

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MODERN YOGANIN TOPLUMSAL SINIF VE TOPLUMSAL
CİNSİYET BAĞLAMINDA NİTEL ANALİZİ

Özge DUMAN KARABOĞA

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA

2019

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MODERN YOGANIN TOPLUMSAL SINIF VE TOPLUMSAL
CİNSİYET BAĞLAMINDA NİTEL ANALİZİ

Özge DUMAN KARABOĞA

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Canan KOCA ARITAN

ANKARA

2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MODERN YOGANIN TOPLUMSAL SINIF ve TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMINDA
NİTEL ANALİZİ
Özge DUMAN KARABOĞA
Prof.Dr. Canan KOCA ARITAN

Bu tez çalışması 05.09.2019 tarihinde jürimiz tarafından "Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı" nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:

Prof.Dr. Nazile KALAYCI

Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi

Tez Danışmanı:

Prof.Dr. Canan KOCA ARITAN

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye:

Doç.Dr. Bülent GÜRBÜZ

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye:

Doç.Dr. Ayda KARACA

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye:

Dr.Öğr.Üyesi Funda AKCAN AMCA

Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

02 Ekim 2019



Prof. Dr. Diclehan Orhan

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezimin aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

03 /10/2019



Özge DUMAN KARABOĞA

i

ⁱ“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

* Tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu Prof. Dr. Canan KOCA ARITAN, danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



Özge DUMAN KARABOĞA

ÖZET

Duman Karaboğa, Ö. Modern Yoganın Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Nitel Analizi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019. Bu araştırmanın birinci amacı Türkiye’de yoga alanının toplumsal sınıf analizini yapmak, ikinci amacı bu alan içerisinde toplumsal cinsiyet ilişkilerinin nasıl inşa edildiğini ve sürdürüldüğünü ortaya koymaktır. Bu bağlamda araştırmanın kuramsal çerçevesini Pierre Bourdieu’nün eylem kuramı ve post-yapısalcı feminist kuram oluşturmuştur. Bourdieu’nün kuramı Türkiye’de modern yoga alanını kendine özgü değerleri, gündelik yaşam pratikleri, inanışlarıyla oluşturdukları habituslarıyla, birbirleri içine geçmiş ve birbirlerine dönüşebilen çeşitli sermaye biçimleriyle var olan bir toplumsal alan olarak tanımlamak için kullanırken; yoga alanının toplumsal cinsiyetle ilişkisini açıklamak için post-yapısalcı feminizmden yararlanılmıştır. Araştırma, İstanbul’da hizmet veren Türkiye’nin ilk yoga stüdyolarından birinde nitel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, üç ay süren katılımlı gözlem, alan notları ve on eğitmen (beşi erkek ve beşi kadın) ile on yoga uygulayıcısı (beşi erkek ve beşi kadın) ile bireysel görüşmeler ile elde edilmiştir. Bulgular, içerik analizi ile elde edilmiş ve “Modern Zamanlara Alternatif Bir Yaşam Tarzı: Bir Toplumsal Alan Olarak Yoga”, “Türkiye’de Modern Yoga Alanının Vazgeçilmez Doksaları” ve “Modern Yoga Alanında Hâkim Olan Sermaye Biçimleri” kategorileri altında incelenmiştir. Araştırma bulguları sonucunda elde edilen verilere göre, Türkiye’de modern yoga alanının kendine has değerlere ve yaşam biçimine sahip olan bir toplumsal alan olduğu, yoga uygulayıcılarının ürettikleri doksaların var olduğu ve başta beden sermayesi olmak üzere, ekonomik ve kültürel sermayenin önem taşıdığı görülmüştür. Türkiye’de modern yoga alanında kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden üretildiği ve alanın kapitalist tüketim toplumu ile sıkı bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: modern yoga, toplumsal sınıf, toplumsal cinsiyet

ABSTRACT

Duman Karaboğa, Ö. The Qualitative Analysis of Modern Yoga In The Context of Social Class and Gender. Hacettepe University Graduate School of Health Sciences, M.Sc. Thesis in Sport Sciences and Technology, Ankara, 2019. The primary purpose of this study is to analyze the social class of yoga in Turkey and secondly to reveal how the gender relations in the field are constructed and continued. In this context, the theoretical framework of the research was constituted by Pierre Bourdieu's theory of practice and post-structuralist feminist theory. Whilst Bourdieu's theory was used to describe the modern yoga in Turkey as a social field consisted by their own unique values, everyday life practices, their belief, briefly their habitus, and various forms of capital that can be converted to each other, post-structuralist feminism was employed to explain the relationship between yoga and gender. The research conducted at the one of Turkey's first yoga studio in Istanbul by using qualitative research method. Data was collected through participant observation of three months long, semi-structured in-depth interviews with ten instructors (five male and five female) and ten yoga practitioners (five male and five female) and field notes. The findings obtained by content analysis were presented under three categories: "An Alternative Lifestyle to Modern Times: Yoga As A Social Field", "Indispensable Doxa of Modern Yoga in Turkey" and "The Dominant Forms of Capital in the Field of Modern Yoga". According to the research findings, modern yoga in Turkey is a social field with its own values and lifestyles, where there are doxas produced by yoga practitioners and the body of capital, economic capital and cultural capital have an important place in the field. As a result, modern yoga in Turkey where stereotypical gender roles are reproduced and it has a close relationship with the capitalist consumption society.

Key Words: modern yoga, social class, gender

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYAN	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Yoga Kavramına ve Tarihine Kısa Bir Bakış	5
2.2. Modern Yoganın Doğuşu	6
2.3. Yoga Endüstrisinin Gelişimi	8
2.4. Dünyada Modern Yoga Araştırmaları	10
2.5. Türkiye’de Modern Yoga Uygulayıcıları ve Bilimsel Araştırmalar	11
2.6. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	15
2.6.1. Bourdieu’nün Eylem Kuramı	15
2.6.2. Post-Yapısalcı Feminist Kuram	18
3. BİREYLER VE YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Yöntemi	22

3.2. Araştırmanın Veri Toplama Teknikleri	25
3.3. Araştırma Alanı	28
3.4. Araştırma Grubu	29
3.5. Araştırmanın Veri Analizi Süreci	34
3.6. İnandırıcılık	35
3.7. Araştırma Sırasında Karşılaşılan Güçlükler	37
4. BULGULAR	38
4.1. Modern Zamanlara Alternatif Bir Yaşam Tarzı:	
Bir Toplumsal Alan Olarak Yoga	38
4.1.1. Yoganın Anlamı	38
4.1.2. Türkiye’deki Yoga Topluluğunun Sahip Olduğu <i>Habitus</i>	46
4.1.3. Alanın <i>Habitusunun</i> Oluşumunda Medyanın Yadsınamaz Etkisi	56
4.2. Türkiye’de Modern Yoga Alanının Vazgeçilmez <i>Doksalari</i>	60
4.2.1. Kalıplaşmış Toplumsal Cinsiyet Rollerini Algısı: “ <i>Erkek Adam Yoga Yapmaz</i> ”	61
4.2.2. “ <i>Yoga, Herkes İçindir</i> ”	66
4.3. Modern Yoga Alanında Hakim Olan <i>Sermaye Biçimleri</i>	70
4.3.1. <i>Kültürel Sermaye</i>	70
4.3.2. <i>Ekonomik Sermaye</i>	72
4.3.3. <i>Beden Sermayesi</i>	79
5. TARTIŞMA	83
5.1. Yoga Endüstrisi	83
5.2. Yoga ve Toplumsal Cinsiyet	86
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	90

6.1. Sonuç	90
6.2. Öneriler	93
7. KAYNAKLAR	94
8. EKLER	

EK-1: Bilgilendirme ve Onam Formu

EK-2: Yoga Eğitmenleri İçin Demografik Sorular

EK-3: Yoga Uygulayıcıları İçin Demografik Sorular

EK-4: Yoga Eğitmenleri İçin Görüşme Soruları

EK-5: Yoga Uygulayıcıları İçin Görüşme Soruları

EK-6: Etik Kurul İzni

EK-7: Tez Çalışması Orijinallik Raporu ve Dijital Makbuz

9. ÖZGEÇMİŞ

TABLÖLER

Tablo	Sayfa
3.1: Yoga uygulayıcılarının sosyo-demografik özellikleri	30
3.2: Yoga eğitmenlerinin sosyo-demografik özellikleri	31
3.3: Yoga eğitmenlerinin yoga deneyimi	33
3.4: Araştırma modeli	35
4.1: Katılımcıların eğitim düzeyleri	46
4.2: Katılımcıların gelir düzeyleri	47



1.GİRİŞ

Yoga, bugün Hindistan'ın yer aldığı topraklarda ortaya çıkan bir dizi fiziksel ve zihinsel pratiktir. Batı'daki yogayı incelediğimizde, Doğu'dakinden farklı bir yoga olgusuyla karşılaşmaktayız. Batılılar yogadan bahsettiklerinde fiziksel duruşları (asanaları) kastederken; Doğu'da yoga Patanjali'nin felsefik sistemi, Raja Yoga ve Klasik Yoga anlamına gelir (1, 2). Bu değişimin sebebi, Batı'da insanların yogayı algılayış biçimleri ve yogadan beklentileri olduğu söylenebilir. Yoga, Hindistan'da yüzyıllarca bir yaşam felsefesinin parçası olarak yer almasına rağmen, bugün Batı'da birçok yoga sınıfı yalnızca rahatsızlıkları olan insanların hastalıklarını tedavi etmek amacıyla ya da spor yapmak isteyenlerin performanslarını artırmaya yönelik olarak kullanılmaktadır (2).

Günümüzde insanlar 'yoga yapıyorum' dediklerinde, iyileştirme kabiliyetine sahip, fit hale getiren, kendilerini kabul etme yetilerini geliştiren bir fiziksel disiplin ya da egzersizden bahsederler. Bu disiplinle beden ile ruh arasında derin bir bağlantı kurulabileceği genel olarak kabul edilir. Fakat bugün birçok insan; yoganın yan etkileri olan stresten uzaklaşma, kilo verme, odaklanma gücünü artırma, yaratıcılığı geliştirme ve fiziksel rahatsızlıkları azaltma gibi nedenlerle yoga yapmaktadır (4). Yoga derslerini vermek üzere Batı'da guruların yerini profesyonel yoga eğitmenleri almıştır. Yoga, fitness-terapi karışımı bir aktivite olarak yeni bir içerik kazanmış, uygulama değiştirilerek yeniden yapılandırılmış ve Batılı fiziksel kültür çalışmalarına benzer hale getirilmiştir. Doğu'daki halinden farklı olarak para ödenerek katılınan sınıflarda yoga dersleri verilmeye başlanmıştır.

Tarihsel olarak bakıldığında, 19. yüzyıl yoganın dünya çapında bir olguya dönüşmesi açısından bir kırılma noktası olarak ortaya çıkmaktadır. Modern yoga tarihi üzerine yapılan araştırmalar, yoganın geleneksel biçiminde erkek egemen, spiritüel ve yerel bir disiplin olduğunu göstermekteyken, 19. yüzyılın sonlarından Batı'ya taşınmasıyla birlikte kadınların ağırlıkta olduğu ulus ötesi bir fiziksel uygulamaya dönüşmüştür (5, 6, 7).

Tüm bu gelişmeler yogayı kadınların eğitmen, yazar-düşünür ve uygulayıcı olmaları açısından verimli bir alan haline getirmiştir. Yoga kadınların ihtiyaçlarına uygun hale getirilerek yeniden yapılandırılmış ve hatta bazen ‘Kadınların Yogası’ olarak yeniden adlandırılmaya başlanmıştır. Ne yazık ki tüm bu değişimler, yoganın metalaşmasına yol açmış, arzulanan bir yoga bedeni oluşmasına neden olmuş ve yoganın özünde olan kendi öz benliğini tanıma, özgürleşme gibi amaçlarından sapmalar meydana gelmiştir (4).

Bugün özellikle Amerika’da gerçekleştirilen birçok çalışmada oluşan yeni yoga kültüründen ve gelişmekte olan yoga endüstrisinden sıklıkla bahsedilmektedir. Tüketim endüstrisinin bir parçası haline gelerek oluşan ‘yoga endüstrisi’nin en önemli pekiştirenlerinden birisi reklamdır. Kitle iletişim araçlarıyla yoğun reklamı yapılan yoganın, genç, güzel ve fit kadın figürleriyle birlikte sunulması, bu alanın estetize edilmesini de beraberinde getirmektedir. Günümüzün gösterişçi toplumunda, özellikle kadınlar üzerinde odaklanan estetik kaygılar söz konusudur. Felsefesi her ne kadar kişilerin karakter özelliklerine, iyi insan olma, içe dönme gibi çabalara yönelik olsa da; yoga sistemini alternatif bir yaşam tarzı olarak benimseyen günümüz yoga uygulayıcılarının da fit olma, kas yapma, genç görünme gibi estetik amaçları bulunmaktadır. Yalnız şişman olmak değil, yaşlı olmak da 20. yüzyılla birlikte tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak görülmüş, bununla birlikte genç görünmek ve genç kalmak çabası önem kazanmıştır. Bu akımı, yoga reklamlarında, sosyal medyada ve yoga adı altında piyasaya sunulan tüm ürünlerde görmek mümkündür. Bu ürünlerin birçoğunda beyaz, zayıf, genç kadınlar kullanılmakta ve ‘sıfır beden’ olma vurgusu yapılmaktadır. Hakim kültürün etkisiyle, medyada yoga ve yoga yapanlar dar bir kalıp içinde sunulmaktadır (6, 8, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15). Oluştulan bu imaj nedeniyle, yoganın özünde yer alan biçimiyle tüm insanları kapsıyor olmasının aksine, yaşlıların, fazla kiloları olanların, esnek olmayanların ve erkeklerin yoga yapmasının önüne bir engel getirilmektedir. Bugün Türkiye’deki yoganın durumunu değerlendirdiğimizde bu etkilerin aynı şekilde var olduğu görülmektedir (16).

Türkiye’de modern yoga son yıllarda hızlı bir şekilde gelişmektedir. Gelişim süreci incelendiğinde, Amerika’daki ilerleyişine benzer bir şekilde fiziksel egzersiz ve sağlık temelli bir yapıya sahip olduğu dikkatleri çekmektedir. Günümüz modern

dünyasında fiziksel egzersiz ve fiziksel iyi görünüm elde etmek amacıyla yogaya yönelen kişilerin sayısı her geçen gün artmaktadır (17). Tüm dünyada olduğu gibi, Türkiye’de de yoganın gelişiminde sosyal medyanın etkisi yadsınamaz. Türkiye’de sosyal medyada yoganın temsiline bakıldığında, fit ve estetik pozlar içerisinde sunulan kadın bedeni sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (16).

Amerika ve Avrupa’da yoganın temsili ve modern kapitalist dünyadaki yerine dair gerçekleştirilmiş çok sayıda akademik çalışma bulunmaktadır. Yoganın, günümüz tüketim toplumunun önemli bir bileşeni olan medyada yer alış biçimi araştırma konularının başında gelmektedir (9, 11, 12, 13, 15). Bunun yanında, yoganın gelişim sürecini tarihsel kökeninden alarak, modern yoganın bir endüstri haline geliş sürecine yönelik gerçekleştirilmiş araştırmalar bulunmaktadır (18, 6, 2, 4, 1). Ayrıca, alanda derinlemesine çalışmalar yürütmek için dünyanın farklı bölgelerdeki köklü üniversitelerdeki akademisyenler tarafından kurulmuş *Modern Yoga Araştırmaları* faaliyet göstermektedir (www.modernyogaresearch.org). Modern yoga, Türkiye’de akademik araştırma alanına son 20 yılda dahil olmuştur. Araştırmalar ilk yıllarda fiziksel ve psikolojik etkilerine yönelik tıbbi alanlar üzerine odaklanırken; son 5 yıldır sanat, edebiyat, din, spor ve turizm alanlarına da genişleyerek sosyal ve kültürel boyutuyla da ilgilenilmeye başlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Yoganın geçmişten bugüne gelişimi düşünüldüğünde, köklü bir gelenek olan yoganın doğduğu topraklarda erkeklerin egemen olduğu bir pratik iken, Batı dünyasında değişen yapısı ile kadınların ağırlıkta olduğu bir yapıya dönüştüğü ve bir kültürel endüstri haline geldiği görülmektedir. Bu bağlamda, bu tezin iki temel amacı bulunmaktadır. Birinci amaç, Türkiye’de modern yoganın Pierre Bourdieu’nün eylem kuramı çerçevesinde toplumsal sınıf analizinin yapılmasıdır. İkinci amaç, Türkiye’de modern yoganın toplumsal cinsiyet analizinin gerçekleştirilmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüze kadar Türkiye’de yoga üzerine yapılmış akademik çalışmaların çoğu fiziksel tıp ve rehabilitasyon, hemşirelik, halk sağlığı, onkoloji, ortopedi ve

travmatoloji, psikoloji gibi medikal amaçlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Tıp alanında gerçekleştirilen bu araştırmalar; astım, böbrek yetmezliği, kanser, bel fıtığı, obezite, yanık gibi fiziksel ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sahip bireyler üzerinde yoganın tedavi ve terapi amaçlı kullanımı, gebelik süreci ve sonrasında yoga uygulamaları ile etkileri gibi çok çeşitli konular üzerine odaklanmıştır. Bunların dışında, işletme, sahne ve görüntü sanatları ile tiyatro, edebiyat, din ve spor alanlarında çalışmalar yapılmıştır. Bu alanlarda gerçekleştirilen çalışmalarda ise; iş yaşamında stresle mücadele, yaşam kalitesini yükseltme gibi amaçlarla yoganın kullanımı ve yoga turizmi, yoga ile tiyatronun ve dinin ilişkisi gibi farklı konular araştırılmıştır. Ancak bugüne kadar gerçekleştirilen bu çalışmalardan hiçbirinde yoga alanını kendine özgü değerleriyle sosyokültürel bir alan olarak ele alarak toplumsal cinsiyet ve toplumsal sınıf bağlamında incelememiştir. Bu tez çalışmasında, önceki çalışmalardan farklı olarak Türkiye’deki yoga topluluğunun sınıfsal konumunu ve toplumsal cinsiyet ilişkisini analiz etmek için, nitel araştırma yöntemiyle yürütülmüştür. Bu araştırma, Türkiye’de alanda gerçekleştirilen nitel araştırmaların sayısının az olması nedeniyle alanyazına metodolojik bir zenginlik katacaktır.

Araştırmanın bir diğer önemi, araştırmanın kuramsal çerçevesine ilişkindir. Türkiye’de daha önce yogayla ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet bağımsız ya da ilişkisel olarak ele alınmamıştır. Bu anlamda bu tez çalışması, Bourdieu’nün ve post-yapısalcı feminist kuramın kavramlarının yoga alanıyla ilişkilendirilerek kullanılması açısından önem taşımaktadır. Kullanılan kuramlar aracılığıyla, Türkiye’de modern yoga içerisinde toplumsal cinsiyet rollerinin nasıl işlediği ve yoga uygulayıcılarının kendine özgü geliştirdikleri değerler ve kabullerinin neler olduğu sınıfsal bir temelle açıklanmıştır.

2. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

2.1. Yoga Kavramına ve Tarihine Kısa Bir Bakış

Yoga kavramı, etimolojik açıdan “bir araya getirip bağlamak”, “birleştirmek”, “sıkı sıkı tutmak”, “koşumları bağlamak”, “boyunduruk takmak”, anlamlarına gelen Sanskrit dilindeki *yuj* kökünden türemiştir; aynı manadaki kök Latince’de *jungere*, *jugum*, İngilizce’de *yoke*, Fransızca’da *joug* vb. sözcüklerin kaynağıdır (19, 20). Patanjali’nin ünlü eseri *Yoga Sutra*’da belirttiği gibi “felsefe sistemi” olarak “klasik” bir yoga vardır ve yoganın Hint düşünce tarihindeki yerini anlamak için bu sistemden yola çıkmak gerekir (21). Ama bu klasik yoganın yanı sıra, sayısız sistemleştirilmemiş, “popüler” yoga biçimi bulunmaktadır. Yogayı tarihsel kökeninden alınarak incelenmesi, yoganın bugün nasıl evrildiğini anlayabilmek için gereklidir.

Yoga etimolojik olarak kelime anlamının ifade ettiğinin ötesinde, birleşme ve birlik anlamlarını taşır. Burada birleşme ile ifade edilmek istenen, yalnızca bireyin kendi beden-zihin-ruhunun bir bütünlük içinde olmasını sağlamak değildir. Yoga, beden ve zihnin faaliyetlerini kontrol altına alarak, bireysel benlik ile evrensel olanı birleştirme çabasıdır. Yoga, vücudu ve zihni arındırarak gerçek doğayla birliğe erişme pratiğidir (22). Sadece gerçek doğanın farklı olduğunu bilmek yeterli değildir. Bireyin bu derin gerçeğe bağlanmak için çalışmaya ihtiyacı vardır.

Yoganın varlığına ilişkin en eski arkeolojik bulgular, M.Ö. 3000 yıllarına kadar dayanır. Bugün Hindistan’ın yer aldığı topraklar olan Indüs vadisinde yapılan kazılarda ortaya çıkan bazı taş mühürlerde yoga duruşlarını gösteren figürlere rastlanmıştır. Yogadan ilk kez M.Ö. 2500 yıllarına ait kutsal yazılar olan Veda’larda bahsedilmektedir. Ancak Veda’ların son kısmı olan Upanishadlar yoga öğretisinin ve Vedanta felsefesinin temellerini oluşturmaktadır (23).

5000 yıllık bir geleneğe sahip olan yoganın tarihi incelenirken, ilk dönemler için kesin tarihler vermek zordur. Başlangıçta sözlü geleneğin hakim olması nedeniyle, bu dönemlere ait yazılı kaynakların az olması ve dönemin koşullarının etkisiyle yazılı bazı metinlerin günümüze ulaşamaması karşılaşılan zorluklardan bazılarıdır. Yoganın

tarihine dair yapılan analizler birtakım küçük farklılıklar içerse de temelde dört döneme ayrıldığı söylenebilir (3, 4, 6).

Bu dönemler; pre-klasik dönem, klasik dönem, post-klasik dönem ve modern dönemdir. Yoganın doğduğu toprakların o dönemlerde sahip olduğu sosyokültürel yapının yoga öğretisi üzerinde de etkisi olacağı yadsınamaz bir gerçektir. Dönem koşulları içinde kimlerin yoga yaptığı ve kadınların bu dönemlerde toplum ve yoga alanı içerisinde konumlarının ne olduğu incelenmiştir. Dönemsel analiz yapılırken yoganın temelini oluşturan yazıtlar olan *Bhagavad Gita*, *Upanishadlar*, *Yoga Sutra* ve *Hatha Yoga Pradipika*'dan yararlanılmıştır.

Geleneksel biçiminde 'Yoga, manevi aydınlanmayı kolaylaştırmak için tasarlanmış, felsefi temelli bir dizi uygulama'dır (5). Geleneksel yoga sekiz basamaktan oluşur; yama (olumsuzluklardan arınma), niyama (olumlulukları güçlendirme), asana (fiziksel duruş teknikleri), pranayama (nefes egzersizleri), pratyahara (duyuların denetimi), dharna (odaklanma teknikleri), dhyana (meditasyon) ve son olarak samadhi (evrenle bütünleşme) (14). Ancak günümüzde modern yoga ile bu basamaklardan yalnızca üçüne vurgu yapılmaktadır: asana, nefes egzersizleri ve meditasyon.

2.2. Modern Yoganın Doğuşu

Yoga kavramının içeriği, tarihsel gelişim aşamalarından sonra, tezin asıl odak noktasını oluşturan yoganın Türkiye'deki konumunu inceleyebilmek için Batı'da modern yoganın gelişiminden bahsetmek gerekmektedir. Özellikle 19. yüzyılda asana (fiziksel duruşlar/pozlar/postürler) ağırlıklı değil, felsefe temelli olan yogadan 20. yüzyılın ilk yarısında asana temelli yogaya dönüşüm yaşanmıştır. Batı'da yogaya karşı ilginin artması, 1970'lerde 'fitness devrim'i olarak geçen dönemin bir sonraki parçası olarak gerçekleşmiştir (24). Bugün Batı'da fiziksel kültür akımı ile gelişen modern yogayı, temelde asanalar ve bunun yanında birtakım nefes egzersizleri (pranayama çalışmaları) oluşturur (6).

Modern yoga hikâyesi, yoganın Amerika Birleşik Devletleri'ne ithal edilmesinin ardından başlamıştır. Modern yoganın doğuşuna dair iki önemli tarih

bulunmaktadır: 1893 ve 1896. Ünlü yoga gurularından biri olan Swami Vivekananda Amerika'ya seyahat ederek yogayı tanıtmıştır. Vivekananda'nın Hindistan'dan ayrılmasındaki temel amaç, Eylül 1893 yılında gerçekleşmiş olan Chicago Dinler Parlamentosu'na katılmaktır (1). Vivekananda'nın Chicago'ya gelmesindeki temel hedefi, Hindistan'da var olan manevi zenginliği Batı'ya yaymak ve Hindistan'daki yoksul insanlara yardım etmek için kaynaklar elde ederek ülkesine dönmektir. Bu şekilde adil ve faydalı bir ticaret gerçekleşmiş olacağını düşünmektedir (5). Vivekananda, yoganın fiziksel (yani Hatha yoga) formundan ziyade metafiziksel ve adanmışık (yani; Raja Yoga) boyutlarına odaklanmış ve Hindu maneviyatına ile Hint ulusunun temel bir bileşeni olarak eklemlenmiş yogaya vurgu yapmıştır (1). Vivekananda, yoganın fiziksel pratiklerini ve bu pratiklerin önemini küçümsemediğini belirtmiştir; fakat ardından gelen diğer Hintli reformcular, yogayı öncelikli olarak duruşlar ve fiziksel egzersiz rejimi olarak temsil etmeye başlamıştır. Vivekananda'dan farklı olarak, modern yoganın babası olarak adlandırılan Sri T.K.V. Krishnamacharya, yoganın tarihi kökenlerine dayanan metinleri temel alarak fiziksel duruşlara dayanan Hatha yoga sistemini kurmuştur (25). Amerika'nın ana akım medyasında Hatha yogayı tanıtmada önemli bir rol oynayan ve ilk tanınmış yogini (yoga yapan kadın) olan Indra Devi adlı Letonyalı bir kadındır. Geleneksel olarak, Hint kültüründe yoga kadınlara öğretilmezdi. Bununla birlikte, kadınların dünya çapında yoganın etkisini arttırmada potansiyeli fark edildikten sonra Krishnamacharya, yoga eğitmeni olması için Indra Devi'yi eğitmiştir. Devi de, içlerinde Gloria Swanson, Jennifer Jones, Robert Ryan ve Marilyn Monroe de dâhil olmak üzere birçok Hollywood yıldızına yogayı öğretmiş ve böylece yoganın popülerliğine popülerlik katmıştır (2).

1896 yılına gelindiğinde, yoga hem Hindistan'da hem de Batı dünyasında gelişmeye ve dönüşmeye başlamıştır. Bu tarihten itibaren, hem ideolojik hem de pratik olarak yoga üretimi ulus ötesi bir çaba olmuştur. 20. yüzyılda yoganın Amerika'ya taşınması ile beraber yapısında temelden değişiklikler yaşanmaya başlanmıştır. 21. yüzyılın başında, küresel bir fenomen haline gelmiştir. Hindistan'dan küresel pazara yolculuk yapan modern yoga, birçok Batı ülkesinde benzeri görülmemiş bir popülerliğe sahip hale gelmiştir (9). Modern yoga, büyük ölçüde 19. yüzyılın sonları

ve 20. yüzyılın başlarında, yöntem ve uygulama amaçları bakımından önceki yorumlarından farklı olarak üretilmiştir. Modern sağlık ve wellness hareketinden, Batı'nın jimnastik, tıp ve psikoloji etkileşimlerinin yoğun etkisi altında kalmıştır (26, 5, 1, 7). Bu akımların da etkisiyle günümüz Batılı toplumlarında modern yoga, yaygın ve popüler bir etkinlik haline gelmiştir. Bugün artık çoğu insan “yoga” kavramını en azından duymuş durumdadır.

Modern yoga, Batı'nın Doğu kökenli geleneklere olan ilgisinin bir sonucu olarak (1), meditasyon temeli üzerine kurulmuş yoga dallarından farklı olarak, nefes egzersizleriyle senkronize edilmiş bir dizi bedensel uygulamalara, asanalara dayalı popüler bir fiziksel aktivitedir (7, 9). Modern yoga, geleneksel kökenlerinde yer aldığı biçimden farklı olmakla birlikte, yaklaşık 150 yıllık bir geçmişe sahiptir (6). Buna ek olarak, Mark Singleton'un çalışmalarına dayanarak, bugün Hindistan'dan çıkıp Batı'ya yayılmış olan modern yoga, Batı'da yer aldığı biçimiyle uluslararası fiziksel kültür akımının bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.3. Yoga Endüstrisinin Gelişimi

Batı toplumunda, barış, huzur, kendi kendini gerçekleştirme gibi manevi değerlere dayanan yoga ve kapitalizm arasındaki yoğun ilişki, yoga endüstrisinin temel bir çelişki üzerine kurulu olduğunu göstermektedir. Yoganın gerçek doğasını tehlikeye attığı için yoga ve paranın karıştırılamayacağı konusu sürekli tartışılmaktadır (11).

