

Upplevelser av yoga

En undersökning av hur elever med Aspergers syndrom upplever att yoga påverkar deras hälsa och lärande.

Harke Steenbergen, Maria Larsson och Maria Sandström

Inledning	s. 3
Bakgrund	s. 3
Syfte och frågeställningar	s. 3
Vetenskapsteori och metod.....	s. 4
Resultat	s. 10
Diskussion	s. 14

Litteratur

Bilaga 1 Diagnostiska kriterier för Aspergers syndrom enligt DSM-IV-TR

Bilaga 2 Intervjufrågor

Inledning

Vi arbetar på en resursenhet för elever som är i behov av särskilt stöd. Många av våra elever har diagnosen Aspergers syndrom. Förmågan att fokusera och hålla kvar koncentrationen är ofta begränsad för de elever som studerar på resursenheten. På grund av otaliga motgångar både inom skolan men även utanför skolan har deras självförtroende ofta fått sig en törn. Eleverna tror många gånger inte på sin egen förmåga vilket även resulterar i ett dåligt självförtroende. Under vårterminen år 2008 fick vi på skolan kontakt med en yogainstruktör som menade att yoga påverkar elevernas självförtroende på ett positivt sätt och att yoga dessutom påverkar ungdomarnas koncentration till det bättre. Vi tyckte att detta skulle vara värt att pröva för våra elever och samtidigt skulle det vara ett intressant ämne att undersöka.

Bakgrund

Resursenheten för gymnasieelever erbjuder en individuellt utformad skolgång för elever som behöver ett positivt alternativ. Vi vänder oss till elever som upplever att de inte passar in i skolan, med eller utan diagnos. Utanförskap, koncentrationssvårigheter, motivationsbrist, mobbing, bristande självförtroende, skolvägran kan vara indikationer. Ofta föreligger neurologiska funktionshinder som hindrat elevens intelligens och begåvning att komma till sin rätt.

Vårt mål på skolan är att återupprätta varje elevs självförtroende och motivation samt ge kompetens till vidare studier och/eller yrkesliv. Vårt arbetssätt utgår ifrån elevens starka sidor och intresseområden. Vi börjar med att bygga upp elevens tillit och självförtroende genom att ta vara på elevens intressen och styrkor, på individuell nivå eller i små grupper. Vi satsar även på att skapa en trygg skolmiljö där eleverna respekterar varandras olikheter. Eleven skall även ha möjlighet att påverka sin egen skolgång. Det är väldigt viktigt med lyhörd personal som förstår elevens behov och som eleverna känner förtroende för.

Kurser på gymnasienivå ges av ämneslärare i små grupper. Det är viktigt att eleverna är en del av en grupp så att de kan träna sina sociala färdigheter. Eleven kan dels studera ämnen som ges på resursenheten och dessutom delta i valfria kurser i stora klasser på skolan. Vid behov handleder resurspedagoger eleven under lektionerna. Studierna kan leda fram till gymnasieexamen i ett nationellt program.

Yoga är i grunden en fysisk och mental träningsmetod, vars syfte är att göra människan fullständigt medveten. I västvärlden är den mest känd som en fysisk träningsdisciplin med en kraftfull stresshantering. Yoga är enkel att utföra och ett mycket bra tillägg till andra åtgärder mot stress och utbrändhet. Forskning, bland annat vid Karolinska institutet, har visat att yoga ger tydliga positiva effekter på dåliga ryggar, kronisk sömnstörning, depression, högt blodtryck och många andra stressrelaterade sjukdomar och obalanser (Boll, 2003).

Under höstterminen 2008 införde vi yoga på elevernas schema, yogapassen fortsatte under vårterminen 2009. Medverkan var frivillig, men vi försökte få alla elever att pröva vara med på något pass.

Syfte och frågeställningar

Eftersom många av de elever vi arbetar med har problem med att fokusera och har en dålig självkänsla tyckte vi att det skulle vara intressant att låta dem pröva på yoga. Vi vill genom vår undersökning försöka ta reda på hur eleverna själva upplever yoga och om yogan påverkar deras självförtroende och skolprestationer. Våra frågeställningar är:

1. Hur upplever elever med Aspergers syndrom att yoga påverkar deras välmående?
2. Hur upplever elever med Aspergers syndrom att yoga påverkar deras inläring?

Syftet med vår undersökning är att ta reda på hur yoga påverkar elever med Aspergers syndrom, dels till deras hälsa och dels till deras lärande.

Vetenskapsteori och metod

Teori om lärande

Lärande är ett komplext begrepp som vi använder oss av i denna uppsats och vi vill därför ge en klarare definition av begreppet, så som vi använder det.

