



## Modernite ve Ontolojik Güvenlik Bağlamında Yoga Kültürü: Yoga Eğitmenleri ve Uygulayıcıları Üzerine Nitel Bir Araştırma

Figen Kanbir |  0000-0003-2094-399X |  f.kanbir@siirt.edu.tr

Siirt Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Siirt, Türkiye

 <https://ror.org/05ptwtz25>

### Öz

Yoga uzun bir geçmişe dayanan, Hindistan'da ortaya çıkan kadim bir öğretilerdir. Bu kadim öğreti günümüzde küresel dünyanın sağladığı (iletişim ve ulaşım) olanaklar(ıy)la farklı ülkelerce tanınmakta ve sahiplenilmektedir. Dünyanın farklı ülkelerinde olduğu gibi Türkiye'de popüler hale gelen yoga bir çalışma alanı, uygulama pratiği ve yaşam felsefesi haline gelmiştir. Bunda belirleyici bir etken 21. yüzyılın insan hayatında yarattığı sürekli performans ve değişim isteyen tedirginliği yer almaktadır. Kent yaşamının ortaya çıkardığı karmaşa içerisinde kişilerin yaşamlarına anlam verecek bir uğraşı arayışında bulunmaları kadar Covid-19 sürecinde içe kapanmanın (fiziksel ve psikolojik) sorunlarıyla baş edebilme arayışı yer almaktadır. Bununla birlikte yoga tercihi toplum kesimleri ve kişiler düzeyinde farklılaşmaktadır. Bu çalışma İstanbul'da bulunan iki ilçe Bakırköy ve Beylikdüzü'nde yer alan 4 farklı yoga merkezinde eğitmen ya da uygulayıcı olan 9 kişiyle yarı yapılandırılmış görüşme ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular yetişkin kadınların yanı sıra erkeklerin, ailelerin yönlendirmesiyle çocukların, öğrencilerin ve az sayıda yaşlının yoga yaptığını ve yogayı sahiplendiğini göstermektedir. Bunun temel nedenleri (yogayı din ve cinsiyetle eşitleyen) olumsuz önyargıları törpüleyen farkındalık ve bilinç düzeyidir. Katılımcıların yogaya başlamasında ve sürdürmesinde maddi kaygılar, fiziksel ve ruhsal sağlık, pandemi sürecinde boş zaman faaliyetlerinde görülen daralma belirleyicidir.

### Anahtar Kelimeler

Yoga, Modernite, Ontolojik Güvenlik, Kentsel Yaşam, Yoga Eğitmenleri

### Atıf Bilgisi



Kanbir, Figen. "Modernite ve Ontolojik Güvenlik Bağlamında Yoga Kültürü: Yoga Eğitmenleri ve Uygulayıcıları Üzerine Nitel Bir Araştırma". *Sosyolojik Bağlam Dergisi* 5/1 (Nisan 2024), 27-50.

<https://doi.org/10.52108/2757-5942.5.1.2>

## Makale Bilgileri

Geliş Tarihi	22.02.2024
Kabul Tarihi	25.03.2024
Yayın Tarihi	15.04.2024
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Kör Hakemlik
Etik Beyan	Etik Onay, Siirt Üniversitesi Rektörlüğü tarafından verilmiş olup, 05.03.2024 tarihli ve 778 sayılıdır.
Benzerlik Taraması	Yapıldı - Turnitin
Etik Bildirim	dergi@sosyolojikbaglam.org
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC-ND 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

## Yoga Culture in the Context of Modernity and Ontological Security: A Qualitative Research on Yoga Instructors and Practitioners

Figen Kanbir |  0000-0003-2094-399X |  f.kanbir@siirt.edu.tr

Siirt University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Sociology, Siirt, Türkiye

 <https://ror.org/05ptwtz25>

### Abstract

Yoga, originated in India, is an ancient teaching with a long history. This ancient teaching is now recognized and embraced by different countries with the opportunities (communication and transportation) provided by the global world. Yoga, popular in Türkiye as in different countries of the world, has become a field of study, practice, and philosophy of life. A determining factor in that fact is the anxiety that the 21st century creates in human life, requiring constant performance and change. In the chaos caused by urban life, people are searching for an occupation that will give meaning to their lives, as well as the search to cope with the (physical and psychological) problems of introversion during the Covid-19. However, yoga preference differs at the level of society and individuals. This study was conducted with semi-structured interviews with 9 people who were instructors or practitioners at 4 different yoga centers in two districts of Istanbul: Bakırköy and Beylikdüzü. The findings obtained from the study show that, in addition to adult women and men, students and a small number of elderly people, as well as children with the guidance of their families do yoga, and they all embrace it. The main reasons for this are the level of awareness and consciousness that eliminates negative prejudices (equating yoga directly with religion and gender). Financial concerns, physical and mental health, and the decrease in leisure time activities during the pandemic are the determining factors for participants to start and continue yoga.

### Keywords

Yoga, Modernity, Ontological Security, Urban Life, Yoga Instructors

### Citation

Kanbir, Figen. "Yoga Culture in the Context of Modernity and Ontological Security: A Qualitative Research on Yoga Instructors and Practitioners". *Journal of Sociological Context* 5/1 (April 2024), 27-50.

<https://doi.org/10.52108/2757-5942.5.1.2>

## Article Information

Date of Submission	22.02.2024
Date of Acceptance	25.03.2024
Date of Publication	15.04.2024
Peer-Review	Double anonymous review - Two External Reviewers
Ethical Statement	Ethical Approval, dated 05 March 2024 numbered 778, was issued by Siirt University Rectorate.
Similarity Check	Done - Turnitin
Conflict of Interest	No conflicts of interest have been declared.
Complaints	dergi@sosyolojikbaglam.org
Funding	No external funding was received for this research.
Copyright & License	Authors of articles in the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC-ND 4.0.

---

## Giriş

Günümüzde ulaşım olanakları ve iletişim araçlarının dünya üzerinde yaygınlaşması yoganın tanınmasını ve sahiplenilmesini kolaylaştırmıştır. Böylece yoga popüler hale gelmiştir. Ancak burada eklenmesi gereken bir husus yoganın her ülkede aynı şekilde algılanmadığıdır. Farklı ülkelerde yoganın ne olduğu ve nasıl geliştiği bahsi bu çalışmanın sınırlarını aşmakla birlikte Türkiye’de popüler hale gelmesinde kentte yaşamın yaratmış olduğu çalışma temposu, hareketsizlik ve insanlar arasındaki etkileşimdeki azalmalar yer almaktadır. Aynı zamanda Türkiye’de pandeminin yaratmış olduğu fiziksel ve ruhsal sıkıntılar ile birlikte yoga yaygınlaşmıştır. Ancak henüz toplumun geneli için kabul edilmiş bir uygulama olduğu söylenemez. Nitekim yapılmış çalışmalar yoga uygulamalarının olumlu sonuçlarına rağmen maliyetli bir uygulama olarak değerlendirilmesi nedeniyle kişilerin yogaya yönelmek konusunda bilgi ve bilinç düzeyinin yeterli olmadığını göstermektedir.<sup>1</sup>

Alanyazından elde edilen bilgiler en çok yetişkinler arasından olmakla birlikte yogaya başlama yaşının, yoga yapmanın nedeninin kişiden kişiye, ülkeden ülkeye değiştiğini göstermektedir. Batı’da beyaz, kadın, yetişkin, refah seviyesi yüksek ve eğitilmiş insanlar yoga yapmayı tercih etmektedir.<sup>2</sup> Yogaya başlama nedeni bazı insanlarda sağlık sorunları iken bazılarının ise ruhsal arınma, spor, zayıflama, hamilelik ve benzeridir. Aynı zamanda yoga herkes için uzman (eğitmen ve/veya guru) olma anlamı taşımadığından farklı meslek kollarından insanlar çalışırken yoga yapmaktadır. Bu noktada ulaşılabilir rahat bir gelire veya maddi bakımdan birikime sahip olmanın yoga yapmak konusunda avantaj sağladığı söylenebilir. Bununla birlikte yogaya talep farklı toplum kesimleri arasında değişkenlik göstermektedir. Çocukluk döneminde yoga eğitimi ebeveynlerin ve eğitimcilerin yönlendirmesiyle gerçekleşmektedir. Özellikle bu yaş kategorisindeki çocukların bilişsel işlevleri üzerinde yoganın olumlu etkide bulunduğu araştırma sonuçlarınınca kanıtlanmıştır.<sup>3</sup> Yaş ilerledikçe ise bireylerin bu yöntemi tercih ettikleri söylenebilir. Çalışma yetişkinlik döneminde yoga yapmanın nedenlerine odaklanmaktadır.

Dünyada ve ülkemizde yogaya katılımın nedenleri ve sonuçları üzerine kuramsal ve uygulamalı çalışmalar<sup>4</sup> mevcuttur.<sup>5</sup> Alanyazında yogayı ontolojik güvenlik ile ilişkisi içerisinde

<sup>1</sup> Yurtsal, Zeliha Burcu – Eroğlu, Vasviye. “Gebe Kadınların Gebelikte Yoganın Faydaları Hakkındaki Bilgi ve Görüşleri”. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 45/3 (Aralık-2019), 303.

<sup>2</sup> Bhalla, Nandini - Moscovitz, David. “Yoga and Female Objectification: Commodity and Exclusionary Identity in U.S. Women’s Magazines”. *Journal of Communication Inquiry*, 0/0 (March 2019), 12-13; Birdee, S. Gurjeet vd. “Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey”. *Journal of general internal medicine*, 23 (July 2008), 1654; Park, Crystal L. vd. “Who Practices Yoga? A Systematic Review of Demographic, Health-Related, and Psychosocial Factors associated with Yoga Practice”. *Journal of Behavioral Medicine* 38, (January 2015), 463.

<sup>3</sup> Özgün, Songül Yasemin vd. “Yoga Eğitiminin Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Bilişsel İşlevlerine Etkisi”. *Eğitim ve Bilim*, 46/206 (Nisan 2021), 310.

<sup>4</sup> Kuşkusuz yoga üzerine dünyada ve Türkiye’de yapılmış bu araştırmaların dışında farklı araştırmalar da bulunmaktadır. Çalışmada konuyla ilişkili görülen çalışmalara yer verilmiştir.

<sup>5</sup> Albayrak, Kadir. “Adana’da Uzakdoğu Kökenli Dinî ve Felsefi İnanışların İzdüşümleri: Sahaja Yoga ve Reiki

ele alan bir doktora tezi<sup>6</sup> bulunmaktadır. Çalışmada 21. yüzyıl dünyasında yoganın ontolojik güvenlik sağlayan etkileri İstanbul'da bulunan 4 yoga merkezinde yer alan 9 kişiden hareketle sorgulamaya açılmıştır. Çalışmanın ilk kısmında yoga ve ontolojik güvenlikle ilgili alanyazında yer alan bilgilere yer verilirken ikinci kısımda sahadan elde edilen bulgular ve değerlendirme yer almaktadır.

