



YOGA SOM EGENTERAPI VED PSYKISKE VANSKER

Yoga er en praktisk disiplin, med røtter i indisk filosofi, som tilbyr verktøy for å skape endring i eget liv.

Tekst: Kari Lorentzen. Illustrasjonsfoto: pixabay.com og unsplash.com.

Fler psykologer, leger og andre helsearbeidere tar stadig mer innover seg at kropp og sinn henger sammen. Yoga tilbyr livsfilosofiske retningslinjer og konkrete tiltak for hvordan vi kan forbedre fysisk og psykisk velvære og bryte uheldige mønstre. Yoga handler om å være oppmerksomt til stede og stadig finne gode måter å være i verden på gjennom selvbevissthet og selvledelse. Gjennom god kontakt med og behandling av en selv, kan det bli lettere å omgås andre på en mer sannferdig, nyansert og vennlig måte. Yoga innebærer integrerende arbeid med kroppen, sinnet og pusten. Gjennom regelmessig praksis kan yoga fremme opplevelse av balanse, helse og tilfredshet. Det foreligger mange paralleller mellom yoga og psykologi som gjør det mulig å anvende yoga terapeutisk ved psykiske vansker.

YOGATERAPI

Helhetlig medisin er et voksende fagfelt, og helsepersonell har begynt å anbefale yoga og liknende selvhjelpsmetoder som supplement til ordinær behandling. En ny retning, som går under betegnelsen

yogaterapi, kombinerer yogapraksis med moderne medisin og psykologi. Gjennom anerkjente tidsskrifter publiseres stadig flere akademiske artikler om yoga som terapeutisk verktøy. I det følgende vil det gis en introduksjon til yoga og et innblikk i yogaens terapeutiske muligheter.

YOGA

Yoga har sin opprinnelse i de eldste indiske skrifter, vedaene. Vedaene inneholder seks filosofiske måter å forstålivet på. Yogafilosofien er en av disse. Yoga sutras, nedskrevet ca 300 år f. Kr., gir en utfyllende beskrivelse av hva yoga er, og hvordan man kan leve et liv i kontakt, balanse og forening med seg selv og andre. Det finnes andre viktige yogatekster slik som Bhagavad Gita og Hatha Yoga Pradipika, men Yoga sutras sies å være den teksten som i størst grad rommer yogaens tilnærming til helse.

Det meste av yogaens tankegods har blitt overlevert muntlig fra lærer til elev gjennom århundrene. Det foreligger få antikke lærebøker i yoga. Yogaens ulike retninger har vokst frem over tid. Fra 1930-tallet ble

det i India utviklet en slags syntese mellom klassisk yoga, engelsk linjegymnastikk og kampsport. Fra 1970-tallet vokste særlig interessen for de fysiske yogaformene i Vesten. Ulike retninger ble brakt inn fra ulike hold. Mye av det som undervises i dag representerer derfor en variert blanding av østlige og vestlige kulturer. Ikke all yogaundervisning følger yogaens klassiske prinsipper om tilstedeværelse og erkjennelse som opprinnelig skulle fremme den psykologiske evnen til å se og behandle seg selv og andre med omsorg og respekt. Mange kjenner yoga som en fysisk disiplin, og praktiserer fysiske yogaøvelser som en del av et treningsregime. Gjennom århundrene ble yoga praktisert og ført videre som en åndelig tradisjon, med den hensikt om å komme nærmere noe utenfor en selv og den verdslige eksistens. Men yogatekstene beskrev også hvordan yoga kunne anvendes for å fremme helse og tilfredshet i den verdslige verden.