Vygotsky menar att lärandet bygger på att vi i en sociokulturell samverkan, tillsammans med olika verktyg möts av kompetenta handledare i den proximala utvecklingszonen, där vi lär och utvecklas. Det sociokulturella perspektivet har en tydlig utgångspunkt i Vygotskys mångsidiga idéer. Hans teorier bygger på hur människan genom tänkandet och handling i ett socialt samspel inom sin kultur utvecklas och lär. Vi utvecklas i en värld av handlingar,

föreställningar och samspelsmönster som uppkommer i samspel med andra och genom kommunikation. I sociokulturellt perspektiv är användandet av språket centralt samt kommunikation och detta är länken mellan barnet och omgivningen. Tanke och språk sammankopplas och följer varandra. (Säljö, 2000)

Martin Hugo skriver i sin avhandling *Liv och lärande i gymnasieskolan* (2007, ss.17-18) att människan har förutsättningar att lära sig under hela livet och lärande sker såväl inom utbildningssystem, arbetsliv och utanför dessa organiserade verksamheter, dvs. under vår fria tid. Vi lär oss både avsiktligt/medvetet och oavsiktligt/omedvetet, menar Hugo. ”Det mesta av det som en människa lär sig sker dock utanför skolans kontext, men även en stor del av lärandet i skolan sker oplanerat/omedvetet.”

Lärandet i skolan ser Hugo som en sammanflätning av undervisning och inläring. Det är i mötet mellan lärare och elever i den specifika situationen, som lärande sker (2007, s.18). Syftet med undervisningen är alltid inläring, men elevernas inställning till och uppmärksamhet gentemot vad som ska läras in är också avgörande för vilket lärande som sker, skriver Hugo. Elevernas intresse, önskan eller vilja att lära sig har således också stor betydelse för inlärningsresultatet. Även Steindal (1997, s. 36) framhäver att för att inläring ska kunna ske behövs alltid motivation.

Det mesta av lärandet sker intersubjektivt, skriver Hugo. Han hänvisar till Kroksmark (2006), som menar att vi lär oss i mötet med andra människor, då vi blir identifierade, uppmärksammade, sedda och bekräftade (Hugo, 2007, s.19).

Elever med Aspergers syndrom

Autism beskrivs av Gerland (2004, s. 11) som ett kontinuum som finns i olika svårigheter, Aspergers syndrom inkluderas i autismspektra. Gerland säger vidare att autism innebär nedsatt förmåga i dels det sociala samspelet och att kommunicera samt begränsade, repetitiva och stereotypa mönster i beteende, intressen och aktiviteter.

Grundsvårigheterna kan te sig mycket olika, vilket gör det svårt att säga generella saker om autism menar Gerland. Några saker kan man dock säga generellt. Personer med Aspergers

syndrom har i varierande grad 1. Svårigheter att snabbt och intuitivt förstå hur andra tänker och känner 2. Kommunikationsproblem – förstår inte meningen med kommunikation – ekotal (upprepningar av fraser) – bokstavlig språkförståelse (svårt att förstå ironi, bildspråk etc.) 3. Svårigheter med det sociala samspelet – svårigheter att avläsa andras och själv använda sitt eget kroppsspråk – svårigheter att ta verbala instruktioner.

Den viktiga skillnaden mellan autism och Aspergers syndrom är att personer med Aspergers syndrom inte har haft en generell försening i den språkliga utvecklingen framhäver Steindal (1997, s. 7).

I diagnosmanualen DSM finns under varje symptomområde ett antal symptom som måste vara uppfyllda för att diagnosen ska ställas påpekar Gerland. Vi har valt att sätta med diagnoskriterierna som bilaga.

I skolan kan läraren möta en elev som uppför sig avvikande eller som har svårt att följa skolans regler framhäver Steindal (1997, s. 3). Han påpekar att elever med AS ofta har en obalans mellan stora kunskaper i särskilda ämnen och en oförmåga att klara i allmänhet enkla uppgifter. Många elever har även svårt för att klara av gymnastik och lagsport. Barnets talade språk är ofta välutvecklat men i sociala situationer kan det verka naivt opassande eller överdrivet formellt och pedantiskt framhåller Steindal. Långa monologer eller ständigt upprepade frågor och diskussioner om oväsentliga detaljer kan irritera omgivningen.