## 1. Kavramsal Çerçeve

### 1.1. Yoga

Ruhsal yaşama ve bedene egemen olmayı amaçlayan Hint felsefe sistemi olan yoga<sup>7</sup>; Sanskritçe “yuj” sözcüğünden gelmekte olup buluşmak, kombine etmek anlamını taşımaktadır.<sup>8</sup> İlk kez M. Ö. 2500 yıllarına ait kutsal yazılar olan Veda'larda bahsedilen; varlığına

Örneği”. *Erciyes Akademi* 35/Özel Sayı (Eylül 2021); Arslan, Hammet. *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*. (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013); Bhalla - Moscowitz. “Yoga and Female Objectification: Commodity and Exclusionary Identity in U.S. Women's Magazines”; Birdee “Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey”; Cengiz, Kurtuluş vd. *Türkiye’de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.* İstanbul: İletişim Yayınları, 2021; Cöster, Anna. *Yoga and Identity in Everyday Life - Studying The Meaning Creation of Nine Yoga Practitioners*. (Swedish: Lund University, Master's Thesis, 2008); Çoknaz, Dilşah vd. Aummm! Yoga Yolunda Algı ve Motivlerin Sesini Dinlemek. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Antalya-31 Ekim-03 Kasım 2018; Duman, Özge – Koca, Canan. “Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan”. *Fe Dergi* 12/2 (Aralık 2020); Duman Karaboğa, Özge. *Modern Yoganın Toplumsal Sınıf Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Nitel Analizi*. (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Duyan, Emin Cihan. *Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008; Eliade, Mircea. *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük*. çev. A. Berktaş. İstanbul: Alfa, 2. Baskı, 2020; Erkmén, T. Deniz. “Flexible Selves in Flexible Times? Yoga and Neoliberal Subjectivities in Istanbul”. *Sociology*, 55/5 (March 2021); Ertan, Cihan. “Beden, Pratik ve Anlam: Bir Cisimleşme Deneyimi Olarak Yoganın Toplumsal ve Bireysel Görünümleri”. *Bedenin Sosyolojisi: Gündelik Hayatın Cisimleşme Deneyimleri, Tıbbileştirme ve Dijital Gözetim*. Haz. Gönül Demez vd., 154-175. (İstanbul: Bağlam, 2020); Ertürk, Sümeyra. *Neoliberal Yönetimselliği Yeniden Düşünmek: Söylensel Bir ‘Kendilik Pratiği’ Olarak Modern Yoga*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021; Frawley, Vedaçarya David. *Yoga ve Ayurveda: Kendine Şifa ve Kendini Bilme*. İstanbul: Purnam Yayınları, 2013; Garfinkel, Marian – Schumacher, H. Ralph. “Yoga”. *Rheumatic Disease Clinics of North America* 26/1 (February 2000); Farah Godrej. “The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga”. *Political Theory* 45/6 (April 2016); Goldt, Dajana. *Yoga and Identity: A Research on the Influence of Yoga on Identity*. Denmark: Aalborg University, Master's Thesis, 2020; Osho. *Yoga: Bireyin Doğuşu*. İstanbul: Omega Yayınları, 2. Baskı, 2007; Özer, Nazlı Beril. *Postmodern Zamanlarda Yoga Deneyimi: Alternatif Bir Yaşam Tarzı. Özne Hayatı Konuşunca*. der. A. Kasapoğlu. 183-226. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2015; Özgün vd. “Yoga Eğitiminin Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Bilişsel İşlevlerine Etkisi”; Park vd. “Who Practices Yoga? A Systematic Review of Demographic, Health-Related, and Psychosocial Factors associated with Yoga Practice”; Patanjali. *Ne Olduğunu Bilmek İstiyorsan Ne Olmadığına Bak: Ruhani Özgürlüğe Ulaşmanın Sekiz Adımı*. (Haz. S. Sağra). İstanbul: Destek Yayınları, 2020; Markula, Pirkkeo. “Reading Yoga: Changing Discourses of Postural Yoga on the Yoga Journal Covers”. *Communication & Sport* 2/2 (May 2014); Smith, Benjamin Richard. “Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga”. *Body & Society* 13/2 (June 2007); Şengün Gürsoy, Serpil. *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım “Yoga”*. (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009); Taneja, Davendra Kumar. “Yoga and Health”. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine* 39/2 (April 2014); Yurt-sal - Eroğlu. “Gebe Kadınların Gebelikte Yoganın Faydaları Hakkındaki Bilgi ve Görüşleri”.

<sup>6</sup> Şengün Gürsoy. *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım “Yoga”*, 2009.

<sup>7</sup> Türk Dil Kurumu (t. y.)

<sup>8</sup> Osho. *Yoga: Bireyin Doğuşu*, 109.

ilişkin en eski arkeolojik bulgulara ise M. Ö. 3000 yıllarına kadar dayanan<sup>9</sup> bedenlenmiş bir uygulama olarak yoga<sup>10</sup>; nefes kontrolü, meditasyon ve duruşları içeren fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir uygulamadır.<sup>11</sup> Yoga genellikle her türlü riyazet ve meditasyon yöntemini ifade etmek için kullanılmaktadır. Hint maneviyatı içerisinde yoga varlığa erişmenin yolları; kurtuluşu sağlamak için uygun tekniklerin bütünü oluşturmuştur.<sup>12</sup>

Bir içe dönüş olarak yoga dinle sıklıkla karıştırılmaktadır; ancak yoga bir din değildir.<sup>13</sup> Aynı zamanda yoga çoğu zaman diğer öğretilerle olan ortak noktaları neticesinde bir inanç sistemi olarak algılsa da bir inanç sistemi değildir; insanın kendini bulması için uyguladığı teknik bir metottur.<sup>14</sup> Bununla birlikte yoga Hindistan'da bulunan farklı dinlerce kabul edilen ortak inançlar, uygulamalar ve tekniklerden biridir. Hint alt kıtasında ortaya çıkan ve gelişen Hint dinlerinde (Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm) ölümsüzlüğe, nihai kurtuluş ve aydınlanmaya ulaşmanın yolları bulunmaktadır.<sup>15</sup> Söz konusu dinlerde mutlak aydınlanma hali kişinin henüz yaşarken ulaşabileceği bir mertebelenmedir. Hint kökenli dinlerin ferdin nihai kurtuluşa ulaşabilmesi için önerdikleri reçeteler oruç hayatı ve yoga egzersizleridir.<sup>16</sup>

Yoganın kronolojik tarihi güç sayılabilecek bir kapsama sahiptir. Bu kapsam içerisinde yogaya yönelik birincil metinler çok sayıdadır. Yogaya atfedilen anlam ve tanımlamalar merkeze alınan birincil metnin kapsamı içerisinde değişkenlik göstermektedir. Bu çeşitlilik içerisinde bağlamlar ne olursa olsun tanımlar bütünlük ve birlik temaları kapsamında birleşmektedir.<sup>17</sup>

Yoga beden ve zihnin koordinasyonunu maneviyatla birlikte geliştirme imkânı sunan bir sistemdir.<sup>18</sup> Yogada kurtuluş bilgi ve psikolojik disiplin süreci ile elde edilmektedir. Bu psikolojik süreç sayesinde zihindeki hareketlilik sona ermektedir.<sup>19</sup> Yoga bir bütün olarak kişinin temel dürtülerini bastırmadan dönüştürmenin yolunu sunmaktadır.<sup>20</sup> Yoganın ilk

<sup>9</sup> Duman – Koca. “Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan”, 60.

<sup>10</sup> Smith, “Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga”, 30.

<sup>11</sup> Bhalla - Moscovitz. “Yoga and Female Objectification: Commodity and Exclusionary Identity in U.S. Women’s Magazines”, 2.

<sup>12</sup> Eliade. *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük*, 17-18.

<sup>13</sup> Osho. *Yoga: Bireyin Doğuşu*, 12. Bununla birlikte Osho yogayı bir bilim, içsel varlığın salt matematiği olarak tarif etmektedir (Osho, 2007, 12).

<sup>14</sup> Patanjali. *Ne Olduğunu Bilmek İstiyorsan Ne Olmadığına Bak: Ruhani Özgürlüğe Ulaşmanın Sekiz Adımı*, 58.

<sup>15</sup> Arslan. *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 2.

<sup>16</sup> Yitik, Ali İhsan. *Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İnançıyla İlişkisi*. (İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1996), 38-39.

<sup>17</sup> Ertürk. *Neoliberal Yönetimselliği Yeniden Düşünmek: Söylemsel Bir ‘Kendilik Pratiği’ Olarak Modern Yoga*, 19.

<sup>18</sup> Özer, *Postmodern Zamanlarda Yoga Deneyimi: Alternatif Bir Yaşam Tarzı*, 184.

<sup>19</sup> Arslan. *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 304.

<sup>20</sup> Osho. *Yoga: Bireyin Doğuşu*, 298-299.

adımı şiddetsizlik, doğruluk, dürüstlük, cinsel hâkimiyet ve sahiplenmemeyi içeren beş yemine ilişkin kişinin kendisini tutmasıdır.<sup>21</sup>

Yoga psikolojisi ve tekniğinde bilinçaltı önemli bir role sahiptir. Çünkü insanın edimsel deneyimlerinin yanı sıra hem doğuştan gelen eğilimlerini hem de gelecekteki tercihlerini belirleyen bilinçaltıdır.<sup>22</sup> Bu açıdan yoganın bireyin kendine yapmış olduğu bir yolculuk olduğu söylenebilir. Bilinçaltında temel gereksinimin ne olduğuna ulaşıldığında kişinin yaşama yön verecek değişiklikleri yapma olanağı mümkün hale gelmektedir.