I følge yogafilosofien kommer menneskelig lidelse fra sinnet, og fra de individuelle og typiske tanke-, følelses- og atferdsmønstrene vi utvikler. Til tross for at sinnet og livet stadig er i bevegelse og endring forsøker sinnet å skape stabilitet og kontroll gjennom utviklingen av vaner og tendenser. De utvikles bevisst og ubevisst, for at vi skal oppleve en form for kontinuitet, forutsigbarhet, kontroll, stabilitet og identitet. Våre antakelser, forventninger, preferanser, holdninger, overbevisninger og handlinger knyttes til lagrede tilbøyeligheter i kropp, pust og sinn. Men typiske reaksjonsmønstre fungerer oftest bare funksjonelt i korte perioder. Vår tendens til å holde på mønstre og til å reagere automatisk, gjør at vi stadig misoppfatter og misforstår nåtiden slik at vi reagerer og forholder oss lite funksjonelt. Fortidens løsninger blir på denne måten dagens problemer og symptomer. For å minimere ugunstig vanedannelse og negativ effekt av uheldige mønstre, oppfordrer yogafilosofien til at man skal engasjere seg aktivt i egen vanedannelse. Ved hjelp av yogaens metoder er tanken at man kan skape gode vaner som forebygger og forfiner ugunstige tanke-, følelses- og atferdsmønstre. Yoga blir en måte å sikre at man er bevisst til stede, åpen og mottakelig på, slik at man lettere kan tilpasse seg livets mange vendinger,

og leve et best mulig liv under de til enhver tid gitte betingelser. Yoga sutras kan derfor forstås som en veiledning i å kultivere et åpent og oppmerksomt sinn og en veiledning i hvordan man kan innrette seg i livet for å oppleve vedvarende balanse og tilfredshet til tross for livets belastninger og uforutsigbarhet.

Yoga sutras skisserer åtte grener av menneskelig væren, der typiske mønstre dannes, og på en gunstig måte kan endres og forfinnes. Disse åtte grenene er de sentrale ashtangas. Grenene bidrar med konkrete retningslinjer og tiltak for hvordan endring kan finne sted innenfor hvert aspekt. De åtte grenene er:

1. Vårt forhold til andre og retningslinjer for hvordan vi kan omgås andre
2. Vårt forhold til oss selv og retningslinjer for livsstil og livsførsel
3. Vårt forhold til kroppen og øvelser for å ivareta denne
4. Vårt åndedrett og pusteøvelser for å ivareta åndedrettets naturlige kvaliteter
5. Våre sanser og metoder for kontroll av sansene
6. Vårt sinn og vår kontroll av sinnet gjennom konsentrasjonsøvelser
7. Vårt sinn og vår kjennskap til sinnet gjennom meditasjon som en form for lengre fokusering
8. Vårt sinn og meditasjon over så lang tid at vi blir uforstyrret av tid og rom og kjenner oss i ett med den overordnede eksistens og bevissthet.

Yogaens åtte grener går over i hverandre. Retningslinjene i de første grenene er veiledende under utførelsen av de fysiske øvelsene. De fysiske øvelsene utføres ofte i forening med pusten. Sansene kontrolleres under konsentrasjon. Pusteøvelser kan være en viktig del av meditasjonen.

