensartet profil. For at tiltrække nye målgrupper, kan aftenskolerne overveje en større bredde af undervisere i yogalærerstabten. Undersøgelsen viser yderligere, at mange yogalæreruddannelser i høj grad uddanner til deres egne niches. I den sammenhæng er langt de fleste aftenskoler enestående som yogaudbydere ved ikke at have en uddannelse, der præger yogalærerne i en bestemt retning<sup>25</sup>.

Det kan være en stor fordel, da det kan give en bredere vifte af yogaformer i tilbuddene. Samtidig kræver det en ekstra indsats at være velorienteret i de andre yogalæreruddannelsers kvaliteter og yogaformer. Ligesom det er vigtigt at fremstå som en attraktiv arbejdsplads for de nyuddannede. I den forbindelse kan store yogaudbydere i aftenskoleregi overveje følgende:

- At udpege 1-3 etablerede uddannelser som udvalgte samarbejdspartnere. På den måde vil de nyuddannede yogalærere også se aftenskolen som en mulig arbejdsplads.

---

<sup>25</sup> Der er enkelte undtagelser som for eksempel Skandinavisk Yoga og Meditation, der er en fagligt specialiseret aftenskole, som ikke har andre aftenskoleaktiviteter end yoga, og som har sin egen uddannelse.

- Et sådan strategisk valg kan evt. foretages i samarbejde med et udviklingsteam, der nedsættes af egne yogalærere og administrationen. Et sådant forum kan også bruges til at arbejde med, hvordan det særligt folkeoplysende i undervisningen sikres fremover, ligesom der kan sættes fokus på mulighed for nye undervisningsformer/lokaler m.m.
- Aftenskoler uden egen uddannelse kan desuden overveje at tilbyde sig som 'praktiksted' for én eller flere studerende fra 1-3 af de længerevarende yogauddannelser, der typisk har som krav at have egenpraksis som en del af uddannelsen. Ved at udvælge nogle dygtige elever og tilbyde dem hjælp til at rekruttere deltagere samt stille lokaler til rådighed skaber aftenskolerne opmærksomhed på aftenskolen som arbejdssted samt skaber en mulighed for fremtidigt samarbejde. Holdene kan eventuelt udbydes som særlige elevhold med få deltagere.
- De nye yogalærerprofiler kan kræve nye ledelsesstrategier, nye faciliteter eller lignende (f.eks. mere anerkendelse, evt. en yogamentor, undervisningssteder med mere liv), hvis man ønsker at rekruttere fra de kortere uddannelser.

### **Aftenskolen som en attraktiv arbejdsplads**

Rapporten viser, at aftenskolerne på mange måder er en attraktiv arbejdsplads for yogalærere. Der er mulighed for at have mange hold, der er et åbent miljø, hvor der er mulighed for forskellige holdninger til yoga og plads til mange yogatyper. Aftenskolerne er meget fleksible arbejdsgivere samtidigt med, at de økonomiske vilkår er velordnede og gennemskuelige. Som det fremgår af rapporten, er det imidlertid ikke aftenskolerne, de mange nyuddannede fra f. eks. studierne får ansættelse ved. Der er meget, der tyder på, at det primært skyldes manglende kendskab til/fordomme over for de forhold, der kan tilbydes i aftenskolerne. Som en informant formulerede det:

*Hvorfor vil de hellere arbejde i studierne end hos aftenskolerne?*

*"Jeg tror, det er hele miljøet. Så ligger der måske noget snobberi i, at det er mere fint, vil jeg tro. Der er mange unge yogalærere, der først og fremmest ser sig selv stå i en flot yogasal og ikke stå på et koldt gulv i en gymnastiksal."*

Studieejer

Det kan derfor være vigtigt for aftenskoler at være bevidste om, hvordan man 'brander' sig som arbejdsgiver. Det kan ske gennem nogle af de ovenfor nævnte tiltag om samarbejder med uddannelser, men aftenskolerne kan også tilstræbe at være mere tydelige i det generelle yogamiljø. For eksempel med tilstedeværelse på events som Copenhagen Yogafestival<sup>26</sup> eller på yogafora på internettet.

Desuden kan aftenskolerne overveje de følgende punkter som en del af et mere strategisk arbejde med aftenskolen som en attraktiv arbejdsplads for dygtige yogalærere og dermed for kursister og deltager:

---

<sup>26</sup> <http://www.copenhagenyogafestival.dk>

- Det betyder meget for mange yogalærere, at undervisningslokalerne er velegnede til yoga (og måske også mere end for nogle typer af udøvere – eksempelvis fitness-udøvere, som tilsyneladende ikke har lækre lokaler højt prioriteret). Kan aftenskolerne tage nogle initiativer for at 1) sikre, at lokalene er velegnede til yoga? 2) formidle, at også i aftenskolerne undervises der i lækre lokaler?
- Kan der gennem fleksibelt tilrettelagte tilbud skabes nogle workshops, hvor yogalærerne arbejder sammen, så de udfordrer af hinanden og får større netværk samtidigt med, at deltagerne får mulighed for at prøve flere yogatyper?
- Man kan overveje at have et årligt/halvårligt inspirationskursus for de ansatte yogalærere. Som rapporten viser, er yogalærerne nysgerrige og synes, det er sjovt at lære nyt. Kan det evt. etableres i samarbejde med andre aftenskoler eller andre samarbejdspartnere?
- Kan man gennem aftenskolernes hjemmesider arbejde med tydeligere at vise arbejdspladsens muligheder og særpræg? For eksempel gennem en opprioritering af billedsiden med billeder fra egne lokaler?

## Kapitel 4: Yogalæreruddannelser i Danmark

Yogalæreruddannelsesmarkedet i Danmark er et varieret og foranderligt marked, der hele tiden er under forandring og lige nu i stærk vækst. Da Idrættens Analyseinstitut i 2011 gennemførte en kortlægning af idrætsrelaterede uddannelser i offentligt og privat regi, blev der identificeret 17 forskellige yogalæreruddannelser – alle i privat regi. I den meget grundige kortlægning i forbindelse med denne undersøgelse er der identificeret hele 48 uddannelser rundt om i landet. Alle uddannelsesstilbud bortset fra DGI's yogalæreruddannelse er private.

Der findes yogalæreruddannelser i alle regioner i Danmark. Uddannelserne er dog centreret omkring de større danske byer. Specielt København tegner sig for en stor andel af de udbudte uddannelser og virker til pt. at være yogaens danske epicenter.

Timeantallet på uddannelserne varierer fra 20 timer til over 1.500 timer, og de varer fra 1 til 48 måneder. De certificeres gennem yogastudierne selv eller gennem internationale yogaorganisationer, og uddannelserne spænder fra basisuddannelser til efteruddannelser med speciale i eksempelvis gravidityoga, aquayoga m.m.

Modsat det almene, statsstøttede uddannelsessystem er yogauddannelser som nævnt private<sup>27</sup> og karakteriseret af egenbetaling fra de kommende undervisere og instruktører. Ligesom varigheden af uddannelserne varierer, gør prisen det også. Prisen for en yogalæreruddannelse spænder fra ca. 4.000 kr. til ca. 66.000 kr. Hertil kan komme yderligere udgifter til 'retreats', bøger, medlemshonorarer i studier og lignende.

For folk, der ikke er en del af yogamiljøet, kan det virke ulogisk og uoverskueligt med alle de forskellige nuancer i forhold til indhold, længde, pris m.m. på uddannelserne. Dette kapitel søger at give et kort indblik i de traditioner, der præger udviklingen af yogalæreruddannelser, yogalærernes syn på yogamarkedet i Danmark, et overblik over de eksisterende yogauddannelser i Danmark samt at pege på nogle mere generelle tendenser i uddannelsesudviklingen på det aktuelle marked.

Kapitlet viser, at de mange yogalæreruddannelser er præget af både en personbåren tradition og en mere standardiserende tradition. Uddannelserne på det ret uoverskuelige uddannelsesmarked kan overordnet deles op i fire kategorier: en dansk-indisk tradition, en anglo-indisk tradition, uddannelser i brands samt franchise-produkter, der ikke har etableret uddannelsesvirksomhed i Danmark. Kapitlet viser også, at trods de mange forskellige yogalæreruddannelser, er yogalærerne ikke selv entydigt tilfredse med udbuddet af yogalæreruddannelser i Danmark.

---

<sup>27</sup> Som nævnt er DGI's yogauddannelse en undtagelse, da det er en foreningsbaseret uddannelse, men der er stadig egenbetaling.



## Yogauddannelser mellem to paradigmer

Som det er blevet klart, trækker yogalærere og udøvere inspiration fra mange forskellige steder. Mere overordnet kan man sige, at yogalæreruddannelsernes udformning og indhold særligt trækker deres inspiration fra to forskellige traditioner, der i sine rene former kan virke meget forskellige, men som i praksis spiller fint sammen i det danske uddannelsesmarked. Dette afsnit opridses de to traditioner: Den traditionelle indiske og den mere vestligt inspirerede uddannelsestradition.

Traditionen for deciderede yogalæreruddannelser er relativt ny. I den indiske yogatradition blev yogaen overført som 'mesterlære'. En guru/yogi (eller sjældnere yogini) skabte et miljø af elever omkring sig. En elev kunne så udvikle sig til selv at være en yogapersonlighed og nogle gange få traditionen givet videre af sin lærer. Andre gange blev en ny linje skabt gennem brud eller konflikter mellem lærer og elev.

Denne tradition kan blandt andet være medvirkende til det meget decentrale uddannelsesmarked, vi ser i Danmark, hvor det er meget almindeligt, at hvert enkelt studie eller yogalærer med tiden også udbyder sin egen yogalæreruddannelse. Det er uddannelser, der er båret af den enkelte yogalærers personlighed og yogaopfattelse.

Med mødet med Vesten og de moderne kommunikationsmidler fik nogle af de moderne yogapionerer (se appendiks 1) et langt større 'publikum', så den personlige oplæring blev umuliggjort. I den forbindelse kom den engelsk-amerikanske uddannelsestradition til at spille en rolle ved, at man begyndte at arbejde med standardiseringer af yogalæreruddannelser for at sikre kvaliteten blandt yogalærerne.

