

# Livskvalitet och välbefinnande hos utövare av träningsformen NIA:

Hur beskriver kvinnor över 50 års ålder dansträningen NIAs inverkan på upplevd psykisk hälsa?

Intervjuundersökning om vad som får kvinnor att fortsätta träna.

Ulla Sellgren, Ulrika Hallberg

Ulla Sellgren, leg. läk. pensionerad gynekolog. E-post: ulla.sellgren@gmail.com.

Ulrika Hallberg, ass. prof. fd Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap (NHV).

E-post: ulrika@hallbergkonsult.com

Att regelbundet ägna sig åt fysisk träning leder till hälsovinster men en majoritet av befolkningen tränar ändå inte regelbundet. Syftet med studien var att fördjupa kunskapen om hur träningsformen Neuromuscular Integrative Actions (NIA) påverkar utövarnas upplevelse av livskvalitet och välbefinnande. Den viktigaste faktorn för fortsatt tränande var den tillåtande atmosfären och stödet från de andra deltagarna och ledarna

We know that exercise enhances health but few practice regularly. By interviewing women over 50 years of age practising Neuromuscular Integrative Actions (NIA), we explored exercise motivation. Using the modified grounded theory we interviewed 19 women and report our analysis. We found that regularly practising NIA resulted in a perceived balance of body and mind. Most important prerequisites were self-determination and support from leaders and the others exercising.

*Jävsdeklaration: Ulla Sellgren är utövare av NIA och har på eget initiativ genomfört studien.*

## Introduktion.

I framtiden förväntas ”sam-problem-sjukdomar” att öka, det vill säga hälso-problem relaterade till vår kontakt med samhället samt relaterade till vårt samliv och samspel med andra människor. Folkhälso rapporten från 2008 hävdar även att viktiga faktorer för hälsa och vid sjukdom är kärlek och närhet, inte minst när det gäller att motverka stress och utbrändhet i arbetet (1). Motivation avgör individens fortsatta träning

där målet bibehållen hälsa och rörlighet ökar viljan till fortsatt träning i högre grad än målet viktsnedgång eller ändrad kroppsform (2). En investering i hälsosamt åldrande motiveras av både medmänskliga, humanitära och av samhällsekonomiska skäl där målet är att möjliggöra mognad, visdom och glädje över att leva ett långt liv (1). Det föreligger hos individen en samvariation över tid mellan ökande förekomst av depression och minskande fysisk

aktivitet (3). Återhämtning från depression påskyndas och förbättras av fysisk träning (4). Risken att insjukna i demens för äldre med minst två fritidsaktiviteter är cirka hälften mot vad risken är för äldre utan fritidsaktiviteter (5). Att träna koordination och balans i grupp bidrar till förbättrade kognitiva funktioner (6).

NIA, Neuromuscular Integrative Action, är en träningsform präglad av mindfulness, medveten närvaro. NIA, som utvecklades i USA på tidigt 1980-tal, hävdar att träning måste involvera både kroppen och sinnet för att vara meningsfull. NIA utövas till musik och med olika nivåer av intensitet där personer i alla åldrar tränar samtidigt. I NIA finns inslag av yoga, tekniker för kroppsmedvetenhet såsom Basal Kroppskännedom, Alexanderteknik och Feldenkreis tillsammans med jazzdans, modern och frigörande dans samt kampsporterna Aikido, Tae Kwon Do och Thai Chi. Träningsformen fokuserar på styrka, smidighet, kondition och balans. I anslutning till träningspassen ges kortfattad information om människokroppen (7).

Syftet med studien var att utforska kvinnors upplevelser av dansträningen NIAs inverkan på psykisk hälsa och vad som motiverar kvinnor över 50 års ålder att fortsätta träna NIA.

### Metod

Studien utforskade genom metoden grounded theory dansträningen NIA avseende inverkan på psykisk hälsa, stresstålighet och livskvalitet. Hur påverkade NIA dessa variabler? Grounded Theory har sina rötter i

symbolisk interaktionism vilket innebär att saker och ting får sin mening i ett socialt samspel. Denna mening förändras genom de tolkningsprocesser som kommer till stånd i mötet mellan individen och tingen. Därav följer att socialt liv betraktas som en pågående process där individen ständigt tolkar sin omgivning och agerar utifrån denna tolkning (8). Genom social interaktion får fenomen och händelser mening och innebörd för individen. Detta kan uttryckas som att verkligheten är socialt konstruerad. Enligt den symboliska interaktionismen är människan en språklig varelse och det är genom språket som människor kan studeras.

