

Vad betyder det att öva? Socialisation av tro, kropp och själ i musikers och yogalärares övning

Anna Nørholm Lundin

Docent i pedagogik, Stockholms universitet

Sammanfattning

Träning förknippas ofta med idrott, i samband med elitsatsningar eller motion. Seriös och omfattande träning eller övning kan också vara en del av skolningen till en profession och i det fortsatta yrkeslivet som till exempel musiker eller dansare. Daglig övning eller 'att göra sin practice' kan, för den professionella musikern eller yogaläraren, vara en del av en livsstil. Denna artikel bygger på teoretiska litteraturstudier och empiriska studier av professionella musiker inom den klassiska genren och professionella yogalärare. En praxeologisk forskningsansats används för att förstå och förklara övningens symboliska och sociala signifikans, inom ramen för musikers och yogalärares olika sociala praktiker. Analysen visar att övningen fungerar som en rituell praktik, som bidrar till att tron på praktikens värde och ordning förkroppsligas.

Abstract

Exercise is often associated with sports, in connection with elite commitments or physical activity. Serious and extensive training or practice can also be part of the education for a profession and in the continued professional life, such as for musicians or dancers. Daily practice or 'doing one's practice' can, for the professional musician or yoga teacher, be part of a lifestyle. This article is based on theoretical literature studies and empirical studies of professional musicians within the classical genre and professional yoga teachers. A praxeological research approach is used to understand and explain the symbolic and social significance of practice, within the framework of musicians' and yoga teachers' different social practices. The analysis shows that the practice functions as a ritual practice, which contributes to the embodiment of the belief in the value and order of the practice.

Teksten er tidligere publisert i K. Lea & R. Horne (Red.), [Praxeologiske perspektiver. Professorens habitus og kampen for sykepleievitenskap som autonomt fag](#). (s. 229-251). Forlaget Hexis 2021. Teksten ble i den forbindelse fagfellevurdert.

Publisert: 03.05.2024

Praxeologi – Et kritisk refleksivt blikk på sosiale praktikker ©2024 Anna Nørholm Lundin

DOI: <http://dx.doi.org/10.15845/praxeologi.v6.4204>

En personlig ingång

När jag gick i skolan kunde jag inte umgås med kompisar varje dag. Jag gick hem och övade. Alla timmars slit, Andreas övar sex timmar dagligen, får sin belöning under konserterna. Det är då jag verkligen lever. När jag övar gör jag allt för att kunna vara helt fri och sluta tänka på praktiska saker som fingersättning under konserten. När jag väl är där tänker jag inte ett dugg på vad jag har lärt mig. Då släpper jag loss. Det är som att öppna här, säger Andreas Brantelid och strålar ut med armarna från hjärtetrakten. (Andreas Brantelid, 2020).¹

“Practice all day, practice every day” (Richard Freeman, 2018)².

Från min egen tid som ung musikstuderande på elitnivå finns övningsdagböcker sparade. Där finns ambitiösa scheman och planeringar för övningen, liksom lappar och citat med sedelärande ord från mina karismatiska instrumentallärare: “Spela! Det är ditt livs kärlekshistoria!”. Ett populärt uttryck bland elever och lärare var att vi skulle “gå i övningskloster” och vi satte en ära i att öva mycket, gärna på särskilt lofvärda tidpunkter som mycket tidigt, sent eller vid högtider. Jag minns en gång i min ungdom då jag lämnade en fest för att gå och öva – och känslan det ingav av mening och karaktär. Som flöjtist, på musikgymnasiet, uppmanades jag att öva fem timmar om dagen. Övningen bestod av ton-bildning, skalor, teknikövningar, övningsstycken och flöjtrepertoar med mera.³

Som vuxen började jag utöva yoga, för träningens och avslappningens skull. Bland yogalärare och avancerade utövare mötte jag en liknande övningskultur, där daglig och fördjupad övning, eller ‘practice’ som yogautövarna själva kallar det att (ut)öva, idealt sett utgör navet i en yogisk livsstil. Sedelärande ord som “practice and all is coming” är vanligt förekommande och tycks motivera både elever och lärare.⁴ Utövandet inom yoga består av exempelvis meditation, andningsövningar och serier av fysiska positioner.⁵

I min ungdom ‘svalde’ jag denna övningskult kring karismatiska mästare och deras elever, med hull och hår. Som vuxen yogautövare på nybörjarnivå kom jag mer att lägga märke till och iaktta de avancerade utövarnas förhållningssätt. Båda dessa erfarenheter har bidragit till mitt forskarintresse för vad det innebär att gå in, och delta, i en social praktik – Vad kostar det? Vad ger det? Hur påverkas vi? Mitt spontana intryck var alltså att det såg ut att finnas en liknande övningskult bland musiker och yogautövare, som bidrog till en gemensam ‘känsla’ av mening, tillhörighet och identitet. Med ordet ‘kult’ avses här att det tycks finnas en stark kultur kring övningen, som något som omhuldas och omges av motiverande myter.⁶

I ingressen ovan finns två citat, som får illustrera den kultur som finns som finns kring övningen bland framstående musiker och yogalärare. Det första citatet är hämtat från en intervju med Andreas Brantelid, en ung och internationellt framgångsrik cello-solist. I intervjun med Brantelid framgår att övningen är något centralt som han talar varmt om. Det andra citatet kommer från den internationella yoga-profilen Richard Freemans hemsida, där han talar om vikten av en regelbunden och fördjupad yoga-praktik, utan genvägar.

¹<https://www.svd.se/varlden-ligger-for-hans-fotter>, 2020-11-09

²<http://www.richardfreemanyoga.com/>, 2018-04-26

³Syftet med övningen var att utvecklas, söka in till musikhögskolan och att bli professionell musiker inom den klassiska genren. Förutom att förbereda inför lektioner, betygsuppspelning, mästarklasser, konserter och auditions.

⁴T.ex. <https://www.yogajournal.com/yoga-101/practice-and-all-is-coming/>, 2021-01-06.

⁵Syftet med övningen kan variera för olika utövare, oftast handlar det om att utveckla fokus, smidighet och styrka. Omfattningen varierar, men för avancerade utövare kan det vara fråga om flera timmars daglig övning.

⁶T.ex. [https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/kult-\(religi%C3%B6s-gruppering\)](https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/kult-(religi%C3%B6s-gruppering)), 2021-01-13

I denna artikel kommer fokus att vara på just övningens betydelse i två sociala praktiker (musiker och yogalärare). Arbetet vägleds av en praxeologisk och nordisk Bourdieu-reception, för att förstå och förklara övningens symboliska och sociala signifikans i de två sociala praktikerna (Callewaert, 2014; Petersen, 2000).

Artikels problemområde, syfte och frågor

Syftet med denna artikel är att förstå och förklara övningens betydelse i två olika sociala praktiker. Forskningsfrågorna är: Vad betyder övning, vilken är dess sociala och symboliska signifikans? Hur kan övning förstås, som arena för socialisation av tro, kropp och själ?