Denne tradition ser man i forskellige forsøg på at standardisere de danske uddannelser. Et eksempel på et tidligt forsøg på standardisering af yogauddannelserne i Danmark og yogaen mere generelt var dannelsen af Dansk Yoga. Dansk Yoga, som blev etableret i 1970, var netop et forsøg på at skabe en paraplyforening for de mange enkelte undervisere. Men meget sigende var der for stor uenighed mellem de forskellige aktører og yogaretninger til at skabe en samlet organisation:

*(...) For Dansk Yoga ryddede jo på et tidspunkt alt åndeligt ud?"*

*"Ja, det var en stor diskussion dengang. For Guni Martin var jo også med i starten (...) og jeg tror Janakananda inde fra Skandinavisk<sup>28</sup>, de var jo med sammen med Ellen Jensen helt fra starten til at prøve at lave Dansk Yoga. Men så blev de alle sammen uvenner. (latter)"*

Studieejer

Dansk Yoga formåede således ikke at samle alle yogalærere under samme hat og er i dag blot én af de mange uddannelsesudbydere. Man kan sige, at den mere individbaserede tradition dengang var stærkere end ønsket om standardisering. I Dansk Yoga indførte man

---

<sup>28</sup> Skandinavisk Yoga og Meditation

dog retningslinjer for uddannelserne allerede i 1982, så de 11 uddannelser, der var rundt om i landet (otte i Jylland og tre på Sjælland) blev ensrettet. Nu er der to uddannelsessteder (København og Aarhus), som arbejder tæt sammen og har samme indhold og form.

Den internationale paraplyorganisation Yoga Alliance<sup>29</sup> (YA) er nok den standardiseringsnorm, der har haft størst påvirkning på den nyere udvikling af yogalæreruddannelser i Danmark. Det er et amerikansk initiativ, der siden 1997 har forsøgt at skabe nogle basisstandarder for yogalæreruddannelser. Mange af de nyere yogastudieuddannelser i Danmark har en certificering gennem Yoga Alliance. Uanset om man er for eller imod Yoga Alliance som kvalitetsstempel, virker det til, at denne standard er noget, alle forholder sig til. Herfra kommer blandt andet det fokus, der er i dag er på antallet af undervisningstimer i en yogalæreruddannelse, hvor næsten alle uddannelsesudbydere beskriver, hvor mange timer deres uddannelse er på.

I udformningen af uddannelserne ser det desuden ud til, at indflydelsen fra de to traditioner spiller sammen med, at der kan være flere grunde til at udbyde yogalæreruddannelser.

De tre grunde, der gennem undersøgelsen står klarest frem, er:

- Yogalæreruddannelserne kan være en måde at sikre sig, at man kan få den kvalitet af undervisere, man har brug for i sit eget studie/center
- Udbud af yogalæreruddannelser kan være en central del af at få økonomien til at løbe rundt
- At udbyde yogalæreruddannelser ses som en opgave/medmenneskelig pligt for at dele yogaen med andre

Igen udelukker de tre forskellige bevæggrunde ikke hinanden. De spiller sammen og brydes og er sammen med de to uddannelsesstraditioner med til at forme udviklingen af yogalæreruddannelser og det danske yogamarked.

I yogamiljøet er der meget forskellige holdninger til, hvilken tradition der vægtes mest, og hvilke strategier man vælger for sine uddannelser. Det kan variere fra en yogaform til en anden, eller det kan skifte over tid på det samme uddannelsessted, da man hele tiden arbejder med at udbyde det, man ser som den bedste uddannelse. Det giver et meget varieret udbud af yogalæreruddannelser. I det kommende afsnit ser vi på, hvordan yogalærerne selv forholder sig til uddannelsesmulighederne i Danmark.

## Yogalærernes syn på uddannelsesudbuddet

I spørgeskemaundersøgelsen blev yogalærerne spurgt om, hvor tilfredse de er med udbuddet af yogauddannelser i Danmark, om de er tilfredse med deres egne muligheder for at (videre-)uddanne sig, samt om de savner (videre-)uddannelse med særligt indhold. Svarene er vist i figur 37 herunder.

---

<sup>29</sup> <https://www.yogaalliance.org/>

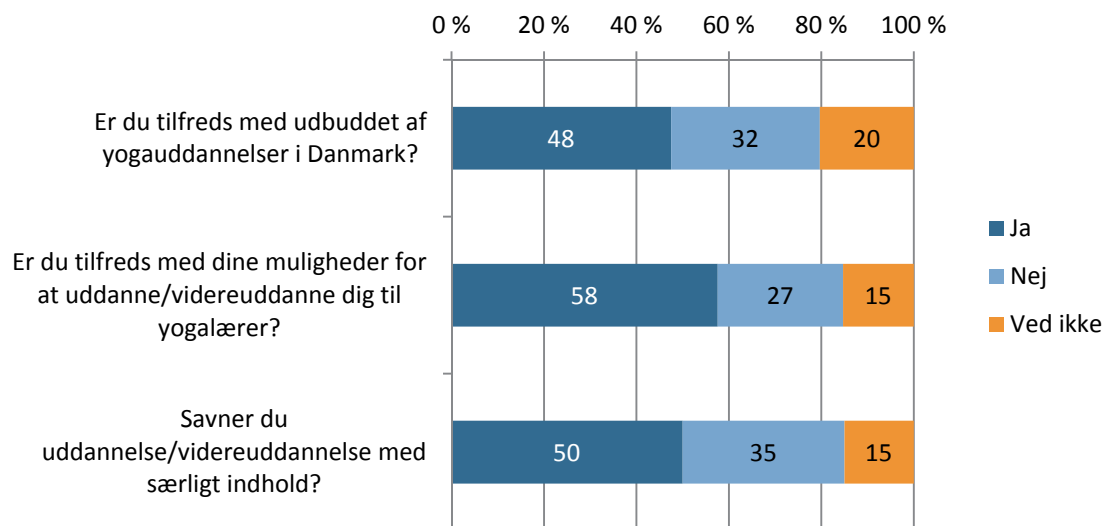
Hvor yogalærerne i de fleste andre spørgsmål er meget klare i deres besvarelser, er der her bemærkelsesværdigt mange respondenter, der har svaret 'ved ikke'/'ikke relevant'. Det kan både betyde, at der ikke er kendskab til det samlede yogauddannelsesmarked, at de ikke selv påtænker at uddanne sig yderligere, eller at yogalærerne ikke vurderer, at det danske uddannelsesmarked er relevant. Det sidste kan enten skyldes, at yogalærerne tænker mere internationalt, når de ser på uddannelsesmuligheder, eller at det for nogle yogalærere kan være en mindre vigtig faktor, da egenpraksis og egenudvikling er den mere traditionelle måde at udvikle sig på i yogatraditionen. Det er altså et noget broget billede, som yogalærerne giver i deres vurdering af udbuddet af yogalæreruddannelser i Danmark.

Når det er sagt, er der dog også en stor andel af yogalærerne, der er tilfredse med uddannelsesudbuddet i Danmark. Næsten halvdelen af yogalærerne markerer, at de er tilfredse med udbuddet, mens flertallet (53 pct.) enten ikke er tilfredse eller har svaret 'ved ikke/ikke relevant'.

Halvdelen af yogalærerne vurderer samtidig, at der mangler uddannelse/ videreuddannelse med særligt indhold i Danmark.

Yogalærerne er mest tilfredse i forhold til deres egne muligheder for at videreuddanne sig. Det kan betyde, at de egentligt er tilfredse med de muligheder, de kender, og selv planlægger at benytte i Danmark, mens de samtidig vurderer, at der er mangler på markedet generelt. Resultatet kan også skyldes, at yogalærerne inkluderer internationale uddannelsesmuligheder, når de vurderer deres egne uddannelsesmuligheder.

**Figur 37: Yogalærernes vurdering af yogauddannelsesudbuddet i Danmark**



Undervisernes svar på spørgsmål omhandlende uddannelsesudbuddet i Danmark.

## Yogalæreruddannelser lige nu – en kortlægning

*"Mangler der gode uddannelser?"*

"Nej, der er masser af uddannelser – og der er masser af gode uddannelser i det københavnske miljø. Jeg tror næsten, det er en jungle snart at finde ud af i forhold til for bare fire år siden (...). Der er virkelig kommet meget på. Men vi kan bare mærke, at folk gerne vil fordybe sig."

Daglig leder i et yogastudie

Da yogalærernes kvalifikationer og kompetencer er meget centrale for at tiltrække og fastholde yogaudøvere, er det interessant at undersøge de uddannelsesmuligheder, de har i Danmark. Som det er tydeligt i kapitel 3, har langt de fleste yogalærere en yogalæreruddannelse. Det kan imidlertid være svært for folk uden for yogamiljøet at vurdere, hvad det betyder at være certificeret eller have en yogalæreruddannelse, da der som nævnt er mange forskellige uddannelsesmuligheder. For at skabe et overblik over uddannelsesmarkedet har vi i forbindelse med undersøgelsen foretaget en kortlægning af yogalæreruddannelser i Danmark.

### Data indsamling

Oplysningerne om yogauddannelserne er indsamlet gennem internetsøgninger med relevante søgeord, samtaler med relevante fagpersoner på området samt en gennemgang af yogablogs og yogafora. Oversigten indeholder ikke udenlandske uddannelser eller uddannelser, hvor det skønnes, at undervisningen tager udgangspunkt i eksempelvis mindfulness, meditation eller pilates. Enkelte yogastudier har ikke ønsket at medvirke i denne undersøgelse og er derfor udeladt af tabellen<sup>30</sup>.

Oversigten indeholder de oplysninger, som yogastudierne eller fitnesskæderne selv reklamerer med. Oversigten er derfor vejledende.

Kortlægningen er foregået i foråret 2014, og da det som nævnt er et utroligt fleksibelt og uhomogent marked, vil der ganske sikkert allerede med efteråret 2014 være kommet nye uddannelser til, mens andre er sat på stand by eller ophørt med at eksistere.

For eksempel har DGI udviklet en videreuddannelse, der først starter i januar 2015 og derfor ikke figurerer i oversigten.

### Kategorisering

At kategorisere et område, der er så varieret som yogalæreruddannelserne i Danmark, og hvor der i yogamiljøet løbende er diskussion om, hvad der er god kvalitet, er en vanskelig øvelse.

---

<sup>30</sup> To danske yogalæreruddannelser er udeladt af oversigten efter uddannelsesledernes ønske. Det ene studie er Yoga Uddannelse Jylland og Fyn, og det andet er Ayur Yoga.

I oversigten over yogalæreruddannelser er medtaget timetal, varighed, pris, eventuel certificering, uddannelsens geografiske placering, og om det er en basisuddannelse, videreuddannelse eller andet. Hvilke kriterier, der bør vægtes mest, er op til den enkelte læser.

Som en yogalærer sagde:

”At være yogalærer er ikke en beskyttet titel, så derfor er det som arbejdsgiver, medlem eller deltager op til én selv at sikre sig, at man har at gøre med en person, man har tillid til.”

Yogalærer og uddannelsesleder

Tabellerne i det følgende er struktureret efter uddannelsernes timetal. Som nævnt har Yoga Alliances indflydelse på det danske uddannelsesmarked bevirket, at timetallet er en gængs måde at kategorisere yogalæreruddannelser ud fra. Samtidigt er det et let mål at forholde sig til for folk uden for yogamiljøet. Timetallet er dog for de fleste uddannelsers vedkommende kun en vejledende målestok, og de anslåede timetal i oversigten dækker over stor intern variation. Nogle uddannelsessteder inkluderer superviseret egenpraksis i deres timeopgørelser, mens andre uddannelsessteder forlanger ’obligatorisk frivillighed’ af lærer aspiranterne for, at de kan opnå et tilfredsstillende niveau i deres egenpraksis.