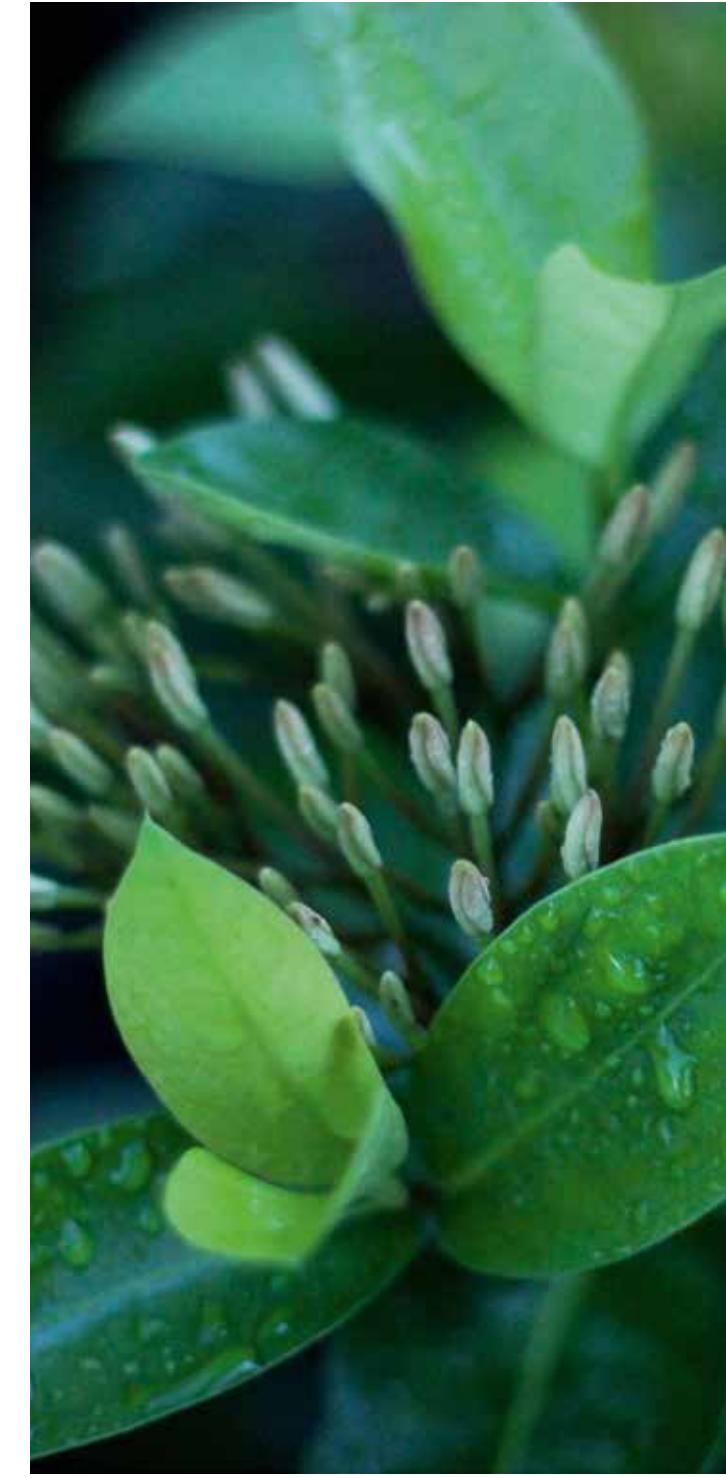
For noen er det de fysiske øvelsene som er inngangsporten til yoga. For andre er det kanskje tekststudier og refleksjon rundt de livsfilosofiske retningslinjene. Ulike yogaretninger vektlegger ulike grener og metoder. Yogaens første gren, som omhandler menneskers forhold til hverandre, ansees imidlertid å være svært viktig. Dette fordi alle

mennesker er i verden med andre, og fordi det ofte er mellom mennesker at lidelse oppstår. Den indiske yogamesteren Krishnamacharya skal ha uttrykt at det er i opplevelsen av ens forhold til andre man virkelig vil kunne erføre yogaens positive effekt.

Yoga er mer enn en time gruppentrening. Det er en åtte-grenet og mangfoldig tilnærming til helse som forstår og behandler psykiske vansker og menneskelig lidelse på en helhetlig måte. En yoga-praksis skal gjenspeile tiltak og prosesser som er avgjørende for endring i det virkelige livet. At yogaens kvaliteter overføres til det man holder på med i verden utenfor er en forutsetning. Yogamatten fungerer som et laboratorium der kroppen, pusten og sinnet kan utforskes, og der etableringen av helsefremmende vaner kan foregå. I yoga ansees øvelser som fremmer selvmedfølelse, aksept, tillit, løsrivelse, overgivelse, forsoning, viljestyrke, selvtillit, målrettethet, entusiasme og motstandskraft som viktig. Dette er psykologiske grunntema det er lett å kjenne igjen og som vi vet har avgjørende betydning for psykisk helse.