Her şeyden önce, yoga günümüz dünyasında oldukça çekici bir yere sahiptir. Dünyanın herhangi bir yerinde, Amerika Birleşik Devletleri'nden Brezilya'ya, Rusya Federasyonu'ndan Avrupa ülkelerine, Türkiye'den Japonya'ya her gün yeni yoga stüdyoları açılmakta ve yoga ile ilgili oluşumların sayısı her geçen gün artmaktadır. Küresel kapitalist sistemin, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Avrupa ülkelerinde yogayı teşvik ettiği görülmektedir. Sistemin üretimi olan tüketim toplumu modeli bağlamında, yoganın da bir tüketim nesnesi olarak meta haline geldiği görülmektedir (17). Bir şeyin metalaşmasının ilk aşaması, onu bir nesneye dönüştürmek ve daha sonra bu nesneye değer atfetmektir. Öncelikle metalaşan her ne olursa olsun, ilk olarak insanların kafasında o nesneyi, bütünün ayrılmaz bir parçası

olmaktan çok kendi başına var olan bir şeye çevirmek gerekmektedir. Sürecin ikinci aşaması, kapitalist pazar ekonomisinde alınıp satılabilecek bir mal haline dönüşen nesneye finansal değerin atfedilmesidir. Yogayı bir meta olarak analiz etmek için, kapitalist ekonomik sistem içerisinde finansal değer atfedilen biçimiyle hem kavramsal hem de pratik olarak toplum tarafından dönüştürülmelidir. Yoga, insanların kendisinden elde ettiği anlamlarının ve tüketiminin yanı sıra uygulayıcıları üzerindeki etkilerinden dolayı bir ürün olarak finansal bir değere sahiptir (27).

Yoganın modern biçiminin metalaşması kaçınılmaz bir durum haline gelmiştir. Burada bahsedilen modern yoganın, küresel kapitalizmin ve post-modern tüketim toplumu modelleriyle olan sıkı bağıdır. Yoga ile ilgili giyim, ekipman, aksesuar gibi ürünlerin üretimindeki artış, medyada yer alış biçimi, yoga stüdyoları ve yoga tatilleri gibi aktivitelerin reklamların hızla çoğalması bu duruma birer örnek teşkil etmektedir (1). Amerika’da gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, 2012 yılından 2016 yılına kadar geçen 4 yıl sürede, ekipman, kıyafet, takı, dergi ve mobil uygulamalar gibi yoga ile ilgili ürünlere ve yoga stüdyolarına, tatillerine, inzivalarına, atölyelerine katılım için yapılan harcamalarla yoga endüstrisi gelirinin %60’lık bir artış ile 16 milyar dolara ulaştığı görülmüştür (28).

Strauss ve Mandelbaum (27) ve de Michelis (1)’in işaret ettiği gibi, modern yoganın metalaştırılması, sayısız türden yoga stillerinin ve markalarının ortaya çıkmasından görülmektedir. Jain (7), gittikçe artan bir biçimde heterojen yoga biçimlerinin dünyanın çeşitli coğrafyalarına sunulduğunu ve uygulandığını vurgulamakta ve her gün yeni yoga gurularının ortaya çıkıp diğerlerine göre daha faydalı olduğunu iddia ettikleri teknikler ve farklı stiller sunduklarını söylemektedir. Yogaya olan ilginin artması, milyon dolarlık bir yoga endüstrisinin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Modern yoga, onunla ilişkilendirilen birçok ticari malla birlikte 21. yüzyılın önemli bir varlığı haline gelmiştir (18).

Doğu’nun, Batılı tüketiciler için metalaştırılması ve ticarileştirilmesi, son yıllarda yoganın popüler bir özelliği haline gelmiştir. Ulus ötesi modern yoganın gelişiminde, neoliberal kapitalizmin rolü göz ardı edilemez (27). Dünya genelinde kentsel alanlarda, yoga gibi kültürel ürünlerin oluşumunda ve uygulanmasında

sanayileşme ve piyasa kapitalizminin baskın ve küresel sosyoekonomik güçleri nedeniyle gelişmeler yaşanmıştır (7). Özellikle son yıllarda, çoğunlukla Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'daki uluslararası tüketiciler tarafından Doğu kökenli alternatif sağlık ve egzersiz uygulamalarına ilgi artmış ve bu durum ticarileşmiş yoga için bir pazar talebi yaratmıştır (29). Bugün yoga alanında çalışmalar yapan birçok bilim insanı, yoganın artan ticarileşmesini ve ağırlıklı olarak pahalı spor kıyafetleri giyen genç, ince, beyaz kadınların görüntülerini içeren medya temsillerini eleştirmektedir (8). Günümüzde medyanın tüketici kültürünü doyumlaştırması nedeniyle, yoganın metalaşması tarihinde daha önce hiç görülmemiş bir orana ulaşmasına neden olmuştur (7).

2.4. Dünyada Modern Yoga Araştırmaları

Dünyada modern yogaya ilişkin akademik araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Yapılan tüm çalışmalardan ve araştırmacılardan bahsetmek mümkün olamayacağı için tezin bu bölümünde, araştırma için önem taşıdığı düşünülen birkaç isimden bahsedilmiştir. Bu isimlerden ilki olan Elizabeth de Michelis, Cambridge Üniversitesi'nde yaptığı araştırmalarla Modern Yoga Araştırmaları çalışmalarına katkı sağlamıştır. de Michelis, Hindu geleneklerinden köken alan geleneksel yoganın, dünya sahnesine taşınmasına dair mükemmel bir tarihsel giriş sağlamak ve bu sayede modern yoganın günümüzdeki dönüşümünü anlamamıza yardımcı olmaktadır. Modern yoganın temellerinin dayandığı Vivekananda'nın Raja Yoga'sı ayrıntılı bir şekilde Batı dünyasına aktarmıştır. de Michelis (1)'e göre modern yoganın gelişim sürecinde üç ana aşama bulunmaktadır: popülerleşme (1950'lerden 1970'lerin ortasına kadar), güçlenme (1970'lerden 1980'lerin sonuna kadar) ve kültürel etkileşim (1980'lerin sonlarından günümüze kadar). Bahsedilen bu son aşamada, yoga uygulamalarını standartlaştıran kurumlar ortaya çıkmış ve bazı yoga türleri öne çıkmaya başlamıştır. de Michelis modern yogayı "seküler dinin iyileştirici bir ritüeli" olarak nitelendirmektedir. de Michelis'e göre, Batı toplumlarında yoga "formda kalmanın ve refahı arttırmanın güvenli ve dengeli bir yolu" olarak ortaya çıkmıştır (1). Yoganın Batı'da popülerleşmesi konusundaki kapsamlı araştırmasında, yoganın fitnessin özel gereksinimlerini karşıladığı sonucuna varmıştır. Bu amaçla koşucular, biniciler gibi farklı spor dallarına yönelik bazı yoga pozları önerilmektedir. Ayrıca,

kilo vermeye veya karın, bacaklar, kollar gibi vücudun farklı bölgelerine yönelik şekillendiren ve tonlandıran pozlar ile birtakım spesifik fiziksel görünüş kaygılarını karşılamaya yönelik kullanılmaya başlanmıştır.

İkinci önemli isim olarak karşımıza çıkan Mark Singleton da de Michelis gibi Modern Yoga Araştırmaları'nda faaliyet gösteren araştırmacılardan biridir. Cambridge Üniversitesi'nde modern yoga üzerine yazdığı doktora teziyle, modern postural yoga uygulamalarının gelişimini geniş ölçüde araştırmaya başlamıştır. *Yoga Body* (2010) adlı ünlü kitabında, “fiziksel duruşlar ve nefes çalışmaları rejimleriyle fiziksel kültür olarak” yoganın yeniden yorumlanmasına yol açan olası nedenlerin izini sürmektedir (6). Singleton araştırmasında, 19. yüzyılın ortalarından itibaren modern yoga formlarıyla ilişkilendirilen yoga rönesansının yanı sıra, modern Batı fiziksel kültür akımının yeniden canlanmasına da dikkat çekmektedir.

Son olarak Pirkko Markula, yoganın toplumsal cinsiyetle olan ilişkisine dair çarpıcı açıklamalar getiren Kanadalı bir akademisyendir. Araştırmalarında, kadınların egzersiz deneyimlerini, sağlık, beden imajı ve ideal, fit beden anlayışlarını incelemek için nitel araştırma yöntemleri kullanmaktadır. Ayrıca medyanın, ticarileşmiş spor endüstrisinin ve yoganın da içinde yer aldığı çeşitli spor uygulama biçimlerinin kadınların egzersiz tutumlarını, inançlarını ve davranışlarını nasıl şekillendirdiği ile ilgilenmektedir. Markula, yoga alanını Foucault'nun toplumsal cinsiyete dair getirdiği açıklamalarla analiz etmesi açısından bu tez çalışması için önem taşımaktadır.

2.5. Türkiye’de Modern Yoga Uygulayıcıları ve Bilimsel Araştırmalar

Yoga başlangıçta yalnızca üst kast mensubu erkekler tarafından uygulanan bir dizi spiritüel inanç ve bedensel pratik olarak geliştirilmiştir. 19. yüzyılın sonlarında, yoga Amerika Birleşik Devletleri ve Batı Avrupa’da yoğun bir kitle içerisinde fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık ürünü olarak dolaşmaya başlamış ve kadınların yoğunlukta olduğu bir alan haline gelmiştir (5).

Yoga yapan kişilerin demografik özellikleri yakından incelendiğinde, modern yoganın ilk filizlendiği yer olan Amerika ile Türkiye’deki yoga uygulayıcılarının profillerinin benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle Türkiye’ye dair verilere

yer vermeden önce ilk olarak, Amerika’da yoga yapan kişilerin ve yoga eğitmenlerinin profillerine dair yapılan birkaç araştırmanın verilerine kısaca değinilecektir. Amerika’da yoga topluluğuna dair gerçekleştirilen bir araştırmada, yoga yapanların çoğunluğunu (yaklaşık %80) kadınların oluşturduğu ve bu kişilerin orta yaş grubu (35-54), üniversite veya daha yüksek düzeyde okul mezunu (%55), orta veya yüksek ekonomik gelire sahip olduğu görülmektedir (30).

2016 yılında, yoga ile önemli iki kuruluş olan Yoga Journal ve Yoga Alliance beraber yürüttüğü çalışmada, Amerika’da yoganın konumunu ve uygulayıcılarına yönelik elde edilen veriler benzer niteliktedir. Araştırmadan elde edilen verilere göre, yoga yapanların %70’inden fazlası ve yoga eğitmenlerinin ise %52’si kadındır. Amerika’da yoga yapan kişilerin %62’si 18-49 yaş aralığındadır. Aynı araştırmadan elde edilen verilere göre, 2016 yılı itibarıyla 36 milyon Amerikalı’nın yoga pratiği yaptığı tespit edilmiştir (28).

Ross ve arkadaşları (31) tarafından Amerika’da gerçekleştirilen bir diğer araştırmaya göre, yoga uygulayıcılarının %84.2’sini kadınlar oluşturmakta ve %89.2’si kendilerini beyaz olarak tanımlamaktadır. Aynı araştırmadan elde edilen verilere göre, uygulayıcıların %69.8’i evli olan katılımcıların yaş ortalaması 51.7’dir. Ayrıca, yoga uygulayıcılarının %87.4’ü üniversite mezunu ve %77.7’si yarı zamanlı veya tam zamanlı bir işte çalışan kişiler olduğu sonucu elde edilmiştir. Yurt dışında, özellikle Amerika’da gerçekleştirilen araştırmaları özetlemek gerekirse, yoga yapan bireyler, genel olarak iyi düzeyde gelire sahip olan ve sosyo-demografik özellikler olarak ise, beyaz, evli, orta yaşlı, iyi eğitim düzeyine sahip ve çalışan kadınlar olarak karakterize edilmiştir (32, 9).

Yoga kavramı söz konusu olduğunda, çok geniş bir literatür ile karşılaşılır. Kavramı böylesine geniş bir şekilde ele almak, araştırmanın konusunu oluşturan alandan kopmaya neden olacaktır. Bu sebeple, yogayı konu alarak gerçekleştirilmiş ve bu çalışma için fayda sağlayacağı düşünülen Türkiye’de yapılmış olan araştırmalara ve bu araştırmalardan elde edilen verilere göre Türkiye’deki yoga uygulayıcılarının sosyo-demografik özelliklerine yer verilecektir.

Türkiye’de yoga ile ilgili, 1998-2019 yılları arasında toplam otuz dokuz tez yayınlanmıştır. Bu tezlerden yirmi biri doktora, on yedisi yüksek lisans tezidir. Yoganın Türkiye’de akademik araştırma konusu haline gelişi 2015 yılından sonra yoğunlaşmaya başlamış, üretilen tezlerin yirmi sekizi bu tarihten sonra ortaya çıkmıştır. Yoga üzerine yazılan tezler, yirmi bir çalışma ile ağırlıklı olarak tıp alanında. Spor bilimleri, turizm ve psikoloji bölümlerinden üçer tez bulunmaktadır; bu bölümleri takiben turizm ve din alanlarında da ikişer tez yazıldığı görülmektedir. İşletme, çalışma ekonomisi, edebiyat, iletişim bilimleri ve sosyoloji bölümlerinden de birer tez bulunmaktadır. Bu çalışma için önem taşıdığı düşünülen iki tezdten kısaca bahsedilecektir.

2019 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyoloji Bölümü’nden Serpil Şengün Gürsoy tarafından “*Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım ‘Yoga’*” adlı doktora tezi yayınlanmıştır. Bu tezle amaçlanan, modern dünyada insanların toplumsal düzen içerisinde var olma mücadelesi verirken yaşadıkları ontolojik güven problemi üzerinden ele alarak, baş etme stratejilerinden biri olarak varsayılan yoganın durumunu değerlendirmektir. Giddens’in yapılaşma kuramında yer alan yapı-aktör ilişkisi ve ontolojik güven kavramlarından yararlanılarak küreselleşmiş dünyada insanların yoga ile olan ilişkisi incelenlenmiştir. Araştırma kapsamında, yoga yapan 18 kadın ve 2 erkekten oluşan toplamda 20 kişi ile bireysel görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin kapitalist üretim sisteminin bir ürünü olan tüketim toplumunun bir parçası haline gelen yoganın bir tüketim nesnesi haline geldiği ve yoga yapan bireylerin çoğunun yogayı bir baş etme stratejisi olarak anlamlandırdıklarıdır.

Bu tez çalışması için, önemli olduğu düşünülen bir diğer araştırma, 2017 yılında Bilkent Üniversitesi İletişim ve Tasarım Bölümü’nde Alime Bilge Gölge tarafından yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirilmiştir. Gölge, “*Benliğin Instagram’da Çevrimiçi Sunumu: Türkiye’deki Yoga Topluluğu Örneği*” adlı çalışmasında, günümüz toplumun ayrılmaz bir parçası haline gelen sosyal medya araçlarından Instagram’da yoga üzerinden benliğin sunumunu incelemiştir. Türkiye’deki yoga topluluğunda yer alan bireylerin sosyal medya pratikleri ve paylaşımları Goffman’ın benliğin sunumuna dair getirdiği açıklamalardan

yararlanarak analiz edilmiştir. Ayrıca, incelenen Instagram hesaplarının sahipleri olan 36 kişiden (11 erkek-25 kadın) 10'u ile yüz yüze veya online görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Türkiye'deki yoga uygulayıcılarının Instagram hesaplarında yer alan görsel imajlar, yazılar ve "hashtag" olarak adlandırılan dijital etiketler incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler, yoga bedeni ve toplumsal cinsiyet rollerine dair bilgi vermektedir. Araştırmaya göre, Türkiye'deki yoga uygulayıcılarının Instagram kullarımlarında üç önemli motivasyon yatmaktadır: Görünür olmak, yaratıcı güçlerini sosyal medyada göstermek ve takipçilerine kendilerini gerçekleştirmeleri yönünde ilham verici olmak.

Bu iki tez çalışması dışında, Türkiye'de modern yoganın konumuna dair yürütölmüş üç araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan ilki, Çoknaz ve arkadaşları (33) tarafından 2018 yılında Antalya'da gerçekleşen 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan *"Aummm! Yoga Yolunda Algı ve Motivlerin Sesinin Dinlemek"* adlı araştırmadır. Bu çalışmada amaçlanan, Türkiye'deki yoga uygulayıcılarının algı ve motivasyonlarını belirlemektir. Bu amaçla, yoga yapan 13 kadın ve 2 erkekle bireysel görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre, Türkiye'deki yoga uygulayıcılarının yogaya yönelik algılarında spiritüel ve materyalist algı ön plandadır. Spritüel algıda felsefik öğeler yer edinirken, materyalist algıda yoganın popüler bir ürün olarak ortaya çıkan endüstrileşmiş bir yapıya dönüştüğü belirtilmiştir.

Gerçekleştirilen diğer araştırma, nicel bir araştırma yöntemi ile yürütölmüştür. Arslan ve Bulut (34)'un *"Yoga Etkinliği ile Uğraşan Yetişkinlerin Profilleri ve Yoga ile İlgili Görüşlerinin Analizi"* adlı araştırmada, çalışma grubunu Ankara'da özel spor merkezlerinde yoga etkinliğe katılan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, katılımcıların yoga ile ilgili görüşleri fiziksel ve ruhsal iyileşme, psikolojik olarak kendilerine katkı sağlama, özdoyma ulaşma ile başarı ve sosyalleşme beklentileri çerçevesinde şekillenmektedir.

Son olarak Türkiye'de modern yogayı konu alan, Nazlı Beril Özer'in 2015 yılında bir kitap bölümü olarak yazdığı *"Post-modern Zamanlarda Yoga Deneyimi: Alternatif Bir Yaşam Tarzı"* adlı çalışmasından bahsedilecektir. Araştırmada,

günümüz toplumlarında yogaya duyulan ihtiyacın kaynakları, yoganın toplum içerisindeki işlevleri ve alternatif bir yaşam tarzı olarak sunulması konularının analiz edilmesi amaçlanmıştır. Özer'in Türkiye'de post-modern zamanda yoga deneyimini analiz etmek amaçlı yürüttüğü araştırmada 16 kadın ve 1 erkek olmak üzere toplam 17 yoga eğitmeniyle görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin giderek daha fazla önem kazandığı günümüz toplumunda tüketim de ihtiyaçlara yanıt verecek şekilde çeşitlenmiştir. Bu ihtiyaçları gidermek için yoga da bir tüketim metası haline gelmiş ve kapitalist endüstri sisteminde güçlü bir yer edinmeye başlamıştır.

Türkiye'de yoga uygulayıcılarının sosyo-demografik özelliklerini gösteren tüm çalışmalardan elde edilen veriler benzerlik göstermektedir. Ayrıca tespit edilen özellikler, bu tez çalışmasında ulaşılan sonuçlar ile de paralellik taşımaktadır. Kısaca özetlemek gerekirse, Türkiye'de yoga yapan kişilerin ve yoga eğitmenlerinin büyük bir çoğunluğunu genç ve orta yaşlı (25-50 yaş aralığında) kadınlar oluşturmaktadır. Yoga uygulayıcıların çoğu en az üniversite mezunu ve orta ve üstü gelir düzeyine sahip çalışan kişilerdir.

2.6. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu tezde, modern yoga alanının Türkiye'deki yansımaları Bourdieu'nün eylem kuramı ve post-yapısalcı feminist kuram aracılığıyla incelenmiştir. Bu iki kuram ve tez ile ilişkilendirilme biçimi başlıklar halinde sunulmuştur.

2.6.1. Bourdieu'nün Eylem Kuramı

Bourdieu'nün eylem kuramı, Marx, Weber ve Durkheim gibi önemli düşünürlerin kuramlarından etkilenmiştir. Bourdieu, eylem kuramının temelini oluşturan *sermaye* kavramını, Marx'ın kuramında olan sermayenin üzerinden geliştirmiştir. Marx, bir toplumda en önemli belirleyicinin ekonomik sermaye olduğunu ve toplumdaki bireylerin yerinin ve iktidar ilişkilerinin, bu sermaye biçimine göre konumlanışlarının belirlediğini savunur. Bourdieu ise, toplumdaki iktidar ilişkilerinin yalnızca ekonomik sermaye ile belirlenemeyeceğinin altını çizer ve farklı sermaye biçimlerini tanımlar. Durkheim'ın nesnel yaklaşım kavramını da genişleterek,

içine öznelci bir yaklaşım ekler. Weber'in toplumsal sınıf ve çıkar kavramlarından yararlanarak, oluşturduğu sembolik sermayenin tanımlamasında kullanır.

Yoga alanı, Bourdieu'nün sosyolojik yaklaşımı ile bir '*toplumsal alan*' olarak ele alınmış ve bunun yanında *sermaye*, *habitus*, *doksa* kavramlarından yararlanılmıştır.

Bourdieu, toplumsal olanı daha iyi anlamaya olanak sağlayan bilim ve teorinin peşinden gider. Toplumsal alanı, 'nasıl olması gerektiği' değil, 'nasıl olduğu' üzerinden tanımlanması gerektiğini savunur. Bu nedenle, 'olması gereken'i değil, 'olan'ı analiz etmeyi amaçlar (35). Bourdieu'nün *toplumsal alan* kavramı, bireyler, gruplar ve kurumlar arasındaki iktidar ilişkilerini barındıran bir mücadele alanını ifade etmektedir. Bu mücadele alanındaki hiyerarşide bireylerin yerlerini belirlemede etkili olan *toplumsal*, *ekonomik*, *kültürel*, *sembolik*, *beden sermayesi* gibi birbirine dönüşebilen sermaye çeşitleri vardır. *Sermaye*, alan içerisinde yer alan mücadele aracıdır ve aynı zamanda mücadele edilen şeydir, sahip olduğunda bireye iktidar kurma imkânı sağlar (35). *Toplumsal sermaye*, toplumdaki bir grubun sahip olduğu daimi ilişkiler ağının, kendi aralarında kurumsallaştırdıkları tanımlamalar ile oluşturdukları gerçek ya da olası kaynakların toplamıdır. *Ekonomik sermaye*, maddiyat ile ilgili ve mülk haline dönüştürülebilme potansiyeli olan finansal kaynaklardır. *Kültürel sermaye*, kültürün yeniden üretilmesi sonucunda oluşur. *Beden sermayesi*, bedenin fiziksel şekli olarak kültürel sermayenin vücut bulmuş halidir (36).

Bourdieu, sınıf ayrımları analizinde *habitus* kavramını kullanarak sınıfların kendi beğenilerini inşa ettiklerini ve beğeni farklılıklarının sınıfları birbirinden farklı konumlandığını ileri sürer. Toplumsal alan kendi söylemlerini barındırmaktadır. Söylemler alandaki bireyler tarafından kabul gören, içselleştirilen ve yeniden üretilen düşünce ve değerlerdir (36, 37, 38).

Bourdieu, estetik seçimleri, kültürel tercihleri ve kültürel pratiklerin tümünü, *habitusun* içine yerleştirir ve bunların bireyin geçerli ve uygun tatlar anlayışıyla ortaya çıkan bilinçdışı ve kabul edilen tercihler olduklarını iddia eder. *Habitus* fikri, doğallaştırılmış bir yargılama duygusunun ötesine uzanır ve kendisini bedende gösterir (39). Bourdieu, farklı sınıflardan gelen insanların, farklı boş zaman aktivitelerine

katılmak için farklı zaman dilimleri ayırmaları durumunun, toplumsal sınıf belirleyicileri açısından önemli olduğunu belirtir (39). Bu nedenle bir bireyin boş zamanlarında ne tür bir aktivite yaptığını bilmek, sosyal sınıfını tanımlamak için faydalı olabilir. Katılım derecesi ve spor türleri dâhil olmak üzere spora katılım örüntüleri, toplumsal sınıfa göre değişmektedir (40). Bourdieu (40), ekonomik sermayenin ve ardından gelen kültürel sermayenin ve bol zamanın, spor katılımını belirlediğini belirtir. Bourdieu ayrıca, bu uygulamaların insanların bedenini farklı biçimlerde kullanması nedeniyle, farklı toplumsal gruplara hitap ettiğini vurgular. Yoga bir spordan ziyade yaşam tarzını ifade eden bir aktiviteyi ifade ettiğinden, Wheaton'un yogayı "yaşam tarzı sporu" olarak konumlandığı gibi, bu çalışmada da yoga bu kavramsallaştırma çerçevesinde ele alınmıştır. Bu noktada Bourdieu'nün sınıf ayrımları analizinde yer alan *habitus* kavramından yararlanarak, sınıfların kendi beğenilerini inşa ettiği ve beğeni farklılıklarının sınıfları birbirinden farklı konumlandığı düşüncesi temel alınmıştır (41).

Yoga alanının içinde önemli bir yeri olan Yoga Journal dergisi, ABD'deki yoga uygulayıcıları topluluğunun normlarının, uygulamalarının, sembollerinin ve değerlerinin nasıl formüle edildiğini incelemek için kullanılmıştır. Shreena (42), Yoga Journal dergisinin tek başına *habitusu* yaratmadığını; ancak var olan *habitusun* bir örneğini sunduğunu söylemektedir. Yoga Journal, yogayı sadece bir egzersiz şekli ve manevi pratik olarak değil, aynı zamanda daha geniş bir toplumsal deneyime dâhil edilmiş bir yaşam tarzı olarak sunar. Dergide sunulan yoga uygulamaları gerçekleştirmenin ve hangi ürünleri kullanmanın yoga topluluğuna üye olmak anlamına geleceği konusunda ipuçları verilir. Bununla birlikte, oluşturan bu *habitus*, diğer tüm topluluklarda olduğu gibi, Yoga Journal'ın 44 yıl yayın hayatını, makalelerini ve reklamlarını gören pazar güçlerine ve kültürel eğilimlere maruz kalmaktadır. Yoga dergisinin yaratmaya yardımcı olduğu *habitus*, yalnızca nasıl yoga yapılacağı ve bunun için hangi ürünlerin en iyi olduğu hakkında bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda yoga topluluğunun izlemesi için bir dizi değer sağlar (42).

Bourdieu, toplumsal alandaki ilişkiler ağının üretim ve yeniden üretimini analiz ederken *doksa* kavramından yararlanır. *Doksa*, bir alanda var olan ve alandaki bireyler tarafından sorgusuz bir şekilde doğru kabul edilmiş düşünceler ve değerlerin

toplamdır. Bireyler, alandaki söylem ve pratikleri destekleyerek alanın kendi *doksasının* yeniden üretimine katkı sağlarlar. Her alan kendi özel *doksasını* oluşturur (36). Yoga alanı özelinden bir örnek ile somutlaştırmak gerekirse, yoga yapmak için esnek olunması gerektiği doksasının kabulü, esnek olmadığına inan bireylerin ve özellikle erkeklerin alandan itilmesine sebep olmaktadır. Bourdieu, *doksanın* tüm çıkmazlarına, zorunluluklarına, adaletsizliklerine ve yaptırımlarına rağmen, alan içerisindeki kurulu düzenin ve düzen sayesinde yürütülen iktidar ilişkilerinin doğallaştırıldığından ve alandaki bireyler tarafından içselleştirildiğinden bahseder (36). *Doksa* kavramıyla, yoga alanındaki yeniden üretim süreçlerinin nasıl işlediği ve yoga uygulayıcılarının bunları içselleştirerek nasıl alanın bir parçası haline geldiği açıklanmaya çalışılmıştır.

Bourdieu eylem kuramında, toplumsal cinsiyetin *habitusun* içerisinde yerleştirilmiş olduğundan bahseder. Türkiye’de yoga uygulayıcıları, kadınlığa ve erkeklığe dair getirdikleri tanımlarla ve toplumsal cinsiyet rollerine dair sahip oldukları kalıplaşmış yargılarla yer alırlar. Toplumsal cinsiyeti yeniden inşa ederek, alandaki ilişkilerini kurgularlar.

2.6.2. Post-Yapısalcı Feminist Kuram

Bourdieu’nün eylem kuramına ek olarak, Foucault’nun toplumsal cinsiyet ve bedene dair açıklamalarından yararlanılmıştır. Foucault da Bourdieu gibi iktidarın kendi başına değişmez bir yapıda olmadığını, iktidar denilen olgunun toplumsal ilişki ağları içerisinde aranması gerektiğini vurgular. Bourdieu’ye göre, sanata dair beğenilerden bilime, giyinme biçimlerinden yeme alışkanlıklarına, din-bilim-felsefeye kadar tüm kültürel simgelerin ve yaşam pratiklerin faydaları somutlaştırılır ve toplumsal farklılıkları destekleme işlevini yerine getirir. İktidarın işleyiş biçimini ortaya koymak için bireyler, gruplar ve toplumdaki kurumlar arasındaki iktidar ilişkilerini incelemek gereklidir. Bourdie’ye göre iktidar bağımsız bir analiz alanı olarak karşımıza çıkmamakta, tamamen toplumsal yaşamın merkezinde konumlanmaktadır (43).

Foucault, modern kapitalist dünyada toplumdaki bireylerin iktidarla olan ilişkisini *biyo-iktidar* kavramıyla açıklamıştır. Bu kavramla anlatmak istediği, iktidar şeklinin değiştiği ve bu yeni iktidar biçimi, eski modelde olduğu gibi yasaklar ve kısıtlamalarla işlemediğidir. Ancak yine de üstü kapalı bir şekilde bireyler, kapitalist sistemin birer parçası haline gelerek, sistemin devamlılığı sağlayacak şekilde ona hizmet eder. Bu yeni sistemde, insan bedeni bir makine olarak yaklaşılır. Bedeni, geliştirip daha verimli hale getirerek disiplin altına almaya çalışır ve bu sayede bireyin ekonomik denetim sistemleriyle bütünleşmesi sağlanır. Yaşamın kendisi üzerine odaklanan biyo-iktidar, bireyleri toplumsal normlara uymaya zorlar. Sistem, üzerinde iktidar kurduğu ve oluşturduğu bireyler aracılığıyla işlemektedir (44).