Der er dog mange andre faktorer end timetallet, der er i spil, og som diskuteres i miljøet. Har det for eksempel betydning for yogalærerens kompetencer og ’yogamodenhed’, om en 200 timers uddannelse foregår over to måneder eller over ét år? Oversigten indeholder derfor yderligere oplysninger om uddannelsernes anslåede varighed i hele måneder.

Ligeledes indeholder oversigten oplysninger om uddannelsernes totale pris. Uddannelsernes pris er ’listepriser’ og afrapporteret uden brug af rabator dninger, der evt. er gældende ved tidlig tilmelding, kontantbetaling eller forudgående medlemskab af det givne yogastudie.

Oversigten indeholder også oplysninger om uddannelsernes certificeringer eller registreringer. Der skelnes ikke mellem forskellige yogaformer, da mange uddannelsessteder har en eklektisk tilgang til yoga, hvor man tager elementer fra forskellige traditioner og ikke selv klart definerer sig som én form for yoga. Alternativt beskrives yogaformen som hatha-yoga, og for mange i yogamiljøet giver det ikke mening, da det er en samlebetegnelse for alle former for yoga, der har fokus på ’kroppens vej’ og dermed vil være central for stort set alle uddannelserne i oversigten. Uddannelsernes typer er derimod inkluderet, da en basisuddannelse og en videreuddannelse naturligvis ikke kan bedømmes efter de samme kriterier.

Der er flere andre parametre, der kan være interessante for en yogaudøver/yogalærer i valget af yogalæreruddannelse. Er uddannelsen primært fokuseret på yoga som kropspraksis, eller er der særlige filosofiske, spirituelle eller religiøse traditioner, man ønsker at fordybe sig i? I den forbindelse vil yogaform og yogalærerens/studiets egen holdning og historik være lige så væsentlige faktorer at undersøge i forbindelse med en vurdering af

yogalæreruddannelserne. Det har imidlertid ikke været muligt at medtage disse aspekter inden for undersøgelsens rammer.

**Tabel 17: [0-100] timer**

| Uddannelsessted               | By                               | Timeantal | Varighed | Pris (kr.) | Certificering     | Type                            |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------|----------|------------|-------------------|---------------------------------|
| DGI                           | Middelfart                       | 60 timer  | 4 mdr.   | 13.000     | Egencertificering | Basisuddannelse                 |
| DGI                           | Udbydes separat til foreningerne | 20 timer  | 1 mdr.   | 4.000      | Egencertificering | Videreuddannelse i aquayoga     |
| Fitness World                 | København og Aarhus              | 64 timer  | 2 mdr.   | 4.000      | Egencertificering | Basisuddannelse                 |
| Hamsa Yoga Studio             | København og Aarhus              | 100 timer | 2 mdr.   | 12.000     | Egencertificering | Basisuddannelse                 |
| Hamsa Yoga Studio             | København                        | 50 timer  | 2 mdr.   | 6.500      | Egencertificering | Videreuddannelse i yogafilosofi |
| Hamsa Yoga Studio             | København                        | 50 timer  | 2 mdr.   | 6.500      | Egencertificering | Videreuddannelse i yogateknik   |
| Instruktørskolen (Fitness.dk) | København                        | 80 timer  | 2 mdr.   | 10.450     | Egencertificering | Basisuddannelse                 |
| Lille Yogahus                 | Dragør                           | 95 timer  | 6 mdr.   | 12.000     | Yoga Alliance     | Videreuddannelse i børneyoga    |
| Sattva Yoga                   | København                        | 90 timer  | 2 mdr.   | 10.500     | Egencertificering | Videreuddannelse i gravidyoga   |
| Sattva Yoga                   | København                        | 85 timer  | 4 mdr.   | 10.000     | Egencertificering | Videreuddannelse i hot yoga     |
| Senses                        | København                        | 80 timer  | 3 mdr.   | 11.400     | Egencertificering | Basisuddannelse                 |
| Trillium Institut             | Aalborg                          | 21 timer  | 1 mdr.   | 6.500      | Egencertificering | Videreuddannelse i kontoryoga   |
| Trillium Institut             | Aalborg                          | 21 timer  | 1 mdr.   | 6.500      | Egencertificering | Videreuddannelse i senioryoga   |
| Yogini Yoga                   | København                        | 85 timer  | 2 mdr.   | 10.500     | Yoga Alliance     | Videreuddannelse i gravidyoga   |
| Yogakompagniet                | København                        | 83 timer  | 10 mdr.  | 28.000     | Egencertificering | Videreuddannelse i kvindeyoga   |
| YogaKrop                      | København                        | 50 timer  | 2 mdr.   | 5.000      | Egencertificering | Basisuddannelse                 |

**Tabel 18: [100-200] timer**

| Uddannelsessted | By                  | Timeantal | Varighed | Pris (kr.) | Certificering     | Type                          |
|-----------------|---------------------|-----------|----------|------------|-------------------|-------------------------------|
| Dynamic Yoga    | Aalborg             | 200 timer | 9 mdr.   | 14.900     | Egencertificering | Basisuddannelse               |
| KBH Yoga        | København og Aarhus | 200 timer | 6 mdr.   | 32.000     | Egencertificering | Videreuddannelse i almen yoga |
| LagoCph         | København og Aarhus | 200 timer | 9 mdr.   | 28.500     | Yoga Alliance     | Basisuddannelse               |
| Mind and Motion | Aarhus              | 165 timer | 12 mdr.  | 28.000     | Egencertificering | Basisuddannelse               |

|                      |           |           |         |        |                   |                 |
|----------------------|-----------|-----------|---------|--------|-------------------|-----------------|
| Prana Yoga Shala     | København | 200 timer | 5 mdr.  | 19.500 | Yoga Alliance     | Basisuddannelse |
| Sattva Yoga          | København | 200 timer | 8 mdr.  | 24.800 | Yoga Alliance     | Basisuddannelse |
| Tara Yoga            | Vanløse   | 200 timer | 24 mdr. | 40.000 | Egencertificering | Basisuddannelse |
| Vibrantly Alive Yoga | København | 200 timer | 9 mdr.  | 17.500 | Yoga Alliance     | Basisuddannelse |
| Yoga Zensation       | Hørsholm  | 200 timer | 6 mdr.  | 30.000 | Yoga Alliance     | Basisuddannelse |
| Yogaliving           | København | 200 timer | 10 mdr. | 28.500 | Egencertificering | Basisuddannelse |

**Tabel 19: [200-300] timer**

| Uddannelsessted              | By        | Timeantal | Varighed | Pris (kr.) | Certificering                   | Type                          |
|------------------------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Ananda Yoga                  | Silkeborg | 218 timer | 24 mdr.  | 18.000     | Patanjali Yoga Switzerland      | Basisuddannelse               |
| Art-Yoga                     | Svendborg | 300 timer | 18 mdr.  | 36.000     | Egencertificering               | Basisuddannelse               |
| Ashtanga Vinyasa Yoga        | Aarhus    | 209 timer | 10 mdr.  | 29.000     | Yoga Alliance                   | Basisuddannelse               |
| Ashtanga Yoga Shala          | Aarhus    | 210 timer | 10 mdr.  | 25.000     | Yoga Alliance                   | Basisuddannelse               |
| Iyengar Yogaskolen Silkeborg | Silkeborg | 284 timer | 36 mdr.  | 40.000     | Iyengar Yoga Foreningen Danmark | Basisuddannelse               |
| Kundalini Yoga               | København | 220 timer | 9 mdr.   | 27.950     | Egencertificering               | Basisuddannelse               |
| Sattva Yoga                  | København | 300 timer | 15 mdr.  | 29.800     | Egencertificering               | Videreuddannelse i almen yoga |
| The Yoga Space               | København | 215 timer | 5 mdr.   | 18.900     | Egencertificering               | Basisuddannelse               |
| Yogahuset                    | Odense    | 252 timer | 24 mdr.  | 45.000     | Egencertificering               | Basisuddannelse               |
| Yogamudra                    | København | 250 timer | 6 mdr.   | 27.500     | Yoga Alliance                   | Basisuddannelse               |
| Yoga Skolen                  | Helsingør | 300 timer | 5 mdr.   | 24.000     | Egencertificering               | Basisuddannelse               |

**Tabel 20: [300-400] timer**

| Uddannelsessted | By        | Timeantal | Varighed | Pris (kr.) | Certificering     | Type            |
|-----------------|-----------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------------|
| Jeppe Yoga      | København | 400 timer | 12 mdr.  | 36.000     | Egencertificering | Basisuddannelse |

**Tabel 21: [400-500] timer**

| Uddannelsessted                       | By        | Timeantal | Varighed | Pris (kr.) | Certificering                   | Type            |
|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------------|-----------------|
| B.K.S. Iyengar Yoga Center Copenhagen | København | 462 timer | 36 mdr.  | 37.500     | Iyengar Yoga Foreningen Danmark | Basisuddannelse |

|             |           |           |         |        |                   |                 |
|-------------|-----------|-----------|---------|--------|-------------------|-----------------|
| Yoga Skolen | Helsingør | 500 timer | 12 mdr. | 45.000 | Egencertificering | Basisuddannelse |
|-------------|-----------|-----------|---------|--------|-------------------|-----------------|

**Tabel 22: [500- ∞] timer**

| Uddannelsessted                       | By                   | Timeantal  | Varighed | Pris (kr.) | Certificering         | Type                             |
|---------------------------------------|----------------------|------------|----------|------------|-----------------------|----------------------------------|
| Dansk Yoga                            | Aarhus og Valby      | 860 timer  | 24 mdr.  | 64.000     | Foreningen Dansk Yoga | Basisuddannelse                  |
| Jysk Yogaforbund                      | Bramming             | 510 timer  | 24 mdr.  | 53.000     | Egencertificering     | Basisuddannelse                  |
| Kreativ Yoga                          | København            | 590 timer  | 24 mdr.  | 40.000     | Egencertificering     | Basisuddannelse                  |
| Misa Yoga                             | København og Aalborg | 504 timer  | 24 mdr.  | 42.000     | Egencertificering     | Basisuddannelse                  |
| Skandinavisk Yoga og Meditationsskole | København            | 1500 timer | 48 mdr.  | 55.000     | Egencertificering     | Basisuddannelse i internatformat |
| Yogacenteret                          | København            | 580 timer  | 24 mdr.  | 44.000     | Egencertificering     | Basisuddannelse                  |
| Yoga Center Gilleleje                 | Gilleleje            | 700 timer  | 24 mdr.  | 35.000     | Egencertificering     | Basisuddannelse                  |
| Yoga Skolen                           | Helsingør            | 521 timer  | 5 mdr.   | 39.500     | Egencertificering     | Basisuddannelse i internatformat |

## Forskellige tendenser og uddannelsestyper

Kortlægningen viser tydeligt, at man som yogaudbyder også ofte vælger at udbyde en yogalæreruddannelse. Yogalæreruddannelserne er altså her præget af den personbårne tradition. Her adskiller aftenskolerne sig markant fra andre udbydere på markedet som store udbydere, der ikke har deres egen uddannelse. Både i det private og nu også i foreningsregi etablerer man uddannelser, der er præget af det enkelte sted.