YOGA OG PSYKOLOGI

I psykoterapi reflekteres yogaens mål om å redusere lidelse og fremme balanse og tilfredshet. Det ansees som viktig å få bistand med å håndtere og tilpasse seg forandring i livet. Å finne nye måter å tenke, handle og håndtere følelser på er sentralt. Som i psykodynamisk terapi vektlegger yoga innsikt og relasjoner. Som i atferdsterapi vektlegger yoga behovet for direkte handling og tiltak. Som den humanistiske og eksistensielle psykologien, er man i yoga oppatt av eksistensielle tema og selvrealisering som inngangsporten til menneskets opplevelse av sannhet og glede. Som flere psykologiske tilnæringer vektlegger yoga menneskets utvikling av vaner og typiske reaksjonsmønstre. Innenfor den psykodynamiske tradisjonen betegnes mønstrene ofte for patogene antakelser og overføringer. Innenfor den kognitive tradisjonen benyttes begreper som automatiske tanker, tolkninger og skjema. I både yogatradisjonen og psykologisk teori fremheves menneskets behov for å oppleve verden som trygg, forutsigbar og stabil som årsak til mønsterdannelsen.



Psykologien og yogatradisjonen er også enige om at det er når våre typiske måter å oppfatte og være i verden på drives av fortiden og ikke lenger er hensiktsmessige her og nå, at symptomer, plager og lidelse oppstår. At det kan trekkes flere paralleller mellom yoga, psykologi og psykoterapi ansees å muliggjøre en kombinasjon av yoga og mer tradisjonell psykologisk intervasjon.

Yoga kan fungere som en integrert del av individuell samtalebasert psykoterapi. «Phoenix Rising Therapy» er et eksempel på dette. «Phoenix Rising Therapy» består av et repertoar av assisterte yogastillinger og humanistisk inspirerte samtaleteknikker. Yoga kan også integreres i klinisk psykologisk arbeid som et tilbud i gruppe på klinikks eller døgnavdeling. Regionalt Senter for voksne med Spiseforstyrrelser (RESSP) ved Nordlandssykehuset arrangerer eksempelvis yoga i grupper for pasienter med spiseforstyrrelser. Lovisenberg Diakonale sykehus har yoga som en del

av sin behandling av angstlideler. Yoga kan også tas i bruk for å forebygge sykdom og lidelse hos utsatte grupper. Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP) har tilbuddt mindfulnesskurs for gravide som inkluderer enkle yogaøvelser. I Sverige har man besluttet at yoga skal tilbys som en del av kriminalomsorgen i landets fengsler, og yoga er tatt i bruk i rehabiliteringen av langvarig sykemeldte. Om yoga praktiseres med en terapeut som del av psykoterapi, eller som supplement i gruppe, vil yoga kunne være en aktiv og egenterapeutisk tilnærming som tilbyr verktøy som kan benyttes i eget liv. Fra evidensforskning vet man at mennesker med psykiske vansker trenger hjelp til å ta i bruk spesifikke mestlingsstrategier og ferdigheter for å takle sine vansker. Det som er viktig når metoder skal velges, er at de oppleves meningsfylte for den de er ment å være nyttige for. I lys av psykoterapiforskningen kan yoga fungere som egenterapi for mennesker som har tro på at de kan nyttiggjøre seg av yoga, og som opplever

yogafilosofien som meningsfull og motiverende. Yogapraksisen bør erverves under veileddning av en lærer som ivaretar klientens interesser og behov på en profesjonell og terapeutisk måte. Yogalæreren bør ha psykologisk kompetanse til å kunne vurdere hvorvidt yogapraksisen gir ønsket effekt. Ubehag og vanskelige erfaringer må kunne følges opp underveis.

EFFEKTFORSKNING PÅ YOGA

Grunnforskning på yogaens psykofisiologiske effekter startet i India i 1920 årene, og innebar etter hvert også empiriske undersøkelser av hvordan yoga kunne anvendes terapeutisk. De siste femti årene har vitenskapen i flere land vist voksende interesse for yogaens terapeutiske effekter. Effektstudier på yoga har stort sett sammenlignet yogapraksis med det å ikke få behandling, eller yogapraksis med annen oppfølging. Studiene har adressert effektene av en rekke kortere yogapraksiser, med stor variasjon i bruk av øvelser og metoder. Den postklassiske og fysiske yogaen, som oftest inkluderer en rekke fysiske øvelser, avspennning, pustøvelser og meditasjon, har særlig blitt gjenstand for studier. Generelt kan man si at empirisk forskning viser at yoga har gunstig effekt på menneskers helse. Den forskningen som hittil er gjort på yoga og psykiske vansker viser at yoga særlig har en positiv effekt på stress relaterte plager som angst, depresjon, kronisk trethet, sørvansker, anspennhet og smerte. Forskning har også vist at yoga kan ha gunstig effekt ved kompleks traumatisering og posttraumatisk stresslidelse, schizofreni, ADHD, spiseforstyrrelser, avhengighetsproblematikk og kognitive vansker. The International Alliance of Yoga Therapists (IAYT) har publisert en rekke referanselister over akademisk litteratur på yoga og psykiske vansker.