Yoganın tarihsel süreç içerisinde tanımı ve dayandığı temel Hindistan'da ve diğer ülkelerde farklılık arz etse de ikisi arasında net bir ayırmadan söz edilemez. Hindistan'da geleneksel bir öğreti olarak başlayan yoga 20. yüzyılın başlarında dönüşüm arzusu kapsamında bedeni gündemine alan klasik düzlemi dolayısıyla modern temsilleri mümkün kılmıştır.<sup>23</sup> Geleneksel yoganın 8 basamağı (yama-ahlaki kurallar/öz çalışmalar, niyama-kişisel pratik, asana-fiziksel duruşlar, pranayama- nefesin ve prananın kontrolü, pratyahara-duyuların geri çekilimi, dharana-konsantrasyon pratiği, dhyana-meditasyon, samadhi-evrenle bütünleşme) bulunmaktadır.<sup>24</sup> Modern yoga bu basamaklardan asana, nefes egzersizleri ve meditasyon olmak üzere üçüne vurgu yapmaktadır.<sup>25</sup> Aynı zamanda yoganın kökeni ve bugününe bakış doğuda ve batıda farklılık arz etmektedir. Yoga doğulu, daha az metalaşmış, manevi amaca dayalı, erkek katılımının hâkim olduğu bir kökene sahipken günümüzde daha batılı, daha metalaştırılmış, daha çok fiziksel uygunluğa dayanan ve kadın temsiline hâkim olduğu bir sisteme doğru evrilmiştir.<sup>26</sup> Yoga doğuda Hint felsefesi ve dini temelde, kurtuluş yolunda pekiştirilmiş bir ritüel olarak uygulanırken batıda asana ağırlıklı olarak meditasyon ve mistik olgularla desteklenmiştir. Batı'da olduğu gibi Türkiye'de de yogaya talebin artmasına ve yoga merkezlerinin sayısının çoğalmasına neden olmuştur.<sup>27</sup>

Yoganın çağdaş versiyonları her koşulda tartışmasız kabul görmemektedir. Bu perspektifi içerisine alan bir çalışmada modern yoganın uydurma olduğu dile getirilmektedir. Aynı zamanda çalışmada yoga uygulamalarının çağdaş Batılı neoliberal toplumların normlarını aynı anda hem güçlendirebileceği hem de onlara meydan okuyabileceği öne sürülerek modern yoganın çift yönlü bir okumayla anlaşılabilirliği öne sürülmektedir.<sup>28</sup>

<sup>21</sup> Osho. *Yoga: Bireyin Doğuşu*, 303.

<sup>22</sup> Eliade. *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük*, 51.

<sup>23</sup> Ertürk. *Neoliberal Yönetimselliği Yeniden Düşünmek: Söylemsel Bir 'Kendilik Pratiği' Olarak Modern Yoga*, 30.

<sup>24</sup> Patanjali. *Ne Olduğunu Bilmek İstiyorsan Ne Olmadığına Bak: Ruhani Özgürlüğe Ulaşmanın Sekiz Adımı*, 59-60.

<sup>25</sup> Duman Karaboğa. *Modern Yoganın Toplumsal Sınıf Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Nitel Analizi*, 6.

<sup>26</sup> Bhalla - Moscowitz. "Yoga and Female Objectification: Commodity and Exclusionary Identity in U.S. Women's Magazines", 2.

<sup>27</sup> Özer, *Postmodern Zamanlarda Yoga Deneyimi: Alternatif Bir Yaşam Tarzı*, 188.

<sup>28</sup> Godrej, "The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga", 2.



## 1.2. Yoganın Ontolojik Güvenlikle İlişkisi

Anthony Giddens'a göre ontolojik güvenlik çoğu insanın kendi öz kimliklerinin sürekliliğine, çevredeki toplumsal ve nesnel eylem ortamlarının sabitliğine duydukları itimattır. Bir başka deyişle kişi ve şeylerin güvenilir oldukları duygusu ontolojik güvenlik duygularının temelini oluşturmaktadır.<sup>29</sup> Tarihin büyük bir kısmında din, topluluk inanç ve bağlılıkları ve toplum bireyleri bir arada tutan aidiyet yaratacak fiziksel ve psikolojik sınır(-lar) ortaya koymaktaydı. Böylelikle üyeler neyi yapıp yapmayacaklarını ait oldukları dini ve toplumsal kimlikten edindikleri değerlerle sürdürmekteydi. Başka bir anlatımla modern öncesi dünyada ontolojik güvenlik birincil güven bağlamlarıyla ve yörenin koşullarıyla ilişkili risk ve tehlike biçimleriyle ilişkili olarak anlaşılmaktadır. Aynı zamanda güven daima zaman-uzam içindeki güvenilir etkileşimlerin düzenleniş tarzlarına bağlıdır.<sup>30</sup> Bugün bu bağlar ulaşım olanakları ve iletişim araçlarının genişlemesiyle değişim geçirmektedir. Öyle ki yerel aidiyet bağları küresel çok boyutlu etkilere açık hale gelmektedir.

Modern dönemde soyut sistemlerin yeni güvenilirlik bariyerleri haline gelmesi yeni psikolojik zayıflık biçimleri yaratmaktadır.<sup>31</sup> Bu durumun üstesinden gelebilmek için kişiler yeni arayışlara yönelmiştir. Şengün Gürsoy'a göre günümüz şehir temposunun ve koşullarının sonucu olarak bireyler anlam üretim ihtiyaçlarını karşılama ve baş etme stratejisi olarak manevi arayışlara yönelirken mevcut sistem de iktidar ilişkileri üzerinden bireyi sistem içerisinde üretkenliklerini ve fiziksel-psikolojik sağlıklarını koruma adına manevi alana yönlendirmektedir. Yoga söz konusu yönlendirmelerden biridir.<sup>32</sup> Yoganın birey ve toplum paralelinde düşünülebilecek bu etkisi modern insanın arayışlarına çare üretme iddiası taşımaktadır. Nitekim kişi kendisi için eskisi kadar net olmayan sınırlar karşısında bu çözümlü dur demek amaçlı yogaya yönelebilmektedir. Yoga ile kişi gündelik hayatını dengeli bir hale getirirken aynı zamanda fiziksel-psikolojik varlığını kontrol altında tutmaktadır.

Modern uygarlığın hedefleri arasında yer alan saf ekonomik ve maddi kalkınma çok yüksek hedeflere ulaşmak için çok fazla rekabet ve zorlamayı beraberinde getirmiştir.<sup>33</sup> Kalıcılığı, tekdüzeligi ve değişmezlik halini hedefleyen katı modernitenin aksine hedef ve bitiş çizgisinin olmadığı, geçiciliğin ve değişimin belirleyiciliğinin izlendiği akışkan modern dünyanın<sup>34</sup> yarattığı stresli yaşam koşulları kişiye geçici bir mutluluk vaat etmektedir. Aynı zamanda toplumsal eşitsizlikleri ve huzursuzlukları artırmaktadır. Akışkan modern uygarlığın öne sürdüğü bu sabitliklerdeki azalmanın aksine yoganın temel amacı kendini gerçekleştirme veya öz bilincin yüce güçle birleşmesidir.<sup>35</sup>

<sup>29</sup> Giddens, Anthony. *Modernliğin Sonuçları*. çev. E. Kuşdil. (İstanbul: Ayrıntı, 4. Basım, 2010), 86.

<sup>30</sup> Giddens, 93.

<sup>31</sup> Giddens, 104.

<sup>32</sup> Şengün Gürsoy, *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım "Yoga"*, 37.

<sup>33</sup> Taneja, "Yoga and Health", 71.

<sup>34</sup> Bauman, Zygmunt. *Akışkan hayat*. çev. A. E. Pilgir. (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2018), 89.

<sup>35</sup> Taneja, "Yoga and Health", 71.

Modern zamanların ortaya çıkardığı sorunlar arasında yer alan bir diğer husus, değişen yaşam tarzlarının getirisi olarak doğayla insan arasındaki mesafenin açılmasıdır. Sanayileşmenin ve gelişmenin modern zamanlarda yarattığı etki doğadan kopuşu hızlandırmakta; bireysel ve toplumsal sağlıkta bozulmaya neden olmakta, çevreye yönelik zararlar doğurmaktadır. Bu noktada modern uygarlığın sosyal huzursuzluğa ve ekolojik yıkıma yol açan tamamen ekonomi ve kalkınma hedefine karşılık yoga fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal sağlığa faydalıdır. Aynı zamanda yoganın doğayla uyumu teşvik ettiği ve çevrenin korunmasına yardımcı olduğu söylenebilir.<sup>36</sup>

## 2. Araştırmanın Amacı, Önemi, Evren ve Örnekleme

Bu çalışma yoganın ontolojik güvenlikle ilişkisini anlamak amacıyla yapılmıştır. Çalışma yoga eğitmenlerinin ve yetişkin uygulayıcılarının yogayı tercihlerinde belirleyicilerin neler olduğuna odaklanmaktadır. Çalışma İstanbul'da bulunan iki ilçe olan Bakırköy ve Beylikdüzü'nde yer alan 4 farklı yoga merkezinde eğitmenlik ya da uygulayıcılık yapan 9 kişiyle yarı yapılandırılmış görüşme ile gerçekleştirilmiştir. Bu dört farklı merkeze rağmen az sayıda katılımcı ile görüşme yapılmasının nedenleri görüşme yapılacağı esnada yoga uygulayıcısının olmaması yahut özel ders olması; yeni işletme olmasından ileri gelen ticari kaygılar; işletme sahibinden rıza alınamamasıdır. Çalışmanın katılımcıları (yoga eğitmenliği ya da uygulayıcılığı yapan kişiler arasından) amaçlı örneklem yoluyla belirlenmiştir. Katılımcılardan kadınlar K1, K2, K3...; erkekler ise E1, E2... gibi kodlamalardan yararlanarak sınıflandırılmıştır. Aşağıda katılımcılara ait bilgiler yer almaktadır (Tablo 1):

Çalışmanın gerçekleştirilmesine, Siirt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu 05.03.2024 tarihinde saat 15:00'te 778 numaralı oturum sayısında izin verilmiştir.

**Tablo 1:** Katılımcı Bilgileri

Katılımcı Sayısı	Yaş	Medeni hal	Öğrenim Durumu	Meslek	Kaç yıldır yoga yaptığı	Yogaya başlama nedeni
K1	33	Bekâr	Yüksek lisans (Maliye)	Eskiden bankacı, şu an <b>yoga eğitmeni</b>	1,5 yıldır aktif, daha önce aralıklı yapmış	Pandemi
E1	42	Evli ve bir çocuk babası	Yüksek lisans (yoga eğitimi ile ilgili Hindistan'da almış, Yoga Terapi üzerine yüksek lisans mezunu-Hindu)	Yetişkinlikte farklı işlerde çalışmış ancak tekrar yogaya dönmüş <b>Yoga eğitmeni</b>	Çocukken geleneksel olarak yoga yapmaya başlamış	Kültürel

<sup>36</sup> Taneja, 71.