### *Informanter och procedur*

Inbjudan till studien sändes ut via lokala NIAs hemsida till alla, som januari 2015 var registrerade och som alltså aktivt tränade NIA. Efter anmälan, via mail till forskaren, om intresse att delta i studien blev de 23 presumtiva informanterna kontaktade per telefon eller mail. Tid och plats för intervjun planerades. Informanten skulle ha tränat NIA i minst 1 år och kunna intervjuas på svenska. 19 deltagande accepterades till intervju. Fyra kunde inte delta på grund av praktiska hinder såsom boende på annan ort. Efter 4 veckor meddelades till de som senare anmälde intresse att fler deltagare ej mottogs. Intervjun företogs i ett bibliotek i forskarens bostad. Vid intervjuens inledning visades ett informationsbrev, identiskt med annonseringen. I denna information framgick syfte och tillvägagångssätt i studien

där informanterna tillfrågades om en öppen intervju som kunde ta upp till en timme. Ett samtyckesformulär lästes och undertecknades av informanten och forskaren. Informanterna informerades om att deltagandet var frivilligt, att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande och att intervjun endast kommer användas till den aktuella studien. Intervjun spelades in på band och transkriberades inför analysprocessen. Alla intervjuer och transkriberingar genomfördes av Ulla Sellgren.

Fokus under intervjun var på informantens upplevelser. I samband med transkriberingen avkodades intervjuerna och varje forskningsperson tilldelades ett kodnummer som ersatte alla uppgifter såsom namn och adress. Ålder är knuten till detta kodnummer. Kodlistan förvaras inlåst hos projektansvarig och är inte tillgänglig för obehöriga. Under all databearbetning är materialet kodat och går inte att härleda till någon enskild person. Band från intervjuerna är efter transkribering och genomlysning inlåsta hos projektansvarig på Göteborgs Universitet. Studien är godkänd av Regionala Etikprövningsnämnden i Göteborg: Nr 747-14.

Analys av data har skett enligt principer för klassisk grounded theory (6). De ordagrant utskrivna intervjuerna lästes först i sin helhet för att få ett grepp om helheten i innehållet. Därefter lästes intervjun stycke för stycke och frågor ställdes till intervjutexten i en öppen kodningsprocess, såsom ”vad uttrycks i detta stycke”. Svaren som framkom ur intervjuerna kallas öppna, empirinära, koder. Data-

insamling och analys skedde parallellt och forskaren utgick inte från någon förutbestämd teori utan förhöll sig ”öppen” gentemot data. Den öppna kodningen avslutades med att koder med liknande innehåll sammanfördes i mer övergripande kategorier, som gavs ett sammanfattande namn. Relationer mellan de olika kategorierna eftersöktes och data sattes på så sätt samman till en ny helhet. I denna senare selektiva kodning mätades de olika kategorierna genom att ytterligare data samlades in vilka konfirmerade fynden. I den selektiva kodningen ställdes frågan ”vad handlar allt detta om” och en kärnkategori, som kan sägas beskriva en social process, identifierades. Genom att kärnkategorin identifierades, skedde en avgränsning av den framväxande teorin/modellen, genom att endast de kategorier som kunde relateras och var relevanta i förhållande till kärnkategorin kom att ingå i teorin/modellen. Under hela analysprocessen skrevs idéer, antaganden och reflektioner ned i form av ”memos”. Gedigen kunskap om metoden Grounded theory finns i forskargruppen hos UHA.

Nedan beskrivs kärnkategorin samt alla ingående kategorier. Citaten är tänkta att levandegöra texten.

*Kärnkategori: att få en känsla av att kropp och sinne är i balans*

Studiedeltagarna upplever, när de kom till NIA, en obalans mellan kropp och själ som de beskriver som en brist på kontakt mellan den fysiska kroppen och sinnet. Det rapporteras nedstämdhet och brist på energi. Sinnet

är ofokuserat och splittrat eller långsamt och avstängt. Det upplevs stress och dystrehet med inre och yttre press och som följd därav kroppslig smärta. Det föreligger en aktiv kropp och ett långsamt sinne eller tvärtom, en långsam och trött kropp med ett rusande splittrat inre. Detta beskrivs samtidigt med en upplevd nedsatt förmåga att hantera vardagens professionella och sociala/privata liv. Denna upplevelse av att kropp och själ inte är i balans ändras efter att informanten har börjat träna NIA. Med NIA träning rapporteras efterhand ett antal upplevelser av kropp och själ som kommer att beskrivas i det följande. Dessa upplevelser summeras i en huvudkategori av att kropp och själ blir enade till en helhet, en känsla av att återta inre balans beskrivet såsom "NIA får mig att åter känna mig som en hel människa". I denna känsla av helhet upplevs ökat lugn och ökad förmåga att klara vardagens utmaningar.