Det er også tydeligt, at den mere vestlige tradition med Yoga Alliance i spidsen ser ud til at have indflydelse på de uddannelser, der udbydes. Det er bemærkelsesværdigt, at mange udbydere vælger en uddannelseslængde lige omkring de 200 timer, som er YA's mindstekrav til en yogalæreruddannelse.

Dette kapitel fremhævede indledningsvist tre centrale bevæggrunde for at udbyde uddannelser og de to traditioner, der er med til at forme dem. Skal man se lidt mere overordnet på det og se på de indbyrdes forskelle, der er på uddannelserne, kan man lige nu se fire hovedtendenser:

- Uddannelser i den 'dansk-indiske tradition'
- Uddannelser i den 'anglo-indiske tradition'
- Yoga-brands
- Franchise



## Uddannelser i den 'dansk-indiske tradition'

De uddannelser, der startede tilbage i 70'erne med blandt andet Skandinavisk Yoga og Meditation og Dansk Yoga, eksisterer stadig, ligesom arvtagere fra dem og andre yogapersonligheder (e.g. Guni Martin, Ellen Jensen, Aase Kristensen, Kirsten Breland) også fortsætter traditionen med at udbyde yogalæreruddannelser.

Disse uddannelser findes typisk sidst i tabellen som de længste uddannelser. Uddannelserne har et relativt højt timeantal, lang varighed og er procesorienterede. I denne kategori benyttes YA's certificeringer ikke. Egenpraksis er sjældent medregnet i det annoncerede timetal, og prisen per undervisningstime er her lavere end ved de mindre omfattende yogalærer-uddannelser. Yderligere forudsættes der i flere af uddannelserne 'obligatorisk frivillighed', hvor man som yogalærer-aspirant ikke bliver indstillet til den afsluttende eksamination, hvis man ikke har praktiseret yoga uden for undervisningssituationerne i tilstrækkelig grad. Af samme grund er undervisningen i disse uddannelser ofte mindre komprimeret end tilfældet er med de kortere uddannelser, da der skal være tid til den nødvendige egenpraksis og personlige udvikling.

Også inden for denne kategori er der dog forskel. Hos Skandinavisk Yoga og Meditation er det i høj grad en forventning, at man går ind i arbejdet som en mere traditionel elev/aspirant. Der er mulighed for at bo på stedet og leve tættere på ashram-tilværelsen<sup>31</sup> end ved andre uddannelser. Hos Skandinavisk Yoga og Meditation forventes det således i højere grad, at man indgår i et fællesskab/samfund end ved de andre yogalæreruddannelser, hvor man køber et mere afgrænset produkt<sup>32</sup>.

## Uddannelser i den anglo-indiske tradition

I de sidste fem år har yoga i København både fået nye yogaudbydere og nye yogamålgrupper. Der er kommet nye private yogastudier med forskellige yogaformer, og fitnesscentre har flere og flere hold. Langt de fleste af disse nye aktører har etableret deres egen yogalæreruddannelse. Mange af dem findes i denne kategori, hvor uddannelsernes udformning er meget inspireret af den amerikanske og engelske måde at opbygge og udbyde yogalæreruddannelser på. Her benyttes Yoga Alliances certificering ofte (især af de private yogastudier). Egenpraksis er i flere tilfælde medregnet i det annoncerede timetal, og prisen per undervisningstime er her højere end ved de længerevarende yogalæreruddannelser.

Disse uddannelser ser man blandt de første i oversigten med timetal på 50-300 timer. Der er dog stor forskel på de korte og de længste kurser i denne kategori.

---

<sup>31</sup> Ashram er et klosterlignende sted, hvor man samles om en åndelig leder. Man kan ofte bo (billigt) i ashrammet og deltage i dagligdagen. Andre steder er det også almindeligt at bo uden for selve ashrammet og kommer så til ashrammet i løbet af dagen for at høre lederen tale eller lignende.

<sup>32</sup> Et center som Natha Yogacenter, der kun har eksisteret siden 1990, lader til at have en lignende holdning til at være yogalærer. De udbyder forskellige kurser, men ikke en egentlig yogalæreruddannelse, og man må gå ud fra, at uddannelsen til yogalærer sker som et 'mesterlærerforløb' i tæt samarbejde med ledelsen.

### De korte kurser

Kurserne på 100 timer eller derunder er dels korte basisuddannelser og dels videreuddannelser, hvor det forventes, at deltagerne har yogalærer erfaring i udgangspunktet. De korte basisuddannelser finder man oftest i fitnessregi, i foreningsregi og i enkelte studier. I de større organisationer (fitnesscentre eller DGI) er uddannelserne ofte orienteret mod, at deltagerne skal undervise i det regi, hvor de har taget uddannelsen.

Som det ses af tabellen, er kun enkelte af videreuddannelserne YA-certificeret og ingen af basisuddannelserne, da de er for korte til YA's mindstekrav på 200 timer. De er dog medtaget i denne kategori, da det er samme tradition, og da aktørerne her ofte forholder sig til YA's standarder. For eksempel understreger de fra yogaudbyderen Senses, at man ikke er yogalærer som sådan, når man har taget deres 80 timers kursus, men at det er et fordybelseskursus, som introducerer deltagerne til flere aspekter af yoga. Instruktørskolen kalder også deres kursus for *yogainstruktør* kursus i stedet for yogalærer for at understrege, at der er en forskel.

### De længere kurser

I kategorien 100-200 timer er halvdelen af uddannelserne YA-certificeret. Det er primært her, og i gruppen af uddannelser på 200-300 timer, at mange af de nyere yogastudiets uddannelser befinder sig, og hvor nogle yogastudier også har deres videreuddannelser. Disse uddannelser har været meget populære de seneste år.

Selvom denne type uddannelser som sagt er inspireret af den anglo-indiske uddannelses-tradition og tit henter sin yogainspiration fra USA, betyder det ikke, at der nødvendigvis kommer til at være en bevægelse frem mod flere og flere certificerede uddannelser.

Det kan der være flere forskellige grunde til. For det første er det tydeligt, at der mellem uddannelsesudbydere er uenighed om, hvorvidt en Yoga Alliance-certificering er et reelt kvalitetsstempel. For eksempel føres der ikke kontrol med det faglige niveau på de registrerede uddannelser i Danmark<sup>33</sup>. Registreringerne tildes på baggrund af yogastudiernes undervisningsplaner og ikke selve undervisningen. Det vil sige, at der ikke er nogen opfølgende vurdering af uddannelsen, efter certificeringen er tildelt. Flere uddannelsesudbydere, der har bidraget med information til kortlægningen, har desuden nævnt, at de ikke mener, at Yoga Alliance's standarder er ambitiøse nok i forhold til at sikre et højt fagligt niveau i yogaundervisningen.

For det andet ser det ud til, at en certificering er et godt signal at sende, når man åbner et nyt yogastudie. Yogastudier med fremgang opnår imidlertid hurtigt, at det er studiet som kvalitetsprodukt og ikke den internationale standard, der tiltrækker aspiranterne. Det betyder, at studierne i nogle tilfælde fravælger YA-certificeringen, efterhånden som de vinder fodfæste på markedet.

---

<sup>33</sup> I forhold til den løbende kontrol af uddannelserne er det også værd at nævne, at der på Yoga Alliances hjemmeside figurerer minimum to danske yogastudier, som ikke benytter sig af registreringen længere. Et eksempel er et studie, der lukkede for fem år siden.

Desuden eksperimenterer yogastudierne hele tiden med at optimere deres produkter i forhold til deres filosofi, målsætninger og udøvere. Et eksempel er et yogastudie, som længe har haft en YA-certificeret uddannelse. Studieejer forklarer om studiets uddannelsesstruktur, der hidtil har været YA-certificeret:

”Og det laver vi helt om nu. (...) Det sidste halvandet år har jeg funderet en masse over, hvor uheldigt jeg synes, at det er for mine venner og familie og yogalærerne og yogalærernes børn og familier, at kurserne har fået en lidt speciel form, hvor man ofte skal tage meget lange og meget dyre kurser. Der er mange af mine venner, hvor jeg tænker, at jeg gerne ville have, at de kunne være med på de her uddannelser. Og det kan de ikke rigtig, og det er sgu en skam. Så vi har overvejet, om vi skulle ændre uddannelserne en hel del, og det, vi gør nu, er, at vi gør uddannelserne meget kortere og lidt billigere. Og så kan man tage flere af dem. Og så får man lidt mere mulighed for som yogalærer at stykke det selv sammen, som man vil.”

”(...) Vi laver noget, som er mere tilgængeligt for folk, som har et almindeligt liv, og som har børn, så de kan slippe lidt afsted engang imellem. Jeg blev helt angst, da jeg hørte, at der var folk, der havde lånt penge i banken for at tage vores uddannelse. Det synes jeg er helt tovligt. (...) Og havde jeg vidst noget af det, så var de aldrig blevet optaget på uddannelsen, fordi den type skrøbelighed og den type flakkethed skal man efter min mening slet ikke blande ind i sin spirituelle proces.”

Studieejer

Der er således ikke en entydig udvikling frem mod mere standardisering på yogauddannelsesmarkedet, men i højere grad en fortsat dialog og et ønske om at eksperimentere med de bedste uddannelsesformer.

### 'Brands'

Umiddelbart kan det virke en smule paradoksalt at introducere begreber som *franchise*, *brands* og *copyright* i yogaens verden, men det er ikke kun 'standardisering', der har smittet af fra den vestlige verden. Den tredje tendens, der skal fremhæves her, er uddannelser inden for de yogaformer, der kan ses som yogabrand. De er karakteriseret ved at have (haft) en meget spirituel/karismatisk leder, en vis grad af topstyring samt at være meget internationale. Hvor standardiseringen i den anglo-indiske tradition primært henviser til formen af kurset, standardiserer uddannelserne under 'brands' sig typisk også på indhold.

Et godt eksempel på et yogabrand, er iyengar-yoga. Iyengar-yoga er en fysisk yogaform, der er udviklet af den nulevende B.K.S. Iyengar (Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar). B.K.S. Iyengar var en del af Mysoreskolen og var Krishnamacharyas elev. (Se også Appendiks 1) Det centrale institut ('Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune') er placeret i Poona, Indien, hvor B.K.S. Iyengar boede og underviste til sin død i august 2014.