K2	35	Evli ve bir çocuk annesi	Lisans (Endüstri Mühendisliği)	Kabin memuru	2021, Bel fıtığı nedeniyle yogaya başlamış	Pandemi
K3	27	Bekâr	Yüksek Lisans (Rus Dili ve Edebiyatı)	<b>Yoga eğitmeni</b>	Tez yazarken yaşadığı gerginlikten ve hareketsizlikten kurtulmak için	Pandemi
K4	30	Bekâr	Lisans (BESYO)	Pilates eğitmeni	Hareketsizlik	Pandemi
K5	37	Bekâr	Önlisans (Halkla İlişkiler) (yurtiçi ve yurtdışında -Hindistan'da- yoga eğitimi almış)	<b>Yoga eğitmeni</b>	2012	Yaşadığı stres nedeni ile hobi olarak başlamıştır
K6	34	Bekâr	Yüksek lisans (Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler)	<b>Yoga eğitmeni</b>	2014	Maddi kaygılar ve kilo (alma) problemi nedeniyle sporun çeşitli kulvarları denenmiş yogada karar kılınmış
K7	26	Bekâr	Lisans (Felsefe)	Spor eğitmeni (geçmişte aktif olarak yoga eğitmenliği yapmış)	2018	Önce maddi kaygılar ve sonra felsefesi
K8	49	Bekâr	Lise	Yoga salonu işletmecisi	2011	İş dolayısıyla (düzenli yoga yapmıyor)

### 3. Bulguların Değerlendirilmesi

#### 3.1. Katılımcı Profili

Tablo 1'de görülebileceği gibi çalışmada 8 kadın (yüzde 89) ve (Hindistanlı) 1 erkekle (yüzde 11) yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar 26-49 yaşları arasındadır. 4'ü yüksek lisans (yüzde 44), 3'ü lisans (yüzde 33), 1'i önlisans (yüzde 11) ve 1'i lise mezunudur (yüzde 11). Katılımcılardan 2'si evli (yüzde 22), 7'si bekârdır (yüzde 78). Hindistanlı erkek katılımcı dışında 8 katılımcının yogaya başladıkları zaman Erkmen'in çalışmasına<sup>37</sup> benzer şekilde yetişkinlik dönemlerine denk gelmektedir. Hindistanlı katılımcının ise yetişkinlik döneminde mesleki formasyonunun da etkisiyle yogayı çalışma ve yaşam biçimi haline getirdiği görülmektedir. Uzun yıllar yogayla uğraşmış ve bu alanda uzmanlık

<sup>37</sup> Erkmen. "Flexible Selves in Flexible Times? Yoga and Neoliberal Subjectivities in Istanbul".

almış 2 kadınla birlikte aslen Hindistanlı olan bir erkek katılımcı Hindistan'da bu alanla ilgili profesyonel eğitim almıştır. Katılımcıların 4'ü yoga uygulayıcısı (yüzde 44) ve 5'i yoga eğitmenidir (yüzde 56). Katılımcıların çoğu pandemiyle birlikte yogaya başlamış olduğunu ifade etmekle birlikte neden olarak hareketsizliğin etken olduğunu söylemişlerdir. Bu durum Türkiye'de ve Amerika'da yoganın gelişim seyrinin fiziksel egzersiz ve sağlık temelli yapıya sahip olduğu<sup>38</sup> hususu ile benzerlik taşımaktadır. Katılımcılar yogaya evde yapılacak bir uğraşı olarak başlamış olsalar da profesyonel yardım alarak kendilerini bu alanda geliştirmeyi tercih etmişlerdir. Ayrıca yogaya başladıktan sonra yogadan kopmadıklarını ve çevrelerinin de yogayı bırakmadığını ifade etmektedirler.

Katılımcıların çoğunun pandemi döneminde yogaya başlamış olmasının bir başka nedeni evde geçirilen vaktin yaşamı tüm yönleriyle ele geçirmesinin yarattığı krizin üstesinden gelmek adına başka uğraşilar edinme arayışıdır. Başka bir deyişle boş zaman aktivitelerinde azalma işlik ve evlilik arasındaki ayrımın son bulması ile yeni arayışlar kişileri yoga yapmaya motive eden amaçlar arasında yer almaktadır.

10 yoga eğitmeni ve 10 yoga uygulayıcısı erkek ve kadın katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışmada yoganın baskın olarak kadınların yer aldığı (toplumsal) cinsiyet ve toplumsal temelli bir alan olmasına rağmen bu alana katılımın son yıllarda arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmacıya göre bu sayının artmasında yoganın rekabet içermediği doksasının etkisi bulunmaktadır.<sup>39</sup> Aynı zamanda bunda (daha sakin ve spiritüel uygulamaların) kadınlara ve (fiziksel güç gerektiren uygulamaların) erkeklere hitap eden farklı yoga türlerinin payı bulunmaktadır.<sup>40</sup> Çalışmamız esnasında katılımcılar Türkiye'de yoganın daha çok kadınlar tarafından tercih edilmekle birlikte erkeklerin de bu alana ilgisinin attığını belirtmişlerdir. Bir katılımcımız yoganın Türkiye'de cinsiyetçi bir bakış açısıyla "kız sporu" önyargısıyla değerlendirildiğini ancak süreç içerisinde bu önyargının kırıldığını şu şekilde ifade etmektedir:

(Türkiye'de yogayı) kadınlar daha çok tercih ediyor. (Neden diye sorduğumuzda) Ben e erkekler bu tarz sporlara biraz daha karşı... Mesela pilatese de çok karşılar. Çünkü e zamanında e aslında pilatesin de yoganın da sağlık için olduğunu bilmedikleri için hani kız sporu olarak algıladıkları için e biraz şeyler erkekler önyargılılar... Ama başladık-tan sonra o önyargıları kırılıyor tabi ki de (K4, pilates eğitmeni, 30 yaşında).

Farklı kültürlerde, dinlerde ve inanç biçimlerinde insanların dünyevi hayatları öncesi ve sonrası sorunlarına çare arayışı ve yolu değişkenlik göstermektedir. Hint düşüncesinde hakikat insanı kurtuluşa ulaştırabildiği takdirde değerlidir.<sup>41</sup> Bu bakımdan yoga insanı içinde bulunduğu acı, ıstırap, kaygı ve umutsuzluktan kurtaran; böylece arınma, aydınlanma ve kurtuluşa götüren bir yoldur.<sup>42</sup> Yoga geçmişte karşılaşılan sorunları çözmeye yönelik arayış-

<sup>38</sup> Duman – Koca, "Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan", 61.

<sup>39</sup> Duman Karaboğa, *Modern Yoganın Toplumsal Sınıf Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Nitel Analizi*, 69.

<sup>40</sup> Duman – Koca, "Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan", 68-69.

<sup>41</sup> Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 2.

<sup>42</sup> Arslan, 5.

şın bir ürünüdür.<sup>43</sup> Bununla birlikte her katılımcı için yogaya başlama ve yogayı sürdürme nedeni aynı değildir. Bunun nedeni zamana, içinde bulunulan topluma ve kişisel özelliklere göre değişebilmektedir. Sözelimi 3 erkek ve 12 kadın yoga eğitmeniyle gerçekleştirilen bir çalışmada yogaya başlama nedeni olarak sağlık sorunları, tavsiye ve merak; yogayı sürdürme nedeni olarak iyi hissetmek, sağlık, rahatlama, yaygınlaştırma ön plana çıkmıştır.<sup>44</sup>

Katılımcılar arasında çoğunlukla refah düzeyi yüksek farklı meslek kollarından yetişkinler bulunmaktadır. Alanyazında yer alan bilgilere benzer şekilde katılımcılar özellikle yoga uygulayanların çoğunlukla refah seviyesi yüksek, yetişkin ve eğitilmiş toplum kesimleri arasından geldiğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra yoga uygulayanlar arasında katılımcılara göre orta gelirli, öğrenci, çok az sayıda da olsa yaşlı, ailelerin eğitim almaları için yönlendirdiği çocuklar yer almaktadır. Katılımcıların farklı toplum kesimleri içerisinde varsıl kimseler arasında yer alması Duman Karaboğa'nın ifade ettiği şekliyle yogada rekabetin etkisinin bulunmamasından da kaynaklanabilir. Bu durum boş zamanı, gelir düzeyi yüksek ve benlik arayışı içerisinde olan katılımcıların yogayı daha çok tercih ettiğini göstermektedir. Yoganın sakinleştirici etkisi katılımcılar üzerinde mutluluk etkeni ile belirgin bir hal almıştır. Bu özellikle katılımcılar tarafından ifade edilirken araştırmacının kişisel kanaati de bu yöndedir. Katılımcıların tamamı dine ve/veya dine dayanmayan nedenlere bağlı olarak inançlı olduklarını; yogayla birlikte stresten uzak, düzenli bir hayat sürdürdüklerini ifade etmişlerdir.

Taneja'ya göre yoga zihinsel stres, obezite, diyet, diyabet, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı gibi modern hastalıkların tedavisinde son birkaç on yılda tedavi amaçlı araştırmalara konu olmuştur. Bireysel çalışmalar yoganın bu durumlarda yararlı etkisini bildirmekte ve tedavilerde farmasötik olmayan bir önlem olarak veya ilaç tedavisinde tamamlayıcı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.<sup>45</sup> Yoganın sağlıklı bireylere ruhsal, mental ve fiziksel sağlıklarını koruma imkânı; sosyal hayattan bir şekilde dışlanmış bireylere de rehabilitasyonla birlikte terapi imkânı vaat ettiği söylenebilir.<sup>46</sup> 2002 Amerikan Ulusal Sağlık Görüşmesi Araştırması verilerine göre ABD'li yetişkinlerin % 5'inin yogayı sağlık için kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yoganın bireysel düzeyde sağlık için kullanımında farklılıklar bulunmaktadır.<sup>47</sup> Bir çalışmada yoga yapmaya başladıktan sonra katılımcıların (sağlıklı beslenme, düzenli uyku, pozitif hissetme gibi) günlük pratiklerinde olumlu değişiklikler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>48</sup> 17 kişiyle nitel görüşme yapılarak gerçekleştirilmiş bir çalışmada katılımcıların yogaya başlamalarının en önemli motivasyonları olarak psikolojik ve mental problemler, uyku problemleri, dizdeki sıvı azalması, boyun fıtığı, alternatif fiziksel aktivite, sportif köken, spiritüellik ve

<sup>43</sup> Arslan, 10.

<sup>44</sup> Çoknaz, Aummm! Yoga Yolunda Algı ve Motivlerin Sesini Dinlemek, 995.

<sup>45</sup> Taneja, "Yoga and Health", 68.

<sup>46</sup> Özer, Postmodern Zamanlarda Yoga Deneyimi: Alternatif Bir Yaşam Tarzı, 189.