Artikeln bygger på mina egna empiriska studier av musiker och yogalärare. Vidare har artikeln sin grund i teoretiska litteraturstudier, för att förstå betydelsen av socialisation – av tro, kropp och själ – i sociala praktiker. I relation till detta utforskas praxeologiska perspektiv på förkroppsligande och kroppsliga emotioner, som en aspekt av socialisation och symboliskt våld (Bourdieu, 1990, 1999a, 1999b; Wacquant, 2006; Callewaert, 2000, 2014; Petersen & Callewaert, 2020).

Med grund i tidigare forskning om musiker respektive yogalärare, är utgångspunkten att det finns likheter men också skillnader mellan dessa sociala praktiker, som är intressanta att utforska vidare (Nørholm Lundin, 2018, 2019a, 2019b, 2020). Jämförelser kommer i viss mån även att göras med liknande övnings- och träningskulturer, inom boxning, balett och spirituella praktiker/yoga i bred mening.

Ett praxeologiskt forskarperspektiv på övning och socialisation av tro, kropp och själ

Som forskare, med start år 2002 som doktorand och numera lektor, har jag influerats av den nordiska praxeologiska Bourdieu-receptionen kring Staf Callewaert och Karin Anna Petersen med flera goda kollegor (Callewaert, 2000, 2014; Callewaert & Petersen, 2020; Petersen, 1995, 2000; Horne, 2016; Nørholm, 2008). Denna miljö har gett mig redskap för att förstå betydelsen av det som görs inom sociala praktiker, vad det gör. Det är inte en slump, det som görs, och det är heller inte utan effekt – det har en symbolisk och social signifikans (Callewaert, 2014). Mitt övergripande forskningsintresse kretsar kring frågor om vad det innebär att delta eller uppgå i en social praktik. Hur kommer det sig, att en person väljer att ägna tid och kraft åt något visst? Till exempel att ägna decennier, ett liv, åt att öva sig? I avsnitten nedan kommer teoretiska resonemang att länkas samman med empirisk forskning av särskild relevans.

Kall, tro och ritualer

Inom vissa (eller kanske flertalet) yrken odlas något slags känsla av 'kall', som innebär att arbete uppfattas som något mer än en källa till inkomst och en sysselsättning (jmf. Flisbäck & Bengtsson, 2016; Kingsbury, 1988). Denna känsla av att vara 'kallad' eller menad för något visst, tycks kunna fungera som en motiverande drivkraft (Nørholm Lundin, 2019a, 2020). Det kan upplevas, bland till exempel balettdansare, som en ynnest att få ägna sig åt sitt yrke (Wainright & Turner, 2006).⁷

Ur ett praxeologiskt perspektiv kan detta förstås som att yrkesutövarna ledsagas av en socialiserad tro, på att det ger mening att göra det man gör, och att det ger mening att göra såsom

⁷T.ex. säger balettdansare: "It's a bliss, bliss, doing it and being paid for it /.../ a world of pain and magic." (Wainright & Turner, 2006 s. 5).

man gör (Bourdieu, 1990, 1995).⁸ Denna tro upprätthålls via myter om 'kall' och 'talang', som något förpliktigande (Kingsbury, 1988; Wainright & Turner, 2006; Bourdieu, 1995).⁹ Observera att ordet myt inte ska tolkas som ett falsarium eller luftslott, utan att det är frågan om föreställningar som motiverar och bidrar till vanor som att öva. Invävt i denna tron på praktikens värde, finns även implicita löften om att det är mödan värt, om framgång och måluppfyllelse – som i yogans uttryck "practice and all is coming" (jmf. Bourdieu & Passeron, 1992; Wacquant, 2006; Nørholm Lundin, 2019b). Detta innebär även en tro på, eller acceptans av, praktikens sociala ordning, till exempel att framgång är berättigad, som i musikens uttryck "cream rises" (Kingsbury, 1988).¹⁰

Denna tro, på praktikens värde och ordning, upprätthålls via olika ritualer eller ritualiserade praktiker, som övning och träning är exempel på (jmf. Nørholm, 2008; Nørholm Lundin, 2019a, 2020; Johnston, 2017).¹¹

Ett citat från Wacquants studie om boxning, *Body and Soul*, får illustrera den betydelse träningen har, för att fostra och forma utövarnas tro, kroppar och 'själar'¹²:

The drab and obsessive routine of the gym workout, of the endless and thankless preparation, inseparably physical and moral, that preludes the all-too-brief appearances in the limelight, the minute and mundane rites of daily life in the gym that produce and reproduce the belief feeding this very peculiar corporeal, material and symbolic economy that is the pugilistic world. (Wacquant, 2006 s. 6)

Övningen kan även förstås som en arena för 'identitetsformering' i sociala praktiker (Gustafsson, 2000; Johnston, 2017; di Placido, 2018; Wacquant, 2006; Aalten, 2017; Wainright & Turner, 2006). Strävan efter disciplin och kontroll, inte bara 'tekniskt' utan även av förhållningssätt, framstår som något slags upphöjd askes. I övningen bekräftas, inför andra och utövaren själv, att utövaren är 'av det rätta virket' (Nørholm Lundin, 2019a, 2020). Kingsbury (1988) visar att vem som har talang, och hur mycket, är en fråga för ständig förhandling bland musiker (vilket medför en risk).

Socialisation, symboliskt våld och kroppsliga emotioner

Musiker socialiseras till att spela spelet på rätt sätt, för att det också 'känns' eller förväntas kännas rätt (Kingsbury, 1988). På liknande sätt finns normer och mer eller mindre subtila spelregler inom yogans värld (Johnston, 2017; di Placido, 2018). Deltagare i sociala praktiker socialiseras, vilket också förutsätter en vilja att efterlikna till exempel lärare och förebilder av olika slag (Callewaert, 2000).

Tätt förknippat med socialisationsprocessen är det symboliska våldet, i och med att deltagande och tro på praktikens värde och ordning förutsätter inordning.¹³ Detta innebär att det finns 'heliga kor' som tas för givna, och ingen kommer på tanken om att det skulle kunna vara annorlunda (Callewaert & Petersen, 2020). Det symboliska våldet bidrar till att förklara varför sociala praktiker kan fungera som de gör, att de återskapas. Detta fungerar som en reglering, i form av kroppsliga emotioner som lidelse, lust, stolthet, skuld, skam och ambivalens (Bourdieu, 1990, 1999a). Till

⁸Jmf. Bourdieus begrepp *illusio* och *doxa*: den allra mest heliga tron eller övertygelsen, de allra mest etablerade överenskommelserna (Bourdieu, 1995).

⁹T.ex. att ta vara på sin talang, för att man har den (Kingsbury, 1988).

¹⁰Uttrycket "cream rises" innebär en föreställning om att talang stiger till ytan, liksom grädden lägger sig ovanpå den tunnare mjölken.

¹¹Begreppet ritualiserade praktiker (från Bell, i Nørholm, 2008 s. 23) innebär en fördjupad och sociologisk förståelse av ritualer. Ritualer förstås inte enbart som något i sig, och inte heller i relation till dess symboliska och sociala betydelse.

¹²Ordet själ förstår jag här som socialiserade förhållningssätt, dvs. sätt att tänka, värdera och handla. Ordet själ ges ingen religiös innebörd.

