

Når yoga går i kirke: Kroppen som vej til tro

Et forskningsprojekt undersøger, hvordan yoga i kirkerummet åbner nye måder at skabe mening, fællesskab og spiritualitet på.

Af Martin Krath-Andersen

Hvad sker der, når yogamåtter rulles ud foran alteret, og kirkegulvet bliver et sted for stræk, stilhed og refleksion? Det spørgsmål var udgangspunktet for oplægget *Når yoga går i kirke*, som lektor i praktisk teologi Kirstine Helboe Johansen holdt ved Folkekirke & Religionsmødes årsmøde 2026. Oplægget tog afsæt i et forskningsprojekt, hvor hun sammen med to norske kolleger har undersøgt yoga i danske og norske kirker. Projektet bygger både på deltagende observationsstudier og en spørgeskemaundersøgelse blandt kirkelige medarbejdere, der arbejder med yoga eller andre kropslige praksisser i kirken.

Selve forskningsprocessen har i høj grad været kropslig i ordets mest konkrete betydning. For hvis man vil studere yoga i kirken, kan man ikke blot sidde på en kirkebænk og observere på afstand. Man må selv deltage i praksissen og erfare, hvad der sker i kroppen og i rummet. Derfor har forskerne også deltaget i yoga-sessioner i kirkerne og oplevet praksissen "nede fra måtten".

"Man kan ikke sidde på en bænk og kigge på dem, der laver åndedrætsøvelser på gulvet. Man bliver nødt til at ligge der selv," fortæller Kirstine Helboe Johansen.

Den tilgang har gjort det muligt at undersøge noget, som ellers kan være svært at sætte ord på: hvordan rummet, kroppen og fællesskabet spiller sammen i en religiøs praksis. Oplægget blev derfor også en refleksion over, hvordan kirken arbejder med erfaring og praksis – ikke kun med ord og teologi.

Yoga i kirken er på den måde ikke blot et nyt aktivitetstilbud, men et eksempel på en bredere tendens, hvor folkekirken byder ind med nye former for praksis.

KIRKE PÅ KANTEN AF HVERDAGSKULTUREN

For Kirstine Helboe Johansen begyndte interessen for yoga i kirken ikke med yoga som sådan. Den begyndte med en fascination af de steder, hvor kirken møder hverdagskulturen på nye måder. Hun har tidligere forsket i fænomener som f.eks. halloween-gudstjenester, hvor kirken træder ind i kulturelle sammenhænge, der ikke umiddelbart er klassisk kirkelige. Fælles for disse initiativer er, at de opstår i spændingsfeltet mellem tradition og samtid.

"Jeg kom fra en interesse i kirker, der stiller sig ud på kanten i mødet med den hverdagskultur, som mennesker lever i," siger Kirstine Helboe Johansen.

Når kirker inviterer til yoga, er det derfor ikke et forsøg på at importere en fremmed religiøs tradition. Det er snarere et forsøg på at møde mennesker dér, hvor de allerede befinder sig – i en kultur, hvor kropslig praksis, mindfulness og velvære spiller en stadig større rolle.

Denne udvikling hænger også sammen med en bredere ændring i måden, mennesker forholder sig til religion på. Mange begynder ikke længere deres religiøse søgen i institutionen, men i deres egne erfaringer og livssituationer.



“Folk starter ikke med at sige: jeg er medlem af dette sogn, derfor er det vigtigt, hvad præsten siger. De starter med at spørge: hvad giver mening i mit liv?” fortæller Kirstine Helboe Johansen.

Det betyder, at kirken i stigende grad tænker i praksisser, der kan tale ind i menneskers konkrete liv. Yoga kan ligesom babysalmesang fungere som en indgang til kirkerummet for mennesker, der måske ellers ikke ville opsøge det.

PRAKSIS FØR TEORI

Et centralt teoretisk udgangspunkt for forskningsprojektet er den såkaldte praksisvending i humanvidenskaberne. I stedet for primært at analysere ideer eller tekster retter man opmærksomheden mod de praksisser, mennesker faktisk udfører sammen. Den tyske filosof Theodore Schatzki beskriver praksisser som den grundlæggende enhed i det sociale liv – noget, der består af handlinger, forståelser, regler og mål, som hænger sammen over tid.

“En praksis er den mindste enhed i det sociale,” fortæller forskeren.

Centrale spørgsmål bliver da: Hvad foregår der konkret, når mennesker samles om denne praksis i kirkerummet? Hvordan bevæger de sig? Hvilke genstande bruger de? Hvordan påvirker rummet deres oplevelse af det, de gør?

Det betyder også, at forskningen retter opmærksomheden mod detaljer, der ofte overses i teologiske diskussioner: rummet, kroppen, genstandene og de måder, mennesker orienterer sig i rummet på.

“Vi er vant til at være meget optaget af ordet. Men når man ser på praksis, bliver kroppe, rum og ting pludselig meget interessante,” siger hun.

Yoga i kirken bliver dermed et eksempel på, hvordan kirkelig praksis ikke kun formes af teologi, men også af rumlige, kropslige og materielle forhold.