Som man kan se af tabellen, er der to uddannelsessteder for iyengar-yoga i Danmark. De er begge godkendt af B.K.S. Iyengar og som sådan underlagt de retningslinjer, som den centrale skole i Indien udstikker.

Iyengar-yogalæreruddannelsen er en standardiseret international uddannelse. Der er klart fastlagte niveauer, og al uddannelse styres centralt. Eksamener og lærebøger er på engelsk, og alle yogastillinger læres på sanskrit for at sikre ensrettede uddannelser over hele verden. Eksamensformen er også standardiseret<sup>34</sup>.

For at fastholde sin certificering som iyengarlærer skal man som minimum modtage 20 timers efteruddannelse om året ved en lærer, der har et højere niveau end en selv<sup>35</sup>.

Desuden betaler man et årligt beløb til B.K.S. Iyengar for fornyelsen. Der er p.t. (januar 2014) 60 certificerede iyengar-yogalærere i Danmark ifølge instituttets hjemmeside<sup>36</sup>.

Ud over det årlige vedligehold af certifikatet er der visse krav til en iyengar-yogalærer. Man må ikke undervise i andre former for yoga end iyengar-systemet. Hvis man etablerer et iyengar-center, må der ikke undervises i andre yogaformer i centeret. Disse retningslinjer bliver revideret hvert andet år efter aktuelle guidelines fra Poona/Pune.

Triyoga, der er udviklet af den amerikanskfødte Yogini Kaliji<sup>37</sup>, er et andet brand med en ret stram struktur. I denne forbindelse skal astanga-yoga også nævnes. Astanga (vinyasa) er skabt af Sri K. Pattabhi Jois, der som Iyengar kommer fra Mysoreskolen. Uddannelsen til astanga-yogalærer er imidlertid baseret på mesterlære<sup>38</sup>. Det vil sige, at egenpraksis anses for meget vigtig, og relationen til læreren er central, når man skal udvikle sig. Meget langt hen ad vejen kan man blive oplært ved nogle af de danske undervisere, men for at blive certificeret astanga-yogalærer skal man godkendes af 'Shri K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute' i Mysore. Der er syv autoriserede astanga-yogalærere i Danmark<sup>39</sup>.

Det betyder dog ikke, at alle vælger den vej til deres astanga-undervisning. Ifølge Jens Bache fra Ashtanga Yoga Skolen i København er der derudover anslået 25-45 lærere, der underviser i København, og som det ses af tabellen, er der også i astanga-regi deciderede yogalæreruddannelser.

Her brydes de to uddannelsestraditioner altså inden for den samme yogaform med mesterlære på den ene side og uddannelseskurser på den anden.

## Franchise

En endnu mere vidtgående standardisering findes i Bikram Yoga, hvor der er tale om et decideret franchise-system. Det er ikke en udbredt form, men kan være en ny trend.

---

<sup>34</sup> Efter man har taget grunduddannelsen, er der rig mulighed for at videreudanne sig med yderligere 12 niveauer (hvert niveau svarer til 1-1½ års uddannelse), man kan opnå gennem undervisning.

<sup>35</sup> I Danmark arrangerer Iyengar Yogaforeningen et årskursus for medlemmerne i forbindelse med foreningens generalforsamling.

<sup>36</sup> <http://www.bksiyengar.com/modules/Teacher/teacher.asp?Country=Denmark>

<sup>37</sup> <http://triyoga.com>

<sup>38</sup> Kilde: Jens Bache

<sup>39</sup> <http://kpjayi.org/teachers-directory/europe>

Bikram Yoga er grundlagt af Bikram Choudhury i 1970'erne, og den tager sit udgangspunkt i traditionel hatha-yoga. Kernen i Bikram Yoga er en fastlagt yoga-serie på 26 øvelser, der udføres i et 42 graders varmt rum over hele verden. Der eksisterer omkring 1.000 Bikram Yoga-studier, og hvert år uddannes omkring 800 yogalærere fra koncernens uddannelse. Denne uddannelse udbydes kun af Bikram Choudhury selv, og alle undervisere i et bikram-yogacentre er uddannet direkte ved ham<sup>40</sup>. Der findes altså ingen 'bikram-uddannelse' i Danmark, men den er nævnt her som en ny form for udvikling som har stor indflydelse på det danske marked, hvor hot yoga lige nu er i fremgang, og bikram-yoga bliver mere og mere udbredt.

"Bikram-yoga er en franchise, så hvis man vil undervise eller have bikram-yoga, så skal man være en del af den franchise, hvilket også betyder, at man skal være bikram-uddannet - reglerne er meget stringente. Han (Bikram) beskytter sin 'intellectual property' - derfor holder vi os ret professionelt til det."

Studieejer

Som indehaver af et Bikram Yoga Studio forpligter man sig til at betale et engangsbeløb på 10.000 US dollars til Bikram. Ligeledes skal man løbende betale udgifter i form af en procentdel af den totale omsætning samt forskellige former for månedlige bidrag. Bikram Choudhury mødes personligt med alle franchiseholdere mindst hvert andet år.

Bikram Yogas uddannede lærere skal re-certificeres hvert tredje år for at kunne beholde deres titel. Selve re-certificeringen koster 250 US dollars<sup>41</sup>.

---

<sup>40</sup> Tidligere har uddannelsen fundet sted i USA, men i 2014 udbydes den i Thailand.

<http://www.bikramyoga.com/TeacherTraining/AboutTeacherTraining.php>

<sup>41</sup> Det fremgår af Bikram Yogas hjemmeside, at denne ensretning finder sted for at kvalitetssikre Bikram Yogas varemærke. Her er det relevant at nævne, at Bikram Yoga er relativt aktiv i sin beskyttelse af op-havsretten, hvilket igennem årene har resulteret i et stort antal søgsmål.

## Appendiks 1: Om yoga

I Vesten er yoga mest kendt som en kropskultur. Motion, der gør én smidig og stærk. Yogaens rødder strækker sig imidlertid langt tilbage i tiden. Yoga stammer som begreb fra Indien, hvor det opstod som en filosofisk skole inden for hinduismen.

Ser man på undersøgelsens resultater er det tydeligt, at der er mange forskellige holdninger til, hvad yoga er i dag. Det kendetegner også yogaens historie. Der har været mange forskellige tolkninger af yoga samt forskel på, hvad der blev lagt vægt på, og måden, den er blevet brugt på.

De hellige tekster, religiøse eller filosofiske dokumenter, som er en del af yogaens oprindelse, er ikke en sammenhængende bog fra en bestemt tid. Det er (enkeltstående/samlinger af) tekster, der er produceret i vidt forskellige tider og kontekster over en periode på 3.000 år<sup>42</sup> fra ca. 1500 f.v.t.

Teksterne har ud over hinduismen dannet basis for religioner som jainisme og buddhisme og for seks såkaldte filosofiske skoler, hvoraf yoga er den ene<sup>43</sup>.

De mange forskellige traditioner og tekster kan gøre det svært at skabe sig et overblik over yogaens historie og filosofi. Nogle af teksterne og de filosofiske systemer er teistiske. I andre er der ingen gud.

Som en underviser beskrev det i et interview:

”Jeg kan godt lide at se yogaen lidt som et træ. Det, der er kernen af det, er de gamle indiske filosofier og undervisningen omkring yogaen. Over tid har træet vokset sig stort, og der er kommet mange forskellige grene på det, og vi hænger et sted ude på en gren.

Leder af et privat yogastudie

At skabe sig et overblik over ’træet’ bliver yderligere kompliceret af, at centrale begreber kan dækkes af flere forskellige ord, og at ord, der er oversat fra sanskrit, indimellem skrives forskelligt i oversættelser<sup>44</sup>. Samtidigt er det en verden, hvor fakta og religiøse overleveringer væver sig ind i hinanden.

Det ville således være alt for omfattende her at skulle beskrive yogaens historiske udvikling. Dette kapitel vil derfor blot skitsere yogaens rødder gennem en kort introduktion til centrale tekster samt den udvikling, der skete, da yogaen mødte Vesten.

---

<sup>42</sup> Se Phillips (2009, side 29) for en tidslinje med centrale tekster og forfattere. Han understreger, at selve årstallene på de forskellige tekster er der stor usikkerhed om, mens der er mere enighed om den rækkefølge, de kommer i.

<sup>43</sup> De seks store filosofiske systemer i hinduismen er Samkhya, Yoga, Vaisesika, Nyaya, Purva Mimamsa og Vedanta (Worthington, 1982, s. 80)

<sup>44</sup> I denne rapport er kildernes skrivemåde fastholdt.

## Yogaens rødder

Yoga er et gammelt begreb, men der er uenighed om, hvornår man tidligst kan spore fænomენets eksistens. Der er en debat om, hvorvidt udgravede figurer fra Indusdalen dokumenterer, at der var en yogatradition allerede 2500 år f.v.t. Det samme gælder om, hvorvidt yoga er beskrevet som praksis i Vedaerne, som er de ældste helligskrifter i Indien<sup>45</sup>. Det er imidlertid en debat, der ikke ser ud til at skabe videnskabelig enighed.

Derimod er der udbredt enighed om, at de tidligste dokumenter, hvor yoga er nævnt, er i upanishaderne, der er religiøse skrifter fra omkring 600-300 år f.v.t.

I udgangspunktet blev ordet yoga i upanishaderne først brugt om et åg, man lægger på to okser eller som noget, der forener to forskellige ting. Senere udviklede det sig til at være et begreb, der beskrev en form for spirituel (selv)disciplin og det, yogaens mål ses som i nogle traditioner: enhed med Gud/det guddommelige (Phillips 2009).

Det næste centrale dokument er Bhagavad Gita, der mere sammenhængende beskriver blandt andet læren om yoga (ibid.) Bhagavad Gita er skrevet ca. 300 år f.v.t.

I løbet af undersøgelsen er det imidlertid blevet tydeligt både i litteraturen og interviews, at der er to helt centrale dokumenter, der har betydning for dem, der dyrker yoga i Danmark i dag: 1) Yoga-sutraerne skrevet af Patanjali og 2) Hatha Yoga Pradīpika. Desuden skal tantrisme kort nævnes her.

