

Eivind Kaasa Kittilsen

«Yoga i fangenskap-følelsen av frihet.
Innsattes erfaringer innenfor og utenfor
fengslet»

En fenomenologisk undersøkelse om innsattes opplevelser av
yoga

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Institutt for lærerutdanning og friluftslivsstudier
Norges idrettshøgskole, 2021

Sammendrag

Bakgrunn: Yoga som bevegelsesform/-tradisjon er i økende grad blir gitt som aktivitetstilbud samt behandling ved flere institusjoner. Flere av de norske fengslene tilbyr i dag yoga gjennom organisasjonen *Gangster Yoga* fra en til to ganger i uken. De siste årene har yoga som bevegelsesform og -tradisjon også skapt interesse innen forskning. Det har i forskningsmiljøene blitt rettet søkelys på yogaens effekter i behandling innen psykiatri og rusproblematikk. Det har blant annet blitt gjennomført en rekke studier som har vist de positive effektene yoga kan bety for personer som soner en dom i fengsel. Formålet med denne oppgaven er dermed å undersøke hvordan personer som soner en dom i fengsel opplever det å praktisere yoga, og skape kunnskap om det å praktisere yoga i fengsel som kontekst.

Teoretisk forankring: Oppgaven er forankret i et fenomenologisk førstepersons perspektiv og filosofen Maurice Merleau-Pontys kroppsfenomenologi.

Metode og utvalg: Kvalitative semistrukturerte intervjuer ble gjennomført i den hensikt å få fram førstepersons-erfaringer fra å praktisere yoga. Utvalget bestod av seks menn og en kvinne som sonet en dom i fengsel som alle var medlemmer av *Gangster Yoga*. I tillegg til en mann som var løslatt. Intervjuene er analysert ved bruk av tematisk analyse og med narrativ tilnærming.

Funn/ konklusjon: Informantene hadde ulikt syn på betydningen av yoga. Noen vektla tøyning og følelsen av å bli mykere som et av argumentene for å praktisere yoga, mens for andre var det følelsen av ro, og komme i ett med pusten som var viktig. Denne oppgaven konkluderer med at det å praktisere yoga for noen kan gi for bedre kontakt og kontroll på pusten, noe som gjør at de slapper bedre av i hverdagen, mens for andre er det tøyning og utstrekning som har størst betydning. Noen forteller også at de blir møtt av instruktørene på en annen måte enn de er vant til i fengselet og at de gjennom å sammenligne ulike møter også får litt distanse til «systemet».

Nøkkelord: *Yoga, sone i fengsel, fenomenologi, erfaring, førsteperson, kvalitativ forskning.*

Forord

Etter seks år med studier setter denne oppgaven et punktum på studenttilværelsen i denne omgang. Det har vært en lang periode med mye prøving og feiling, men det har også vært veldig lærerikt å kunne få jobbe med sin egen vitenskapelige oppgave. Jeg er svært takknemlig for at jeg har fått studere ved Norges Idrettshøgskole, der jeg har lært utrolig mye fra dyktige forelesere, og fått venner for livet. For at det ble mulig å skrive denne oppgaven er det en rekke personer jeg vil takke.

Først vil jeg takke menneskene som ble med i denne oppgaven, og som ville dele sine erfaringer med meg. Tusen takk for at dere stilte opp og lot meg få et dypere dykk inn i deres verden! Uten dere kunne ikke denne oppgaven blitt til. Jeg ønsker også å rette en takk til kriminalomsorgen og de ansatte som har latt meg få besøke de ulike fengslene, og som la til rette for at jeg fikk gjennomføre intervjuene. I tillegg ønsker jeg å takke min arbeidsgiver som har tilrettelagt for at jeg har kunnet gjennomføre studiet.

Uten min veileder Gunn Engelsrud hadde det vært umulig å gjennomføre denne oppgaven. Tusen takk for alle faglige tilbakemeldinger og veiledninger. Takk for at du har delt din kunnskap på feltet og for dine støttende ord du har gitt meg når jeg har mistet troen på oppgaven.

Takk til familie og venner. Takk for alle støttende ord, de har hjulpet på motivasjonen! Jeg vil gi en ekstra takk til Eirik for korrekturlesning. En spesiell takk til mamma og pappa som alltid har hatt troen på meg og som alltid har kommet med støttende ord. Til slutt vil jeg takke min kjære Birthe som har vært tålmodig og motivert meg underveis.

Til slutt ønsker jeg å dedikere denne oppgaven til min far som gikk bort for nesten to år siden, takk for at du alltid støttet meg og hadde tro på at jeg kunne gjennomføre denne masteroppgaven.

Sandvika 01.06.2021

Eivind K Kittilsen

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Forord.....	4
1. Introduksjon	8
1.1 Oppgavens oppbygning	11
1.2 Bakgrunn for oppgaven.....	12
1.2.1 Betegnelsen «Innsatt»	12
1.2.2 Fængselsvesenet i Norge.....	13
1.2.3 Om sykkelighet og helse ved å være innsatte i fængsel.....	15
1.2.4 Gangster Yoga og Back in the ring.....	16
1.2.5 Oppsummering.....	17
1.3 Oppgavens formål og problemstilling	18
2. Kunnskapsstatus og forskningsstatus om yoga	20
2.1 Yoga - historisk og filosofisk	20
2.1.1 Ashtanga yoga.....	21
2.2 Forskningsstatus om yogaens helseeffekter	23
2.3 Forskningsstatus: Yoga i en fængselskontekst	24
2.3.1 Forskning på yoga i et fenomenologisk perspektiv	29
2.3.2 Oppsummering.....	30
3. Oppgavens teoretiske rammeverk.....	31
3.1 Fenomenologien møter yoga.....	32
3.2 Merleau-Pontys kroppsfilosofi.....	34
3.2.1 Egenkroppen	35
3.2.2 Den levde kroppen i verden	36
3.3 Oppsummering.....	36
4. Metode.....	38
4.1 Valg av metode	38
4.2 Forskerollen i kvalitativ fenomenologisk forskning.....	38
4.3 Prosedyre for dataproduksjon	40
4.3.1 Planlegging.....	40

4.3.2	Rekruttering	41
4.3.3	Utvalg.....	42
4.3.4	Intervjuguide	42
4.4	Datainnsamling.....	43
4.4.1	Deltagende observasjon	43
4.4.2	Kvalitativt intervju	43
4.4.3	Intervjuing i felten.....	45
4.5	Etiske betraktninger	46
4.6	Analyse og bearbeiding av data	49
4.6.1	Transkribering.....	50
4.6.2	Analyse.....	51
4.6.3	Tematisk analyse.....	52
4.7	Presentasjon av informantene.....	54
5.	Funn	56
5.1	Hvilke opplevelser har deltagerne under og etter yoga?	56
5.1.1	Det første møtet med yoga: Det er jo alfa og omega å være myk.....	56
5.1.2	Videre analyse.....	59
5.1.3	Opplevelser under yoga: Befriende.....	61
5.1.4	Videre analyse.....	63
5.1.5	Fokus	63
5.1.6	Videre analyse.....	65
5.1.7	Yogaens pust: det er mye lettere å ta de fem pusta og roe seg litt ned	66
5.1.8	Videre analyse.....	68
5.1.9	Lysten til å bevare godfølelsen	70
5.1.10	Videre analyse.....	71
5.2	Hvilken betydning har det å utøve yoga i fengselslivet?.....	72
5.2.1	Yoga - et veldig godt hjelpemiddel å komme seg gjennom hverdagen	72
5.2.2	Videre analyse.....	75
5.2.3	De sosiale relasjonene mellom deltagerne og instruktør	78
5.2.4	Videre analyse.....	79
5.3	Hvilken betydning har yoga hatt hos tidligere deltagere etter soning?	81
5.3.1	Videre analyse.....	83
5.4	Oppsummering og avsluttende diskusjon.....	83
5.4.1	Metodiske styrker og svakheter ved oppgaven	85
5.5	Forskningens troverdighet- reliabilitet, validitet og overførbarhet	86
5.5.1	Reliabilitet.....	86
5.5.2	<i>Validitet</i>	88
5.5.3	Overførbarhet.....	89
6.	Konklusjon og veien videre	91

Referanseliste	93
Vedlegg	99
Vedlegg 1	100
Vedlegg 2	102
Vedlegg 3	104
Vedlegg 4	106

1. Introduksjon

Jeg står i krigerstilling og rundt meg i rommet i står flere i samme stilling. Det er stille, og det eneste som høres er pusten fra slitne kropper som jobber med å være i stillingen. En rolig atmosfære brer seg. Alle er «i sitt» og konsentrerer seg om stillingene og kroppen. Instruktøren går rolig rundt blant oss: veileder og korrigerer ved lette berøringer og guider oss inn i den beste versjon av stillingen vi kan klare. Lyset er dempet i det som vanligvis er et allrom som brukes til gudstjenester, konserter og møterom. Her ligger nå yogamatter på rekke og rad og alle får der sitt eget rom for å gjøre de ulike bevegelsene. Etter å ha vært gjennom ulike solhilsener avsluttes timen der alle ligger på gulvet. Vi puster etter takten som instruktøren holder ved å slå i gulvet med hånda og sier pust inn en to, tre, fire, fem og pust ut. En god og behagelig følelse brer seg i kroppen. Timen avsluttes ved at vi setter oss opp folder hendene og sier namasté.

Over er et utdrag av min følelse og opplevelse av en time med yoga sammen med deltagere fra fengslet. Jeg deltok i yogapraksis denne dagen, i kraft av min jobb som fritidsleder i et av landets fengsler. Etter denne timen ble jeg nysgjerrig på hva deltagerne erfarte. Tilbudet jeg deltok på kalles «Gangster yoga» og har vært på timeplanen én gang per uke fra høsten 2018 og frem til Covid19 satte en stopper for all aktivitet i 2020. Den veldedig organisasjonen Gangster yoga¹ har «gått foran» og kvalifisert yogalærere til å arbeide med yoga i fengsel som institusjonell kontekst.

Yoga er en flere tusen år gammel indisk tradisjon som i dag praktiseres over hele verden, også i fengsler. I den svenske kriminalomsorgen har man gjennomført flere studier av deltagerne på Krimyoga som rapporterte flere positive effekter som mindre stress, bedre søvn og mindre aggresjon (Kerekes et al., 2017). Yoga har mange retninger og praksiser, både åndelige og helsemessige, og blir anbefalt for stress-reduksjon, så vel

¹ Informasjon om organisasjonen Gangsteryoga kommer seinere i oppgaven

som å forme og slanke kroppen, å lindre smerter, og være terapeutisk for fysiske og mentale plager (Jacobsen, 2006; Langøyien, 2013).

I dag er mange opptatt av å bygge videre på eldgamle tradisjoner i kombinasjon med moderne vitenskap. Forskning viser at mennesker som praktiserer yoga opplever flere positive effekter, som eksempelvis å redusere depresjon, angst og stress. Dette har medvirket til at flere institusjoner tilbyr yoga som behandling.

En grunn til at yoga tilbys i fengsler i Norge er at personer som soner dom i fengsel, også skal få et variert aktivitets- og fritidstilbud. Man forsøker så langt som mulig å følge normalitetsprinsippet i straffegjennomføringspolitikken. Det går ut på at «De domfelte har de samme rettigheter som andre borgere. Tilværelsen under straffegjennomføringen skal så langt som mulig være lik tilværelsen ellers i samfunnet, det er selve frihetsberøvelsen som er straffen» (St. meld. Nr. 37 (2007-2008), s. 22). Videre kommer det frem at straffen ikke skal være mer tyngende enn nødvendig, og ingen skal bli underlagt tiltak som kan føles som en tilleggsstraff. Hverdagen i fengslet skal så langt som det er mulig gjenspeile samfunnet ute (St. meld. Nr. 37 (2007-2008)). Av den grunn har flere av de norske fengslene, både høysikkerhets- og lavsikkerhetsfengslene, ofte ulike aktivitetstilbud til de domfelte. Aktivitetstilbudet innenfor murene skal prøve å gjenspeile tilbudet som er ute i resten av samfunnet. For eksempel gis det tilbud om skole, sysselsetting ved trevare og mekanisk verksted. På fritiden tilbys det trening, bibliotek og luftinger. I tillegg finnes fritidsavdelinger som arrangerer spinning på sykkel, veiledning på treninger, og samarbeid med eksterne organisasjoner som Gangster yoga.

Erfaringer fra arbeidet som fritidsleder, har medvirket til at jeg har blitt stadig mer nysgjerrig på hvilke opplevelser de som deltar har under og etter yoga timene. Temaet for oppgaven er dermed satt på dagsorden, og omfattet med interesse fra flere hold. Yoga synes å bli oppfattet med faglig relevans, noe som har inspirert meg til å undersøke praktisering av yoga i fengsel nærmere. Tidligere forskning innen trening og idrett i norske fengsler viser lite forskning om hvordan de som soner dom, eller innsatte, som de kalles, opplever det å praktisere spesifikke treningsaktiviteter. Jeg er opptatt av

hva deltagerne selv opplever når de praktiserer yoga og min interesse er å skape kunnskap om erfaringer fra deres førstepersonsperspektiv, noe som jeg kommer tilbake til i oppgavens teori- og metodedel. Det er de opplevde og ikke de målbare effektene jeg er opptatt av. Likevel skal jeg ta opp at det i kvantitativ forskning har vist at yoga også kan gi målbare effekter. Jeg vil ta opp en sammenligning av målbare effekter i lys av mine funn på mot mine funn på slutten av oppgaven.

1.1 Oppgavens oppbygning

Kapittel (1) inneholder introduksjonen der oppgavens tematikk og kontekst er presentert. Deretter framstilles bakgrunnen for denne oppgaven. Her tas betegnelsen innsatt opp, da det er flere betegnelser for mennesker som soner en dom i fengsel. Videre kommer et avsnitt som presenterer hva fengsler er og hva som er forskjellen på et høysikkerhetsfengsel og et lavsikkerhets fengsel. Deretter presenterer jeg forskning om helsetilstanden for personer som soner i fengsel, noe som angår utvalget i oppgaven. Videre kommer et avsnitt om *Gangster yoga* og *Back in the ring* som er tilbudet deltagerne i denne oppgaven deltok på. Til slutt presenterer jeg oppgavens tre problemstillinger.

Kapittel (2) handler om kunnskapsstatus på yoga, her forklares hva yoga er, også presenteres forskning på yogas effekter, og forskning som har sett på bruk av yoga i fengsler.

Kapittel (3) handler om det teoretiske rammeverket for oppgaven. Her redegjør jeg for mitt valg av fenomenologi, der jeg tar utgangspunkt i filosofen Maurice Merleau-Pontys kroppsfenomenologi.

Kapittel (4) omhandler oppgavens metodekapittel, her gir jeg en detaljert beskrivelse av hvordan planleggingen og gjennomføringen av intervjuene av informantene. I tillegg beskrives opplegget for analyse av materialet.

I kapittel (5) presenteres funnene i oppgaven og analysene av funnene. Avslutningsvis kommer refleksjon over oppgavens styrker og svakheter. I tillegg til oppgavens reliabilitet, validitet og overførbarhet.

Kapittel (6) handler om konklusjonen med noen forslag til videre forskning.

1.2 Bakgrunn for oppgaven

Mitt første møte med yoga var gjennom mitt yrke for omtrent fem år siden. Som innledningen viser var det en stille, fokusert og konsentrert stemning under praksisen. Det skilte seg fra andre type aktiviteter som arrangeres i fengslet for eksempel styrketrening, ballspill og spinning.

Selv har jeg ikke praktisert yoga utover det jeg har gjort i fengselet. Med dette som utgangspunkt stiller jeg meg åpen overfor hva yoga kan bety for de som praktiserer. Jeg er verken ute etter å «lovprise» yogaens betydning, men heller ikke det motsatte. At jeg har en «nøytral» posisjon anser jeg som en fordel, noe jeg kommer tilbake til i metodedelen. Oppgaven handler om hva det å praktisere yoga kan bety både for hverdagslivet i fengselet, både kroppslig, og med hensyn til selvforståelse. Før jeg går videre inn på kunnskapsfeltet om yoga, skal jeg innramme oppgaven, med fengselskonteksten, og vise hva forskning har dokumentert om de innsattes helse.

1.2.1 Betegnelsen «Innsatt»

Personer som er i fengsel, har opp gjennom årene blitt omtalt med forskjellige betegnelser. For eksempel i dagligtale har man brukt ordene banditt og røver, mens i fagtermen blir menneskene som bor i fengsel kalt innsatt, fange, kriminell og domfelt. I fengselet der jeg jobber bruker man vanligvis betegnelsen «innsatte» hvis man snakker generelt om fangebefolkningen. Man har et slikt språk om de domfelte for å markere skillet mellom ansatte og innsatte. Nå er det ikke slik at en sier innsatt til den domfelte, men bruker fornavnet eller etternavnet. Det er mer på det overordnet og faglige planet man bruker betegnelsen, på samme måte som man kaller menneskene som bor på sykehus for pasient. Oppgaven til Kriminalomsorgen er å rehabilitere og sørge for at de innsatte er trygge. I den forbindelse har alle ansatte alarmer og kvalifisert utdanning for å jobbe med disse menneskene.

I jobben som fritidsleder møter jeg veldig mange i løpet av en uke og det som slår meg er hvor «vanlige» de fleste fremtrer for meg. Jeg kunne aldri gjetten meg til hva hver og

en er straffet for og hvor lenge de må være i fengslet. Ved å jobbe tett på mennesker har jeg blitt stadig mer klar over hvordan livet i fengsel oppleves fra innsiden utfra ulike situasjoner og erfaringer. Noen har store problemer med å være borte fra familie og venner mens andre «takler» situasjonen bedre. Det å være i fengslet betyr å bli en del av et stort system der det kan være vanskelig å føle seg sett og hørt, og både reelt være isolert fra samfunnet og det å oppleve seg som isolert er situasjonen for de fleste. Derfor kan det være ekstra viktig med besøkene fra veldedige organisasjoner som visitor tjenesten fra Røde Kors og yoga tilbudet fra organisasjonen *Back in the Ring*.

1.2.2 Fengselsvesenet i Norge

Fengsler er et sosialt system, i likhet med yoga som har eksistert i flere tusen år. Fengselsstraff har opprinnelse fra den romerske keisertid der mennesker av lavere klasser ble dømt til straffarbeid for staten. Fengselsstraff har historisk vært knyttet til religiøs moral og samfunnets behov for å bli beskyttet mot lovbrutere. Man har hatt fengsler for å hindre lovbrudd gjennom å avskrekke, noe som kalles allmennprevensjon som fremdeles en viktig funksjon til fengsler i dagens samfunn. I nyere tid har man rettet fokuset mot å rehabilitere de domfelte. Slik at de slutter å gjøre lovbrudd og vender tilbake til samfunnet som bedre og mer lovlydige borgere. Et prinsipp som fremmes i det norske rettsvesen (Evensen et al., 2021).

Den franske filosofen Michael Foucault var opptatt av fengslenes betydning og tok opp maktens rolle i det moderne fengselssystemet fra 1600-tallet og frem til i dag i boken *Overvåkning og straff*. Her tematiserer han samfunnsvitenskapelig fengselsforskning, og forteller om hvordan straff ble gjort ved blodig tortur, lemlestelse og død i starten. Deretter begynte man å låse mennesker inne og ta kontroll over deres kropp. Straffen har heldigvis endret seg og i løpet av de siste ti årene har det kommet et skifte i behandlingen av samfunnets avvikere. Foucault er opptatt av hvordan straffen gjennom tidene har innebåret forsøk på å kontrollere menneskets «kropp». Fra å ha drevet med tortur og slavearbeid i tidligere tider kom disiplinen fremvekst i fengslene på 1800 tallet. Denne disiplinen la vekt på systematikk og oversikt der konsekvensen ble en ny

måte å kontrollere kroppene på. Fortsatt anses fengsel som en samfunnsinstitusjon som har som oppgave å beskytte samfunnet mot farlige lovbrøtere, hvor man fortsatt bruker disiplin og strenge rutiner som «styrer» kroppene som bebor fengslet. Flere kommenterer at de føler seg «maktesløse» i et slikt system (Foucault, 1977).

Det å «komme i fengsel» er noe som følger av en dom til en ubetinget fengselsstraff eller forvaring. Den som har blitt dømt til en fengselsstraff berøves eller får en reduksjon av friheten som følger av å være et «ordinært» samfunnsmedlem. En slik frihetsberøvelse eller reduksjon av frihet, skal imidlertid ikke bety tap av andre grunnleggende menneskerettigheter. Utenom frihetsberøvelsen har innsatte de samme rettighetene som andre norske borgere. Den Norske kriminalomsorgen følger som tidligere skrevet normalitetsprinsippet i straffegjennomføringspolitikken. Av den grunn har flere av de norske fengslene ulike aktivitetstilbud til de innsatte. Aktivitetstilbudet innenfor murene skal prøve å gjenspeile tilbudet som er ute i resten av samfunnet. I Norge har man i overkant av 3600 fengselsplasser som er fordelt på 33 fengselsenheter, med totalt 58 operative fengsler. I underkant av 70 prosent av plassene er på høysikkerhet. I 2019 var gjennomsnittlig antall innsatte 3218 personer, og tilsvarende tall for 2018 var 3425 personer (Kriminalomsorgen, 2021). Dette inkluderer både høysikkerhetsfengsler og lavsikkerhets fengsler. Innsatte begynner ofte straffegjennomføringen i et fengsel med høyt sikkerhetsnivå så flyttes de til lavsikkerhet som vurderes etter oppførsel og hvor lang tid det er igjen av dommen.

Høysikkerhets fengslene har en mur eller høyt gjerde rundt fengselsområdet. Når de innsatte ikke er i arbeid, går på skole eller deltar på fritidsaktiviteter under kontroll av fengselsbetjenter er de låst inne på en celle. Når det gjenstår ett år til den innsatte kan løslates på prøve, vurderer kriminalomsorgen overføring til fengsel med lavere sikkerhetsnivå. Dette skjer for å skape en gradvis tilbakeføring fra fengsel til full frihet i samfunnet «utenfor murene». På de åpne fengslene er det færre sikkerhetstiltak, men de innsatte har ikke lov til å forlate området utenom når de er på permisjon, fremstilling eller frigang der de er på jobb (Kriminalomsorgen, 2021). Sikkerhetstiltakene som er materielle for eksempel ringmurer, gitter og kameraer i tillegg til ulike kontroller ved telling av innsatte ved luftinger kalles for *statisk sikkerhet*. I motsetning har man det

som kalles *dynamisk sikkerhet*, som går ut på mellommenneskelige relasjoner og systematiske former for samhandling mellom innsatte og de ansatte. Dette kan være enkle aktiviteter som de ansatte gjennomfører sammen med de innsatte. Det er denne form for sikkerhet man etterstreber å få gjennomført, for gode relasjoner mellom de ansatte og de innsatte som øker sikkerheten.

Personer som bor i fengsel har generelt dårligere helse og en stor andel av innsatte har mer omfattende lesevaner og språkproblemer enn i befolkningen generelt. I tillegg sliter flere med rusproblemer og psykiske lidelser (Helsedirektoratet, 2018). Slike forhold var viktig å ta hensyn til i rekruttering av deltagere til oppgaven. For eksempel kom det frem at flere av informantene i studien hadde rus og psykiske problemer, og at de brukte trening for å motvirke dette. I neste avsnitt vil de innsattes helse og sykkelighet bli videre belyst.

1.2.3 Om sykkelighet og helse ved å være innsatte i fengsel

Forskning har vist at sykkeligheten blant innsatte i fengsler er høyere enn i befolkningen ellers. Flere undersøkelser har fått resultater som har vist at en stor andel har kroniske sykdommer, rusproblematikk, psykiske lidelser og en opphoping av levekårsproblemer. En rapport om levekår blant innsatte viste at halvparten oppgav at de hadde en eller flere kroniske sykdommer, noe som er dobbelt så mange som i befolkningsutvalget. En tredjedel av utvalget i levekårsundersøkelsen betraktet seg som jevnlig brukere av alkohol og seks av ti beskrev seg som narkotikabrukere. Undersøkelsen viste at det var en klar sammenheng mellom rusproblemer og problemer knyttet til helse, familiesituasjon og økonomi (Helsedirektoratet, 2018). I Helsedirektoratet sin veileder for helse og omsorgstjenester til innsatte i fengsel kommer det frem at innsatte sliter med komplekse problemer, har lærevansker og konsentrasjonsproblemer. Endringer i helsetilstand og økning i antall innsatte med utenlandsk opprinnelse medfører store utfordringer i helse og omsorgstjenestene i fengsel (Helsedirektoratet, 2013). Dette viser at de innsatte er en marginalisert gruppe som har ekstra utfordringer i tillegg til det å være isolert fra samfunnet.

Det er heldigvis som nevnt tidligere endret tankegang ved at fokuset i dag er rehabilitering slik at de skal kunne returnere til samfunnet som nyttige samfunnsborgere som deltar i fellesskapet. Derfor har flere fengsler rusmestringsenheter, psykologer og helseavdelinger som retter søkelys på endring av livsstil og levemønstre. For at fengslene skal kunne gi ulike tilbud er de avhengige av frivillige organisasjoner som for eksempel Røde Kors som har visitortjenesten der innsatte får besøk fra frivillige. Andre frivillige organisasjoner er WayBack, der tidligere innsatte holder foredrag, og *Back in the ring* som bidrar med yogaklasser. Denne organisasjonen vil bli belyst i neste avsnitt.

1.2.4 Gangster Yoga og Back in the ring

Gangster Yoga er et tilbud den ideelle organisasjonen *Yoga for Livet* tilbyr til ulike fengsler rundt om i landet. I tillegg tilbyr de «Back in the ring» (BITR) som er et nasjonalt tilbud utenfor murene for å hjelpe rusavhengige, vanskeligstilte og tidligere innsatte tilbake til samfunnet. De samarbeider med 20 kommuner i hele Norge. I disse kommunene holdes det ukentlige yogaklasser og aktiviteter, her fungerer BITR som et ettervern og aktivitetstilbud. *Yoga for livet* mottar økonomisk støtte fra både Helsedirektoratet, Kriminalomsorgen og flere kommuner.

Ifølge BITR jobber de ut fra et holistisk perspektiv med søkelys på at individet skal oppleve seg selv i fellesskap med andre. I dette fellesskapet tilbys fordypning og opplæring innen yoga, med hensikt i å fremme helse, velvære og selvinnsett. BITR henvender seg til mennesker som ønsker å rette opp kursen og ta «tak i livet sitt». BITR har fulgt opp innsatte etter løslatelse siden 2015 og har jobbet med over 300 deltagere på landsbasis. Deltagerne lærer å ta ansvar for eget liv og utvikle nye konstruktive handlingsmønstre. Flere av deltagerne har fått utdanning som yoga-instruktører (BITR, 2021).