Hall (2001, s. 30) som själv har Aspergers syndrom berättar att det är omöjligt för honom att sluta med en uppgift och gå vidare till nästa. Han vill ta en sak i taget och han vill inte bli avbruten med en fråga när han koncentrerar sig. Hall tycker inte heller om folksamlingar och att sitta i ett stort klassrum med andra elever gör att han har svårt att koncentrera sig på grund av oljudet. Enligt Norrö (2006, s. 42) vantrivs många elever i skolan just på grund av den höga ljudnivån eller på grund av att lärare kräver att eleverna ska arbeta i grupp eller för att uppgifterna har otydliga instruktioner. Hall (2001, s. 33) berättar vidare att han har svårt vid beslut och förändringar. Han föredrar när det inte förändras för mycket och får svårt när planer ändras.

Ett avvikande beteende hos en person med AS kan enligt Steindal (1997, s. 22) bero på följande: 1. brist på förutsägbarhet och oförmåga att överblicka omgivningar och händelseförlopp, till exempel otydliga och komplicerade regler. 2. En extrem bundenhet vid

att följa rutiner som kan uppfattas som beteendestörningar av omgivningen, till exempel: personen är tvungen att följa ett bestämt mönster på morgonen eller att tolka och överdrivet följa regler i klassrummet och personen klagat när andra inte följer reglerna på samma sätt. 3. För svåra eller otydliga krav, när en uppgift upplevs som meningslös eller uppgiften är inte tillräckligt tydligt skriven. 4. För lätta krav kan göra att eleverna tycker att det är tråkigt och hittar på andra sysselsättningar. 5. Obehagliga sinnesintryck som gör att personen reagerar på oacceptabelt sätt. Inre oro och spänningar kan också vara svåra att hantera på ett bra sätt.

För att må bra och ha en god självkänsla behöver man få bekräftelse och uppskattning. Att ständigt missförstås och uppleva motgångar i skolan påverkar naturligtvis personers självkänsla, oberoende om de har AS eller inte.

För personer med AS uppstår det ofta krockar i det sociala samspelet menar Norrö (2006, s. 42). Missuppfattningar uppstår ständigt, dels för att personer med AS inte kan "läsa mellan raderna" men även för att dessa personer uppfattas fel. När personer med AS pratar är det ofta direkt och rakt på sak, detta kan upplevas som otrevligt av andra.

Kamratrelationer kan vara svåra för personer med AS påpekar Gerland (2006, s. 17). Hon framhåller att en del anser att det är svårt att ta kontakt med andra personer, medan andra tycker att det är lätt att få kontakt och umgås på ett ytligt plan, men att det är svårt att upprätthålla kontakten och bevara vänskapen.

Gerland (2006, s. 20) berättar att det är väldigt utmattande att ständigt vara osäker på vad andra personer menar och tycker. I förhållandet till andra kan det vara svårt att veta om de tycker om en eller inte. Gerland beskriver även att ungdomar med AS gärna vill ha vänner utan diagnos, eftersom de inte vill vara annorlunda utan de vill passa in, medan äldre personer med AS vill hitta någon som de kan dela en intellektuell gemenskap med. Personer med AS har även en press på sig att vara som alla andra, bland annat kan familjen pusha för att han/hon ska hitta vänner och umgås som alla andra ungdomar gör, trots att personen i fråga helst undviker sociala kontakter (Gerland, 2006, s. 21).

Yoga och yogans effekter

Yoga är en andlig tradition från Indien som är minst 5000 år gammal. Det är i första hand en

teknik för självkännedom och andlig utveckling, men räknas också som ett av Indiens sex filosofiska system. Sedan yogan kom till västerlandet för drygt hundra år sedan har traditionen förändrats och yoga har blivit en teknik för att upprätthålla fysisk och psykisk hälsa. (Boll, 2009)

Yoga är en träningsform som hälso- och sjukvården rekommenderar sina patienter via fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Av vissa har yoga definierats som integrativ medicin. Integrativ medicin sammanför den vanliga evidensbaserade medicinen med traditionella och alternativa behandlingsmetoder vilka visats sig verksamma efter vetenskaplig utvärdering. I en rapport från Landstingsförbundet år 2002 angående integrativ medicin definierar Eklöf och Kullberg yoga som ” ett system av psykofysiska övningar med målet att behärska kropp och psyke”. De framhäver vidare att de yogaformer som används mest i Sverige går ut på att i olika kroppsställningar samt andnings- och koncentrationsövningar träna sig till ett inre lugn.

Den typ av yoga som avses i detta projekt är Medicinsk yoga, en form av Kundaliniyoga som utvecklats på Institutet för Medicinsk yoga i Stockholm. Kundaliniyoga är en av de ursprungliga yogaformerna, som påverkar fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt. Utmärkande för denna yoga är bland annat medveten andning och koncentration. Den balanserar och stärker nervsystemet och frigör olika blockeringar i kroppen, vilket ger ett ökat energiflöde. Övningarna är lätta att lära in och utöva och alla kan göra dessa.