### Patanjalis yoga-sutraer

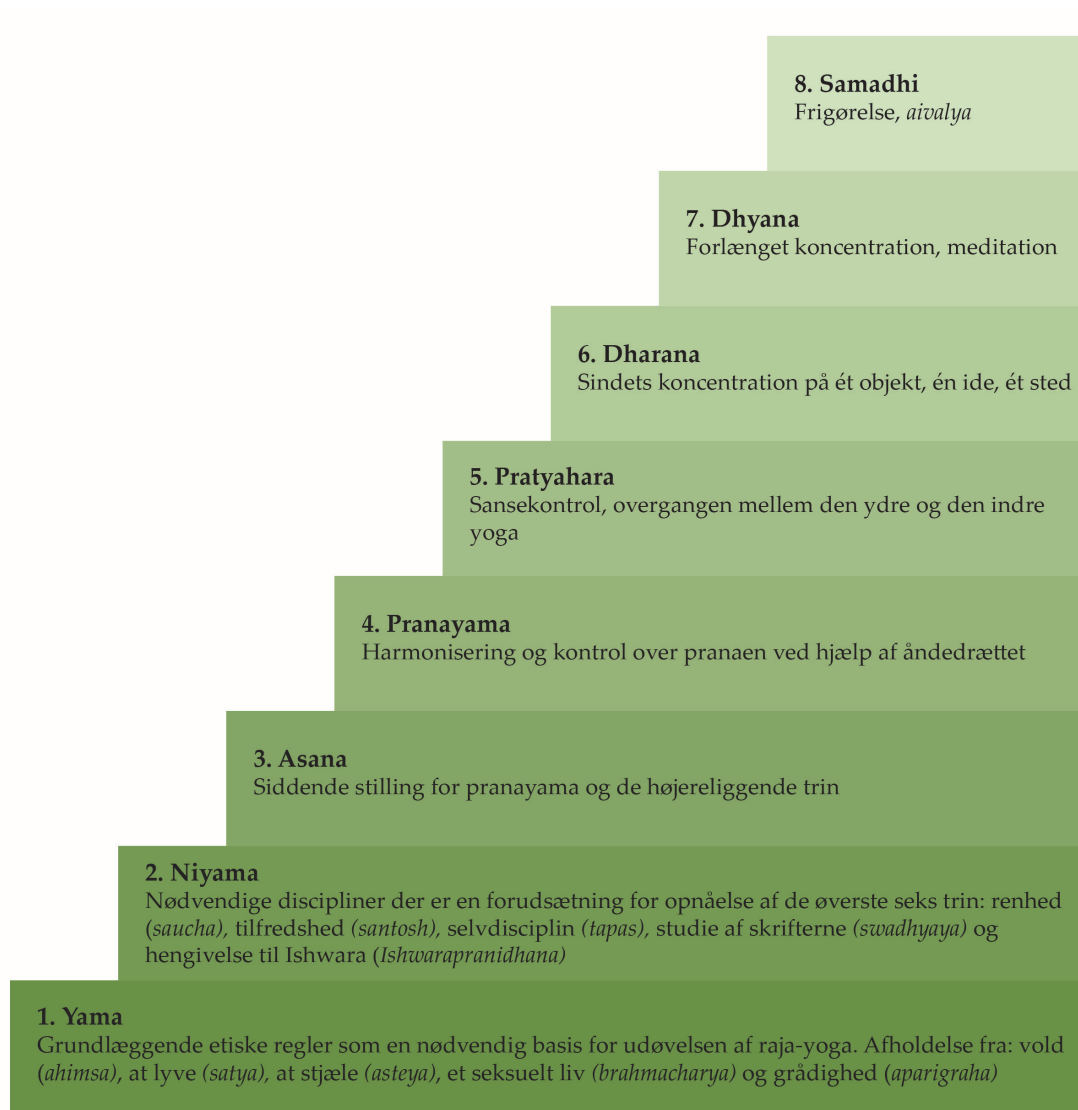
Yoga-sutraerne ses som de skrifter, der skaber grundlaget for den klassiske yoga. Igen er der uvished om, hvornår skrifterne er fra. Worthington nævner, at nogle mener, de går tilbage til 300 f.v.t. (Worthington 1989), mens Phillips placerer teksterne omkring år 0. (Phillips 2009).

Yoga-sutraerne er den form for yoga, man kalder raja yoga (konge-yoga). Raja yoga har fokus på det mentale. Her beskrives yoga som otte trin, der gennem selvkontrol og askese kan bringe udøveren/yogien nærmere frigørelsen af purusha. Purusha er ånden/selvet/bevidsthed, der anses for evigt eksisterende, og som samtidigt er individuel og en del af altet. Ånden/selvet bliver bundet til verden af kroppen, sanser og tankerne, der bliver ved at påkalde sig opmærksomhed. Gennem yogaens selvdisciplin kan man ifølge Patanjalis yoga-sutraer opnå stilhed i sindet, fuld koncentration og i sidste konsekvens en frigørelse af ånden fra den materielle verden og dermed opnå enhed med verdensaltet.

---

<sup>45</sup> Ca. 1500-1800 f.v.t. ifølge Gads Religions Leksikon

Figur 38: Yoga Sutraernes otte trin på vejen til 'frigørelse'



Kilde: Dressler 1980

I forhold til yoga i Danmark er det 3. trin, 'asanas' (kontrol af kroppen), samt 4. trin, 'pranayama' (åndedrætskontrol), som de fleste danskere vil kunne nikke genkendende til. Særligt yoga som kropspraksis og mange forskellige øvelser er en del af den yoga, vi kender. I disse yoga-sutraer er arbejdet med kroppen dog primært at finde en stilling, hvor man kan opnå at forholde sig i fuldstændig ro. Fokus på flere forskellige øvelser og kroppens beherskelse som den primære vej til frigørelse (hatha-yoga) bliver først mere tydelig i Hatha Yoga Pradípika.

### Hatha Yoga Pradípika (HYP)

Skriftet er i indisk sammenhæng relativt nyt. Det er skrevet af Svatmarama omkring 1500-tallet.



Her bliver yogaen mere praktisk betonet. Phillips skriver, at ifølge HYP kan mennesket opnå:

""mental silence," the goal of the yoga of the Yoga Sutra, by mastering the violent (hatha), strenuous practices of asana, breath control, and sequenced movements, learning to move the prana in occult paths."

Phillips 2009. S. 241

Hatha Yoga Pradípika sætter kroppen i centrum og beskriver nærmest kontrol af kroppen som en 'overhalingsbane' til at fremme det mentale arbejde. Arbejdet med forskellige kropslige stillinger og øvelsessekvenser kombineres med vejrtrækningsøvelser og kropslåse (bhandas). Yoga praksis bliver beskrevet i flere detaljer end tidligere og som helt centrale øvelser for alle (mennesker som guder). (ibid.)

Yoga-sutraerne og Hatha Yoga Pradípika beskriver de to yogaformer, som matcher bedst med den gængse forestilling om yoga: Raja Yoga, der har fokus på koncentration/meditation, og hatha-yoga, der vælger kroppens vej (øvelserne).

Andre yogaformer er jnana-yoga, hvor visdommen/kundskab/forståelse er vejen, karma-yoga, hvor yogien arbejder med at handle uselvsk, og bakhti-yoga, hvor det er hengivelsen, der er den centrale vej. De forskellige yogaformer kan kombineres og supplere hinanden i den enkelte yogis vej til frigørelse<sup>46</sup>. Derudover kan 'vækkelser'/bevægelser have indflydelse på yogaen og udøveren. Tantraerne og tantrisme skal nævnes i den sammenhæng.

## Tantrisme

Det sidste historiske nedslag, der skal fremhæves her, er tantrisme. Tantrisme er en bevægelse/retning, der har påvirket flere forskellige religiøse retninger både generelt inden for hinduisme og buddhisme og også mere specifikt for nogle yogagrene.

Tantraerne er skrifter, der primært omhandler religiøse ritualer. Ifølge Gads Religions Leksikon indeholder de:

"mantraer (rituelle formler), brugen af mandalaer (kosmiske cirkler) og yantraer (diagrammer) og giver anvisninger på meditations praksis og ritualer generelt."

Gads religions leksikon. S. 516

Teksterne er fra omkring år 400-600<sup>47</sup>. Tantrismens kendetegn er, at følelser og tilbedelse bruges konstruktivt i arbejdet for at opnå oplysning/frigørelse. Det er også en langt mere rituel/religiøs retning end andre yogatraditioner.

---

<sup>46</sup> Se Simon Krohn (2013) for et nyere dansk bud på, hvordan det spiller sammen.

<sup>47</sup> Gads religions leksikon skriver år 600, Phillips indikerer det samme tidspunkt, mens Worthington skriver, at de første stammer fra omkring år 400.

Der er i tantrismen et dualistisk verdensbillede, og mange ritualer og øvelser har til formål at forene modsætningerne. Dette gælder særligt det mandlige og det kvindelige aspekt. En central yogaform i tantrisme med dette formål er kundaliniyoga<sup>48</sup>, hvor der er fokus på at frigøre den kvindelige energi – shiva – så den kan bevæge sig op gennem kroppen og forenes med den mandlige energi, shakti.

Phillips skriver:

“In practically all yoga traditions, there is what I call the tantric turn.”

Phillips 2009. S.227

Det er blandt andet tantraens forståelse af yogiens krop, som er blevet en generel forståelse inden for yoga.

I den almindelige offentlighed forbindes tantrisme/tantra ofte med sex og seksuelle meditationer. Det er ikke helt uden grund. Ifølge Worthington kan den seksuelle forening af mand og kvinde ses som en smagsprøve på den idéelle enhed, man kan opnå i samadhi (Worthington 1982.s.109). Også i Hatha Yoga Pradīpika er der enkelte seksuelle meditationer beskrevet:

“The tantric sex prescribed involves both partners trying to withhold fluids as well as, upon release of fluids, to siphon them back up into ones own sexual organ, whether male or female (a kind of yogic competition!).

Phillips 209.s. 248)

Den tradition er fulgt inden for særlige sekter og enkelte nyreligiøse bevægelser (Gads Religions Leksikon). I langt de fleste yoga-grene er det dog primært forståelsen af kroppen, samt brugen af følelser, spirituel kraft og tilbedelse til at opnå et højere bevidsthedsniveau, der hentes fra tantrismen<sup>49</sup>.

## En 'yogareformation'

Selvom kroppen i de ovenævnte tekster er beskrevet som et redskab til at nå yogaens mentale/religiøse mål, er der dog ikke noget, der tyder på, at det har lignet den kropslige praksis, vi kender som yoga i dag. Det samme kan man sige om forståelsen af yoga og yogaens mål.

Elisabeth De Michelis beskriver i 'A history of modern yoga' (2004), hvordan den moderne yoga har udviklet sig radikalt i mødet mellem Indien og Vesten siden slutningen af 1800-tallet. Tidligere var yoga og det store fokus på mental udvikling stort set forbeholdt hellige mænd, der valgte asketiske liv og vendte sig væk fra hverdagslivet. I yogaens møde med

---

<sup>48</sup> Ifølge Dressler er der omtalt chakraer og nadier i andre tekster, men det er tantraerne, der mest indgående beskriver kundalini-kraften. (Dressler 1982.s.96)

<sup>49</sup> Det betyder ikke, at det seksuelle perspektiv nødvendigvis er fraværende. Se for eksempel Simon Krohn (2013) for en moderne dansk forståelse af sex og tantra.