¹³Det symboliska våldet definieras av Bourdieu & Wacquant (1992, s. 167): "the violence which is exercised upon a social agent with his or her complicity".

exempel kan det att öva och ta vara på sin talang och sitt kall fungera som ett slags förkroppsligat 'behov' eller 'beroende'.¹⁴

Ett klassiskt eksempel på social reglering via kroppslige emotioner är torgskräck, som kommer av att ett socialt tabu bryts (Bourdieu, 1999a). På liknende sätt kan scenskräck forstås som orsakat av en bristende overensstemmelse mellom habitus og fält (Kingsbury, 1988; Nørholm Lundin, 2018; Muel-Dreyfus, 1985). Eller prestasjonsangest, inom yoga och spirituella praktiker, som kan forstås som en socialt grundad ambivalens (Johnson, 2017). Ett liknende begrepp som Bourdieu med flera (1999b) använder är positionellt lidande, ett lidande förbundet med position eller förlust av position.

Praktiskt sinne och habitus

Begreppen praktiskt sinne og habitus ger ytterligere perspektiv på de sociala praktikernas förkroppsligade aspekter (Bourdieu, 1990, 1995). Det praktiska sinnet kan forstås som en känsla för det spel som försiggår i ett visst sammanhang (Callewaert, 2014; Horne, 2016). Medan habitus är den förkroppsligade sociala historia, som möjliggör för en person att spela ett visst spel enligt de spelregler som gäller just där. Praktiken är det som görs i hela dess sociala betydelse og som genereras av ett praktiskt sinne med habitus i botten som generande princip. Hur den sociala praktikens tro og myter 'sätter sig' i deltagarnas kroppar fångas i detta citat av Callewaert og Petersen (2020, s. 2):

Den kollektive mytologi reproducerer sig via de socialiserede kroppe, dvs. via habitus og via rituelle praktikker, mere end via den individuelle hukommelse. Det, som er effektivt, er ikke forestillinger vi husker, men kroppens praktikker.

Enligt Wacquant (1995, s. 65) är det också frågan om att de sociala praktikerna 'gör anspråk' på deltagarnas kroppar og själar, sätter sin prägel på dem: "Specific worlds invest, shape and deploy human bodies." Kroppsligheten är påtaglig i yoga, boxning og dans – i form av kroppstekniker, kroppsideal og förhållningssätt till den egna kroppen. Även bland musiker finns specifika kroppstekniker og ideal, till exempel hur stråken ska föras, hur ett artistiskt framförande bör se ut, hur en artist bör se ut og klä sig – något som musiker övar og noga överväger, inför till exempel framträdanden (Kingsbury, 1988; MacCormick, 2015).

Empirisk studie og metode

Denna artikel bygger på tidigare insamlad empirisk material bestående av intervjuer og dokument rörande dels professionella musiker inom den klassiska genren og dels professionella yogalärare.¹⁵ I denna artikel har materialet analyserats igen, med fokus på övning og (ut)övande specifikt. Arbetet är metodologiskt influerat av en praxeologisk forskningsansats, där övning rekonstrueras som ett objekt, i flera steg av brytning og konstruktion (Bourdieu et al, 1999b). Kunskapen som eftersträvas i detta rekonstruktionsarbete, är att forstå og förklara forskningsobjektet, i detta fall övning. Det som eftersträvas är kunskap om den sociala praktiken, snarare än kunskap för, eller i, den samma (Petersen, 1994). Individens sociala historier forstås og förklaras i ljuset av de sociala praktikernas kollektiva historia/er (Petersen, 1994; Bourdieu et al, 1999b; Muel-Dreyfus, 1985).

¹⁴Ett citat från balettens värld belyser detta: "The discipline that is required becomes so engrained that the sheer physicality of dancing becomes addictive." (Wainright & Turner, 2006 s. 7)

¹⁵Se vidare beskrivning av metode i Nørholm Lundin, 2018, 2019a, 2019b, 2020. Samtliga intervjuer bygger på informerat samtycke og redovisas konfidentiellt. Forskningsetiska frågor har beaktats noggrant. Att det var över 20 år sedan avslutade min elitsatsning inom musik og att jag endast utövat yoga og på nybörjarnivå og inte gör det längre gör att jag enklare kan distansera mig från egna erfarenheter.

Musikerstudien

Livshistorieintervjuer har genomförts med tre framstående musiker i ett specifikt instrument, ur olika generationer (födda på 1930-, 1940- och 1960-talet). Urvalskriteriet var att intervjupersonerna skulle vara etablerade musiker, i symfoniorkester och som solist samt som lärare på musikhögskolans musikerutbildning. Att alla intervjuade musiker är män beror på vilka som ville delta i studien, samtidigt som det speglar en dominans av män på dessa höga positioner. Intervjuerna har genomförts utifrån en öppen livshistorisk ansats, i syfte att fånga musikernas berättelser om deras väg till att bli musiker och om deras yrkesbanor. De intervjuade musikerna har fått fiktiva namn (Lars, Peter, Tomas).

Intervjuerna med musiker har kompletterats med dokument gällande fyra solister och kammarmusiker i ett specifikt instrument (födda på 1930-, 1940- och 1960-talet). Till att börja med gjordes breda sökningar på Google, där intervjuer, dokumentärer och presentationer, som handlar om livet som musiker och vad det innebär att vara musiker och att öva, eftersöktes. Efterhand fokuserades ett specifikt, solistiskt instrument, och fyra internationellt verksamma solister som uttalat sig kring just livet som musiker och övning. Att även dessa solister är män är en möjlig brist i materialet, samtidigt som det speglar en dominans av män bland solister i instrumentet. Solisterna har fått fiktiva namn (Sören, Patrik, Helge, Gustav).¹⁶

Yogalärostudien

Sju yogalärare har intervjuats, de har alla yoga som yrke. Urvalet har varit målinriktat, utifrån en önskan om bredd i olika yoga-inriktningar och verksamheter.¹⁷ Bland yogalärarna som intervjuats är två män (födda på 1960-talet) och fem stycken kvinnor (födda på 1970- och 1980-talet). Att en majoritet av intervjupersonerna är kvinnor har att göra med vilka som ville delta i studien, men också en viss dominans av kvinnor i yrket. Intervjuerna har genomförts med en öppen livshistorisk ansats, med fokus på vägen till att bli yogalärare och deras berättelser om yrkeslivet. Yogalärarna har fått fiktiva namn (Katarina, Vilma, Nina, Milo, Fredrik, Linda, Erica).

Intervjuerna med lokalt verksamma yogalärare har kompletterats med dokument från två globalt verksamma yoga-personligheter, Petri Räisänen och Richard Freeman.¹⁸ Dessa yoga-personligheter är offentliga i så hög grad att jag har valt att citera dem med angiven källa (i motsats till solisterna ovan). Räisänen och Freeman ger workshops och yoga-klasser både lokalt och globalt, som gästlärare. De ger uttryck för sina olika perspektiv på vad yoga är och bör vara på sina hemsidor och i intervjuer et cetera (vilket skiljer sig från solisterna, där detta framkommer mer indirekt eller i intervjuer och liknande). Eftersom dessa yoga-personligheter är verksamma inom yogainriktningen Ashtanga, där omfattande övning är centralt, kommer denna att ges viss tyngdpunkt i analysen. Därför används även dokument från det internationella Ashtanga-institutet i Indien.