<sup>47</sup> Birdee, "Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey", 1656.

<sup>48</sup> Şengün Gürsoy, *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım "Yoga"*, 118.

tıbben çözülemeyen sorunların olduğuna ulaşılmıştır.<sup>49</sup> Çalışmada buna benzer şekilde yoga ile aktif bir şekilde uğraşan katılımcılar çok az hasta olduklarını ifade etmişlerdir. Bir katılımcımız yogaya başlamadan önce yaşamış olduğu bel fıtığı sorunundan yoga sayesinde kurtulduğunu ifade etmiştir.

Pandemi sürecinde 10 kişiyle yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle online ortamda gerçekleştirilmiş bir başka çalışmada yoga uygulamalarının fiziksel ve zihinsel sağlığın yanı sıra davranışlar ve tutumlar üzerinde etkiye sahip olduğuna ulaşılmıştır.<sup>50</sup> Bu çalışmaya benzer şekilde bazı katılımcılarımız mesleğinin yarattığı fiziksel sağlık sorununun yanı sıra ailesinden başlamak üzere çevresine yönelik davranış ve tutumlarının daha dengeli hale geldiğini ifade etmiştir. Yukarıda görüldüğü gibi yogaya olan aşırı talebin ardındaki temel bir motivasyon spiritellik değil, daha ziyade sağlıklı yaşam arzusudur. Bu bedensel arzunun daha büyük ve uhrevi bir felsefe içerisine yerleştirilmesinin birçok insan için paray ve fiziksel emeği meşrulaştıran tatmin edici boyutları olabilir.<sup>51</sup> Bu duruma benzer şekilde katılımcılardan üçü iş olarak yoga eğitmenliğini veya yoga merkezinde çalışma zorunluluğu nedeniyle yogayı tercih etmiştir.

Amerika'da yoga yapan kişilerin özelliklerinin incelendiği çalışmada yoga yapan kişilerin sigara içme ve obez olma olasılıklarının daha düşük; buna karşın alkol tüketme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca söz konusu çalışmaya göre yoga kullanıcılarının daha yüksek sağlık durumu bildirme olasılıkları bulunmaktadır.<sup>52</sup> Çalışmamızda ise katılımcılardan sigara ve/veya alkol kullananlar bağımlılık derecesinde değildir. 7 kişi sigara kullanmadıklarını ve alkolü sosyal içici olarak kullandıklarını dile getirmişlerdir. Alkol kullanmayı bırakan (sigara içen ancak bırakmayı düşünen) bir katılımcı dışında, bir katılımcı yogaya başlamadan önce de yogaya başladıktan sonra da sigara ve alkol kullanmadığını ifade etmiştir. Yogaya başlamadan önceki hayatlarından ciddi bir kopuş bu noktada onlara göre söz konusu değildir. Bu konuda birkaç istisnadan söz edilebilir. Bir katılımcı sigarayı olumsuzlarken bunun karşısında az miktarda alkolün yararlı olduğunu; bir başka katılımcı ise yogaya başladıktan sonra alkolü hayatından çıkarttığını, sigarayı ise çıkartmak istediğini ifade etmiştir.

Yoga konusunda uzmanlığa sahip üç katılımcı yemek olarak tercih edilenin bir enerjisi olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle söz konusu katılımcılardan biri yogaya başladıktan sonra vejetaryen olduğunu belirtmiştir. Yogaya başlamadan önce vejetaryen olan bir başka katılımcımız yogaya başladıktan sonra yaşadığı demir eksikliğinden kaynaklı olarak et tüketimini artırdığını ifade etmiştir. Diğer katılımcılar ise yeme rejimlerinde bir farklılık olmadığını aktarmıştır.

<sup>49</sup> Özer, *Postmodern Zamanlarda Yoga Deneyimi: Alternatif Bir Yaşam Tarzı*, 196.

<sup>50</sup> Goldt, *Yoga and Identity: A Research on the Influence of Yoga on Identity*, 64.

<sup>51</sup> Cengiz vd. *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.*, 109.

<sup>52</sup> Birdee vd., "Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey", 1655.

Birdee ve diğerlerinin çalışmasına<sup>53</sup> benzer şekilde yogayla aktif bir şekilde uğraşan bu katılımcılar takvim yaşlarına göre bir hayli genç ve stressiz görünmektedirler. Aynı zamanda yoga eğitmenlerinin ve düzenli yoga yapan uygulayıcılarının tamamı zayıftır ve/veya fit görünümüdür. Katılımcılarımızın tamamı saha çalışmaları esnasında edindiğimiz bu bilgiyi doğrular nitelikte cevaplar vermişlerdir.

Katılımcılara göre yogaya başlama ve sürdürme uğraşısı kişisel bir deneyim olup kişiden kişiye değişmektedir. Aynı zamanda yogadan beklenti eğitmenler için de farklıdır. Burada özel bir ayırım yoga eğitmenleri ve uygulayıcılar arasındaki bağdan hareketle izlenebilir. Nitekim yogayı yaşam biçimi haline getiren ve pozitif etki sağlayan eğitmenler yoga uygulayıcılarının yogaya devam etmesinde belirleyicidir. Burada aykırı bir durum yoga eğitmenleri ile öğrencilerin aynı frekanstan konuşmamalarıdır. Bu durumda katılımcılar başka yoga eğitmenleriyle tanışarak yoga yapmaya devam etmektedir.

### 3.2. Yoga Uygulayıcılarının ve Eğitmenlerinin Anlatılarında Ontolojik Güvenlik

Geleneksel toplumda aile, akrabalık, komşuluk, hemşehrilik gibi bağlar sınırlayıcı ya da boğucu olsalar da çeşitli kamusalıklar inşa etmektedir. Modern toplumların değişen yaşam koşullarında seküler orta sınıflar için geleneksel toplumlardaki kamusalıkların bağlayıcı etkisi giderek azalmaktadır. Modern dönemde kişiler yeni arayışlar içerisine girerek yeni kamusalıklar üretmektedir. Yeni kamusalık arayışı içerisinde spiritle hareketler ve gruplar seküler orta sınıflar için yeni cazibe merkezi haline gelebilmektedir.<sup>54</sup> Başka bir anlatımla yoga geç modern dönemle birlikte bireylerin kendilerini tanımlamak için kullandıkları sabit referans kaynaklarının parçalanması ve dağılması ile kendi biyografik varoluşlarını yaratmak ve planlamak<sup>55</sup> için kişiye özel deneyimlerle oluşturulmuş yeni kamusalıklar ve dolayısıyla farklı insanlarla temas, kendini keşfetme, yaşama anlam verme olanağı sunmaktadır. Kişiler yoga ile yitirdikleri ilişkilere ve kamusalıklara karşılık yeni ontolojik güvenlik bariyerleri inşa etmektedir.

Önceki kısımlarda ifade edildiği gibi yoga kelimesi temelde bedeni zihinle birleştirmek ve birlikte benliğe (ruha) katılmak veya bireysel benlik ile aşkın benlik arasında birleşme aracını veya bir disiplin yöntemini tanımlamaktadır.<sup>56</sup> Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlanan Yoga Journal'ın (35 yıllık) sayılarının söylem analiziyle incelendiği bir çalışmada; yoganın karmaşık dünyada kaybolan çağdaş (orta sınıf) Amerikalılar için yaşama sanatlarının bütünsel bir formülasyonu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmaya göre yoga ile zihnin, bedeninin ve sosyal bilincin farkındalığı bu tür bir yaşamın ve yoga uygulamasının merkezinde yer almak-

<sup>53</sup> Birdee vd.

<sup>54</sup> Cengiz vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.*, 168-170.

<sup>55</sup> Ertan, "Beden, Pratik ve Anlam: Bir Cisimleşme Deneyimi Olarak Yoganın Toplumsal ve Bireysel Görünümleri", 172.

<sup>56</sup> Garfinkel – Schumacher. "Yoga", 125.

tadır.<sup>57</sup> Buna benzer şekilde yaşam(a) biçimine dönük bir uygulama olarak yoganın değişen ve karmaşıklaşan yaşam koşullarında kişiye kendi bilincine varma olanağı sunması bahsi aşağıdaki katılımcımızın ifadelerinde yer almaktadır. Katılımcı bedeni bir makineye benzeterek, onu tanımak ile onun ihtiyaçlarına cevap vermek için yoganın yaşamı anlamlandırmanın ve yönetmenin yolu olarak bağlayıcı etkisini şu sözlerle açıklamaktadır:

Yoga gerçekten bir yaşam biçimi... Yoga zaten kelime anlamıyla birlik, bütünlük anlamına geliyor... Yani aslında içinde var olduğumuz her öğeyle dans eder bir biçimde buluşmak ve birleşmek... Bilmem aktarabildim mi? Her şeye tam anlamıyla nüfuz edebilmek, temas edebilmek ve kendimizin farkında olabilmek... Şimdi kendimizi hiç tanımıyoruz. Koskoca bir makineyiz. Düşünsenize bedeni, nefesin, ruhun muazzam şeyler bunlar ama... Nasıl zekânı işte zihnini, bedenini, nefesini nasıl yöneteceğini aslında yoga öğretisiyle çok güzel bir rehberle anlayabiliyorsun (K6, yoga eğitmeni, 34 yaşında).

Katılımcıların yukarıdaki ifadelerine benzer şekilde 7 kişiyle derinlemesine görüşmeyle gerçekleştirilmiş bir çalışmada yoganın yaşamın genelini kapsayan bir pratik olarak gündelik hayat içerisinde kişinin fenomenolojik deneyimine, yorumlamasına ve anlamlandırmasına aracılık eden bütüncül bir yaşam biçimi sunduğu bulgusuna ulaşılmıştır.<sup>58</sup> Yoga deneyimi kişisel düzeyde farklılaşsa da bireye rehber olmakta ve yaşamını anlamlı hale getirmesini sağlamaktadır.

Antalya'da 2'si erkek 20 kişiyle gerçekleştirilmiş nitel bir çalışmada katılımcıların çoğunun yogayı ontolojik güven duygularını destekleyen bir unsur olarak anlamlandırdıkları bulgusuna ulaşılmıştır.<sup>59</sup> Şengün Gürsoy'un bu bulgusunun yanında çalışmamızda yoga bireyin dinle ve kendi ruhu, bedeni ve zihniyle ilişki kurmasının olanağını sunmaktadır:

...Genel olarak insanlara, işte yaradana karşı çok farklı bir aşk doğuyor aslında içinizde sizi tabi ki onunla bütünleştiriyor. Çünkü yoganın amacı zaten hani bütün olmak, e anda olmak... Dolayısıyla ben çok etkisi olduğunu düşünüyorum (K2, kabin memuru, 35 yaşında).