Gangster yoga begynte sitt tilbud i 2011 ved Ila fengsel og er grunnlagt av Alexander Medin. Året etter begynte dem undervisning på Ringerike, Ullersmo, Kroksrud og i Oslo fengsel. Siden 2016 hadde de ukentlige program i 12 - 17 fengsler årlig. De

langsiktige målene for Gangster yoga er å tilby forebyggende tiltak for ungdom «på skråplanet» og å gi innsatte muligheten til å bidra i egen prosess der de bruker soningstiden konstruktivt på veien tilbake til samfunnet. I følge dem er det å være menneske og arbeide med å få kontakt med «det innerste i seg selv» viktig. Ved å undersøke sin væremåte i verden, brukes pusten både til å kjenne på og å komme seg gjennom utfordringer.

Gangsteryoga skriver på sine nettsider om at det å starte med å kjenne på stivheter og ubehag, er en kilde til å bygge seg gradvis opp en klarhet i sinnet som blir vedvarende og stabil (Gangsteryoga, 2021). Fokuset er å tilby yogaøvelser som styrker kjernemuskulaturen, frigjør spenninger og gir impuls kontroll, indre ro og stabilitet (Back in The Ring, 2021). To av fengslene jeg inkluderer i mitt utvalg har dette tilbudet, mens det tredje fengselet har et tilbud fra en annen organisasjon, men den samme praktiseringen av ashtanga yoga.

1.2.5 Oppsummering

Bakgrunnen for valget av tema for oppgaven startet altså ved at jeg ble nysgjerrig på deltagerens uttalelser om sine opplevelser av yogatimene. Jeg fikk lyst til å finne ut mer om deres erfaringer og har her i innledningen forsøkt å kontekstualisere hva det vil si å være innsatt og hva slags samfunnsoppgave fengslene har. Videre har jeg presentert hvem som arrangerer yogatimene i fengslene og aktørene Gangster yoga og BITR. Det handler om at innsatte, og personer som er vanskeligstilte også skal kunne ta del i et tilbud basert på et samhold, med å praktisere yoga sammen. Jeg vil presenterer nå problemstillingene for denne oppgaven.

1.3 Oppgavens formål og problemstilling

Når jeg skulle utforme ulike problemstillinger gikk jeg ut ifra Rienecker & Jørgensen (2016, s.86) som skriver at «et problem kan eksempelvis være å oppdage at det mangler kunnskap på et gitt felt, eller at enkeltpersoners erfaringer har større variasjon enn forventet» for eksempel ved å tenke på «innsatte» som gruppe. Det kan også være at fenomen bryter et system eller lignende, altså at noe «skurrer». Det er mangelen på kunnskap om innsattes opplevelser som har hatt betydning for at jeg vil fordype meg i deres unike innblikk i opplevelser i og av yogaen. Det var viktig å ikke låse seg fast i en bestemt formulering av problemstillingen for tidlig i oppgaveskrivingen. Av den grunn har problemstillingene blitt reformulert og avgrenset underveis. Noe som er særlig gjeldende hvis man har en kvalitativ tilnærming, der man prøver å forstå hva noe betyr i en gitt sammenheng, og i utgangspunktet sjelden har en presis problemstilling, men et tema eller en ide (Halvorsen, 2008).

Ifølge Johannessen et al. (2018) så er «forskningsspørsmålet det overordnede spørsmålet som analysen som helhet skal svare på» (Johannessen et al., 2018, s. 24). Jeg vil altså undersøke hva et utvalg personer i fengsel opplever ved å praktisere yoga, under og etter praktiseringen. Jeg er videre opptatt av om opplevelsene de har kan relateres til effektene som forskningen har vist at yoga har. Mine problemstillinger er:

(1) Hvilke opplevelser har deltagerne under og etter yoga?

Jeg ønsker å undersøke hva deltagerne forteller om mening og opplevelser under yoga. Som allerede sagt ble dette spørsmålet unnfanget da jeg har på forhånd hørte fra flere yoga deltagere at de slappet av bedre, sov bedre og får en god følelse i kroppen. Jeg ble opptatt av å undersøke nærmere.

(2) Hvilken betydning har det å utøve yoga i fengslslivet?

Flere av deltagerne i Gangster yoga har fortalt at de slapper mer av gjennom pusten i yoga. I fengslene høre jeg ofte at det er uenigheter på avdelingene, der vidt forskjellige mennesker bor sammen. Jeg har blitt fortalt at en særlig vanskelig side ved straffen i

fengsel er å måtte sone med mennesker man vanligvis ikke ville ha omgått. Det er dermed interessant om det å bruke pusten kan støtte opp under det å komme gjennom dagen, eller om det holder med å telle til ti. For selvutvikling og selvbesinnelse er også en del av yogaopplegget.

(3) *Hvilken betydning har yoga hatt hos tidligere deltagere etter soning?*

Jeg er også opptatt av om yogaen praktiseringsen har betydning etter endt soning. Jeg har vært så heldig med å få til et intervju med en tidligere innsatt som har deltatt på gangster yoga prosjektet. Denne personens erfaringer inkluderes i mitt materiale.

2. Kunnskapsstatus og forskningsstatus om yoga

Dette kapitlet handler om kunnskapsstatusen om yoga. Her blir det først presentert et utvalg perspektiver om fenomenet yoga der jeg går inn på yogafilosofi, historie og selve yogapraksisen. Det blir bygd opp på kilder fra Professor i religionsvitenskap Knut Jacobsen og den nylige utgitte boken til Jannicke Wiel i tillegg til boken til Psykiater Are Holen og meditasjonslæreren Torbjørn Hobbel. Videre i kapitlet tar jeg for meg forskningen jeg har identifisert. Her går jeg inn i relevante studier om yogas helsefremmende effekter generelt, for deretter å legge fram studier som omhandler effektene hos deltagere som praktiserer i fengsel, i tillegg til noen fenomenologiske studier av yoga.

2.1 Yoga - historisk og filosofisk

Yoga er navnet på mangfold av fremgangsmåter for meditasjon og konsentrasjon som er forbundet med askese og forsakelse, og kommer fra det indiske folket (Jacobsen, 2006). Ordet «yoga» stammer fra sanskritens *yuj* som har flere betydninger som sammenlenking, koble sammen og forene (Wiel, 2020). Yoga er et av Indias mest særpregede og verdifulle bidrag til verdens samlede religiøse arv av teknikker for å trekke tilbake sanser for å oppnå sinns- og kroppskontroll. Yoga bygger på svært gamle indiske forestillinger og er en av verdens eldste og innflytelsesrike tradisjoner som kan være mellom 4000 til 5000 år gammel. Yogapraksis består av flere elementer som etikk, regler for atferd, pusteøvelser, renserer og ulike former for meditasjon og konsentrasjon (Jacobsen, 2004, s. VIII). I dag knyttes det to forklaringer sammen når det gjelder opphavet til ordet yoga. Den ene forklaringen er fra det indiske filosofiske system *advaita vedanta* som har betydning av å binde sammen og er fra 800-tallet. Det andre systemet betyr konsentrasjon og heter klassisk yoga eller Pātanjala yoga som er basert på Patanjalis korte verk *Yogasutra*, som ble skrevet mellom 200 til 500 år etter vår tidsregning. Yoga handlet da om en meditasjonspraksis (Wiel, 2020). Siden 1800-tallet har flere åndelige lærere og akademikere kombinert de to filosofiske systemene, og sammen utgjør de nå det filosofiske rammeverket for den fysiske yogaen som India har overlevert til vesten i vår tid (Wiel, 2020). Jeg merker meg betegnelsen «fysisk yoga» som blant annet Wiel (2020) bruker. Det å bruke ordet «fysisk» er, i

fenomenologien, erstattet med «levd kropp», noe jeg vil kommentere senere. Ifølge Jacobsen (2006) skjedde det i det 20. århundre endringer innen yoga tradisjonen. Da ble yoga popularisert som trim som utføres for å oppnå bedre helse, og motvirke sykdom og aldring i tillegg til å være en avslapningsøvelse som motvirker stress (Jacobsen, 2006).

Ordet Yoga er beslektet til det norske ordet «åk» og en tidlig betydning av dette ordet er å spenne åk (spenne hest). Som Jacobsen (2004) skriver så er dette illustrerende - for yoga handler om å ta kontroll over deg selv og bli «herre» over deg selv og styre sinnet og sansene slik man styrer en vogn trukket av livlige hester (Jacobsen, 2004). De grunnleggende læresetningene om filosofien og praksis knyttet til yoga ble gitt som muntlige overleveringer i tusener av år før en grunntekst ble nedskrevet. Som skrevet tidligere bærer denne teksten navnet *Yoga Sutra* og oversatt til norsk betyr den: *Læresetninger om yoga*. I teksten lærer man at frelsen består i å oppheve forbindelsen mellom objektet *prankriti* og subjektet *purusha*. Yoga defineres i dette systemet som konsentrasjon der målet er adskillelse (Jacobsen & Kværne, 2019). Dette er motsatt av det de fleste hinduer har oppfatning av i dag, som er å forene kropp og sjel og som en ser så er det motsatt av det yoga stod for i begynnelsen da målet var å skille kropp og sjel (Wiel, 2020). Dette er i kontrast til denne oppgavens teoretiske rammeverk som er fenomenologi og dens kritikk av dualismen.

2.1.1 Ashtanga yoga

I den vestlige verden blir yoga forbundet med hata yoga (kroppsyoga) og prānāyāma (pusteøvelser). Praktisering av Yoga omfatter mange aktiviteter for utvikling av bevisstheten og evnen til erkjennelse. Dermed består yoga av flere ulike metoder, disse er: pusteøvelser, kroppsøvelser (*asanaer*), kultivering av følelser, tanker og handlinger i tillegg til forskjellige mentale øvelser. Meditasjon er de mest avanserte formene for yoga (Holen & Hobbel, 2009). Den formen for yoga som Gangster yoga benytter seg av er Ashtanga yoga. Denne formen for yogapraktisering er oppbygd av seks serier av ulike yogastillinger (*asanas*) som kobles sammen gjennom bestemte mønster av inn- og ut pust. I begynnelsen av yogaøkten starter man ofte med et mantra som er en lyd eller

en enkel setning som gjentas i stille meditasjon for å få søkelys på oppmerksomheten. I praksisen jeg deltok i begynte vi ofte med mantraet *OM* som innen yogafilosofien regnes for urllyden, eller universets lyd. Hensikten med dette er å starte praksisen med mantraer er for å samle oppmerksomheten og stilne sinnet (Wiel, 2020). Yogaøktens forløp består ofte av en «landing», der man har fokus på pust, så har man en hoveddel, avkjølede del og avslapning (Wiel, 2020). Etter mantraet starter de dynamiske yogasekvensene kalt solhilsen A og solhilsen B, som følges av stående øvelser som for eksempel er ulike krigerstillinger, deretter utvalgte sittende øvelser hvor hver stilling holdes i fem åndedrag. Pusterytmene forsøkes å holdes jevn og det er forutsigbarhet ved at sekvensen alltid er lik, noe som gir deltagerne ro og trygghet. Erfarne utøvere kan oppleve denne type trening som en meditasjon i bevegelse (Wiel, 2020).

Innen yoga har pusten et stort fokus. Kontroll av pusten stammer fra den indre yogaen som er mye eldre enn den fysiske yogaen. I dag bruker yoga utøverne pusten hovedsakelig på tre måter: (1) De regulerer pusten under de fysiske øvelsene for å gi bevegelsene en rolig eller kraftfull rytme, (2) de gjør noen utvalgte pusteøvelser for å roe sinnet. (3) Pusten brukes som et fokus i oppmerksomhetstreningen.

I Ashtanga yoga og dynamisk yoga puster man rolig og dypt i brystkassen. Samtidig har utøveren en liten sammensnøring lengst bak i ganen, slik at ånderettet forlenges og pusten akkompagneres av en svak hul hviskelyd. Denne hviske pusten kalles *ujjāyi* pusten den «seierrike pusten». Den dype pusten i yogaen gir økt oksygentilførsel til musklene som igjen gir indre ro, varme, fokus og utholdenhet (Wiel, 2020). Slike positive effekter som det å praktisere yoga kan gi, har gjort yoga til en populær treningsform i dagens samfunn. Det er også i de senere år blitt gjennomført en god del forskning på helseeffektene som yoga kan gi. Dette vil bli belyst i neste avsnitt.

2.2 *Forskningsstatus om yogas helseeffekter*

Yoga har tidligere fått mindre oppmerksomhet fra forskningens side enn meditasjonen har fått. Det kan være fordi yoga er mer kompleks da den består av flere komponenter. Det har derimot blitt økt søkelys på yogas effekter og i dag finnes det det i flere vitenskapelige studier (Kekeres, et al., 2016). I forbindelse med søk som omhandler yogapraktisering har det kommet enorme mengder litteratur, jeg har derfor valgt å konsentrere meg om å presentere det jeg har funnet i litteraturbøker med anerkjente forfattere og fagfelleverderte studier.

For å finne studier som undersøkte helseeffekter som yogapraksis kan gi, benyttet jeg meg av systematisk søk, og kjedesøking, «hvor den ene teksten førte til den andre» (Rienecker & Jørgensen, 2016, s. 119). I det systematiske søket benyttet jeg meg av ulike artikkeldatabaser som varte over en relativt lang periode fra 10.06.19 - 15.05.21. Databasene som ble benyttet var Web of science, Oria, Google Scholar og Pubweb. Søkeordene har endret seg i forhold til fokuset som oppgaven tar for seg. Begrepene jeg brukte for å finne studier som har sett på helseeffektene til yoga var «yoga» AND «health effect». Her kom det opp en stor mengde med studier. Jeg har derfor valgt å ta for meg noen studier som tematiserer de fysiske og psykiske effektene. Begrepene som ble benyttet i søket etter yoga i fengsel var de engelske ordene «yoga» AND «prison» AND «inmates» AND «qualitative study». De norske ordene som ble benyttet i søket var «yoga», «innsatt», «fengsel» og «kvalitative studier», disse begrepene ble benyttet i ulike kombinasjoner. Studiene som ble valgt ut måtte oppfylle kriteriene jeg hadde satt opp på forhånd. De måtte ikke være eldre enn 20 år gamle. De måtte være peer-reviewed og utgitt fra fagfelleverderte tidsskrift. I tillegg måtte de være på norsk, dansk, svensk eller engelsk.

Flere funn viste at yoga ble assosiert med forbedringer av humør og følelsesmessig velvære og at det å praktisere yoga reduserer symptomer hos pasienter med diagnostisert schizofreni (Kekeres et al., 2016). I studien til Chu et al. (2014) viste resultatene at det å praktisere yoga kan forebygge hjertesykdom, særlig hos personer som ikke kan gjennomføre mer energikrevende trening eller øvelser. Denne studien hadde et randomisert design der yogapraktisering ble sammenlignet med gruppe som

hadde annen type trening, og med en gruppe som ikke var fysisk aktive. Forskerne fant ut at de som praktiserer yoga hadde mindre sannsynlighet for å få hjerte og karsykdommer enn personer som ikke trener i det hele tatt. Forskerne påpekte at resultatene måtte leses med forsiktighet da utvalget i studien var lite (Chu et al., 2014). I en systematisk review og metaanalyse fra 2019 undersøkte de effekten av yogapraktisering hos personer med psykiske lidelser og depressive symptomer (Brinsley et al., 2019). I denne studien inkluderte de 19 studier som hadde tatt for seg til sammen 1080 deltagere. I metaanalysen ble 13 studier med til sammen 632 deltakere inkludert. Studien tok for seg sykdommer som depresjon, post traumatisk stress, schizofreni, angst, alkoholavhengighet og bipolare diagnoser. De som deltok på yoga viste større reduksjoner i depressive symptomer enn hos de som ikke trente og de som mottok normal behandling. Større reduksjoner i depressive symptomer var assosiert med høyere frekvens av yogatimer per uke (Brinsley et al., 2019). Det finnes også studier der effekter av yoga er målt på molekylnivå, og sett på hjerneaktivitet, så vel som på det kognitive. Disse studiene har blant annet koblet yoga til forandringer i genuttrykk assosiert med bedre immunsystem og stresshåndtering (Kekeres et al., 2016).

2.3 Forskningsstatus: Yoga i en fengselskontekst

I litteratursøket fikk jeg ikke treff på norske studier som har undersøkt yogapraktisering i fengsel. I midlertidig dukket det opp en norsk masteroppgave om hvordan et utvalg rusmisbrukere opplevde yogapraktisering. Jeg velger å presentere denne oppgaven da den tok for seg temaet jeg skal skrive om, i tillegg tematiseres ettervernstilbudet *Back in the ring*, noe som er veldig relevant for denne oppgaven. Masteroppgaven til Johre & Østvang (2016) er en kvalitativ studie som undersøker hvordan mennesker som strever med rusavhengighet erfarer å praktisere yoga. De spør hvorvidt det å praktisere yoga kan bidra til bedre helse. Studien benyttet semistrukturerte intervju som de gjorde av deltagere fra Back in the Ring (BITR) som er presentert tidligere i oppgaven. Masteroppgaven omhandler yogadelen som tilbys hos BITR. Johre og Østvang intervjuet syv deltagere der funnene viste først og fremst at «yoga ikke bare er yoga». For deltagerne fikk noe «mer» ut av yoga enn selve praksisen, dette kom frem gjennom

deres definisjon av yoga. De så at deltagerne plasserte seg langs et kontinuum i forhold til hvor stor del av livet de erfarte at yogapraksisen opptar. Informantene hadde yogapraktisering som livsstil, og gjennom de fysiske øvelsene på matta erfarte de psykiske endringer. Deres definisjon av hva yogapraktisering var med på å prege hva de opplevde som utbytte av praksisen. De fant også ut at informantenes opplevelser på matta hadde ringvirkninger til livet «utenfor matta», og deltagerne tok med seg en forhøyet mestringsfølelse ut i livet. De hadde en opplevelse av å godta å være akkurat der de var, som de også kunne overføre til andre situasjoner. I oppgaven konkluderer Johre og Østvang med at det å praktisere yoga kan bidra positivt som et supplement til terapi i rusbehandling. Særlig får oppgaven fram at deltagerne fikk økt aksept og mestringstro. På den andre siden konkluderes det med at det er de som er i størst grad innlemmer yoga som en del av et helt liv som får mest ut av praksisen. Hvis det er kun øvelser på matta som anses som yoga, får deltagerne mindre ut av det og yogapraksisen vil det ikke nødvendigvis ha noen større ringvirkninger (Johre & Østvang, 2016).

Etter å ha gjennomført det systematiske litteratursøket kom det fram at det er gjennomført en del forskning på området yogapraktisering og fengsel internasjonalt. I en oversiktsartikkel har forskerne Muirhead & Fortune (2016), tatt for seg kvantitative og kvalitative studier som undersøker yoga innen fengsler, og institusjoner. De har da vurdert styrker og svakheter ved disse studiene. Artikkelen inkluderte studier som hadde undersøkt de rehabiliterende effektene av yoga hos innsatte etter endt soning. Funnene i deres studie peker på at en utfordring med å forske på yogapraksis, er den manglende beskrivelsen av hvilken type yoga som er benyttet i studiene. Noe som gjør det vanskelig å sammenligne resultatene. Deres undersøkelse konkluderer med at man fortsatt er på et tidlig stadium på feltet innen forskning, og at det er forbedringspotensial i forhold til studiedesign, for å minske skjevheter og bias ved studiene (Muirhead & Fortune, 2016).

I studien til Kerekes et al. (2016) undersøkte de yogavirksomheten «Krimiyoga» i den svenske kriminalomsorgen. «Krimiyoga» er et tiltak som er startet opp av den svenske kriminalomsorgen der de utdanner ansatte til yoga instruktører. Dette i motsetning til i Norge hvor det er frivillige som kommer inn i fengslene. Hensikten med studien var å

undersøke om ti ukers yoga hadde effekt på innsattes velvære og oppførsel. Ved at de registrerte om det ble mindre rapporterte konflikter, og bedret kontroll over impulsene deres. Undersøkelsen ble gjennomført ved en randomisert kontrollert studie der frivillige deltagere fra ni fengsler ble plassert i en yoga gruppe eller en kontroll gruppe. Studien pågikk fra senhøsten 2013 til sommeren 2015. For å få delta krevde studien at deltagerne var plassert i sikkerhetsklasse 1 eller 2, hadde tilstrekkelige språkkunnskaper og en må vært fire måneder på anstalten. Utvalget bestod av 133 menn og 19 kvinner. Deltagerne ble delt i to grupper enten 90 min yoga ukentlig (yoga gruppen) eller 90 minutter valgfri trening ukentlig (kontrollgruppen). Ved oppstart og avslutning av studien fylte deltagerne ut et selvrapportert skjema som inkluderte parametere på symptomer, i tillegg til en oppmerksomhet og impulsivitetstest. Generelt viste resultatene positive forandringer hos yogagruppen på de fleste aspektene som ble undersøkt. Deltagerne var mindre stresset og aggressive, sov bedre, hadde økt psykisk og følelsesmessig velvære. I studien konkluderes det med at yoga i form av fysisk aktivitet viser signifikant reduksjon i søvnproblemer, psykiske lidelser og tvangslidelser (Kerekes et al., 2016).

I forskningen til Sfindla et al. (2018) undersøkte de om ti uker med yoga kunne redusere psykisk stress hos innsatte og dermed bedre den mentale helsen hos innsatte. Funnene var at det å praktisere yoga indikerte en signifikant reduksjon av paranoia og mistenksomhet. Resultatene viste også positive effekter på tvangstanker, og redusert psykisk stress hos de innsatte. Yogapraktiseringen hadde spesifikke effekter på symptomer som mistanke og frykt for tap av autonomi, hukommelsesproblemer, beslutningsevne, konsentrasjon og tvangstanker. Alt i alt hadde yoga positiv utvikling på den mentale helse hos innsatte (Sfindla et al., 2018).

I studien til Bilderbeck et al. (2013) undersøkte de yogas effekter hos innsatte, ved å benytte seg av et randomisert design der utvalget var på 167 personer ved pre test og 100 personer ved post test. Undersøkelsen hadde deltagere fra syv britiske fengsler med mannlige innsatte og ett fengsel med kvinner. Studien hadde en intervensjonsgruppe som praktiserte yoga (45 deltagere) med en gjennomsnittsalder på 38 og 95,5% var menn. Kontrollgruppen (55 deltagere) hadde en gjennomsnittsalder på 39 og bestod av

90,9% menn. Intervensjonen var ti ukers hata yoga der deltagerne hadde to timer yoga per uke, mens kontrollgruppen hadde valgfri trening. Både før og etter intervensjonen ble deltagerne vurdert etter ulike parametere i forhold til psykiske problemer og stress på tvers av hverandre, ved at de leverte inn selvrapporterte spørreskjemaer. Etter statistiske analyser viste resultatene at yogapraksisen hadde positiv innvirkning på deltagerne i yogagruppen ved at de fikk redusert stress nivå og psykiske problemer sammenlignet med deltagerne i kontrollgruppen. Forskerne påpeker at yogapraksis kan virke positivt på atferds regulering som aggresjon, noe som har store relevans i fengslene (Bilderbeck et al., 2013).

I artikkelen til Auty et al. (2017) presenterte de resultatene fra en systematisk gjennomgang av ulike studier, i tillegg til å presentere to metaanalyser som undersøkte effektene av ulike typer yoga og meditasjonsprogram. Hensikten var å finne ut om disse er relatert til signifikant økning i psykisk velvære, og forbedring hos innsattes oppførsel. I artikkelen ble 24 studier inkludert i gjennomgangen og 13 studier i metaanalysene. Resultatene viste at deltagerne som fullførte yoga eller meditasjonsprogram opplevde en liten økning i deres psykiske velvære og en liten forbedring i deres atferd. Ut fra deres analyse så det ut til at effekten var større hos programmer med lengre varighet og mindre intensitet, sammenlignet med de som var kortere og mer intensive i forhold til psykisk velvære. Programmer med lengre varighet hadde litt større effekt på atferd, enn de med mer intensive programmer. Samlet sett konkluderte de med at yoga og meditasjon har gunstige effekter på innsatte (Auty et al., 2017).

I søket fant jeg kun to kvalitative studier en fra Rucker (2005) og en fra Grier (2016). I Studien til Rucker (2005) ble det undersøkt hvilke opplevelser syv innsatte fikk av å delta på yoga og meditasjonsklasser i tre måneder, gjennom intervjuer. Deltagerne var blitt dømt for voldelige lovbrudd og dermed fengslet i et høysikkerhetsfengsel. Informantene deltok i en Hata yoga intervensjon, bestående av to timer yogapraktisering to ganger i uka. Studien tok utgangspunkt i det 4000 år gamle begrepet selvbeherskelse innen yoga, som går ut på å arbeide med sin egen evne til å oppdage de forskjellige dimensjonene av ens egen personlighet både fysisk, mentalt og åndelig. Deltagerne meldte seg frivillige til en reise mot selvmestring gjennom deltagelse på yoga og

meditasjonskurs i tre måneder, som en del av det utforskende forskningsprosjektet. Etter tre måneder praktisering fikk deltagerne tilbud om å fortsette med yoga en gang per uke frem til en 12 måneders oppfølgingsvurdering. På yogatimene ble de instruert i: (1) pust og kroppsbevissthet gjennom dyp avslapping og ulike pustekontroll strategier, (2) forholdet av gjennomgangen kropp, pust og sinn gjennom guidet konsentrasjon i yogastillinger, (3) meditasjon, (4) forholdet mellom sansesinnet og utviklingen av oppfatninger, språk, følelser og vaner, (5) forholdet mellom kropp, pust og sansesinn og vaner av frykt, selvhat og ensomhet, (6) filosofien til de fem *yamas* (begrensninger), som handler om å ikke skade, om sannferdighet, om moderasjon og om å ikke bedrive tyveri. Analysen var basert på journaloppføringer som hver deltager gjorde i løpet av tremåneders-prosjektet samt innspill fra individuelle intervju som ble gjennomført ved 12 måneders vurdering. Ved starten av prosjektet ble deltagerne bedt om å forklare hvorfor de ønsket å lære yoga og meditasjon. Deltagerne som deltok på 12 måneders vurderingen ble stilt 23 spørsmål en til en. Her forklarte de hva de hadde fått ut av yoga og meditasjon. Gjennom intervjuene pekte svarene på fordeler som stressreduksjon, og at deltagerne opplevde selvregulering, som inkluderte å oppnå stressavlastning gjennom pustebevissthet og yogastillinger. Rucker (2005) hevder at yoga kan bidra til selvmestring og hjelpe fanger til å føle en viss fremtoning av kontroll som ellers begrenser personers frihet. Det bemerkes også at de fire mennene som praktiserte yoga lengst i studien hadde utdypet svarene sine mer enn de andre (Rucker, 2005).