Kapitalist sistemin bir parçası olan tüketim toplumu modelinde, bedenin kendisi de tüketim ve gösterişin üzerine kurulmuştur. Son dönemlerin yükselen akımı wellness hareketi içerisinde, bedensel olarak sağlıklı olma çabası yine sistemin kendisinin ürettiği bir üründür. Yoga da bu akımın bir parçası olarak sağlıklı olma çabası içerisinde yerini almaktadır. Bu yeni trend, iktidar ilişkileri üzerinden sistemin devamlılığını sağlamak üzere özne-beden üzerinden yürütülen bir çalışmadır.

Post-yapısalcı feministler Foucault'nun *iktidar teknolojileri* ve *benlik teknolojileri* ekseninde oluşan düşüncelerini, kadın bedeninin kontrolüne uygulamış ve beden pratiklerinin bu çeşit bir kontrole direniş için nasıl bir temel oluşturabileceği üzerine çalışmalar yürütmüşlerdir (45). Bu çerçevede bu tez çalışmasında Foucault'nun iktidar ve benlik teknolojileri kavramları üzerinden post-yapısalcı feminist yaklaşımla bir analiz gerçekleştirilmiştir.

Foucault, bedene dair getirdiği açıklamalarla post-yapısalcı feminist geleneği etkilemiştir. “Disiplin ve Ceza” adlı çalışmasında, bedeni sosyal olarak üretken kılabilmek için eğitmenin farklı yollarını tanımlamıştır: “*Beden, doğrudan politik alana dâhil edilmiştir. İktidar ilişkilerinin hemen üzerinde durur; bedene yatırım yapılır, eğitilir, işkence edilir, işleri yapmaya zorlanır, törenler gerçekleştirir ve işaretler yayar.*” (46). Foucault, iktidar ve bilgi arasındaki karmaşık ilişkiler bağlamında bedene dikkat çeker ve bunu iktidar ve söylem rejimlerinin içerisine yerleştirir.

Yogadaki asanaların uygulanış biçimi, Foucault'nun (47, 48) *benlik* ve *iktidar* teknolojileri ve *tahakküm* kavramlarını tartışmak için bir alan sağlar. Foucault'ya göre, birinin eylemleri üzerindeki mutlak baskı yerine, bu iki tür tekniğin bir arada çalışabilmesi için iktidarın daha karmaşık bir süreç olarak ele alınması gerekir. Bu süreçte, bireylerin benliklerini ve sosyal ilişkileri kurma eylemleri bu iki tür teknoloji arasındaki etkileşimden gelmektedir (48). Foucault, *benlik teknolojileri*ni “bireylerin kendi araçlarıyla ya da başkalarının yardımlarıyla kendi bedenlerinde, düşüncelerinde, davranışlarında ve olma biçimlerinde belirli bir sayıdaki işlemleri gerçekleştirmelerine izin veren ve belirli bir mutluluk, saflık, bilgelik, mükemmellik ya da ölümsüzlük durumuna ulaşılmasına izin veren süreçler” olarak tanımlarken, *iktidar teknolojileri*, “yapıların bireylerin kendilerini ve toplumu nasıl gördüklerini şekillendirmeye yönelik kurulmuş mekanizmalar” olarak anlatmıştır (47).

Foucault'nun görüşlerini modern yoga alanına uyarlamada önemli çalışmaları olan Markula, *benlik teknolojileri* kavramını, dikkatli bir şekilde tanımlamış ve yoganın da içerisinde yer aldığı pilates, Tai Chi gibi fiziksel egzersiz uygulamalarının keşfedilmesinde kullanmıştır. Birçok kadının “mükemmel beden ideali”nin gereklilikleri ile çelişkili bir biçimde başa çıkmakta zorluk çektiğinin altını çizen Markula, kadınların sınırlılıklarını bilmelerine rağmen, idealleri görmezden gelemediklerinden ve değiştiremediklerinden bahseder. Yoga sınıflarında, yeni bir beden inşa etmek tek başına *benlik teknolojileri* değildir; ancak bireyler ideal vücudun nasıl inşa edildiğine dair eleştirel bir görüşe sahip olmalıdır ve bu nedenle yoga, bir özgürlük pratiği olarak da düşünülebilir (49).

Markula (50), Foucault (47)'nin iktidar ve benlik teknolojileri kavramlarını, yogada kadın bedeninin görsel materyallerde temsil edilmesi üzerine uygulayarak genişletmiştir. Yoga, görsel imgelerde görünen *uysal bedeni* (*docile body*) kontrol etmenin, eğitmenin ve manipüle etmenin disiplinli bir yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında yoga, özgürlük pratiklerine, dönüşüm olanaklarına ve baskıcı beden biçimlerine eleştirel bir alan açarak *benlik teknolojileri* olarak hizmet verebilir.

İktidar teknolojileri, modern yoganın bedeni dönüştürmek ve iyileştirmek amaçlarıyla bedenle nasıl ilgilendiğini göstermektedir. Yoga, *uysal bedenleri* daha yetenekli, güçlü ve sağlıklı yapmak için manipüle eder, şekillendirir ve eğitir. Yoga eğitmenleri, gerçekten sağlıklı ve güzel bedene sahip olmanın, daimi genç kalmanın sırlarını dahi bilen uzmanlar olarak algılanmaktadır. Bu şekilde, yoga pratiği günümüz dünyanın ideal olarak belirlenen bedensel standartlarına uymak için disiplinin aracı olarak görülmektedir; çünkü insanlara ne yapmaları, ne yemeleri ve bedenlerine nasıl davranmaları gerektiğini öğretmektedir. Buna karşılık, *benlik teknolojileri*, kişisel bakım, kişisel sadeleşme ve baskın toplumsal cinsiyet ve kadınlık inşası konularında eleştirel bir farkındalıkla ilişkilendirilir. Yeni, gelişmiş bir beden inşa etmek, bir kadının kişisel bakım etiğini uygulamadığı ve bedeninin nasıl yapılandırıldığı ve manipüle edildiğine dair eleştirel bir görüşe sahip olmadığı sürece kendi başına *benlik teknolojileri* olarak hizmet etmez (10).

3. BİREYLER VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma yöntemi, en temel tanımıyla bir araştırmanın belirlenen hedeflerine ulaşılmasında faydalanan yol olarak açıklanabilir. Bu tez çalışmasında, nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda, anlamın nasıl inşa edildiğiyle ilgilenilir ve bireylerin kendi yaşamlarını nasıl anlamlandırdıklarına odaklanılır (51). Nitel araştırma yönteminde, yapılandırılmamış ya da yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler, katılımlı gözlem ve doküman inceleme gibi nitel veri toplama teknikleri kullanılmaktadır. Bu tekniklerle amaçlanan, bireylerin içerisinde yer aldıkları dünyayı ve deneyimlerini kendi doğal akışları içerisinde herhangi bir müdahalede bulunmadan gözlemlemek ve anlamaktır (52).

Sosyal bilimcilerin birçoğu, doğa bilimlerinden farklı bir yapıya sahip olan sosyal bilim araştırma konularının farklı yöntemlerle araştırılması gerektiği görüşünü desteklemektedir. Sosyal bilimlerin çalışma konuları, doğa bilimlerinde olduğu gibi ölçülebilir somut yapılardan oluşmaz. Sosyal bilimcilerin inceleme alanını, ‘sosyal gerçeklik’ oluşturmaktadır. Bu açıdan doğa bilimlerinin araştırma konularından tamamen farklı bir yapı taşırlar (53). ‘Sosyal gerçeklik’ durağan bir olgu değildir, toplumdaki bireyler tarafından sürekli yeniden inşa edilir ve içinde bulunulan ortama göre değişiklik gösterir. Patton (54)’un belirttiği gibi, nitel araştırmalarda araştırmacı, çalışma konusunu oluşturan olgu ve olaylara hiçbir müdahalede bulunmadan, kendi doğal akışları içerisinde anlamaya çalışır. Nitel araştırmalarda amaç, araştırma grubunu oluşturan bireylerin kendi öznel deneyimlerini, araştırma konusuna dair duygu ve düşüncelerini ve içinde bulundukları ortamı anlamlandırma biçimlerini ortaya koymaktır (55).

Türkiye’de modern yoganın toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet bağlamında analizi yapılan bu çalışmada, spor sosyolojisi alanında derinlemesine bir çalışma yürütmeye yardımcı olması açısından en sık kullanılan yöntem olan nitel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Nitel araştırma yönteminin amacı, grup üyeleriyle doğrudan ilişki kurmak ve grubun kültürel yapılarını ve bu yapıları oluşturan davranış

ve deneyimleri açıklamaktır. Bu araştırmanın merkezinde yer alan yoga kültürünün incelenmesinde vurgu yapılmak istenen nokta, araştırma grubunun sahip olduğu kendine özgü inançlar, değerler ve davranış kalıplarıdır (51). Bu türden nitel araştırmalarda, bireyleri ve ilişkili başka insanları gözlemleyerek ya da onlarla görüşme yaparak onların günlük deneyimlerini belgeleme ve tasvir etme üzerinde durulur (56).

Nitel araştırma yönteminde, araştırma grubunun derinlemesine incelenebilmesi için grubun gündelik yaşam pratikleriyle yakından ilişki kurmak gereklidir. Bu amaçla araştırmacının, araştırma grubunun davranışlarını, kendilerine has yaşam örüntülerini ve sosyo-kültürel yapılarını onların kendi bakış açılarıyla yorumlamak ve sunmak için araştırma alanının bir parçası haline ve emik bir bakış açısı edinmesi gerekmektedir (57). Bu noktada, araştırmacının kimliği büyük önem taşımaktadır. Patton (54)'a göre, nitel araştırmalarda araştırmacının araştırma grubunun bulunduğu alana giriş ve araştırma grubuna ulaşma şekli araştırmadan elde edilecek bulguların üzerinde etkili olacağından önemlidir. Buradan hareketle, Türkiye'de modern yoganın toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet bağlamında analizi yapılan bu araştırmada, araştırmacının kendisinin de yoga geçmişinin bulunması alana girişi ve araştırma grubuna ulaşmasını kolaylaştırmıştır. Araştırmacının yoga alanına olan aşinalığı, katılımlı gözlem gerçekleştirmek amacıyla yoga stüdyolarında diğer yoga yapan bireyler ve yoga eğitmenleriyle bir arada olabilmesine, yoga stüdyolarında etkinliklere ve derslere katılabilmesine ve araştırma grubunu oluşturan bireylerle yoga deneyimleri hakkında resmi ve resmi olmayan görüşmeler yapabilmesinde kolaylık sağlamıştır.

Bu çalışmada araştırmacının yoga geçmişine sahip olması alana girişini kolaylaştırmış olsa dahi, alana tam dâhil olabilmek için Patton (54)'un kavramsallaştırmasında yer aldığı gibi *bekçilere* ihtiyaç duyulmuştur. Patton'un bekçi olarak tanımladığı kişiler, araştırma alanının odağında yer alan ve alandaki diğer bireyler tarafından önemsenen kişilerdir. Bu tez çalışmasında, yoga stüdyosu sahipleri ve yoga eğitmenlerinin aracılığından yararlanılması araştırmacının alanda daha güçlü bir yer edinmesine ve elde ettiği verilerin daha kapsamlı olmasına olanak sağlamıştır.

Nitel araştırmalarda araştırmacının kendisine nasıl bir konum seçtiği önem taşımaktadır. Patton (54) iki tür araştırmacı kimliğinden söz eder: *açık kimlik* ve *gizli kimlik*. Araştırmacının ne tür bir kimlik edineceği, araştırma alanın yapısına, çalışmanın amaçlarına ve özelliklerine göre belirlenmelidir. Açık kimlik, araştırmacının araştırmacı kimliğini saklamadan alanda var olduğu, bu sayede alandaki bireylerle açıkça sohbet edip sorular sormasına imkân veren türdür. Ancak açık kimliğin edinilmesi, alanda yer alan bireylerin gerçek duygu, düşünce ve deneyimlerini gizlemelerine neden olabilir. Araştırmacının gerçekte ne araştırdığına dair merak uyandırıp bireylerin rol yapmalarına yol açabilir. Gizli kimlik ise, bu gibi durumları engellemek için veya araştırma grubunu oluşturan bireylerin araştırma yapılmasını istemediği durumlarda kullanılabilir. Ancak bu noktada, gizli kimliğin kullanılması araştırmanın amaçlarını gerçekleştirmek için gerekli olan soruların sorulması, yeterli gözlemin gerçekleştirilememesi ve alanda bulunmayı zorlaştırması sonuçlarını doğurabilir. Araştırmacının gerçekten gerekli olan durumlarda ve araştırma problemine dair etik problemler çözülerek gizli kimlik kullanılmadır (58).

Bu iki araştırmacı kimliğinin de kendilerine göre birtakım sınırlılıkları ve artıları bulunmaktadır. Bu nedenle, bu tezde araştırma esnasında bu iki kimliğin de işlevsel olarak bir arada kullanılmasının alandan edinilen verilerin kalitesini artıracağına inanıldığından iki kimlikten de faydalanılmıştır. Araştırma alanını oluşturan yoga stüdyosunun ortak alanlarında, stüdyoda gerçekleşen etkinlikler ve derslerde gizli kimlik kullanılmıştır. Bu sayede araştırma alanın sosyal gerçekliği doğal akışı içerisinde yakından gözlemlenmiştir. Açık kimliğin kullanıldığı zamanlarda araştırmacı kimliği saklanmasa da, bireylerin dikkatlerini çekmeyecek ve gündelik pratiklerini engellemeyecek şekilde notlar alınmıştır.

Araştırmacının edindiği kimlik, araştırmanın inandırıcılığı açısından önem taşımaktadır. Araştırmacının, araştırma grubunda yer alan bireylerle gerekenden fazla yakınlaşması yine Patton'un deyiimiyle *yerlileşme* olarak tanımlanır. Böyle bir durumda, araştırmacı asıl sahip olması gereken araştırmacı kimliğinden uzaklaşır ve bu durum araştırmadan elde edilen verilerin verimini azaltır. Tezde bu tehlikeyi ortadan kaldırmak için, alan araştırmasının gerçekleştirildiği dönemde her gün araştırma alanını oluşturan yoga stüdyosuna gidilmemesine, alan dışında kalınarak

çalışmanın diğer bölümleri için gerekli olan literatür araştırmalarının gerçekleştirilmesine özen gösterilmiş ve yerlileşmenin önüne geçilmiştir.

3.2. Araştırmanın Veri Toplama Teknikleri

Bu tez çalışmasında, kapsamlı bilgi edinebilmek için nitel araştırmalarda yaygın kullanıma sahip veri toplama tekniklerinden olan katılımlı gözlem, bireysel görüşme ve alan notlarından yararlanılmıştır.

Katılımlı gözlem: Araştırmada kullanılan yöntemlerden biri olan katılımlı gözlem, araştırmacının alan içerisinde yer alan bireylerle aynı ortamda bulunarak, onların doğal yaşam akışlarının içine dahil olması anlamını taşımaktadır (54). Araştırmacı, araştırma grubunun kendi öznel kültürünü anlamaya, gündelik yaşam pratiklerinin bir parçası olmaya ve doğal ortamlarını yakından gözlemlemeye çalışır. Gözlem yaparken herhangi bir çizelgeye bağlı kalmaz. Katılımlı gözlem sayesinde, bireysel görüşmelerde bireylerin farkında olup bahsetmedikleri ya da konuşmak istemedikleri şeyleri de gözlemleme şansı elde edilir. Katılımlı gözlemle amaçlanan, araştırılan grubunun kendine has özelliklerini, davranış biçimlerini, alışkanlıklarını etraflıca betimlemek için bireylerin günlük yaşam pratiklerine dahil olarak alanı doğal ortamında deneyimlemektir (52). Bu nedenle bu çalışmada, araştırmacı yoga stüdyosunda derslere katılmaya gittiğinde stüdyoya erkenden gidip, derslerden de sonra hemen ayrılmayarak yoga stüdyosunun ortak alanlarında vakit geçirmiş ve araştırma grubunun hayatlarına dahil olmaya çalışmıştır.

Araştırmacının alanda bulunma amacı, alanda yaşanan her türlü olaya, alanda yer alan bireyler arasındaki ilişkilere, konuşma biçimlerine, beden hareketlerine dikkat etmek ve fiziksel ortam, giyim biçimleri dahil tüm koşulları incelemektir. Araştırmacı, alanda var olurken tüm duyu organlarını kullanmalıdır (57). Araştırmacı belirlenen yoga stüdyosunda gözlem yaparken, stüdyonun mimari yapısından, stüdyoya gelen öğrencilerin ve öğretmenlerin giyim tarzlarına, öğrencilerin veya öğretmenlerin kendi aralarında ve birbirleriyle ilişkilerine dikkat etmiştir. Araştırmacı, araştırma alanını betimlerken tarafsız olmalı, öznel yorumlardan kaçınmalı ve olumlu-olumsuz yargıda bulunmamalıdır. Çünkü araştırmacının görevi, gözlemleriyle araştırma grubunun

günlük yaşam paratiklerin, araştırma alanında oluşan olay ve olguları gözlemi yapılan bireylerin gözünden anlatmak ve aktarmaktır. Bu amaçla, araştırmacı alan içerisinde kendi öznel ilişkilerini ve yargılarını bir kenara bırakarak, alandaki bireylerin gözünden olduğu gibi aktarmıştır (54).

Katılımlı gözlem için araştırma alanında geçirilecek olan zamanın planlanması, elde edilecek gözlemin ve veri çeşitliliğinin artırılabilmesi açısından önemlidir. Araştırmacı, katılımlı gözlem gerçekleştirmek üzere belirlenmiş olan bir yoga stüdyosuna Ekim 2018'den başlayarak Aralık ayının sonuna kadar haftanın üç-dört günü düzenli olarak toplamda 41 gün gitmiştir. Bu süre içinde stüdyonun ders odaları, soyunma odaları ve mutfak gibi farklı alanlarında yaşanan sosyal iletişimler gözlemlenmiştir. Yoga stüdyolarında sabah ve akşam olmak üzere günün farklı zaman dilimlerinde farklı tarzlarda yoga dersleri verilmekte ve bu derslere katılan öğrenci profilinde değişiklikler olabilmektedir. Bu farklılıkların araştırmadan elde edilecek bulgular için önem taşıdığı düşünülerek katılımlı gözlemin gerçekleştirileceği saatlerin hepsini kapsayacak şekilde programlanmasına özen gösterilmiştir. Katılımlı gözlem süresi ve görüşmelerin gerçekleştirileceği kişi sayısı araştırmanın içeriği ve yöntemi göz önünde bulundurularak yeterli olacak düzeyde belirlenmiştir. Araştırmacı, günde bir ders olmak üzere toplamda 1 ile 1.5 saat arası değişen 41 yoga dersine katılmıştır. Veri çeşitliliğini artırmak için stüdyoda yer alan Yin yoga, Restoratif yoga, Hatha yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa yoga ve meditasyondan oluşan tüm farklı yoga stili derslerine katılım gösterilmiştir.

Bireysel görüşme: Bu teknik, araştırma problemine yönelik yüzeysel bilgilerden ziyade, bireylerin kendi düşünce ve deneyimlerine dair bilgi edinilmek istenildiğinde yararlanılan bir nitel araştırma tekniğidir. Bireysel görüşmelerde hedef, olabildiğince çok fazla kişiye ulaşmak değildir, aksine az sayıda insanla görüşülerek çok daha detaylı veriye ulaşılmaya çalışılır. Araştırmacının amacı, görüşülen kişi ne söylemek istiyorsa söyleyebileceği rahat bir ortam sağlamaktır (59). Görüşmeler sırasında, görüşmeci özgür bırakılarak serbest bir sohbet ortamı yaratılmıştır. Ancak yine de, konunun araştırma alanından kaydığı durumlarda hassasiyet gösterilip konuya dönülmesi sağlanmıştır.

Bu çalışmada bireysel görüşmeler gerçekleştirilirken yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşmelerde sorulan sorular, araştırmanın amacına ulaşmasını sağlayacak şekilde, araştırmacının geçmiş deneyimlerinden ve alana dair gerçekleştirilmiş önceki çalışmalardan faydalanılarak belirlenmiştir. Sorular hazırlanırken ilgili literatüre dayandırılmış ve bu tezde kullanılmış olan Bourdieu eylem kuramı ve postyapısalcı feminizm kuramı çerçevesinde şekillendirilmiştir. Görüşme soruları, yoga yapanlar ve yoga eğitmenleri için benzer sorulardan oluşmaktadır; ancak yoga eğitmenlerine eğitmenlik deneyimleri ile ilgili ek sorular sorulmuştur (Bkz EK-2 ve EK-3). Ayrıca, bireysel görüşmelere başlamadan önce görüşmecilere sosyo-demografik bilgileri ile spor ve yoga geçmişlerine yönelik sorulardan oluşan yoga yapanlar için iki ve eğitmenler için üç sayfalık birer form verilmiştir (Bkz EK-4 ve EK-5).

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen bireysel görüşmeler katılımcıların talepleri ve uygunluk durumları göz önünde bulundurularak farklı zaman dilimlerinde ve mekânlarda gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma desenin yapısına uyacak şekilde, katılımcıların kendilerini en rahat ifade edebilecekleri mekânları seçmelerine olanak tanınmıştır. Bu doğrultuda görüşmeler, yoga stüdyolarının ortak alanlarında, kafelerde, evlerde ve işyerlerinde gerçekleştirilmiştir.

Toplamda 20 kişi ile bireysel görüşme yapılmıştır. Gerçekleştirilen görüşmeler 20 ile 40 dk arası sürmüştür. Görüşmeler gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Bilgilendirme ve Onam Formu hazırlanarak görüşmelerin gerçekleştirileceği kişilere imzalatılmıştır (Bkz EK-1). Görüşmeler esnasında veri kaybını önlemek için ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Görüşmeler gerçekleşmeden önce görüşme yapılacak kişilerden ses kayıt cihazının kullanımına dair izin alınmıştır.

Alan notları: Nitel araştırmalarda katılımlı gözlem ve bireysel görüşmelerle birlikte sıklıkla kullanılan veri toplama tekniklerindendir. Patton (54) alan notları tutulurken, araştırma alanına dair fiziksel koşulları, alandaki bireylerin giyimleri, hareketleri, birbirleriyle ilişkileri ve aralarında geçen diyaloglar gibi her türlü ayrıntıyı içerebileceğini belirtmektedir. Patton, alan notlarında araştırmacının kişisel yargılarını bir kenara bırakıp, yorum yapmadan tarafsız bir dille betimleyici açıklamalar yapması

gerektiğini vurgulamaktadır. Bu tezde, araştırmacı alanda bulunduğu süre zarfında, belirlenen yoga stüdyosunun bulunduğu konum, fiziksel yapısı, salon içerisindeki odaların dizilişi ve yoga uygulayıcılarının stüdyonun ortak alanlarında geçirdiği sürede neler yaptıkları ile aralarındaki iletişime dair notlar almıştır.

Patton (54), alan notlarının alanda geçirilen süre ve bireysel görüşmeler sonrasında veri kaybı oluşmasına engel olmak için vakit kaybetmeden tutulması gerektiğini hatırlatmaktadır. Emerson ve arkadaşlarının (59) belirttiği gibi, araştırmada araştırmacı, alan notlarını ayrıntılı bir şekilde yazmadan önce alanda geçirdiği süre içerisinde hatırlatıcı notlar tutmuştur. Burada amaç, yoga uygulayıcılarının gündelik rutinleri içerisine katılan araştırmacının doğal akışı bozmamasıdır. Hatırlatıcı notlar yardımıyla alan notları son haline getirilmiş ve bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Alanda geçirilen süre boyunca tutulan notlardan toplamda on dokuz sayfalık veri elde edilmiştir.

3.3. Araştırma Alanı

Bu araştırma, İstanbul'da ve Ankara'da hizmet veren Türkiye'de kurulan ilk yoga stüdyosunda gerçekleştirilmiştir. 2001 yılında yogayı en başta hobi olarak başlayan evli bir çift tarafından kurulan stüdyo, ilk kurulduğunda yalnızca iki yoga eğitmeni ve günde dört yoga seansı ile hizmet vermekteydi. Bugün bu yoga stüdyosunun Ankara'da bir, İstanbul'da üç şubesi bulunmakta ve toplamda yaklaşık elli beş kişilik eğitmen kadrosuyla haftada iki yüzden fazla yoga dersi sunmaktadır. Stüdyonun İstanbul şubelerinde ders veren biri erkek olmak üzere toplam otuz dört eğitmeni vardır. Stüdyoda dersler dışında, kendi eğitmenleri ve yurt dışından gelen yoga alanında isim yapmış misafir eğitmenler tarafından düzenlenen eğitmenlik eğitimi sertifika programları bulunmaktadır. Temel uzmanlık eğitimi, ileri seviye eğitmenlik eğitimi, temel yoga anatomi, Vinyasa Krama, Yin yoga uzmanlaşma programı gibi çeşitli sertifika programları bulunmaktadır. Ayrıca Ashtanga yoga, Jivamukti yoga, yoga terapi, mindfulness, meditasyon ve ayurveda gibi alanlarda atölyeler düzenlenmektedir. Ankara'daki stüdyoları Gaziosmanpaşa (GOP) semtinde, İstanbul'daki stüdyoları ise Nişantaşı, Etiler ve Caddebostan semtlerinde yer almaktadır. Bu semtler Ankara'nın ve İstanbul'un yüksek gelirli bireylerinin oturduğu

nezih semtler olarak bilinen yerlerdir. Araştırma, İstanbul'daki stüdyonun Nişantaşı şubesinde gerçekleştirilmiştir. Bir apartman dairesinde yer alan stüdyo, yoga derslerinin ve etkinliklerinin yapıldığı iki odadan, kadın ve erkekler için ayrı olacak şekilde iki giyinme odasından, tuvalet ve mutfak ile bekleme-oturma alanlarından oluşan bölümlerden oluşmaktadır.

3.4. Araştırma Grubu

Nitel araştırmalarda, bireysel görüşmelerin gerçekleştirileceği bireylerin seçiminde, evreni temsil etme kaygısı güdölmeksizin doğrudan araştırma konusuyla olan ilişkilerine bakılır (57). Farklı özellikler gösteren durumların saptanabilmesi için, konuyla ilgili olan farklı aktörlerin çeşitliliğinin araştırmaya dâhil edilmesi değerlidir. Bu nedenle *maksimum çeşitlilik örnekleme*si kullanılarak iki ayrı grup oluşturulmuştur. İlk grup, yoga yapan 5 kadın ve 5 erkekten oluşmaktadır. İkinci gruba ise, yoga eğitmenliği yapan 5 kadın ve 5 erkek yer almıştır. Her iki grup da kendi içinde az deneyimli (yeni başlayanlar-2 yıl) ve deneyimli (2 yıl ve daha fazlası) olarak ikiye ayrılmış ve görüşülecek kişiler bu kriterler doğrultusunda seçilmiştir. Toplamda iki ayrı gruptan 20 kişi ile kadın ve erkek sayısı eşit tutularak derinlemesine bireysel görüşme yapılmıştır. Görüşmeciler, gönüllük esasına göre belirlenmiştir ve katılımcıların gerçek isimleri kullanılmamış; her bir katılımcıya kod isim verilmiştir.

Tablo 3.1: Yoga uygulayıcılarının sosyo-demografik özellikleri

KATILIMCI	YAŞ	CİNSİYET	EĞİTİM	MESLEK	EKONOMİK DURUM	MEDENİ DURUM
Beril	27	Kadın	Yüksek Lisans	Proje Yöneticisi	Orta	Bekâr
Fatih	36	Erkek	Üniversite	Grafik Tasarımcı	Orta	Evli
Çağdaş	36	Erkek	Üniversite	Mühendis	Orta	Bekâr
Gizem	35	Kadın	Üniversite	Mühendis	Orta	Bekâr
Derya	29	Kadın	Üniversite	Proje Yöneticisi	Orta	Bekâr
Levent	32	Erkek	Üniversite	Metin Yazarı	Düşük	Bekâr
Serhat	38	Erkek	Üniversite	Mali Müşavir	Orta	Evli (1 Çocuk)
Dilek	56	Kadın	Lise	Ev Hanımı	Orta	Bekâr (2 Çocuk)
Buket	29	Kadın	Yüksek Lisansa devam	Öğrenci	Orta	Bekâr
Esat	32	Erkek	Üniversite	Yazılımcı	Orta	Evli

Tablo 3.1'e bakıldığında, yaş aralığının 27 ile 56 arasında olduğu, yoga yapan görüşmecilerin genç ve orta yaşlılardan oluştuğu görülmektedir. Ağırlıklı olarak ise 40 yaşının altında bireylerden oluşmaktadır, yalnızca bir kişi 56 yaşındadır. Planlandığı gibi cinsiyet dağılımına özen gösterilmiş, bu nedenle kadın-erkek dağılımı eşit olacak şekilde kişilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Eğitim durumları incelendiğinde, bir kişi dışında herkesin en az üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Görüşmecilerin meslekleri oldukça çeşitlilik göstermektedir. Proje yöneticisi, mühendis, grafik tasarımcısı, metin yazarı, mali müşavir, yazılımcı gibi birçok farklı alanda çalışan bireyin yoga yaptığı söylenebilir. Gelir düzeylerine bakıldığında, bir kişi dışında herkes, kendisini orta düzey gelir sahibi olarak tanımlamaktadır. Orta düzey gelire sahip olduğunu belirten görüşmecilerin gelirleri, 3.500 ile 9.000 TL arasında değişmektedir. Düşük gelir düzeyine sahip olduğunu belirten katılımcının aylık geliri ise 2.500 TL'dir. Görüşmecilerden üçü evli, iki kişi de çocuk sahibidir.