Forskning om yoga pågår över hela världen. I en artikel har Marian Papp (2006, s.15) fristående forskare inom Svensk Idrottsforskning, sammanställt forskning om yoga. Sammanfattningen av denna är att yoga sänker blodtryck, förebygger trötthet, är humörhöjande, minskar stress, förbättrar andningen hos astmapatienter, förbättrar rörelseapparaten, ger bättre sömn, och är prestationshöjande. Yoga ingår idag i behandlingsprogram för hjärtpatienter (för att bl.a. sänka blodtrycket) på flertalet amerikanska sjukhus.

Urval

Många av eleverna på vår resursenhet har en diagnos och i vår undersökning har vi valt att begränsa målgruppen till elever med diagnosen Aspergers syndrom. Till undersökningen

valdes fyra elever som regelbundet varit med och utfört yogapasset under en längre tid. De personer som vi har intervjuat har periodvis depressioner och sömnsvårigheter samt bristande självkänsla och koncentrationssvårigheter.

Kvalitativ undersökning

Syftet med en kvalitativ ansats är att uttyda och förstå fenomen, medan avsikten med en kvantitativ ansats är att mäta och förklara (Nyberg, 200, ss. 100-101). Det finns även skillnader mellan kvalitativ och kvantitativ metod i samband med frågor, svar och variabler. Metoderna skiljer sig dessutom från varandra i sätten att samla in data.

Eftersom vi ville ge respondenterna möjlighet att få uttrycka sig fritt och känna sig obegränsade i sina svar har vi valt att göra en kvalitativ undersökning. I den kvalitativa undersökningen vill forskare ta reda på hur människor upplever sin värld med målsättningen att få insikt i fenomenet (Bell, 2000, s. 13).

Eftersom undersökningen handlar om elevers uppfattningar om huruvida yoga påverkar deras hälsa och lärande ansåg vi att intervju lämpade sig bäst som datainsamlingsmetod.

Intervju handlar om att förstå intervjupersonernas tankar och känslor, ta reda på deras erfarenheter och hur personernas föreställningsvärld ser ut (Trost, 1997, s. 24). I en intervju kan följdfrågor ställas för att utveckla svaren och på så vis ge en fördjupad förståelse, menar Bell (1995, s. 90).

En intervju ska enligt Trost (1997, s. 34) vara välplanerad och intervjugången ska genomföras på ett sätt som passar intervjupersonen och dennes tankebanor. Trost anser att det är nödvändigt att intervjuaren försöker förstå den intervjuade och sätter sig in i hans eller hennes sätt att tänka.

Analys av data

I kvalitativa intervjuer och vid analysen av materialet menar Trost (1997, s. 115) att man vill få fram olika mönster. För att göra intervjumaterialet lättare att analysera kommer vi att renskriva intervjuerna helt och hållet. Trost (1997, s. 115) hävdar att bearbetningen av materialet sker till stor del utan att man ägnar tid åt det.

I analysen av intervjumaterialet kommer vi att följa Alexanderssons fyra faser (1994, ss. 125-128). Dessa faser kännetecknas av att man först bekantar sig med materialet och skapar sig ett helhetsintryck. Därefter kontrolleras likheter och olikheter i utsagorna, varvid uppfattningarna kategoriseras i beskrivningskategorier. Slutligen ska den underliggande strukturen i kategorierna studeras.

Att ha en medbedömare innebär i praktiken att en annan person fördelar de enskilda omärkta intervjuerna på de aktuella beskrivningskategorierna, framhåller Uljens (1989, s. 56). Därefter menar Uljens att samstämmigheten i medbedömningen ska kontrolleras. Medbedömaren får inte se tidigare kategorier, för att undvika att bli påverkad av dem. Efter att vi transkriberat intervjuerna valde vi att på varsitt håll fundera över och sammanställa olika beskrivningskategorier. Därefter jämfördes kategorierna och vi slutligen kom vi fram till vårt resultat.

Reliabilitet och validitet

Med reliabilitet avses resultatens tillförlitlighet. Det tillvägagångssätt som används borde ge samma resultat vid olika tillfällen under likadana förhållanden (Bell, 1995, s. 62). En intervjufråga som i ena situationen får ett svar och i en annan situation ett helt annat svar är inte reliabel, framhäver Bell.