Vesten og moderniteten skete der nærmest en reformation, hvor yoga kunne være allemandseje.

“Vivekananda and Sivananda’s versions of yoga do not in any way require the practitioners to abandon life as a middle-class (or any other class) householder; rather, they provide a way to navigate modernity’s dangerous waters without succumbing to the undertow of materialist excess. Such a shift from the traditional ascetic practice of withdrawing from society in order to achieve enlightenment to more participatory norm is made possible by valorization of the status of *jivanmukhti*, “living liberation””.

Strauss 2005. S.31

Denne transformation skete i mødet med mange forskellige europæiske og amerikanske strømninger, der prægede slutningen af det 19. århundrede. Spirituelle/religiøse strømninger som Kristen Videnskab, teosofi og ‘new thought’ samt tanker om en enhedsreligion blev flettet sammen med yogaens filosofi. Også mere idéhistoriske strømninger som socialdarwinisme og troen på menneskets uanede udviklingsmuligheder gav klangbund til udviklingen af yoga i Vesten. Sidst men ikke mindst var et internationalt fokus på kropskultur, samspillet mellem kroppen og nationalisme og en skøn blanding af fascination af videnskabens muligheder koblet med et romantisk syn på ‘oprindelige’ folks traditioner og tro med til at give yogaen den udformning vi kender i dag.

De følgende afsnit vil kort beskrive en af de centrale personer for udbredelsen af kendskab til yoga som filosofi i Vesten og derefter kroppens indtog i den moderne (internationale) yoga<sup>50</sup>.

### Moderne yoga

I Indiens møde med moderniteten gennem den engelske kolonialisering af landet kom yoga til at spille en rolle i en nyfortolkning af, hvad det ville sige at være indisk. Mødet med Vesten skabte ifølge De Michelis to hinduistiske hovedstrømninger: En strømning, hvor klassiske hinduistiske former fortsatte uden indflydelse fra Vesten (Classical hinduism) og en moderne hinduisme, der udviklede sig i tæt samspil med vestlige idéer. (De Michelis. 2005.s.37) Det er i den sidste tradition, den moderne yoga har udviklet sig.

En helt central person for udvekslingen af idéer og spiritualitet mellem Østen og Vesten og yogaens udbredelse er Swami Vivekananda:

“Swami Vivekananda did indeed play a pivotal role in the context of Neo-Vedantic esotericism and of Modern Yoga. Not quite a Neo-Hindu philosopher, not quite a militant nationalist, he nevertheless became a cult figure and a popular ideologue in both fields. Most of all, however, he was the first Indian to succeed in acting as an effectual bridge-builder between Eastern and Western esoteric milieus, much as Unitarians and Theosophists had done the other way around. In a way, he was the proud nationalistic and indigenous counterpart of these groups.”

De Michelis 2005. S. 92

---

<sup>50</sup> Den følgende gennemgang tager særligt udgangspunkt i De Michelis og Singletons bøger og har derfor primært fokus på de anglo-saksiske traditioners samspil med den indiske tradition.

Swami Vivekananda<sup>51</sup> (1863-1902) var født og opvokset i Calcutta. Han var fra den bedre stillede middelklasse med en far, der var advokat og vestligt orienteret samt en mor, der efter beskrivelserne var mere traditionalistisk. Vivekananda selv studerede på Scottish Church College, hvor han blandt andet stiftede bekendtskab med den vestlige filosofi og var medlem af frimurerne i Calcutta. Så på den ene side var han i nær kontakt med det engelske administrative system, og samtidigt blev han hurtigt en del af det spirituelle miljø i byen, som De Michelis kalder esoterisk. Det var netværk, der interesserede sig for spirituel udvikling ofte inspireret af karismatiske personer. Her mødte han først Keshubchandra Sen og senere Ramakrishna, som han knyttede sig til rent spirituelt. Sammen med Ramakrishna (og senere alene) rejste han rundt i Indien som munk eller 'hellig mand'. Det var rejser, der gjorde ham socialt bevidst om den store fattigdom og ulighed i landet, og han videreudviklede sine læreres tanker om, hvordan man kunne genrejse Indien til tidligere storhed. Vivekananda var således i høj grad et produkt af mødet mellem Vesten og Østen, mellem det traditionelle og det moderne.

Den store internationale betydning fik han, da han i 1893 blev inviteret til at tale på Religionernes Parlament, som var et tiltag, der skulle få alle religiøse retninger til at arbejde sammen for fred, enhed og større mellemmenneskelig forståelse i verden.

Dermed fik han også en dobbelt mission. For at kunne rejse masserne i Indien krævede det penge, men de var ikke at finde i Indien. Under et ophold i USA udtalte han:

"As our country is poor in social virtues, so this country is lacking in spirituality. I give them spirituality and they give me money".

CW 6:245-6 i De Michelis 2005. s.109

Han fik stor gennemslagskraft i USA og blev der frem til 1896 (med to ture til England), hvor han holdt oplæg og taler og i 1896 udgav sit centrale værk 'Raja Yoga', som gjorde yoga til den indiske filosofi, der blev kendt i Vesten.

Ifølge De Michelis skyldes Vivekanandas store gennemslagskraft, at han i høj grad brugte en terminologi, der gav genlyd i spirituelle og esoteriske miljøer i Vesten. Hans beskrivelse af yoga nærmede sig både Kristen Videnskabs forståelse af sygdom som noget, man kunne holde væk gennem bøn, og den store interesse, der i mange sammenhænge var for hypnose og selvudvikling. Vivekananda nedtonede den tidligere forståelse af yoga som en asketisk 'venden sig fra verden' og 'foreningen med det guddommelige'. Han satte i stedet fokus på yoga som en vej til sundhed og frihed (Strauss 2005). Det var et budskab, der på mange måder slog igennem i vesten, og som i høj udstrækning kunne fortolkes ind i den enkeltes verdensbillede og individuelle stræben<sup>52</sup>.

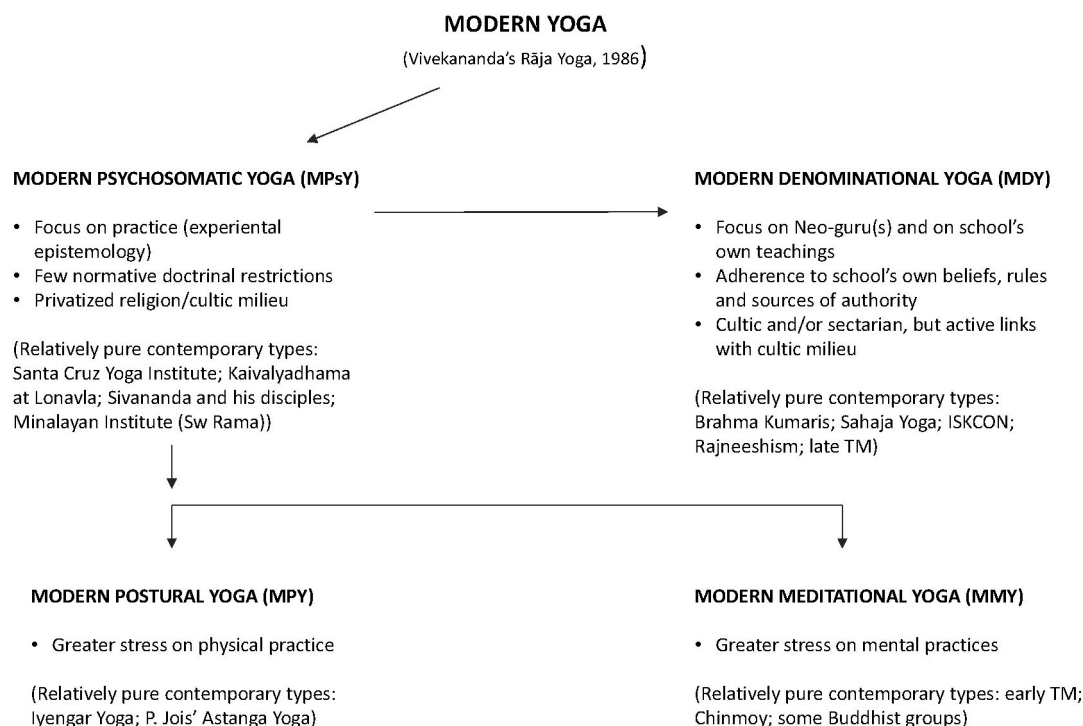
---

<sup>51</sup> Hans oprindelige navn var Narendranath Datta.

<sup>52</sup> Se De Michelis kapitel 3 og 4 for en grundig idéhistorisk gennemgang af Vivekanandas lære og de idé og meningsmæssige skift i forhold til 'klassisk hinduisme' samt kapitel 5 for en idéhistorisk gennemgang af 'Raja Yoga'.

Da Vivekananda vendte tilbage til Indien gav hans internationale berømmelse ham en platform som en indisk helt. Selvom der var guruer og centrale swamier med stor betydning både før, samtidigt og efter ham, blev han en central figur, som mange forholdt sig til i den videre udvikling af den moderne yoga.

Som med yoga i øvrigt er den senere udvikling af moderne yoga også flerstrengt. De Michelis giver et bud på en typologi, der kan beskrive hovedtendenserne.



Kilde: De Michelis, Elizabeth (2004)

Som nævnt er det særligt det, hun kalder 'modern postural yoga' (MPY), som man forbinder med yoga i Danmark. Men hun beskriver ikke, hvordan yogaen udviklede sig fra den meget filosofisk/mentalt orienterede yoga til yoga, hvor bevægelser og yogapositioner er helt centrale. Det emne behandler Mark Singleton til gengæld grundigt i 'Yoga Body - the origins of modern posture practice' (2010).

## Yoga og kroppen

"Yogapraksis er jo ikke mere end 80 år gammel. Altså det her med at praktisere på en måde (...) Traditionelt har asanas været med til at styrke din evne til at sidde. Gøre kroppen smidig, gøre den stærk. Man skal jo gerne sidde i samme stilling i flere dage."

Leder i et yogastudie

Denne pointe understreger Singleton også i sin bog. Den kropslige praksis, som på mange måder virker som indbegrebet af yoga i Vesten i dag, er tilsyneladende et nyere fænomen. Før 1900-tallet var den kropslige yogaudøvelse primært forbeholdt fakirer og yogis og fandt i Vesten bedst sammenligning med slangemennesker og optrædende rejsende. I

Indien var det heller ikke den kropslige, men den mentale del af yogaen, der havde højstatus.

Det ændrede sig imidlertid i tiden omkring århundredeskiftet fra 1800-tallet til 1900-tallet og frem. Singleton beskriver, hvordan mange forskellige strømninger i tiden var med til at ændre den udformning og status, som positurer og øvelser havde i yogaen.