Bireysel görüşmeler esnasında, yoga yapan görüşmecilerin beşinin aynı zamanda yoga eğitmenlik eğitimi sertifika programına katılmış olduğu; ancak hiç eğitmenlik yapmadıkları öğrenilmiştir. Ayrıca bir kişi dışında tüm katılımcıların yoga yapmaya başlamadan önce farklı spor dallarında spor geçmişleri vardır. Basketbol, dans, dağcılık, pilates, eskrim, karate, yüzme, tenis, aikido, futbol gibi çeşitli dallarında hobi amaçlı ya da amatör düzeyde lisanslı spor yapmışlardır; ancak şu anda yalnızca yoga yapmaktadırlar.

Tablo 3.2: Yoga eğitmenlerinin sosyo-demografik özellikleri

KATILIMCI	YAŞ	CİNSİYET	EĞİTİM	BAŞKA MESLEK	EKONOMİK DURUM	MEDENİ DURUM
Tarık	42	Erkek	Üniversite	-	Orta	Bekâr
Meltem	38	Kadın	Yüksek Lisans	Kamu-Hukuk	Orta	Bekâr
Melis	29	Kadın	Üniversite	Mühendis	Orta	Evli
İrem	32	Kadın	Lise	Bale Eğitmeni	Orta	Evli
Duygu	30	Kadın	Üniversite	Kafe İşletmecisi	Orta	Evli
Çağatay	38	Erkek	Üniversite	-	Orta	Evli
Kaan	30	Erkek	Yüksek Lisans	Fizyoterapist	Orta	Bekâr
Selin	23	Kadın	Üniversite Öğrencisi	Öğrenci	Düşük	Bekâr
Mehmet	30	Erkek	Üniversite	Mühendis	Orta	Evli
Doruk	27	Erkek	Üniversite Terk	-	Orta	Bekâr

Tablo 3.2 incelendiğinde, görüşülen yoga eğitmenlerinin yaş aralığının 23 ile 42 arasında olduğu görülmektedir. Yaş aralığı açısından bakıldığında, yoga yapanlar ile yoga eğitmenleri benzer düzeydedir. Yoga yapanlar da olduğu gibi, cinsiyet dağılımının eşit olmasına özen gösterilmiştir. Eğitim düzeylerine bakıldığında, iki kişi lise mezunudur, bu kişilerden biri Çankaya Üniversitesi Mimarlık Bölümü'nü yarıda bırakmıştır. Diğer tüm görüşmeciler en az üniversite mezunudur. Görüşülen yoga

eğitmenlerinin üçü dışında diğer herkes başka bir işe daha sahiptir. Bu kişilerden ikisi mühendis, biri bir kamu kuruluşunda hukukçu, biri fizyoterapist, biri bale eğitmeni olarak ve biri sahibi olduğu kafenin işletmeciliği işlerine devam etmektedir. Üniversite eğitime devam eden bir görüşmeci gelir düzeyini düşük (1.000 TL) olarak tanımlamıştır, diğerleri ise orta gelir düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Orta gelir düzeyine sahip olduğunu belirten kişilerin gelirleri, 2.000 ile 10.000 TL arasında değişmektedir. Eğitmenlerin yarısı evli, yarısı bekârdır ve kimse çocuk sahibi değildir.

Bu bilgiler dışında, yoga yapanlar bireylere verilen formda olduğu gibi eğitmenlere de spor geçmişleri sorulmuştur. Yoga eğitmenlerinin spor geçmişleri incelendiğinde, üç kişinin yogadan önce herhangi bir fiziksel aktivite içerisinde yer almadıkları görülmektedir. Daha önce spor yapanlar ise, yüzme, basketbol, pole dans, modern dans, bale, pilates, badminton, voleybol, dağcılık, dalış, kaya tırmanışı, dağ bisikleti gibi çeşitli aktiviteler içerisinde yer almışlardır. Yoga eğitmenlerinin dördü bu alanlarda antrenörlük de yapmıştır.

Tablo 3.3: Yoga eğitmenlerinin yoga deneyimi

KATILIMCI	YOGA GEÇMİŞİ	EĞİTMENLİK SÜRESİ	STÜDYO SAHİPLİĞİ	YOGA TÜRÜ	SERTİFİKALAR
Tarık	6 yıldan fazla	6 yıldan fazla	Yok	Hatha Vinyasa	Hatha Yoga Terapi
Meltem	3-6 yıl	3-6 yıl	Var	Hatha Vinyasa Yin	Hatha-Vinyasa Prenatal
Melis	6 yıldan fazla	1-6 ay	Yok	Hatha	Yoga Asana
İrem	6 yıldan fazla	1-3 yıl	Var	Vinyasa	Çocuk Yogası Ayurvedik Yoga Yoga Asana Vinyasa Kahkaha Yogası
Duygu	3-6 yıl	3-6 yıl	Yok	Vinyasa	Hatha-Vinyasa Ashtanga Yin
Çağatay	3-6 yıl	3-6 yıl	Var	Yin	Hatha-Vinyasa Yin Jnana Yoga
Kaan	3-6 yıl	3-6 yıl	Var	Hatha Vinyasa	Hatha-Vinyasa
Selin	3-6 yıl	1-3 yıl	Yok	Vinyasa	Hatha-Vinyasa Yin Tao Vinyasa Prenatal
Mehmet	1-3 yıl	1-3 yıl	Yok	Vinyasa	Vinyasa
Doruk	3-6 yıl	3-6 yıl	Yok	Ashtanga	Hatha Ashtanga Çocuk Yogası Prenatal Yin

Yoga eğitmenleri seçilirken, araştırma grubunda maksimum çeşitliliği sağlamak adına deneyimli ve az deneyimli eğitmenlerden eşit sayıda kişilere ulaşılmıştır. Eğitmenler içerisinde yalnızca 6 aylık eğitmenlik deneyimine sahip olan da, 6 yıldan fazla süredir yoga eğitmenliği yapan kişiler de bulunmaktadır. 10 yoga eğitmeninden dördünün kendine ait yoga stüdyosu bulunmaktadır. Eğitmenler, Hatha

ve Vinyasa ağırlıklı olmak üzere, Yin Yoga ve Ashtanga Yoga gibi farklı yoga türlerinden dersler vermektedir. Bunların dışında çocuk yogası, hamile yogası, kahkaha yogası, Tao Vinyasa Yoga, ayurvedik yoga, yoga terapi, yoga asana, Jnana Yoga gibi çeşitli yoga türlerinde eğitmenlik sertifikalarına sahiptirler.

3.5. Araştırmanın Veri Analizi Süreci

Miles ve Huberman (60), nitel veri analizi sürecini tanımlarken üç aşamadan bahseder. İlk aşamada, *verilerin azaltılması* yoluna gidilerek, alandan edinilen tüm verilerin araştırma amacına göre araştırmada kullanılacak veriler seçilir. İkinci aşamada, *verilerin görsel hale getirilmesi* ile henüz bağlama oturtulmayan elenmiş verilerin daha anlaşılır biçime getirilmesi sağlanır. Son olarak ise, *sonuca ulaşma ve teyit etme* amacıyla veriler anlamlandırılır ve tartışılır. Neuman (57) ise, nitel veri analizinde izlenebilecek üç yol önerilmektedir. Bunlardan ilki, elde edilen verilen özgün biçimine olabildiğince bağlı kalarak ve gereken durumlarda araştırmaya katılan bireylerin cümlelerini doğrudan alıntılarla betimsel bir yaklaşımla verileri okuyucuya sunmaktır. Bu yol izlenirken, bireysel görüşmelerden uzun alıntılar yapılabilir ve alan notları olduğu biçimiyle sunulabilir. Önerilen ikinci yol, ilk yolunu da içine katacak şekilde, birtakım nedensel ve açıklayıcı sonuçlar elde etmek amacıyla *içerik analizi* yapmaktır. İçerik analizi, metin içeriği toplama ve analiz etme tekniğidir. Elde edilen bulgular betimleyerek sunulur ve birkaç tema belirlenir. Üçüncü yolda ise, ilk iki yolu temel edinerek bunlara ek olarak, veri analizi sürecine kendi yorumlarını da dahil eder (57). Önerilen bu üç yol incelendiğinde, bu araştırmada bireysel görüşmelerde katılımcıların anlatımlarının doğrudan alıntılanması ile *betimsel analiz tekniğinden* ve araştırmadan elde edilen verilerin okuyucu tarafından daha kolay anlaşılmasını sağlamak için kod-kategori-tema oluşturulması ile *içerik analizi tekniğinden* faydalanılmıştır. Bunlara ek olarak, ilk iki tekniğin beraber kullanılması ve ayrıca araştırmacının yorumlarına yer verilmesiyle bahsedilen üçüncü yol, araştırmanın veri analizi sürecinde takip edilmiştir.

Analiz sürecinde ilk olarak, bireysel görüşmelerden elde edilen ses kayıtları bilgisayar ortamına aktarılmış ve araştırmacı tarafından notlar alınarak ses kayıtlarının deşifreleri kelimesi kelimesine yapılmıştır. Görüşmelerden, Times New Roman 12

punto yazı karakteri ve 1.5 satır aralığı kullanılarak toplamda 159 sayfa veri elde edilmiştir. Tutulan notlar ve oluşturulan görüşme soruları incelenerek kodlar oluşturulmuştur. Kodlar analiz edilerek kategoriler oluşturulmuştur (Bkz Tablo 3.4). Son olarak ise, araştırmanın kuramsal çerçevesinin dayandığı Bourdieu'nün eylem kuramının ve post-yapısalcı feminist kuramın kavramları ile ilişkilendirilerek kategorilerden temalara ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.4).

Tablo 3.4: Araştırma modeli

Kategoriler	Temalar
1. Modern Zamanlara Alternatif Bir Yaşam Tarzı: Bir Toplumsal Alan Olarak Yoga	1. Yoganın Anlamı 2. Türkiye'deki Topluluğunun Sahip Olduğu <i>Habitus</i> 3. Alanın Oluşumunda <i>Habitusunun Medyanın Yadsınamaz Etkisi</i>
2. Türkiye'de Modern Yoga Alanının Vazgeçilmez <i>Doksaları</i>	1. Kalıplaşmış Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Algısı: " <i>Erkek Adam Yoga Yapmaz</i> " 2. " <i>Yoga, Herkes İçindir</i> "
3. Modern Yoga Alanında Hâkim Olan <i>Sermaye Biçimleri</i>	1. <i>Kültürel Sermaye</i> 2. <i>Ekonomik Sermaye</i> 3. <i>Beden Sermayesi</i>

3.6. İnandırıcılık

Lincoln ve Guba (61), nitel araştırma deseniyle yürütülen çalışmalarda geçerlik ve güvenilirlik kavramları yerine *inandırıcılık* kavramının kullanılmasının daha uygun olacağını vurgulamaktadır. Bu tezde inandırıcılığı sağlamak için, çeşitleme, diğer araştırmacıların görüşlerine başvurma ve araştırma alanında yoga uygulayıcılarının gündelik pratiklerinin içerisine uzun süre dahil olma teknikleri kullanılmıştır (62). Lincoln ve Guba (61)'a göre *inandırıcılık*, araştırmadan elde edilen verilerin güvenilirliği, doğruluğu ve akla yatkinliği anlamına gelmektedir. İnandırıcılığın gerçekleşmesi için gerekli olan dört kriterden bahsederler: inandırıcılık, güvenilebilirlik, onaylanabilirlik ve aktarılabirlik. Araştırma grubunu oluşturan yoga pratiği yapan bireyler ve yoga eğitmenler gibi farklı aktörlerden veriler toplanarak veri

çeşitlemesi sağlanmıştır. Ayrıca, görüşme gerçekleştirilen her iki grup içinde de, az deneyimli ve çok deneyimli şeklinde de bir çeşitleme yapılarak, verilerin çeşitlemesi güçlendirilmiştir. Bunlara ek olarak, araştırmacı alanın bir parçası olup katılımcı gözlem ile elde ettiği verileri de analizinde kullanılarak veri toplama tekniğinde çeşitliliği sağlamıştır. Son olarak, görüşmeler deşifre edildikten sonra tüm görüşülen kişilere gönderilmiş ve kendilerinden gözden geçirip geri bildirim yapmaları istenmiştir. Görüşmelerden elde edilen deşifreleri okuyan katılımcılar, görüşmelerin doğal akışını bozmamak için, anlatım bozuklukları ve cümle düşüklükleri dışında herhangi bir değişim talebinde bulunmamıştır.

Çeşitleme, nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir uygulamadır. Henderson (63)'a göre, çeşitlemenin kullanılmasıyla tek bir araştırmacının yorumlarından, yalnızca bir veri kaynağından elde edilen verilerden ve tek bir metoddan faydalanılmasından dolayı oluşabilecek tehditler ortadan kaldırılır. Denzin (64) ise çeşitlemenin dört türünden bahseder. Bunlar; farklı veri kaynaklarından yararlanması ile elde edilen *veri çeşitlemesi*, birden fazla araştırmacının verileri analiz etmesi ile *araştırmacı çeşitlemesi*, veriler yorumlanırken çeşitli kuramların kullanılması ile *kuram çeşitlemesi*, farklı metodlardan yararlanılması ile *metodolojik çeşitleme*dir. Bu tez çalışmasında, literatür taraması, katılımlı gözlem ve bireysel görüşmeler gibi farklı kaynaklardan yararlanılması ile veri çeşitlemesine, araştırmacı ve tez danışmanının verileri ayrı ayrı yorumlaması ile araştırmacı çeşitlemesine, ve iki ayrı kuramdan faydalanılmasıyla kuram çeşitlemesine yer verilmiştir.

Araştırmada inandırıcılığın sağlanmasında kullanılan önemli kavramlardan biri olan *aktarılabirlik* için ayrıntılı bir şekilde betimleme yapmak gereklidir. Burada amaç, araştırma sonucu ulaşılan ham verileri ortaya çıkan kategori ve temalara göre düzenleyerek olduğu gibi okuyucuya sunmaktır (65). Bu tezin bulgular bölümünde, belirlenen kategori ve temalar altında bireysel görüşmelerden elde edilen ham verilere yoğun bir şekilde yer verilmiştir.

3.7. Araştırma Sırasında Karşılaşılan Güçlükler

Araştırma kapsamında görüşme yapılmak istenen bazı kişiler, yogayla ilgili bilgileri sorgulanacağı endişesiyle görüşme yapmaktan çekinmişlerdir. Bireysel görüşmeler için ulaşılan kişiler, nadiren kendilerini konuya hâkim olarak tanımlamakta ve bu bilgisizliği eksiklik olarak görmektedirler. Bu nedenle görüşme yapılacak kişilere ulaşmakta zorluk yaşanmıştır. Ancak katılımcılara, araştırma için önemli olanın kendi özgün deneyimlerinin, duygu, düşünce ve davranışlarının olduğu anlatılarak bu endişeleri giderilmiştir.

Görüşme yapmak için erkek katılımcılara ulaşmak, araştırmada karşılaşılan bir diğer güçlüktür. Yoga, kadınların ağırlıkta olduğu bir alan olarak karşımıza çıktığı için alanda yer alan erkek oranı azdır. Son yıllarda yoga yapan erkeklerin ve erkek eğitimcilerin sayısında artış yaşansa da, sayısal olarak hâlâ eşit düzeyde değildir.

Araştırma grubu, az deneyimli (yeni başlayanlar-2 yıl) ve deneyimli (2 yıl ve daha fazlası) olarak ayrılarak görüşmeciler belirlenmiştir. Burada amaç, deneyim çeşitliliğini artırmak ve araştırmayı zenginleştirmektir. Ancak yoga yapanlar arasında net başlama tarihi ve devamlılığı belirlemek zor olmuştur. Katılımcılar arasında, yogayı ilk olarak bir süre deneyip bırakıp, sonra tekrardan başlama durumu sıklıkla yaşanmıştır. Bu nedenle katılımcıların kendi beyanları dinlenerek, en düzenli katılım gösterdikleri dönemler ölçüt olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Modern Zamanlara Alternatif Bir Yaşam Tarzı: Bir Toplumsal Alan Olarak Yoga

Bu kategori, “Yoganın Anlamı”, “Türkiye’deki Yoga Topluluğunun Sahip Olduğu *Habitus*” ve “Alanının *Habitusunun* Oluşmasında Medyanın Yadsınamaz Etkisi” adlı üç tema altında incelenmiştir. Bir toplumsal alan olarak Türkiye’de modern yoga alanının içerisinde yer alan bireylerin oluşturdukları *habitusun* neleri içerdiğini ve bu oluşum sürecinde etkili olan faktörleri ayrıntılı bir biçimde incelemeden önce, alandaki yoga uygulayıcıları tarafından yoga kavramının yorumlanmış biçimleri sunulmuştur.

4.1.1. Yoganın Anlamı

Bu tema altında, alandaki bireylerin yoga kavramını nasıl tanımladıkları, yogadan beklentileri ve onları yogaya başlamaya iten nedenler üzerinde durulmuştur. Yoga kavramı, en geniş tanımıyla “birlik” anlamına gelmektedir (22). Ancak yogayı sözlük anlamının ötesinde, onu yaşayan ve uygulayan bireylerin ona yükledikleri anlamlarla tanımlamak daha yararlı olacaktır.

Araştırma kapsamında görüşülen yoga uygulayıcılarının ve eğitmenlerinin yogaya dair getirdikleri tanımlamalar farklılık gösterse de, temelde belli ortak noktalar içermektedir. Görüşmecilerin bir kısmı yogayı yalnızca fiziksel aktivite, hatta spor olarak tanımlarken, diğer kısmı aynı zamanda ruhsal ve zihinsel boyutlarına da vurgu yaparak daha bütünsel bir şekilde yorumladıklarını belirtmiştir. Görüşmelerden elde edilen veriler incelendiğinde, erkek katılımcıların yoganın genel olarak fiziksel boyutunun altını çizdikleri görülmektedir.

“Benim için şu anda tamamen fiziksel bir aktivite. ... Yoga benim için biraz daha fiziksel gelişim gösterme amacı taşıyor.” (Fatih, yoga uygulayıcısı)

“Spor olsun diye başladım açıkçası.” (Serhat, yoga uygulayıcısı)

Yogaya başlama amaçları ile yogaya devam ediyor olma amaçları arasında bir farklılık yaşanıp yaşanmadığı sorulan katılımcıların birçoğu, yogaya ilk başlama nedenlerinde fiziksel nedenlerin önceliğinden bahsetmiştir. Görüşmecilerin bir kısmı için bu fiziksel nedenlerde birtakım değişiklikler yaşanarak, yoga deneyimlerinin bedenleri aracılığıyla bir keşif sürecine dönüştüğünden söz etmektedir.

“Ağırlıklı fiziksel egzersizler. Asana çalışarak çalışarak ben kendimi sabrımı test ediyorum.” (Tarık, yoga eğitmeni)

“Bedenden yola çıkılarak gerçekleşen bir keşif süreci.” (Beril, yoga uygulayıcısı)

Yogayı kelime anlamında olduğu gibi bir bütün olarak ele alanlar da bulunmaktadır. Aşağıda örnek alıntıları sunulan İrem ve Selin gibi, fiziksel boyutuna ek olarak, ruhsal ve zihinsel etkilerinin de varlığından söz etmektedirler. Schnaebele (66) de benzer bir şekilde, yoga uygulayıcılarının kendi sınırlarına tekrar tekrar dokunarak, kendi sınırlarını başarılı bir şekilde keşfetmenin, yoga uygulamalarını temel bir yönü olduğunu vurgulamaktadır.

“Ruhsal, zihinsel, bedensel hakikaten seni dengede tutmaya yarayacak bir araç. Hangisinin dengesi iyi hissetmiyorsa onu dengeye getirebilir.” (İrem, yoga eğitmeni)

“İşte fiziksel olarak kendimi, sınırlarımı görmek, tanımak. Ona bağlı olarak da zihinsel çıkarımlarda bulunabilmek falan.” (Selin, yoga eğitmeni)

Yoga denince çoğu insanın aklına yoga derslerinde yapılan fiziksel duruşlar gelir. Bu, *asana* denilen bir yoga uygulamasıdır (67). *Asana*, yogayı Batı dünyası ile tanıştıran Vivekananda'nın anlattığı halinde çok fazla yer almıyordu. 1930'lu yıllardan sonra fiziksel duruşlar, yoga pratiğinin birincil özelliği olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Yoganın bu dönüşümündeki temel faktör, modern cimnastik ve fiziksel kültür akımı¹ndan etkilenmesidir. İlk modern Olimpiyatlar'ın (1896'da Atina'da)

¹ Fiziksel kültür akımı, 19. yüzyılda Avrupa'da başlayan ve İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri'ne yayılan, 20. yüzyılın ortasına kadar devam eden sağlık ve zindelik hareketidir. Kökleri Klasik Yunanistan'a dayanan bir estetiğe ve fiziksel güzellik idealine dayanan fiziksel kültür akımı, düzenli egzersiz, spora katılım ve doğru beslenmeyle zindeliği, sağlığı ve kas gücünü artırmayı hedeflemiştir (68).

sahnelendiği tarihle, Vivekananda'nın Batı'ya yogayı tanıttığı Raja Yoga kitabının yayınlanmasının aynı zamana denk gelmesi etkileşimi artırmıştır (69). Bugün Batı'da karşımıza çıkan modern yoganın uygulanış biçimi, geleneksel biçiminden oldukça farklıdır. Katılımcılardan bazıları bu durumdan duydukları rahatsızlıkları dile getirmektedir:

“Bugün modern yoganın aydınlanmayla hiçbir ilgisi yok. Beni hiç ilgilendirmiyor o kısmı. Bizim stüdyoda modern yoga kısmıyla hiç ilgilenilmiyor, kısmen öbürüne yani aydınlanma yoluna ilgi duyuyorum. Yani burasının amacı, aydınlanma yoluna bağlı kalmak. Yoksa kolunu, bacağını ne kadar açtığıyla bir ilgimiz yok bizim. Dışarıda yapılan yoga, öyle bir yoga. O da beni hiç ilgilendirmiyor.” (Meltem, yoga eğitmeni)

“Belki ben içselleştiremediğim için veya belki ben önyargısız bakamadığım için genelde okuduğum şeylerdeki o yama²-niyama³ gibi ilkeler gibi şeylerin bugün modern yoga içerisinde yer alışı bana biraz sahte gibi geliyor.” (Duygu, yoga eğitmeni)

“(Geleneksel yogayı anlamak için) farklı yorumlardan okumak gerekiyor. Özellikle de bir hocayla çalışmak gerekiyor. Mesela Türkiye'de de Yoga Sutra kitapları var. Ben Yoga Sutra da çalışıyorum. O da Patanjali'nin Yoga Sutraları diye geçiyor. Onun da tek başına çalıştığın zaman pek bir şey anlamıyorsun veya biraz yanlış anlıyorsun. Bu da Batılıların en çok yanlış yaptığı şey. Birinin açıklamasını, birinin yönlendirmesi olmadan, yanlış anlamaları gidermeden çalıştığımızda işte sadece bugünkü modern yogada olduğu gibi asana odaklı pratikler çıkıyor ortaya.” (Doruk, yoga eğitmeni)

Yukarıda alıntıları sunulan yoga eğitmenleri Meltem, Duygu ve Doruk'un görüşleri ve özellikle erkek katılımcıların fizikselliği öne çıkararak yoga tanımlamaları dikkate alındığında, günümüz modern dünyasının koşullarından bambaşka yaşam koşulları içerisinde doğmuş olan geleneksel yoganın, bugün aynı şekilde uygulanmadığı görülmektedir. Bugün Hindistan'ın yer aldığı İndus Vadisi

² Patanjali'nin Yoga Sutraları'nda yer alan, geleneksel yoganın ilk basamağına 'yama' adı verilir. Yamalar, evrensel etik disiplin ilkeleri anlamına gelmektedir. Bunlar: ahimsa (şiddetsizlik), satya (dürüstlük), asteya (çalmamak), brahmacharya (ölçülülük) ve aparigraha (biriktirmemek) ilkelerinden oluşmaktadır (20).

³ Yoganın ikinci basamağını oluşturan niyamalar, kişisel disiplin ilkeleridir. Patanjali tarafından beş niyamadan bahsedilmiştir: saucha (saflık), santosa (sahip olduğuna duyulan memnuniyet), tapas (gayret), svadhyaya (kendi üzerinde çalışma) ve Isvara pranidhana (kendini Tanrı'ya adama) (20).

topraklarında doğan yoga, Batı dünyasına taşınması ile birlikte değişim yaşamaya başlamıştır. Katılımcılardan birkaçı yaşanan bu değişimlerden dolayı, bugün yoga olarak adlandırdığımız pratiğin orijinalinden farklı olduğuna değinmektedir:

“Ben aslında yoganın günümüze uygun bir şey olduğunu düşünmüyorum. Batı toplumuna uygun bir şey değil. Doğu'dan çıkmış ve çok eski zamanda çıkmış bir şey. Ben daha çok araç olarak kullanıyorum.” (Çağatay, yoga eğitmeni)

“Yani bir başkası gibi, bir başkasından öğrendiğim gibi ya da işte bir kıta öteki insanların yaptıkları gibi yapmaya çalışmıyorum aslında. Ben kendim bu disiplinle bir ilişki kurmaya çalışıyorum.” (Buket, yoga uygulayıcısı)

Araştırmadaki yoga uygulayıcılarının ve yoga eğitmenlerinin yogaya başlamalarının ardında çeşitli nedenler yer almaktadır. Bu nedenler başlıca; fiziksel aktivite ihtiyacı, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar, stresle mücadele, sosyal medya platformlarının etkisi ve çevre etkisi olarak özetlenebilir. Belirlenen bu temel nedenlerden ilki olan fiziksel aktivite ihtiyacı, modern dünyanın beraberinde getirdiği bir durum olarak ele alınabilir. Modern yaşam düzeninde insanlar, her şeyin mekanikleşmesi ve yaşamı kolaylaştırıcı teknolojilerin gelişmesiyle hareketsizleşmiştir. Zaman içerisinde bu hareketsiz yaşam düzeninden kaynaklı fiziksel aktivite ihtiyacı doğmaya başlamıştır.

“Çünkü hep bedenle çalışmayı seven bir insanım. ... Aslında ben küçüklüğümden beri kafam çalışacağına bedenim çalışsın diyen bir insandım.” (Tarık, yoga eğitmeni)

“12 yıl dans sporu yaptıktan sonra bırakmıştım. Ardından fiziksel bir boşluk oldu. ... Tamamen fiziksel amaçlı başladım.” (Fatih, yoga uygulayıcısı)

“(İlk başlarda) biraz hareket olsun, sağlıklı bir pratik diye başlamıştım. Daha böyle spor gibi bakıyordum olaya.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

Görüşmecilerin yogaya başlama nedeni olarak sunduğu fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara yönelik yoganın kullanımı, bugün çok yaygın bir biçimde karşımıza çıkmaktadır. Yoga tarihsel olarak manevi bir disiplin olsa da, modern yüzyılda klinik amaçlarla bir terapi olarak da kullanılmaya başlanmıştır. Yoga terapi, Batı'da yoganın popülerliğinin artmasıyla, zihin ve vücuda yönelik dünya genelinde artan alternatif tıp

kullanımı ile uyumlu olan görece yeni ortaya çıkan bir klinik disiplindir (70). Görüşmecilerden bazıları yoganın fiziksel terapi yönünden faydalanmak için, fıtık, skolyoz ve vücudun belli bölgelerindeki yoğun ağrılar gibi fiziksel rahatsızlıklar ile yogaya başladıklarından bahsetmiştir.

“Yogaya, spor yapmayı bırakmışım ve sırt, boyun ağrılarım falan vardı, öyle başladım.” (Çağdaş, yoga uygulayıcısı)

“Daha önce dağcılık yaptığım için çok sırt çantası ve ağırlık taşıdığım için omurgam biraz sıkıştı. Onun açıldığını hissettim, o beni çok rahatlattı.” (Doruk, yoga eğitmeni)

“Skolyozum vardı. O yüzden başladım.” (Selin, yoga eğitmeni)

“Genelde ilk olarak fiziksel amaçlarla geliyorlar. Bu sadece kas geliştirmek, kilo vermek için değil, daha çok çoğunun bir sakatlığı oluyor, bel fıtığı, boyun düzleşmesi veya diz ağrısı. Genelde onun için geliyorlar; yani postürüne faydası olabileceği için.” (Duygu, yoga eğitmeni)

Görüşülen kişilerden elde edilen bilgilere göre, fiziksel rahatsızlıklarda terapi amaçlı yogaya başlanmasında tıp doktorlarının yönlendirmeleri de etkili olmaktadır.