Reliabiliteten i kvalitativa intervjuer kan ifrågasättas, menar Trost (1997, s. 100) eftersom den kvalitativa intervjun har låg standardisering. Meningen är att förstå hur respondenterna tänker och känner. I analysen av intervjumaterialet är det således viktigt att även tonfall, ansiktsyttryck och andra kroppsrörelser och kroppsställningar används och tolkas, anser Trost. Han påpekar även att människan inte är statisk, utan upplever nya situationer hela tiden, vilket kan göra att svaret på en fråga kan förändras.

Med validitet avses hur väl man lyckats mäta det som man har för avsikt att mäta. Ifall reliabiliteten är hög, behöver validiteten inte vara hög (Bell, 1995, s. 63). Men ifall en fråga saknar reliabilitet saknar den även validitet.

I kvalitativa intervjuer strävar man efter att få veta vad den intervjuade menar eller hur hon uppfattar något, påpekar Trost (1997, s. 101). Trost anser att validiteten i kvalitativa intervjuer på så sätt borde vara hög ifall frågorna är formulerade på ett riktigt sätt.

Kvalitativ forskning kan enligt Uljens (1989, s. 52) medföra bekymmer i tolkningen av materialet, ifall materialet som presenterar verkligheten är valid eller inte. Frågan om validitet i fenomenografiska studier gäller framför allt beskrivningskategoriernas relation till de uttryckta uppfattningarna. Det vill säga, hur noggrant och giltigt kategorierna representerar de uppfattningar som kommit till uttryck i intervjuerna, menar Uljens (1989, s. 55).

Resultatredovisning

I det här kapitlet kommer vi att presentera de kategorier som vi fått utifrån våra intervjuer. Vi har valt att presentera elevernas svar utifrån våra frågeställningar och intervjufrågor.

Beskrivning av yoga

Alla respondenter beskrev yoga som en rad olika övningar där man skulle blunda och andas djupa andetag medan man utförde övningar på uppmaning av yogainstruktören. Meningen med övningarna var att kunna slappna av påpekade eleverna.

Man ska slappna av och så ska man göra olika övningar, till exempel så ska man sitta med händerna uppåt i luften och ta djupa andetag.

Inställning till yoga

Tre av killarna som var med i undersökningen tyckte om att gå på yoga.

Jag tycker det är intressant att prova det, det är spännande [...] att prova på och känna hur man påverkas av det.

En av de tre positiva killarna menade att det blir en vana att gå på yoga och när man väl kommit in i det är det bra. Den fjärde tyckte inte alls om att gå på yoga. Samma person menade att han ville slappna av när det var dags att sova och inte på eftermiddagen.

Det är väl inte det roligaste jag har gjort, jag tycker det är lite segt, det händer inte så mycket [...] det är inte kul helt enkelt [...] jag tycker det är lite segt [...] att det ska gå långsamt är att man ska gå myrsteget till affären när man ska handla.

Jag vill slappna av då jag ska sova. Det är endast då jag känner att jag behöver det.

Känsla under passet

Fysiskt

Tre av respondenterna tycker att yoga är en positiv handling. De uttryckte att de upplever yoga som rätt tungt att utföra men samtidigt avslappnande och lugnande.

Det kan vara väldigt jobbigt ibland men väldigt avslappnande efter.

Först är det ansträngande och sedan kommer man in i det och då känns det lätt och så tycker man att det är spännande och så, sen mår man bra...

Psykiskt

Två killar tyckte att det var skönt att få slappna av och ta det lugnt en timme under skoltid, denna möjlighet hade de inte så ofta.

Då kan man slappna av och inte behöva tänka på nåt som man typ tänker mycket på.

Det känns bra, man blir befriad på nåt sätt, man får kontakt med sig själv på nåt sätt.

En av respondenterna tycker däremot inte om yoga och han ansåg att det inte tillförde något överhuvudtaget för hans välbefinnande.

Känsla efter passet

Fysiskt

Respondenternas känslor efter passet var rätt många, både positiva men även några negativa.

Avslappnad i muskler

Tre av respondenterna menade att yoga påverkade deras kroppar på så sätt att musklerna blivit mer avslappnade och att de inte kände sig så stela.

Jag tycker att kroppen är lite mer hängig och flängig, jag menar så här man blir mjuk i musklerna på nåt sätt.