¹⁶Att de intervjuade musikerna hanteras konfidentiellt har lett fram till ett val att även hantera solisterna, som uttalar sig i dokument, konfidentiellt. Detta för att inte skapa en onödig skevhet i materialet.

¹⁷Inom yoga finns en uppsjö av yoga-inriktningar som skiljer sig åt när det gäller tekniker och metoder.

Yogalärares verksamheter skiljer sig även åt, från att ha en egen skola/studio/shala, till att hyra in sig i olika lokaler etc. Se vidare Nørholm Lundin (2019b).

¹⁸Troligen födda på 1960- och 1940-talet, ej funnit uppgift.

Analys¹⁹

Musikers øvande – former, øverføring, betydelse

Professionella musiker inom den klassiska genren øvar från barn- og ungdomsåren og genom yrkeslivet. Med øvning menas det individuelle arbeide som gøres i ett øvningsrum för att utvekkle og underhallne kunnskaper og form. Vanlige moment i den daglige øvningen ar tonbildande og tekniske øvninger, skalor, øvningsstykkene og repertoar. Øvningen fungerer som en förberedelse inför lektioner, repetitioner, auditions, tavlinger og konserter med mera. I intervjuer og dokument finnes uppskattninger av mellom tre till sju timmars daglig øvning, vid sidan av øvrige aktiviteter knutet till studier og arbeide. Endast kortare uppehåll tas under ledigheter og liknande. Att øva, og ge konserter, beskriver Tomas som en kärna i det att vara musiker. Det tycks vara en in-socialiserad självklarhet att øva, det är svårt att tänka sig att inte øva.

Øvningens praktik øverfores mellom larere og elever i vad som kan liknes vid en mastarlarandekultur (Kingsbury, 1988; Nerland, 2005). Elever slussas in i ett alltmere omfattande øvande. Øvandet kan förstås som en social og delvis offentlig företeelse, på så sätt att musikstuderande (og yrkesmusiker) ofta delar så kallade øvningskorridorer – där det är möjligt att höra og i viss mån se varandra, samtala i pauser og liknande. Kring larere og grupper av elever bildas sociale 'klicker', som kennetegnes av en konkurrenspräglad gemenskap, og 'øvningskorridoren' kan förstås som ett nav i dette sammenhang (Kingsbury, 1988).²⁰ Liknande offentlighet – av inspiration, jämförelse og konkurrens – präglar andre øvningsintensive praktiker som till exempel boxning og balett, som øvar/trenar i gemensamme eller angränsande lokaler där det finnes en insyn (Wacquant, 2006; Wainright & Turner, 2006).

Øvningen kan förstås som en arena för socialisation av tron på den sociale praktiken – verdet av den og det rimlige i dess ordning. Øvningen fungerer som en förkroppsligad rituell praktik, som starke 'känslor' av mening, tilhørighet og identitet. Till exempel har Gustafsson visat (2000, s. 288) att musikers øvning tidigt omhuldas, som "ett omsorgsfullt tillägnande av detaljer, den ritual varigenom eleven kom att alltmere oppfatta sig själv (...) som den som trangt in i instrumentets heligheter".

Krav- og lustfylt øvande genom livet – kärna og nav i musikerpraktiken

I intervjuer og dokument om livet som musiker framstår øvningen som ett slags kärna og del av en livsstil – både krav- og lustfylt. Musikernes berättelser kretsar kring høge ideal og (øverlag) gott sjalvførtroende när det gäller förmågan att leve opp till dessa ideal. Føljdende avsnitt är delvis kronologisk ordnat, med fokus på tidlig socialisation og dess fortsatte betydelse. Att vara musiker, øva og prestere, framstår som en förkroppsligad vane, ett slags 'beroende' – som har etablerats tidigt og forstarke gjennom yrkeslivet.

I barn- og ungdomsåren trappas øvningen successivt opp, i og med framganger og erkanninge av talang, samt valet att satsa på musikk som yrke og karriär (Nørholm Lundin, 2020). För musikerna har antagning till musikkhøgskolans musikerutbildning, examen og debut på stor scen, skett i mykket unga ar (16–20-årsaldern). Numera krävs gymnasiebehørighet för att antas till musikkhøgskolan, tidligere har det funnits en kultur av antagning redan efter årskurs nio og därmed mykket unga debutanter. Som Patrik säger i en intervju i dagspress, så finnes det alltid ett 'sug' efter ungdom og nye talang. Liksom inom baletten så tycks det finnes ett slags ungdomskult, som innebär en tidspress

¹⁹Har nedan presenteras analysen av först musiker og därefter yogalarere. Jamførelser gøres återkommande i analysen.

²⁰Jag har egne minnen av øvningskorridorer på musikkgymsasiet og musikkhøgskolan, där elever og larere lyssnede på, og kommenterte, varandras øvning.

– att inte vara för sent ute som ung, att riskera att tappa formen med åren (jmf. Wainright & Turner, 2006).

Musikerna berättar om att det i barn- och ungdomsåren bara 'rullade på', det gick lätt och bra, allt var som det skulle. Det finns ett slags självklarhet i deras berättelser, när det gäller att förverkliga sin potential och anta utmaningen, inte minst genom att öva mycket. Föreställningar om utvaldhet odlas och förstärks i en serie av positiva bekräftelser, som också fungerar förpliktigande (Bourdieu, 1995; Nørholm Lundin, 2018, 2020).²¹ Den prägling som sker, i mycket unga år, kan antas sitta djupt, och att vara musiker är något man 'är', snarare än ett yrke man 'har' (jmf. Bourdieu, 1990).

Kingsbury (1988) beskriver en 'bubbla' som odlas, kring övningen och musikerskapet – ett fokus som inte får störas. Övningen uppfattas som karaktärstärkande, ett slags upphöjd askes (Gustafsson, 2000). I likhet med balettdansare kan vi anta att det skapas något slags förkroppsligat 'beroende', inte bara av själva aktiviteten att öva, utan också av att känna sig 'rätt' (Wainright & Turner, 2006). Detta kan förstärkas av myter om 'kall' och 'talang', som måste förvaltas väl, i relation till upplevda risker, till exempel att tappa formen, skada sig och bli sämre med åren.

Det framgår även att omdömen, om talang, kan ändras på ett nyckfullt sätt, vilket kan få konsekvenser både karriärs- och identitetsmässigt (Kingsbury, 1988). Detta kan antas bidra till en kultur av osäkerhet, att man aldrig kan 'vila på lagrarna'. Flera av musikerna i min studie ger uttryck för en press och oro kopplat till prestation och form. Detta förstärks av att form ständigt måste upprätthållas det vill säga form är inget kapital som kan lagras. Detta torde fungera som ytterligare motivation till övning och även inordning i den sociala praktiken – att spela rätt för att det 'känns' rätt (jmf. Kingsbury, 1988).