“Sağlık alanında doktorların yönlendirmeleri oluyor. Fiziksel rahatsızlıklarda, işte skolyozlarda vesaire.” (Beril, yoga uygulayıcısı)

“Fizyoterapistlerin, doktorların da önerdiği, ona doğru da kaydıkça, sağlık tarafına, tıp tarafına kaydıkça daha da artacaktır diye düşünüyorum ben.” (Serhat, yoga uygulayıcısı)

“Aslında bel, boyun rahatsızlığıyla başlayan çok insan var. Hareket edeyim diye, başka hareket şekilleri öğreneyim diye. Doktor tavsiyesi ile gelen var. Dediğim gibi işte fibromiyaljiye iyi geliyormuş. İşte belimde fıtık var, doktor bunu önerdi. Fizyoterapistim söyledi gibi gelen çok insan var.” (Tarık, yoga eğitmeni)

Yoga, hastalıklardan daha çabuk iyileşme, depresyonu ve aşırı heyecanlanmayı azaltma, zihni taze ve uyanık tutma, kabızlık, iktidarsızlık, sırt ağrısı ve boyun yaralanmalarını hafifletme vaadi sunmaktadır (20). Iyengar’ın vurguladığı gibi, yoganın fiziksel rahatsızlıklara yönelik kullanımına ek olarak, psikolojik terapi yönü de bulunmaktadır. Strauss (5) yoganın modern insan üzerindeki başarısını açıklarken, “teselli ve güvencenin bazen zor olduğu modern dünyada, yoganın teselli, psikolojik ve manevi destek” olarak karşımıza çıktığından bahsetmektedir. Aşağıda alıntıları

sunulan Melis, İrem ve Çağatay yogaya başlama kararlarını, yaşamlarında geçirdiklerini zor dönemlerinden kurtulmak için aldıklarını belirtmişlerdir.

“Yogaya çok ağır bir depresyon döneminde, bir anda başladım.”
(Melis, yoga eğitmeni)

“Annem yapıyordu, ben de meraktan başladım. Ondan sonra kötü bir zaman geçiriyordum, öyle başladım işte.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Yurt dışından geldiğim bir dönemdi, boşanmışım falan. Biraz böyle arayış dönemi.” (Çağatay, yoga eğitmeni)

Yoganın fiziksel kültürün bir parçası olarak algılanması, bir yandan fitness uygulamalarına, bir yandan da anatomik ve fizyolojik varsayımlara bağlı olarak stres azaltıcı tedavilere bağlanmıştır (1). de Michelis (1) bir yoga sınıfının, bir kişinin günlük yaşamdan kopmasına, huzur dolu bir duruma geçmesine ve daha sonra bu rahatlatıcı deneyiminin faydalarını yaşam tarzına dâhil etmesine izin verdiğini öne sürmektedir. Katılımcılar arasından yoga eğitmeni olan Duygu, Meltem ve Melis, de Michelis’in yoga sınıflarının stres azaltıcı bir etkisi olduğu görüşünü desteklemektedir. Kendilerine yöneltilen öğrencilerinin derslerine genel olarak ne amaçla geldiği sorusuna, stresten kurtulma amacının önemli bir etken olduğunu belirterek yanıt vermişlerdir.

“Stresten kurtulmak, %80. %20 de sağlık.” (Duygu, yoga eğitmeni)

“Stres. Ders çalışma stresi, iş stresi, uykusuzluk. Hani kaygı bozukluğu gibi şeylerle geliyorlar.” (Meltem, yoga eğitmeni)

“Pazartesi gününe katılım çok daha yoğun oluyor ve çok daha istekli oluyorlar. Çünkü haftanın stresini atmak istiyorlar. Çoğunlukla stres atmak için geliyorlar derslere.” (Melis, yoga eğitmeni)

Modern yoga, vücuda her saat çalışacak kadar sağlıklı, kullanışlı, esnek ve üretken kılarken, aynı zamanda post-Fordist işyerinin stresiyle başa çıkmaya devam etmesine de katkıda bulunur. Yoga istemeden de olsa, vatandaşların kendi kendini izleyen ve kendine güvenen bireyler olarak kapasitelerini ve becerilerini ustalıkla şekillendirip geliştirerek güçlendirir ve küresel kapitalizm içerisinde başarılı bir şekilde yer almalarına yol açmaktadır (25). Bugün bu amaçla, dünyanın birçok yerinde kamusal ve kurumsal şirketler, kendi bünyelerinde yoga dersleri vermektedir. Türkiye

de bu akıma uyum sağlamıştır. Katılımcılardan Melis ve Duygu kurumsal birer şirkette ve Meltem ise bir kamu kurumunda iş çıkış saatlerinde ve öğle aralarında yoga dersi verdiklerini belirtmişlerdir.

Yoga uygulayıcılarının, yogaya başlama motivasyonlarından bir diğeri de sosyal medya platformlarından etkilenmeleridir. Günümüz sosyal medya çağında, sosyal medya uygulamaları toplumsal iletişim temel bir parçası haline gelmiştir. Bugün birçok yeniliği, gelişmeyi ve haberi sosyal medya uygulamaları aracılığıyla edinmekteyiz. Kendilerini yogaya başlamaya iten nedenin ne olduğu sorulan görüşmecilerden yoga uygulayıcısı olan Beril şu şekilde belirtmiştir: “*Sosyal medya diyebilirim. Sosyal medyada gördüklerim. Ama fotoğraf değil. Tamamen yazılı şeyler, hani yoganın kişinin bedenine ya da ruhuna kattıkları üzerine okuduğum şeylerdendi.*”

Son olarak, katılımcıların yogaya başlama nedenleri arasında sosyal çevre etkisi yer almaktadır. Görüşmeler, bireylerin yogaya başlamaya karar verme süreçlerinde sosyal çevrelerindeki diğer eyleyicilerin etkilerinin olduğunu göstermektedir. Özellikle erkek katılımcılar, yogaya başlarken eşlerinden, sevgililerinden ve kadın arkadaşlarından cesaret aldıklarını ifade etmişlerdir. Sosyal çevre etkisine dair katılımcıların kendi ifadelerine yer vermeden önce araştırmacının alan notlarından kısa bir anekdota yer verilmiştir.

Hafta içi bir gün akşam Hatha yoga dersinin başlangıcında eğitmen dersine ilk defa katılan öğrenci var mı diye sorar. Beş kişiden oluşan on yedi yaşında bir genç kadın grubu vardır. Eğitmen, gençlerden birini daha önceki derslerden tanıyor. Aralarında dikkat çekici bir konuşma geçer:

Öğrenci: *Bugün arkadaşlarımı da getirdim.*

Eğitmen: *Niye erkek arkadaşlarını da getirmiyorsun? (Şakacı bir tavırla)*

Öğrenci: *Aslında bugün bir erkek arkadaşımız da gelecekti; ama son anda çekindi, gelmedi.*

Eğitmen: *Sen bu güzelliğinle ve tatlılığınla da erkekleri derse getiremiyorsan işimiz zor.*” (Yine aynı esprili tavırla)

Ardından tüm salonda gülüşme sesleri duyulur (11 Aralık 2018 tarihli alan notu).

Erkeklerin yogaya ilk katılım göstermelerinde, sosyal çevre etkisinin kadınlarda olduğundan daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Yogaya dair kafalarında oluşturdukları önyargılar ve sosyal çevrelerindeki diğer erkeklerin sahip olduğu önyargılar nedeniyle yogaya başlamaya çekinmektedirler. Görüşmecilerin kendi ifadelerine göre, sosyal çevrelerindeki kadınların yönlendirmeleriyle yogaya başlayan çok fazla erkek katılımcı bulunmaktadır.

“Kız arkadaşımın itelemesiyle gelen çok tip var.” (Tarık, yoga eğitmeni)

“Eşim yoga yapıyordu, onun önerisiyle başladım.” (Fatih, yoga uygulayıcısı)

“Kız arkadaşımın baskısıyla aslında, kendi niyetimle başlamadım.” (Levent, yoga uygulayıcısı)

Erkeklerin yogaya başlama serüvenlerinde olduğu gibi, sosyal çevre etkisinin yanında gençler ve çocuklar için aile yönlendirmesi mümkün olmaktadır. Çocuk yogası dersleri de verdiğini belirten yoga eğitmeni İrem, aile etkisinden söz etmektedir. İrem, çocuklarını yogaya yönlendiren ailelerden bahsederken, çocuğunu yogaya göndermeyi düşünen aileleri *bilgili, donanımlı, kültürel seviyesi yüksek kişiler* olarak tanımlamaktadır: *“Çocuklar için 3-6 yaş arasındalar. Muhtemelen aileleri daha bilgili, donanımlı, kültürel seviyesi yüksek kişilerdir; çünkü çocuğumu yogaya yollayayım kafasındalardır.”* İrem’in bu gözlemi, sonraki temalarda tartışılacak olan yoganın sınıfsal boyutuna da işaret etmektedir.

Yoga alanı, yalnızca fiziksel ve manevi bir etkinlik olmanın ötesinde, katılımcılar için sosyalleşme aracı olarak da işlev görmektedir. Bir gün stüdyonun en kalabalık olduğu akşam saatlerinde, stüdyonun ortak kullanım alanında bir erkek eğitmen etrafındaki kişilerle sohbet etmektedir. Erkeklerin yogaya katılımı ile ilgili olan sohbette eğitmen şunları söylemiştir: *“Erkeklerin birçoğu yoga stüdyolarını sosyalleşme ortamı olarak görüyor. Yeni ilişkiler kurabileceği, kadınlarla rahat iletişim içerisinde olabileceği...”* (7 Kasım 2018 tarihli alan notu). Tarık ve Esat da gözlemlerine ve izlenimlerine dayanarak kadınların ve erkeklerin yogaya farklı amaçla gelebildiklerini ve özellikle erkeklerin kadın nüfusunun yoğun olduğu yoga alanına sosyalleşme amacıyla gelebildiklerini belirtmişlerdir:

“Gözlemime dayanarak söylüyorum; ortam var diye gelen çok insan var. ... Birçoğu aslında sosyalleşme için geliyor. Nasıl bir dans kursuna gidiyorsun ya da başka bir yere gidiyorsun. ... Gördüğüm kadınlar aslında biraz daha ağırlıklı kendileri için geliyor, erkekler biraz daha ortam, hareket edeyim babında geliyor.” (Tarık, yoga eğitmeni)

“Erkekler kadınlarla tanışmak için geliyor, kadınlar kendini göstermek için gelebilirler. Yalnız olabilirler. Sosyal bir etkinlik olarak görüyor olabilir. Dediğim gibi kadın nüfusunun yoğunluğunun da beni böyle düşündürmüş olabilir ama genel izlenimim böyle.” (Esat, yoga uygulayıcısı)

4.1.2. Türkiye’deki Yoga Topluluğunun Sahip Olduğu *Habitus*

Bu tema altında araştırmanın yapıldığı alan olan Türkiye’deki yoga topluluğunun kendine has *habitus*undan bahsedilmiştir. Alandaki *habitus*a dair elde edilen verilere ayrıntılı bir şekilde yer verilmeden önce, bireysel görüşmelerden önce katılımcılardan doldurmaları istenen form sonucu ulaşılan verilerden söz edilmiştir (Bkz EK-2 ve EK-3). Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair sorulardan oluşan bu form sayesinde, yoga uygulayıcılarının *toplumsal sınıflarına* dair verimli bilgiler elde edilmiştir. Katılımcıların eğitim ve gelir düzeylerine yönelik verileri daha anlaşılır hale getirmek için, veriler tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların eğitim düzeyleri

Eğitim Düzeyi	Katılımcı Sayısı	%
Lise Mezunu	3	15
Lisans Mezunu ve Lisans Öğrencisi	13	65
Lisansüstü Mezunu ve Lisansüstü Öğrencisi	4	20
Toplam	20	100

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, yoga uygulayıcılarının ve eğitmenlerinin %85’i gibi büyük bir kısmı, en az üniversite mezunu kişilerden oluşmaktadır. Yalnızca üç katılımcı lise mezunudur. Bu üç katılımcıdan biri ev hanımıdır. Yoga eğitmenliği yapmakta olan bir katılımcı üniversite eğitimine devam etmektedir ve bu nedenle lise mezunu kategorisine dâhil edilmiştir. Yoga eğitmeni olan bir diğer katılımcı, üniversite eğitimini yarıda bırakmıştır.

Tablo 4.2 : Katılımcıların gelir düzeyleri

Gelir Düzeyi	Katılımcı Sayısı	%
Orta	18	%90
Düşük	2	%10
Toplam	20	%100

Tablo 4.2'ye bakıldığında, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun gelir düzeylerini orta olarak belirttiği görülmektedir. Yoga uygulayıcılarının orta düzey olarak belirttikleri gelirleri 3.500 TL ile 9.000 TL arasında değişmekteyken, yoga eğitmenlerinin 3.000 TL ile 10.000 TL arasında değişiklik göstermektedir. Gelir düzeylerini düşük olarak tanımlayken, iki katılımcıdan biri henüz üniversite eğitime devam etmektedir. Diğer katılımcı ise, metin yazarı olarak çalışmakta olduğu için gelirinin dönemsel olarak değiştiği bilgisini eklemiştir. Kamu ve özel kuruluşlarda mühendislikten, bale eğitmenliğine farklı meslek dallarında çalışan katılımcıların çoğunluğunun en az lisans mezunu ve orta düzey gelir seviyesine sahip bireylerden oluşan bir toplumsal sınıf oluşturdukları sonucuna varılmıştır.

Bourdieu (36)'ye göre *habitus*, toplumsallaşmış öznelliktir. Toplumdaki bireylerden etkilendiği gibi, aynı zamanda bireylerin öznelliğini etki altına alır. Kısacası; var olduğu toplumla sürekli etkileşim içerisindedir ve bu şekilde oluşur. Toplumu oluşturan değerlerin birey tarafından içselleştirilmesiyle ve bu şekilde toplumsal kimliğin ve aidiyet duygusunun oluşmasına neden olmaktadır (71). Yoga alanında bireylerin, alanın değerlerini ve koşullarını benimseyip içselleştirerek, kendilerine dair getirdikleri tanımlamaları yoga üzerinden yapmaları bu duruma güzel bir örnek teşkil etmektedir. Bir perşembe günü gündüz saatinde gerçekleşen Hatha yoga dersinden önce eğitmen, ders öncesinde sınıfta öğrencilerle sohbet eder. Eğitmen bugün çok yoğun bir gün geçirdiğini, dersten önce Hindistan Büyükelçiliği'nde işi olduğunu belirtir ve şu açıklamayı yapar: “*Memlekete gideceğim de, vize lazım.*” (22 Kasım 2018 tarihli alan notu).

Toplumdaki bireylerin beğenilerini, değerlerini, gündelik alışkanlıklarını, kısacası yaşam biçimlerini *habitus* şekillendirmektedir. *Habitus*, sosyal pratiklerle etkileşime girilmesiyle sosyal alanlarda beğeniler ve yönelimlerin bedenselleştirilmesi

ve içselleştirilmesi yoluyla geliştirilmektedir. Tez kapsamında görüşülen yoga uygulayıcıları ve eğitmenleri, yoganın hayatlarında beslenme ve uyku düzenlerinden, tüketim alışkanlıklarına, yaşam tarzı değişikliklerden, sosyal çevrelerine ve hatta inanış biçimlerine kadar etki ettiğini belirtmişlerdir.

Katılımcılardan bazıları, yogaya başlamalarının ardından hayatlarına daha önce bilmedikleri ya da denemedikleri yeni yiyeceklerin girdiğinden bahsetmişlerdir. Bunun yanında araştırmacının katılımlı gözlem sürecinden elde ettiği bilgiler de benzerlik taşımaktadır. Hafta sonu sabah saatlerinde, yoga stüdyosunun kadın giyinme odasında üç kadın birbirlerine yemek tarifi vermektedir. Kadınlardan biri yoga topluluğunda *“yeni trendlerden biri”* olarak tanımladığı ve ilk defa denediğini söylediği *“şekersiz ve unsuz tatlı”*nın çok lezzetli olduğundan söz etmektedir (7 Ekim 2018 tarihli alan notu). Benzer bir şekilde yoga eğitmeni olan Tarık, 40 yaşından sonra hayatına giren yeni yiyeceklerden bahsetmektedir: *“Avokado girdi mesela hayatıma. Birçok şeyi hindistan cevizi yağıyla yapıyoruz son 2-3 aydır. O da girdi hayatımıza.”*

Katılımcılar, yogayla birlikte tanıştıkları yiyeceklerin yanında, yoga pratikleriyle beslenme düzenlerinde de değişiklik yaşandığını belirtmektedir. Beslenme alışkanlıkları içerisinde yer alan sağlıksız yiyecekleri hayatlarından biraz daha çıkardıklarını ve beslenme düzenlerine biraz daha özen gösterdiklerini vurgulamışlardır:

“Benim için hem fiziksel çalışma, hem de yanında beslenmem değişiyor. Kendime daha çok özen göstermeye başladım. Yediğim şeyler değişti. Çöp gıdalardan artık daha fazla uzak durmaya başladım.” (Tarık, yoga eğitmeni)

“Yoganın hayatımda yoğun bir biçimde yer aldığı zamanlarda kendime daha çok neye ihtiyaç duyuyorsam onu değil de, belki bir tık daha pahalı ya da daha zahmetli olan sebzeli şeyleri almaya daha çok elim gidiyor. O motivasyonu daha çok buluyorum, böyle daha iyi hissediyorum kendimi.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

“Beslenme tarzım daha değişti. Daha sağlıklı beslenmeye meyil etmek, kendime iyi bakmaya meyil etmek gibi.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Yogaya başlamamın ardından günlük hayatımdaki değişikliklerde düzenli yemek oldu.” (Doruk, yoga eğitmeni)

Tez kapsamında görüŖülen yoga uygulayıcıları, beslenme düzeninin yanında hayatlarına fazlasının zarar verdiğini düşündükleri alkol tüketimlerinde de azalma yaşandığından bahsetmişlerdir.

“Benim için daha çok içeyim, dağıtayım falanken evet onu da yapabilirim, bunu da yapabilirim falan gibi bir orta yola getirdi. Hayatım kendi dengesini daha çok aldı. ... Daha düzenli bir hayata geçtim.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Bu zamana kadar hep yedim, içtim. Bu saatten sonra da diyorum ki zaten geldin 42 yaşına, eğlencenin dibini de gördün, her şeyini. Bu saatten sonra da eğlen ama. Hayattaki en güzel kelime, denge bence. Zaten el-kol dengeleri biliyorsun hep en sevdiğim haller. Çok içersen de zararlı, artık bunun bilincindeyim. Bir denge tutturmak üzerine aslında benim her şeyim.” (Tarık, yoga eğitmeni)

“Yani artık hiç içki içmiyorum. Canım çekmiyor, önüme koyulsa bile içmiyorum hiçbir şekilde. Çok çok fazla değişim yaşadım.” (Meltem, yoga eğitmeni)

Beslenme düzeniyle ilgili olarak katılımcılara veganlık ya da vejetaryenlik gibi bir tercihleri olup olmadığı sorulduğunda, katılımcılardan birçoğunun en azından deneme girişiminde bulundukları cevabı alınmıştır. Veganlık terimi ilk defa 1944’te, İngiltere’deki Vegan Cemiyeti’nin kurucusu Donald Watson tarafından kullanılmıştır. Veganlar, hayvanların herhangi bir neden için sömürölmesinden kaçınmak için ellerinden geleni yaparlar ve hayvanların, insanlara hizmet eden köleler olarak var olmadıklarına inanırlar (67). Yoga felsefesinin temelinde yer alan değerlerden olan *ahimsa*, zararsızlık anlamına gelmektedir. Burada zararsızlık ile anlatılmak istenen, kişinin kendisine ve dünyadaki diğer tüm canlılara zarar vermemesi halidir (22). Yoga yapan bireylerin vegan olması gerektiği düşüncesi, yoganın zararsızlık ilkesinden temel almaktadır. Yoga eğitmeni olan Doruk, *ahimsa*nın hayatındaki yerini Ŗu cümlelerle anlatmıştır: *“Felsefesinin vegan olmamda büyük bir etkisi var. Ahimsa ilkesi. Hani bu sadece insanları dövmek, kavga etmek ya da öldürmek anlamına gelmiyor. Hayvansal bir ürünü tüketmek çok büyük bir şiddet içeriyor aslında”*. Birçok katılımcı da veganlık ve vejetaryenlik denemelerinden ve bu süreçte yoganın etkisinden bahsetmiştir.

“8 ay kadar vegan beslendim. Ondan sonra vejetaryenliğe geçtim. Şimdi de %95-%98 vejetaryenim.” (Çağatay, yoga eğitmeni)

“Yogadan sonra başlayan bir süreçti. Daha zararsızlık... Gerçi yalan söylemeyeyim, çok yogayla değil, daha çok hayvanseverlikle ve yoga ile birlikte başlayan. Ama daha sonra yoganın Ayurveda kısmıyla ilgilenmeye başlayınca bir sürü beslenme tarzından vazgeçip normal bambaşka bir beslenme tarzına geçtim. Yani bundan önce çiğ beslenme, veganlık, vejetaryenlik falan gibi şeyler denerken şimdi daha normal, ne yemem gerekiyorsa onu yiyorum.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Beslenmem vejetaryendi, vegan oldum.” (Gizem, yoga uygulayıcısı)

“Vejetaryen olmuştum falan, yogayla birlikte onu sürdürebilir oldum.” (Selin, yoga eğitmeni)

“Birkaç kez denedim; ama olmuyor. (Gülüyor) Olmuyor, canım çekiyor, yiyorum.” (Mehmet, yoga uygulayıcısı)

Vegan ya da vejetaryen olmanın önemli olduğundan söz eden katılımcıların dışında, Duygu gibi bu türden bir beslenme biçiminin günümüz yaşam koşulları için yaratılmadığını düşünen katılımcılar da bulunmaktadır.

“Vejetaryenliği de denedim, veganlığı da denedim. Çok iyi hissetmedim sonunda. Biraz insan doğasına uygun olmadığını düşünüyorum şu an. Mümkün olsa yani, insan doğasına uygun olduğunu düşünsem ve hayatımı belli bir ritimde yine koruyabilsem; çünkü sosyal bir izolasyon yaratıyor vegan olmak. Hiçbir yerde yemek yiyememek. İstemiyorum onu. O tarz konforlarımı bozmasa ve sağlığıma zarar vermiyor olsa hala yapmak isterim.” (Duygu, yoga eğitmeni)

Yoga ile beraber yaşamlarında birçok değişiklik yaşandığını belirten katılımcılar, tüketim alışkanlıklarında farklılık meydana geldiğinden söz etmiştir. Yoga uygulayıcılardan bazıları, yoga endüstrisinin ürettiği havalı ürünlerin etkisi altında kaldıklarını vurgulamaktadır. Görüşmecilerden yoga uygulayıcısı Çağdaş bu durumu şu şekilde yorumlamaktadır: *“Ben zaten çok tüketmeyi seven bir insan değildim. Zaten yoganın getireceği yer de böyle bir yer olurdu herhalde diye tahmin ediyorum. ... Ama bu durum kadınlarda biraz farklı. Bazı kadınların, tam da aksine tüketim şekilleri farklı bir yöne kaysa da yine de artmış oluyor. Tüm mağazaların kadın reyonlarında en azından yoga diye ayrı bir koleksiyon var. İnanılmaz bir sektöre dönüşmüş durumda.”* Katılımcılar arasından Gizem ve Dilek, Çağdaş’ın vurgu yaptığı konuya birer örnek teşkil etmektedir. Yoga eğitmenlerinden Tarık ise, yoga

endüstrisinde yer alan yoga yardımcı ekipmanlarına olan ilgisinden ve tüketiminden bahsetmiştir.

“Şu anda gözüm sadece yoga taytlarını görüyor. (Gülüyor) Mesela bir şey alacağım, bir bakıyorum yoga taytlarının yanına gitmişim.” (Gizem, yoga uygulayıcısı)

“Evet tabii, sürekli tayt alıyoruz. (Gülüyor)” (Dilek, yoga uygulayıcısı)

“Daha ihtiyaca yönelik şeyler almaya başladım. İşte dedim ya foam roller (rulo şeklinde köpükten yapılmış, üzerindeki çıkıntılı bölümlerle ile kendi kendine masaj yapmaya yarayan bir alet) aldım, ayak masajı şeyi aldım.” (Tarık, yoga eğitmeni)

Tüketim toplumunun bir parçası haline gelen yogayla ilgili ürünlerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Piyasaya sürülen her yeni yoga ürünüyle yoga uygulayıcıları daha fazla tüketmeye yönlendirilmektedir. Ancak yoga felsefesinin özünü incelediğimizde tam tersi bir durumla karşılaşırız. Yoga felsefesinin özünde yer alan *aparigraha* ilkesi, *biriktirmemek* anlamına gelmektedir. Burada vurgulanmak istenen, ihtiyacımız olan kadarıyla yetinmek ve daha fazlasına sahip olmaya dair arzu duymamaktır (22). Katılımcılardan bir kısmı, yoganın bu yönüne dikkat çekmektedir. Aynı zamanda yoga felsefesiyle benzerlik taşıyan ve günümüzde popüler bir kültürel akım olan minimalizm⁴in etkilerinden de söz etmektedirler.

“... belki etkilemiş de olabilir. Daha çok mesela minimalizm akımı daha fazla etkiledi, yogadan fazla tüketim alışkanlıklarımı. Yoga ile çok fazla bağdaştıramadım onu. Çünkü yoganın kendi dünyası başka bir tarz tüketim gibi geliyor. Yine çok sahte geldi, okuduğumla olan şey. O yüzden bir ilham aldığımı düşünmüyorum oradan.” (Duygu, yoga eğitmeni)

“Tüketim ile ilgili gereksiz alışveriş yapmamak veya evdeki fazla eşyalardan kurtulmak gibi şeyler. Bu aslında yoga ile bağlantılı, onun doğrultusunda başlamıştı. Yani ne fazlamız varsa ya geri dönüşüm olarak giysi atıyoruz ya da ihtiyacı olan birisine veriyoruz. Sadece giydiğimiz eşyalar kalıyor. Buzdolabı öyle dolu dolu değil. İki gün içerisinde ne yiyeceksek onlar duruyor. Tüketim için gereksiz para

⁴ Minimalizm, modern sanat ve müzikte ortaya çıkan, kökeni 1960'lara dayanan, sadelik ve nesnelliği ön plana çıkaran bir akımdır.

saçmıyoruz, daha tutumlu bir hale geldik. Bunlar aslında, olmuş fark etmesem de.” (Fatih, yoga uygulayıcısı)

Yoganın tüketim alışkanlıklarına olan etkisinde *ahimsa (zararsızlık)* ilkesiyle ilişkisi de önem bir noktadır. Zararsızlık ilkesi ile amaçlanan, yalnızca et ve süt ürünleri tüketmeyerek hayvanlara zarar vermemek değil, aynı zamanda doğaya zarar veren ürünleri kullanmamak veya tüketmemektir.

“Plastik poşet kullanmama ve paketlenmiş ürünleri almama konusunda ciddi bir çabam var. Neredeyse sıfıra indirdim tüketimi bu konuda. Eğer yanımda kese kâğıdı yoksa yanımda bez torba yoksa evde hiçbir şey yoksa bile alışveriş yapmadan eve gidiyorum.” (Doruk, yoga eğitmeni)

“Yaşam pratiklerime yayılan şeylerden biri vejetaryenliği sırf yeme içmede değil de, özellikle hayvanların üzerinde test yapmayan ürünleri kullanmak gibi şeyleri de yogayı yoğun yaparken biraz daha bütüncül bakıp biraz daha özen gösteriyorum.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

Derya ve Gizem gibi katılımcıların hepsi, beslenme ve tüketim alışkanlıkları dışında, yoganın genel olarak yaşamlarına bir disiplin getirdiğinden söz etmişlerdir. Yoga uygulayıcıları ile yapılan bir başka çalışmada benzer bir şekilde, katılımcıların çoğunluğu, yogada değer verdikleri şeyler arasında hayatlarına bir disiplin kazandırması olduğunu belirtmişlerdir (25).

“Yani özellikle yogayı daha düzenli yapma fırsatı bulduğum zamanlarda su içişimden, beslenme biçimime kadar başka şeylere de kendiliğinden dikkat etme ihtiyacım, dikkat etme becerim artıyor.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

“Uyku düzenim çok daha iyi. Daha erken. Yine erken kalkıyordum; ama çok erken yatmıyordum. Şimdi en azından 11'de maksimum yatıyorum, sabah 04:30'da falan kalkıyorum. Meditasyonumu yapıyorum.” (Gizem, yoga uygulayıcısı)

Görüşmeciler, yoganın yaşamlarına düzenli bir şekilde girmesinin ardından, hayata bakış açılarının etkisiyle günlük yaşam pratiklerinin değişikliğe uğradığını ve kendilerine karşı artık daha özenli davranmaya başladıklarını fark ettiklerini belirtmişlerdir.

“Yaşam tarzımda değişiklikler oldu. Onla birlikte hayata karşı bakış açımda değişiklikler oldu. Kendi stres seviyemde hakikaten düşme oldu.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Hayatımdaki her şeye biraz daha özen gösteriyorum. Bu tamamen sırf yediğine, içtiğine, tükettiğine, yaptığına, attığın adıma, her şeyine bir dikkat etme öğretisi.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

“Günlük yaşam pratiğimi değiştirmesini çok sevdim. Özellikle bende anksiyete falan vardı. Oradaki nefes egzersizlerini becerdim, beceremedim bilmiyorum; ama ekstra bir güven vardı.” (Levent, yoga uygulayıcısı)

Günümüz modern dünyasına alternatif bir yaşam biçimi olarak giren yoga alanı, uygulayıcılarının sosyal çevrelerinde değişikliklere yol açmaya başlamıştır. Farklı meslek gruplarından birçok insanı bir araya getiren bu disiplin, eyleyicilerinin arasındaki sosyal etkileşimi sağlamaktadır.