Den andre kvalitative studien som er inkludert er en spansk studie skrevet av Grier (2016). Studien går ut ifra et sosiologisk perspektiv som undersøkte effektene og betydningen av praktisering av yoga i fengsel. Den teoretiske forankringen var Schutz's teori «Finite provinces of meaning», der hensikten til forskeren var å forstå yogaens rolle i de innsattes liv. Studien argumenterer for at yoga er en kroppsteknikk som gir innsatte muligheten til å overskride sine hverdagslige fengselsliv. Det ble i denne studien benyttet intervjuer og observasjoner av deltagere som var med på et intensivt yogakurs. Forskeren ønsket å undersøke temaet med bakgrunn av at flere spanske fengsler tilbyr yoga uten tilknytning til religion. Undersøkelsen tok også for seg hvilken innvirkning og muligheter for holistisk virksomhet yoga gir. Resultatet av studien viste at et flertall av deltagerne identifiserte transcendent erfaringer - som for eksempel når

deltagerne sluppet av under yogapraktiseringen så relatere de denne følelsen til den samme følelsen de får ved å bruke marihuana. I tillegg kom de med beskrivelser av å være vekk fra fengslet og av å være «fri» og fornemmelsen av å «fly». Det konkluderes med at det ikke ser ut til å være radikale forskjeller på hva yoga og andre fysiske aktiviteter som dans og løping kan gi (Griera, 2016).

2.3.1 Forskning på yoga i et fenomenologisk perspektiv

Det er flere undersøkelser der forskerne har undersøkt yoga i et fenomenologisk perspektiv. Morley (2001) tar i sitt essay opp tolkningen av yogapraksisen prānāyāma (pustekontroll) som er påvirket av den eksistensielle fenomenologien til Maurice Merleau-Ponty. Morley konkluderer med at Merleau-Pontys eksistensielle fenomenologi med sitt nøkkelbegrep om den «levde kroppen» manifesterer et sammentreff med yogapraksis som tar større hensyn til den opplevde kroppens sentrale rolle innen yoga. Morley skriver at sammenligningen mellom Merleau-Pontys tanker og yoga er ikke et forsøk på å pålegge en vestlig filosofisk ramme for en etablert ikke-vestlig tradisjon. Et slik forsøk vil gitt mindre rettferdighet til yogatradisjonens integritet. Morley ønsker snarere å fastslå at yoga er en viktig ressurs for fenomenologer i fremtidig forskning. Fortolkning av yogapraksis bør gjøres fra mer eksistensiell filosofi, med fokus på interaksjonen mellom kroppen og yoga (Morley, 2001).

I en fenomenologisk studie gjennomført av Anderzen et al. (2014) undersøkte forskerne hvilken betydning det hadde å delta på medisinsk yoga som komplementær behandling av stressrelaterte diagnoser i helsetjenesten. I denne studien samlet forskerne inn dataene ved kvalitative intervjuer og konkluderte de med at den essensielle betydningen av medisinsk yoga ikke var et endepunkt for rehabiliteringen men starten på en prosess mot økt følelse av helhet ved lindring av lidelsene. Yogapraktisering ble et verktøy for å håndtere deres stress som førte til større selvbevissthet og selvtillit som igjen hadde en implisitt innvirkning på deres livsverden. I en fenomenologisk term ble det oppsummert som en annen måte å være i verden, som omfatter en oppfatning av utdypet identitet. På grunn av å bruke kroppen på en ny måte lærte deltagerne å se ting annerledes, noe som beriket og omarbeidet deres oppfatning av seg selv og livet (Anderzén et al., 2014).

2.3.2 Oppsummering

Litteraturgjennomgangen viser at det eksisterer litteratur som rapporterer at yoga har en rekke positive effekter på fysisk og mental helse (Kekeres, et al., 2016; Brinsley et al., 2019). Disse effektene kommer også fram i forskning der innsatte har praktisert yoga. Flere funn har vist bedre oppførsel, redusert psykisk stress hos innsatte i tillegg til reduksjon av paranoia og mistenksomhet (Sfendla et al., 2018; Bilderbeck et al., 2013). De to siste studiene viser viktigheten av å få frem deltagerens opplevelser. Flere av svarene vil ikke framkomme gjennom statistiske analyser, noe som gjør det viktig å belyse de innsattes opplevelser gjennom kvalitativ forskning. I den forbindelse har jeg også valgt fenomenologien som rammeverk, der det å undersøke fenomener hvordan de fremtrer gjennom et første-persons perspektiv, og gjennom fenomenologen Merleau-Ponty sin kroppsfilosofi. Dette vil bli presentert i neste kapittel.

3. Oppgavens teoretiske rammeverk

«En teori er et sett med antakelser om et fenomen» (Johannessen et al., 2018 s. 29). For meg handler teori om hvilken forankring jeg skulle velge for hele oppgaven og hvordan «blikket» mitt og tenkningen var til stede i forståelsen og skrivingen. Da mitt problemområde tar for seg informantenes opplevelser og fengsel - som er en sosial verden, er jeg innen den fortolkende vitenskapen. Jeg skal fortolke mine informaners erfaringer og er ute etter å «forstå». For å oppnå forståelse, for hva det å praktisere yoga innebærer, benytter jeg en hermeneutisk forståelse i kombinasjon med fenomenologi. Hermeneutikken går ut på å fortolke personers handlinger gjennom å utforske det dypere meningsinnhold som er umiddelbart innlysende, her kan fenomener analyseres i flere nivåer (Thagaard, 2013). Fenomenologien tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen hvor målet er å forstå hvordan verden blir opplevd for den enkelte informant. Jeg vil nå gjøre rede for hermeneutikken og fenomenologien, i tillegg til Merleau-Pontys kroppsfilosofi.

Hermeneutikk handler om analyse og forståelse om hvordan man bør gå fram for å oppnå denne forståelsen (Føllesdal & Walløe, 2004). Hermeneutisk fortolkning av tekster innen humaniora søker å nå frem til gyldige fortolkninger av en teksts mening (Kvale & Brinkmann, 2012). Med humaniora menes det å studere mennesker sine forståelser. I denne oppgaven betyr det hvilken oppfatning deltagerne får av å praktisere yoga. Målet med hermeneutikk i denne oppgaven var å danne en gyldig forståelse av transkripsjonene, og hvilken mening disse ga til fenomenet oppgaven undersøkte. Denne fremgangsmåten for å oppnå forståelse kalles for den *hermeneutiske sirkel*, som er et prinsipp som handler om en frem og tilbake prosess mellom deler og helhet. Med utgangspunkt i en ofte uklar og intuitiv forståelse av teksten som helhet fortolkes den i forskjellige deler, og ut fra disse fortolkningene settes delene på ny i relasjon til helheten og gir teksten mening. For å få til denne forståelsesprosessen går man frem og tilbake mellom forståelse og fortolkning og konstruerer ny forståelse (Kvale & Brinkmann, 2012). Neste kapittel greier ut den forståelsen av fenomenologi jeg har brukt i oppgaven.

3.1 Fenomenologien møter yoga

Ifølge Loland (2000) har man innen mosjon og idrett ofte hatt et tradisjonelt dualistisk menneskesyn som forstår kroppen som objekt, som del av den deterministiske naturen. Det vil si alt som skjer på grunn av ytre påvirkninger. Kroppen blir et middel til mål som bedre helse og prestasjon.

Et alternativ til dette er et fenomenologisk syn som forstår mennesket som kroppslig subjekt. Interessen er på opplevelser og verdiene i bevegelse og kroppsutfoldelse. Når man snakker om en subjektiv opplevelse av kroppen og bevegelse går man fra perspektivet utenfra til perspektivet innenfra (Loland, 2000). Yoga er et fenomen der det teoretisk tas til orde for å forene kropp og sjel. Yoga har et holistisk tanke-system for kroppsforståelsen (Wiel, 2020).

Mitt utgangspunkt er dermed skapt med referanse til fenomenologien. Der dualistisk teori skiller mellom objekt og subjekt, mens at det for opplevelsene av yoga ikke gir mening å bygge på eller reproducere et slikt skille (Morley, 2001).

Like fullt har jeg, som allerede skrevet, bemerket meg betegnelsen «fysisk yoga» som blant annet Wiel (2020) bruker, dette viser at yoga ikke har en fenomenologisk teori. I fenomenologien tilbys en interessant tilnærming på grunn av det tett innbyrdes forholdet mellom kunnskapsobjektet (handlinger og praksis i bevegelse) og det vitende subjektet, her studeres bevisstheten og subjektiv erfaring (Standal, 2015). I de siste årene har det blitt en større interesse i å forske innenfor dette perspektivet i samfunnsvitenskapelig og idrettsvitenskapelig forskning. Dette har inspirert meg til å anlegge et fenomenologisk blikk på levde erfaringer med fengsel som kontekst, for på best mulig måte å få frem informantenes subjektive erfaringer.

I arbeidet med å sette meg inn i fenomenologien har det dukket opp en stor mengde litteratur, og jeg har hovedsakelig benyttet meg av Dan Zahavi sin bok *Fænomenologi* (Zahavi, 2010), Ulla Thøgersen sin bok *Kropp og fenomenologi*, boken *Kroppens fenomenologi* som er en dansk oversettelse av første del av Merleau-Pontys *Phenomenology of perception*, og fullversjonen på engelsk (Merleau-Ponty,

1994;2002). I tillegg har jeg brukt boken til Gunn Engelsrud *Hva er Kropp* og Liv Duesund *Kropp, kunnskap og selvopfatning*.

Fenomenologi er navnet på en av de dominerende filosofiske retningene i det 20. århundre. Edmund Husserl (1859-1939) blir ofte betraktet som dens grunnlegger, men det har vært flere fremtredende filosofer som har påvirket retningen (Zahavi, 2010). Fenomenologien oppstod i Frankrike i 1930-årene og har derfor hatt en enorm innflytelse på fransk tenking frem til i dag. Begrepet fenomen danner grunnlaget for fenomenologien. Fenomen betegner tingene slik de fremtrer for, altså forekomst for noe som skjer. Fenomenologien beskjeftiger seg med den *opplevde* virkeligheten slik vi opplever den. Fenomenologien karakteriseres ofte som en vesenvitenskap og ikke en faktavitenskap. Den er opptatt av virkelighetens kvalitative og erfarte sider hvor oppmerksomheten rettes mot det subjektivt erfarende mennesket (Duesund, 1995).

Ifølge Dan Zahavi (2010) har fenomenologien gjennomgående fremhevet førstepersonsperspektivets viktighet. Her stiller fenomenologien seg i opposisjon til objektivismen som tradisjonelt har søkt etter å eliminere det menneskelige subjektet fra vitenskapen (Zahavi, 2010). Gjennom et førstepersonsperspektiv er det «naturlig» å snakke om erfaringer og følelser gjennom å sanse og merke opplevelser. Det legges vekt på at erfaringer i utgangspunktet er «mine erfaringer». Hvis erfaring ikke blir gitt i førsteperson vil det opphøre å være erfaring. De ulike fenomenene i menneskelivet vil ikke bli tilgjengelige uten erfaringer (Zahavi, 2010). Vi må innta menneskers subjektivitet for å oppnå forståelse fordi et hvert fenomen og enhver gjenstands fremtredelse er alltid en fremtredelse *av noe for noen*. Verden sett med et fenomenologisk blikk er en verden som framtrer som både betinget av og muliggjort av subjektets relasjon til verden (Zahavi, 2010). Dette bryr for denne oppgaven at yoga ikke kan studeres som et objektivt fenomen, men som en praksis utøvd av noen. Jeg er avhengig av å få informantenes subjektive meninger frem. Når jeg har deltatt på timene og intervjuet dem, inntar jeg annen person, mens informantene opplever det i førsteperson (Lyngstad, 2017).

3.2 Merleau-Pontys kroppsfilosofi

Merleau-Ponty ofte kalt «kroppens filosof» var den første vestlige filosofen som fikk gjennomslag for en teori om kroppen. Han var en sterk kritiker til den tradisjonelle dualismen og ønsket et alternativ til denne (Engelsrud, 2006; Duesund, 1995). I hans teori blir kroppen satt i sentrum og grunnlaget for livet som menneske. Med det stod han opp mot det innflytelsesrike skillet mellom kropp og sinn som har preget den vestlige forståelse av mennesket siden René Descartes filosofi. Der kroppen ble sett på som et objekt på lik linje med et statisk maskineri (Engelsrud, 2006). Ifølge Merleau-Ponty er «menneskekroppens forhold til verden verken mekanisk, intellektuelt eller biologisk, men eksistensielt». Med dette mente han at «kroppen ikke kan sammenlignes med en fysisk gjenstand, men snarere som et kunstverk» (Merleau-Ponty, 1994, s. VIII). Grunnen til denne sammenligningen er at kroppen ikke er en sammenføyning av tilfeldige deler, men en enhet eller syntese hvor alle dens deler står i forhold til hverandre. Duesund (1995) skriver at dette kan sammenliknes på samme måte som et maleri formidler innholdet sitt med farger og musikken formidles gjennom toner, så formidler kroppen seg gjennom sitt eget kroppslige språk med mimikk, gester bevegelser og kroppsholdninger. Kroppen formidles gjennom helhet og oppfattes som helhet. Vi sanser gjennom kroppen, gjennom å lukte, smake, se og høre. Uten disse evnene eksisterer vi ikke som reflekterende mennesker (Duesund, 1995).

Merleau-Ponty var ikke interessert i kroppen som et isolert fenomen, men han interesserte seg for den kroppslige tilstedeværelsen i verden. Hans filosofi sier at kroppen plasserer oss i meningsfulle situasjoner i verden som overskrider en kausal forbindelse mellom min kropp og verden. Her setter Merleau-Ponty et bindeledd mellom persepsjonens objekt (verden) og persepsjonens subjekt (mennesket). I dette bindeleddet er menneskets kropp rettet mot verden (Thøgersen, 2010). Han forstod vår væren i verden som kroppslig ved å være subjekt og objekt på samme tid for oss selv og andre. Vi ser og blir sett, vi hører og blir hørt. Det at kroppen både er subjekt og objekt uttrykker dens tvetydighet. Her kommer begrepet «sirkularitet» inn. Dette begrepet forteller noe om forholdet mellom den levde, subjektive kroppen og den fysiske og objektive kroppen, som et dialektisk forhold. Han eksemplifiserer dette med at vi kan ta på vår venstre arm med vår høyre, og hånden som da berøres er objektet for den høyre

hånden som er subjektet. I det jeg tar på den blir begge likevel subjekt og objekt, berørt og berørende (Duesund, 1995). Merleau-Pontys filosofi gir meg en mulighet til å gi det informantene erfarer, en status som gyldig kunnskap.

Et sentralt begrep hos Merleau-Ponty er «*den levde kroppen*» som ikke skiller kategorialt mellom subjekt og objekt som er spesielt relevant for opplevelsen av yogapraktisering. Ifølge Merleau-Ponty er erfaring av å eksistere i verden noe mennesker først og fremst har, gjør og er som kropp. Kroppen er subjektiv, intersubjektiv grunnleggende eksistensiell og personlig erfarende. Begrepet levde i denne sammenhengen viser til at livet leves i og uttrykkes gjennom kroppen (Engelsrud, 2006).

Merleau-Pontys filosofi er et godt utgangspunkt ved alle former for kroppslige tilstander i forhold til yoga. Jeg vil derfor i analysen være særlig opptatt av informantenes opplevelser gjennom kroppen i yogapraksisen. Ved å tenke slik får jeg gjort det forståelig at det er gjennom kroppen at mennesket får tilgang til deres livsverden, for det er gjennom kroppen livet leves og uttrykkes.

3.2.1 Egenkroppen

Jeg opplever at Merleau-Pontys begreper om kroppen har stor relevans for meg og det jeg skal forstå både av min egen og andres erfaring. Egenkroppen står sentralt når man skal forstå Merleau-Pontys filosofi. Her snakker han om en fenomenologisk kropp som vil si «*min*» kropp i et førstepersonsperspektiv. Egenkroppen studeres av fenomenologien ved å være opptatt av opplevelsen av kroppen fremfor tanken om kroppen (Thøgersen, 2010). Ifølge Merleau-Ponty kan ikke kroppslige handlinger beskrives som mekaniske, like lite som handlinger kan betraktes som rent åndelige. Her ser en igjen at kroppsfilosofien går videre der yogatradisjonen «stopper opp» og benevner et skille mellom den fysiske yogaen der det er søkelys på bevegelser og den åndelige delen med meditasjon. Våre erfaringer setter seg i kroppen som *kroppsskjemaer*, det er kroppen som først erfarer verden, og dermed har kroppen med

forståelse å gjøre og der erfaringen kommer før analysen av erfaringen. Det er altså opplevelsen som er en forutsetning for forståelsen av opplevelsen (Duesund, 1995).

3.2.2 Den levde kroppen i verden

Den levde kroppen uttrykker kroppen som erfarende og levende i eksistensiell forstand. Kroppen som vi beveger oss med er ikke en objektiv ting og vi opplever ikke andre mennesker som fysiske ting. Kroppen er min kropp som vil si at i all kraft av min kroppslighet, slik jeg erfarer verden (Thøgersen, 2010).

Merleau-Ponty skriver at kroppen og dens omverden utgjør en indre relasjon eller struktur som to momenter henviser gjensidig til hverandre som en *væren i verden* (Merleau-Ponty, 1994). Engelsrud (2006) forklarer dette med at kroppen kan forstås som en tilgang til verden. Kroppen er rettet mot verden og den blir rettet av verden. Det betyr at vi retter oss ut mot verden og andre, samtidig som vi retter oss etter det vi opplever i møte med andre. Når vi møter personer når vi er ute og går en tur, så vil kroppens bevegelser skapes ved å vike til siden når vi møter andre, stoppe opp eller senke farten. Hvordan det erfares å bevege seg til et sted avgjøres av hvordan kroppen beveger seg og hvordan andres kropper for betydning for en selv. Her er forståelsen dialektisk, som betyr at fenomener bestemmes gjennom forholdet til hverandre (Engelsrud, 2006). Kroppen og verden er aldri to adskilte ting for verdenen eksisterer bare gjennom kroppen. Verdenen oppfattes og sanses gjennom den verden vi er i. Livsverdenen er «før refleksiv» som vil si at vi erfarer før vi reflekterer over den, men at den aldri kan bli identisk med den. Noe som vil si at jeg i min oppgave vil identifisere deler av informantenes livsverden, men at jeg aldri kan gjengi deres livsverden identisk (Duesund, 1995).

3.3 Oppsummering

For å oppnå forståelse for hva det å praktisere yoga innebærer for informantene blir det i denne oppgaven benyttet en hermeneutisk forståelse i kombinasjon med fenomenologi. Hermeneutikken kjennetegnes ved at den fremhever betydningen av folks handlinger gjennom å sette søkelys på et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart er innlysende. Det har også blitt anlagt et fenomenologisk blikk på levde erfaringer med

fengsel som kontekst, for å få på best mulig måte frem informantenes subjektive erfaringer gjennom førstepersonsperspektivet. Videre har jeg redegjort for et utvalg fra Merleau-Pontys eksistensielle fenomenologi og lagt vekt på nøkkelbegrepet om den «levde kroppen». Kroppen forstås som en tilgang til verden. Kroppen er rettet mot verden og den blir rettet av verden. Det betyr at vi retter oss ut mot verden og andre, samtidig som vi retter oss etter det vi opplever i møte med andre. Det er altså gjennom kroppene informantene erfarer yogapraksisen og deler disse med meg. For å få tak i disse erfaringene benyttet jeg meg av ulike metoder for at denne oppgaven skulle ha en vitenskapelig gyldighet. Det vil jeg gjøre rede for i neste kapittel.

4. Metode

I dette kapitlet presenteres metodene jeg har brukt for å skape og for å analysere materialet i masteroppgaven. Metode omhandler hvordan jeg har generert og analysert materialet fra deltageres erfaringer fra yogapraksis etter etiske retningslinjer.

4.1 Valg av metode

Ifølge Grønmo (2004) så er en «metode en systematisk måte å undersøke fenomener i verden på. Allment sett er en metode en planmessig fremgangsmåte for å nå et bestemt mål» (Grønmo, 2004, s. 27).

Jeg har valgt kvalitativ metode da jeg er interessert i personers erfaringer samt ønsker å se disse fra et førstepersonsperspektiv. Ved å benytte meg av kvalitativ metode som baserer seg på et subjekt-subjekt forhold mellom forskeren og informantene i studien vil begge parter inngå i forskningsprosessen og jeg kan komme tett på informantene (Thagaard, 2013).

4.2 Forskerollen i kvalitativ fenomenologisk forskning

Oppgaven baserer seg på en fenomenologisk grunntanke om at personer erfarer seg selv og verden gjennom kroppen. Fenomenologien har med det inspirert meg til å bruke meg selv og min erfaring for å utforske menneskelige prosesser eller problemer i en sosial verden (som fengselet også er). Det betyr å være åpen for hva deltageren sier og gjør, og deretter løfte deres perspektiver frem, noe jeg har etterstrebet i min rolle som forsker. Jeg har lyttet og vært interessert i det deltagerne har fortalt til meg og prøvd å få deres perspektiver frem i resultatdelen. Karakteristisk for kvalitativ forskning er søken etter forståelse av sosiale fenomener. Enten ved en nær relasjon til deltageren i felten ved bruk av intervju eller observasjon. Det er disse metodene jeg bruker i letingen etter det mine informanter meddeler meg av sine opplevelser med å praktisere yoga (Thagaard, 2013).

I kvalitativ forskning arbeider forskeren med å forstå kompleksiteten på feltet han eller hun studerer. Her er målet å forstå «den andre». Jeg som forsker må innta en

fortolkende rolle gjennom hele forskningsprosessen, og vil med det ha en viktig rolle i forskningsarbeidet (Postholm, 2010).

Ifølge Thagaard, (2013) så er innlevelse viktig for å oppnå forståelse. Ved å sette meg inn i den sosiale situasjonen informantene inngår i kan jeg oppnå en forståelse for deres situasjon. Jeg måtte derfor være åpen og mottakelig for inntrykk. Det at jeg har deltatt på yogatimene og kjenner «systemet» kan være en fordel for å oppnå denne forståelsen. I tillegg må jeg som forsker prøve å finne en mening med alt jeg ser og hører. Forholdet mellom forskeren og deltageren kan innen kvalitative metoder variere ved at det ofte er ønskelig med en god relasjon til de som intervjues. Blir kontakten for nær mellom forsker og de som skal studeres reiser det seg en rekke metodiske og etiske utfordringer (Thagaard, 2013). Et eksempel på dette er at jeg jobbet med noen av informantene slik at jeg måtte ta flere forhåndsregler som er beskrevet i etikk-kapittelet.

Forskerens personlige egenskaper og kjennetegn, som kjønn, alder og sosial bakgrunn, har innvirkning på hvordan forskeren fremstår for intervjupersonen (Thagaard, 2013). Jeg prøvde å møte alle informantene med en så lik innstilling og væremåte som mulig, og følte at selv om jeg var mann så hadde ikke det noen stor betydning for den ene kvinnelige informanten i utvalget, da dette intervjuet fløt bra og jeg fikk flere beskrivelser om hennes opplevelser. Utviklingen av intervjuet er også avhengig av reaksjonene forskeren har i forhold til intervjupersonene. For det er utviklingen av tillit og troverdighet i løpet av intervjuet som gir grunnlag for at intervjupersonene åpent forteller om erfaringene sine. Den sosiale interaksjonen mellom forskeren og den som intervjues preger derfor utviklingen av kunnskapen.

Opgaven ble til med de rammene som forelå og det er det som er blitt brukt. Her er det både mine forkunnskaper og informantenes opplevelser som medvirker til funnene i oppgaven. Min rolle som fenomenologisk forsker innebærer å forstå informantenes perspektiv. Jeg som forsker retter da blikket mot menneskers hverdagshandlinger i sin naturlige kontekst. Dette forskerblikket er som allerede sagt, preget av en fenomenologisk forståelse blandet med mine forkunnskaper om yoga, som bygger på observasjonene og samtalene med deltagerne når jeg deltok på yogatimene. For å oppnå

en dypere forståelse av den dypere meningen i informantenes erfaringer måtte jeg være åpen for erfaringene til informantene slik at jeg kunne utvide denne innsikten. Som Thagaard (2013) skriver rettes oppmerksomheten mot det som tas for gitt i en kultur, for i en fortolkende tilnærming til forskningsspørsmålene krever mer enn bare en beskrivelse, men også fortolkning av fenomenene som studeres (Thagaard, 2013). Ifølge Merleau-Ponty får vi vår subjektive erfaring først og fremst gjennom kroppen, det gjør at jeg som forsker retter meg mot informantenes subjektive opplevelser som de har erfart gjennom kroppen (Engelsrud, 2006).

4.3 Prosedyre for dataproduksjon

Dette kapittelet gjør rede for fremgangsmåten dette prosjektet gjorde for datainnsamling. Prosessen med datainnsamling startet med å utforme en prosjektplan, informert samtykke, intervjuguide og samtykkeskjema som ble sendt til ulike instanser, før selve intervjuene ble gjennomført.

4.3.1 Planlegging

For å kunne gjennomføre masterprosjektet måtte jeg søke Kriminalomsorgen region øst om tillatelse til å gjennomføre intervjuer og deltagende observasjon i tre høysikkerhetsfengsler og ett med lavere sikkerhet. For å utforme denne søknaden fulgte jeg Kriminalomsorgens retningslinjer for behandling av søknader om adgang til å rekruttere innsatte eller domfelte og tilsatte til forskningsprosjekter (Justis og politidepartementet, 2007).

Denne søknaden måtte inneholde prosjektbeskrivelse, samtykkeerklæring og bekreftelse fra faglig leder. Søknaden ble delvis innvilget ved at jeg fikk lov til å intervju innsatte som deltar i yogagruppe. Forespørselen om deltagende observasjon ble ikke innvilget. Den ble avslått av etiske grunner, som ble begrunnet med at denne metoden byr på særegne etiske utfordringer og at det stilles svært strenge krav til deltagende observasjon av sårbare grupper (vedlegg 2).

Før jeg kunne starte dette prosjektet krevde Kriminalomsorgen Region Øst at jeg hadde fått godkjenning fra Norsk Senter for Forskningsdata (NSD), siden prosjektet krevde behandling av personopplysninger. Jeg sendte derfor inn meldeskjema om prosjektet til NSD og denne ble godkjent 09.08.2019 (vedlegg 4). I denne søknaden la jeg ved prosjektbeskrivelse, samtykkeerklæring og intervjuguide som vil bli nærmere beskrevet i avsnittet om etiske betraktninger.

Siden arbeidsmengden ble stor måtte jeg i tillegg søke om ny sluttdato. Denne ble godkjent 11.08.2020.

4.3.2 Rekruttering

Hovedregelen for utvalg innen kvalitative studier er at man velger informanter som av ulike grunner vil få muligheten til å uttale seg på en tenksom måte om det aktuelle temaet. Slike utvalg kaller man for strategiske eller teoretiske (Tjora, 2017).

Utvalget i min masteroppgave var strategisk ved at informantene som ble rekruttert, hadde deltatt på yogagrupper og hadde derfor kunnskap om temaet jeg skulle undersøke. Informantene fikk utdelt samtykkeerklæring med informasjon om masterprosjektet fra yoga instruktøren. Jeg valgte å gjøre dette da jeg er ansatt i det ene fengslet og derfor følte jeg det var riktig å få noen andre til å gjøre det slik at de innsatte ikke følte noe press. Yogainstruktøren samlet inn de samtykkeerklæringene med underskrift, fra de som ønsket å delta i masterprosjektet, og leverte de tilbake til meg. Fra de tre resterende fengslene fikk jeg en kontaktperson der jeg sendte samtykkeerklæringene til, slik at de fikk delt de ut til potensielle informanter, og returnerte samtykkeerklæringer med underskrift til meg. Deretter avtalte jeg dager der jeg kunne komme og intervju de som hadde meldt seg på og som oppfylte inklusjonskriteriene.