Spor tamamen bedensel olarak em esneklik ya da güç sağlayan bir aktiviteyken yoga sadece em fizikselden ziyade ruh-beden-zihin bütünlüğünü amaçlayan aslında bir metot... Yani bizim yaptığımız fiziksel hareketler aslında sadece yoganın basamaklarından bir tanesi... Em bunun yanı sıra mesela meditasyon var ya da nefes çalışmaları var. Bunlarla birlikte o dediğim ruh-beden-zihin bütünlüğü sağlanmak isteniyor aslında. O sebeple yani biz fiziksel hareket kısmını görüyoruz evet. Ama aslında bir spordan ziyade bu beden arayıcılığıyla ruh ve zihinle bağlantı kurabilmek için yapılan hareketler bütünü diyebiliriz (K3, yoga eğitmeni, 27 yaşında).

<sup>57</sup> Markula, "Reading Yoga: Changing Discourses of Postural Yoga on the Yoga Journal Covers", 165.

<sup>58</sup> Ertan, "Beden, Pratik ve Anlam: Bir Cisimleşme Deneyimi Olarak Yoganın Toplumsal ve Bireysel Görünümleri", 160.

<sup>59</sup> Şengün Gürsoy, *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım "Yoga"*, 118.



30 deney ve 30 kontrol olmak üzere iki farklı grupla gerçekleştirilen bir araştırmada yoganın çalışma hayatına etkileri sınanmıştır. Söz konusu çalışmada fiziksel ve psikolojik değişimlerin yanı sıra yogaya başladıktan sonra kişilerin çalışma performansları üzerinde olumlu etki bıraktığı; stres ve öfke kontrollerine yardımcı olduğu; katılımcıların kararlarında sakin ve daha anlayışlı oldukları bulgulanmıştır.<sup>60</sup> Duyan'ın çalışmasına benzer şekilde bir katılımcıya göre yoganın sağladığı iyi hâl öfke kontrolünün sağlanamadığı durumlarda “bırakmak”tır. Ayrıca aynı katılımcı yoganın denge sağlayarak andaki mutluluğu yakalamayı, olumsuz enerjinin atılması ile bireylerin olumsuz her olayda kendilerini neden olarak görmesinin değişime uğradığını belirtmiştir:

Yoga benim için bir denge hayatımdaki dengeyi kurmamı sağladı. Farkındalığım gelişti. Denge, farkındalık diyebilirim. (Hangi konuda farkındalık sağlıyor sizin için diye sordüğümüzde) Bakış açım, dünyaya bakış açım, olaylara bakış açımı değiştirdi... Yani bakış açısı derken isterseniz biraz açabilirim. Yani şöyle insanları, insanlarla bir ne bileyim bazen bir şeyler yaşıyoruz. Aynı fikirde olamayabiliyoruz ya da ters bir şey yaşadığımızda artık biliyorum ki o karşımdaki kişinin problemi ya da hepimizin aurası aynı değil... E bunların farkındalığını geliştirdi hızlıca bende. Hepimiz aynı fikirde olamayabiliriz. E öfke kontrolümü sağladı gibi gibi... Bunun gibi birçok şey... (K8, yoga salonu işletmecisi, 49 yaşında).

Mutluluk arayışında herkes, hepimiz... E anda kalmak... Hani o mutluluğu yakalamak, o an andaki mutluluğun tadını çıkarmanın mutluluğu... Dediğim gibi öfke kontrolü vesaire gibi durumları daha rahat fark ediyorum. E başkasının yaşadığı bir şeyi kendi problemim gibi algılamıyorum. Kişinin kendisinin problemi olduğunu düşünüp orada bırakabiliyorum. Aslında biraz bırakmayı öğrendim. Özeti bırakmak... Dediğim gibi anda kalmak... En etkili olan bende bunlar. Farkındalığının gelişmesi, anda kalabilmek bunlar çok önemli... Bırakmak... Bırakma kısmı çok önemli... Çünkü hiçbirimiz hiçbir şeyi kolay bırakmıyoruz...(K8, yoga salonu işletmecisi, 49 yaşında).

Yoga kişinin önce dünyayla bağlarını çözmesini, kozmik döngünün dışına çıkmasını gerektirmektedir. Öyle ki insan kozmik döngünün dışına çıkmazsa asla kendini bulamayacaktır ve gerçekleştirilemeyecektir. Bu anlamda yoga önce maddeden kopmayı, dünyadan özgürleşmeyi ifade etmektedir.<sup>61</sup> Godrej'e göre modern çağda yoga konusunda “kişinin kendisine yatırım yapması” kinayesi her söylemde mevcuttur. Eğitim, fitness, diyet, terapötik çalışma ve diğer kişisel reform ve kendini iyileştirme faaliyetleri açısından giderek kişinin kendi saygınlığını ve gelecekteki değerini artırmak için tasarlanmış stratejik bir uygulama olarak görülmektedir.<sup>62</sup>

Asana (duruş pozisyonları) uygulaması sıklıkla bedenle radikal bir etkileşim biçimi sağlamaktadır.<sup>63</sup> Smith'in bulgusuna benzer şekilde 2021 yılında İstanbul'da 19 katılımcıyla gerçekleştirilen nitel bir çalışmada katılımcılar yoga ile kendilerini tanıdıkları, kendilerine

<sup>60</sup> Duyan, *Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma*, 81-82.

<sup>61</sup> Eliade, *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük*, 18.

<sup>62</sup> Godrej, “The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga”, 11-12.

<sup>63</sup> Smith, “Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga”, 37.

yakınlaştıkları ve kendileriyle bağ kurduklarını ifade etmişlerdir.<sup>64</sup> Erkmen'in bulgusuna benzer şekilde yoganın günümüzde popüler olmasını katılımcılar dikkat dağıtıcı enstrümanların karşısında "kişinin kendisine yakınlaşması"nı sağlamasıyla açıklamaktadır:

(Yoganın günümüzde bu kadar popüler olmasını) neye bağlıyorum? Çünkü şey gerçekten kova çağındayız deniyor ya astrolojik bakışta da... Hani bilginin, enformasyonun çok arttığı bir dönemdeyiz. Çok fazla şey var. İnsanı kendinden uzaklaştıran çok fazla dimi dikkat dağıtıcı obje var. İnsanın günümüzde o yüzden biraz daha kendine yaklaşması gerekiyor. Çok uzaklaşıyoruz yani kendimizden. Hem bu hem de daha fazla tabii sosyal medya arayıcılığıyla görünür, ön planda... Hem de artık kişiler gerçekten bence şey... Hım farkındalık ya yükseliyor. Çağlar gereği de bence şu anda içinde bulunduğumuz çağda artık bu yaşamda neden varım, ne yapıyorum(un) sorgulandığı şey daha fazla... Tabii herkes bu bilinçte değil ama... (K6, yoga eğitmeni, 34 yaşında).

Yoganın felsefesi zaten insanın kendi içine dönmesiyle alakalı (biraz duruyor) olduğu için biraz da felsefesine uyduğumuz zaman insanın kendi zihnini dinlemesi... İşte dinginlikle alakalı... Biraz günlük yaşantıya çok fazla kaptırdığımız için kendimizi bu insanın biraz kendisine dönmesiyle, işte kendisini tanımasıyla, kendini keşfetmesiyle ilgili yani bana göre...(K7, spor eğitmeni, 26 yaşında).

Byung-Chul Han<sup>65</sup> 21. yüzyıl toplumunu performans toplumu olarak tanımlamaktadır. Han bu kavramsallaştırmayla kişilerin kendilerinin müteşebbisi olduğu bir toplum içerisinde yaşayan performans öznelere ifade etmektedir. Çalışma kapsamında performans özneleri olarak tanımlanabilecek katılımcılar yaşamın bilindik (!) sahası içerisinde yaşadıkları hareketsizlik ve ruhsal sıkıntı/stres karşısında yogaya başlamıştır:

Şimdi iki nokta var. Birinci insanların problem(i)... Bakın... Birinci fitness, ikinci stres... Hayatını stres çok yüksek... Birinci fitness... İnsanlar zamanı olmuyor fitness yapmak için pilates, gym, o şeyler çok eski oldu. Şimdi yoga yeni olarak geliyorsa insanlar (üzerinde) etkili oluyor ondan. (E1, yoga eğitmeni, 42 yaşında).

21. yüzyılda performans konusunda bir kırılma tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi koşullarıyla başlamıştır. Öyle ki bireyler giderek pandemi öncesi yaşam koşullarından koparılıp evlik-işlik ve boş zamanın belirlenimlerinden çıkarak evin sınırlarına dâhil olduklarında bir anlam kargaşasına girmişlerdir. Katılımcıların çoğu pandemi koşullarında eve kapanmayla ne yapacağını bilememe, bu durumla nasıl baş edeceği konusundaki açmazlarına cevap olarak yogayı sahiplenmiştir. Günümüzde yoganın popüler olmasını katılımcılar gündelik yaşam temposu içerisinde strese, özellikle pandemi sürecinde yaşanan zihinsel yorgunluk ve bedensel hareket arayışına bağlamışlardır:

Yani şöyle... İnsan... Yani şu anki kişilerde özellikle pandemi ve pandemi sonrasında zihin olarak herkes çok yorgun ve yoganın buna iyi geldiği düşünülüyor. E çünkü beden rahatladıkça zihin de rahatlıyor. Ondan dolayı yogayı herkes şu an daha tercih ediyor ve biraz daha revaçta şu an daha yoga. Yani popüler... (K4, pilates eğitmeni, 30 yaşında).

<sup>64</sup> Erkmen, "Flexible Selves in Flexible Times? Yoga and Neoliberal Subjectivities in Istanbul", 7.

<sup>65</sup> Han, Byung-Chul. *Yorgunluk Toplumu*. çev. S. Yalçın. (İstanbul: Açılımkitap, 3. Baskı, 2017), 17.