Çevrem değişti. Yani daha çok erkek arkadaşım varken, daha çok kadın arkadaşım oldu. Erkek yok :)” (Çağatay, yoga eğitmeni)

“Çevrem değişti. Eski arkadaşlarımla aynı düzeyde olmadığımı fark ettim. Biraz çevremdeki insanları değiştirdim. Yani ona eleme demeyelim de ister istemez oldu. Yogayla beraber kendiliğinden oldu.” (Dilek, yoga uygulayıcısı)

“Çevremdeki insanlar inanılmaz artıyor. Tanımadığın insan kalmıyor. Her meslek grubundan insan sana yardımcı olabiliyor, sen onlara yardımcı olabiliyorsun. Acayip bir portföyün oluşuyor. Yani tanımayacağın insanları tanıyorsun. Yani belki ulaşamayacağın insanlar senin öğrencin oluyor bir noktada böyle. Bir bakıyorsun eğitimine gelmiş, workshopına gelmiş ya da dersine gelmiş. Yazar, atıyorum yani. İnsan tanıyorsun aslında. Çünkü her gün insanlarla ilişki içerisinde. Dolayısıyla konuşman da, insan ilişkilerin de gelişiyor. Yani sosyalliğin daha da fazla artıyor.” (Tarık, yoga eğitmeni)

Yoga topluluğu içerisinde oluşan sosyal ilişki ağları yalnızca yoga pratiği alanlarında kalmayıp gündelik yaşam içerisine de aktarılmaktadır. Ashtanga yoga eğitmeni olan Doruk bu durumun güzel bir örneğini vermektedir: *“Ashtanga biraz daha kapalı bir grup. Çok fazla talep edilen bir sistem olmayabilir bazen. Pratisyenleri belli olduğu için, herhangi bir şehirdeki komüniteye bir mesaj atıp orada herhangi birinin evinde kalabiliyorsun bazen.”*

Yoga, uygulayıcılarının bir kısmı tarafından yalnızca yoga seansları içerisinde yapılan bir dizi fiziksel, zihinsel ve nefes egzersizlerinden öte, bir yaşam tarzına dönüşmektedir. Yoga uygulamaları kapsamında öğrendiklerini, gündelik yaşam pratiklerinde uygulayarak yaşamlarını kolaylaştırmaya çalışmaktadırlar.

“Zaten nefesin genel olarak, hangi ruh halinde olursam olayım nefesi yine kendimi orta yola getirmek için kullanıyorum. Günlük olarak küçük küçük, minik minik meditasyonlar yaparak o anı, ne yaşıyorum, ne yaşamıyorumun farkına varıyorum gibi kullanıyorum.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Nefes tekniğini bazen üşüdüğümde ısıtıcı nefes olarak kullanabiliyorum mesela.” (Selin, yoga eğitmeni)

“Toplu taşıma araçlarında bazen çok bunalıyorum, sıkılıyorum. Kendi içime dönüyorum kendi kendime.” (Dilek, yoga uygulayıcısı)

“Askerde çok işime yarayan bir şey oldu. Çok uzun süreler ayakta beklediğimizde drishti⁵ kullanmak zorunda kaldım. Günde yaklaşık 6-7 saat sadece sırada bekliyorduk. Hazır olda bekliyorduk, bazen rahat, bazen hazır ol. Drishti kullanmazsan, sağa sola bakmaktan sıkılıp o meditatif halden uzaklaşıp sinirli ve sabırsız bir hale geliyorsun.” (Doruk, yoga eğitmeni)

Günlük yaşamlarındaki sohbetlerinin konularını sıklıkla yoga ve alternatif terapi yöntemleri oluşturmaktadır. Katılımcılar arasından yoga eğitmeni Duygu, yogadan tanıdığı insanların sohbetlerinin içeriklerini şu şekilde anlatmaktadır: *“Yogaya verdikleri anlam veya yogayla ilgili hedefleri, o an ne yaptıkları, daha çok yoga üzerinden oluyor konuşmalar. Ya da homeopati⁶ gibi yeni öğrendikleri alternatif tedavi yöntemlerinden konuşuyorlar”*. Ayrıca Duygu, kayıt altına alınan görüşme sonrasında araştırmacı ile yaptığı sohbette, tıp doktoru olan babasının da homeopati ile ilgilendiğini ve yogadan arkadaşlarının kendisine bu konuda çok fazla soru yönelttiğini belirtmiştir. Benzer bir şekilde görüşmecilerden yoga uygulayıcısı Derya, yoga alanındaki insanların alternatif yaşam biçimlerine olan ilgisini şu cümlelerle anlatmaktadır: *“Ufak tefek denk geldiğim muhabbetleri düşünüyorum; genelde yoga*

⁵ Drishti, ‘görüş’ anlamına gelen Sanskrit kökenli bir kelimedir. Bir yoga pozu yaparken kullanılan odaklanmış bakış tekniğini ifade etmek için kullanılır.

⁶ Homeopati, rahatsızlıkların rahatsızlık semptomlarına yol açacak olan az miktarda doğal maddeyle tedavi edildiği alternatif tedavi yöntemidir.

ile birlikte insanların yürütmeye çalıştığı yaşam pratikleri, beslenme biçimleri ya da yogada yaptıkları, yapamadıkları şeyler, yeni duydukları, yeni öğrendikleri bazı pratikler gibi şeyler sanki aklıma geliyor. Ya da başka derslerdeki deneyimleri olabilir. Yine yoga çerçevesindeki şeyler oluyor yani. Ya da doğrudan yoga olmasa da yogayla da örtüşebilecek beslenme pratikleri gibi konuları konuşuyorlar.” Araştırmacının alandaki gözlemleri de, yoga uygulayıcılarının farklı alternatif tedavi yöntemlerine de ilgi duyduklarını göstermektedir

Bir cuma akşamüzeri ders öncesinde ortak alan olan, mutfak ile oturma alanı karışımı olan alanda vakit geçirdim. Ashtanga dersinin başlamasını beklerken, dersi verecek olan eğitmen ile konuşmalarından anlaşıldığı kadarıyla eğitmenin arkadaşı olan ve kendisi de Ashtanga yoga uygulayıcısı olan, aynı zamanda resepsiyon görevlisi olarak çalışan kadın ile sohbet ediyordu. Sohbetin konusunu yoga pratiği, reformer pilates ve kroyaterapi üzerineydi. Pilatesin ve yeni deneyimlediği kroyaterapinin etkileri ve ücretleri oluşturuyordu (23 Ekim 2018 tarihli alan notu).

Gündelik yaşam pratiklerine etkisinden bahsedilen yoga, uygulayıcılarının değerler sistemi üzerinde de etkiye sahiptir. Pusstinen ve Rautaniemi (11)’e göre, yoga dini-felsefi bir temele sahip olmasına rağmen, bir din değildir. Geleneksel biçiminde esasen manevi bir pratik olan yoga, günümüzde ilk ve en başta fiziksel egzersiz olarak görülmektedir. Bunun yanında, yoganın günümüzdeki popülaritesi, ‘maneviyat’ olarak adlandırılan kurumsal olmayan dindarlığın yükselişi ile de bağlantılıdır (11). Birçok yazar, kurumsal olmayan dindarlığın yaygınlaşmasının kapitalizmin yayılması, neoliberal politikaların ve tüketim kültürünün yükselmesi ile bağlantılı olduğunu iddia etmektedir (72, 73, 27). Adorno ve Horkheimer (74), yoganın da içerisinde yer aldığı bir inanç endüstrisinin varlığına atıfta bulunmaktadır. Yoga, kapitalist sisteme entegre olmuş bir meta görünümde “mutluluk” vaadinde bulunmaktadır (17). Katılımcılardan bazıları günümüz insanının inanç sistemi içerisinde duyduğu eksikleri yoga ile doldurduklarından söz etmişlerdir:

"Türkiye'de yoga yapan kesim bilgisiz insanlar değil. Genelde hep üniversite mezunu insanlar yapıyor. Ben bunu biraz da şuna bağlıyorum; inanç eksikliği durumu var. Müslüman bir ülkede yaşıyoruz, doğuştan hepimizin İslam dinine bağlı olduğumuz söyleniyor; ama aslında kimse bundan gönül rahatlığıyla rahat edemiyor. Çünkü Arap ülkeleri örnek olarak bunlara var. Öyle olunca

inanç eksikliği var. Bunu da bir yerde doldurmak istiyor, ne kadar okumuş eğitilmiş de olsa insanlar bir şeye inanmak istiyor. Yoga en modern olanı geliyor bence buna, uygun, ne kadar istersen o kadar içine dâhil olabileceğin bir şey. O nedenle bence o kadar fazla arttı.” (Fatih, yoga uygulayıcısı)

“Ben de lisanstayken böyle bir ödev yapmaya çalışmıştım. O zaman din antropolojisi dersinde yapmıştım. Bunun bir çeşit dinin insanlara sağladığı rahatlığı, huzuru sağlamanın başka, daha modern bir yolu olduğu konusunda bir şeyler yazmaya çalışmıştım. Öyle bir şey sanırım.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

“Bence ülkemizde dinimiz güzel bir şekilde işlenseydi, yogaya ilgi falan artmazdı. Herkes dine yönelirdi. Ama işte bu iyi insan arayışıyla başlıyor bence yogaya ilgi. Sonra bedene iyi gelmesiyle devam ediyor. Aslında bunların hepsi dinlerde de var; ama hiçbiri yapılmadığı için insanın arayışı, zaten insanlar için geliyor her şey, bu arayışının sonucunda da yogaya yönelme oluyor yani. ... Şimdi din insanların iyi olmalarını sağlıyor. Fiziksel aktivite sağlıyor. Ve iyi insanların bir arada mutlu olmalarını sağlıyor. İnanç gücüyle çoğu şeyi başarmalarını sağlıyor. Bunların hepsini yoga da sağlıyor. Belki işte dinin azalmasıyla yoganın artmasının orantılı olabildiğini düşünüyorum o yüzden.” (Mehmet, yoga eğitmeni)

4.1.3. Alanın *Habitusunun Oluşmasında Medyanın Yadsınamaz Etkisi*

Günümüzde medya araçları birçok alanda yönlendirici bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır. Yoga alanı açısından düşünüldüğünde, medyanın gücüyle yoga bir yandan geniş kitlelere tanıtılmaktayken, bir yandan da toplumdaki bireylerin yanıltıcı fikirlere kapılmasına sebep olmaktadır. Yoga eğitmeni Tarık bu durumu çok güzel bir şekilde özetlemektedir: “... *Medya hem öğretiyor, hem kirletiyor*”. Yogayı konu alan medya araçlarında ince, beyaz ve üst sınıf kadın bedenlerinin hâkim olduğu yazılı ve görsel materyaller, yoganın yalnızca metalaşmasına değil, aynı zamanda milyonlarca dolarlık bir sektörü desteklemek için ödenek oluşturmaya destek olmaktadır. Günümüzde Amerikan medyasında tasvir edilen yoga, yoganın köklerinde yer aldığı biçiminden (Doğu kökenli, meta haline gelmemiş, manevi amaçlara dayanan, erkek katılımının egemen olduğu), daha Batılı, daha metalaştırılmış, fiziksel zindeliğe daha fazla dayanan ve kadın temsiline hâkim olduğu bir yöne kaymıştır (15). Katılımcılar arasından yoga eğitmeni Doruk, geleneksel yoga ile modern yoga karşılaştırması

yaparak, yoganın bugünkü Batılılaşmış haline geliş serüveninden bahsetmekte ve modern yoganın oluşumunda medyanın etkili olduğunu vurgulamaktadır.

“Çok fazla kadın öğrencim var. Erkek öğrenci sayısı az. Aslında bu da yine enteresan bir olay. Aslında Hindistan'da Brahman kastına ait insanlar, aslında kast Portekizce ama 4 tane sınıf var; çiftçiler, askerler, tüccarlar ve Brahmanlar. 4 tane kast var. Erkek şekilde doğup Brahman bir aileye doğduysan o zaman yoga yapabiliyorsun eski Hindistan kültürüne göre. Eskiden kadınlar bile yapamıyordu. Sonradan modernize edilerek Batı'ya geldi, Eninde sonunda bu tayt firmalarının da ortaya çıkmasıyla da sadece kadınların yaptığı bir şey haline geldi. Biraz erkekler öyle anlıyor. Biraz da medyayla alakalı bir şey.” (Doruk, yoga eğitmeni)

Araştırmacılar son zamanlarda önde gelen yoga dergilerinde kadınların ve kadın bedeninin sunumunun, kadın dergilerinde yer alan temsilleri izlemeye başladıklarını göstermektedir. Markula (9), Yoga Journal dergisinin 35 yıllık yayın döneminde çıkardığı kapaklara yönelik analizinde, dergide yogayı “esnek bir beden yaratma” ve “bilinçdışı tüketici olma”ya yönelik bir pratik olarak sunduğunu savunmaktadır. Webb ve arkadaşlarının (13), Yoga Journal dergisindeki görsellerin analizini yaptıkları bir diğer çalışmada ise, zayıf kadınların aşırı temsil edildiğine dikkat çekerek, Markula ile benzer bulguları kanıtlamaktadırlar. Yoga Journal dergisinin kapaklarına dair içerik analizi içeren bu çalışmada, derginin yayınlanmaya başladığı ilk yıl olan 1975 yılından 2015 yılına kadar olan bütün sayıları incelenmiş ve dergi kapaklarında yer alan tüm kadınların alışlageldik bir şekilde zayıf oldukları tespit edilmiştir (13). Aslında bu durum, bu çalışmanın da konusunu oluşturan yoganın yükselişinden önce fitness dergilerinde yer alan kadınlar için de geçerlidir. Kadın bedeninin estetize edilerek sunulması durumu, fitness dergilerden sonra yoga dergilerinde de devam etmektedir.

Yoga, bugün dünyanın farklı ülkelerinde arabadan içeceğe kadar pek çok çeşitli alanda, ürünleri pazarlamanın bir aracı olarak kullanılmaktadır (38). Yogaya dair reklamlar, yazılı medya araçlarından sonra günümüzde daha etkili bir şekilde kullanılmaya başlanan sosyal medya platformlarında da yerini almaya başlamıştır. Bugün insanlar üzerinde etki yaratmanın en hızlı ve kolay ulaşılabilir yolu haline gelen sosyal medya uygulamaları, yoga aracılığıyla çeşitli ürünlerin tanıtılmasının yanında,

yoga stüdyolarının ya da yoga eğitmenlerinin kendi reklamlarını yapmalarına imkân vermektedir.

“Sosyal medya da bir tür reklam aracı. Yaptığım şeyleri oraya koyuyorum. Herhangi bir aktivite düzenlendiğinde oraya koyuyorum. İnsanlar görüyor, geliyor. Bir şekilde aynen benim internet sitem gibi.” (Kaan, yoga eğitmeni)

“Instagram biraz Amerikanvari doğal olarak. Benim de işimin bir parçası. Günde bir sürü vaktimi alan bir yer. Çünkü o da para kazanmama yardımcı oluyor. Öyle ya da böyle artık aşram⁷da, tekkede yaşamıyoruz. Ben sana yoga dersi vereyim, sen de karşılığında bana bulgur getir. Böyle bir devir yok. Meta para. Benim karşılığında senden bunu almam gerekiyor. O yüzden de sosyal medya önemli.” (Tarık, yoga eğitmeni)

Bu tez çalışması için katılımlı gözlem gerçekleştiren stüdyonun kendine ait bir internet sitesi vardır. Buna ek olarak, İstanbul ve Ankara’daki şubelerin kendilerine ait Instagram ve Facebook hesapları aktif olarak faaliyet göstermektedir. Bu sayfalar üzerinden yaklaşan etkinliklerin, eğitimlerin, stüdyoda ders veren eğitmenlerin tanıtımları yapılmanın yanında, Yoga Journal dergisinde olduğu gibi yoga yapan kişilerin havalı fotoğraflarına ve hayata dair özlü sözlere yer verilmektedir. Stüdyonun ortak alanını oluşturan kısımda, minderler ve bu minderlerin ortasında büyük bir orta sehpa bulunmaktadır. Bu sehpanın üzerinde Yoga Journal dergisinin güncel ve eski sayıları, yoga ürünlerine ait markaların reklamları, sağlıklı-organik ürün reklamları ve derin bağ doku masajı, spa, homeoterapi gibi farklı alternatif tedavi ve terapi yöntemlerine ilişkin stüdyo üyelerine yönelik indirim anlaşmalarının tanıtım broşürleri yer almaktadır. Ayrıca, stüdyonun bir köşesinde Yoga Journal dergisi ve birkaç markanın yoga ekipmanları ile kıyafetleri satışa sunulmaktadır. Araştırmacının gözlemlerine göre, yoga dersine katılmak için gelen uygulayıcılar ders aralarında ve/veya derslerinin başlamalarını beklerken, Yoga Journal dergisine ve diğer broşürlere göz atmaktadır. Bu gözleme ek olarak, araştırma kapsamında görüşülen katılımcılara da, yogayla ilgili takip ettikleri yazılı, görsel, sosyal medya araçları olup

⁷ Sanskrit kökenli bir kelime olan aşram, Hindistan’da geleneksel olarak bilgelerin-guruların manevi veya dinsel amaçlarla inzivaya çekildiği sakin yerleri tanımlamak için kullanılır.

olmadığı sorulmuş ve yoganın medyada sunumundan çok hoşnut olmadıklarına dair cevaplar alınmıştır.

“Takip ettiğim yabancı yoga eğitmenleri genelde Eckhart Yoga'nın eğitmenlerini takip ediyordum. Ama çok fazla kıyafet reklamına dönüştü artık bazı şeyler. Orada saçma sapan bir sektör var. Yoga ile birlikte yoga yan ürünleri sektörü var ve bunu pazarlamaya çalışıyorlar. İşte çok fancy bir pozun içine giriyor, o pozun içerisinde hemen etiketler. İşte şuyum şuradan, buyum buradan falan bilmem ne. Bu bana çok itici geliyor.” (Melis, yoga eğitmeni)

“Özellikle yoga yapan insanlar, yoga eğitmenleri bir asana pozunu (Instagram'da) paylaşarak altına uzun uzun ders verir gibi cümleler yazdıklarında, onu çok samimi hissediyor bile olsa bunu bu şekilde fotoğraf captionu olarak kullanmaları benim asabımı bozuyor ve takibi direkt bırakıyorum. Altında bir ton hashtag dolu ya da "Nefes al ki ruhun huzur bulsun. Şimdi gülümse ve güneşe sarıl." gibi şeyler yazıyorlar. Hâlbuki bunu bir yoga seansında duysam belki ben de çok içten hissedeceğim; ama bana çok şahsi bir şey gibi geliyor yoga. Bunu böyle birilerinin gözüne sokarcasına yapılması, bu amaçla yapmasalar bile hoşuma gitmiyor. İnsanlar tatile gidince sahilde mutlaka bikinileriyle ya da süslü kıyafetlerle bir asana yapıp onu koyar oldular falan. Ondan hoşlanmıyorum mesela.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

Yoga ile ilgili dergi reklamları içeriği genellikle, mindfulness⁸ veya manevi sağlıktan ziyade, güzellik ve kilo kaybına odaklanan içeriklere ve bir dağın tepesi veya bir spa merkezi gibi egzotik bölgelerde poz veren ve pahalı kıyafetler içerisinde olan kadınların görsellerin dayanmaktadır (12). 1990'ların sonların bu yana, Yoga Journal dergisinin kapaklarında yoga pozları yapan ve vücut hatları sergileyen taytlar ve spor sütyenleri giymiş, tipik bir şekilde ince ve sıklıkla beyaz kadınlar bulunmaktadır (9). Görüşmeciler de Yoga Journal'ın ve Instagram'daki yogaya dair hesapların asana görsellerine daha çok yer verdiğini ve bu durumun yoganın özünden uzaklaşmasına neden olduğunu belirleterek eleştirmişlerdir.

“Yoga Journal dergisi var mesela, ondaki yazılar benim bir arkadaşımınla konuşurken o an kafasından geçenleri şöyleşi gibi geldi. Okumamın bir anlamı yok. Reklam dolu. Veya Instagram profilleri var, yine çok sahte ve reklam amaçlı geldi. Yani kendi en güzel yaptıkları pozları göstermekten başka işe yaramıyor, ilham verip bir şey

⁸ Mindfulness, kişinin duygularını, düşüncelerini ve bedensel algılarını kabul edip, o andaki farkındalığına odaklanmasını sağlamayı ve zihinsel sakinlik durumuna ulaşmayı hedefleyen terapötik bir tekniktir.

hissettirmediği için lüzumsuz ve hepsi birbirinin aynı geliyor. Şu an hiçbir şeyi takip etmiyorum.” (Duygu, yoga eğitmeni)

“Genelde gördüğüm kadarıyla asana bazlı, görsel yani, estetik kaygılı. Çok kötü buluyorum.” (Çağatay, yoga eğitmeni)

“Kimse sadece bir namaste pozunda durmuyor, çok nadirdir. Daha çok böyle vaov dedirtecek hareketleri koyuyorlar, daha çok bu çekiyor sanıyorum ki.” (Beril, yoga uygulayıcısı)

“Instagram’da biraz artık çok görsele döndü. Yani işte şu pozu yaptım, bunu yapıyorum falan gibilere döndü. Orada özünden sanki ayrılıyor gibi geliyor bana.” (Dilek, yoga uygulayıcısı)

Görüşmeciler başta Instagram olmak üzere sosyal medyada yoganın temsilinin tek yönlü olduğundan şikâyet etseler de, aralarında bu medya araçları ile toplumdaki erkeklerin önyargılarının yıkılmasına destek olunduğunu düşünenler de bulunmaktadır. Yoga eğitmeni olan Mehmet, Instagram’da yoga yapan “fit” görünümlü erkeklere de yer verilmesiyle yoganın sadece kadınların yaptığı bir aktivite olmadığının düşünülmesine ve daha fazla erkeğin yoga yapmasına yol açtığı görüşünü desteklemektedir: *“Belki Instagram’dan falan dolayı yoganın erkekte çok güzel durduğunu görüyor olabilirler. Yani şu an hiç medya olmasa, insan benim kızların arasında ne işim var diyebilir. Kendi biraz yumuşak gibi hissedebilirim diye düşünüyor olabilirler. Kızların yaptığı hareketlerle, kızların ortasında. Ama şimdi yoga yapan erkeklere bakınca çok fit ve hiç aslında.”*

4.2. Türkiye’de Modern Yoga Alanının Vazgeçilmez Doksaları

Bu kategori bir toplumsal alan olan Türkiye’de modern yoganın, kendi içerisinde ürettiği doksaları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaç kapsamında kategori, “Kalıplaşmış Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Algısı: “Erkek Adam Yoga Yapmaz” ve “Yoga, Herkes İçindir” adlı iki tema altında sunulmuştur.

4.2.1. Kalıplaşmış Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Algısı: “Erkek Adam Yoga Yapmaz”

Singleton (6), modern yoganın nasıl fiziksel bir disiplin haline geldiğiyle ilgili kapsamlı araştırmasında, erkeklerin yogada olduğu gibi özellikle akrobatik hareketler içeren, denge pozlarından ve esneme egzersizlerinden oluşan farklı disiplinlerle ilgili cinsiyetçi bir önyargıya sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Singleton’ın vurguladığı gibi, tez kapsamında görüşülen kadın ve erkek katılımcılar yoganın sunumunun erkeklerde önyargıya neden olduğunu ve kendileri bireysel olarak yoganın erkeklerin de yapabileceği bir aktivite olduğunu düşünseler bile toplumdaki önyargılardan dolayı çevreleri tarafından yadırganacaklarından kaygı duyduklarını belirtmişlerdir.

“Mesela benim iş yerinden bir (erkek) arkadaşım başladı. Baya da neredeyse 1 sene olacak. Kimseye söylemiyordu mesela. Dalga geçerler diye düşünüyordu.” (Gizem, yoga uygulayıcısı)

“Kadın her şeye daha açık bakabiliyor belki. Bedeni de daha elastik, zihni de bence daha elastik. Genele vuruyorum. İstisnalar kaideyi bozmaz. Bundan dolayı bir erkeğe "Yoga mı? Ne lan o öyle. Giyicen tayt." der. Kadın "Aaa yoga mı, ne güzel olur." (sesi incelterek)” (Tarık, yoga eğitmeni)

“... erkekler biraz bu yogayı tırnak içinde ‘kadınsı’ görüyorlar.” (Beril, yoga uygulayıcısı)

“Çok feminen geliyor erkeklere dışarıdan. Böyle bir şey (yoga) yapmak istemiyor Türk erkeği olduğu için.” (Çağatay, yoga eğitmeni)

“Erkek adam yoga yapmaz”

Katılımcılar, kendileri birer yoga uygulayıcısı oldukları için ve yogayı deneyimleyerek artık içeriden bir gözle bakmayı başarabildikleri için yoganın yalnızca kadınlara ait bir alan olmadığını düşünmektedirler. Ancak toplum içerisinde “*Erkek adam yoga yapmaz*” algısının hâlâ hüküm sürdüğünü belirtmektedirler. Bu algı, alandaki en güçlü doksadır ve yoga uygulayıcıları sosyal çevrelerinde bu algının sürdürüldüğünü dile getirmektedir. Bu durum yoga alanı içerisinde toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden üretilmesine sebep olmaktadır. Tez kapsamında görüşme gerçekleştirilen katılımcılar, yoga yapan kişilerin tayt giymesi gerektiği, yoga alanının dans stüdyolarındaki ortama benzediği, yalnızca esnek bedene sahip olan kişilerin

yoga yapabileceği ve dolayısıyla daha esnek olduğu düşünülen kadınlara daha uygun olduğu düşüncelerinin sosyal çevrelerindeki kişilerin sahip olduğu yargılardan bazıları olduğunu belirtmişlerdir.

“Bir kere Türkiye’de bir önyargı da var. İşte yogayı erkek yapmaz, erkek adam yapmaz gibi.” (Gizem, yoga uygulayıcısı)

“Sanırım birbirlerinden görüyorlar. Daha önce mesela tayt giyme konuşuluyordu. Benim kendi eşim bile yoga yapsam tayt mı giymek zorunda mıyım diye bir soru sordu bana mesela. Yani hani tayt giymem gerekiyor. Oradaki tek erkek ben olacağım. Sanki güne geliyormuş gibi bir algıları oluyordu muhtemelen. Şu anda o algı birileri yaptıkça, daha çok erkek eğitmen oldukça yine aslında yoganın ilk yayılışı gibi, erkeklerin yogaya yönelmesi de birbirlerinden görmeleri ile duymaları ile o toplumsal tabunun kalkmasıyla oluyor bence.” (Melis, yoga eğitmeni)

“Benim çevremden gördüğüm kadarıyla daha çok güce dayalı, hatta bence çok medeni cesaret isteyen bir şey yoga, hani kadın popülasyonu çok fazla çünkü. Oraya gidip tek erkek olarak yoga yapmak o kadar zor ki. Çok zor. Ben kendi çevremdeki bazı insanları hiç düşünemiyorum. Hatta benimle alay bile ediyorlar yoga yapıyorum diye. O dans pisti gibi, orada onlarla birlikte yoga yapmak kolay bir şey değil bence.” (Serhat, yoga uygulayıcısı)

“Yoga, kadınların ağırlıkta olduğu bir alandır”

Yoga uygulamaları hakkında bilgiler veren ve temel yoga metinlerinden olan Upanishadlar ve Mahabharata Destanı gibi eski metinlerde kadınlardan söz edilmez; ancak bu metinlerde yer alan uygulamaların, daha sonraki zamanlarda bugün bilinen yoga pratiği olduğu bilgisi kesin değildir. Patanjali’nin Yoga Sutraları’nda da o dönemde kadınların yoga yapıp yapmadığına dair net bir bilgi bulunmamaktadır. İngiliz sömürgeciliği dönemi Hindistan’ında kadın sorunu yüzeye çıkarılmıştır. İlginç bir şekilde, yoganın demokratikleşmesini ve sekülerleşmesini içeren yoga rönesansı olarak adlandırılan dönemle, kadın haklarındaki reformla aynı zamana denk gelmektedir. Bu dönemden sonra yoga alanında yavaş yavaş kadınlar görünür olmaya başlamıştır. Tüm bu gelişmeler, bugün bildiğimiz modern yoga biçiminin temellerini oluşturmaktadır (4). Hindistan’da modern yoganın gelişiminden önceki dönemde, kadınların toplumdaki varlığına yönelik birtakım gelişmeler yaşanmış olsa da, yine de yogayı Batı’ya taşıyan öncülerin hepsi erkektir. Yoga, Batı dünyasıyla tanıştırılıp

değişim yaşayana kadar erkeklerin egemenliğinde olan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bugün modern yoga incelendiğinde, yoganın kadınların ağırlıkta olduğu bir alan olduğu görülmektedir. Katılımcılar bu durumun nedenlerine dair birtakım açıklamalar getirmektedir. Aşağıda alıntıları sunulan Meltem ve Doruk'un ifadelerinden de anlaşılacağı gibi katılımcıların öne sürdükleri açıklamalarda toplumsal cinsiyet rollerinin ve kadınlara ve erkeklere dair oluşturulmuş kalıplaşmış yargıların etkileri görülmektedir.

“Kadınlar kendilerinde, benim şu alanda şuna ihtiyacım var diyebiliyorlar. Bir erkeğin bunu demesi, çünkü erkekler her zaman tam, hiçbir şeye ihtiyaçları yoktur ve ihtiyaçlarını dile getirmezler ya. Onun için eril yanları aşırı katılaştığı için herhalde. Kadınlar daha rahat, daha cesurlar yani. Onu bir eksik ya da kusur olarak görmeden, kabul etmeye daha yatkınlar. Erkekler, kusursuz ve mükemmeller, ihtiyaçları yok yoga gibi bir şeye ya da başka bir şeye.” (Meltem, yoga eğitmeni)

“Günümüz toplumunda Türkiye’de bazı kadınlar daha fazla zaman buluyor. Çocuğun varsa, mesela çocuğu olan bir öğrencim var, çocuğu olduğu için günün bir kısmında evde ve çalışmıyor. Evi eşi geçindiriyor. İşe gitmek zorunda olmadığı için, çocuğuyla ilgili işlerini hallettikten sonra pratiğe gelebiliyor. Böyle farklılıklar olabiliyor. Ama genelde erkek biraz daha fazla çalışan konumda Türkiye’de. O yüzden erkek daha çok para kazanıyor, kadın biraz daha kendi istediği şeyleri birazcık daha yapabiliyor, zaman bulabiliyor.” (Doruk, yoga eğitmeni)

“Kadınlar açık görüşlüdür, erkekler değil.”