For å rekruttere en tidligere innsatte tok jeg kontakt med Back in The Ring som sendte ut forespørsel for meg. Informantene var ikke tilfeldig utplukket for å representere en populasjon, slik som kvantitative surveyundersøkelser, men seg selv.

Kriteriene for å kunne delta i masterprosjektet var:

1. Menn og kvinner som sonet en dom i fengsel (en kjønnsblandet gruppe var ønskelig)
2. Har drevet aktivt med yoga i minst seks måneder i soningen.
3. Har fortsatt med Yoga.

4.3.3 Utvalg

Thagaard (2013) skriver at spørsmålet om «hvem» forskeren skal få informasjon fra innebærer å definere det utvalget undersøkelsen baserer seg på (Thagaard, 2013).

Siden jeg undersøkte innsattes opplevelser av yoga måtte jeg sende forespørsel til fengsler som tilbyr innsatte yoga. Deltagerne som ble inkludert i studien har oppfylt inklusjonskriteriene som er beskrevet over. De som leverte inn samtykkeerklæringer ble kontaktet før jeg gjennomførte intervjuet med dem. Jeg fikk til sammen åtte deltagere som var villige til å stille til intervju. Dette var et passende antall slik at det ble mulig å gjennomføre dyptpløyende analyser.

I tillegg måtte jeg vurdere utvalget i forhold til et «metningspunkt» som Thagaard, (2013) skriver om, med dette mener hun at når studier med flere personer eller enheter ikke synes å gi noen ytterligere forståelse av de fenomenene som studeres, så kan man betrakte at utvalget er tilstrekkelig stort (Thagaard, 2013). De åtte informantene i dette prosjektet har et aldersspenn fra 29 til 57 år. Utvalget bestod av syv menn og en kvinne. Informantene er gitt fiktive navn og presenteres i avsnitt 4.8 «presentasjon av utvalg».

4.3.4 Intervjuguide

Før jeg kunne starte med intervjuene utformet jeg en intervjuguide (vedlegg 3). Hensikten var å strukturere intervjuene og planlegge en intervjuguide. I motsetning til et spørreskjema eller survey der alle spørsmålene må være fullstendig utformet, kan spørsmålene man har i en intervjuguide være stikkordpreget (Tjora, 2017). Et bevisst

valg i utformingen av intervjuguiden var å ha seks overordnede temaer med ferdig formulerte og fullstendige spørsmål se (vedlegg 3). Disse temaene var «tidligere erfaring med trening eller idrett», «Gangster Yoga», «opplevelser», «yoga og innsatte», «kropp og helse » og «framtidsutsikter». Intervjuene ble derfor semistrukturerte (Kvale & Brinkmann,2012). For å se om intervjuguiden fungerte, ble det gjennomført et prøveintervju med veileder. Ved å gjennomføre prøveintervjuet kunne det gjøres justeringer og korrigeringer slik at det blir mer som en samtale mellom intervjuer og informant. Det ble under intervjuene benyttet lydopptaker av merket Olympus VN-541PC som var lånt fra Norges Idrettshøgskole.

4.4 Datainnsamling

4.4.1 Deltagende observasjon

Jeg ønsket i utgangspunktet å benytte deltagende observasjon og intervjuer for å få data fra det opplevde samværet og hvordan praksis forløp. Det kunne gi god informasjon om de mer umiddelbare opplevelsene, da det gir en unik mulighet til å studere samhandling mellom mennesker (Fangen, 2011). Jeg fikk imidlertid avslag fra Kriminalomsorgen Region Øst på søknaden om å gjennomføre deltagende observasjon på grunn av etiske betraktninger (vedlegg 2). Med bakgrunn i dette avslaget valgte jeg kvalitativt forskningsintervju som metode istedenfor. Selv om jeg fikk avslag på deltagende observasjon har jeg deltatt på flere yogatimer sammen med innsatte, som rammer inn min forståelse av yoga og som får betydning for oppgaven. Siden jeg har vært med på innsattes yoga treninger på lik linje som dem, har jeg blitt kjent med noen av informantene og sett hvordan de samhandler med hverandre (Fangen, 2011). Jeg vil belyse noe av erfaringene med perspektivene til informantene, men jeg vil holde disse erfaringene tett til meg for å overholde etiske problemstillinger.

4.4.2 Kvalitativt intervju

En utbredt datagenereringsmetode innenfor kvalitativ forskning er ulike former for intervju. Ved å gjennomføre kvalitative forskningsintervjuer søker forskere blant annet å få kunnskap om hvordan andre mennesker forstår verden. Vi trenger ikke å forstå andre, men å undersøke det de forstår. I intervjuer kan forskere belyse folks erfaringer

slik de forteller om det. Et kvalitativt forskningsintervju er et intervju som har som mål å få opplysninger av den intervjuedes livsverden med tolkning av innholdet i svarene på en kvalitativ måte. Det kvalitative forskningsintervjuet har ikke som formål å påvirke den intervjuende, men belyse forståelse og kunnskap av den intervjuedes verden (Kvale & Brinkmann, 2012). Det er særlig semistrukturerte intervjuer eller dybdeintervjuer som er spesielt populære (Tjora, 2017). Hensikten med å bruke intervju som metode er hovedsakelig å skape en situasjon for en relativt fri samtale som kretser rundt noen spesifikke temaer som er forutbestemt av forskeren (Tjora, 2017). Ved å skape en slik avslappet stemning og ha en litt lengre tidsramme på rundt en time, er det meningen å få informanten til å reflektere over egne erfaringer og meninger knyttet til temaet for forskningen.

I motsetning til en surveyundersøkelse som benytter «lukkede spørsmål» med et sett faste svaralternativer, benytter man i semistrukturerte eller dybdeintervjuer «åpne spørsmål» som gir muligheter til informantene å gå i dybden på spørsmål der de har mye å fortelle. I intervjusituasjonen vil man også kunne tillate digresjoner fra informantens side. Slik at man kan komme inn på temaer som intervjueren ikke hadde i tankene på forhånd, men som informanten bringer fram som viktig, og som dermed er relevant for undersøkelsen (Tjora, 2017). I et intervju forsøker intervjueren å opprette en dialog og væremåte som gjør at informantene føler seg trygge til å snakke om sine erfaringer. For å fange opp detaljerte beskrivelser av disse erfaringene brukte jeg inspirasjon fra fenomenologien der jeg var ute etter fyldige beskrivelser av førstehåndserfaringene med fenomenet yogapraktisering. Jeg søkte derfor etter førstepersonsperspektivet der jeg unngikk tolkninger og betraktninger i tredjeperson. For å unngå dette la jeg til rette for at intervjuet ble ført som en normal samtale, der informantene kunne fortelle fritt om sine erfaringer innen praktiseringen av yoga så spontant og naturlig som mulig, selv om jeg passet på å få med temaene i intervjuguiden. Jeg var bevisst på å prøve å holde en naiv holdning til fenomenet yoga og la informantene bestemme retningen i samtalene. Gjennomføringen av intervjuene blir presentert i neste avsnitt.

4.4.3 Intervjuing i felten

Intervjuperioden startet oktober 2019 og varte frem til desember 2019. Syv av intervjuene ble gjennomført på kontorer eller besøksrom, og det siste ble gjennomført på en kafe ved Oslo S. Konteksten på intervjuene kan ha betydning på selve intervjuet og er en viktig faktor for kunnskapsutviklingen (Malterud, 2011). Da konteksten i denne undersøkelsen er fengsel ble det begrenset hvor mye jeg kunne påvirket hvor intervjuene skulle foregå, derfor var det flere forstyrrende episoder under noen av intervjuene. Ved at det kom andre som jobbet i fengslet inn på rommet og skulle hente noe.

Tidsrammen på intervjuene varierte fra 20 til 59 minutter.

Da deltagerne kom til intervjuet startet jeg ofte med løs prat. Jeg ønsket å skape en god situasjon og en trygg ramme. I møtet med informanten presenterte jeg meg som masterstudent ved Norges idrettshøgskole, i tillegg fortalte jeg, hvordan jeg hadde fått interesse for feltet gjennom jobben. Deretter opplyste jeg deltagerne om oppgavens formål, og hvordan jeg hadde lagt opp intervjuet. Jeg fortalte at min interesse for å intervju dem var at jeg så dem som noen som har viktige erfaringer med å praktisere yoga som jeg skulle undersøke. Videre gikk vi gjennom samtykkeerklæringen der informanten fikk vite at det ville bli benyttet lydopptaker og at dette opptaket ville bli transkribert til tekst som ville bli analysert. Jeg opplyste også om at retningslinjer for oppbevaring av data og anonymisering av navn ville bli fulgt. Jeg presiserte også igjen at det er frivillig å delta i studien og at de kunne trekke seg når som helst, som beskrevet tidligere. Før det formelle intervjuet startet spurte jeg om de hadde spørsmål til meg om prosjektet og sin egen deltagelse.

Forskningsintervju er en interpersonlig situasjon der det er en samtale med to parter om et tema av felles interesse. I et intervju skapes kunnskap i skjæringspunktet mellom (inter) intervjuerens og den som blir intervjuet sine synspunkter (Kvale & Brinkmann, 2012). Under intervjuene opplevde jeg informantene som veldig villig til å dele sine erfaringer, og i tillegg fortelle sine historie av å sitte inne i fengsel og deres utfordringer i det store «systemet» de ligger under. I og med at jeg jobber i dette systemet ble jeg

nysgjerrig på å høre deres opplevelser og meninger og lot dem fritt fortelle. Den personlige kontakten og kontinuerlig ny innsikt i intervjupersonens livsverden gjorde det spennende og berikende å intervju (Kvale & Brinkmann, 2012). Ble det for mye vinkling inn mot system og urettferdig behandling prøvde jeg å få dem til å spore inn på yogapraktiseringen igjen etter hvert.

Under intervjuene forsøkte jeg med stor interesse å lytte og følge med og komme med oppfølgingsspørsmål for å få mer detaljert informasjon og nyanserte kommentarer til temaer og begreper som informantene kom med. Disse spørsmålene kunne være blant annet: «kan du si noe mer om det?». Noen ganger måtte jeg også få informantene til å presisere det de sa ved å komme med spørsmålet: «hva mener du med det?». Ved å gjøre det, inviterte jeg informanten til å fortsette samtalen med det samme temaet og bidra med et mer utfyllende svar (Thagaard, 2013). I tillegg benyttet meg av noe som av Thagaard (2013) kaller «prober». Dette er spørsmål eller kommentarer som kan bidra til bedre flyt i samtalen. Ofte ga jeg et nikk til informantene for å signalisere interesse for det de snakket om.

Under intervjuene fulgte jeg intervjuguiden, for det er den som var utgangspunktet for samtalen. I starten var jeg ganske opptatt av å følge den kronologisk for å ikke glemme alle spørsmålene. Etter hvert ble jeg tryggere i rollen så etter det første intervjuet prøvde jeg å få flyt i intervjuene ved å være litt løsrevet fra intervjuguiden. Det har vært svært lærerikt å få høre informantene sine personlige erfaringer av yoga og hvordan dette fenomenet ble erfart i deres liv i fengselshverdagen.

4.5 Etiske betraktninger

I følge Wormnæs (1996) så vil etikk si at det er «betraktninger på det som er rett og galt, godt og ondt, verdifullt og forkastelig, og hva vi bør og ikke bør gjøre» (Wormnæs, 1996, s. 79).

Ved gjennomføring av et forskingsarbeid så står én ovenfor en rekke etiske problemstillinger. Etikk knyttet til vitenskap handler om vitenskapsetiske normer og retningslinjer. Disse handler om forhold som gjelder ansvar, risiko, interesser og

personers rettigheter (Larsen & Vejleskov, 2006). I forskningsarbeidet mitt var det viktig å følge disse.

Tema for oppgaven: Ifølge Kvale & Brinkmann (2012) har temaet for oppgaven betydning for forskningsetikken. I begynnelsen av en intervjuundersøkelse bør man spørre seg om hvilke fordelaktige konsekvenser studien vil ha? Og hvordan kan studien bidra til å bedre deltagerens situasjon? Eller hvordan kan situasjonen påvirke gruppen eller enkeltpersonene som deltar? Forskningens mål er å bidra med samfunnsvitenskapelig kunnskap. Dette handler ikke bare om å reflektere over den vitenskapelige verdien av kunnskapen, men også om at forskningen retter seg mot å forbedre menneskelige situasjoner som undersøkes (Kvale & Brinkmann, 2012).

Når det gjelder min oppgave, så inngår den i mangelen på kvalitativ forskning på feltet både i internasjonal og norsk kontekst. Det er begrenset med studier som har undersøkt opplevelser av yoga i en fengselskontekst. Med dette som ramme kan oppgaven ha en samfunnsverdi, da det å undersøke yogapraksis i norske fengsler bringer ny kunnskap på området.

Informert samtykke: I rekrutteringen av informanter var jeg veldig bevisst på at informasjonen ble formidlet på en slik måte at jeg var sikker på at informantene hadde forstått hva de ble med på og hva denne oppgaven skulle undersøke. Dette gjorde jeg ved at jeg gikk gjennom informasjonsskrivet om prosjektet og samtykkeerklæringen, sammen med informantene og forsikret meg om at de forstod hva de ble med på.(vedlegg 1).

Informert samtykke betyr at forskningsdeltagerne får informasjon om undersøkelsens overordnede formål og hovedtrekk i designen, så vel som mulige risikoer og fordeler ved å delta i forskningsprosjektet (Kvale & Brinkmann, 2012). I samtykkeerklæringen jeg utarbeidet kom det informasjon om hensikten til prosjektet og hvordan jeg ønsket å samle inn dataene med intervju. Informantene fikk også vite om deres rettigheter til å få adgang til og rett til sletting av lydfile og transkripsjonene med mindre de allerede er

publisert (vedlegg 1). Jeg fikk samtykkeerklæringer med underskrift fra samtlige deltagere før datainnsamlingen begynte.

Informert samtykke innebærer at man sikrer seg at de involverte deltar frivillig og informasjon om deres rett til når som helst å trekke seg ut av undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2012). En forskningsetisk utfordring er mulighetene til det å informere om at det er et fritt og informert samtykke, og fortoner seg noe annerledes for de som befinner seg i en situasjon hvor deres frihet er begrenset. Forskning som foregår i fengsel og andre institusjoner stilles derfor overfor skjerpede krav for å sikre frivillighet, fordi det kan være usikkerhet knyttet til hvorvidt deltageren har følt seg presset til å delta (Cappelen, 2014). Som Cappelen skriver så er innsatte en sensitiv gruppe, derfor var jeg veldig nøye med å presisere at hvis de ønsket å trekke seg fra studien var det bare å gjøre det uten noen konsekvenser. Under selve intervjuene gjorde jeg det også klart og tydelig for dem at det bare var å la være å svare på spørsmål de ikke ønsket å svare på.

Sårbar gruppe: Den sosiale interaksjonen mellom forsker og informant er viktig i forhold til hvordan informantens reaksjoner til hvordan forskeren fremstår for vedkommende. Dette gjelder de personlige egenskapene forskeren har som kjønn, alder og sosial bakgrunn (Thagaard, 2013). Det at jeg jobber i fengsel og kjenner sjargongen og menneskene som bor der kan ha vært en fordel da noen av dem har følt seg trygg på at det har vært en kjent person de har snakket med. På den andre siden gir det å forske i en fengselskontekst rekke etiske utfordringer, ikke bare på grunn av at de som er innsatte blir holdt inne (sperret), men også at offentligheten blir holdt utenfor. Det er flere eksempler på at dette har blitt utnyttet av enkelte forskere og man har dessverre sett innsatte blitt misbrukt en god del innen medisinsk forskning, sett i forskningsøyemed (Cappelen, 2014).

En utfordring er som tidligere skrevet er viktigheten av at deltagerne ikke følte seg tvunget til å delta. Av den grunn er det ønskelig at informasjon om forskningsprosjekter formidles direkte fra prosjektets ledelse, for å skille forskningsprosjektet fra annen aktivitet som foregår i fengslet. Dette ble overholdt ved at regionen tok kontakt med

ledelsen i de ulike fengslene (Cappelen, 2014). Det er også viktig at det kommer frem at fengselsledelsen ikke legger føringer for om en innsatt skal delta eller ikke.

En annen etisk problemstilling ved å forske med fengsel som kontekst er at forskere overbelaster institusjonen og trekker ressurser vekk fra annen virksomhet. Derfor fungerer kriminalomsorgen som en portvakt som vurderer og godkjenner slike henvendelser. Norske fengsler opplever relativt stor pågang av forskere og studenter som ønsker å få tilgang til de innsatte (Cappelen, 2014). Da jeg var i kontakt med Kriminalomsorgen fikk jeg beskjed om at det var veldig stor pågang av studenter som ønsket å skrive om innsatte, som fikk avslag pga. kapasitet. I tillegg til at flere studier baserte seg på deltagende observasjon, noe som ikke ble godkjent da innsatte er en sårbar og utsatt gruppe.

Konfidensialitet: Handler om at de som gjøres til gjenstand for forskning, har krav på all informasjon de gir, blir konfidensiell. For å hindre bruk og formidling av informasjon som kan skade enkeltpersoner det forskes på (Thagaard, 2013). Prinsippet om konfidensialitet innebærer at forskeren må anonymisere deltagerne med pseudonymer eller kodennummer for å beskytte privatliv (Thagaard, 2013). Konfidensialiteten i dette prosjektet ble bevart ved at jeg har lagret lydfilene fra opptakene på en pc som kun jeg hadde kode til. I tillegg fikk alle informantene fiktive navn slik at de ikke kunne identifiseres. Etter at masteroppgaven ble levert ble alle lydfiler og transkripsjoner slettet og samtykkeerklæringene makulert.

4.6 Analyse og bearbeiding av data

I dette kapitlet vil jeg presentere hvordan dataene fra intervjuene ble behandlet ved transkripsjon og hvordan dette materialet ble analysert. Ifølge Thagaard (2013) så starter analyse og tolkningsprosessen allerede fra første møte med intervjupersonene i felten. Jeg lagde for eksempel en intervjudagbok der jeg noterte mine opplevelser av intervjusituasjonen, førsteinntrykket og utfordringer med intervjuet. Disse notatene brukte jeg videre i analyseprosessen.

4.6.1 Transkribering

Analyseprosessen startet under intervjuene, for jeg merket at jeg allerede der begynte å tolke informantenes forståelse. Den mer formelle delen av analysearbeidet startet etter at intervjuene var gjennomført, og intervjumaterialet måtte klargjøres fra lydopptak til tekst. Dette skjer ved transkribering fra tale til tekst.

Intervjuet er en samtale som utvikler seg mellom to mennesker ansikt til ansikt. I en transkripsjon blir samtalen abstrahert og «fiksert» til skriftlig form, men fortsatt er det viktig å huske tilbake til den muntlige samtalen, der tonefall og engasjementet i språket. Intervjutranskripsjonene blir imidlertid grunnleggende empiriske data i forskningsprosjektet (Kvale & Brinkmann, 2012). Transkripsjoner er oversettelser fra talespråk til skriftspråk, som skaper en rekke problemstillinger ved at man mister de direkte observasjonene et intervju har. Dette kan være tap av kroppsspråk, som kroppsholdning og gester, i tillegg kan det være problematisk å få med tonefall og ironi (Kvale & Brinkmann, 2012). Jeg beskrev latter og pauser i transkripsjonen fra lydopptaket og fra beskrivelser i notatboka. Selv om jeg gjorde dette så kan det nok være mulig at jeg ikke alltid har fått med mimikk og uttrykk, som viser at man aldri klarer å gjenskape intervjuene i transkripsjonene helt tilsvarende til det som skjedde, men jeg har tilstrebet å huske det jeg opplevde og gjenskape det så godt som mulig i analysene.

I arbeidet med transkriberingen benyttet jeg dataprogrammet *Inqscribe* (versjon 2.2.4.262) for å gjøre transkriberingsprosessen enklere. I dette programmet var det mulig å lage kommandoer på tastaturet som å sette inn forsøkspersonen sitt fiktive navn og intervjuer uten å måtte skrive dette hver gang. I tillegg kunne jeg redusere hastigheten på lydfilen på steder der det var vanskelig å høre. I transkriberingen var jeg nøye med å forsøke å formatere lydopptaket til en skriftlig tekst så ordrett som mulig, slik at deltagerens mening og utsagn ble skrevet ned så nøyaktig som mulig. Jeg beholdt muntlige ord, uttrykk og pauser under intervjuene i teksten. Disse ble markert som flere punktum etter hverandre. Jeg har også prøvd å unnlatt å fjerne bekreftelser som «mhm» «eeh» og «ja». Dette er tatt med for det kan vise at deltageren er usikker, noe som kan

være viktig å få med i analyseprosessen. Notater med beskrivelse av kroppsspråk og latter er også tatt med i transkriberingen.

Jeg startet transkriberingen når siste intervjuet var ferdig, i januar 2020. Av de 293 minuttene jeg hadde med intervju-opptak ble dette til 96 sider med tekstmateriale når transkriberingen var fullført.

4.6.2 Analyse

Fortolkningene av resultatene ble gjort ved en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. I denne tilnærmingen var jeg ute etter informantenes subjektive opplevelser ved yogapraktiseringen der jeg prøvde å finne en dypere mening i deres fortellinger. For å finne deres dypere meningsinnhold stilte jeg spørsmål, og som Johannessen skriver om analyse: «En analyse er en spørsmålsdrevet prosess, der man leter i data etter svar» (Johannessen et al, 2018, s. 22).

Man kan på mange måter si at analyseprosessen i dette prosjektet har vart fra start til slutt, da jeg under hele prosessen har stilt spørsmål og den avsluttes ved at jeg får svar. I analysen måtte jeg stille spørsmål og lete i dataene etter svar, ellers ville jeg ikke ha funnet noen ting. Det å stille spørsmål kan ha enorme konsekvenser for hvordan man forholder seg til data. For hvis man stiller spørsmål etter noe spesielt, leser man med en bestemt interesse, og får et skjerpet blikk. Det kan føre til at man enklere kan sortere mellom det relevante og det irrelevante. Jeg startet tidlig med å spørre meg selv for eksempel om hvorfor så mange av informantene trakk frem pusten som et viktig aspekt ved yoga for dem, og hvorfor mange fikk en følelse av ro som det fortalte om?

Å tolke resultatene av en undersøkelse betyr å reflektere over dataenes mening. Hvordan disse dataene tolkes kommer på den ene siden an på forskerens teoretiske forankring og på den andre til de tendensene og sammenhengene som forskeren vurderer at materialet kan fortelle om (Thagaard, 2013). I mange kvalitative studier benyttes en induktiv tilnærming også kalt en datadrevet analyse hvor det er dataene som styrer (Johannessen et al, 2018). I en slik analyse starter man uten å ha bestemt seg for

en konkret teori. I stedet oppdager man underveis hva som er de mest treffende observasjonene eller mest interessante spørsmålene.

Jeg har i min oppgave benyttet meg av datadrevet analyse, siden jeg har tolket informantenes svar gjennom deres førstepersonsperspektiv. Det har hovedsakelig vært informantenes data som har styrt min teoretiske forankring. For å indentifisere et dypere meningsinnhold benyttet jeg meg av den hermeneutiske sirkel som handler om en frem og tilbake prosess mellom deler og helhet. Dette gjorde jeg ved at jeg leste transkripsjonene som en helhet i starten, før jeg delte opp temaene og leste transkripsjonene igjen på nytt. Dette ble gjort for å fortolke i en ny relasjon til temaene og få en stadig dypere forståelse av meningen (Kvale & Brinkmann, 2012).

4.6.3 Tematisk analyse

For å analysere innholdet i intervjuene valgte jeg å benytte tematisk analyse. Her rettes oppmerksomheten og interessen mot temaer som er tatt opp av informanten under intervjuet (Thagaard, 2013). Hensikten med en slik analyse er å gå i dybden på de enkelte temaene som dukker opp. Det å lete på tvers av materialet for å sammenligne om flere av deltagerne har tatt opp eller har variasjoner av tema, noe som bidrar til en mulig dypere forståelse av hvert enkelt tema (Thagaard, 2013). Her er det viktig å ikke løsrive temaene ut fra den konteksten data opprinnelig ble skapt i. Jeg har derfor vært særlig opptatt av en narrativ tilnærming når jeg forteller om informantens opplevelser, for å beholde nærheten til konteksten og forståelsen i utdragene fra intervjuene.

Arbeidet med å identifisere og lage en oversikt over temaene har vært inspirert av Johannessen et al. (2018). Jeg startet analysen ved å skrive notater med refleksjon over mine opplevelser og erfaringer etter hvert intervju. Under transkriberingen noterte jeg ned mine tanker og oppfatning fra intervjuene og lyttet og leste gjennom lydopptak og transkripsjon (Thagaard, 2013). Etter å ha transkribert leste jeg alle intervjuene, og tok noen korte notater om innholdet som helhet. Det var viktig å ikke grave seg ned i detaljene, for i denne fasen var målet å få en overordnet oversikt. Slik kunne jeg vurdere hvilke deler av materialet som fremstod som aktuelle for oppgavens problemstilling (Johannessen et al, 2018). I det neste skrittet i analysen skrev jeg ut materialet

(transkripsjonene) og leste og markerte over interessante temaer som kom opp gjennom informantenes førstepersonsperspektiv.

Videre i analysen begynte jeg å sammenligne temaene i materialet med teori og tidligere forskning. Her så jeg etter likheter og ulikheter og hva mine funn kan bidra med på forskningsfeltet. Jeg har opplevd analysen som en runddans der jeg har gått frem og tilbake ved å veksle mellom å bruke teori og informantenes erfaringer, og mine egne ord og sette disse sammen ved å svare på de tre problemstillingene som har fulgt meg i hele prosessen.

Etter at temaene var identifisert benyttet jeg meg av to ulike analysenivåer der det første er det Fangen (2011) kaller førstegradsfortolkning. Her presenterer jeg empirien fra informantenes fortellinger og stilte meg spørsmål til disse. I dette nivået handler det om å lete etter strukturer i deres fortellinger og knytte ulike fortellinger opp mot hverandre for å skape en naturlig og lesbar tekst.

I det andre analysenivået som kalles annengradsfortolkning brukte jeg teorien ytterligere for å få frem informantenes erfaringer i forhold til problemstillingene. Her benytter jeg Merleau-Pontys filosofi og begreper i tillegg til annen forskning for å få frem deres temaer som kommer opp (Fangen, 2011). Jeg benytter direkte sitater for å gi et så helhetlig bilde av informantenes perspektiver som mulig.

4.7 Presentasjon av informantene

Her vil jeg presentere hva informantene har fortalt om tidligere erfaring innen trening og idrett. Videre deres grunner for at de meldte seg på yogatimene. Deretter vil jeg gå inn på informantenes forforståelse om yoga, og til slutt informantenes beskrivelse av deres første erfaring av yoga. Navnene er fiktive og det kommer lite informasjon om dem i forhold til personvern hensyn.