– "min stund med mig själv", "vilar i en stund av lycka", "inga krav", "kontakt kropp-själ", "balansen i flödet i och ur en människa".

### *Kategorier*

*Att bättre förmå upprätta och hålla gränser till andra.* I NIA ingår kampsportsaktiviteter med fysiska och verbala uttryck för att sätta gränser mot omvärlden och andra. Dessa rörelser beskrivs som en oväntad och emotionell upplevelse och direkt belönande med en känsla av kraft och frihet. Den fria dansen upplevs som utmanande både för att själv behöva styra sina rörelser och för att riskera dansa in i en annan.

Med tiden tränas förmågan att upprätta och behålla egna gränser, inte minst i att tillåta sig att ta plats, röra sig fritt och utifrån sin egen önskan.

- "blivit bättre på att säga nej, sätta gränser", "friare än i varje annan situation", "det yttre konkreta i rörelserna blir till själsligt gränssättande", "empowering".

*Att bli bekräftad och stärkt av dem som jag bryr mig om och respekterar.* NIA beskrivs som en välkomnande, generös och familjär miljö. Genuin kärleksfull omsorg och ärlig gemenskap omtalas på NIA. Informanter uppskattar att bli välkomnade redan vid entren, ofta vidtalade med namn av instruktörerna och välkomnade åter efter en längre tids frånvaro. På NIA hälsar alla på varandra, både nya och gamla deltagare. En process av att initialt helt ha focus på sig själv och sina egna behov för att med tiden bli en del av gruppen beskrivs. Några minuter av kvinnlig samvaro, med samtal, klappar och kramar, före och efter träningspassen, rapporteras som värdefullt. En tydlig integritet tillsammans med öppenhet och en icke-värderande, icke-tävlande och icke-krävande atmosfär förmedlar en frihetskänsla och upplevs stärka självförtroendet. NIA uppfattas som en varsam, skonsam och accepterande fysisk träning där individen själv avgör aktivitetsgrad, ansträngning, och uppmanas sträva efter behagliga positiva upplevelser – "rörelseglädje". Ledarna beskrivs som förebilder för ett humanistiskt och respektfullt ledarskap.

- "helt och fullt accepterad som jag är", "förbättrar självbild och självför-

troende”, ”jag känner mig trygg och accepterad”, ”jag blir omhändertagen och får ta emot”, ”att vara i ett sammanhang av välkomnande, värme och acceptans”, ”community”.

*Att få kontakt med positiva sidor hos mig själv.* Informanterna beskriver hur positiva känslor dyker upp under NIA-träningen. Musiken och texterna beskrivs som värdefulla liksom friheten i att röra sig som man vill och har lust med. Humor och lekfullhet finns med på ett respektfullt sätt. Här påtalas den holistiska och positiva attityden hos ledarna liksom det positiva i att vara del av en grupp. Instruktorerna förmedlar att ”jag” som individ är kompetent, att ”jag” känner min kropp och litar på dess signaler och att mitt självbestämmande är viktigt. ”Jag” avgör själv hur jag rör mig, ”jag” blir aldrig korrigerad eller kritiserad. Det rapporteras färre konflikter i både yrkesliv och privatliv efter en tids NIA-träning.

- ”jag upplever glädje, kärlek och lycka”, ”jag får kontakt med de bättre sidorna av mig själv”, ”jag accepterar och berömmar mig själv”, ”jag utmanar mig själv i den fria dansen, i att klara danstekniken”, ”jag går hem lycklig”.

*Att bli tacksam över kroppen och livet.* Tacksamhet över att ha möjlighet att träna NIA och för att ha hittat denna träningsform beskrivs. Likaså uttrycks tacksamhet över kroppen som tillåter denna träning när annan träning inte längre är möjlig. Upplevelsen att känna sig sensuell, ung och vacker under NIA-dansandet förmedlas lik-

som glädjen över att se äldre kvinnor dansa och njuta av livet. Atmosfären på NIA studion beskrivs som tillåtande och förmedlar tacksamhet och glädje över kroppen och livet självt.