Yoga alanı içerisinde, kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rolleri algısına dayanan birçok doksa bulunmaktadır. Kadınların yeniliklere, manevi uygulamalara, eksikliklerini kabul etmeye karşı daha açık olduğu, daha aktif ve girişimci bireyler olduklarına dair bir kabul bulunmaktadır ve kadın ile erkek arasında var olduğu kabul edilen bu farklılıklar toplumsal cinsiyet rollerine dayandırılmaktadır.

“Tercih farklılığının nedenleri neler bilmiyorum; ama o da yine kültürel bir şey olabilir. Erkekler sonuçta böyle çok felsefik yöne yönelmiyor. Erkekler için yoga, dans bunlar erkekler için geride durulan aktiviteler. Giderse de daha maskülen bir şey yapacağım diye gidiyor. Ama kadınlar her şeye daha açık görüşlü oldukları için her şeyi deneyebiliyorlar.” (Fatih, yoga uygulayıcısı)

“Kadınlar daha aktif ve atılgan. ... Zaten yoganın imajı olarak daha kadınlara uygun bir şeymiş gibi. O yüzden kadın daha fazla.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Yoga, yumuşak, sakın ve dolayısıyla ‘kadınsı’dır”

Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında, toplum tarafından kadınlara atfedilen sakinlik, duygusallık ve yumuşaklık aynı zamanda yogayla bağdaştırılarak yoga alanının ‘kadınsı’ olduğu yargısı ortaya atılmaktadır. Duygu ve Çağdaş bu yargı sebebiyle erkeklerin yogaya yönelmediklerini belirtmektedirler:

“Yoganın dışarıdan görünen imajı daha böyle feminen, sakın, yumuşak, duygusal o şekilde olduğu için. Kadınlar da kendini o gruba dâhil gördüğü ya da görmeye alıştığı için kendine yakın hissedip deneme oranı artıyor. Yani erkeklerin çoğu, yogadan çok keyif alacak biri bile o imajla bildiği için zaten hiç yönelmiyor. Veya hep yoga afişleri ve yoga resimlerinde mesela taytlı bir tane kadın oluyor. Onu temsil eden profil de o oluyor.” (Duygu, yoga eğitmeni)

“Çok feminen bir görüntüsü var, niye bilmiyorum; ama öyle görünüyor. O yüzden işte Türk erkeği de gerçekten feminen bir şeyin içerisinde girmekten çekiniyor aslında. Dalga geçiyor hatta yani.” (Çağdaş, yoga uygulayıcısı)

“Kadın esnektir, erkek güçlü”

Atkinson ve Permuth-Levine (75), yoga alanında yeni olan çoğunluğu erkek yoga uygulayıcılarının, yoganın kadınsı bir aktivite olduğunu ve kadınların erkeklerden daha fazla esnekliğe sahip olduğu ve bunun da yogayı onlar için daha uygun hale getirdiğini düşündüklerini açıklamaktadır. Kadınların daha esnek ve erkeklerin daha güçlü oldukları inancı, alan içerisinde üretilmiş bir diğer doksa olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar arasından yoga eğitmeni Tarık, aşağıda bulunan anlatımında yer alan *“bizim kas yapımız daha fazla olduğu için”* yargısıyla, alan içerisinde kalıplaşmış cinsiyet rollerini yeniden üretildiğine dair bir örnek oluşturmaktadır.

“Erkekler daha çok ben esnek değilim zaten, onu yapamam şeyleri olabiliyor. Biraz daha güçlü şeyleri seviyor oluyorlar, benim gördüğüm çevremde. Handstand (el duruşu) falan o tarz şeyleri daha çok sevebiliyorlar. İşte kadınlar biraz daha esnek olabiliyor. O yüzden daha böyle yumuşak, esnemeli şeyleri sevebiliyorlar.” (Gizem, yoga uygulayıcısı)

“Erkekler, güç gerektiren şeylerde çok daha rahat olduklarını görünce de geliyorlar. ... Tercih ettikleri yoga türleri, erkekler daha güçlü dersleri seviyor. Tabii şu an artışla birlikte kadınlar da buna yöneliyor ama. Bir yerde güç gerektiren noktalarda kadınlar beehh

diyebiliyor. ... Bizim kas yapımız daha fazla olduğu için, kadın daha rahat hareket edebiliyor. Güç gerektiren yere kadar kadın çok güzel.”
(Tarık, yoga eğitmeni)

Yoga eğitmeni Duygu, yoga alanı içerisindeki bireylerin kabullenilmiş toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle hareket edebildiklerinden şu cümlelerle bahsetmektedir: *“Empoze edilen durumun kadınların çoğunun içselleştirmiş olduğunu düşünüyorum. Daha güçsüz olduklarından değil, daha güçsüz olduğunu düşündüğünden. İşte yapamayacağından, sakatlanacağından, o yüzden. Erkeklerde biraz daha o fiziksel olarak güçlü olduğuna inanç daha fazla.”*

“Erkekler güçlü yoga derslerini tercih eder.”

Öznalbant (76), Türkiye’de yoga turizminin sosyo-kültürel perspektifini araştırmak amaçlı gerçekleştirdiği yüksek lisans tez çalışmasından elde ettiği verilere dayanarak, dünyanın birçok yerinde olduğu gibi Türkiye’de de yoganın kadınların egemen olduğu bir alan olduğunu açıklamıştır. Öznalbant alandaki gözlem ve deneyimlerinden yola çıkarak, erkek yoga uygulayıcılarının daha çok power yoga, Ashtanga yoga ve vinyasa yoga gibi güçlü yoga türlerini tercih ederken, kadın yoga uygulayıcılarının hâkimiyetinin her tür yoga sınıfında görülebileceğini belirtmiştir. Bu tez çalışması kapsamında, katılımcılara yöneltilen kadınların ve erkeklerin tercih ettikleri yoga türlerinde farklılık olup olmadığına dair soruya, genel olarak erkeklerin fiziksel güç gerektiren yoga derslerini tercih ettikleri yönünde cevap alınmıştır.

“Yani, tanıdığım erkeklerin %80’ni tamamen fiziksel egzersiz amaçlı başlıyorlar. O yüzden yöneldiği tarzlar da Ashtanga, Vinyasa ya da o tarzda fiziksel egzersiz yönü daha yoğun olan türlere yöneliyor. Benim de öyle.” (Fatih, yoga uygulayıcısı)

“O soft hali sevmiyorum fazla. O meditatif hali de sevmiyorum. Güçlü dersleri seviyorum.” (Serhat, yoga uygulayıcısı)

“Erkekler daha fiziksel olarak zorlayıcı stilleri veya dersleri seçiyor. Daha çok güçleneceği, el duruşu yapacağı, kaslarını geliştireceği. Kadınlarda da öyle bir profil var bir yandan. Ama genelde onlar daha yumuşak, daha sakin veya çok fazla challenge edilmeyeceği alanları seçiyor. Challenge edilmekten kaçınma gibi bir durum olduğunu düşünüyorum. Erkekler o konuda daha cesaretli, yoksa kadınlar çok spiritüel ya da çok spiritüel şeylere yöneliyorlar gibi bir şey değil,

bence sadece cesaretle ilgili. Kadınlar daha o aşamaya gelmemiş gibi geliyor.” (Duygu, yoga eğitmeni)

Erkeklerin daha çok güçlü yoga derslerini tercih etme nedenlerinin ardında, yine toplumsal cinsiyet rolleri algısı yatmaktadır. Yoga uygulayıcısı olan Levent bu durumu şu cümlelerle açıklamıştır: *“Daha güçlü dersleri tercih etmek, erkeklik işte yani. Başlangıçta toplumdaki zaaflarımızın hepsinde mutabıkız. Erkek, erkek olarak geliyordur, kadın kadın olarak geliyordur kendi zaaflarıyla. Ama içine girdikten sonra bir fark yok aslında”*.

Alandaki kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rolleri algısını kırmanın zorluğundan sıklıkla bahseden katılımcılar, bu algının aksi yönünde hareket etmenin cesaret gerektiğini vurgulamaktadır. Bir pazar akşamında yin yoga dersinin başlangıcında kadın eğitmen, dersine ilk defa katılan öğrencilerle tanışır. İki erkek öğrenci ilk defa yin yoga dersine katıldıklarını belirtirler. Bunun üzerine eğitmen şakayla karışık bir şekilde gülerek: *“Bakın, iki erkek el ele tutuşup yin yoga dersine gelmişler, iyi cesaret.”* (15 Aralık 2018 tarihli alan notu) Bahsedilen hikâyedeki kadın eğitmen, bir toplumsal alan yoganın içerisindeki bir eyleyici olarak, bu ifadesiyle alanın en güçlü doksasının ve dolayısıyla kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rolleri algısının yeniden üretilmesine katkı sağlamış olmaktadır.

4.2.2. “Yoga, Herkes İçindir”

Yoga alanında, yoga felsefesine dayandırılarak yoganın tüm insanlar için olduğu düşüncesinin kabulü vardır (77). Katılımcılar arasından yoga uygulayıcısı Derya yoganın özünde yer alan felsefeyi şu cümlelerle özetlemektedir: *“Belli bir yaşta olmak zorunda değilsin, şöyle bir fiziğin olmak zorunda değil, bilmem kaç yaşında başlamak zorunda değilsin. Hayatının herhangi bir döneminde başlayıp herhangi bir yerine koyabilirsin. Birileriyle yarış halinde değilsin. Çok böyle herkese açık bir alan”*. Ancak uygulamada, çeşitli sebeplerle herkes yoga alanının içerisinde dâhil olamamaktadır. Toplum içerisindeki toplumsal cinsiyet rolleri algısı, yoganın medyada sunumunun etkisi altında kalma ve yeterli bilgiye sahip olunmamasından kaynaklı oluşan önyargılar, bu sebeplerin temelini oluşturmaktadır.

İnsanların yoga hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarından dolayı kendi kendilerini alandan dışlayışını, yoga eğitmeni İrem şu şekilde açıklamaktadır: *“Yoganın tanıtımıyla ve insanların yoga algısı ile alakalı olabilir. Çünkü gelip şey diyor; ‘Oturacak mıyız şimdi burada. Elimizi böyle yapıp omm mu diyeceğiz?’ falan gibi bir şeyler söyleyerek yoga yapmaktan vazgeçiyorlar”*. Yoga uygulayıcısı Çağdaş da kendi kendisini yogadan uzak tutmasıyla ilgili şu cümleleri eklemektedir: *“Ben mesela tepkiliydim en başta. Yoga deyince burun kıvrıyordum; çünkü insanların bir özentiyle herhangi bir şey olmadan, anlamadan bir yere yönlendiği için, popüler olduğu için sadece yönelinen bir şey olduğunu düşünmüyordum. Ben böyle bir şeye yönelmek, en azından onlarla birlikte yönelmek istemiyordum.”*

Yoganın medyadaki ve dolayısıyla toplumdaki imajı, başta erkekler olmak üzere yoga hakkında yeterince bilgiye sahip olmayan bireylerin, yogaya karşı önyargılı bir tutum geliştirmelerine neden olmaktadır. Atkinson ve Permuth-Levine (75), yoga katılımcılarının “evrensel olarak yoganın kadınlar tarafından domine edildiğine inandığını” ve birçok erkeğin ezici düzeyde kadın sayısı arasında yoga yapmaktan çekindiğini ve bu durumdan korktuğunu belirtmektedir. Görüşmelerde, yoganın herkesi içermediği boyutu büyük oranda toplumsal cinsiyet bağlamında tartışılmıştır. Doruk, erkeklerin yogadan uzaklaşmasının medyadaki yoga ve kadınlık ilişkisi bağlamında ele alırken, Selin erkeklerin yoganın sadece meditasyon boyutuna dair bir bilgiye sahip olmaları sebebiyle eleştirel bir tutuma sahip olmalarını belirtmektedir. Levent ise medya etkisini yoganın karikatürize edilmesi bağlamında tartışmaktadır:

“... erkeklerin medyatik etkiden dolayı biraz itildiğini düşünüyorum bu alandan. Mesela biraz şişmanca, biraz kısa boylu bir erkek, fit kadınların olduğu ve o kadınların hepsinin tayt giydiği bir stüdyoda pratik yapmak istemiyor olabilir. O yüzden o insanlar itilmiş oluyor pratikten. Medyanın böyle bir özelliği var. O derslerde öyle insanlar olmamasına rağmen, yoga ile ilgili öyle bir izlenim olduğu için hiçbir yoga dersine gelemiyor.” (Doruk, yoga eğitmeni)

“Yaa yoga ne? Napiyorsun havalanıyor musunuz? Meditasyon yapıp uçuyor musunuz?’ gibi şeyler. ‘Ben böyle sıkılırım.’ gibi cümleler genelde erkeklerden duyduğum şeyler.” (Selin, yoga eğitmeni)

“Voleybola kadın sporu deriz, onun gibi. Yoga bir dönem, özellikle ilk başladığı dönemlerde hep tırnak içinde kadın sporu olarak

görüliyordu. Hareketlerle alakalı olduğunu düşünmüyorum; ama sokaklarda yoga matlarıyla hep kadınlar geziyordu, erkekleri görmüyorduk. Bilinçli bir yargı değildi o. Bence onun en büyük nedeni, sokaklarda yoga matlarıyla hep kadınların geziyor olması. Çok ardi arkası düşünülmüş kadın sporu düşüncesi değildi. Karikatürize edildi en başlarda, kullanıldı ekranlarda falan. Yoga yapan erkek komedisi, komedi olarak görüldü. Dizilerde falan da oldu. Çünkü bilmiyorduk orada neler oluyor, yogada ne yapılıyor. Sadece ellerini birleştirip gözlerini kapatma gibi karikatürize edilmiş biçimlerini görüyorduk.” (Levent, yoga uygulayıcısı)

Son yıllarda toplumda yoga yapan erkeklerin ve erkek yoga eğitmenlerinin sayısı arttıkça, erkeklerin yogaya yönelik olan önyargılarında kırılmalar yaşanmaya başlanmıştır. Bu noktada sosyal çevre etkisi büyük rol oynamaktadır. Sosyal çevrelerinde yoga yapan erkeklerin artması, başka erkeklerin de yogaya katılımına yol açmaktadır.

“Kadınısı olduğu algısı bir tık kırılmaya başladı. Bir de abimin arkadaşlarından gidenleri de duymuştum. Bedensel kısımla ilgili özellikle daha çok gittiklerini duyuyorum. O da işte yoğun çalışma şartları, moderniteye ayak uydururken bedenlerini çok fazla yormaları, duruş bozuklukları vesaire.” (Beril, yoga uygulayıcısı)

“... çevresinde yoga yapan erkek sayısı da artmaya başladığı için, onlardan gördükleri için deniyorlar. Bence yine duyulması ve popülerleşmesiyle ilgili.” (Duygu, yoga eğitmeni)

“Erkeklerin toplumdaki kültür olarak kendilerine bunu yedirebilmeleri var. Birçoğu yediremediği için. Zaten belli bir nesil, belli bir yaş üstü insanlar için zaten çok zor. Benim yaşlarımdaki insanlar yetiştirme tarzına göre daha sıcak bakabiliyorlar, başlayabiliyorlar. ... Çok da kadınısı değil yani tayt giymedikten sonra sıkıntı yok. Pijamamla giderim, gayet erkek gibi dururum falan gibi herhalde rahatlıyorlar zamanla çünkü, ama nesil de değişiyor artık.” (Kaan, yoga eğitmeni)

Yogada erkek uygulayıcılarının sayısının artmasında, çevre etkisinin olduğu kadar sosyal medya platformlarının yeri de bulunmaktadır. Daha önce değinildiği gibi, sosyal medya araçları bir yandan yogaya dair önyargıların pekişmesine sebebiyet vermesiyle, diğer yandan yoganın tanıtılmasında rol oynayarak gelişmesini sağlamasıyla iki yönlü bir etkiye sahiptir.

“... bence bir sürü sosyal medya hesabından etkilenip o adam da yoga yapıyor, elinin üzerinde duruyor, ben bunu bir yapayım falan. ... Güzel

vücutlu adamların yoga yapıyor olması ‘Oo bu da böyle bir şey, ben de olabilirim.’ gibi bir şey uyandırıyor olabilir.” (İrem, yoga eğitmeni)

Modern yoga alanının herkesi içermemesinin bir diğer boyutu toplumsal sınıfla ilişkilidir. Popüler medya, bir dizi pahalı ürünü satmak için yoga görüntülerini kullandığından, yoga ile ilgili olan ancak bu pahalı lüks ürünleri almaya gücü yetmeyen birçok insanı, temsil edilmekten ve yoga uygulamalarının faydalarından mahrum bırakmaktadır. Popüler medya tarafından teşvik edilen metalaştırılmış ve ticari hale getirilmiş yoga tasviri, toplumu refah düzeyine göre ikiye bölmektedir (15). Potansiyel yoga uygulayıcılarının çoğu, “yoganın finansal maliyetinin çok yüksek” olduğuna inanmaktadır ve bu maliyetler, yoga derslerine başlama veya devam etmenin önünde bir engel teşkil etmektedir (15). Mehmet de Türkiye’de yoga uygulayıcılarının ekonomik geliri yüksek kişilerden oluştuğunu ve bu alanın zengin kesime ait bir alan olduğu algısını vurgulamaktadır:

“(Yogaya gelenlerin) gelir düzeyleri de yüksek oluyor. Çünkü biraz zaten gelir düzeyi düşük olan biri, bunu zengin işi olarak görüp hiç yapmıyor, yeltenmiyor bile. Hani fiyatını bile sormuyor.” (Mehmet, yoga eğitmeni)

“Yoga, rekabet içermez”

Katılımcıların görüşlerinden ve araştırmacının alandaki deneyiminden, yoganın toplumsal cinsiyet ve toplumsal sınıf temelli bir alan olmasıyla birlikte bu alana katılımın son yıllarda arttığı ortaya çıkmaktadır. Yoga yapan bireylerin sayısında her geçen gün artış yaşanmasında, yoganın rekabet içermediği doksasının etkisi bulunmaktadır. Günümüz modern yaşam koşulları içerisinde, eğitim sistemi içerisindeki ve iş ortamlarındaki rekabet ortamından bunalan insanlar, yogayı bir rahatlama aracı olarak kullanmaktadır. Görüşmecilerden Duygu ve Derya kendi deneyimleri bağlamında özellikle sportif rekabetten uzaklaşarak yogaya yöneldiklerini anlatmışlardır:

“İş hayatımızda, okul hayatımızda rekabet gitgide artıyor, hem nüfustan hem de değişen politikalardan. Belki rekabetin olmadığı başka bir şey arıyoruz. ... Uzun süre mesela spor yapmıştım ve bireysel bir spor yapmama rağmen, eskrim yapıyordum, bu fiziksel yarış, birisinin birinden iyi olma çabası beni uzun süre çok yordu. Yoga bence bunun tam tersi anlayışta bir pratik.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

“(Önceden) dans sporu ile ilgileniyordum. Profesyonel olarak, milli sporcuydum. Danstaki yarış olayı beni yormaya başlamıştı ve yoganın rekabet içermeyen yapısı beni kendine çekti.” (Duygu, yoga eğitmeni)

4.3. Modern Yoga Alanında Hâkim Olan Sermaye Biçimleri

Bu kategori altında araştırmanın gerçekleştirildiği modern yoga alanında geçerli olan ve birbirine dönüşebilen üç sermaye biçiminden bahsedilmiştir. Yoga uygulayıcılarının eğitim düzeyleri, sahip olduğu yoga bilgisi, yogaya dair edindikleri sertifikalar, geçmiş spor deneyimlerinin alana olan katkısı, yoga inzivalarından, eğitimlerinden, tatillerinden ve atölyelerinden edindikleri bilgiler ile *kültürel sermayelerine* olan katkıları; sahip oldukları yoga kıyafetleri, kitapları, aksesuarları, ekipmanları, yoga eğitmenlik eğitimi kursları ve yoga stüdyosu sahipliğiyle gelen *ekonomik sermayeleri*; esnek, güçlü, fit, sağlıklı ve genç görünümlü beden idealiyle *beden sermayesi* geliştirmeleri temalar altında ayrıntılı bir biçimde incelenmiştir. Bourdieu (78), alan içerisinde bir mücadele aracı olarak sermayenin kullanıldığını ve toplumsal alandaki güç ilişkilerini belirlemede kullanıldığını belirtmektedir. Bu tezde, yoga uygulayıcıları arasındaki güç ilişkilerini analiz etmek için hâkim olan sermaye biçimleri ayrı ayrı incelenmiştir. Ancak bahsedilen bu üç sermaye biçimi birbirlerinden keskin bir şekilde ayrılan bağımsız sermayeler olarak görülmemelidir, birbirlerine içine geçmiş ve birbirlerine dönüşebilen bir özelliğe sahip oldukları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle temalar arasında sıklıkla birbirlerine atıf yapılmıştır.

4.3.1. Kültürel Sermaye

Bourdieu, *kültürel sermayenin* üç ayrı halinden bahsetmektedir. Bunlar; yoga inzivalarına, tatillerine ve etkinliklerine katılımı elde edilen *nesneleştirilmiş*, yoga uygulayıcılarının çoğunun en az üniversite mezunu olması ve sahip oldukları yoga sertifikalarında olduğu gibi *kurumsal* ve *kültürel sermayenin*, beden sermayesine dönüşmesiyle *cisimleştirilmiş* halidir (78). Kültürel sermaye, alandaki eyleycilerin yalnızca üretim ilişkisi içerisindeki yerlerine göre konumlandırılmalarına dayanan, Marx’ın sınıf anlayışına yeni bir boyut katmaktadır. Bourdieu (79), eyleycilerin sahip oldukları *kültürel sermayelerinin* etkisiyle oluşan beğenilerinin ve yeteneklerinin,

sınıfsal konumlarını belirlemede etkili olduğundan bahsetmektedir. Hafta sonu bir gün akşamüzeri yoga stüdyosunun soyunma odasında, stüdyoda verilen eğitmenlik eğitimi kursundan çıkmış iki kadın konuşmaktadır. Eğitim sınıflarında yer alan bir arkadaşlarından bahsederek *“O zaten eski balerin, tabii ki sınıfta pozları en iyi yapan o olacak”* (22 Aralık 2018 tarihli alan notu). Bu alan notundaki iki kadının bahsettiği gibi, yoga alanı içerisindeki eyleyicilerin yogaya başlamadan önceki geçmiş deneyimlerinden elde ettikleri *kültürel sermayelerinin*, yoga alanındaki konumlarına etkisi olmaktadır. Bahsedilen hikâyedeki eski balerin olan yoga uygulayıcısı, bale geçmişi sayesinde edindiği *cisimleştirilmiş kültürel sermayesinin*, yani esnek ve güçlü bedene sahip olmasıyla *beden sermayesinin* ve yoga pozlarıyla benzerlik taşıyan bale hareketlerini bilmesiyle edindiği *nesneleştirilmiş kültürel sermayesinin* avantajlarını yoga alanı içerisinde yaşamaktadır. Eski balerin olması sayesinde pozları iyi yaptığını vurgulayarak, kendisini yoga alanı içerisinde üst bir konuma yerleştirmektedir.

Yukarıdaki alan notunda paylaşılan hikâyede olduğu gibi, yoga alanında pozları iyi yapmanın ortamda kişiye prestij sağladığını vurgulayan yoga uygulayıcısı Fatih, yoga stüdyolarında karşılaştığı yoga uygulayıcılarının havalı yoga pozlarını yapmaya verdikleri değerden bahsetmektedir: *“Ben (yogayı) her ne kadar fiziksel egzersiz olarak yapsam da ikinci gittiğim yoga stüdyosu, fazla fiziksel egzersize yönelik ve sonuçta insanların daha çok iki bakımdan, ya felsefik ya fiziksel bakımından egolarını tatmin ettikleri yerlere dönmüş durumda her iki yer de. Birisinde ders başlayacak bir iki tane, üç tane insan el duruşu yapmaya çalışıyor. “Bas, bas” diye sesler geliyor.”*

Yoga uygulayıcıları arasındaki iktidar ilişkilerini, yoga pozlarını iyi bir şekilde yapıyor olmanın yanında, yoga eğitmeni olmak ve/veya yoga stüdyosu sahibi olmak ve olabildiğince çok fazla yoga eğitimi sertifikası edinmek gibi özellikler de belirlemektir. İrem ve Kaan’ın belirttiği gibi günümüz modern yoga uygulayıcıları arasında yoga eğitmeni olmak, bireylere alan içerisinde bir sosyal statü kazandırmaktadır.

Bence en büyük sebebi insanların mutsuz olması ve daha özgür bir hayat arayışını bunda bulmalarıdır. Çünkü yoga eğitmeniyim demek havalı bir şey. (İrem, yoga eğitmeni)

Şimdi bir şeyde tam var olamayan biri yoga eğitmeni oluyor. Genelde oluyor bir şekilde. Çünkü çok zor bir şey değil. Parayı veriyorsun, eğitim alıyorsun. ... Tam kendini bir şeyde dolduramamış biri, bir anda pop star gibi oluyor. (Kaan, yoga eğitmeni)

Yoga eğitmenlik eğitimine katılıp yoga eğitmeni olarak adlandırılmanın çok kolay olduğunu ve bu şekilde alan içerisinde bir sıfat edinilmesinin çok popülerleştiklerinden bahseden, kendisi de eğitmenlik eğitimi tamamlamış bir yoga uygulayıcısı olan Gizem, herkesin yoga eğitmeni olma modasını şu cümlelerle ifade etmektedir: *“Zaten herkes hoca, tanıdığım düz yogacı yok. Bir süre yogaya gidiyorsan, eğitmen olmak zorundasın gibi bir algı var sanki.”*

Araştırmanın gerçekleştirildiği yoga stüdyosunun panolarında, internet sitelerinde ve sosyal medya hesaplarında sıklıkla kendilerinin gerçekleştirecekleri yoga tatillerinin, inzivalarının, çeşitli eğitimlerin ve workshopların tanıtımlarına yer verilmektedir. Araştırmacı stüdyonun ortak alanlarında geçirdiği zamanlarda, yoga uygulayıcılarının kendi aralarında devam etmekte oldukları yoga eğitimlerinin içerikleri ve deneyimleri, katılmayı planladıkları workshoplar, yoga tatilleri ve inzivaları hakkında konuşmaktan keyif aldıklarını gözlemlemiştir. Yoga stüdyosunun ortak alanındaki minderlerde oturmakta olan iki kadın kendi aralarında sohbet etmektedir. Biri diğerine katılmayı düşündüğü ve sohbet ettiği kişinin daha önce katıldığı bir yoga eğitmenlik eğitimi hakkında fikirlerini sorar. Ses tonundan ve bakışlarından, yoga alanında kendisinden daha eski olan bu kadına karşı hayranlık duyduğu görülmektedir (21 Kasım 2018 tarihli alan notu). Biriktirilen yoga sertifikalarının ve etkinlik katılım belgelerinin, yoga alanı içerisindeki yoga uygulayıcılarına statü kazandırdığına inandıkları fark edilmiştir.

4.3.2. Ekonomik Sermaye

Yoga uygulayıcıları, alan içerisinde biriktirdikleri kültürel sermayelerini ve beden sermayelerini yoga eğitmeni olmalarıyla ve yoga stüdyosu açmalarıyla *ekonomik* sermayeye dönüştürebilmektedir. Yoga bugün milyon dolarlık bir endüstri olarak yeniden yapılandırılmıştır (80). Bu endüstri, yoga stüdyolarını ve derslerini, yoga eğitmenlik eğitimlerini, yoga atölyelerini, yoga tatillerini ve yoga ürünlerini içermektedir. Modern yoga, bir stüdyo üyeliği satın alırken olduğu gibi hem satın

alabileceğimiz bir ürün hem de belirli ürünlerin tüketimini gerektiren bir kültür olarak karşımıza çıkmaktadır (4). Yoga uygulayıcısı Fatih, yoganın bir market ürünüymüş gibi pazarlanan bir meta haline geldiğini şu cümlelerle açıklamaktadır: *“Çok garip şu andaki aldığı hal, Ankara'da özellikle. Önceden sadece bir tane büyük yoga stüdyosu vardı. Şimdi en az 3-4 olduğu için. Rekabet arttı. Rekabet arttıkça da paylaşımları 3 alana 1 bedava, 2 alana 1 bedava, 3 tane ücretsiz falan gibi. Bir market zinciri nasıl ürün satıyorsa bunlar da o şekilde paylaşım yapmaya başladılar.”*

Bugün Türkiye dâhil olmak üzere birçok ülkede yoga stüdyolarının sayısı sürekli artmaktadır. Stüdyo sahipliği, yoga uygulayıcılarının yoga alanı içerisindeki yerini belirlemede bir ölçüt olarak ele alınabilir. Kern (81), katılımcıların deneyimlerini biçimlendirmede soylulaşma (*gentrification*) olgusunun etki olduğunu ve çoğu stüdyonun daha güzel, daha nezih semtlerde bulunduğu belirtmektedir. Smith ve Atencio (82) da yoga yapanlar ve yoga eğitmenleri ile ABD-Kaliforniya’da gerçekleştirdikleri odak grup çalışmasından elde ettikleri verilerle bu görüşü desteklemektedir. Kanada-Toronto’da gerçekleştirilen araştırmada, yoga üzerinde soylulaştırmanın etkileri kentsel bağlamda incelenmiştir ve ‘yoganın, somutlaştırılmış sosyal ve kültürel sermayeyi üreten, ileten ve aktaran, belirli bir gruba ait olan ve sınıf ayrımlarından kaynaklanan zevkler, tarzlar, alışkanlık ve eğilimler’ olarak tanımlanabileceği sonucuna ulaşılmıştır (81). Bu tez çalışmasının gözlemlerinin gerçekleştirildiği yoga stüdyosu da benzer bir şekilde, İstanbul’un ve Ankara’nın üst düzey gelirlerin oturduğu yerleri olarak bilinen nezih semtlerinde yer almaktadır.