YOGAENS VIRKSOMME FAKTORER

Yogaens virksomme faktorer ble opprinnelig forstått med utgangspunkt i energiteori og tradisjonell indisk medisin, Ayurveda. Konsepter som livskraft og energisentre er fremdeles essensielle for å forstå yogaens terapeutiske aspekt fra et yoga perspektiv. Men, yogaens virksomme faktorer kan også forstås gjennom en mer fysiologisk og psykologisk tilnærming. I det følgende vil noen av

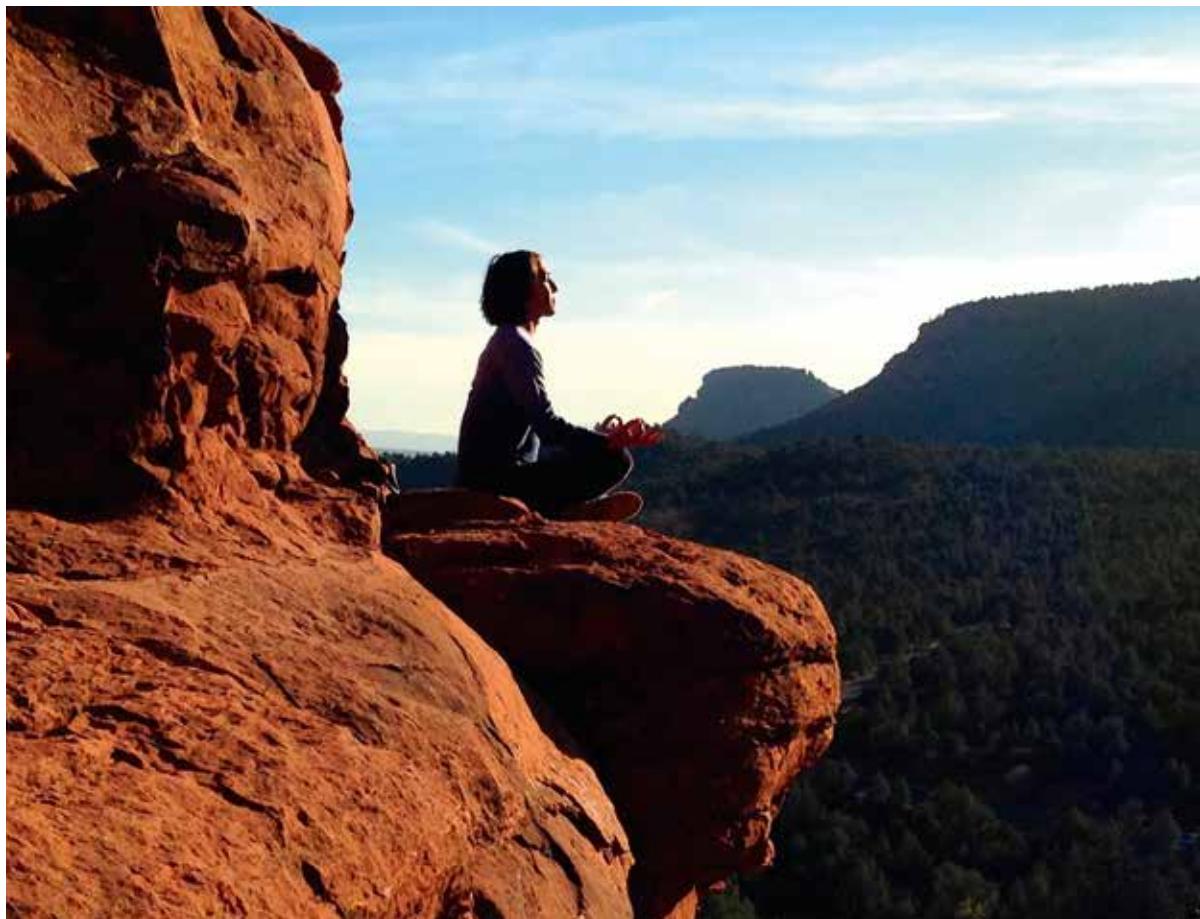
yogaens terapeutisk virksomme faktorer blyses. Disse blir over i hverandre og er «empowerment», «mindfulness», stressregulering og kroppsbevissthet.