- ”lycklig av att kroppen låter mig träna och må bra”, ”nya banor för mig både fysiskt och mentalt”, ”rörelsemedicin”, ”var annars skulle en 60+ kunna rocka loss utan att vara patetisk”, ”kroppen känner sig ung”, ”jag vågar mer, blir fylld av kraft, energi och endorfiner”, ”NIA är en mellanstation för självbehandling”, ”tacksam för kroppen, NIA och livet”, ”att älska mig själv, andra och livet”.

*Att acceptera och knyta an på ett djupare plan till mig själv och andra.* Nivån av teknisk utmaning gör att sinnet rensas från vad som än fanns när ”jag” kom till NIA-klassen och informanterna beskriver hur de erfar ”flow” när de startar NIA träningen. Denna flow kan förstärkas av att gruppen rör sig tillsammans och individen är del av något större. Det framkommer ett inre lugn då ögonen sluts och ”jag” uppmanas fokusera inåt och på delar av kroppen – detta lugn, denna trance, kommer redan efter sekunder eller minuter. Att träna barfota upplevs ge ökad kontakt med, och upplevelse av, den egna kroppen. Att se in i andras ögon eller till och med beröra varandras händer ger en anknytning till andra. Här förmedlas en upplevelse av mental vila under träningen, ”living meditation”. Informanterna menar att den fullständiga och tydliga närvaron hos ledarna och den icke-krävande, icke-tävlande och icke-konkurrerande acceptansen av alla deltagare stärker

självbilden hos de NIA-tränande.

-“jag utmanar mig själv i den fria dansen, i att klara danstekniken”, ”själslig läkning i dansen, i nära kontakt med mig själv”, ”jag får kontakt med mina känslor”, ”jag bejakar mig själv mera, har släppt masken och det är OK att vara mitt sanna jag”, ”kommer djupare än meditation tack vare rörelserna”, ”alla vi som kommer till NIA bidrar med kärlek”, ”om jag faller hjälper mig den andre upp”, ”ledarna och deltagarna är själsligt kreativa och öppna för det andliga”, ”trance”, ”mindfulness i rörelse”, ”katharsis”, ”accepterar min kropp”.

*Att komma i djupare kontakt med mitt inre.* Under NIA-utövande beskrivs en upplevelse av ett transliktande tillstånd, en övergång till en lägre medvetandenivå, vilket underlättas av att sluta ögonen, att hålla en eller båda händerna över hjärtat eller annan del av kroppen och övningar där de tränande kommer nära varandra i en grupp som rör sig tillsammans. De repetitiva rörelserna, ljudandet och den synkrona andningen bidrar likaså till ett tillstånd av sänkt medvetandenivå med en känsla av att släppa loss, släppa ut tankar och känslor och fokusera på vila och inre njutning i rörelserna. -“trance, katharsis, kontakt med andliga sidor av mig själv”, ”andlig gemenskap”, ”vara del av någonting större”.

### Sammanfattning

Analysen beskriver en social process som börjar med att deltagarna upplever att de får kontakt med positiva

sidor av sig själva i NIA-träning. Genom att uppmuntras till rörelseglädje utan att bli korrigerad börjar ”jag” se kroppen på ett mer positivt sätt än ”jag” gjort tidigare. Under träningspassen ser man andra deltagare uppleva rörelseglädje utan hämningar vilket ger upplevelsen av tacksamhet över den egna kroppen och en tacksamhet till livet i sig. Att uppleva sig som en helare människa som själv får bestämma och inte styras av andra beskrivs som centralt i NIA. Även upplevelsen av en varm och kärleksfull atmosfär rapporteras öka motivationen för fortsatt NIA-träning. Att bli sedd och bekräftad i en tillåtande miljö gör att deltagarna känner att de respekterar både sig själva och andra vilket gör att de tillåter sig att få en djupare kontakt med sitt inre, med det själsliga planet av sig själva. Processen leder fram till att man genom NIA-träningen upplever tydligare egna gränser och att man till slut känner en balans mellan kropp och sinne vilket också identifierades som det centrala, kärnkategorin. Informanterna beskriver hur de genom träningen återfår sin känsla av inre harmoni och att det påverkar dem i deras dagliga liv. Man upplever ett inre lugn som gör att man hanterar livets utmaningar bättre, med kraft och med bevarat lugn.