Två av respondenterna kunde räkna upp många kroppsdelar som de menade påverkades av yogan på ett positivt sätt. En av dem beskrev känslan så här:

Det känns också avslappnande. Speciellt i magen när man har andats på ett speciellt sätt, då känns det som man kan andas ordentligt, det känns som man får plats med mer

luft i lungorna. T.ex. armarna, man blir trött i armarna på grund av vissa övningar man gör. Både plus och minus. Det är väl bra att vara avslappnad i armarna men inte så att man inte orkar lyfta dem, att man blir helt förlamad liksom. Huvudet, det slappnar av, ja. Sten som blir till bomull. Ryggen, man stretchar ju en massa olika kroppsdelar och andas samtidigt så man blir stretchad i ryggen och armarna och sådär. Benen, skulle väl man kunna nämna. Det finns ju en massa med olika yogaövningar som kan påverka hela kroppen.

Den fjärde respondenten menade dock att yogan inte tillförde något för honom rent fysiskt sätt.

Det är nog ingen speciell kroppsdel som aktiveras.

Törstig

Direkt efter yogapasset kände sig en av eleverna även torr i munnen.

Törstig brukar jag oftast vara för man blir alltid torr i munnen av någon anledning.

En av respondenterna framhöll att man skulle dricka vatten efter passet och att yogainstruktören uppmanade dem att dricka.

Och så dricker jag vatten innan jag går, för att samla krafter efter att ha hållit på, så då dricker man för att få ny energi. Annars kan man bli trött och få ont i huvudet.

Yrsel

En respondent upplevde även vid enstaka tillfällen att han blivit yr av yogan, detta kopplade han däremot till att han druckit för lite.

Ibland kan jag känna yrsel, men det är inte så ofta. Det är oftast när jag druckit för lite också, det är nog något samband där att man får vätskebrist.

Psykiskt

Tre av respondenterna upplevde även yoga positivt för deras känslomässiga tillstånd. Positiva tankar och mindre stressade var de flesta faktorerna som nämndes.

Man tänker på det som är bra både under och efter passet, man får en kick av bra tankar om man säger så, man fokuserar bort de dåliga tankarna.

Jag vet inte om det är därför jag mår bra, men jag hoppas det.

Man har svårare att bli irriterad och arg. Och så blir man inte lika stressad som sagt.

Den fjärde respondenten upplevde inte heller någon skillnad i och med känslorna.

Alltså jag blir inte jättesur, men jag blir inte jätteglad heller, det är precis som jag är innan jag går in i övningarna typ.

Avslappnande

Tre respondenter framhövde att de kände sig avslappnande och lugna efter passet.

Helt pårokt, väldigt som jag skulle ha rökt en joint och är flummig och helt borta, man blir inte stressad till exempel. Man blir fruktansvärt lugn. Och koncentrerad. Precis efter.

Trötthet

Tre killar upplevde även att de blev lite trötta direkt efter ett yogapass. Denna trötthet upplevde två av killarna inte som något negativt.

Man är lugn, lite trött tycker jag, det är skönt, då blir man inte så uppstressad.

En av respondenterna upplevde däremot denna avslappning som negativ. Han ville inte bli trött på eftermiddagen utan först till kvällen.

Det jobbigaste är att man blir trött utav det[...] jag gäspar väldigt mycket.

Nytta av yogakunskaper

De flesta av respondenterna tyckte att det var svårt att kunna koppla sina yogakunskaper till andra situationer som under lektionstid eller på fritiden. En pojke menade dock att man skulle kunna använda yogatekniker när man göra något som gjorde en nervös eller om han skulle blir mycket arg. Samma kille tyckte även att han kunde ha nytta av yoga när han skulle förbereda sig inför skoluppgifter hemma.

Om jag skulle vara nervös inför någonting, t.ex. eller om jag blir fruktansvärt arg så skulle det nog funka.

Det närmaste man kommer är väl att jag knäcker lite på nacken ibland. Och det tycker oftast folk låter obehagligt så jag har dragit ner på det en hel del. Sen brukar jag sträcka på mig ibland, men det är väl inte yoga, men nära.

Då har jag kört en av de övningar vi har kört, eller alla, fast under en väldigt kort tid. Jag har bara provat och det har fungerat helt ok. Jag kanske skulle plugga eller vad det nu var.

Samma respondent funderade över om yoga gjort att han kunde koncentrera sig bättre under lektionstid, men han var inte riktigt säker:

Jag kan väl säkert koncentrera mig bättre på lektioner än vad jag gjorde förr. Så det kanske kan påverka, fast jag vet inte. [...] Det kanske sker omedvetet, men jag stressar aldrig upp mig så mycket.

Yoga på skoltid i framtiden

Tre av respondenterna var positiva till yoga och ville gärna fortsätta med yogan under skoltid.

Om jag fortfarande är nyfiken kan jag nog fortsätta.

En kille menade att han inte skulle vilja fortsätta. En av de tre positiva eleverna ville ha fler yogapass och föreslog att de kanske kunde ligga under lunchrasten.