Tore 29 år gammel, har praktisert yoga litt til og fra i seks år og har drevet med ulike idretter som ski, skøyter og svømming. Han forteller at disse aktivitetene har vært viktig for han. *Den har vært viktig da det er sosialt, også føler man seg bedre også legger man et godt grunnlag for de senere årene.* Tore har drevet med yoga siden 2013, men bare av og til. I fengslet praktiserer han yoga en gang i uka med instruktør.

Gunnar 45 år gammel, har ikke trent yoga før han prøvde det i fengsel. Har praktisert yoga i 15 måneder. Trener yoga en gang i uka organisert og nesten hver dag på egenhånd. Har tidligere drevet med en rekke idretter som ishockey, judo, svømming og surfing i barn og ungdomsår, i voksen alder ski og sykling. For han har trening stor betydning og som han sier: *Det er mitt liv. Jeg trener hele tiden, jeg har behov for det hele tiden. Jeg savner trening hvis jeg ikke får trent en dag.*

Einar 48 år gammel, har praktisert yoga i to år og begynt med det mens han har sittet i fengsel. Han praktiserer yoga to ganger i uka når det er organisert av instruktør. Har tidligere drevet med ulike idretter som friidrett, løping, langrenn og sykkel. Kaller seg selv treningsnarkoman og har drevet med idrett hele livet.

Anders 32 år gammel, har trent yoga litt under tre år. Prøvde yoga for første gang i fengsel. Har også fungert som instruktør for de andre innsatte. Praktiserer yoga to ganger i uka i tillegg til egen praktisering daglig i perioder. Har tidligere drevet med ulike idretter som fotball, jogging og snowboard. Dette for å bygge fellesskap og vennskap. I tillegg har han jogget en del da det er *veldig fint for å roe ned huet*, som han sier.

Fredrik 42 år gammel, har praktisert yoga til og fra siden 2000 og er den informanten som har lengst erfaring med yoga. Har drevet med fotball og mye dans. Praktiserer yoga en gang i uka organisert og i snitt to ganger på egenhånd.

Dag 35 år gammel, har praktisert yoga i åtte måneder og kun i fengsel. Har tidligere erfaring med fotball i barn og ungdomsår og for cirka ti år siden begynte han å trene på treningsstudio. Han begynte med trening igjen når han kom i fengsel. Praktiserer yoga en gang i uka organisert i tillegg til en til to ganger på egen hånd.

Morten 52 år gammel, har trent yoga siden 2013 og ble introdusert for denne treningsformen i fengsel. Praktiserer yoga hver dag. Har tidligere drevet med boksing, karate, taekwondo, kung fu og basket. Er tidligere innsatt og løslatt.

Olivia er 57 år gammel har praktisert yoga i ca. åtte år. Ble introdusert for det i Svensk fengsel der det het krimiyoga. Trener yoga tre til fire ganger i uka i tillegg til de organiserte timene som har vært litt til og fra. Har tidligere drevet med dans, håndball og litt svømming i ungdomsårene.

Som utvalg har deltagerne samlet sett prøvd ulike former for trening og de er mennesker som er glad i å prøve noe nytt. Et felles mønster er at alle har drevet med idrett i barn og ungdomsår og har med seg erfaring og kunnskap om generell trening til yogapraksisen.

5. Funn

Jeg har organisert funnene for å belyse problemstillingene mine etter ulike temaer som dukket opp. For å svare på spørsmålet: *hvilke opplevelser som deltagerne har under og etter yoga?* presenteres i følgende temaer: «Det første møte med yoga», «opplevelser under yoga: befriende», «fokus», «yogaens pust» og «lyst til å bevare godfølelsen». For å få svar på problemstillingen: *Hvilken betydning har det å utøve yoga for dem i fengselslivet?* har jeg kommet fram til følgende tema: «Yoga og fengselshverdag» og «De sosiale relasjonene». For å svare på problemstillingen: *Hvilken betydning har yoga hatt hos tidligere deltagere etter soning?* kommer et eget kapittel der jeg presenterer «Yoga etter soning».

Under hvert av temaene presenteres som tidligere skrevet en videre analyse som trekker inn det teoretiske rammeverket.

5.1 *Hvilke opplevelser har deltagerne under og etter yoga?*

I dette avsnittet vil jeg presentere ulike opplevelser informantene har fra å praktisere yoga. Først vil jeg prestere deres første møte med yoga for å gi leseren et inntrykk av deres forkunnskaper.

5.1.1 **Det første møtet med yoga: Det er jo alfa og omega å være myk**

I og med at yoga var et nytt tilbud i fengselet hadde deltagerne ulike forforståelser av yoga. Det å begynne med noe nytt innebar at de fleste av informantene hadde liten eller ingen forkunnskaper om yoga. Det var kun Tore og Fredrik som hadde erfaring fra før av, de andre har blitt presentert for yoga under soningen. Det var enten gjennom oppslag på avdelingene eller gjennom fritidsavdelingen at informantene fikk informasjon om mulighetene til å delta på yogatimene. Under intervjuene kom det fram at de fleste hadde en formening om at yoga var for damer eller at det *ikke var noen form*

for trening, men mest lek. Dette endret seg etter å ha gjennomført en time. Selv om de hadde en mening om at yoga var feminint og lite *macho* som de sa, så valgte de å prøve det, siden de enten kjedet seg på cella eller hadde stivhet og ubehag i kroppen, som de ønsket å gjøre noe med. De fleste hadde også mål om å bli mykere ved å delta på yoga timene.

Nedenfor er det flere beskrivelser om hvor viktig det er å være myk for dem. For eksempel forteller Tore at han ønsket å delta på gangsteryoga fordi han ønsket å *føle seg bedre, sove bedre, bli mykere og komme seg ut av rommet.* Han hadde allerede prøvd yoga så han hadde kunnskap om hva han kunne oppnå ved å delta på timene. Gjennom kroppen hadde han allerede erfart hvilke effekter yoga kunne gi han. Tore: *tenkt på yoga som en bra treningsform da for å myke opp og slappe av, men samtidig bygge styrke i kjernemuskulaturen, både korsryggen og magen.*

Gunnar hadde også ønske om å bli mykere og meldte seg på selv om han tenkte at yoga var for damer før han prøvde. Da han så oppslaget om yogatilbudet bestemte han seg for å melde seg på. Det var kjedelig å ikke ha noe å gjøre på avdelingen. I tillegg til at han tenkte at *det var smart å tøye litt.* Siden han hadde fått vondt i hofta etter en løpetur.

En annen som også meldte seg på grunn av å bli mykere var Einar og hans hovedargument for å begynne med yoga var fordi han følte at han trengte å tøye og fordi hele familien hans driver med dansing. Videre kommer han med uttrykket: *Det er jo alfa og omega å være myk ikke sant, det er ikke noe jeg har trent på så jeg har fått oppfordringer på at jeg trenger å bli mykere.* Denne beskrivelsen viser at han gjennom kroppen har en formening om hva det vil være myk eller hvert fall noen tanker om det, da han sier at det er *alfa og omega å være myk.* Han relaterer mykheten til dansing, da han nevner at noen i familien driver med det og at han også burde bli myk. Han relaterer seg til at kroppen kan bevege seg elegant med ulike bevegelser, noe som begrenses av en stiv kropp. Videre forteller han om at han var aktivt med idrett i ungdomsårene og da ble han også introdusert til tøyning, og som eldre var han bevisst på at han har blitt stivere i kroppen.

Anders ble introdusert for yoga når han satt i varetekt. Han fikk mulighet til å være med gjennom fritidsavdelingen i det samme fengslet han var i, når jeg intervjuet han.

Hovedgrunnen til at han ønsket å starte med yoga var for å slippe å ha vondt i ryggen, fordi han hadde mye skader, men også for å *holde meg myk og holde meg i bevegelse gjør jo at jeg ikke sliter så mye med de tidligere skadene. Også er det veldig godt å finne den roa og bli mer trygg på kroppen sin da.* Det at han finner roen og blir trygg på kroppen sin er kanskje fordi han aldri har tatt seg tid til å kjenne på kroppen sin? Det kan være gjennom den rolige atmosfæren som det ofte er på disse timene, og søkelyset på pusten som gjør at han kan sitte og kjenne på kroppen og bli kjent med den.

Fredrik ble introdusert for yoga gjennom skolen han gikk på. Der var det obligatorisk å delta. Han droppet disse timene i starten fordi han syntes det høstes *litt svada ut, jeg hadde en type mening om det, og trodde det liksom var folk som satt ned å mediterte, jeg trodde det var litt tull egentlig.* Dette forteller at han hadde en formening før han hadde prøvd timen og at denne endret seg etter å ha prøvd det noen ganger. Det er noe som oppgaven tar for seg senere.

Dag hadde bare lest om yoga og han ønsket å delta på yoga fordi *jeg har alltid vært interessert i eller hatt lyst til å gå på yoga fordi jeg er veldig interessert i meditasjon, også er fengselet et perfekt sted å drive med sånn fordi du trenger det. Man har mye tid til å lære seg nye ting og meditasjon og yoga kan være viktig i fengslet.* I motsetning til de andre hadde han en interesse og lyst til å begynne på yoga og ikke noen fordommer om hvem det passet for. Dag var veldig opptatt av meditasjonspraksisen ved yogaen i motsetning til andre som var opptatt av kun å bli myk. Han forteller at han valgte denne type trening for å oppnå *indre ro.*

Olivia ønsket å bli med på yoga fordi hun er glad i trening hvor hun trener hardt: *Yoga er jo mer uttøying og en annen form for trening og jeg tenkte det kunne være bra supplement rett og slett til annen trening.*

Når informantene forteller om de første møtene med praktiseringen forteller alle at det var en utfordring for en stiv kropp.

Gunnar forteller: *Når jeg går på disse timene så forstår jeg at jeg er veldig stiv, men jeg likte det fra første dag og følte meg veldig bra og ville fortsette.*

Informanten Einar forteller også om at den første timen var utfordrende og at han følte seg fryktelig dum, fordi alle var så flinke, jeg følte meg elendig, og at jeg var innmari stiv, men jeg bestemte meg for å skulle prøve fem ganger før jeg quitet.

Anders forteller konkret om det første møtet med yoga: *Den første timen var jo beinhard, da rant jo svetta. Når du ikke kjenner sekvensen så er det mye kaving for å holde tritt. Så første timen var utfordrende men gøy.*

Fredrik syntes også de første timene var krevende og slitsomme når de skulle inn i de forskjellige posisjonene med pusteteknikkene: *Jeg strevde med å komme i posisjoner og å fokusere på pust eller la det falle seg naturlig på en måte eller la pusten lede bevegelsene.*

Deltagernes opplevelser med yoga og særlig den første gangen er det gjentakende svar om at de føler seg fryktelig stive i kroppen og at det var overraskende mer tungt å gjøre øvelsene enn det de hadde forestilt seg. Hvorfor ønsker de å fortsette med dette? Kan det være at den konteksten de lever i gjør at de får bedre tid til å «kjenne» på kroppen, enn mennesker som lever i en travel hverdag? Eller kan denne smerten de kjenner under yogaen være en distraksjon på å få vekk de vonde tankene i fengslet? Det er kun to som nevner indre ro, få ro generelt og bli trygg på kroppen.

5.1.2 Videre analyse

Bakgrunnen for å begynne med yoga samsvarer hos informantene. De forteller at de er stive i kroppen og ønsker å bli mykere. I tillegg til at de ønsket å komme seg ut. I fengslene er det ofte små celler som gjør at man blir liggende eller sittende og mye innlåsing som igjen fører til inaktivitet (Helsedirektoratet, 2021). Det er jo derfor en god grunn for å søke seg til en slik aktivitet når de fra før er aktive personer. Ses disse utsagn i lys av at kroppen er grunnlaget for all erfaring, blir informantene også klar over at det er mulig å endre stivhet i kroppene til å bli mykere. Det å praktisere yoga gjør en

forskjell for dem. Ved at informantene kjenner på ubehaget ved å være stive i kroppen når de gjør de ulike øvelsene tar det fatt i informantenes oppmerksomhet, og de må fokusere på pusten for å klare å stå i øvelsene. Informantene glemmer kroppen så lenge persepsjonen byr på vanskeligheter, da forsvinner den eller trer i bakgrunnen, men når de skal bytte stillinger må de gå tilbake til kroppen og stiller spørsmål om det de erfarer (Duesund, 1995).

Et fascinerende funn er at en stor andel av informantene har en forestilling eller forforståelse av at «yoga er for damer». Oppfatningen kan ha opphav i fremstilling av yoga i reklame og glansende yogamagasin. Som skrevet tidligere var yoga opprinnelig en aktivitet for menn der fokuset lå på askese (Wiel, 2020). I dag reproduseres ofte en stereotypisk forståelse der fordommer om at den og den type aktivitet er for menn og den type aktivitet er for kvinner. Sett i lys av Merleau-Pontys perspektiv er ikke kroppen et objekt, den er en enhet som alltid er implisitt og uklar. Han sier videre at kroppen har sitt rotfeste i naturen, samtidig som den omformes av kulturen, den er aldri lukket i seg selv uansett om det er snakk om selv sin egen eller andres kropp (Merleau-Ponty, 1994). Forestillinger om yoga er influert av kulturen vi er del av, men gjennom førsteperson opplevelsen av yoga endres informantenes oppfatning ved at de får erfare hvor tungt og utfordrende det er å praktisere.

Når informantene blir oppmerksomme på hvor tung treningen er, og kjenner på hvor stive de er i kroppen I tillegg til hvor mye energi de bruker på å gjøre øvelsene riktig og å kunne puste i bevegelse på en kontrollert og dyp måte, så vises subjekt kroppens verden for informantene ved at de opplever kroppene som stive, og de merker intuitivt at å praktisere yoga gjør kroppen mykere, og at de får bekreftet at de får uttelling for det de har meldt seg på, og ønsker å fortsette. For eksempel så har flere en oppfatning om det å være myk er positivt, slik følgende kommentar er et uttrykk for: «Det er jo alfa og omega å være myk ikke sant». Når de nå har kommet på matta og erfart at kroppen er stiv så gjenspeiler det at kropp og verden gir hverandre gjensidig mening. Merleau-Ponty skriver at «vår kropp er vårt generelle medium for å ha en verden» (Merleau-Ponty, 2002, s. 169). Kroppen manifesterer nye bevegelser og gir dem ny betydning slik Anders sier at han finner *roen og blir trygg på kroppen* sin gjennom yoga. Han får mer

kjennskap til kroppens bevegelser og klarer å kjenne på roen gjennom pusten. I et fengsel kan man bli fremmed i egen kropp, da mye av hverdagen er statisk og rutinemessig slik at man ikke klarer å kjenne seg selv igjen. En slik fremmedhetsfølelse kan utgjøre en vei til «å bli mer kjent med seg selv».

5.1.3 Opplevelser under yoga: Befriende

Nå som informantens forkunnskaper og første møte med yoga er presentert, vil jeg ta opp deres opplevelser under selve yogatimen.

Jeg opplever det som veldig behagelig, befriende når man først kommer inn i det så tenker man ikke nødvendigvis på noe annet. Man er fokusert på å gjøre øvelsen riktig og på å få til det som blir vist, så enten følger man med på det som gjøres av læreren eller så er man helt konsentrert med seg selv for å klare å gjøre det man skal.

Her beskriver Tore hvordan han opplever det under en yogatime. Han forteller at han må *fokusere* på å gjøre øvelsen riktig og *konsentrere* seg om seg selv, for å klare gjennomføringen av praksisen som krever full tilstedeværelse. Jeg tolker det slik at denne fokuseringen og konsentrasjonen medfører en behagelig og befriende følelse som gjør at han ikke tenker på noe annet. Her får han distanse fra fengselssystemet han er innelukket i, og kan fullt og helt sette søkelyset på å oppleve seg selv. Yogatimene som vi har i fengslet er svært krevende, og gjør at deltageren ikke får «tid til å tenke». For å henge med i starten krevde det konsentrasjon hele tiden om å gjøre bevegelsene riktig, noe jeg også har erfart under timene som jeg har deltatt på, sammen med informantene. Anders har lignende opplevelse der han forteller hvordan det er å komme ned til den faste rutinen der han vet hva som skal skje og kan roe veldig ned og *koble av i en og en halv time*. *Også er det jo gøy at du kan se progresjon selv ved at du har kommet videre, så det er en del mestring der og veldig beroligende.*

Opplevelsen til Dag er også relatert til det å ha følelsen av å ha det behagelig som de andre også har nevnt, samtidig som han opplever yogatimen som tungt. På spørsmål om hva han opplever svarer han:

Det er behagelig under økten også er det slitsomt, det er jo jævlig mye tyngre enn man trodde, og jo mer du gjør det jo tyngre blir det. Jeg trodde det skulle bli omvendt, men jo mer du gjør øvelsene jo mer lærer musklene å aktivere seg da så du merker flere muskler jobber jo mer du holder på med dette greiene her. Veldig positivt, veldig, veldig positivt det er den tingen jeg setter mest pris på i fengslet faktisk.

Selv om yogatimene er anstrengende og krevende er det flere av informantene som nevner at de også har det behagelig. Jeg tolker det som at de for eksempel får denne beroligende og behagelige følelsen etter at de har vært i de harde øvelsene der de konsentrerer seg om pusten og komme inn i flyten. I tillegg kan det å få brukt kroppen være befriende når man ellers sitter stille store deler av dagen i en liten celle.

Anders forteller om lignende opplevelser der han får ro under yogatimene, dette la jeg merke til, og lurte på hvordan han oppnådde denne roen: *Det er jo når du kommer inn i sekvensen og du liksom slipper å tenke på hva du skal gjøre neste gang, det er bare å komme seg i posisjonen du er vant til og å puste seg igjennom i fem pust og bytte posisjon. Det er ikke hver dag jeg får til det, men når jeg får til den flyten er det helt fantastisk.*

Olivia beskriver en god yogapraksis *hvis jeg liksom får til det jeg prøver på, så opplever jeg mestring, også er jeg takknemlig for at den gamle skrotten funker og gjør det jeg ber den om og sånn. Jeg føler både mestring og glede egentlig.*

Det er flere som erfarer mestring når de får til øvelsene og Olivia blir for eksempel takknemlig for at kroppen fungerer. Det å få kjenne på mestring når man er i fengsel er ekstra givende, for der er det ofte mye motgang, og liten kontroll på hva som skjer i livet på utsiden og ellers i fengslet. Det å få kontroll og kontakt med egenkroppen

fremheves svært tilfredsstillende. Det å oppleve å få noe til etter mye prøving og feiling beskrives som meningsfullt og givende.

5.1.4 Videre analyse

Tore følte det *befriende og behagelig* under yogapraktiseringen, mens Olivia føler *glede og mestring* under selve yogapraksisen. Når informantene praktiserer yoga kan de oppleve kroppslig frihet ved at de kan koble av tanker om fengselssystemet og kjenne roen fra pusten. De forteller om å få avbrekk fra stresset, og den ekstra belastningen de opplever ved å være borte fra familie og venner.

Når Tore og Anders føler på denne friheten og trives i praksisen gir det en kroppslig frihet, som overskrider det som ellers er forbundet med de negative tankene om kroppens ubehageligheter og stresset fra fengslet. I følge Merleau-Ponty er frihet en bevissthetstilstand som handler om oppførsel og valg i forhold til situasjon. Det er ingenting som setter grenser for frihet, bortsett fra de grenser som friheten selv har satt i form av ulike initiativer, slik at subjektet rett og slett har den ytre verden som han gir seg selv (Merleau-Ponty, 2002). For eksempel kan man se på et fjell som en hindring, eller uten betydning for noen som ikke har til hensikt å overvinne det. Siden informantene subjektivt føler at fengslet er en utfordring som begrenser friheten, så vil yogaens søkelys på å komme i ett med seg selv gjennom pusten også her gjøre at de på yogatimen føler på denne frihetsfølelsen. I meditasjonsdelen kan informantene kjenne på frihet, ved at de kobler fra de negative tankene som omhandler stresset ved å være fengslet. Ved å fjerne de negative tankene med meditasjon og fokus på pusten kan deres tanker vandre fritt som igjen kan oppleves som en kroppslig frihet. Denne kroppslige friheten kan oppstå når oppmerksomheten ikke lenger rettes mot en spesifikk tanke. Yogapraksisen gir dem derfor mulighet til å løsrive seg fra de daglige tankene.

5.1.5 Fokus

Et spennende funn er at ordet *fokus* gjentar seg hos informantene, måtte det være fokus på *pusten* eller fokus på øvelsene. Tore svarer for eksempel at det beste med yogapraktiseringen *har vært at man har fokus eller at man tenker på noe annet og er fokusert på det man driver med*. Gjennom kroppen opplever han at fokuset retter seg

mot det han driver med. Han forteller at *under yogaøkten da konsentrerer han seg jo om å være konsentrert så da blir vel også konsentrasjonen bedre fordi man øver seg på å konsentrere seg.*

På spørsmål om hva som skjer med han når han driver med yoga så trekker han igjen frem konsentrasjonen. Han forklarer: *man slapper mer av når man konsentrer seg om å puste riktig, og det som er fint med læreren vi har hatt er at man blir påmint det man skal gjøre.* Han forteller også at han slapper av på slutten av økten når de skal ligge på gulvet og puste tungt ut og inn, da hender det at han sovner.

Gunnar trekker også konsentrasjonen frem når han praktiserer yoga: *Jeg er mye roligere og i yoga så er det litt styrke men mest pust, og pusten er nesten som meditasjon og det hjelper. Det er nesten som å vaske hodet eller rense hodet ditt for dritt ting som er der. I den tiden du trener yoga glemmer du alt, du bare konsentrerer på pust, og du tenker på ingenting, hodet er tomt.*

Her trekker han frem fokus og konsentrasjon som et av aspektene ved yoga som gjør at han «renser hodet sitt for dritt ting» som han forteller. Han har tidligere praktisert meditasjon og trekker frem at han ser på likheter mellom tilstedeværelsen av pusten i yogaen, og pusten som også er i fokus i meditasjon. Han forteller også at det er lettere å konsentrere seg om pusten på yogatimen enn på en meditasjonstime, fordi man beveger seg på yogaen. Han nevner at dette gjør at han sover bedre. Han er mer til stede som han sier *før så var hodet mitt ute*, i det legger han at han tenker på masse ting som hva han skal gjøre. Men når han praktiserer yoga så er han til stede. *Jeg er til stede i min kropp og mitt hode* forteller han. Han forklarer det med konsentrasjonen på pust. Her snakker han om kroppen som et subjekt der kropp og sinn henger sammen når han sier at hans kropp og hode er til stede.

Tilstedeværelse er noe Olivia også tar opp når hun snakker om opplevelsen under yoga. Hun forteller at hun føler en veldig tilstedeværelse i kroppen sin og at hun er i ett med pusten. Hun sier videre at den er det viktigste av alt for den har du alltid med deg, men

at det er lett å glemme når man er stresset. *Når man fokuserer på pusten så føler man seg mye mer til stede i kroppen.*

5.1.6 Videre analyse

Bevisstheten er rettet mot yogaen og yogaen retter seg tilbake til informantenes kropp og verden. Både kroppen og verden trer frem på ulike måter når de deltar på yogatimene. For noen oppleves det som en frihetsfølelse å delta, mens for andre er det de tunge fysiske øvelsene som gjør at de må konsentrere seg om å komme til pusten, og igjen komme til roen. Det er gjennom kroppen informantene konstruerer sin verden og opplever den. Derfor kan yogapraktisering oppleves som frihet for noen, mens den er et slit for en annen.

I følge Merleau-Ponty (1994) sine tanker får kroppen gjennom dens bevegelser tilgang til å utforske verden. Det er å forstå kroppen som bevegelig, foranderlig og i kontinuerlig tilblivelse blir noe som tilhører den levende levde kroppen. Gjennom sin måte å være i verden på får kroppen en latent viten om seg selv og sine bevegelsesmåter. Kroppens bevegelser rettes mot verden og bevegelsene rettes fra verden mot kroppen (Engelsrud, 2006). For eksempel vil informantene oppleve bevegelsene ulikt i forhold til ute i friheten. I fengslene er den enkeltes bevegelsesfrihet begrenset og det er statisk og hardt i form for bevegelse å måtte gå rundt i luftgårdene. De kan selv ikke velge hvor de vil gå og inne i byggene går de på betong. På timene står vi barbeinte på mattene og kommer i kontakt med underlaget og jorda som symbol for dette underlaget.

«En bevegelse er lært når kroppen har tatt den opp i sin verden, å bevege sin kropp er å rette seg mot tingene gjennom den, og å la den besvare dens utfordring» (Merleau-Ponty, 1994, s. 92). Kroppen rettes mot rommet og rettes av rommet. For å bevege oss mot verden, rommet eller en gjenstand, må gjenstanden i forveien eksistere for oss, og i yoga blir dette rommet og matta som informantene praktiserer i og på (Merleau-Ponty, 1994). Mange av øvelsene var nye for informantene og de slet i starten med å gjennomføre og samtidig *fokusere* på at pusten skaper bevegelser og være med og ikke holdes.

I rommet de praktiserer i utbrer det seg et rom avgrenset av hver og en sin yogamatte. Etter hvert fikk de mer kontroll og kom i ett med pusten, man kan da si at de har lagt til en kroppslig vane som Merleau-Ponty kaller det. For at informantene skal lære nye bevegelser i yoga og at de skal innlemme bestemte elementer av den alminnelige motorikken så må den ha fått en ny kroppslig vane. Det vil si at kroppen *får tak i* og forstår bevegelsen ifølge Merleau-Ponty. For eksempel så måtte informantene få mye hjelp til å komme i riktig posisjon når de gjorde krigerstillingene. De var stive i kroppen og klarte ikke å posisjonere seg slik instruktøren gjorde. De måtte kjenne etter hvordan de skulle strekke armen ut i krigerstilling, men etter å ha blitt mykere og opparbeidet seg erfaring gjennom kroppen så trengte informantene ikke lenger å «kjenne etter». De vet selv at kroppen er plassert i riktig posisjon og kunne heller ha kontakt med pusten og finne roen. I kroppsfenomenologien forstås kroppen som vår primærkilde og alle handlingers subjekt. Ved det utgangspunktet kan man si at endringer i kroppen endrer livsverden (Råheim, 2002). Flere av informantene var veldig stive i kroppen og flere hadde også skader og vondt i kroppen. Disse, fortalte flere, hadde forsvunnet ved å praktisere yoga. En kan da si at deres livsverden har endret seg da det er tale om grunnleggende endringer i deres relasjon til seg selv og omgivelser etter at de begynte å trene.

5.1.7 Yogaens pust: det er mye lettere å ta de fem pusta og roe seg litt ned

Pusten er et aspekt ved yogapraktiseringen som alle informantene nevner som et viktig «verktøy» for å komme til roen og slappe av under og etter yoga timene. Flere av informantene forteller at de føler at de får en *ro* når de må være i kontakt med pusten og øvelsene gjennom timene. En slik tilstand og konsentrasjon medfører igjen at de blir roligere. Er det de kroppslig anstrengende øvelsene som gjør at de blir distraherete og ikke har mulighet til å kverne på tankene? Eller er det å puste i rytmen som senker pulsen og som gjør de rolige?