NÅR RUMMET BLIVER EN AKTØR

En af de mest markante observationer i projektet handler om selve kirkerummet. Når yoga flytter ind i kirken, ændrer det nemlig måden, rummet bruges og opleves på. I de fleste af de undersøgte kirker foregår yogaen foran alteret – ganske enkelt fordi der er mest gulvplads der. Men denne praktiske løsning får også symbolsk betydning.

“Pludselig er menighedens praksis ikke på bænkerne, men foran alteret,” fortæller Kirstine Helboe Johansen.

Deltagerne ligger på yogamåtter og ser kirkerummet fra en helt anden vinkel end normalt. Loftets hvælvinger træder tydeligere frem, og rummets æstetisk opleves som en del af forkyndelsen.

“Når man ligger på gulvet, får loftet en helt ny betydning. Rummet bliver noget, der nærmest omfavner én,” siger hun.

Samtidig mærker deltagerne også kirkens materialitet. Stengulvet er hårdt og koldt, selv gennem en yogamåtte, og det er en del af erfaringen. Mange deltagere fortæller, at netop denne sanselige oplevelse gør kirkerummet mere nærværende for dem.

Kirkerummet bliver dermed ikke blot en baggrund for aktiviteten, men en aktiv medspiller i praksissen. Det påvirker både deltagernes oplevelse af yogaen og deres relation til kirken som sted.

EN LITURGI MED BEVÆGELSE

Selvom yoga i kirken kan virke som en radikal nyskabelse, følger mange arrangementer en struktur, der minder om klassisk liturgi. De begynder typisk med en velkomst og en kort læsning, hvorefter yogaøvelserne følger. Undervejs kan instruktøren indskyde refleksioner eller bibelcitater mellem øvelserne. Samlingen afsluttes ofte med en velsignelse eller en kort bøn.

“Der er en tydelig begyndelse, en fælles handling og en afslutning.”

På den måde forsøger arrangørerne at skabe en praksis, hvor bevægelse og ord hænger sammen. Yogaen bliver ikke blot en fysisk aktivitet, men en ramme for refleksion og fordybelse.

Samtidig markerer arrangørerne ofte tydeligt forskellen til yoga i fitnesscentre. Her er det ikke præstation eller korrekt teknik, der er i centrum.

Kirstine Helboe Johansen fortæller, at det er en fællesnævner, at det er ikke vigtigt, om man kan alle øvelserne korrekt. Det, der er vigtigt er, at man bare er med.



Formålet er snarere at skabe et rum for ro, opmærksomhed og eftertanke. En form for kropslig spiritualitet, hvor kroppen bliver en indgang til stilheden.

NYE FÆLLESSKABER I KIRKERUMMET

Yoga i kirken tiltrækker ofte en anden type deltagere end den klassiske søndagsgudstjeneste. I flere kirker består deltagergruppen hovedsageligt af kvinder, men aldersspændet er stort. Nogle er unge voksne, andre er pensionister, og mange har ikke nødvendigvis en fast tilknytning til menigheden.

“Vejen ind er meget forskellig. Nogle så en plakat på døren. Andre kom, fordi de sad i menighedsrådet og ville se, hvad det var,” fortæller hun.

Den kropslige dimension skaber en særlig form for fællesskab, hvor deltagerne deler både stilheden, bevægelserne og rummet. Flere deltagere beskriver oplevelsen som personlig og nærværende.

ET EKSPERIMENTERENDE KIRKELIV

For Kirstine Helboe Johansen er yoga i kirken derfor ikke blot et særtilfælde, men en del af en bredere tendens i folkekirken: babysalmesang, meditation, retræter og andre kropslige praksisser.

Det handler ikke om at erstatte den traditionelle gudstjeneste, men om at supplere den med andre former for fællesskab og fordybelse. I en tid, hvor mange mennesker oplever en travl og fragmenteret hverdag, kan sådanne praksisser give mulighed for at standse op og finde ro og fællesskab.

“Målet er i sidste ende det samme: at skabe et rum, hvor mennesker kan fordybe sig i evangeliet,” fortæller Kirstine Helboe Johansen.

Spørgsmålet er blot, hvilke praksisser der hjælper mennesker til at rette deres opmærksomhed mod det, der ellers kan være svært at fastholde i en travl hverdag. Yoga i kirken er ét svar på det spørgsmål. Om det bliver en permanent del af folkekirken praksis, er stadig åbent. Men forskningen viser allerede nu, at mødet mellem yogamåtten og kirkerummet skaber nye erfaringer både for deltagere, præster og forskere.

Se artikel om det omtalte forskningsprojekt om yoga i kirken i det teologisk tidsskrift *Temeros*: <https://journal.fi/temenos>

Kirstine Helboe Johansen har skrevet artiklen *“Rør blot ikke ved min gamle jul. En undersøgelse af mulighedsrummet for skolers og kirkers samarbejde til jul.”* i *En verden til forskel* udgivet af Folkekirke & Religionsmøde på Eksistensen 2025.