Diskussion

I det här kapitlet kommer vi att diskutera våra resultat och dra paralleller till teoridelen. Vi kommer även att fundera över vidare forskning inom detta område.

När yoga startade höstterminen 2008 var det över tio elever som regelbundet deltog i kursen. Under terminen slutade flertalet på grund av brist på intresse och motivation. Steindal (1997, s. 36) påpekar att motivation och det egna intresset spelar en stor roll för om eleven vill lära sig något, likaså kan motivationen påverka om man vill utföra yoga, eller andra aktiviteter. Våra erfarenheter av ungdomar med Aspergers syndrom är att de har svårt för att utföra aktiviteter som de inte har någon inre motivation för, som inte ger något direkt resultat och som de initialt inte ser någon nytta med. Att se nyttan av yoga kan därför vara ännu svårare för AS- ungdomar. Möjligtvis är det anledningen till att flera slutade med yogan.

Av våra fyra respondenter tycks det som att tre är positivt inställda till yoga och anser sig ha fått ut något av att vara med på kursen. De här respondenterna uttrycker tydligt vilken påverkan yoga har haft på dem. En av respondenterna har en negativ inställning till yoga, vilket syns genomgående i hans uttalanden i intervjun. Det tycks dock som att yoga har haft en effekt på honom men han upplever den inte som särskilt positiv.

Hur upplever elever med AS att yoga på verkar deras välmående?

En av respondenterna menar att det blivit en vana att gå på yoga, vilket han upplevde som positivt. Många personer med Asperger har ett behov av rutiner och regelbundenhet vilket Hall (2001, s. 33) framhåller. Eftersom yogan schemalades på skolan och det blev en rutin att gå på yoga kan det möjligtvis därför upplevas som positivt. Varje yogapass följer även samma upplägg, vilket kan upplevas som positivt av respondenterna.

Enligt Boll (2009) påverkar yoga personer fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt. Utmärkande för yoga är bland annat medveten andning och koncentration. Den balanserar och stärker nervsystemet och frigör olika blockeringar i kroppen, vilket ger ett ökat energiflöde. Alla respondenter upplevde även dessa effekter på ett eller annat sätt. De nämner bland annat det blir lättare att andas, musklerna blir mjukare och att koncentrationen blir bättre. Efteråt känner de sig piggare och har upplevt att de kommit i kontakt med sig själva. Det är svårt att avgöra om respondenterna verkligen upplevt detta eller om de blivit påverkade av yogaledarens instruktioner och förklaringar.

Marian Papp (2006, s. 15) framhåller att yoga kan stärka självförtroendet, minska stress och att det är humörhöjande. Många av respondenterna sa att under yoga passet kunde de komma i kontakt med sig själva och att det var avslappnande och de fick mer positiva tankar. Det här påverkar naturligtvis välmåendet, vilket Gerland (2006, s. 20) påpekar är ett stort problem för personer med Asperger. Vi anser att vår undersökning påvisar att yoga kan vara bra för ungdomarnas självförtroende och på så vis även deras välmående. Förutom den psykiska effekten inräknas ju även den fysiska effekten till välmåendet och vår undersökning visar tydligt på att eleverna upplevde sig mjukare och mer avslappnad i kroppen efter avslutat yogapass.

Hur upplever elever med AS att yoga påverkar deras inläring?

Det är inte lätt för respondenterna att se hur de kan ha nytta av yoga i andra sammanhang. Endast en respondent tror att yoga kan vara användbart om man behöver koncentrera sig eller lugna ner sig. Det kan finnas olika orsaker till att de andra respondenterna inte ser nytta av yoga, bland annat kan ålder, mognad, personlighet spela in. Våra erfarenheter av dessa elever är att deras slutledningsförmåga kan vara dålig. Vi tror därför att deras diagnos kan ha betydelse för hur väl de kan se sambandet mellan yogans effekter och deras inläring.

Generellt har personer med Aspergers syndrom svårt att koncentrera sig (Hall, 2001, s. 30). Våra respondenter uppgav att deras koncentration förbättrats tack vare yogan och en av respondenterna använder övningar på egen hand för att fokusera inför skoluppgifter. Yoga har alltså haft en stor betydelse för dessa elever. Vi drar slutsatsen att yoga är bra för personer med Asperger förutsatt att de är motiverade och har en positiv inställning till yoga.

Det vore intressant att forska vidare på yogans effekter på ungdomar med ett funktionshinder. Till exempel skulle det vara av intresse att undersöka hur blodtryck och hjärtslag påverkas av yoga. En annan tanke som vi fick under forskningsprojektet är att undersöka hur små yoga- eller andningsövningar inför varje lektion påverkar elevernas koncentrationsförmåga och studieresultat.