Tore bruker pusten når han blir stresset, da kan det være greit å ikke hyperventilere, men puste rolig og dypt, og ikke raskt. Anders kommer med flere eksempler på hvordan han bruker pusten og dens viktighet. Han forteller at det er det å komme til pusten som

hjelper han til å stå i de vonde stillingene. I tillegg trekker han frem at han bruker pusten i daglige situasjoner i fengslet der det kan oppstå små konflikter.

Det ene er at du klarer å utfordre deg selv på å faktisk stå i noe som er vondt over tid. En del av øvelsene er jo direkte ubehagelige, men det at du greier å komme til pusten og roe ned huet og ikke tenke på noe som helst enn bare pusten. Det har vært veldig fint og det er noe jeg kan bruke i daglige situasjoner i fengselet. Det oppstår hele tiden sånne små konflikter og da er det veldig lett å bare gå tilbake til pusten også ta fire, fem dype pust og bare få tomt hodet. Jeg føler at jeg finner litt ro i det.

Han trekker også frem pusten som et verktøy når han er stressa i hverdagen og på trening. Han forteller at når han starter å komme i kontakten med pusten, kommer han inn i *yogabobla*. Yogatimene blir på en måte et fristed for han, der han kan slippe alle tanker og konflikter. Jeg tolker det som at han bruker fokuset på pusten som gjør at alle tankene hans flyr av sted og yogarommet blir på en måte et fristed der han kan koble seg til pusten og få fri fra tanker og aksepterer at han er her og nå.

Det er mye lettere å ta de fem pusta og å roe seg litt ned, folk sier jo de puster dypt når de er stresset. Så fort jeg starter med pusten så kommer jeg inn i yoga bobla med en gang. Det er lettere å roe seg ned med pusten når man har så mye fokus på det i praksisen.

Dag trekker også frem fokuset på pusten. Han forteller på spørsmål om hva det beste med Gangster yogaen er, at det er *en time som er satt av til meditasjon og den roen som er der nede*. Han forteller også at det handler om å ikke ha tanker *men tømme hodet sitt og fokusere på pusten*.

En annen informant som trekker inn viktigheten av pusten er Olivia som forteller: *Jeg føler en veldig tilstedeværelse i kroppen min også fordi jeg er i ett med pusten, altså pusten er jo det viktigste av alt liksom, og den har du med deg alltid, men at det er så lett å glemme når man blir stressa og sånn. Kanskje pusten er helt her oppe men når man fokuserer på å få til pusten så føler man seg mye mer tilstede i kroppen.*

Einar trekker også frem pusten. Han forteller at det er vanskelig å tenke på pusten selv og at det er instruktørene som er flink å minne han på å puste riktig og ta dype pust. Han forteller også at han får ro av pusten.

Instruktørene er veldig flinke til å pensle deg på at du skal tenke på pusten og ikke noe annet og det tror jeg er veldig bra for da klarer du å slippe ting som du tenker på og surrer oppe i hodet hele tiden, og som er vanskelig å slippe. Det er faktisk noe yoga er med på å forebygge eller å rense sånn sløgg som er i hjernen for å si det sånn.

Fredrik forteller at han tror de som deltar på gangster yoga får en psykologisk innvirkning ved å *få puset litt ut*. Han utfyller dette ved å svare at når du har sittet med masse tanker i hodet og masse problemer og uløste ting så kan man stresse seg selv opp av alle disse tankene, og da *er det fint å komme til et sted hvor de faktisk gir deg noe annet å tenke på. For i yoga så må du faktisk fokusere på pusten og kroppen i den timen. Du er nødt til å fokusere annerledes og omstille deg så skjer det automatisk at du slipper opp problemene dine i en stund og lader opp igjen så du får en mental restart*. Han forteller at mennesker ofte glemmer å puste ordentlig og få i seg nok oksygen, senke pulsen og få kontakt med sitt indre.

5.1.8 Videre analyse

Pusten er en helt fundamental betingelse for å leve, og da jeg leste gjennom transkripsjonen var pust og ro temaer som alle informantene nevnte. Det kan virke som disse henger sammen for når de kom til pusten blir de roligere og får bort tankene som sirkulerer i hodet. Pust er ifølge Engelsrud (2006) knyttet til å bli inspirert og få nye ideer og tanker ved å puste dypt inn, og mange kvitter seg med spenninger og tanker ved å puste dypt ut. Informantene bor som nevnt i et stort system der de ofte kan føle på frustrasjon, sinne og håpløshet. Dette vil jo helt klart ha stor betydning for hvordan deres pust påvirkes. Engelsrud (2006) skriver at hver og en har sitt eget pustemønster som påvirkes av hvordan en person beveger seg og snakker. Pustemønstret man har er ofte forbundet med følelser. For eksempel så er frykt forbundet med anstrengt pust,

mens begjær og lyst bidrar til en friere pust. Det stresset og frustrasjonen som informantene har i fengslet vil jo derfor påvirke pusten deres. Kanskje det er derfor de føler denne roen på yoga timene? Det nevnes jo blant annet av Anders at når man har fokus på pusten i praktiseringen så kommer han inn i yogabobla. Denne yogabobla kan sammenlignes med at han kommer inn i et annet rom for når han kommer inn i den rolige atmosfæren i yogarommet og kommer til pusten, får han en følelse av å være i en egen boble. Merleau-Ponty belyser at «kroppen ikke bare befinner seg i rommet, men blir til i rommet». Når informanten går inn i en rolig og trygg atmosfære der han vet hva som skal skje så faller kroppen til ro og stresset forsvinner, hvor han muligens relaterer denne atmosfæren til sin egen lille boble. I motsetning møter han den stressende hverdagen når han forlater rommet og går ut av bobla. Når kroppen er i det objektive rom ender det med å ta plass og smelter sammen med kroppens egentlige væren (Merleau-Ponty, 1994).

Et annet eksempel er fra Gunnar som forteller at når instruktørene pensler han inn på pusten så forsvinner tankene som skurrer i hodet. Fredrik nevner at han tror at folk glemmer å puste ordentlig og få i seg nok oksygen og senke pulsen. Siden informantene har lært å bruke pusteteknikker i øvelsene så har de opparbeidet seg en erfaring som de kan bruke i andre situasjoner. Da er man inne på Merleau-Ponty sitt perspektiv om egenkroppen. Erfaringer oppstår i konkrete situasjoner når vi er i omgang med omverdenen. Kroppens kompetanse til å innrette seg i daglige situasjoner er en del av begrepet levd erfaring (Engelsrud, 2006).

Oppmerksomhet på pusten er et viktig mentalt fokus i yogatreningen for pusten kan styres og roes ned. Når yogautøveren retter oppmerksomhet mot pusten både før, etter og under yogaøkten så kan det føre til at utøveren oppnår å samle tankene, får bedre konsentrasjon eller unødig tankespinn. Fokuset på pusten hjelper utøveren å være i nået. Det å være i seg selv handler om å samle oppmerksomheten i nået som er med på å ta nervesystemet ut av beredskap fordi man slipper tanker og bekymringer om det som har vært og det som skal bli. Man kan si at oppmerksomheten på pusten er det mest universelle meditasjonsformen (Wiel, 2020). Flere av informantene nevner for eksempel

at det i starten var veldig vanskelig å konsentrere seg om pusten for øvelsene var krevende, men ettersom kroppene deres har erfart så klarer de begge deler bedre.

5.1.9 Lysten til å bevare godfølelsen

Et tema som deltagerne har nevnt og som har overrasket meg er at flere av dem sier de har blitt mer fokusert på å være sunnere og å bevare den gode følelsen som Tore beskriver. Han svarer på spørsmålet om hvordan yogapraktiseringen har gjort at han har begynt å spise sunnere.

*Hvis man er på yoga så føler man seg veldig bra etter man har trent, og da har man lyst til å bevare den **godfølelsen**. Så istedenfor å sitte på sofaen eller å sitte på rommet sitt å føle seg dårlig og fortsette å føle seg dårlig. Du trenger ikke nødvendigvis føle deg dårlig da men du føler deg bedre etter yoga, og siden du følger deg bedre så er du motivert til å **bevare den godfølelsen** da og blir derfor motivert til å spise bra eller bedre.*

Tores erfaring viser at han får en god følelse av å trene og at han da også blir motivert til å spise bedre slik at han har en vedvarende sunnhet. Dette ser man jo i annen trening også, når man føler mestring og ser resultater så vil man gjerne bevare jobben man har gjort og man blir mer oppmerksom på kostholdet.

En annen informant som også har blitt bevisst på kostholdet sitt etter å ha begynt med yoga er Fredrik. Han sier at han har blitt mer fokusert på hva han putter i kroppen sin. Han forteller videre at det er vanskeligere å bli fristet av dårlig kosthold og at han har mer kontroll på maten, siden han har hatt en del fokus på kroppen og sjelen sin. I tillegg så har han gjort mye øvelser for å komme i god form som vil reflekteres ved å innta all mulig dritt i kroppen: *ta heller bedre vare på den, for du har rett og slett vært i bedre kontakt med den, så det er en effekt av det også.*

Dag trekker inn at han opplever mestringsfølelse som også flere av andre informanter har nevnt. I tillegg har yogapraksisen bidratt til å spise sunnere mat og generelt på opplevelsene i kroppen. Han forklarer det økte fokuset på mat med en episode der han

hadde spist en biff før treningen. Han svettet veldig mye under treningen, instruktøren spurte hva han hadde spist og da *skjønte jeg at hvis jeg spiste mye rødt kjøtt og sånn så er det ikke bra for kroppen min. Det henger sammen rart nok.* Med dette svaret tolker jeg det som at han mener at kosthold og livsstil påvirker opplevelsene han har under yogaen. For hvis man spiser usunt før timene vil man merke det på ytelsen sin når man praktiserer. Etter at de har praktisert og blitt i bedre form så har deres livsverden endret seg med at deres kropp har blitt i bedre form og den vil de opprettholde eller forbedre enda mer. I tillegg til at noen av informantene opplevde økt fokus på livsstilen sin så var jeg også nysgjerrig på hva de opplevde etter en yoga time. Sov de bedre? Hadde de mye vondt? Ble de mykere?

Anders forteller: *jeg kan merke sånn prikking i kroppen og egentlig bare sånn behov for å slappe av og ja da er jeg ganske lugn etter yogaen.*

Lignende opplevelser forteller Fredrik om: *Ja det er veldig god følelse.* Han forteller at det kan være tungt å motivere seg til å møte opp og gjennomføre praksisen, men med en gang han er ferdig praktisert så vet han at dette var bra, og godt for kroppen. *Jeg er alltid kjempe fornøyd når jeg har gjort yoga. Yes da har jeg startet dagen på en god måte. Hvis det er en tidlig praksis jeg har gjort, så er den følelsen med videre utover dagen og jeg tar meg selv i å være mer positiv etter timen faktisk og resten av dagen.*

Dag merker fysiske og psykiske effekter av yogaen etter en time. Han forteller for eksempel at han har fått bedre balanse og blitt sterkere i beina. Etter at han har praktisert merker han en veldig ro og han synes det er veldig behagelig at det er på kvelden og at han kan gå rett i senga. Han forteller videre at han *blir veldig rolig* og får *sinnsro* som han kaller det.

5.1.10 Videre analyse

Informantene nevner at de får en god følelse både under og etter yogaen og at denne viser seg i kroppen også etter timen, ved at de blir roligere, sover bedre, får et endret fokus på kosthold og et ønske om å leve sunnere. Lignende funn fant masteroppgaven

til Johre & Østvang (2016) der de så at yogapraksisen kunne ha ringvirkninger utenfor matta ved at de endret livsstil, ikke bare i forhold til kosthold men også i forhold til karmayoga der de hjalp andre mennesker med veldedighet. Andre studier bekrefter at innsatte som praktiserer yoga er mer avslappet og stresser mindre (Kerekes et al., 2016; Sfindla et al., 2018; Bilderbeck et al., 2013; Auty, Cop & Liebeling, 2017).

Beskrivelsene til enkelte av informantene indikerer at noen av dem har endret kroppsbilde og kroppsskjema ved at de ønsker å ta vare på denne følelsen. Merleau-Ponty bruker som nevnt begrepet kroppsbilde om den fenomenale kroppens opplevelser og dynamiske virksomhet i sitt miljø. Her tar han avstand fra at det er en direkte forbindelse mellom sanseinntrykk og opplevelsen av det. Han skriver at kroppsbildet representerer ikke en objektiv, men reflekterende viten om kroppen. Informantene *inntar* sin kropp og kan se seg selv med andres øyne (Duesund, 1995). I tillegg har deres erfaringer av å bli sunnere satt seg i kroppen som *kroppsskjemaer*, som betegner den fenomenale kroppens opplevelser og dynamiske virksomhet i sitt miljø. Det er altså opplevelsen som er en forutsetning for deres forståelse av bli sunne og opplever denne godfølelsen (Duesund, 1995). Denne roen og godfølelsen er noe som informantene tar med seg i hverdagen, noe som jeg tar opp i neste avsnitt.

5.2 Hvilken betydning har det å utøve yoga i fengselslivet?

I dette avsnittet vil jeg presentere hvilken betydning det har for informantene å praktisere yoga i fengselslivet. Først vil jeg presentere hvordan yoga kan være et hjelpemiddel, særlig gjennom de sosiale relasjonene som yoga skaper mellom deltagerne og instruktørene.

5.2.1 Yoga - et veldig godt hjelpemiddel å komme seg gjennom hverdagen

Flere av informantene omtaler yogapraktiseringen som et «*verktøy*» til å komme gjennom hverdagen. Dag sier at han vil fortsette med yoga etter soning da det er det beste verktøyet hans mot avhengighet og psykisk helse. For andre er yogatimen en arena der de kan nullstille seg, for å få ro og for å få plagsomme tanker til å forsvinne i bakgrunnen.

Andre kommer med eksempler fra hverdagen der de bruker pusten som et *virkemiddel* fra å unngå at konflikter eskalerer. I tillegg til at en kan få distanse fra systemet.

På spørsmål om de bruker yoga i hverdagen inne i fengslet svarer de ulikt. Gunnar forteller at han har blitt roligere og tenker mindre negativt.

Nå er jeg i fengsel og yoga hjelper meg å bli roligere. For i fengsel da har du mye tid å tenke negativt hvorfor du er der, hva du har gjort galt og masse ting. Yoga hjelper deg tenke positivt og tenke på fremtiden og hva som har vært og hva du kan endre.

På spørsmål om hva som er det beste med Gangsteryoga så svarer Anders: *Det er vel den pausen, den pausen fra hverdagen her inne.* Han forteller også at han kan nullstille seg på timen og at yoga er et godt «hjelpemiddel» i hverdagen. Yoga har gitt han mulighet til å være mer aktiv enn før og det er et høydepunkt å se frem til:

Yogapraksisen stykker opp uka litt, slik at tida går litt fortere, også hjelper den med å få litt distraksjon fra det systemet du er i. Det er et veldig godt hjelpemiddel til å komme seg gjennom hverdagen.

Språkbruken til informantene er interessant da to av de har brukt yoga som verktøy og yoga som hjelpemiddel for å komme gjennom hverdagen i fengslet. Jeg tolker at yogaens aspekter med pust og ro brukes i ulike situasjoner hos informantene. Det kan være en måte å bli roligere på, få distanse fra systemet og få tiden til å gå raskere. Anders forteller videre at etter en stressende uke så er det godt å ha to faste ganger i uka der du *har en arena hvor du kan slappe av, det er en arena hvor du kan nullstille litte grann og jeg merker at jeg er veldig mye roligere når jeg er ferdig.*

Fredrik opplever at det å trekke pusten i ulike situasjoner og holde roen hjelper på sinnskontrollen der han ikke blir like irritert: *Jeg vet at det er resultatet av at jeg faktisk har praktisert yoga og pusteøvelser, har gjort at jeg er en roligere person og litt mer kontrollert person og får mer kontroll over sinnsmestringa og kropp.*

På spørsmål om hva som er det mest utfordrende med å være i fengsel, forteller de at det er det å måtte sone med alle de menneskene de ikke har noen felles interesser med eller noen relasjoner til. Det er daglig jeg får høre frustrerte innsatte klage over hvor mange utfordringer de har med innsatte de deler avdeling med.

Olivia kommer her med en klassisk eksempel på dette når jeg spurte om yoga kunne hjelpe henne i hverdagen.

Jeg opplever vel at for å unngå stress her inne, og å gi seg selv tanker til å tenke igjennom hva man sier eller hvordan man reagerer, så har jeg nok hatt mer nytte av meditasjon som er enda mer tankeorientert. All trening gjør det synes jeg, istedenfor å ta ut irritasjonen over idioter haha. Jeg er omgitt av idioter vettø nei da jeg bare tuller. Jeg blir kanskje bedre på å mestre frustrasjon.

Her kan det virke som om Olivia blir bevisst på hvordan hun reagerer i ulike situasjoner ved at hun har brukt meditasjon. Det at hun opplever å mestre frustrasjon bedre kan ha sammenheng med at hun har blitt roligere i sinnet etter praktiseringen og at hun praktiserer med vekt på å «forene kropp og sinn». Helheten i en person innebærer for Olivia et rolig sinn i en rolig kropp. Dette vil belyses i Merleau-Ponty sin filosofi i den videre analysen.

Noen av informantene forteller om at de har «slitt psykisk» og har eller har hatt rusproblemer, som gjør deres hverdag krevende. Både Dag, Morten og Olivia er åpne om at de har hatt rusproblemer. Olivia tror ikke at yoga har hjulpet henne med det problemet fordi hun hadde allerede tatt tak i utfordringene før hun begynte å trene yoga.

Morten forteller at han tidligere var avhengig av rus, men *nå er jeg avhengig av yoga, så nå har jeg fått en ny avhengighet, det er en positiv avhengighet, jeg forfrisker jo meg selv.* Jeg spurte han om han kunne ta seg en dag uten yoga og da sa han at det ikke var noe problem, men at noen faktisk kunne merke på han at noe var annerledes. For han pleier alltid å praktisere yoga før skolen, men en dag kom han på skolen uten å ha trent. Da hadde læreren kommentert: *Du er ikke sånn som du pleier i dag og da måtte han*

svare at det stemmer siden han ikke hadde praktisert yoga den dagen. Men hvordan han kunne se at noe var annerledes syntes Morten var spesielt.

Dag forteller at trening har hatt stor betydning for hans psykiske helse. Han slet i flere år med depresjon slik at han fikk spill- og rusproblemer. Dette fikk han kontroll på ved å bruke trening, men han fikk depresjon igjen og sluttet med trening. Først når han kom i fengsel begynte han å trene igjen.

Jeg har jo et rusproblem da og alt som gjør meg bevisst på kropp og sjel, for å si det sånn hjelper. Det hjelper meg å være i god fysisk helse som gir bedre psykisk helse, og jo bedre psykisk helse du har jo bedre takler du følelsene dine. Hvis du er deprimert så takler du ikke følelser så veldig bra eller du har ikke følelser. Han forteller videre for å ikke være avhengig av rus så må han lære å takle følelsene sine og da er trening og meditasjon gode hjelpemidler. Siden yoga er veldig sånn at du blir veldig fokusert på kroppen og pusten på en sånn meditativ måte, blir du veldig med deg selv, så jeg føler det absolutt det har hjulpet.

Her ser man at Dag mener at kropp og sinn henger sammen, fordi han forteller hvis han har en god fysisk helse så gir det han en bedre psykisk helse. Her kommer også relasjonen inn, om at kropp og sinn henger sammen i forhold til yogatradisjonen. Dag forteller videre at det beste verktøyet han har for en bedre psykisk helse er å ha en god fysisk helse ved trening. *Det gjør at cellene i kroppen din kan omdanne oksygen og sukker til glukose bedre liksom så du har en bedre generelt velvære i kroppen. Er du i god form så har du det jævlige mye bedre i hodet ditt.*

5.2.2 Videre analyse

Informantene har tidligere kjent på friheten og når de kommer i fengsel så endres egenkroppen deres ved at de gjennom kroppen nå opplever å måtte leve et liv styrt av strenge rutiner i tillegg til at de må bo sammen med en rekke mennesker de ikke kjenner og ikke har noen relasjon til. Disse rutinene blir en del av deres kroppslige vaner. Når

det gjelder å takle hverdagen er pusten også her et element som kommer inn, flere nevner at det å puste dypt inn fører til at de slapper bedre av. Kanskje man kan si at man puster seg gjennom hverdagen i fengslet?

Et aspekt som jeg har blitt bevisst på er at yoga er en aktivitet som informantene kan gjøre når som helst. Flere av dem hadde egen yogamatte noe som gjør de uavhengig av noe treningsrom. Kanskje dette kan føre til en form for frihetsfølelse der de selv kan velge når de kan bedrive aktiviteten? I fengslene er det ofte veldig systematiske rutiner for dagen som bestemmer når de som bor der skal på jobb, få servert middag, trene og få luft. Dette kan igjen føre til at de som bor der føler at alt blir styrt og at de ikke har kontroll på sin egen kropp og hverdag. Kroppen kan bli fremmed og ikke stimulert (av systemet) til å ha kontakt fra subjektet eget førstepersonsperspektiv. Rutiner og det at andre er satt til å ha kontroll, kan gjøre at eget perspektiv og kontakt med kroppen skyves i bakgrunnen. I studien til Rucker (2005) hevdet de at yoga kunne bidra til selvmestring og hjelpe fanger til å føle en viss fremtoning av kontroll som ellers begrenser personers frihet.

Det at Anders forteller at han syntes det hjelper å få *distanse fra systemet* kan relateres til Michael Foucault (1977) sine teorier om hvordan straffen gjennom historien har forsøkt å kontrollere menneskets *kropp*. Fengslene har gjennom historien lagt vekt på disiplin, med vekt på systematikk og oversikt som har vært og er en form for å kontrollere kroppene på. Når Anders forteller at han bruker yoga som et *verktøy* for å komme gjennom hverdagen og at det er en fin måte å få distanse fra systemet, så viser det at han gjennom kroppen føler en form for frihet. Han har kontroll på kroppen når han styrer pusten i takt med bevegelsenes utfordringer. Trekker man inn den gamle yoga filosofien så handler det om å ta kontroll over seg selv og bli «herre» over seg selv, noe det kan se ut som de opplever under praktiseringen.

Et annet aspekt ved frihetsfølelsen som informantene snakker om er deres persepsjon av tid når de er på yogatimen, for levd tid er den subjektive oppfatningen av tid i motsetning til den objektive oppfatningen av en klokke time. Levd tid er den tiden som oppleves å gå fortere når vi har det gøy og sakte når vi har det kjedelig, er uinteresserte

eller er nervøse (Van Manen, 1997). Levd tid er vår opplevelse av å være i verden i forhold til tiden. Ifølge Merleau-Ponty (2002) oppstår tid gjennom kroppens subjekt i relasjon til ting. Han skriver at: *Time is therefore, not a real process, not an actual succession that I am content to record. It arises from my relation to things* (s. 478). Informantenes liv er svært styrt av rutiner gjennom hele dagen som skal følges etter klokka til punkt og prikke. Flere forteller om at tiden går sakte på cella mens dagen går veldig fort i hverdagen når de er låst ute. Flere nevner at de har en *frihetsfølelse* og er inne i *yogabobla* når de praktiserer yoga. Under yogaen er fokuset på pusten, der tid og sted flyr av sted. Her kan de tømme hodet for tanker og bare være her og nå, yogatimen blir med det en meningsfylt klokke time med innhold. Basert på informantenes beskrivelser kan man se på yogamatten som et sted der tiden stopper opp og de kan kjenne på kroppen i stillheten. Da dette er en aktivitet som oppleves lystbetont for dem, føles det jo som om tiden går raskere. I følge Merleau-Ponty trenger vi å vurdere tiden selv, ved å følge den gjennom dens interne dialektikk. Tiden både skjuler og åpenbarer seg i kroppens transcendens, i dens romlighet for å være mer enn bare en objektiv kropp. Mennesket er i selve sin eksistensform tid, hvor de kan gå frem og tilbake, fordi egenkroppen bestandig overskrider seg selv i nået, den er ikke lukket, men har sine horisonter som allerede er på vei til å bli fortid og bli tatt opp av fremtiden (Rasmussen, 1996).

Olivia har oppdaget at hun har mer kontroll på hvordan hun skal reagere i ulike situasjoner i fengslet og med det blitt roligere til sinns. Hun relaterer det til yogapraksisens tradisjon om å forene kropp og sinn til en helhet. I lys av yogatradisjonen selvforståelse er det å oppleve «ro i sinnet» en forutsetning for å håndtere utfordrende situasjoner bedre. Jeg har belyst yogatradisjonen i lys av Merleau-Pontys filosofi og har funnet dette fruktbart, siden i hans filosofi er bevisstheten integrert i en kroppslig eksistens (Thøgersen, 2004). Videre er kroppen både subjekt og objekt. Slik sett kan Olivia sin meditasjon og yogapraksis vise muligheten til å observere sinnet, samtidig som hun kjenner kroppen gjennom øvelsene ofte som både godt og vondt. Praktiseringen gjør at hun bedrer sin impuls kontroll og opplever mindre stress.

5.2.3 De sosiale relasjonene mellom deltagerne og instruktør

Flere av informantene har trukket frem hvor viktig instruktørene er og hvordan de imøtekommer dem i forhold til de ansatte i fengslet. Instruktørene kommer med oppmuntrende ord og tips. Det å være en gruppe og kjenne på en tilhørighet og grunnleggende trygghet med mennesker og å praktisere sammen er også et aspekt som kommer opp. Her får de et rom, hvor de kan ta plass sammen og respektere hverandre.

Gunnar forteller at instruktøren på slutten av timen pleier å si *smil* til deg selv når de avslutter med namasté. *Da smiler vi til oss selv*, som gir Gunnar en følelse av å føle seg våken og bra forteller han. Det at instruktørene gir dem tips om å smile til seg selv slik at de får bedre humør, viser at de har en ekstra omsorg og ønske om at deltagerne skal føle seg bedre. Noe de kanskje ikke opplever så mye av ellers i hverdagen?

Fredrik nevner også viktigheten av å trene sammen som gruppe og at man hadde en veileder eller instruktør som kunne føre timen, gjorde det lettere å gjøre det fordi det er vanskelig å mobilisere seg alene. I tillegg nevner han: *Det er fint at det er et fellesskap da hvor folk praktiserer yoga sammen.*

Det er særlig en informant som trekker frem instruktørens betydning over hvor oppmuntrende de er og motiverer de til å være fornøyd med sin egen innsats. Einar forteller:

Det var en instruktør som var veldig oppmuntrende og det har jeg lagt merke til når det har kommet inn nye, så er instruktørene flinke til å ta seg litt ekstra av de som er nye, ved å vise dem, og si at dette er bra, og at man måle seg etter sitt eget potensiale. Man skal ikke sette andre mot seg selv man skal bare tenke på seg selv.