I relation till ungdoms- och studieåren, men också senare i en etableringsfas och fortsatt, finns uttryck för en stor målmedvetenhet, som ideal och självförtroende. Peter berättar: "Jag hade ett ideal, och så tog jag reda på hur jag skulle göra för att spela så." I samband med debuten, på stor scen, finns berättelser om en ökad press. Peter reflekterar i efterhand över hur ung han var då, bara 18 år. Han berättar att han inför den stora debuten var nervös, men att han övade enormt mycket för att skaffa sig marginal: "Det finns inga genvägar, det enda som gäller är att öva, att öva mycket – för att ha marginal." Även Gustav lyfter fram betydelsen av övning för att uppnå självkontroll: "Repetitioner är vägen till nödvändig kontroll." Det motsatta, att inte öva eller "slarva", framstår som en negativ motpol, ett skäl till att vissa andra personer inte nått framgång (Lars).

Det finns också berättelser om målmedvetenhet, som handlar om att följa en inslagen bana: "Jag måste prestera på topp, annars blir det fråga om en helt annan karriär" (Gustav). Gustav beskriver en hög kravnivå och stränghet inför de egna prestationerna: "Du är aldrig bättre än din senaste spelning." Samtidigt som det finns uttryck för att musikerna klarar av utmaningarna, hanterar dem via övning och karaktär, så finns det också berättelser som handlar om stora personliga omkostnader. Peter berättar att hans välmående har varit tätt förbundet med hans prestationer. Detta kan tolkas som en aspekt av elitmusikers tidiga och starka prägling, av att prestera och vara på topp. Att öva och självkritiskt värdera 'hur det går', fungerar som ett förkroppsligat praktiskt sinne, ett habitus.

Förutom att övningen är ett redskap för att nå mål, så framställs övningen även som något lustfyllt. Solisten Sören berättar om övning och att spela, som ett sätt att leva: "Jag mår inte bra om jag inte får spela, jag är konstant nyfiken på ny repertoar." Det finns en längtan efter att öva, kanske som en frizon i turnerandet: "Jag längtar alltid efter att öva" (Gustav). Även Peter med flera har upprätthållit lusten till att öva, som ett slags kärna i musikerskapet: "Jag älskar att öva, fördjupa mig i detaljer." Lars berättar om hur han i sin ungdom stod och övade vid en sjö, ett omhuldat minne. Att

²¹T.ex. att antas på musikhögskolan, debutera på stora scener, vinna tävling, tilldelas stipendier, få utlåtanden och liknande.

också omhulda øvningen, som något trivsamt og tryggt, kan förstås som ett sätt att göra en dygd av og älska sitt øde (Bourdieu, 1999a). I øvningen forstarcs 'kallet', som även ar en forutsatning för att kunna värna talangen – en forutsatning för att kunna delta og bli kvar i den sociala praktiken. Den 'bubbla' som odlas kan förstås som en del av de myter som omger musikeryrkets romantiske forestallninger om 'Musik för musikkens skull' og musik-genier (Lebrecht, 1991; Kingsbury, 1988). Till exempel talar violinsolisten Janine Jansen²² om musikkens som en egen kraft, en storhet i sig, som driver på – till utmattning: "The music pushes you forward. You always want to give more and more of yourself."²³

Det finns även uttrykk som handler om en dubbelhet i att øva og spela, en dubbel lust og sjalvkritikk, som Søren lyfter fram: "Känslan är en blandning av lustfylld gledje og sjalvkritikk, man har en idealbild om klangerna og fraseringarna. Efter konserten går jag hem og øvar. Det finns alltid något att fördjupa sig i, något nytt att upptäcka. Det är det som är utmaningen, annars hade jag tappat lusten." Det förefaller närmast ekstremt, att gå hem og øva efter en anstrangende solokonsert – men kanskje ar inspirationen, eller det förkroppsligade behovet av att øva, precis så starkt?

Som etablerad, medelålders og äldre musikkere finnes det utsagor som handler om möjligheten att slappna av något, eftersträva balans. I relation till detta tycks det finnes en ambivalens, en øvilja att släppa øvningen og formen. Helge säger till og med att han øvar mer, nu när han ar äldre. Att tappa formen är en rädsla og en sorg, i og med att de fina musklerna tycks bli trögare med stigande ålder.

Att göra sin practice – ulike yoga-inriktninger, ulike øvningsskulturer

Yogalarerna som intervjuats anvender ulike uttrykk för att øva, som att göra sin egen yoga eller practice, att utøve teknikkerna eller att trena. Det finnes ideal om ett regelbundet og fordjupet utøvannde, som de dock kan ha svårt att få till vid sidan av andra åtaganden. Bland yogalarerna finnes en variation, när det gäller ideal og förhållningssätt till ut/øvannde. Dette kan jämföras med musikkerna, där det är mer ensartet eller stereotypert hur man blir eller ar som musikkere (Nørholm Lundin, 2020).

En skiljelinje tycks gå mellom äldre og tradisjonelle yoga-inriktninger visavi nyare og mer fleksible yoga-inriktninger – når det gäller förhållningssätt till yoga og det egne (ut)øvannde. Tradisjonelle inriktninger, som Ashtanga og Kundalini med flere, tycks folje en strangere lära, med en omfattande og avansert practice, i linje med yogans opprinnelse i form av munk-tillvaro i Indien og så kallade ashrams²⁴ (Nørholm Lundin, 2019b; di Placido, 2018; Verter, 2003). Medan nyare yoga-inriktninger, som Soma, Ishta og Virya med flere, ar mer inriktede på ett fleksibelt utøvannde för elever med annen hovedsysselstatning.

Här ska jag fördjupa mig i de tradisjonelle inriktningerna något, för att sedan återkomme till de nyare inriktningerna. De tradisjonelle yoga-inriktningerna kretsar alltså kring mer avanserte fysiske og/eller meditative teknikkere. Yogan tenderer att bli ett elitprosjekt og en livsstil, med ideal som handler om att låta yogan influere livet i stort – "To take it off the mat" eller "Practice all day, every day".²⁵ Fredrik talar om sin veg från att upptacke Kundalini-yogan till att bli larere og leve ett liv som 'yogi'. Dette har inneburit en "omlegning" av livet som også ar kravende. Det handler ikke bare om att (ut)øve teknikkerna, utan om en innstilling till livet i stort. Även Milo, som utøvar Satyananda-

²²Som ikke ingår i det empiriske materialet, därav ej fiktivt navn.

²³<https://www.wsj.com/articles/SB10001424052748704900004576152243948281726>, 2019-11-12

²⁴Ashrams ar yoga-skoler dit elever åker og bor og ibland arbeider og ingår i en social community under en längre tidsperiode.

²⁵Att ta yogan utanfor mattan, att låta den influere livet i stort: Se t.ex. <https://yogatrade.com/take-it-off-the-mat/>, 2021-01-13

yoga, uttrycker en önskan om att "vara i det stora" (i motsats till det som är "smått") – att yoga handlar om ett sinnestillstånd, om att vara medveten.²⁶ Milo ger uttryck för en önskan om att träna tre till fyra timmar om dagen, men att det är svårt att hinna det. Nina har tidigare tränat tre timmar sex dagar i veckan, enligt Ashtanga-yogans traditionella ideal, men har med tiden upplevt detta som "tvingande".