Litteratur

- Alexandersson, M (1994). Den fenomenografiska forskningsansatsens fokus. Ingår i Starrin, B. & Svensson, P-G. (red.). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. (111-136). Lund: Studentlitteratur.
- Bell, J (2000). *Introduktion till forskningsmetodik*. 3:e upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Boll, G (2009). *Yoga i din vardag*. Institutet för medicinsk yoga.
- Hall, K. (2001). *Aspergers syndrom. Universum och allt annat*. Cura förlag och utbildning AB.
- Eklöf, M. & Kullberg, A. (2002). Komplementär medicin, forskning, utveckling, utbildning. Rapport från landstingsförbundet.
- Hugo, Martin (2007). *Liv och lärande i gymnasieskolan*. Doktorsavhandling från Jönköpings universitet. Tabergs tryckeri AB.
- Gerland, G. (2004). *Autism: relationer och sexualitet*. Intermedia Books.
- Norrö, G. (2006). *Aspergers syndrom – har jag verkligen det?* Intermedia Books.
- Nyberg, R. (2000). *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar med hjälp av IT och Internet*. Lund: Studentlitteratur.
- Papp, M. (2006). *Yoga- kropp- och själ träning* . Svensk idrottsforskning.
- Steindal, K. (1997). *Aspergers syndrom. Att förstå och hjälpa personer med aspergers syndrom och högfungerande autism*. Utgivning riksföreningen autism.
- Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. 2.a upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- http://www.livshandboken.se/index.taf?_page=object&object_auid=9769
- Uljens, M. (1989). *Fenomenografi – forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Säljö, Roger (2000). *Lärande i praktiken*. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.

ilaga 1

Diagnostiska kriterier enligt DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, s. 46, 2002)¹

299.80 Aspergers syndrom

- A. Kvalitativ nedsatt förmåga till social interaktion, vilket visar sig på minst två av följande sätt:
1. påtaglig bristande förmåga att använda ickeverbala beteenden såsom ögonkontakt, ansiktsuttryck och kroppshållning och gester som ett led i den sociala interaktionen
 2. oförmåga att etablera kamratrelationer som är adekvata för utvecklingsnivån
 3. brist på spontan vilja att dela glädje, intressen och aktiviteter med andra (t.ex. visar inte, tar inte med sig eller uppmärksammar inte andra på sådant som är av intresse)
 4. brist på social eller emotionell ömsesidighet
- B. Begränsade, repetitiva och stereotypa mönster i beteende, intressen och aktiviteter, vilket tar sig minst ett av följande uttryck:
1. omfattande fixering vid ett eller flera stereotypa och begränsade intressen som är abnorma i intensitet eller fokusering.
 2. oflexibel fixering vid specifika, oändamålsenliga rutiner eller ritualer
 3. stereotypa och upprepade motoriska manér (t ex vifta eller vrida händerna eller fingrarna, komplicerade rörelser med hela kroppen)
 4. enträgen fascination inför delar av saker
- C. Störningen orsakar kliniskt signifikant nedsättning av funktionsförmågan i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.

¹ DSM – *Diagnostik and Statistic Manual*

- D. Ingen kliniskt signifikant försening av den allmänna språkutvecklingen (t ex enskata ord vid två års ålder, kommunikativa fraser vid tre års ålder).
- E. Ingen kliniskt signifikant försening av den kognitiva utvecklingen eller i utvecklingen av åldersadekvata vardagliga färdigheter, adaptivt beteende (utöver social interaktion) och nyfikenhet på omgivningen i barndomen.
- F. Kriterierna för någon annan specifik genomgripande störning i utvecklingen eller för schizofreni är inte uppfyllda.

Bilaga 2

Intervjufrågor

**Hur upplever elever med AS att yoga påverkar deras välmående?
Hur upplever elever med AS att yoga påverkar deras inläring?**

Du går ju på yoga.

- Berätta, vad är yoga?

- Vad tycker du om att vara med på yogan?

- Hur känner du dig under yogapasset?
- Hur känner du dig efter yogapasset, hur mår du?

- *Hur tycker du att yogan har påverkat dig?*
- Hur tycker du att det påverkar din kropp, fysiskt?
- Hur tycker du att det påverkar dig psykiskt, tankemässigt, känslor, själen?

- Hur upplever du att du har haft nytta av yogan under lektionstid?
- Hur upplever du att du har haft nytta av yogan under fritid?

- Skulle du vilja fortsätta med yoga?