Empowerment

Yoga innebærer «empowerment». «Empowerment» betegner prosesser som styrker menneskets egen kraft til å utforske egne problemer, og erverve seg nødvendige ressurser for å håndtere de. Det handler om de aktive prosessene som innebærer at man tar tilbake myndighet og endringskraft i eget liv. Forskning dokumenter betydningen av tilnærming som vektlegger «empowerment» og som fokuserer på å forstå og fremme menneskets aktive evne til læring, proaktiv afferd, mestring og tilpasning. Hvordan man på egenhånd og daglig basis aktivt kan vende blikket innover, og komme i kontakt med eget endringspotensiale er ikke alltid tema i tradisjonell psykoterapi. Yoga gir konkrete forslag og muligheter for hvordan psykiske vansker kan utforskes og håndteres. Både kroppen, pusten og sinnet ansees å være en kilde til visdom og helbredelse. Yoga kan med enkelhet praktisere hjemme. Å kunne delta aktivt i eget endringsarbeid på daglig basis, er like viktig som å komme til ukentlige konsultasjoner. Å kunne vende blikker innover er viktigere enn å søke løsninger utenfor en selv.

Mindfulness

Yoga kjennetegnes av «mindfulness». «Mindfulness» beskrives i psykologien som en tilstand der vi er fullt og helt til stede i det som skjer i og rundt oss på en vennlig og ikke-dømmende måte. I en tilstand preget av «mindfulness» er man ikke distraheret, men så forankret i seg selv at man kan iaktta sinnets og kroppens strøm av sansefornemmelser, tanker og følelser uten å identifisere seg med det, forfølge det eller reagere på det. Den aksepterede registreringen av sinnets innhold tjener som utgangspunkt for god selvregulering og veloverveide handlingsvalg. I en «mindful» tilstand skapes en sterk forbindelse med den delen av bevisstheten som er klar over seg selv og verden. Den delen av bevisstheten går ofte under betegnelser som vår indre kjerne, vår sanne natur, vår stille senter, vår sjel og ånd. «Mindfulness» som tilstand og meditasjonsform har sin opprinnelse i





buddhistisk meditasjon og psykologi, men har felles tankegods med yogatradisjonens syn på sinnet. Fysiske yogaøvelser har eksempelvis, når utført etter tradisjonelle meditative prinsipper, blitt beskrevet som mindfulness i bevegelse. Professor i medisin, Jon Kabat-Zinn, har utviklet et åtte ukers program som kalles Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Dette programmet inkluderer yoga, og illustrerer konkret hvordan yoga kan tilby innganger til det oppmerksomme nærværet.

Stressregulering

En av yogaens best dokumenterte effekter er regulering av stressresponser. Traumatiske hendelser, farer og trusler gjør at kroppen iverksetter fysiske forsvar i form av aktivering. Aktivering er ment å mobilisere kroppen for å fremme overlevelse. Kroppen kan reagere i form av flukt, kamp, frys og underkastelse. Alle mennesker har en «sone for optimal aktivering». Et toleransevindu. Når aktivering er innenfor dette vinduet klarer man å erfare og romme sanseinntrykk, oppfatninger, følelser og tanker, og prosessere informasjon på en effektiv måte. Ved aktivering iverksettes et komplekst sett av interaksjoner mellom kroppens hormonsystem og nervesystem. Det kan være vanskelig å regulere denne aktiveringa. Ofte innser ikke kroppen at farer er over, slik at kroppens stressresponser forblir aktivert. Langvarig aktivering utenfor toleransesonen kan få alvorlige fysiologiske og psykologiske følger og vise seg som somatiske og psykiske symptomer i form av søvnloshet, redusert næringsopptak, humørforandringer og kroppslike smærter. At åndedrettet kan regulere stressresponser er allment anerkjent innen kroppsorienterte retninger, men bruk