### Diskussion

Våra fynd i studien kan sammanfattas i kärnkategorin att få en känsla av att kropp och sinne är i balans. Detta liknar den inre harmoni och stabilitet som beskrivs i Moa Wolffs avhandling från Lunds Universitet

2016, i de psykologiska skattningarna, och i en kvalitativ delstudie, där yoga visades ge ökad livskvalitet och förbättrade depressionsparametrar (9). Däremot kunde anti-hypertensiv effekt av yoga inte påvisas. Även en tidigare kvalitativ studie genomförd på NIA-deltagare visar positiva effekter med träningsformen såsom fördjupad självkännetdom och ökad självinsikt (10). Dans eller annan form av rytmisk rörelse har även rapporterats framgångsrikt när det gäller att minska depressiva tillstånd, öka känslan av vitalitet och förbättra psykiska och fysiska funktioner (11) vilket bekräftas av vår studie. Att träna och uppleva stöd från andra träningsdeltagare är rapporterat som i sig positivt oavsett vilken träningsform det rör sig om (4,12). Värdet i att röra sig utan att bli korrigerad, att låta den egna ”rörelseglädjen” få styra, tycks central i NIA. Denna variabels betydelse för motivation för fysisk träning har visats i upprepade studier av SDT, Self Determination Theory (13), där värdet av att uppleva egen kompetens, självbestämmande och relaterande till andra människor görs tydligt. Detta beskrivs av informanterna i vår studie på ett för oss kraftfullt och övertygande sätt vilket vi menar framgår av redovisade citat. Vi noterar här särskilt informanternas upplevelse av ökad kontakt med positiva sidor av sin personlighet. Därtill kommer aspekter av hoppfullhet, acceptans och glädje i att se äldre individer glädjas i fysisk aktivitet och dans eller att själv vara äldre och kunna delta i dansandet. Att uppleva en balans mellan kropp och sinne kan antas vara närbesläktat med

att uppleva kroppsligt och psykologiskt välbefinnande. Att dessutom uppleva sig bli sedd och bekräftad av andra och uppleva stöd i en tillåtande atmosfär kan antas vara besläktat med att uppleva socialt välbefinnande.

I den aktuella studien vågar vi således påstå att vi studerat hälsa genom träning med träningsformen NIA ur ett salutogenetiskt perspektiv (14), det vill säga att vi studerat hur NIA på ett positivt och meningsfullt sätt bidrar till hälsa för dess utövare.

Professor emerita Cecilia Björkelund Göteborg tackas för värdefull hjälp med utformandet av rapporten.

## Referenser

1. En förnyad folkhälsopolitik. Regeringens proposition 2007/08: 110.
2. Segar M.L., Eccles J.S., Richardson C.R: Type of physical activity goal influences participation in healthy midlife women. *Women Health Issues* 2008;18: 281-291.
3. Gudmundsson P, Lindwall M, Gustafson D.R et al. Longitudinal associations between physical activity and depression scores in Swedish women followed 32 year. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2015; 132: 451-458(8).
4. Danielsson L. Moved by movement: A person-centered approach to physical therapy in the treatment of major depression. 2015 (dissertation). University of Gothenburg.
5. Eriksson Sörman D. The influence of social relationships and leisure activity on adult cognitive functioning and risk of dementia: longitudinal population-based studies. 2015. (dissertation). University of Umeå
6. Lindwall, M, Johansson, B. Use it or loose it? Nytt samband mellan förändring i fysisk aktivitet, kognitiv, och social aktivitet och kognitiv funktion. *Svensk Geriatrik*. 2012; 3: 7-10.

## forskning och teori

7. Rosas D, Rosas C. The Nia Technique. Broadway. 2004. ISBN 0-7679-1730-8.
8. Glaser B.G, Strauss A. The discovery of grounded theory. Strategies for qualitative research. Aldine, Chicago. 1967.
9. Wolff M. Yoga as treatment for hypertension in primary health care (dis-sertation). University of Lund, 2016.
10. Switzman L, Barton S, Kochu C. The body-mind experiences of eight midlife women elicited through the holistic practice of Neuromuscular in-tegrative action (NIA). *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2011; 6: 161-173.
11. Kondric M, Sandrik J, Mandric G, et al. Participation motivation and stu-dent's physical activity among sport students in three countri-es. *Journalof Sports Science and medicine*. 2013; 12: 10-18.
12. Koch S.C, Morlinghaus K, Fuchs T. The joy dancer: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*. 2007; 34: 340-349.
13. Weman Josefsson K. You don't have to love it - exploring the mecha-nisms of exercise motivation using self-determination theory in a digital context (dissertation). Univerity of Gothenburg, 2016.
14. Antonovsky A. The structure and properties of the Sense of Coherence scale. *Social Science and Medicine*. 1993; 36: 725-733.