Han forteller videre at han har slitt med ryggen og det er noe instruktørene tar hensyn til ved å veilede og vise alternative øvelser, viser omsorg og masserer ryggen på en pleiende måte. Han legger til at han ønsker at flere ikke var redde for å være fysiske.

Hun er spesielt flink med å rettlede og sånn hvis du holder hånden skjevt tar hun tak i hånda de og setter den i riktig posisjon, og så kjenner du faktisk at det ble litt bedre, det ble litt riktigere. Hun er ikke redd for å ta på oss og det er også et aspekt med yoga, som er veldig positivt for oss som har fravær av nærhet kan du si. Jeg føler på en måte en omsorg og det gir meg faktisk omsorgsfølelse. Det at jeg blir korrigert og rettleidet. Det er ikke kos hun driver med men det er sånn at hun liksom strekker musklene dine sånn at du står riktig. Hun kan massere litt på ryggen hvor man blir stiv liksom da er det masse godfølelse, men det er det ikke alle yogainstruktørene som gjør. Kanskje noen kan tenke at det er betenkelig, ikke at det noe betenkelig overhodet, det er bare det at man føler seg tatt vare på da, på en veldig god måte.

Anders legger merke til at de er en gruppe som er trygge på hverandre, da også instruktøren møter de på en «normal» måte.

Vi er jo en gjeng som møtes fast og da er liksom alle trygge på hverandre også blir man møtt av instruktørene som kommer på lik linje som de ville gjort ute. Så jeg føler hvert fall på en viss måte at du er en vanlig person på den timen og ikke innsatt, men en person som trener. De ser ikke på deg med det sikkerhetsmessige blikket som alle andre vakter gjør. De skravler mye og deler av seg selv og sine erfaringer med yoga.

Han forteller at han mest sannsynlig blir løslatt til våren og da har han fått invitasjon til å være med på å trene på studioet deres som han ser på som en inkludering. Dette viser også at man kan få en ny start til å bli inkludert i samfunnet igjen. Det kan hjelpe til en bedre start utenfor murene. Målet til kriminalomsorgen er å rehabilitere menneskene og føre dem tilbake til samfunnet. På den måten kan man si at yogaen kan være med å føre mennesker tilbake til å bli en del av et samfunn og være med å bidra på en positiv måte.

5.2.4 Videre analyse

Ut fra beskrivelsene til informantene så har instruktørene en viktig rolle for dem under timene, for informantene opplever at instruktørene møter dem på en annen måte enn de ansatte ved fengslet. Anders føler seg som en vanlig person som er på trening. Det å være i fengsel gjør at man blir satt i et system som ofte gjør at de innsatte ikke føler at

de blir sett eller hørt. På yogatimene har de en instruktør som veileder dem og som kommer med positive og motiverende ord. Gunnar nevner at instruktørene sa at man skulle smile til seg selv, noe som faktisk lyste opp hverdagen hans og gjorde dagen mer positiv. Einar som nevner at han setter pris på at instruktøren viser og veileder og særlig at de også berører han. De kroppslige justeringene kjennes godt og gjør tilværelsen bedre der og da. Andre nevner at det er lettere å trene når man har en fast gruppe å gå til. En av informantene forteller at det er fint med en gruppe der de er trygge på hverandre. I en slik yogagruppe kan informantene få følelsen av et fellesskap som igjen kan føre til en psykososial støtte, som bidrar til økt livskvalitet, og spesielt for dem som sliter med psykiske plager. Informantene og instruktøren skaper et stille fellesskap ved at de puster og beveger seg synkront. Deltagerne er sammen i et rom hvor andre også har et indre fokus og ro der de støtter hverandre ordløst i den indre prosessen ved at alle er konsentrert om det samme samtidig som den enkelte er sentrert om seg selv (Wiel, 2020)

Sett fra Merleau-Pontys filosofi så kommer hans sitater om forholdet mellom mennesker inn, han skriver at «ens kropp ikke bare bebor rommet, men den bebor også andre menneskers kropp, når en umiddelbart forstår deres hensikter. Da er det som den andres intensjoner tar bolig i ens egen kropp, eller at mine intensjoner tar bolig i hans» (Merleau-Ponty 1994, s. 152). Dette sitatet viser at forholdet mellom mennesker og verden ikke kan forklares på en tradisjonell kausal tenkemåte som setter søkelys på utvendig sammenheng hvor det ene følger det andre og opptrer i logisk rekkefølge. I den fenomenologiske tanken er forståelsen intern (Rasmussen, 1996). Hos informantene og instruktørene er det en intern relasjon mellom deres kropper. Instruktøren gestikulerer og viser hvordan øvelsene skal gjøres og får med seg deltagerne til å gjøre de samme bevegelsene. Dette er dog ikke tenkt på en forestilling om at det visuelle påvirker det taktile, som setter i gang det motoriske. Det ville ha vært en mekanisk forklaring. Kroppen er hurtig som lynet til å fortolke seg selv og ikke et stykke mekanikk, men fremtrer først og fremst som et uttrykksfullt fenomen, som bebor rommet og andre mennesker (Rasmussen, 1996). Informantens kropper erfarer både individuelt og sammen, i praktiseringen finner de mening i samværet med hverandre og instruktørene gjennom deres levde kropp.

Merleau-Ponty skriver at opplevelsen av den andre som en mirakuløs forlengelse av vår egen intensjonalitet. Den andre representerer en familiær instans å dele verden med. Hver informants kropp og den andres informants kropp er et hel, to sider av ett og samme fenomen (Duesund, 1995)

5.3 Hvilken betydning har yoga hatt hos tidligere deltagere etter soning?

«Jeg gir mer kjærlighet til meg selv enn jeg gjorde før»

Under intervjuet med Morten får jeg forståelse for at yogamiljøet han har vært en del av både under og etter soning har hatt stor betydning for han. Etter soningen er han for eksempel en del av gjengen i *Back in the ring*. Gjennom intervjuet forteller han om sin kriminelle fortid og problematikk med rusmisbruk, men at han nå er *blitt familiemann og har tatt lærerutdannelse som yogainstruktør* og begynt å ta en annen utdanning. Alt dette har skjedd i løpet av de seks siste årene, noe som er mye mer enn han hadde trodd skulle skje. Jeg får forståelse for at det har skjedd store endringer siden han ble løslatt og at yogapraksisen har hatt stor betydning i livet hans etter at han ble introdusert for det i fengselet. Han forteller blant annet at den første reaksjonen, etter å ha begynt med yoga, var at han kunne sove bedre, ble roligere og tankene dempet seg. Han forteller om viktigheten av å lytte til sin egen kropp og *ikke være voldelig mot seg selv igjen*. Slik jeg oppfatter det så sikter han til sitt tidligere liv med kriminalitet og rusmisbruk. Han nevner også viktigheten av pusten flere ganger i intervjuet og at det er den som får han gjennom hverdagen ved at han blir ladet opp. Han forteller om at han er dyslektiker og at han tidligere begynte både å svette og å stikke av når han fikk utdelt en bok. *Nå kan jeg sitte der og «face» det og være til stede*. Som han forteller har yoga påvirket smerten og lidelsene positivt. På spørsmål om hvordan han opplever yoga nå i forhold til første gang svarer han, at det er mye av det samme der han prøver å holde fokus på pusten sin og ikke være voldelig mot seg selv og observere hva som skjer med seg selv hvordan han er i samfunnet. Han forteller: *Ja så mye har forandret seg. Jeg gir mer kjærlighet til meg selv enn jeg gjorde før*.

Jeg tolker det som at pusten gjør han roligere og får han til å observere hva som skjer med han og at han med det, kan kontrollere sinnet bedre. Under intervjuet forteller Morten at yogapraksisen har vært et hjelpemiddel for han i hverdagen. Han kommer med et eksempel på hvor forskrekket han ble, da det var så lang behandlingstid, når han skulle søke bolig med hjelp fra NAV. Morten forteller at han vanligvis ville blitt forbanna, men at han var helt rolig. *Jeg har blitt roligere og flere dører åpner seg uten at jeg forventer det eller ser det.* Dette viser at han ved hjelp av yogaen klarte å holde fokuset og ikke eksplodere i sinne som mange ville gjort i en slik vanskelig situasjon.

Under intervjuet kommer det frem at Morten ser på yogapraksisen som en form for å *lade seg opp for dagen* slik en må gjør med en Tesla. Han forteller at han starter dagen med yoga og at det er det beste verktøyet for hverdagen. Da klarer jeg å takle alle de utfordringer som jeg møter, forteller han. *Jeg blir den beste utgaven av meg selv, det er det som skjer, at den råeste autoen må lades opp. Og så kan du kjøre hele dagen og sitte i en komfortsone og ha det bra. Hver morgen når jeg står opp og gjør praksisen min, så føler jeg meg sånn. På en måte så lader jeg meg selv før jeg går ut og har en hyggelig dag.*

Morten trekker også inn viktigheten av pusten i hverdagen som flere av de andre informantene. Han forteller at han har lært seg å se hvor mye glede han får av pusten sin og at han bruker den kontinuerlig hele tiden. *Pusten den er så effektiv som bare rakkeren, pusten kan få meg til å liksom være så rolig. Jeg klarer å samle tankene mine.* Han forteller at han nå kan ha et stabilt fokus som gjør at han kan prøve å lære noe fra bøkene han leser eller å lytte til lærerne. Dette er noe han aldri har opplevd før: *Det er ganske utrolig ikke sant, nå klarer jeg å sitte stille på en skolebenk med andre, som jeg før i tiden følte var flinkere enn meg, og ikke klarte å være der. Nå kan jeg sitte sammen med dem og klarer å konsentrere meg og gjøre mine oppgaver. Jeg legger merke til at jeg tar inn kunnskap.* Han forteller at dette er nytt for han noe som er spennende, positivt og noe som gir han glede.

5.3.1 Videre analyse

For Morten har egenkroppen blitt endret etter å ha blitt løslatt. Han har tatt avstand fra det kriminelle miljøet og han ser på seg selv som en familiemann. Han forteller at han har blitt roligere og bruker pusten i hverdagen. Han har gjennom det nye erfaringsgrunnlaget, og de nye omgivelsene skapt seg et nytt liv. Før var han voldelig mot seg selv, mens han nå *gir han seg selv mer kjærlighet* som han selv forteller. Det er bare gjennom kroppen verden framtrer. Verden er den verden vi er i og oppfatter og sanser. Så når Morten trår ut i et liv utenfor murene har han endret vaner. Med ny sosial omkrets via «yogasamfunnet», så har hans livsverdenen endret seg. I livsverdenen er kroppen meningssøkende og gjennom yoga har han tilført kroppen nye dimensjoner av mening. Opplevelsen av mening er alltid kroppsliggjort i det vi opplever gjennom og i kroppen (Duesund, 1995). Gjennom pusten har han erfart at han blir roligere og når han kom ut har han brukt denne teknikken både bevisst og ubevisst i ulike situasjoner som har gjort det enklere for han selv. For eksempel når han skulle gjennom NAV-systemet og at han nå klarer å konsentrere seg mer om vesentlige ting i livet. I følge Merleau-Ponty er kroppen både et subjekt og et objekt i forhold til seg selv (Duesund, 1995). Et godt eksempel på dette er når Morten forteller om at han lader seg opp for dagen med yoga, på samme måte som du gjør med en El-bil. Her ser man at en ser på kroppen som et objekt eller maskineri som må lades for å fungere i hverdagen. Samtidig som han kan reflektere over seg selv, der han forteller om sine subjektive opplevelser av å bli roligere og å gi seg selv mer kjærlighet etter å ha begynt med yoga.

5.4 Oppsummering og avsluttende diskusjon

Funnene viser at informantene har ulike opplevelser under og etter yogatimene. Flere av informantene er mest opptatt av tøyninger som de opplever at gjør dem mykere. Samtidig opplever flere av dem *befrielse* og velbehag under praksisen. Andre er opptatt av meditasjonen, der det å ha har andre ting å bli opptatt av, hjelper dem til selvforståelse.

Videre viser funnene betydningen av *fokus* under timene som gjør at de føler seg i ett med seg selv, og kan fokusere på her og nå. *Pusten* kommer også inn som et viktig element under praktiseringen av øvelsene og flere nevner at de bruker disse pusteteknikkene i hverdagen når de blir stresset eller kommer i konflikt med andre i tillegg til at de føler at de har blitt roligere. Flere nevner også at de tenker mer på å leve sunt etter de begynte å praktisere yoga ved at de tenker mer på kostholdet og ønsker å bevare *godfølelsen*, som Tore nevnte.

Dag forteller at han bruker treningen for å forhindre depresjoner hvor han trekker frem yogaens meditasjon som hjelp for å forbygge dette. Funnene viser også at det er flere aspekter med yogatimene som har betydning for informantene. Anders og Einar nevner tryggheten av å ha en fast gruppe å gå til. Einar nevner hvor mye han setter pris på instruktørene som gir dem oppløftende ord og veiledning. I tillegg nevnes det at de blir møtt som vanlige folk, og med det får litt distanse fra fengselssystemet som kun er opptatt av sikkerhet og rutiner. Flere trekker frem at de gjennom praktisering av yoga får ro når de gjennomfører pusteteknikkene. I tillegg til at de mestrer utfordrende situasjoner i fengslet bedre. Funnene viser også at yoga kan ha betydning etter soningen. Morten forteller om hvordan praktiseringen har hjulpet han til bedre konsentrasjon, som har hjulpet han i å fullføre skole og få fast jobb som yogainstruktør. Han forteller at han *gir seg selv mer kjærlighet* enn han gjorde før, og at han har blitt roligere. Gjennom samtalene med informantene har det som man ser kommet opp en rekke aspekter ved yoga.

Flere av funnene fra informantenes subjektive erfaringer gjennom førstepersonsperspektiv kan også relateres til de biologiske studiene, som med andre metoder og «objektivt» sett undersøker tredjepersons perspektivet utfra de fysiologiske effektene av yogaen. For eksempel så er det flere av informantene som forteller om bedre søvn, at de sovner raskere og har fått mer velvære, ved at de slapper mer av og føler seg bedre. Dette har flere av de presenterte studiene også vist indikasjoner på. (Lavey et al. 2005; Kerekes et al., 2017; Bilderbeck et al., 2013). Alle disse studiene reflekterer over at yoga kan ha positive effekter som bedring av psykisk velvære, redusert stress, bedre oppførsel og sinnemestring. Dag fortalte som nevnt at praksisen

hjalp han med depresjon og rusproblemene. Han slet med dette, noe som støtter funnene i den systematiske review og metaanalysen til Brinsley et al. (2019). Lignende funn hadde Sfindla et al. som viste positive effekter på tvangstanker og paranoide ideer og redusert psykisk stress hos innsatte ved praktisering av yoga (Brinsley et al., 2019; Sfindla et al., 2018). Funnene i denne oppgaven kan også relatere seg til den kvalitative studien til Rucker (2005) hvor informantene opplevde stressreduksjon og selvregulering gjennom pustebevissthet og yoga stillinger i tillegg til en viss kontroll over kroppen selv om de satt i fengsel. Oppgaven har identifisert at enkelte av informanter opplever yogapraksisen som «befriende» og «behagelig». Lignende funn hadde undersøkelsen til Grier (2016) hvor et flertall av deltagerne identifiserte transcendent erfaringer når deltagerne slappet av under yogapraktiseringen og følte at de kunne «fly». Oppgaven har gjennom et fenomenologisk perspektiv og Merleau-Ponty sin kroppsfilosofi identifisert beskrivende erfaringer fra informantenes yogapraktisering. Noe som gjør at jeg støtter Morley, (2001) sitt syn på at fortolkning av yogapraksis bør gjøres fra mer eksistensiell filosofi, med fokus på interaksjonen mellom kroppen og yoga (Morley, 2001).

5.4.1 Metodiske styrker og svakheter ved oppgaven

Denne oppgavens utvalg består av åtte deltagere hvorav syv menn og en kvinne, noe jeg anser som positivt. Det er dog flertall av menn, men det var dessverre ikke mulig å få tak i flere kvinner i denne oppgaven. Videre er antallet informanter forholdsvis stort for en masteroppgave med bruk av kvalitative intervjuer, noe som også kan ses på som en styrke med oppgaven. Utvalgets sammensetning gjør at jeg kan belyse om det er flere likheter ved svarene til informantene. En annen styrke ved oppgaven er at jeg har gitt en detaljert beskrivelse av metodene som er brukt og hvordan det har blitt gjennomført. Det kommer også tydelig frem hvilken type yoga som praktiseres hos informantene noe som har vært manglene i tidligere studier (Muirehad & Fortune, 2016). Positiv er også at jeg har lyttet gjennom intervjuene kontinuerlig under hele forskningsprosessen og lest transkripsjonene flere ganger for å ha med meg deres opplevelser gjennom skriveprosessen. Det at jeg har brukt lang tid på oppgaven har også gjort at jeg har fått tid til å virkelig bli kjent med materialet og reflektere over deres fortellinger.

Siden jeg jobber ved et av fengslene har både positive og negative sider. På den ene siden kunne disse informantene føle seg mer trygge under intervjuene da de kjente meg, men på den andre siden kunne de ha følt seg presset til å delta selv om jeg presiserte dette flere ganger. Et annet aspekt er variasjonene i selve intervjuene. Noen varte over en time, mens andre bare varte i tjue minutter. Noen ulemper ved de første intervjuene er at jeg ikke gikk mer inn i dybden på noen av svarene, etter hvert som jeg fikk erfaring så ble jeg bedre til å intervju dem.

En annen svakhet jeg vil nevne er tiden som har blitt brukt på selve oppgaven for jo lengere tid det har tatt siden jeg gjennomførte intervjuene og frem til transkripsjon, analyse og diskusjon av materialet jo større avstand får en, og man risikerer å miste viktige detaljer. Jeg prøvde å transkribere så raskt som mulig og ta notater, men på noen av intervjuene kunne det ta noen måneder fra intervjuet var ferdig til jeg hadde klart å transkribere hele intervjuet. Dette på grunn av stor arbeidsmengde.

Jeg vil nå presentere oppgavens troverdighet i forhold til begrepene reliabilitet, validitet og overførbarhet.

5.5 *Forskningens troverdighet- reliabilitet, validitet og overførbarhet*

Ifølge Thagaard (2013) vurderes forskningens kvalitet på grunnlag av begrepet troverdighet som handler om at en kan stole på kunnskapen som er produsert. Her kommer begrepene reliabilitet og validitet inn. Reliabilitet er et begrep som brukes for å uttale seg om hvor pålitelig datamaterialet og analysene av de er, mens validitet handler om gyldigheten av tolkningene forskeren kommer frem til (Thagaard, 2013). Jeg vil videre vurdere reliabilitet i forhold til oppgavens design og min forskerrolle.

5.5.1 Reliabilitet

Begrepet reliabilitet handler om at et forskningsprosjekt kan gjentas. Kan en annen forsker komme frem til samme resultat ved å benytte den samme metoden (Thagaard, 2013)? Ved kvalitative studier stilles det i midlertidig spørsmål om repliserbarhet er et relevant kriterium (Thagaard, 2013). Repliserbarhet er knyttet til positivistisk

forskningslogikk som fremhever nøytralitet, der resultatene ses uavhengig av relasjon mellom forsker, og de som det forskes på. I kvalitativ forskning utvikles dataene i samarbeid mellom forsker og personer i felten og derfor er ikke repliserbarhet relevant skriver Thagaard (2013). Ifølge Brinkmann & Kvale (2012) kan en for sterk fokusering på reliabilitet i en kvalitativ studie motvirke kreativ tenkning og variasjon. Kvalitativ forskning har bedre betingelser når intervjuere får lov å følge sin egen intervjustil, improvisere og følge opp fornemmelser underveis (Kvale & Brinkmann, 2012). For eksempel så var det umulig for meg å møte hver informant likt i hvert intervju for de jeg intervjuet kunne ha forskjellig sinnsstemning og forståelse av spørsmålene. Jeg måtte tilpasse meg informantene slik at de forstod spørsmålene. Intervjusettingen var ulik fra intervju til intervju. I tillegg opplevde jeg ytre forstyrrelser der noen kom inn i rommet, som jeg ikke kunne kontrollere.

I følge Thagaard (2013) må den kvalitative forskeren argumentere for reliabiliteten ved å redegjøre for hvordan dataene har blitt utviklet i løpet av forskningsprosessen og hvor gode dataene er. Forskeren kan styrke reliabiliteten ved å gjøre prosjektet sitt så gjennomsiktig som mulig. Det vil si en beskrivelse av forskningsstrategien og analysemetodene, slik at forskningsprosessen kan vurderes trinn for trinn. En slik gjennomsiktighet har jeg forsøkt å tilstrebe ved å gi en så detaljert beskrivelse som mulig av forskningsstrategien og analysemetoden som har blitt benyttet.

Oppgaven har et metodekapittel som gir leseren en detaljert beskrivelse av hvordan forskningsprosessen er gjennomført. Her presenteres en grundig gjennomgang av stegene til dette forskningsprosjektet. Det gjør at leseren kan avgjøre om forskningsarbeidet og funnene er blitt behandlet på en troverdig måte. I tillegg har jeg vært nøye med å tydeliggjøre og adskille konkrete data fra mine tolkninger. Det har jeg gjort ved å gjøre rede for hva som er direkte sitater fra intervjusamtalene og hva som har vært mine vurderinger og meninger. Denne fremgangsmåten blir også støttet av Thagaard (2013). Jeg har i min gjennomgang av denne forskningsprosessen forsøkt å rette et kritisk blikk på egen posisjon i prosessen, og posisjonen jeg har hatt til informantene i forhold til at de er en sårbargruppe å forske på. Dersom andre følger metodene jeg har redegjort for på et lignende utvalg, så vil det kunne oppnås tilsvarende

resultater, selv om ingen kan gjøre akkurat det samme som meg, men mitt poeng er at funnene kan tenkes å gi innsikt i hvordan andre innsatte opplever tilbudet de får og kan føre til refleksjon over om det burde økes mer oppmerksomhet på et slik innhold i fengslene.

5.5.2 Validitet

Validitet handler om tolkningen man gjør av dataene og om disse tolkningene i studien er pålitelige, som vil si at andre lesere skal kunne stole på tolkningene. Man kan vurdere validiteten av forskningen med henblikk på spørsmål om resultatene av undersøkelsen representerer virkeligheten vi har studert (Thagaard, 2013). I kvalitativ forskning handler validiteten om en metode undersøker det den er ment å undersøke, altså om våre observasjoner reflekterer de fenomenene eller variablene som vi ønsker å finne ut av (Kvale & Brinkmann, 2012). Man kan styrke validiteten til en studie ved å legge vekt på gjennomsiktighet, noe som innebærer at forskeren redegjør for hvordan analysen gir grunnlag for de konklusjoner en kommer frem til. I forhold til mitt prosjekt så har jeg gitt grundig presentasjon av teorien og forskningen som danner utgangspunktet for min forståelse. I tillegg har jeg beskrevet mitt utgangspunkt som fritidsleder og hvilken forståelse og opplevelser jeg har av yogatimene som jeg har deltatt på.

Som Thagaard (2013) skriver så bør forskeren gå kritisk gjennom posisjonering i forhold til det miljøet som skal studeres, og om det har betydning for tolkningen forskeren kommer frem til. Det at en forsker er knyttet det miljøet eller er uforstående vil ha betydning for den forståelsen forskeren utvikler i løpet av prosjektet.

Ved at jeg har forsket på min egen arbeidsplass har medført at jeg hele tiden har vært observant på dette og forsøkt å utvikle en relasjon til informantene som innebar at jeg ikke skulle legge svar i munnen på dem eller bli for snever og ensidig i tolkningene av deres svar. Dette har jeg tatt opp i metode og diskusjonskapitlene. Jeg har hele tiden stilt spørsmål og gått tilbake til om min presentasjon av funnene samsvarer med dataene jeg

har. I tillegg har jeg spurt meg selv er dette en riktig tolkning? Eller kan jeg tolke det de forteller på en annen måte?

Videre er det viktig å påpeke at når man snakker om gyldigheten på dataene i et kvalitativt forskningsprosjekt betyr det ikke å betvile informantenes meninger og opplevelser. Det er deres svar om virkeligheten innen det fenomenet man har studert. Forskeren må stole på at det de sier er det de mener og opplever. Det er deres meninger og opplevelser som er unik for kvalitativ forskning der en kan få viktige beskrivelser og utdypning som en aldri vil kunne få ut av tall. I følge Thagaard (2013) vil validiteten i en studie styrkes ved at forskeren begrunner sine tolkninger. Jeg har derfor forsøkt å tydeliggjøre mine tolkninger i funn og diskusjonsdelen ved å benytte meg av tidligere forskning på feltet og teoretiske rammeverket.

5.5.3 Overførbarhet

Ifølge Kvale & Brinkmann (2013) så kan en intervjuundersøkelses validitet og reliabilitet knyttes til dens overførbarhet også kalt generaliserbarhet. Det vil si om resultatene er av lokal interesse eller om de kan overføres til andre intervjupersoner og situasjoner. I kvalitativ forskning er det viktig å utvikle forståelse av de fenomenene man studerer, og det er denne fortolkningen som gir grunnlag for overførbarhet og ikke beskrivelser av mønstre i dataene (Thagaard, 2013).

En viktig målsetting med teoretisk orienterte studier er at fortolkningen skal ha relevans utover det enkelte prosjektet. Forskeren må argumentere for at de betingelsene som bidrar til at en tolkning basert på studier i en sammenheng, også kan ha relevans i andre sammenhenger. Da intervjuforskning ofte har for lite utvalg, har kvalitativ forskning blitt kritisert for at funnene ikke kan generaliseres (Thagaard, 2013). Denne oppgaven var basert på et strategisk utvalg med forholdsvis få deltagere som ikke er tilfeldig trukket. En slik utvalgsstrategi gir ikke generaliseringsmuligheter på samme måte som kvantitative studier, hvor det brukes tilfeldige utvalg med et stort antall deltagere.

I positivistisk samfunnsforskning er målet å finne lover om menneskelig atferd som kunne generaliseres og gjøres universelle. I motsetning mente det humanistiske syn at

hver enkelt situasjon er unik og hvert fenomen har sin egen indre struktur og logikk. Da mitt prosjekt ligger tett opptil humaniora som er ute etter informantenes opplevelser og erfaringer så er den det man kaller naturalistisk generalisering som er basert på personlige erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2012). Beskrivelsene av informantenes opplevelser av yogapraktiseringens betydning kan få mennesker i samme situasjon til å kjenne seg igjen. I min oppgave var ikke overførbarhet av funnene et mål i seg selv, men argumentasjon for at mine funn kan bidra til en forståelse av hvordan innsatte opplever det å ha muligheten til å delta på fritidsaktiviteten yoga mens de er i fengsel. Funnene kan av den grunn være representative for flere personer som soner en dom enn de som var med i min oppgave. Flere av temaene som informantene tok opp er på dagsorden og kan være temaer som andre innsatte engasjerer seg i.

6. Konklusjon og veien videre

Ved å finne ut mer om informantenes erfaringer fra å praktisere yoga i fengsel ønsket jeg å bidra til å øke kunnskapen om hvilken betydningen og relevans et slikt tilbud har. Jeg ønsket også å finne ut hvilken betydning det å praktisere yoga kan ha for personer som soner en straff og for personer som er løslatt gjennom et fenomenologisk perspektiv, og med det har oppgaven fått tak i den enkeltes levde erfaringer.