...Bence insanlar pandemiyle birlikte bir şeyleri fark etti. Kendine dönmeyi öğrendi. Ben ne yapıyorum diyip hayatını sorguladı. Çünkü herkes aslında hayatından memnun değil. Özellikle büyükşehirlerde hiç memnun değil. Bizim birçok öğrencimiz yogayı pandemiyle birlikte tanıdı. 2 sene evde kalınca egzersiz yapma ihtiyacı, kendini tanımak, kendini (ortamda olan gürültüden dolayı anlaşılıyor)... E onun haricinde ise sağlıklı bir yaşam ihtiyacı var insanlarda. O süreçte psikolojik olarak çok kötü ilerliyor aslında siz de biliyorsunuz pandemiyi ama. Şimdi Siirt'te alan nasıl bilmiyorum ama büyükşehirlerde alan daha kaotik... Burda insanlar tamamen dışarı çıkıp bütün alışverişlerini ve ihtiyaçlarını gideriyor. Orda alanlar daha geniş ve yeşillik bir alansa orası bu kadar zorlanmaz. Ama burası çok zorlandı. Büyükşehirlerde de insanlar kendilerine zaman ayırmak için, kişisel gelişimlerini sağlamak için yogayı tanımaya başladılar. İşte onlinedan, youtubedan, ordan, buradan bir şekilde dersleri öğrendiler. E biz de zaten onlinedan dersler veriyorduk. O sürece katkısı olsun diye. Daha sonra da öğrenciler belli bir bilince gelip "Ya ben hayatı nasıl geçiriyordum. İşte sabahdan akşama kadar çalışıyorum. Kendimin farkında değilim. Hayatta kendime hiçbir şey katamamışım. E tamam çok güzel bir iş yapıyorum ama istediğim aslında bu değilmiş" gibi farkındalıkları geliştiriyorlar bu süreçte (K5, yoga eğitmeni, 37 yaşında).

Aşağıdaki katılımcı kendisi ve tüm insanlar için pandeminin içe dönüşü hızlandırdığını bunun tezahürü olarak kendisinin yogaya başladığını ifade etmektedir. Özellikle katılımcı ruhsal şifa arayışında yoganın önemli bir etkisinin olduğunu ve yogayı tercih edenlerin her yaş aralığından, cinsiyetten, farklı inanca ve kiloya sahip insanlardan oluştuğunu ifade etmektedir:

Evet benim, ben de pandemiyle beraber (başladım) bu kadar çok yoganın yaygın olduğunu düşünüyorum. Bu benim kendi kişisel fikrim olarak... Çünkü hep biz normalde hayatımızı hep dışarılarda arıyoruz. Bir işte arkadaş çevrelerimiz oluyor, gezip eğleniyoruz işte hayat gayen oluyor. İşte çalışıyoruz. Yani hiç dönüp içine bakma fırsatın olmuyor. Ama pandemide insanlar evde kapalı kaldıklarında şeyi fark ettiler. Ne oluyor? Aslında benim yogayla aradığım şey aslında dışarıda aramamam lazım kendi içime dönüp bakmam lazım. Ben hani atıyorum arkadaşlarla bulduğumda kafamın dağıldığını düşünüyorum. Hâlbuki sadece o anda bitiyor. Ama asıl içinde problem devam ediyor. O probleme dönmek için oturup içinde biri var. Kendi özüne dönmen lazım. O yüzden pandemide daha çok fazla oldu. Eskiden hatta yoga spor salonlarında yapılan bir... aktiviteydi. Ama şimdi artık (yoga) spor salonları açılıyor. Çünkü insanlar artık daha çok talep ediyorlar... (K1, yoga eğitmeni, 33 yaşında).

Geleneksel yogada guruya öğrencinin tam teslimiyeti söz konusuysen modern yogada kişinin öğretilene özel bir teslimiyeti değil kendi alanı içinde ilgili yönlendirmeler ile kendisini izlemesi ve kendini bu yol ile kurması beklenmektedir.<sup>66</sup> Bu açıdan modern yogada her bir deneyim kişiselleştirilmiş bir deneyim özelliği taşımaktadır. Bu nedenle hareketlerin doğruluğu yanlışlığı kişiden kişiye göre değişen fiziksel ve ruhsal hazırbulunuşlukla yakından ilişkilidir:

Bazı insanlar yogayı spor olarak düşünüyorlar. İşte fizik bedenlerini güzel görünsün diye, hani kaslı görünsün diye, fit görünüm tarzı... Yoganın bununla hiçbir alakası

<sup>66</sup> Ertürk, *Neoliberal Yönetimselliği Yeniden Düşünmek: Söylemsel Bir 'Kendilik Pratiği' Olarak Modern Yoga*, 55.

yok. Yoganın kiloyla alakası yok, boyla alakası yok. Hiç, çok kilolu insanlar bile yoga yapabiliyor. Güzel yoga yapabiliyor. Hareketlerini de çok güzel yapabiliyor. Çünkü amacım zihni bedene uyulmamak, bedeni zihne uyulmamak ki zaten buna uyulmaktan sonra 100 kilo olmanın da bir anlamı yok. Yani o hareketi 100 kilo halinde de yaparsın. Ama bazı zayıf insanlar zihinleri o kadar çok karmaşa ve modifikasyonla dolu ki o hareketi yapamıyor mesela. Hani o yüzden bedenlerini işte, kiloyla, yaşla hiçbir şeyle alakası yok. O yüzden sporla da karıştırılmaması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü sporda bir amaç fit görünüyüm, işte sağlıklı olayım. Zaten yoga yapınca da sağlıklı oluyorsun. Çünkü niye neyin sana iyi gelip gelmediğini de biliyorsun bu arada. Hani işte doğayla uyumlu oluyorsun. Daha böyle doğa yürüyüşleri yapıyorsun sana iyi gelen şeylere yöneliyorsun. Kötü insanlardan ister istemez uzaklaşıyorsun. O stresin gidiyor. E hayatında sen bi de enerjin neyse etrafına da o insanları çekiyorsun. Senin enerjin yükseldiğinde etrafındaki insanların enerjisi de yükselmiş oluyor. Çünkü sen artık onlara göre, onlarla beraber olmaya başlıyorsun. O yüzden şikâyet enerjisinden uzaklaşmış oluyorsun. Kendinle alakalı artık daha böyle bir nasıl söyleyeyim? Bu enerjiyi çeken insanlarla bir arada olmuş oluyorsun ve hayat kaliten de artıyor... (K1, yoga eğitmeni, 33 yaşında).

Şimdi esnekliğe, omurgaya inanılmaz iyi gelen bir şey ve çoğu işte duruş bozukluklarından imm... Nasıl söyleyeyim? Hareket, mesela hareket açıklığı dediğimiz şeyler var. Yogayla birlikte hepsinin şey oluyor gelişimi sağlanıyor. Birçok artık şey profesyonel sporcular da yoga yapıyor aslında. Mesela sabahları ya da işte nefes teknikleri var. Nefes eğitimi falan veriyorlar. ....(Bir sporcu ismi zikrediyor) var. O da felsefe şeyden sonra, yogadan sonra geliyor ama biz de öğreniyoruz içinde. İşte ateş nefesi, kara nefes bu ciğerler için, diyafram nefesi falan... Hem spora etkisi oluyor. Ama şimdi meditasyona odaklanamayanlar sadece hareket odaklı oluyor ve hareket açıklığını genişletiyor. O akışlar hoşuna gidiyor. Güçlendiğini gördükçe daha çok yapıyor. Bazısı da hareketlerden ziyade sadece meditasyon kısmında sadece... Yani ruhuna iyi geliyor. Ben yapamıyorum mesela, ben o kadar odaklanamıyorum meditasyona. Aksine akış daha çok bana keyif veriyor fiziksel hareket olarak. Çünkü beyin sürekli düşünüyor, durmuyor. Onu durdurmak da çok zor... Çünkü diyor ki hani gelen düşüncelere kapılmaman gerekiyor. Diyor ki sadece kendine odaklan, kal. Düşünceler aksın. Ama biz şey düşünüyoruz. Burdan çıkacağız. Şimdi eve gideceğim. Üstümü değiştireceğim. Yemek olacak, şu olacak, bu olacak. Hep bu günlük telaşlar da sürekli kafanın içinde dönüyor yani. O yüzden de çok zor yani... (K7, spor eğitmeni, 26 yaşında).

K7 realist bir tavırla gündelik yaşam içerisinde kişinin seçimlerinin ne olduğuna dikkat çekmektedir. Bu bakımdan gerçek dünyanın tüm açmazlarının karşısında her şeyin olumlu olarak değerlendirildiği bir bakışın aksine gerçek hayatla ilişkinin koparılmadığı, gündelik kaygılar ve sorunlarla yüzleşmenin gerekliliğine şu şekilde değinmektedir:

İnsana bir düzen getiriyor eğer düzenli olursanız. Şey hayata bakış açınızı birazcık daha pozitif yönde ilerliyor. Ama yoganın şeyini sevmiyorum. Tamamen her şeyi içselleştirip komple yogaya doğru dönüp hani tamamen poliyana olma kısmını sevmiyorum. Gerçek hayatla e karşılaştırıp biraz daha realist bakış açısı olan yogacıları diyim, yoga eğitmenlerini onları daha çok seviyorum yani. Çünkü bazıları gelen her şeyi kabul et işte o da senin evet, hayırma geliyor ama bu kadar da o sorun değil, bu

sorun değil, şu sorun değil. E ben ne çözeceğim; sorunlarını çözmeyeceksem? Hani bu kadar hiçbir şey sorun değilmiş gibi bir algı var ya yogada. Yoga yaptığınız zaman ay bulutların üstündesin, hiçbir problem yok gibi bi algı yaratıldı. Ama öyle bir şey yok yani. Olmaması da gerekiyor. Çünkü gerçek hayat diye bir şey var. Yani ondan kopmamak lazım (K7, spor eğitmeni, 26 yaşında).

Yoga dünyada yaşanmış deneyimlerin karşılığı olarak kişinin arayışını; aradığı şeyi kendinde bulması gerektiğini, böylece ancak gerçeğe döneceğini ifade etmektedir.<sup>67</sup> Spiritüel bir uygulama olarak yoga doğum ve ölüm döngüsünün ötesine geçme spiritüel hevesi ve özlemi uyanmış kişi için mümkündür. Bu bakımdan yoga uyanmamış veya olgunlaşmamış bir ego için mümkün değildir.<sup>68</sup> Bu durum bir katılımcı tarafından şu şekilde açıklanmaktadır:

...yogayı benimsemiş insanın tabii egosunu törpülemiş olması gerekiyor. Öyle bir şey var. Eğer egosu varsa aslında tam olarak bir yoga eğitmeni olamamış diyorlar. Yani çünkü yoga aslında orda şeyleri öğretiyor hani üstünlük taslamaman gerektiğini, herkesin eşit olduğunu, ne bileyim yargılamaman gerektiğini vesaire... (K7, spor eğitmeni, 26 yaşında).

Farklı yaşları, yaşam durumları, meslekleri ve yoga deneyimleri olan 9 İsveçli yoga uygulayıcısıyla gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların tamamının şu ya da bu şekilde yoganın günlük yaşamlarıyla ve dünyayı algılama biçimleriyle ilgili bir kimlik kanıtına sahip olduğu bulgulanmıştır.<sup>69</sup> Bu çalışmaya benzer şekilde katılımcıların çoğu yoga ile günlük yaşamları ve dünyayı algılama biçimlerinde kimliklerine ilişkin bir dönüşüm ve farkındalık yaşadıklarını belirtmişlerdir.