av pustens beroligende og legende kraft har ikke vært en selvfølgelig del av tradisjonell psykoterapi. Gjennom kontakt med det spontane åndedrettet og bevisst pust kan man med yoga påvirke det autonome nervesystemet i kroppen, som bestemmer aktivering og hvile. Sutraene beskriver pustens rolle som en bro mellom kropp og sinn. Følelser innebærer aktivering. Når man evner å balansere aktivering kan man også regulere følelser. Å lære å regulere følelser er en viktig del av psykoterapi. Oppøvning av evnen til regulere aktivering kan øke tilliten til at følelsesladd materiale kan håndteres. Det kan redusere psykiske vansker.

Kroppsbevissthet

Yoga tilbyr øvelser som fremmer kroppsbevissthet. Kroppsbevissthet innebærer å ha oppmerksamhet på kroppen, å oppfatte og erfare kroppen, å være bevisst forestillinger om kroppen, å ha kroppsbeherskelse, og kjenne til egen kroppsholdning og eget bevegelsesmønster. Kroppen huser hele mennesket. Sinnet og oppmerksamheten bor i kroppen, opplevelsen av nåtiden eksisterer i kroppen, nervesystemet ligger i kroppen, pusten beveger seg i kroppen, og følelsene kjennes i kroppen. Vi lever livet som kropp. Det er som kroppslike vesener vi kjenner følelser og hvordan det står til i livet. Kropps- og bioenergetisk inspirerte psykologer har beskrevet hvordan det negative, moralsk forkastelige og ubehagelige kan bindes i spenninger og blokkeringer i kroppens muskulatur og bindevev. Når vi vender oss bort fra det som oppleves ubehagelig og uønsket, kan kroppen bli sinnets avfallspllass. Psykoterapeutisk arbeid med fokus på kropp og kroppsbevissthet har vist god effekt i behandling av psykiske vansker og lidelser. Å kunne fornemme

psykisk relaterte muskelspenninger og følelsesstyrte kroppsbevegelser, identifisere følelser og utforske holdninger til egen kropp står sentralt. Kroppen speiler vår psykiske tilstand, men kroppslike øvelser som frigir spenninger og fremmer kroppsbevissthet er vanligvis ikke en del av tradisjonell psykoterapi. Å komme i kontakt med kroppen kan bidra til at man ser sammenhengen mellom eget symptomtilfelle og egen bakgrunnshistorie, og vite hvordan man kan forebygge psykiske tilbakefall ved å registrere og hensynsta tegn i kroppen. Yogaens fysiske øvelser styrker, mykgjør og balanserer kroppen. Kroppen blir mer fleksibel og avspent. Gjennom opplevelse av stabilitet, støtte, letthet og hvile bringes velbehag inn i kroppen slik at kroppen kan bli bedre å være i og således også lettere å lytte til.

AVSLUTNING

Stadig flere mennesker strever angivelig med psykiske vansker og stressrelaterte plager. Etterspørselen av terapeutisk bistand er stor. Det er ikke mulig å gi alle med psykiske vansker et tilfredsstillende tilbud om psykoterapi. Mestringskurs, selvhjelp og egenterapi vies stadig mer oppmerksamhet. Denne artikkelen springer ut fra forfatterens egen glede over å ha oppdaget yoga som helsebringende livsfilosofi og praksis. Som psykolog har positive erfaringer med yoga skapt et ønske om å formidle yogaens potensiale i arbeid med psykiske vansker. Yoga er som artikkelen har illustrert ikke en treningsform, ei heller en mystisk tradisjon. Yoga er en praktisk disiplin som med letthet kan praktiseres i gruppe eller på egenhånd for å fremme psykisk helse. Forhåpentligvis vil fagfeltet yogaterapi stadig utvikle seg videre, slik at det psykiske helsevernet gis virkemidler til å