Enligt Fredrik är det att själv utöva yoga en förutsättning för att vara trovärdig – för att "utstråla något, något subtilt, som eleverna vill ha". Både Fredrik och Milo talar om förebilder, i form av egna lärare och gurus, som de influerats av, och återkommit till. Även Katarina och Nina talar om karismatiska lärare och miljöer, som inspirerat till en fördjupad praktik och yoga som yrkesval. Detta kan liknas vid mästarlärande-kulturen bland musiker. Nybörjare i yoga slussas in i ett fördjupat utövande, med professionella och semi-professionella yogautövare som förebilder (Amundsen, 2006). Bland de semi-professionella utövarna (seriösa utövare med annan huvudsysselsättning) finns en upplevd press att träna mer. För Nina upplevdes det att bli utvald som yogaläraryrke, att bli sedd för sina förmågor och sin utveckling, som något smickrande, starkt och löftesrikt.

Inom nyare yoga-riktningar, som Virya, Soma och Ishta med flera, tycks förhållningssättet till yoga och det egna (ut)övandet vara mer flexibelt, det får anpassas efter övriga livet. För en elev inom en nyare inriktning innebär skolning och träning att gå på kurser och klasser. Det vill säga att träna innebär att följa en lärares instruktioner och förevisande av tekniker. Detta kan jämföras med den traditionella Ashtanga-yogan, där elever skolas genom grundläggande kurser och klasser, för att därefter slussas in i den så kallade Mysore-traditionen – att öva vissa förutbestämda serier, i grupp och under handledning i gemensam lokal.²⁷ Det första (nyare inriktning) kan förstås som ett exempel på 'vanlig' utbildning, medan det senare (traditionell inriktning) kan förstås som ett exempel på mästarlärande-kultur.

Yogalärarna, inom nyare yoga-inriktningar, som Katarina, Vilma, Erica och Linda, berättar att det egna (ut)övandet kan se olika ut, mer eller mindre omfattande (1 timme eller mer/mindre), ofta i form av meditation eller liknande. De uttrycker svårigheter tidsmässigt, men också i och med att kroppen kan kännas trött, efter att som lärare ha förevisat yoga för sina elever. Det förefaller som att de ibland brottas med idealet om en fördjupad praktik, då detta kan vara svårt att få till. Det kan framstå som en öm punkt, och det finns ibland en kritik mot till exempel Ashtangan, som de menar är skadedrabbad, hård, exkluderande, rigid et cetera. Samtidigt som Ashtangans 'system' kritiserar, framstår det som att nya system och regler skapas även inom nya inriktningar.²⁸ Att det är just "lite noga och viktigt" (och inte "hursomhelst") framstår som något som bidrar till motivation och karisma, som Katarina berättar om.

"Practice and all is coming" – löften och kult inom Ashtanga-yogan specifikt
I detta avsnitt ska jag fördjupa mig något mer kring Ashtanga-yogan specifikt. Nina har lång erfarenhet av den traditionella och i västvärlden populära Ashtanga-yogan, där idealet för avancerade utövare är att göra sin practice tidigt varje morgon, två till tre timmar, sex dagar i veckan. Med detta följer enligt Nina en "omläggning" och "rensning" av livsstil och kropp, där en "bubbla" odlas för att optimera utövandet. Nina ger uttryck för detta i följande citat: "jag blev stört-kär i yogan, så då överlämnade jag mig i lärarens händer" och att "det var länge så, detta ruckar jag inte på en millimeter, jag lägger mig klockan 21 och yogar klockan 5, det här är jag" (min kursivering). Liksom bland musikerna så tycks denna slags karisma och kult, hos lärare och i miljöer, bidra till motivation och en identitet som 'yogi'.

²⁶Som illustration till detta nyper Milo intervjuaren, mig, i armen. Om jag hade varit 'medveten' så hade jag inte lagt märke till detta eller lagt fokus på detta, menar Milo.

²⁷Med uttrycket avses som i Mysore, där Ashtangan grundades, och som den riktiga Ashtanga-yogan.

²⁸T.ex. att vissa moment och principer ska efterlevas för att det ska få gå in under en viss inriktning.

Till exempel så slussas utövare in i den så kallade Mysore-traditionen via grundläggande kurser, vilket innebär att övningen blir social och delvis offentlig. Detta kan liknas vid musikernas övningskorridorer, men också dess mästartklasser, i och med att det blir synligt hur det går, vad en elev får för handledning och omdömen.²⁹ Detta kan tänkas bidra till övningskulten, i och med att den fungerar som en arena för socialisation (i en konkurrenspräglad gemenskap).

Det finns även en global 'överbyggnad' till de lokala Ashtangayoga-skolorna, i form av grundarfamiljens utbildningsinstitut i Indien, samt särskilt erkända Ashtanga-uttolkare som Petri Räisänen och Richard Freeman.³⁰ Dessa lärare förordar ett fördjupat utövande, i andemeningen 'det finns inga genvägar' och man måste gå till 'källorna'. Lärare som certifierats vid grundarfamiljens utbildningsinstitut förbinder sig även till att hålla sig till traditionen, att kontinuerligt fördjupa sig i den. Från grundaren Sri K. Pattabhi Jois kommer talesättet "practice and all is coming", som är vida spritt bland lärare och elever. Detta talesätt bär med sig ett slags (pedagogiskt) löfte om framgång, samtidigt som det förordar inordning. Richard Freeman uttalar även ideal som "practice all day, every day", som innebär ett slags livsstilsorientering och elitism.³¹ Detta kan liknas vid den klassiska musiken, där eleverna inordnar sig under mästarlärarnas anciennitet, som källa till och bärare av traditionen – som en elev, till en elev, till en elev till en Lizst eller Chopin (Kingsbury, 1988).

Yogalärares practice – en beroendeframkallande ritual?

Yogalärarna ger, oavsett yoga-inriktning, uttryck för ett slags förkroppsligad vana av att yoga och göra sin egen practice, som liknar musikernas förhållningssätt till övning. De beskriver ett första starkt möte med yogan som ledde till en känsla av välmående och mersmak. Enligt Fredrik är det även frågan om starka andliga upplevelser, som uppnås via yogans tekniker: "Har du haft de starka andliga upplevelserna, då vill du ha dem igen." Nina berättar: "Det blev som en drog eller medicin." Att inte utöva yoga kan innebära en känsla av förlust, en rädsla att tappa taget.

På liknande sätt som för musikerna, kan det att göra sin practice, förstås som ett nav i både yrkesidentiteten och den sociala praktiken.³² Det finns en förkroppsligad lust inför att (ut)öva, och en motsatt förkroppsligad olust inför att låta bli. Lusten kommer till uttryck i kroppsliga emotioner som ett slags välmående och tillhörighet – som Nina beskriver som "ett förälskat tillstånd". Medan olusten innebär en rädsla att tappa fokus och form kommer till uttryck som en rädsla: "Jag var livrädd att något skulle rubba bubblan (Nina)". Eller som en ambivalens inför traditionella ideal, som Erica ger uttryck för:

Ja jag tänker inte sitta här och säga att jag är uppe klockan 6 varje morgon och gör yoga, för det gör jag inte. Det är många som kan tro det, det finns det idealet. Men för mig, yoga måste ändå passa in i ditt liv. Mitt liv ser inte ut så, men det gör inte mig till en sämre yogi, utan tvärtom kan jag ändå leva i yogan. (Erica)

Det kan tyckas motsägelsefullt att det, inom ramen för yogans ideal om spirituellt utveckling, finns drag av elitism och fokus på prestation (Johnston, 2017; di Placido, 2018; Nørholm Lundin, 2019b). Yogalärarna har socialiserats in i ett förhållningssätt till yoga och övning, som i viss mån skiljer sig åt mellan traditionella och nyare yoga-inriktningar – förordande av askes och tradition visavi ett friare och mer flexibelt förhållningssätt till yogan. De strikta traditionerna kan upplevas karismatiska och motiverande men också tvingande. Medan de nyare traditionerna mer för en kamp med sin identitet och ger uttryck för en ambivalens. Att nybörjare slussas in i en successivt utökad practice kan förstås

²⁹Huvudläraren ger tillåtelse att gå vidare i de förutbestämda serierna, så beroende på hur långt en elev får gå så fungerar detta som ett erkännande av nivå och även inställning.