Et væsentligt element var den store internationale interesse for kropskultur generelt. Dyrkelse af kroppen og dens muligheder blev af mange fremhævet som gode værktøjer til at blive et bedre menneske eller til at vise, hvordan man var et godt menneske. I Danmark var det især gymnastikken, der fik denne rolle som et kropsligt middel til at opnå storhed og retsind<sup>53</sup>.

Andre steder, som i USA, blev der fokus på bodybuilding og udviklingen af fitness som en aktivitet, der skulle holde mennesker sunde og rørige. For kvinder var det mere gymnastiske øvelser som 'stretching', der ifølge Singleton var udbredt i USA og England (Singleton 2010.s.157-160).

En anden strømning, der fik stor indflydelse på yogaens udvikling, var, at den smukke, stærke krop og den fysiske træning blev knyttet tæt sammen med nationalistiske strømninger og opbyggelsen af nationer. Herhjemme var gymnastikken i starten en del af skyttebevægelsen, som i udgangspunktet havde til formål at gøre unge mænd klar til kamp for Danmark. Den danske gymnastik fik senere sit eget liv og international betydning. Blandt andet som følge af en meget rost opvisning ved OL i London i 1908 (Nordby, 2009). For eksempel blev den danske gymnastik forbillede for den fysiske træning, man brugte i det engelske militær (Singleton 2010).

Dette internationale billede gjorde sig også gældende i Indien, hvor det engelske kolonistyre var interesseret i at styrke indernes moral og krop gennem fysisk træning. Blandt andet beskriver Singleton, hvordan Niels Bukhs primitive gymnastik var en af de træningsregimer, der fik stor indflydelse i Indien og derigennem på Krisnamacharya og den internationale yoga:

*"Bukh's system, which "emphasized continuity of movement, rhythmic exercise, and intensive stretching to seek elasticity, flexibility, and freedom" (Dixon and McIntosh 1957:101), attained such exponential popularity from the early 1920s onward that by 1930, YMCA National Physical Director Henry Gray could rank it as second only to Ling in terms of "full national approval or... general recognition" among exercise regimes in India. (Gray 1930:7)"*

Singleton 2010.s.200

En anden kropskultur, der var meget fremherskende i arbejdet med at vise, at inderne fysisk var fuldt på højde med resten af verden, var bodybuilding. K.V. Iyer fra Bangalore

---

<sup>53</sup> For en grundig beskrivelse og analyse af udviklingen af kropskulturen i Danmark, se Ove Korsgaards 'Kampen om kroppen' (1982).

var en af pionererne på området og åbnede det første 'fitnesscenter' / træningshal<sup>54</sup> i 1922. Han var internationalt kendt og skrev populære bøger om sundhed og bodybuilding (ibid.).

Samtidigt med disse internationale strømninger inden for kropskultur var der også stærke nationalistiske strømninger. Både fra kolonistyrets side og fra indere, der var imod kolonistyret og moderniseringen af Indien, var der en søgen efter 'den traditionelle indiske kropskultur'. For nogle udøvere blev yogaen et redskab på vej mod en frihedskamp mod kolonistyret<sup>55</sup>.

I dette miljø blev yogaens praksisudtryk langt mere kropsligt, end det tidligere havde været, og i langt højere grad 'allemandseje'. Singleton beskriver denne udvikling ved at se nærmere på Krisnamacharyas yogaformer. Krisnamacharya er en af de mest centrale gurer i den internationale 'Modern Postural Yoga' (MPY). Han var lærer for centrale personer som K. Pattabhi Jois og B.K.S. Iyengar, der begge har dannet internationale skoler, ligesom hans søn T.K.V. Desikachar har haft international betydning<sup>56</sup>.

Singleton beskriver Krisnamacharyas tid i Mysore<sup>57</sup>, hvor han var ansat i paladset af Maharaja Krishnaraja Wodiyar IV, der var meget interesseret i fysisk træning og dens effekter. Maharajaen var engageret i de internationale strømninger inden for kropskultur og støttede blandt andet KFUM's arbejde i området. Samtidigt arbejdede han målrettet mod at udvikle og synliggøre en indisk fysisk kultur. Allerede fra 1919 havde han for eksempel en ansat til at promovere indiske øvelser og spil i delstaten. Så da Krisnamacharya kom til Mysore, var paladset et sted, hvor der blev udført og eksperimenteret med fysisk træning i mange forskellige former:

"Gymnastics, military exercises, and all manner of Western sports and games were a major part of the daily life of the royal guards and the extended maternal royal family, the Arasus (...)"

Singleton 2010.s.179

Krisnamacharya var således en af flere lærere, der var ansat til at undervise børn og unge i den royale familie. Singleton beskriver, hvordan Krisnamacharya hentede inspiration ved andre. En inspiration var K.V. Iyers elev, Anant Rao, der underviste i bodybuilding. En anden var den indiske gymnastik, der var udviklet af Kuvalayananda. Hans internationale inspiration blev blandt andet hentet fra ovennævnte Niels Bukh. Samtidigt fortolkede han den træning, han underviste i ind i yogatraditionen. Denne kombination skabte yogatraditioner, der var meget mere fysisk orienteret og muskelopbyggende, end man tidligere havde set.

---

<sup>54</sup> Det engelske ord Singleton bruger er 'gymnasium'.

<sup>55</sup> Singleton beskriver, hvordan Sri Raghavendra Rao også kendt som 'Tiruka' rejste rundt i Indien maske- ret som yogi, mens han underviste i kampteknikker, som han betegnede som yoga. (Singleton 2010.s.103).

<sup>56</sup> Indra Devi kan også nævnes her, da hun som en af de første vesterlandske kvinder blev yogalærer og fra sidst i 1940'erne havde yogastudie i Hollywood.

<sup>57</sup> Fra først i 1930'erne til først i 1950'erne. (Singleton 2010. s.176).

Eksemplet fra Mysore fik med Krisnamacharyas elever stor international betydning. Der var dog mange andre, der på det tidspunkt arbejdede med at udvikle yoga som en kropskultur med rødder i Indiens traditioner kombineret med den nye fokus på sundhed og kropsstyrke. Det betød, at denne form for yoga har haft stor international gennemslagskraft og nu er helt central for opfattelsen af yoga i Vesten.



## Litteraturliste

- Bjerrum, Henriette (2011): *Idrættens uddannelses- og kursusbehov set fra medlemmernes perspektiv*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Breivik, Gunnar (2013). *Jakten på et bedre liv - Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brinkfort, Louis (1946): *Yoga: hvorledes man træner sig op til Sundhed og Livskraft mod, selvkontrol, beslutsomhed, vilje, symmetri, udholdenhed, modstandsdygtighed, personlighed, held, god hukommelse, styrke*. København: Axel Andersens Forlag.
- De Michelis, Elizabeth (2004). *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. New York, London: Continuum.
- Dresler, Anne Lise (1982). *Yoga. Filosofi – asanas – pranayama*. København: Borgen
- Forsberg, Peter (2014). *Motionsløb i forening*. København: Idrættens Analyseinstitut (Under udarbejdelse).
- Smith, Gina et al. (1999). *Gads Religionsleksikon*. København: Gads Forlag.
- Gundelach, Peter (2011). *Små og store forandringer. Danskernes værdier siden 1981*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hellevik, Ottar (2001). 'Ungdommens verdissyn - livsfase eller generationsbetinget?' *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 1, 45-68.
- Hohlenberg, Johannes E. (1916). *Yoga i dens Forhold til Europa*. København: Gyldendals Forlag.
- Høedholt, C. O. (1946). *Yoga - hvordan og hvorfor De bør dyrke den og forbedre Deres psykiske og fysiske Egenskaber*. København: Ukendt forlag.
- Inglehart, Ronald (1977). *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles among Western Publics*. Princeton: Princeton University Press.
- Jensen, Anders Fogh (2009). *Projektsamfundet*. Århus: Aarhus Universitetsforlag.
- Kandrup, Poul Erik (2013). *Uden tvivl, med stort besvær – en historie om DOF 1973-2013*. København: Dansk Oplysnings Forbund
- Kirkegaard, Kasper Lund (2009). *Sundhed for millioner – En medlemsundersøgelse af aktive fitnesskunders træningsmotiveer, tilfredshedsgrad og selvvaluerede helbredstilstand*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Kirkegaard, Kasper Lund & Østerlund, Karsten (2010). *Foreningsfitness – portræt af de aktive medlemmer. Træningsmotiveer, tilfredshed og selvvalueret helbred*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Korsgaard, Ove (1982). *Kampen om kroppen*. København: Gyldendals Forlag

- Krohn, Simon (2013). *Nærmere noget. Filosofien bag yoga*. København: People's Press.
- Kulturministeriet (2009). *Idræt for alle - Breddeidrætsudvalgets rapport - baggrund og analyse*. København: Kulturministeriets Forlag.
- Larsen, Knud (2003). *Den tredje bølge - på vej mod en bevægelseskultur*. København: Lokale- og Anlægsfonden.
- Laub, Trygve B. (2013). *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Løvgreen, Peter (1998). *Aftenskolernes Hvem - Hvad - Hvor*. København: Udviklingscenteret for folkeoplysning og voksenundervisning
- Nervil, Sophus I. (1922). *Yoga: Indledende Foredrag*. København: Hans Christian Bakkes Boghandel
- Nielsen, Anne Skare (2014). Oplæg på Aarhus Universitet til inspirationsdag 'De frivillige foreninger og den folkelige oplysnings betydning for demokrati og social tillid', 22. maj.
- Nordby, Ib (2009). *De Danske skytteforeninger gennem 150 år - Målet er Danmarks frelse*. Bredsten: De Danske Skytteforeninger
- Pilgaard, Maja (2009). *Sport og motion i danskernes hverdag*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, Maja (2012). *Evaluering af uddannelse i DGI Fitness & Sundhed*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Philips, Stephen (2009). *Yoga, Karma, and Rebirth - A Brief History and Philosophy*. New York: Columbia University Press.
- Sarrazin, Philippe; Vallerand, Robert; Guillet, Emma; Pelletier, Luc & Cury, F. (2002). 'Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study'. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Singleton, Mark (2010). *Yoga Body - The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press.
- Strauss, Sarah (2005). *Positioning Yoga - Balancing Acts Across Cultures*. New York: Berg
- Christensen, Anne Illemann (2014). *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2013*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Thing, Lone Friis & Wagner, Ulrik (2011). *Grundbog i idrætssociologi*. København: Munksgaard Danmark.
- Thompson, Walter (2013). 'Worldwide Survey of Fitness Trends for 2014'. *Health and Fitness Journal*. American College of Sports Medicine. Vol. 17, No. 6.
- Toft, Ditte (2013). *Fremtidens senioridræt. Mellem ironmand og stolemotion*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Tuxen, Poul (1911). *Yoga – en oversigt over den systematiske yogafilosofi paa grundlag af kilderne*. København: Akademisk Forlag.

Worthington, Vivian (1989). *A History of Yoga*. London: Arkana.