Litteraturgjennomgangen avdekket at det er lite forskning innen fengsel og yogapraksis, og særlig i forhold til kvalitativ forskning. Slik jeg tolker det så har informantene ulikt syn på betydningen av yogapraktisering for dem. Noen vektlegger tøying og følelsen av å bli mykere som et av argumentene for å drive med det. For andre er det følelsen av ro, og komme i ett med pusten som er avgjørende. Den sentrale betydningen pusten har i yoga utførelsen nevnes av alle informantene. Enkelte av informantene erfarer å drive med yoga kan hjelpe dem i hverdagen i fengslet, mens andre føler at de ikke har brukt teknikker fra yogaen i det daglige. Dette viser at informantene gjennom sitt første-person perspektiv har ulike opplevelser under praktisering av yoga og at det å få kontakt med sin egen betydning av yoga som nettopp har vært poenget i perspektivet jeg har valgt. Oppgavens konklusjon er at å praktisere yoga kan hjelpe enkelte til å få bedre pustekontroll, impuls kontroll og mindre stress, slik at de slapper bedre av i hverdagen i fengslet, som også støttes av tidligere forskning.

Jeg har lyktes med å få informantene til å dele subjektive erfaringer gjennom deres førstepersonsperspektiv, noe som har gitt detaljerte beskrivelser av deres opplevelser av yogapraksisen. Disse funnene er viktige da de mer kvantitative studiene mister slike beskrivelser og bruker «objektive» metoder fra et tredjepersons perspektiv. For eksempel så har informantene med stor innlevelse fortalt om hvordan det er å være marginalisert og bli behandlet annerledes i fengselet. Noen forteller at de blir møtt av instruktørene på en annen måte enn de ansatte og får dermed litt distanse fra systemet (jfr. Foucault). En får forståelse for at straffen fortsatt «styrer» kroppene til de som bebor fengslet, med strenge rutiner og regler, for å ha kontroll og oversikt på dem.

Gjennom yogapraktiseringen opplever informantene å kontrollere og ha kontakt med sine opplevelser i egen kropp ved at de gjennom pust og meditasjon finner ro. Denne roen og pusteteknikken bruker flere av informantene i hverdagen når ulike utfordringer oppstår. Yogapraksisen blir en trygg arena der de blir sett av instruktørene i tillegg til at timen gir dem mulighet til å arbeide med seg selv, og møte andre mennesker med samme interesse. Dette viser viktigheten av å tilby ulike aktiviteter som yoga i en institusjon som fengsel. Et slikt fritidstilbud kan forhindre at de innsatte ikke opplever og utsettes for en straff som er mer tyngende enn nødvendig, og gjør at kriminalomsorgen kan følge normalitets prinsippet. Etter å ha snakket med deltagerne har jeg gjennom arbeidet med oppgaven fått forståelse for hvor viktig det er at man har frivillige organisasjoner som kommer inn for å bidra med meningsfulle aktiviteter for de innsatte. Betydningen av slike aktiviteter i fengsler bør undersøkes videre, særlig med bruk av metoder som involverer de det gjelder.

Referanseliste

Anderzén, C, A. Lundholm, P, U. Köhn, M. & Westerdahl, E. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world- A phenomenological study from the perspective of person suffering from stress-related symptoms. *International journal of qualitative studies on health and Well-Being* 2014, 9 (23033).
<http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v9.23033>

Auty, K, M. Cop, A. Liebling, A. (2017). A systematic Review and Meta-Analysis of yoga and mindfulness Meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International journal of offender therapy and comparative criminology* 61 (6) 689-710
<https://doi.org/10.1177/0306624x15602514>

Back in the Ring. (2021). *Vårt arbeid*. Hentet 05.02.21 fra:
<https://www.backinthering.no/vart-arbeid>

Bilderbeck, A.C. Farias, M. Brazul, I, A. Jakobwitz, S & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of psychiatric research*, 47 (10) 1-8.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.06.014>

Brinsley, J. Schuch, F. Lederman, O. Girard, D. Smout, M. Immink, M. Stubbs, B. Firth, J & Davison, K. (2019). Effects of yoga on depressive symptoms in people with mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2020; 0:1-10
<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2020/04/05/bjsports-2019-101242.full.pdf>

Cappelen. A. (2014). *Innsatte*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. Hente 27.02.2020 fra: <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/innsatte/>

Chu, P, Gotink, R, Yeh, G, Goldie, S & Hunink, M (2014). The effectiveness of yoga in modifying risk and risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of preventive cardiology*. 23 (3) 291-307
<https://doi.org/10.1177/2047487314562741>

Duesund, L. (1995). *Kropp og selvopfatning*. Universitetsforlaget.

Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Universitetsforlaget.

Evensen, A, Skjeggstad, T, Haugli, W & Aukrust, M. (2019, 20 februar). Fengsel. I *Store Norske leksikon*. <https://snl.no/fengsel>

Fangen, K. (2011). *Deltagende observasjon* (2 utg.). Fagbokforlaget.

Foucault, M. (1977). *Det moderne fengsels historie*. Gyldendal.

Føllesdal Dagfinn, Walløe Lars. (2000). *Argumentasjonsteori, språk og vitenskapsfilosofi*. Universitetsforlaget.

Gangsteryoga. (2021.15 februar). *Gangsteryoga*. Hente 04.06.2020 fra:
<https://www.backinthering.no/gangsteryoga>

Griera, M. (2017). Yoga in penitentiary settings: Transcendence, spirituality, and self-improvement. *Human studies* (40) 77-100 <https://doi.org/10.1007/s10746-016-9404-6>

Halvorsen, Knut (2008). *Å forske på samfunnet, En innføring i samfunnsvitenskapelige metode*. Cappelen akademiske forlag.

Helsedirektoratet (2013.). *Helse-og omsorgstjenester til innsatte i fengsel veileder*. Hentet 04.03.21 fra:<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/helse-og-omsorgstjenester-til-innsatte-i-fengsel/Helse-omsorgstjenester-til-innsatte-i-fengsel/Helse-omsorgstjenester-til-innsatte-i-fengsel/Helse-omsorgstjenester-til-innsatte-i-fengsel>

[%20og%20omsorgstjenester%20til%20innsatte%20i%20fengsel%20–%20Veileder.pdf/_/attachment/inline/54b7b100-9415-4bc0-993e-66175a4cd4c1:5537f215b0ba85ca4a0159612413ab7450b23467/Helse-%20og%20omsorgstjenester%20til%20innsatte%20i%20fengsel%20–%20Veileder.pdf](#)

Helsedirektoratet (2018). *Innsattes helsetilstand psykisk helse og rusproblemer*. Hente 04.03.2021 fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/helse-og-omsorgstjenester-til-innsatte-i-fengsel-arsrapporter/innsattes-helsetilstand>

Holen, A. & Hobbøl, T. (2009). *Yogaboken*. Dydade forlag.

Jacobsen, A. K. (2004). *Yoga*. De norske bokklubbene.

Jacobsen, A. K. (2006). Globalisert yoga. *Norsk teologisk tidsskrift* (årgang 107) https://www.idunn.no/ntt/2006/01/globalisert_yoga_-_om_hvordan_en_esoterisk_religios_lere_for_asketer_i_indi

Jacobsen, K & Kværne, P. (2019, 10 november). Yoga. I: *Store Norske Leksikon*. <https://snl.no/yoga>

Johannessen, L, E, F. Rafoss, T, W & Rasmussen, E, B. (2018). *Hvordan bruke teori?: Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.

Johre, M, K. Østvang, O, L. "Yoga er ikke bare yoga" *En kvalitativ studie av hvordan mennesker som strever med rusavhengighet opplever yoga* (2016). Hovedoppgave ved Psykologisk institutt. Universitet i Oslo hentet fra <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/50684/HovedoppgavetillevringPDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Justis og politidepartementet. (2007) *Rundskriv fra justis og politidepartementet, kriminalomsorgens sentrale forvaltning*. Hentet fra

http://www.kriminalomsorgen.no/getfile.php/607466.823.tbcsrqafsc/retningslinjer_forskning.pdf?force=1

Kerekes, N., Fielding, C. & Apelqvist.(2017). Yoga in correctional settings a randomized controlled study. *Frontiers in psychiatry* 18 (204), 111.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00204>

Kerekes, N. Fielding, C & Apelqvist. (2016).Yoga på anstalt. En randomiserad kontrollerad studie. Krim: Vård. Kriminalvården. Nordköping
<https://www.kriminalvarden.se/globalassets/publikationer/forskningsrapporter/yoga-pa-anstalt---en-randomiserad-kontrollerad-studie-2012-251.pdf>

Kvale, S & Brinkmann. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2 utg.) Gyldendal Norsk forlag.

Kriminalomsorgen. (2021). *Finn fengsel*. Hentet 9. mai 2021 fra
<https://www.kriminalomsorgen.no/finn-fengsel.237612.no.html>

Kriminalomsorgen. (2021). *Straff i fengsel*. Hentet 9. mai 2021 fra
<https://www.kriminalomsorgen.no/straff-i-fengsel.516314.no.html>

Kriminalomsorgen. (2021). *Type fengsel og soningsformer*. Hentet 9. Mai fra
<https://www.kriminalomsorgen.no/type-fengsel-og-sikkerhetsnivaa.516316.no.html>

Larsen, S, A & Vejleskov,H.(2006). *Videnskap og forskning, en lærebog til professionsuddannelser*. Gads forlag

Langøien, J, Lars. *Pay attention- listen to your heart*. (doktorgradsavhandling, Norges Teknisk-naturvitenskaplige universitet) <http://hdl.handle.net/11250/271425>

- Loland, S.(2000). Kroppssyn, idrett og mosjon. *Tidsskriftet den norske legeforening* utgave 24, 10 oktober 2000 <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/kroppssyn-idrett-og-mosjon>
- Lyngstad, I. (2007). Fenomenologisk forståelse av elevenes bevegelsesaktivitet- et bidrag til innsikt i lærerens tolkningsarbeid i kroppsøvingundervisningen. *Journal for Research in arts and sports education* Vol 1 (4) 1-15
<https://doi.org/10.23865/jased.v1.665>
- Malterud, K. (2011). *En innføring i Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (3 utg.) Universitetsforlaget.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*.Pax forlag.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of perception* (5.utg.).Routledge.
- Morley, J.(2001). Inspirartion and expiration: Yoga practice through Merleau-Pontys phenomenology of the body. *Philosophy East & West Volume* 51(1) ,73-82
https://www.researchgate.net/publication/249905384_Inspiration_and_Expiration_Yoga_Practice_Through_Merleau-Ponty's_Phenomenology_of_the_Body
- Muirhead, J. & Fortune, C. (2016). Yoga in prison: A review of the literature. Victoria University of Wellington, New Zealand. *Aggression and violent Behavior* 28 (2016) 57-63 <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.03.013>
- Postholm, B, M. (2010). *Kvalitativ metode, en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. (2 utg.) Universitetsforlaget.
- Rasmussen, H, Torben. (1996). *Kroppens filosofi*. Semi-forlaget.
- Rienecker, L. & Jørgensen, P. S. (2016). *Den gode oppgaven*. (2 utg.). Fagbokforlaget.

- Rucker, L. (2005). Yoga and restorative justice in prison: An experience of "responsibility to harms". *Contemporary justice review*, 8 (1), 107-120
<https://doi.org/10.1080/10282580500044143>
- Råheim, M. (2002). Kroppsfenomenologi-innsikt relevant for klinisk praksis. *Tidsskrift Norsk lægeforening* nr 25 (122)
- Sfendla, A. Malström, P. Torstensson, S & Kerekes, N. (2018). Yoga practice reduce the psychological distress levels of prison inmates. *Frontier in psychiatry*, 9 (407). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00407>
- Standal, Ø, F. (2015). *Phenomenology and pedagogy*. Routledge.
- St, meld. Nr. 37. (2007-2008). *Straff som virker- mindre kriminalitet- tryggere samfunn- (kriminalomsorgsmelding)*. Oslo Justis og beredskapsdepartementet. Hentet 22.05.2020 fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-37-2007-2008-/id527624/sec4>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Gyldendal Norske forlag.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse, en innføring i kvalitative metoder*. (4. Utg). Fagbokforlaget.
- Thøgersen, U. (2010). *Krop og fænomenologi*. (2 utg.) Academica.
- Van Manen. M. (1997). *Researching. Lived Experience*. (2 utg.) The Althouse press.
- Wiel, J. (2020). *Hva er yoga*. Universitetsforlaget.
- Wormnæs, Odd. (1996). *Vitenskap enhet og mangfold*. Notam gyldendal.
- Zahavi, D. (2010). *Fænomenologi*. (4 utg.), Universitetsforlag.

Vedlegg

Vedlegg 1 Informasjonsskriv og informert samtykkeskjema for innsatte

Vedlegg 2 Godkjenning fra Kriminalomsorgen

Vedlegg 3 Intervjuguide

Vedlegg 4 Godkjenning fra NSD og endringsmelding fra NSD

Vedlegg 1

Vil du delta i forskningsprosjektet

Yoga i fangenskap – følelsen av frihet. Innsattes erfaringer innenfor og utenfor fengslet

Dette er en forespørsel til deg som har drevet med yoga i 6 måneder eller lengere om å delta i en undersøkelse av mastergradsstudent Eivind Kittilsen ved Norges Idrettshøgskole. Formålet er å undersøke innsattes erfaringer under og etter yoga i forbindelse med deltagelse på ”Gangsteryoga”. I dette skrevet gir vi deg informasjon om prosjektet og hva deltagelse vil innebære for deg.

Hva innebærer prosjektet

Å delta innebærer å være med på et individuelt intervju, der jeg ønsker å intervju deg om dine opplevelser av å delta på ”Gangster Yoga” under og etter timen, og dine erfaringer med yoga i ditt fengselsliv. Jeg kommer også til å stille noen spørsmål om dine tanker om egen helse og kroppserfaringer i forbindelse med yoga. Intervjuet vil ta ca. 1 time og vil bli tatt opp på lydopptaker. Gjennom intervjuet vil du få mulighet til å fortelle om dine erfaringer med ”gangster Yoga” og yoga generelt. I tillegg til intervjuene ønsker jeg å delta på yoga timene deres som deltagende observatør og vil notere litt underveis. Ved å delta kan du bidra med til å øke kunnskapen hvordan yoga blir erfart innenfor fengsel og fengselslivet til innsatte. Annen forskning viser at det å delta kan oppleves som meningsfylt og du kan bidra med nyttig informasjon. Intervjuet er lagt opp som dialog og du kan velge å la være å svare på noen spørsmål av spørsmålene hvis du ønsker det. Intervjuene vil foregå i perioden oktober til desember. Her vil også min veileder kunne delta på noen intervjuer.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen nederst på siden. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg fra prosjektet, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene allerede har inngått i analyser eller i vitenskapelige publikasjoner. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Det vil ikke påvirke din deltagelse på yoga eller andre aktiviteter i fengslet. Jeg vil komme å presentere prosjektet og svare på spørsmål før prosjektet starter.

Ditt personvern – hvordan oppbevares og brukes dine opplysninger

Opplysningene om deg blir kun brukt til formålene jeg har fortalt om i dette skrevet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Alle opplysninger om deg vil bli anonymisert ved registrering av nummer og fiktive navn og ikke ditt eget navn. Dette gjøres i henhold til regelverket for at du ikke skal gjenkjennes i masteroppgaven. Det vil kun være jeg og min veileder som har tilgang til lydopptaker som er låst inn der kun vi har adgang. Informasjonen på denne vil bli slettet når oppgaven leveres til vurdering ved Norges Idrettshøgskole. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert på deg og rett til å korrigere eventuelle feil som er registrert.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes etter planen 30.06.2020. Når masteroppgaven er blitt godkjent og fått karakter, vil alle data bli slettet

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,

- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges Idrettshøgskole/ har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges Idrettshøgskole ved Professor Gunn Engelsrud. E post: gunn.engelsrud@nih.no telefon: +47 23 26 22 50 Student Eivind Kittilsen. E post: eivindkk@student.nih.no
- Vårt personvernombud ved Norges Idrettshøgskole: personvernombud@nih.no.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på e-post (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Gunn Engelsrud)

Eivind Kittilsen (*student*)

Samtykke til deltagelse i Prosjektet

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Yoga i fangenskap – følelsen av frihet. Innsattes erfaringer innenfor og utenfor fengslet, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- å delta i deltagende observasjon

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 30.06.2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg er villig til å delta i prosjektet og samtykker herved

(Sted og dato)

Deltagers signatur

Deltagers navn med trykte bokstaver

Vedlegg 2



Kriminalomsorgen region øst

Eivind Kittilsen

Deres ref:

Vår ref:
201900137-86

Dato:
29.10.2019

MASTEROPPGAVE I YOGA-KITTELSEN

Vi viser til din søknad om å få intervju innsatte i forbindelse med at de deltar i yogagrupper.

Søknaden

Eivind Kittilsen har i forbindelse med sin masteroppgave ved Norges idrettshøgskole søkt om å få intervju innsatte som deltar i yogagrupper. Kittilsen søker om å få komme inn i fengslene og observere og intervju innsatte om emnet yoga. Formålet med denne studien er å undersøke innsattes opplevelser av yoga under og etter trening og hvilken betydning fenomenet yoga har på innsattes fengselsliv.

Regelverk

Det følger av retningslinjer for behandling av søknader om forskning i kriminalomsorgen at regionalt nivå i kriminalomsorgen er ansvarlig for å avgjøre søknader om adgang til å rekruttere innsatte/domfelte og tilsatte til forskningsprosjekter og for å behandle søknader om bruk av taushetsbelagte opplysninger fra kriminalomsorgen til forskning hvor det kreves dispensasjon fra taushetsplikten.

Alle søknader om forskning skal vurderes individuelt. Hvis søknaden ikke anses å tilfredsstillende krav som er skissert i retningslinjene, må det innhentes nødvendig tilleggsdokumentasjon, jf. retningslinjene pkt. 5 – individuell vurdering. Lokalt nivå skal få mulighet til å uttale seg om søknaden. De skal vurdere om de har kapasitet til å ta imot forskeren, om prosjektet er praktisk gjennomførbart og sikkerhetsmessig forsvarlig, jf. retningslinjene pkt. 1 – vurdering av lokalt nivå. Søknaden kan avslås av etiske, sikkerhetsmessige eller kapasitetsmessige årsaker, jf. retningslinjene pkt. 8 - avslag.

Vedtak – søknaden innvilges delvis

Søknaden om å intervju innsatte som deltar i yoga grupper til en masteroppgave ved kriminalomsorgen Region øst innvilges. Din søknad om deltagende observasjon innvilges ikke.

Postadresse:
Postboks 694
4302 Sandnes

Besøksadresse:
Solheimsgata 21, 2000
Lillestrøm

Telefon: 21 53 73 00
Telefaks:
Org.nr: 982 349 419

Kriminalomsorgen region øst
Saksbehandler:
Hege Kongerud
E-post: postmottak-
8100@kriminalomsorg.no

BegrunnelseDeltagende observasjon

Søknaden om deltagende observasjon avslås av etiske grunner. Metoden byr på særegne etiske utfordringer og det stilles svært strenge krav til deltagende observasjon av sårbare grupper. Innsatte i fengsel er en særlig utsatt og sårbar gruppe, og har behov for et særskilt vern under opphold i fengsel. Dette er bakgrunnen for at vi avslår denne delen av søknaden.

Intervju av innsatte

■■■■■, ■■■■■ og ■■■■■ vurderer gjennomføringen av prosjektet som sikkerhetsmessig forsvarlig. Kontaktperson ved de respektive enheter er: ■■■■■ ved ■■■■■, ■■■■■ ved ■■■■■ og ■■■■■ ved ■■■■■.

Det stilles krav til at forskningen gjennomføres på en forsvarlig måte som ikke belaster ansatte og innsatte unødige og til at studenten forholder seg til den enkelte enhets sikkerhetsmessige instruksjoner. Fengselet vil også kunne innhente opplysninger om studentensandel fra det sentrale strafferegisteret.

Opplysninger forskeren/studenten blir gjort kjent med kan være underlagt taushetsplikt, jf. forvaltningsloven § 13. Forskeren/studenten er undergitt taushetsplikt om slike opplysninger, jf. forvaltningsloven § 13 e. Brudd på taushetsplikten straffes etter straffeloven §§ 209 - 210. Det er et vilkår at søker undertegner taushetserklæring med henvisning til bestemmelsene ovenfor før forskningen påbegynnes.

Det er en forutsetning at søker kjenner til lov om personopplysninger med tilhørende forskrift, spesielt § 7.27 i forskriften.

Datamaterialet som samles inn skal oppbevares på en forsvarlig måte og personidentifiserbare opplysninger skal anonymiseres ved publisering.

Forsker må undertegne taushetserklæring med henvisning til bestemmelsene ovenfor før forskningen påbegynnes. Slik erklæring utarbeides av den enheten der forskningen skal gjennomføres.

Vi ber om at et eksemplar av den ferdige rapporten sendes Kriminalomsorgen region øst.

Dette vedtaket kan påklages til Kriminalomsorgsdirektoratet. Klagefristen er 3 uker fra du mottok vedtaket, jf. forvaltningsloven § 29.

Med hilsen

Brit Kari Kirkeeide
ass.reg.dir

Hege Kongerud
seniorrådgiver

Dette brevet er godkjent elektronisk i kriminalomsorgen og har derfor ingen signatur.

Vedlegg 3

Intervjuguide "Gangster yoga"

Navn:

Alder:

Innledende prat.

Hei. Takk for at du ønsker å komme hit i dag. Jeg heter...jeg ønsker å undersøke hvordan "Gangster Yoga" erfares og oppleves for deltagerne. Jeg ønsker å snakke med deg fordi du deltar på dette tilbudet, eller fordi du tidligere har deltatt, og sitter på viktig kunnskap om dine personlige erfaringer med å delta på disse timene. Målet med prosjektet er å øke kunnskapen om yoga i fengsel og hvilke effekter/ikke effekter denne bevegelsesformen/treningen påvirker innsattes fengselsliv.

Intervjuet vil vare i cirka en time, og jeg kommer til å stille spørsmål angående din deltagelse på "Gangster yoga". Jeg ønsker at du tar deg god tid før du svarer. Slik at du får tenkt hvordan opplevelsene dine av yoga faktisk har vært. Hvis noen av spørsmålene virker ubehagelige velger du selv om du vil svare på dem eller ikke. Ønsker du en pause er det bare å si ifra, hvis det ikke er det kjører vi hele intervjuet sammenhengende fra start til slutt. Er det noen spørsmål før vi setter i gang?

1. Tidligere erfaring innen trening/Idrett

- Hvor lenge har du praktisert yoga?
- Har du tidligere drevet med noen form for idrett/ trening?
- Hvilken betydning hadde denne treningen for deg?

2. "Gangster yoga"

- Kan du forteller hvordan du har opplevd det å delta på Gangster Yoga?
- Hva fikk deg til å ville delta på "Gangster yoga"?
- Hva er det beste med Gangster Yoga?
- Hvor lenge har du deltatt på "Gangster Yoga"?
- Hvor ofte deltar du på "Gangster yoga"?
- Hvor ofte praktiserer du yoga i løpet av en uke?
- Hva gjorde at du valgte å bli med på denne type trening?
- Er det noe du særlig ønsker å oppnå med yogaen?
- Hvilken betydning har denne treningen for deg?

3. Opplevelser

- Hvordan opplever du det å drive med yoga?
- Har du hatt noen positive eller negative opplevelser under yoga?
- Hva skjer med deg når du driver med yoga?
- Har du noen spesielle tanker i hodet når du driver med yoga?
- Hvilken følelse har du etter å ha deltatt på yoga?
- Hva får du ut av å drive med yoga?
- Har du lært noe av å drive med yoga?
- Hva slags tanker/ erfaring hadde du om yoga før du begynte med Gangster Yoga?
- Vet du noe om historien til yoga?

- Har "Gangster Yogaen" noen betydning for deg i dagliglivet i fengslet? Fortell

4. Yoga og innsatte

- Hvem tror du det er som søker seg til å delta på "gangster yoga" timene?
- Har du fått noen tilbakemeldinger fra andre innsatte på din deltagelse på yoga? Hvis ja, hvilke tilbakemeldinger er det i så fall?
- Driver du med annen type trening enn yoga?

5. Kropp og helse

- Føler du at du trener både kropp og sinn under yoga?
- Får du noe utbytte av fokuset man har på pust i det daglige også?
- Har du merket noen endringer i kroppen etter at du begynte med yoga?
- Hvilken betydning har kropp i fengslet?
- Merker du noe press på kropps fiksering/ status på yoga timene?
- Føler du at yoga har forbedret helsen din?
- Har du hatt noen helseproblemer eller avhengighetsproblem som yoga har hjulpet deg med? Hvis ja fortell

6. Framtidsutsikter

- Tror du at du vil fortsette med yoga etter fengselsoppholdet?
- Tror du at du vil fortsette å trene etter fengselsoppholdet?
- Har "Gangsteryoga" gitt deg et nytt syn på trening og helse? I så fall hvordan? Fortelle
- Tror du at du vil benytte deg av yoga tilbudet "back in the ring" hvis du har hørt om det ?
- Er det andre opplevelser med yoga du har lyst til å fortelle om?

Da er dette intervjuet ferdig. Er det er noe mer du ønsker å legge til før vi avslutter? Jeg håper intervjuet har gått bra og at du har hatt en fin opplevelse. Tusen takk for at du ønsket å delta på dette prosjektet og dele din kunnskap med meg.

Vedlegg 4

Meirdeklama for behandling av personopplysninger

18.05.2021 00:00

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Yoga i fangenskap. Innsattes erfaringer av yoga innenfor fengslet

Referansenummer

997851

Registrert

03.07.2019 av Eivind Kaasa Kittelsen - eivindkk@student.nih.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for lærerutdanning og friluftsliv

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Gunn Engelsrud, gunn.engelsrud@nih.no, tlf: 23262000

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Eivind Kaasa Kittelsen, eivind_kittelsen@hotmail.com, tlf: 98630909

Prosjektperiode

16.08.2019 - 30.06.2021

Status

11.08.2020 - Vurdert

Vurdering (2)

11.08.2020 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 11.08.2020.

Vi har nå registrert 30.06.2021 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

SDONE:DISUK

2106 | 98 3

Vi gjør oppmerksom på at ytterligere forlengelse ikke kan påregnes uten at utvalget informeres om forlengelsen.

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

09.08.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 09.08.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger om helse og personopplysninger om straffedommer og lovovertridelser frem til 20.06.2020.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For straffeopplysninger vil lovlige grunnlag for behandlingen være de registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 10, jf. personopplysningsloven § 11(2) a), jf. § 9 (2).

For alminnelige og særlige kategorier av personopplysninger vil lovlige grunnlag for behandlingen være de registrertes samtykke, jf. henholdsvis, personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), og personvernforordningen art. 6 nr. 1 a) jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål

- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Jørgen Wincentzen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)