³⁰<http://sharathjois.com/the-institute/>, 2018-04-26; www.petriandwambui.com, 2018-04-26

³¹<http://www.richardfreemanyoga.com/>, 2018-04-26

³²Om än (ut)övandet sker i olika omfattning, och på olika sätt.

som en förutsättning för verksamheten, att det finns elever som vill undervisas ger lärarna arbete och möjlighet att i sin tur fördjupa sin egen practice.

Konklusioner och diskussion

Denna artikel tar utgångspunkt i mina egna erfarenheter som före detta klassisk musiker och yogautövare, de frågor som väckts i och med detta. Med hjälp av en praxeologisk forskningsansats har jag här försökt förstå och förklara vad övningen betyder, dess symboliska och sociala signifikans (jmf. Callewaert, 2014). Erfarenheten har kunnat fungera som en ingång, och har hanterats vetenskapligt genom flera steg av brytning och rekonstruktion (Bourdieu et al, 1999b).

I denna artikel har jag använt två exempel på övningskulturer, eller kulter, bland musiker och yogalärare. Övningen kan förstås som en kärna och ett nav i den sociala praktikens liv, för återskapandet av den – dess tro, kroppstekniker och moraliska förhållningssätt (Wacquant, 2006). Myter odlas och bidrar till att återskapa tron på värdet av den egna praktiken, tron på det riktiga i sakernas ordning. Sedelärande ord och uttryck som "att gå i övningskloster" och "practice and all is coming" bidrar till att motivera, och till att övningen blir en förkroppsligad vana och praktik (jmf. Bourdieu, 1990). Detta är troligen inte alls unikt för musiker och yogalärare, utan det kännetecknar nog alla sociala praktiker – som har sin tro på värdet av sin praktik, dess ordning – och dess (ut)övande.

I en nyligen genomförd intervju med en frilansande klassisk musiker, i ett nytt projekt, så fick jag ta del av ett annat perspektiv på övning. Denna musiker, med det fiktiva namnet Klara, berättar att hon aldrig tyckt om att öva, hon har gjort det ganska lite. Hon har snarare lärt sig genom att spela tillsammans med andra, mycket och i olika sammanhang. Klara är, säger hon, mer av en "Hantverkare" än en "Konstnär" i traditionell bemärkelse. Klara sätter fingret på något intressant, som har att göra med de romantiska myter om Maestron eller musik-geniet, som enligt Lebrecht (1991) väcktes liv i, i samband med ett dalande intresse för klassisk musik under andra halvan av 1900-talet. Dessa myter som även odlas, i utbildning och arbetsliv, och som har stor betydelse för musikernas motivation (Kingsbury, 1988; MacCormick, 2015).

Janine Jansen, den internationella stjärnviolinisten, ger uttryck för denna slags myter, i en intervju där hon berättar om hur musiken, som en storhet i sig, griper tag i och driver henne framåt (till utmattning): "The music pushes you forward. You always want to give more and more of yourself."³³ Citatet är ett exempel på att fördjupning, men även den press som finns på att prestera på topp, är något som omhuldas och älskas. Liknande exempel finns hos yoga-superstars som Räisänen och Freeman, som ger uttryck för ideal om renlevnad, askes och ett omfattande (ut)övande, i sedelärande ord som: "Practice all day, every day."

Enligt Klara kan det traditionella Konstnärsidealet bidra till att musiker förmår driva på sin egen utveckling. Samtidigt kan det, menar Klara, vara problematiskt i relation till de krav som i realiteten ställs i en symfoniorkester – där det är viktigare att kunna samspela och ta instruktioner. För Konstnären kan övningen uppfattas som en frizon för att förverkliga sin potential, medan Hantverkaren alltså kan uppfatta övningen som något nödvändigt, för att kunna spela i orkestern. Av Klaras berättelse framgår även att orkestermusiker balanserar mellan olika ideal och sociala koder. Hon menar att den frilansande musiker som ställer sig i pausen och övar, spelar högt och tekniskt, och inte dricker kaffe med de andra, inte får fler uppdrag där. På så sätt kan det alltså vara fel att öva, om det görs på fel sätt och vid fel tillfälle.

Ur ett praxeologiskt perspektiv kan vi då anta att ett sorteringskriterium blir vem som förmår hantera ambivalenta ideal, om flit visavi lätthet (Bourdieu & Passeron, 1979, 1992). Bland musiker

³³<https://www.wsj.com/articles/SB10001424052748704900004576152243948281726>, 2019-11-12

finns ideal om en naturlighet och lätthet, som är mer eller mindre inövad – fast detta inte får märkas (Kingsbury, 1988; MacCormick, 2015). Detta kan jämföras med Klaras citat ovan, om att förstå de sociala koderna. Inom yogan finns liknande praktiker, att utövaren ska arbeta för att uppnå spirituellt mognad, på ett tålmodigt sätt (Johnston, 2017). Utövaren måste vara beredd att göra sin insats, att bida sin tid – utan att fokusera på resultat (di Placido, 2018).³⁴ Det kan tyckas motsägelsefullt nog, att vägen till spirituellt mognad oftast går via fysiska övningar och prestationer (Alp, 2016).

Bland avancerade utövare i musik och yoga skapas starka kulturer eller kulter, som kan vara karismatiska. Detta kan bidra till ett stort engagemang och lärande. Samtidigt finns risker för maktmissbruk, i och med att de framträdande uttolkarna och lärarna får så stor betydelse – som nycklar till kunskapen och framtiden (jmf. Remski, 2019). Efter diskussioner, i samband med #MeToo, inom både musik- och yogafältet kan det vara så att det finns en ökad medvetenhet om dessa risker.³⁵

I denna artikel används begreppet kult, som handlar om de myter och ritualer, som kan bidra till att 'fånga in' oss i en social praktik. Att öva är att utöva, delta i, acceptera och återskapa, den sociala praktiken – dess tro, tekniker och moraliska förhållningssätt. Pascals uttryck, be och du skall tro, kan fungera som metafor för övningens symboliska och sociala signifikans (jmf. Bourdieu, 2000). Detta kan troligen överföras till andra sociala praktiker, och varför inte vår egen forskarpraktik? När vi skriver och forskar, så fördjupar vi inte bara våra tekniker, utan också vår identitet och känsla av tillhörighet och mening i forskarvärlden. Liksom en acceptans för dessa grundläggande spelregler och ramar.