videreføreutvikle yoga som evidensbasert supplement til klinisk psykologisk arbeid. Jo flere verktøy mennesker med psykiske vansker har tilgjengelig, jo lettere vil det antakelig være å skape varig positiv endring. Jo flere innfallsvinkler psykiske helsearbeidere har til sitt arbeid, jo flere kan de antakelig hjelpe. ■

Referanser

- Bachman, N. (2011) *The path of the yogasutras. A practical guide to the core of yoga*. Boulder Colorado: Sounds True Inc.
Balasubramaniam, M., Telles, S. & Murali, D. P.M. (2013). Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry* 3: 117.
Binder, P. E. (2011). Et oppmerksomt liv. Om relasjon, kropp og nærvær i eksistensen og psykologi. Bergen: Fagbokforlaget.
Binder, P. E. & Vollestad, J. (2010). Å være til stede sammen: Oppmerksomt nærvær i psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 47, 112-113.
Campbell, D. E. & Moore, K. A. (2004). Yoga as a Preventative and Treatment for Depression, Anxiety, and Stress. *International Journal of Yogatherapy*, 14, 53-58.
Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga*. Rochester Vermont: Inner Traditions International.
Emerson, D. & Hopper, E. (2011). *Overcoming Trauma through Yoga. Reclaiming your body*. Berkeley: North Atlantic Books.
Forbes, B. (2011). *Yoga for emotional balance. Simple practices to help relieve anxiety and depression*. Boston: Shambala Publications.
Holen, A. & Hobbel, T. (2009). *Yogabog: Bevegelse og pust*. Oslo: Dyade Forlag.
Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
Khalsa, S. B. S. (2004). *Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies*. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 48, 269-285.
Kroese, A. (2003). *Stress. Meditasjon. Yoga. Avspenningsøvelser*. Oslo: Ascheoug.
Lee, M. (2001). *Phoenix Rising Yoga Therapy. Beyond Talk Therapy: Using Movement and Expressive Techniques in Clinical Practice*. Washington DC: American Psychological Association (APA); 1 edition.
Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice. How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. California: North Atlantic Books.
Lowen, A. (1994). *Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body to Heal the Problems of the Mind*. New York: Penguin Compass.
Ludwig, D. S. & Kabat-Zinn, J. (2008). *Mindfulness in medicine*. Journal of American Medical Association, 300, 1350-1352.
Gyllensten, A. L., Hansson, L. & Ekdaahl, C. (2003). *Outcome of Basic Body Awareness Therapy. A Randomized Controlled Study of Patients in Psychiatric Outpatient Care*. Advances in Physiotherapy, 5, 4, 179-190.
Ogden, P. & Minton, K. (2000). *Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory*. Traumatology, 6, 3, 149-173.
Papp, M. (2001). *Kropp-och-själ trening. En sammanställning av fysiolologiska och mentala effekter av Body-Mind trening*. Svensk Idrottsforskning, 4.
Papp, M. (2004). *Body-Mind trening (kropp-och-själ trening), dess fysiolologiska och mentala effekter*. Svensk Idrottsforskning, 2.
Papp, M. (2006). *Yoga-kropp-och-själ träning. Vad visar senaste forskingen?*. Svensk Idrottsforskning, 1.
Papp, M. (2008). *Yoga – effekt på hjärta, kärl, humor och melatonin*. Idrottsmedicin, 4.
Simpkins, A. M., & Simpkins, C. A. (2011). *Meditation and Yoga in Psychotherapy. Techniques for clinical practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
Smith, E. W. L. (1985). *The Body in Psychotherapy*. Jefferson NC: McFarland & Company Inc.
Weintraub, A. (2012). *Yoga skills for therapists. Effective Practices for Mood Management*. New York: W. W. Norton & Company.