## Sonuç

Yoga kişinin yaşam evrenine, zamana ve toplum yapısına bağlı gündelik sorunlarına, o güne kadar edindiği kültürel birikimine, hayata dair algılayışlarına, kentte yaşamın yarattığı sorunlara ve iş yaşamındaki açmazlara bir yanıt niteliği taşımaktadır. Özellikle büyükşehirlerin temposu insanın kendine ayırdığı zamanı eksiltmektedir. Katılımcılar kendileri buluşmak için ayrılan vakte geri dönüş olarak gördükleri yogayı gündelik hayatlarını sorgulamak, düzene ve dengeye koymak için kullanmaktadır. Çalışmamız bağlamında buna eklenebilecek bir diğer husus pandemidir. Pandemi zaten sınırlı bir yaşam vaadinde bulunan kent yaşamında kişileri daha pasifize ederek sosyal ilişkilerde bozulma yaratmaktadır. Bu durum yogaya başlama ve onu sürdürme konusunda önemli bir motive ettirici güç görünümündedir. Özellikle insanın ve insan bedeninin bir makine olmadığı, sınırlarının olduğu bahsi yogayı cazip kılan gerekçeler arasındadır.

Çalışmada görüldüğü gibi profesyonel beyaz yakalı çalışanlar arasında yogaya başlama nedeni stres, hareketsizlik ve pandeminin yaşamları üzerindeki etkileridir. Yogaya başlama nedeni olarak pandeminin dolaylı yoldan yarattığı bir başka etki günümüz eğitimli in-

<sup>67</sup> Patanjali. *Ne Olduğunu Bilmek İstiyorsan Ne Olmadığına Bak: Ruhani Özgürlüğe Ulaşmanın Sekiz Adımı*, 26.

<sup>68</sup> Frawley, *Yoga ve Ayurveda: Kendine Şifa ve Kendini Bilme*.

<sup>69</sup> Cöster, *Yoga and Identity in Everyday Life - Studying The Meaning Creation of Nine Yoga Practitioners*. 73.

sanlarının endişe duydukları geleceklere, iş kaygılarına cevap bulma arayışıdır. Nitekim mesleği yapma ve/veya sürdürme, işten gereken tatmini alma sorun oluşturduğunda kişiler başka arayışlara girmektedir. Göreli olsa da iyi kazanç sağlaması yogayı tercihin bazı katılımcılar için önemli bir nedeni gibi görünmektedir. Bu durum bireyin ihtiyaçları kadar toplumun da bireyden beklentilerine bir cevap niteliği taşıyarak yoganın çalışma yaşamı içerisinde Türkiye’de daha çok sahiplenilmesinde belirleyici görünmektedir.

Türkiye’de günümüzde yogayı tercih farklı toplum kesimleri arasında yaygınlaşmaktadır. Bunun temel nedeni olumsuz önyargıları törpüleyen farkındalık ve bilinç düzeyidir. Yoganın giderek dinden farklı bir şey olduğu ve yalnızca kadınlara ait bir alan olmadığı konusunda bilinçlenme artmaktadır. Yogayı tercihte düzensiz bir yaşamı daha yaşanabilir, düzenli ve rahat hale getirmenin önemli olduğu görülmektedir. Bu konuda ilgi çekici bir başkalaşım yoganın ihtiyacı olan herkese doğru bir genişleme yaratmasıdır. Bir başka husus yetişkinlikte diğer yaş kategorilerinin aksine sorumlulukların artışıyla<sup>70</sup> kişinin çocuklukta ve gençlikte nispeten beklentilerinin merkezinde yer aldığı yaşamın dışına itilmesidir. Bunun yerine aile ve iş yaşamının, çevrenin etkilerinin ön plana çıkmasıyla ağırlık merkezi yer değiştirmektedir. Ağırlık merkezinin yer değiştirmesi kişiyi yalnızlığa itmektir. Yoga bu merkez kaymasının yarattığı arayışa yönelik bir alternatif sunmaktadır. Bu durum yoganın Türkiye’de sahiplenilmesi kadar kimliklenmesini de olası kılmaktadır.

---

<sup>70</sup> Özben, Mevlüt. *Sosyolojik Kafa: Bir Sosyal Bilim Romanı*. (Ankara: Phoenix, 2017), 208.

## Kaynakça | References

- Albayrak, Kadir. "Adana'da Uzakdoğu Kökenli Dinî ve Felsefî İnanışların İzdüşümleri: Sahaja Yoga ve Reiki Örneği". *Erciyes Akademi* 35/Özel Sayı (Eylül 2021), 874-893. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.984223>
- Arslan, Hammet. *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Bauman, Zygmunt. *Akışkan hayat*. çev. A. E. Pilgir. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2018.
- Bhalla, Nandini - Moscovitz, David. "Yoga and Female Objectification: Commodity and Exclusionary Identity in U.S. Women's Magazines". *Journal of Communication Inquiry*, 0/0 (March 2019), 1-19. <https://doi.org/10.1177/0196859919830357>
- Birdee, Gurjeet S. vd., "Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey". *Journal of general internal medicine*, 23 (July 2008), 1653-1658. <https://doi.org/10.1007/s11606-008-0735-5>
- Cengiz, Kurtuluş vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.* İstanbul: İletişim Yayınları, 2021.
- Cöster, Anna. *Yoga and Identity in Everyday Life - Studying The Meaning Creation of Nine Yoga Practitioners*. Swedish: Lund University, Master's Thesis, 2008.
- Çoknaz, Dilşah vd., *Aummm! Yoga Yolunda Algı ve Motivlerin Sesini Dinlemek*. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Antalya-31 Ekim-03 Kasım 2018.
- Duman, Özge - Koca, Canan. "Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan". *Fe Dergi* 12/2 (Aralık 2020), 59-73. <https://doi.org/10.46655/federgi.842925>
- Duman Karaboğa, Özge. *Modern Yoganın Toplumsal Sınıf Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Nitel Analizi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Duyan, Emin Cihan. *Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Eliade, Mircea. *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük*. çev. A. Berktaş. İstanbul: Alfa, 2. Baskı, 2020.
- Erkmen, T. Deniz. "Flexible Selves in Flexible Times? Yoga and Neoliberal Subjectivities in Istanbul". *Sociology*, 55/5 (March 2021), 1-18. <https://doi.org/10.1177/0038038521998930>
- Ertan, Cihan. "Beden, Pratik ve Anlam: Bir Cisimleşme Deneyimi Olarak Yoganın Toplumsal ve Bireysel Görünümleri". *Bedenin Sosyolojisi: Gündelik Hayatın Cisimleşme Deneyimleri, Tıbbileştirme ve Dijital Gözetim*. haz. Gönül Demez vd., 154-175. İstanbul: Bağlam, 2020.
- Ertürk, Sümeyra. *Neoliberal Yönetimselliği Yeniden Düşünmek: Söylemsel Bir 'Kendilik Pratiği' Olarak Modern Yoga*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Frawley, Vedaçarya David. *Yoga ve Ayurveda: Kendine Şifa ve Kendini Bilme*. İstanbul: Purnam Yayınları, 2013.
- Garfinkel, Marian-Schumacher, H. Ralph. "Yoga". *Rheumatic Disease Clinics of North America* 26/1 (February 2000), 125-132. [https://doi.org/10.1016/S0889-857X\(05\)70126-5](https://doi.org/10.1016/S0889-857X(05)70126-5)
- Giddens, Anthony. *Modernliğin Sonuçları*. çev. E. Kuşdil. İstanbul: Ayrıntı, 4. Basım, 2010.
- Godrej, Farah. "The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga". *Political Theory* 45/6 (April 2016), 1-29. <https://doi.org/10.1177/0090591716643604>
- Goldt, Dajana. *Yoga and Identity: A Research on the Influence of Yoga on Identity*. Denmark: Aalborg University, Master's Thesis, 2020.

- Han, Byung-Chul. *Yorgunluk Toplumu*. çev. S. Yalçın. İstanbul: Açılımkitap, 3. Baskı, 2017.
- Markula, Pirkkeo. "Reading Yoga: Changing Discourses of Postural Yoga on the Yoga Journal Covers". *Communication&Sport* 2/2(May2014),143-171. <https://doi.org/10.1177/2167479513490673>
- Osho. *Yoga: Bireyin Doğuşu*. İstanbul: Omega Yayınları, 2. Baskı, 2007.
- Özben, Mevlüt. *Sosyolojik Kafa: Bir Sosyal Bilim Romanı*. Ankara: Phoenix, 2017.
- Özer, Nazlı Beril. Postmodern Zamanlarda Yoga Deneyimi: Alternatif Bir Yaşam Tarzı. Özne Hayatı Konuşunca. der. A. Kasapoğlu. 183-226. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2015.
- Özgün, Songül Yasemin vd., "Yoga Eğitiminin Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Bilişsel İşlevlerine Etkisi". *Eğitim ve Bilim*, 46/206 (Nisan 2021), 303-316. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.9088>
- Park, Crystal L. vd., "Who Practices Yoga? A Systematic Review of Demographic, Health-Related, and Psychosocial Factors associated with Yoga Practice". *Journal of Behavioral Medicine* 38, (January 2015), 460-471. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9618-5>
- Patanjali. *Ne Olduğunu Bilmek İstiyorsan Ne Olmadığına Bak: Ruhani Özgürlüğe Ulaşmanın Sekiz Adımı*. (Haz. S. Sağra). İstanbul: Destek Yayınları, 2020.
- Smith, Benjamin Richard. "Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga". *Body & Society* 13/2 (June 2007), 25-46. <https://doi.org/10.1177/1357034X07077771>
- Şengün Gürsoy, Serpil. *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım "Yoga"*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009.
- Taneja, Davendra Kumar. "Yoga and Health". *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine* 39/2 (April 2014), 68. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.132716>
- Türk Dil Kurumu. "Yoga". *Genel Türkçe Sözcük*. Erişim 31 Aralık 2023. <https://sozluk.gov.tr/>
- Yitik, Ali İhsan. *Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İncisiyle İlişkisi*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1996.
- Yurtsal, Zeliha Burcu - Eroğlu, Vasviye. "Gebe Kadınların Gebelikte Yoga'nın Faydaları Hakkındaki Bilgi ve Görüşleri". *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 45/3 (Aralık-2019), 299-304. <https://doi.org/10.32708/uutfd.622187>