³⁴Ett exempel på detta är Ashtanga-utbildningsinstitutet i Indien, dit man, enligt hemsidan, inte ska komma för att bli certifierad, det är inget man kan ta för givet, att man kommer att uppnå detta, utan detta kräver särskilt mycket.

³⁵T.ex. vid det internationella Ashtanga-yogainstitutet som nu heter Sharath Yoga Center har ett generationsskifte skett, hemsidan har förändrats, regler för uppförande finns etc. <https://sharathyogacentre.com/>, 2021-01-13.

Litteratur

- Aalten, A. (2007). Listening to the dancer's body. *Sociological Review Monograph Series: Embodying Sociology*, Vol. 55(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2007.00696.x>
- Amundsen, H. E. (2006). *Yoga – trend eller tradisjon? Kunnskapsformidling og kroppsbevissthet i en norsk kontekst*. Masteroppsats, Universitetet i Oslo.
- Alp, A. (2016). Practice Makes Perfect: Meditation and the Exchange of Spiritual Capital. *Journal of Contemporary Religion*, Vol. 31(2):269-280. <https://doi.org/10.1080/13537903.2016.1152685>
- Bourdieu, P. & Passeron, J-C. (1979). *The Inheritors. French Students and their Relation to Culture*. London: Sage Publications.
- Bourdieu, P. & Passeron, J-C. (1992). *Reproduction in Education, Society and Culture*. London: Sage Publications.
- Bourdieu, P. (1995). *Praktiskt förnuft. Bidrag till en handlingsteori*. Göteborg: Daidalos.
- Bourdieu, P. (1999a). *Den manliga dominansen*. Göteborg: Daidalos.
- Bourdieu, P. et. al. (1999b). *Weight of the World. Social Suffering in the Contemporary World*. Cambridge: Polity Press.
- Bourdieu, P. (2000). *Pascalian meditations*. Cambridge: Polity Press.
- Callewaert, S. (2000). Socialisation. I S.G. Olesen (red.). *Pædagogiske Praktikker. Om symbolsk magt og habitus i pædagogisk arbejde*. Viborg: Forlaget PUC, s. 50-65.
- Callewaert, S. (2014). "Habitus". I L.B. Brønsted, V. Jørgensen, M. Mottelsen & L.J. Muchinsky (red.). *Ny pædagogisk opslagsbog*. København: Hans Reitzels Forlag, s. 165-170.
- Callewaert, S. & Petersen, K.A. (2020). Det mandlige herredømme i middelhavskulturen ifølge Pierre Bourdieu. *Praxeologi* 2020:2. <https://doi.org/10.15845/praxeologi.v2i0.3060>
- di Placido, M. (2018). Serving, Contemplating and Praying: Non-Postural Yoga(s), Embodiment and Spiritual Capital. *Societies*, Vol. 8(3):1-21. <https://doi.org/10.3390/soc8030078>
- Flisbäck, M. (2006). *Att lära sig konstens regler. En sociologisk studie om osäkra framtidsinvesteringar* (PhD-uppsats). Göteborg Universitet, Göteborg.
- Flisbäck, M. & Bengtsson, M. (2016). När kallet ställs på sin spets: Pensionering ur ett existenssociologiskt perspektiv. *Sociologisk forskning*, 53(2):127-150. <https://doi.org/10.37062/sf.53.18252>
- Gustafsson, J. (2000). *Så ska det låta. Studier av det musikpedagogiska fältets framväxt i Sverige 1900-1965* (PhD-uppsats). Uppsala universitet, Uppsala.
- Horne, R. (2016). *"Like barn leikar bäst". Ein praxeologisk studie om hjelpetrengande barn og unge* (PhD-uppsats). Universitetet i Bergen, Bergen.
- Johnston, E. (2017). Failing to learn or learning to fail? Accounting for Shortcomings in the Acquisition of Spiritual Disciplines. *Qualitative Sociology*, Vol. 40(3):353-372.
- Kingsbury, H. (1988). *Music, Talent & Performance. A Conservatory Cultural System*. Philadelphia PA: Temple University Press.
- Lebrecht, N. (1991). *The Maestro Myth. Great Conductors in Pursuit of Power*. New York: Citadel Press.
- Lundin, A.N. (2018). Himmel och helvete: Framgång, ambivalens och habitus hos professionella musiker. *Af Praktiske Grunde. Nordisk tidskrift for kultur- og samfundsvidenskab*. Nr 1-2, 2018.

- Lundin, A.N. (2019a). Maestro! Yrkesmusikers sociala praktik, relativa framgång och habitus. *Praxeologi - Et kritisk blikk på sosiale praktikker*. Vol 1, 2019. <https://doi.org/10.15845/praxeologi.v1i0.1566>
- Lundin, A.N. (2019b). "Practice and all is coming" – trosföreställningar och socialiserande ritualer i yogans sociala praktik. *Af Praktiske Grunde. Nordisk tidsskrift for kultur- og samfundsvidenskab*. Nr 1-2.
- Lundin, A.N. (2020). Att bli och att vara framgångsrik musiker: socialisation och sortering genom livet. *Educare*, 2020:1, s. 82-108. <https://doi.org/10.24834/educare.2020.1.5>
- MacCormick, L. (2015). *Performing Civility. International Competitions in Classical Music*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Muel-Dreyfus, F. (1985). Utbildning, yrkesförväntningar och grusade förhoppningar. I D. Broady (red.). *Kultur och utbildning – om Pierre Bourdieus sociologi*. UHÄ FoU Skriftserie 1985:4.
- Nerland, M. (2004). Instrumentalundervisning som kulturell praksis. En diskursorientert studie av hovedinstrumentundervisning i høyere musikutdanning. (Diss.) Oslo: NMH förlag.
- Nørholm, M. (2008). Om den sociale og symbolske funktion af uddannelsesevalueringer. Forlaget Hexis.
- Petersen, K. A. (1994). En teori om praksis og en teori om viden. I S. Callewaert, M. Munk, M. Nørholm & K.A. Petersen (red). *Pierre Bourdieu. Centrale tekster inden for sociologi og kulturteori*. København: Akademisk Forlag.
- Petersen, K.A. (2000). Om Bourdieus praktikteori som professionsteori. I S.G. Olesen (red.). *Pedagogiske praktikker. Om symbolsk makt og habitus i pædagogisk arbejde*. Viborg: Forlaget PUC.
- Remski, M. (2019). *Practice and All is Coming: Abuse, Cult Dynamics, and Healing in Yoga and Beyond*. Rangiora: Embodied Wisdom.
- Verter, B. (2003). Spiritual Capital: Theorizing Religion with Bourdieu against Bourdieu. *Sociological Theory* (2003) Vol 2,1 Iss. 2. <https://doi.org/10.1111/1467-9558.00182>
- Wacquant, L. (2006). *Body and soul*. Oxford: Oxford University Press.
- Wainwright, S. & Turner, B. (2006). 'Just Crumbling to Bits?' An Exploration of the Body, Ageing, Injury and Career in Classical Ballet Dancers. *Sociology*, 40(2):237-255. <https://doi.org/10.1177/0038038506062031>