Araştırma kapsamında görüşülen yoga eğitmenlerinin bir kısmı, yoga eğitmeni olmaya karar vermelerindeki temel güdülerinin yoga stüdyosu açmak olduğunu belirtmişlerdir. Kaan ve Mehmet gibi, özellikle spor ve sağlık alanında herhangi bir eğitmenliğe sahip olanların bir işyeri açmak ve orada yogaya da yer verme istekleri eğitmen olmalarının bir sebebi olarak görünmektedir.

“İşyeri açacaktım. Pilates eğitmeniyim, fizyoterapistim. İçeride yoga yaptırayım diye. Sağlıklı yaşam merkezi gibi bir yer açacaktım, içinde yoga da olsun diye onun eğitmenliğini almak için başladım.” (Kaan, yoga eğitmeni)

“Eğitmenliğe doğru gitme kararı aldım; çünkü eşim de pilates eğitmeni olduğu için belki ileride birlikte iş yapabileceğimizi de düşündük.”
(Mehmet, yoga eğitmeni)

Yoga, günümüzün tüketim temelli toplum modeli açısından “iyileştirici/faydalı” ambalajı ile bir meta olarak satın alınan bir hizmet ve ürün kompleksi olarak sunulmaktadır (17). Günümüzde yoga basit bir rahatlama yöntemi değildir, aynı zamanda uygulayıcılarını kapitalist toplumda daha verimli bir şekilde yer almasını sağlamaktadır (83). Katılımcıların yogaya dair görüşleri, yoganın kapitalist tüketim toplumuyla nasıl bağlantı içerisinde olduğunu açıklamaktadır.

“(Yoga) şu anda patlama yapan ürün gibi bir şey.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Mango bile yoga koleksiyonu hazırlıyor. İşte yoga yapanlara beslenme gibi. Yoga yapanlara sebze suyu falan gibi.” (Duygu, yoga eğitmeni)

“Dünyada yogaya ve buna benzer bir sürü alandaki bir sürü öğretiye ilgi artıyor, Türkiye'deki de bunun bir uzantısı öncelikle bence. Yoganın da kendi doğduğu toprakların dışında ilk yayılması en endüstrileşmiş ülkeler ya bir yandan, biz de endüstriyellettikçe, daha böyle kent hayatına, daha Amerikanvari yaşamaya başladıkça bizi hem fiziksel hem de ruhani doyuracak şeylere ihtiyacımız artıyor. Sanırım oralarda zamanında patlamasının, şimdi de burada patlama yaşamasının sebebi de biraz bu.” (Derya, yoga uygulayıcısı)

Gelişen bir pazar olarak yogaya, Türkiye’de artan ilgiyi yoga eğitmeni Doruk şu şekilde yorumlamaktadır: *“Son dönemde artan ilginin sebebi, Türkiye'deki ekonomik ve politik sıkışıklık olabilir. İnsanlar bir çıkış yolu arıyor olabilir. ... İnsanlar sürekli dertli, hasta, her türlü şeyden bıkmış, seçmiş olduğu mesleğe biraz daha böyle köle gibi gittiklerini düşünüyorlar. Sıkışık bir sistem içerisinde ve onun dışına çıkmaya çalışıyorlar. Kimisi çıkabiliyor, kimisi çıkamıyor.”* Tüketicinin bir sosyal kontrol biçimi olduğunu belirten Marcuse (84), ticari endüstrinin tüketimin özgürlük ve mutluluk ile olan ilişkisini belirleyen küçük seçkin bir grup tarafından kontrol edildiğini savunmaktadır. Bu nedenle, bireyler daha fazla tüketmek için sahte bir ihtiyaç duyarlarken, aynı zamanda kendine değer verme ve kendini gerçekleştirme gibi değerleri de bir mülk haline çevirmişlerdir. Sonuç olarak, yoganın metalaştırılması ve mutluluk vaadiyle, sahte ihtiyaçlar tarafından yönlendirilen

bireyler uygulamayı içselleştirirler (84). Yoga eğitmenleri Çağatay ve Selin, yoga uygulayıcılarının yogaya yükledikleri büyük anlamları ve yogayı bir kurtuluş yolu olarak görmelerini anlatmaktadır.

“İnsanlar gördüğüm kadarıyla şöyle bir şey yapıyorlar; yoga ile tanışıyor ve sanki hayatlarını sıfırdan kuracakmış gibi yaşamaya başlıyorlar. Bütün sorunlar, bildikleri her şey, fiziksel bedeni dâhil yani her şey gidiyor sorunlar, çakra geliyor. Bir anda çakra diye bir şey geliyor, çakra ile düşünüyor falan, bir rahatlama geliyor. Sanki bütün hayatı gidiyor, yepyeni bir hayat kuracakmış gibi. Bu çok sakat bir durum. Öyle bir şey yok yani. Sen gelmişsin 30 yaşına bir şekilde, onlar nereye gitti yani?” (Çağatay, yoga eğitmeni)

“Beklenti aşıyorlar gibi geliyor. Bunu yaparsan böyle bir ruh halin olacak. Hayatın böyle olacak gibi. Ama bence herkes için tek yol öyle bir şey değil. Tek araç o da değil. O yüzden böyle bir beklenti yaratılması irrit edici oluyor benim için.” (Selin, yoga eğitmeni)

Modern yogayı, müşteri dostu, pazar odaklı ve sağlık pratiği olarak yeniden yapılandırma stratejileri gelişen yoga endüstrisinin bir sonucudur (85). Godrej (25), modern yoganın metalaşmış ve fetişleşmiş bir maddi kazanç nesnesi haline geldiğini belirtmektedir. Yoga Journal gibi dergiler, tüm tüketicilik ve heteronormatif güzellik standartlarını yeniden tanımlayan modelleri ve tasarımcılar tarafından üretilen yoga kıyafetlerini içeren fotoğraf çekimlerinin yanı sıra, yogayla ilgili üretilen “mal” çeşitliliğini de göstermektedir (25). Yoga uygulayıcısı Beril, yoga alanındaki bireylerin yoga endüstrisinin etkisi altında kaldıklarından bahsetmektedir: *“Hani o görüntüyü görüp, işte taytlı, büstiyerli, işte çeşitli takılı gibi. İşte orada bir tüketim nesnesi haline getirip kadınların bunu görüp daha çok insan çektiğini görüyorum.”*

Bugün modern yoga biçiminde karşımıza çıkan modelin aksine, geleneksel yoga, izole bir biçimde guruların gizli öğretilerini öğrencilerine aşramlarda ve mağaralarda öğretmesi yöntemiyle ilerlemekteydi. Günümüzde Batı toplumlarında, isteyen herkesin belli bir ücret karşılığında bir yoga stüdyosundaki yoga eğitmenlik eğitimi kursuna katılmasına olanak veren bir sisteme geçilmiştir. Yoga eğitmenlik eğitimleri, yoga endüstrisinin büyük bir parçasını oluşturmaktadır. Bazı katılımcıların belirttiği gibi, herhangi bir sebeple yoga alanına girenler eğitmenlik yoluna doğru ilerlemeye başlıyorlar:

“İnsanlar işlerinden mutsuz, hayatlarından mutsuz, bunu çok kolay para kazanılabilecek bir araç olarak görüyorlar. İşte yoga eğitmenlerine bakıyorlar, oraya gidiyor, buraya gidiyor, iki hareket yapıyor ve mutlu, eğleniyor. Bir sürü öğrencisi var. Şöyle bir hesap yapıyor; 100 liradan 10 kişi gelse 1000 lira, 3 grubum olsa tamam ya zaten asgari ücret falan gibi bir kafa var. Diyor ki, bunun için ben kredi çekerim. 2 maaşımı veririm, 5 maaşımı veririm bir tane kurs alırım, bunu yaparım.” (İrem, yoga eğitmeni)

“Önce bir başlayalım, bakalım ne olacak, bana iyi gelecek diye başlıyorlar. Bazen bu hırsla kapılıp asana yapma dürtüsüne dönüşüyor. O da bir yandan eğitmen olacağım dürtüsü ile devam ediyor bence genel olarak. Çünkü ben bunu bu kadar yapıyorum, neden eğitmen olmayayım gibi bir algı yaratılıyor. Ama zann ediyor ki çok kolay bir şey. Ya da hocalık yapınca hemen para kazanacaksın falan filan gibi şeyler oluyor.” (Kaan, yoga eğitmeni)

“Para kazanmanın böyle kolay yolu gibi de görünüyor. Sen de belli bir para yatırırsan aslında pat diye eğitmen oluyorsun. Adın eğitmen oluyor. Aikido yapmışsın, Aikido'da eğitmen olmaya çalışsan minimum 3 sene, haftada 4 antremana gitmen lazım. Kuşak sınavına girmen lazım. Ama gidiyorsun, parayı veriyorsun, dersini alıyorsun ve yoga eğitmeni oluyorsun. İyi oluyorsun, kötü oluyorsun; ama oluyorsun. Para kazanmak için iyi bir yöntem benziyor. O yüzden de artıyor insanların hevesi.” (Buket, yoga uygulayıcısı)

Hindistan’da modern öncesi dönemde yogik bilgi, öğrencinin kendisini gurusuna teslim etmesi şeklinde ilerleyen bir guru-öğrenci ilişkisi bağlamında aktarılmaktaydı (25). Geleneksel olarak, bire bir guru ile etkileşimde kalınarak aktarılan ve yıllarca süren yoga eğitmenlik eğitimi, günümüzde çok sayıda adayın aynı anda stüdyo ortamlarında eğitilmesine izin veren eğitim programlarıyla değiştirilmiştir (7). Batılı eğitim düzeni Amerika’da son 40 yılda geliştirilmiş ve kurumsallaştırılmıştır. 1973 yılında kurulan Kaliforniya Yoga Eğitmenliği Derneği (*The California Yoga Teachers Association*), başlangıçta 2 yıllık bir yoga eğitmenlik eğitim programı oluşturmuştur. Bugün ise, Amerika’da gelişen ulusal standartlar tüm dünyaya yayılmış ve 200 saatlik eğitimin ardından Yoga Alliance⁹ tarafından onaylı sertifika vermek yaygınlaşmıştır (85). Yoga eğitmeni Doruk, yoga eğitmenlik eğitmenliği sisteminin modern dönemde nasıl değiştiğini anlatmaktadır: “*Yoganın*

⁹ Yoga Alliance, 1997 yılında Amerika Birleşik Devletleri’nde kurulmuş olan yoga topluluğu içerisindeki en büyük uluslararası dernektir.

aslında parampara¹⁰ sistemiyle öğrenilmesi, bir hocayla birebir çalışarak öğrenilmesi gerekir. İnsanlar biraz daha artık online dersler vermeye çalışıyorlar. Ama o şekilde hoca senin neyi doğru yaptığını, neyi yanlış yaptığını, bu olayı nasıl algıladığını, içinde bulunduğun ortamın doğru mu olduğunu, yanlış mı olduğunu hiçbir şeyi kontrol edemiyor. Kameranın karşısında dersini veriyor, parasını alıyor ve çekip gidiyor.”

Yoga, dünya çapında bir pazar yaratmış ve son yıllarda kendisini bir turizm türü olarak da pekiştirmiştir. Günümüzde Batılı birçok insan, antik çağlarda yoga yolcuğunun başladığı topraklar olan Hindistan’a seyahat etmektedir. Ancak artık buna ek olarak, yoga inzivaları birçok ülkede, genellikle تنها ve sessiz yerlerde yapılmaya başlanmıştır. Bu gelişmeden Türkiye de etkilenmiştir. Bugün yoga, Türkiye’de tanınmış bir aktivite haline gelmiştir ve her yıl Türkiye’nin çeşitli bölgelerindeki dağlar, vadiler, adalar gibi doğal ortamlarda yoga tatilleri, ulusal ve uluslararası festivaller düzenlenmektedir. Bazı yoga eğitmenlik eğitimi programları, eğitim planlarının bir parçası olarak, yoga tatilleri adı altında yoga inzivaları düzenlemektedir. Ayrıca, bazı yoga merkezleri ya da yoga eğitmenlerinin kendileri Hindistan, Tayland ve Nepal’e yoga gezileri düzenlemektedir (76). Katılımcılardan yoga uygulayıcısı Dilek, yoganın hayatına girmesiyle tatil anlayış dâhil olmak üzere tüketim anlayışında değişiklikler yaşandığından söz etmiştir: *“Yani yoganın haliyle bizi soktuğu bir şey var, tayttır, mattır, tatiller de bir şekilde yoga kamplarına falan döndü.”*

Modern ve post-modern dünyadaki yoga tezahürleri, yoganın Batı dünyasında yayılmasının bir sonucudur; çünkü modern yoga, Batı’nın kültürü ve modernite ile karşılaşmasıyla Hindistan’daki yoganın dönüşüm geçirmiş halidir (1, 6). Bhagavad Gita gibi yoga hakkındaki ilk metinlerde yalnızca dört çeşit yogadan bahsedilmektedir. Bunlar: 1) eylem yogası – *karma yoga*, 2) bilgi yogası – *jnana yoga*, 3) adanmışlık yogası – *bhakti yoga*, 4) meditasyon yogası – *raja yoga*dan

¹⁰ Parampara, Sanskrit kökenli bir kelime olup, geleneksel Vedic kültüründe ve Hinduizm, Sihizm, Jainizm, Budizm gibi Hint dinlerinde öğrencilerin gurularıyla yaşayarak güçlü bir bağ içerisinde eğitimlerini aldığı sistemi ifade etmek için kullanılır.

oluşmaktadır. Bu nedenle, burada tartışılan yoganın yeniden markalanması yalnızca fiziksel yoga, yani *Hatha*¹¹ yoga anlamına gelmektedir. Bu stillerden bazıları gerçekliği konusunda şüphe uyandıran “icat edilmiş” yoga stilleri olarak görülmektedir (87). Çağdaş bilim insanları bugün yoganın yorumlanması esnasında çokluğu anlatabilmek için ‘yogalar’ (*yogas*) kelimesini kullanmayı önermektedir (18). 20. yüzyılın sonlarında, Batılı yoga uygulayıcılarının kendi yoga sistemlerini icat etmeye başlaması, metalaşmaya, markalaşmaya ve bu yenilikleri küresel sistemde pazarlamaya başlamaları yoganın popülerliğini patlatmıştır (25). Yoganın ticarileşmesi, farklı yoga türlerinin markalaşma eğilimine neden olmuştur (4). Katılımcılar, kakhaha yogası, ofis yogası, hamile yogası gibi sonradan oluşturulmuş yoga türlerinin yoga endüstrisinin bir üretimi olduğunu düşünmektedirler.

“Çok böyle sonradan uydurulmuş gibi geliyor açıkçası kakhaha yogası. Ya da işte ofis yogası, kakhaha yogası ile amacı aynıymış gibi. Yani tamamen günlük hayatın stresinden insanların uzaklaştırmak için yapılmış, sonradan üretilmiş bir yoga türüdür muhtemelen, öyle düşünüyorum.” (Beril, yoga uygulayıcısı)

“... yine sektör oluşumları ... talep olduğu için işte. O yüzden olmasa da olur şeylerin çeşitlendirildiğini düşünüyorum onunla ilgili.” (Duygu, yoga eğitmeni)

Günümüzde asana (fiziksel duruşlar) ve pranayama (nefes egzersizleri) tekniklerinin bir arada kullanılmasıyla oluşturulmuş çeşitli yoga türleri bulunmaktadır. Kapitalist ekonomik sistem içerisinde ticari kaygı güdülerek üretilmiş olan bu yeni türler, farklı isimler verilerek sunulmaktadır. Power yoga (fitness temelli bir vinyasa yoga uygulaması), acro yoga (birden fazla kişinin beraber yaptığı akrobatik hareketler), Bikram yoga (özel olarak ısıtılmış bir odada yapılan standartlaştırılmış egzersiz serisi), yogalates (yoga ve pilatesin birleştirilerek uygulanışı), aero yoga (tavandan sarkıtılan bir kumaş ile yapılan egzersizler bütünü), hamile yogası, çocuk

¹¹ “Hatha” kelimesi iki kökten oluşmaktadır; “Ha” güneş ve “Tha” ise ay anlamına gelmektedir. Hatha yoga, Raja yoga içerisinden yer alan birkaç tekniğin birleştirilmesiyle oluşturulmuş bir sistemdir. Hatha yoga, asana olarak adlandırılan fiziksel duruşları, pranayama adı verilen nefes egzersizleri ve dharana denilen konstrasyon çalışmaları olarak özetlenebilecek bilinçli bir içe dönüş sağlamak için yapılan meditasyon egzersizlerinden oluşmaktadır (86).

yogası, kakhaha yogası, ofis yogası gibi yeni adlar verilerek, belli spesifik amaçlar için uyarlanmış yoga türleri bahsedilen sisteme hizmet etmesi amaçlı oluşturulmuş olarak değerlendirilmektedir (17, 25). Çağdaş ve Kaan geleneksel yoganın dışında çok farklı yoga türlerine yönelik eleştirel bir bakışa sahiptirler:

Bazı abuk gelen türler de var. Geçen bir arkadaşım video göndermiş. Horse Yoga diye, atın üstünde yoga yapıyorlar. Atın üstünde aşıya bakan köpek yapıyorlar. Beer Yoga gibi saçma sapan şeyler var. (Çağdaş, yoga uygulayıcısı)

Kakhaha yogası, ne bileyim yüz yogası bunun gibi çeşitlenmiş yogalar, onların pazarlama tekniği olduğunu düşünüyorum. Şimdi ben de otursam fizik tedaviyi yoga gibi bir şey bulabilirim. Üretebilirsin. (Kaan, yoga eğitmeni)

Türkiye’de modern yoganın gelişim süreci, Amerika’da yoganın ilerleyişine benzer bir nitelik taşımaktadır. Türkiye’de yoganın geçmişten günümüze gelişim sürecini ve geleceğini nasıl değerlendikleri sorulan katılımcılar, Amerika’daki örneği takip edeceğini belirtmişlerdir.

“Onu anlamak için Amerika’ya bakmak lazım. Çünkü hep aynı şey olur, her şeyde. Commercial neydi ya? Ticari, daha ticari hale gelecek. Yoganın yan ürünleri falan daha çok satılır hale gelecek. Asanalar çok daha popüler hale gelecek. Ondan sonra bu küçük stüdyolar yavaş yavaş kapanacak, dayanamayacak bazıları. Büyük stüdyolar alacak işi. Daha sektör haline gelecek. Daha Batılılaşacak.” (Çağatay, yoga eğitmeni)

“Burada bir sektör oluştu. Bunu da aslında bu hale getiren en çok Amerika. İşte yoga taytları, yoga matları bilmem ne bir sürü.” (Tarık, yoga eğitmeni)

4.3.3. Beden Sermayesi

Bourdieu (88)’ye göre *beden sermayesi*, kültürel sermayenin cisimleşmiş hali ve bedenin fiziksel biçimidir. Bu sermaye, yoga alanında olduğu gibi esneklik, kaslanma, güçlenme, fitleşme, genç kalma gibi anlamlarla bedenselleşen ve bedenin bu şekilde geliştirilmesiyle bulunduğu toplumsal alan içerisinde bireyin konumunu belirleyen sembolik bir değerdir.

Görüşmelerden, gözlemlerden ve ilgili literatürden elde edilen bilgilere göre, ideal olarak belirlenen bir yoga bedeni bulunmaktadır. Yoga bedeni, aynı zamanda hem esnek hem de güçlü olan, fit formlu ve genç görünümlü olmaktır. Bedenin sahip olduğu maddi ve sembolik sermaye, yoga uygulayıcıları arasında büyük değer görmektedir. Hafta içi bir gün akşam saatlerinde, yoga stüdyosunun giriş kapısının önünde arkadaş oldukları belli olan iki kadın karşılaşır. Biri diğerine bir başka stüdyoda katıldığı bir workshoptan bahsetmektedir. Türkiye’de workshop düzenlemek için yurt dışından ünlü bir erkek yoga eğitmeni gelmiştir. Yoga eğitmenini tanımlarken sürekli *“fit, kaslı ve aynı zamanda esnek”* olan bedenine vurgu yapar (27 Kasım 2018 tarihli alan notu). Modern yoga, beden sermayesinin değer gördüğü bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Yoga eğitmeni olan Tarık, erkeklerin eğitmen olarak sayısının her geçen gün arttığını ve sahip oldukları beden sermayelerinden dolayı talep gördüklerini şu cümlelerle belirtmektedir: *“Algısal olarak da erkek hoca hem güçlü, belki güçlü çalıştırır.”*

Modern yoganın Batı dünyasında yükselişe başladığı dönem, fiziksel kültür akımının doğduğu döneme denk gelmektedir. Birçok ülke, cimmastik ve vücut geliştirme tekniklerini kendi yerli uygulamalarıyla birleştirmiştir. Bu birleşmenin bir sonucu olarak, modern yoga bugünkü halini almıştır. Avrupa ve Amerika’da yeni çıkan modern yoga formu, hâlihazırda var olan temelde kadınlara yönelik olan cimmastik geleneğine benzetilmeye başlanmıştır (69). Katılımcılar, fiziksel egzersiz temelinde sunulan modern yogada beden sermayesinin önem kazandığını vurgulamaktadır.

Biraz daha Batılılaşıyor belki yoga. Fiziksel egzersizleri biraz daha pilatese dönüyor belki aslında, çok iyi mi kötü mü bilmiyorum ama. (Mehmet, yoga eğitmeni)

Bedenime bakmakla yükümlü olduğumu hissediyordum. Beden bizim tapınağımızsa, evimizse, varlığımızsa, sermayemizse ben buna özen gösterme taraftarı oldum hep. O yüzden de yoga karşıma çıkınca sanki yıllardır beklediğin aşkını bulmuş gibi tutundum. (Tarık, yoga eğitmeni)

Her bireye kendi vücudunun faaliyetlerini izleme ve ölçme sorumluluğunu atayan ve kilo verme, egzersiz rejimleri gibi, yoganın bireyin kendi kendisinde

ustalaşması temel taahhüdü neoliberal biyopolitika ile uyumludur. Bu uyum, Batı'nın yeni sağlık ideolojilerini ve kişisel optimizasyon ideolojilerini güçlendirmek amacıyla, “tüketici disiplini ve kişisel bakım modeline uygun bir biçimde yoga uygulamaları” geliştirme ve markalaşma çalışmaları daha da yoğunlaşmaktadır (25). Yoga uygulamaları sayesinde kendi bedeniyle geliştirdiği ilişkiyi yoga eğitmeni Duygu şu şekilde anlatmaktadır: *“Daha çok fiziksel bedenim kaslandı. Onun dışında vücut farkındalığım arttı. Kendimi üzgün veya kızgın hissettiğim zaman, vücudumdaki hissi tanımlayabilecek halde oluyorum. İşte mesela karnım sıkışıyor, orada göğsüme çıkıyor, göğsüme çıktığında zaten omuzlarım düşüyor, üzgün hissetmeye başlıyorum şeklinde, daha çok fiziksel tepkilerimle duygu durumum arasındaki bağı tanımlayabilecek hale geldim.”*

Popüler ana akım yoga yayınları, yoganın ne olduğu ve yoga yapanların nasıl olması gerektiğine dair özel görseller sunmaktadır. Görsel medya fotoğrafçılığındaki gelişmeler, yoga koşullarına uygun popüler bir beden yaratmış ve büyük ölçüde yoga bedeninin özelliklerini belirlemiştir. Yoga hizmet ettiği kültürün ihtiyaçlarını karşılamak için gelişim göstermiş ve zayıf ve genç olmakla, sağlıklı ve mükemmel olmakla eşit tutularak sunulmaya başlanmıştır. Sonuç olarak, yoga endüstrisi manevi bir uygulamadan kılık değiştirerek güzellik mitini teşvik eder hale gelmiştir. Yoga sınıflarına, kitaplarına, kıyafetlerine dair reklamlar yalnızca tek bir “yoga bedeni”ni sunmaktadır. İnce, çekici, esnek, güzel tenli kadınların görüntülerini içeren yoga reklam ve tanıtımları her yerde karşımıza çıkmaktadır. Yoga reklamlarında basit bir yoga pozu yapan “ortalama” veya “normal” bir kadın görseline ya da bir erkeğe çok nadir rastlanmaktadır. Burada temel fikir, ölçütlere uysanız bile, muhtemelen “yeterince iyi değilsiniz” ve yoga yolunda yer alabilmek için bir şeyleri değiştirmelisiniz veya belki de bir şeyler satın almanız içerisinde yatmaktadır (80). Bu türden bir sunumun sonucu olarak katılımcılar da yoga yapma amaçları arasında, genç ve fit kalmanın önemli bir yer tuttuğunu belirtmişlerdir.

“... (yoga yaparak) bedenem çok yaşlı olduğum zamanlarda da çok dinç ve fit olmayı planlıyorum.” (Mehmet, yoga eğitmeni)

“İlk gelme amaçları genelde bedensel oluyor, güzelleşmek oluyor. ... biraz daha belki fit olup mesela gözde olmak, vaov denecek hareketler yapmak, kendini iyi hissetmek şeklinde olabilir.” (Kaan, yoga eğitmeni)

Kadınların yoga reklamlarında cinselleştirilmesi, kadın yoga uygulayıcılarının ve genel olarak kadınların nesnelleşmesine neden olmaktadır. Bu durum ise, yoga alanını yalnızca dış görünüşle ilgili bir pratiğe indirgemektedir (4). Bu bağlamda bu araştırmanın kapsamı içerisindeki eyleyiciler, beden sermayelerini geliştirmeyi hedef olarak belirlemekte ve bu şekilde toplumsal cinsiyetin cisimleştiği ve sunulduğu bir alan olan bedenler üzerinden alandaki kendi ve diğer eyleyicilerin konumlarını belirlemektedirler. Burada beden sermayesi üzerinden alan içerisinde hiyerarşik bir ilişki kurulduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bir toplumsal alan olarak ele alınan Türkiye’de modern yoga, küresel kapitalist endüstrinin küçük bir parçasıdır ve bu alan içerisinde toplumsal cinsiyet rolleri algısı büyük bir rol oynamaktadır. Bu tez çalışmasının tartışma bölümünde, yoga endüstrisi ve alanın toplumsal cinsiyet ile nasıl iç içe girdiği iki başlık altında kuramsal çerçevenin ve alana dair literatürün yardımıyla ele alınarak tartışılmıştır.

5.1. Yoga Endüstrisi

Batı toplumlarında, barış, kendini gerçekleştirme, öze dönme gibi manevi değerlere dayanan yoga ve kapitalizm arasındaki yoğun ilişki, yoga endüstrisinin temel bir çelişki üzerine kurulu olduğunu göstermektedir. Yoganın gerçek doğasını tehlikeye attığı düşünüldüğü için yoga ve maddiyatın karıştırılmaması gerektiği sürekli tartışılmaktadır (11). Bugün Türkiye’de modern yoga örneğini incelediğimizde benzer özelliklerin hâkim olduğunu ve ekonomik sermayenin çok güçlü bir yer edindiğini görmekteyiz.

Doğu’nun değerlerinin Batılı tüketici için metalaştırılması ve ticarileşmesi, son yıllarda yoganın popüler bir özelliği olmuştur. Batılıların alternatif maneviyat ve alternatif tıp arayışları, Avrupalı ve Amerikalı’ların Hindistan’a seyahat etmesine olanak sağlayan küresel seyahat, Batı’da ulus ötesi yoga eğitmenlerinin ve guru figürlerinin yükselmesine izin veren göçmenlik kısıtlamalarının kaldırılması ve en önemlisi ortaya çıkan küresel kapitalist tüketim toplumu ile yoganın yollarının kesişmesi, modern yoganın günümüzdeki konumuna ulaşmasına neden olmuştur (25). Uluslararası modern yoga söz konusu olduğunda, neoliberal kapitalizmin rolü göz ardı edilemez (27). Sanayileşme ve piyasa kapitalizminin baskın ve küresel sosyo-ekonomik güçleri sayesinde, yoga gibi kültürel ürünlerin uygulanmasındaki gelişmeler Batı toplumlarındaki kentsel alanlarda birbirini takip ederek meydana gelmiştir (7). Özellikle son yıllarda çoğunlukla Amerika Birleşik Devletleri’ndeki ve Avrupa’daki ulus ötesi tüketiciler, Doğu kökenli sağlık ve egzersiz uygulamalarına ilgi duymaya başlamış ve bu durum ulus ötesi ticari yoga için bir pazar talebi yaratmıştır (29). Ulus ötesi modern yoganın merkezi satış özelliklerinden biri, refah ve sağlık ürünleri ile

bağlantılı bir şekilde sunumudur. Kısacası, yoganın ticarileşmesi sağlık ve fitness rejimleri üzerine odaklanmıştır (89). Türkiye’de modern yoganın gelişim süreci göz önüne alındığında, Amerika’daki örneği takip ettiği fark edilmektedir.

Yoganın serbest piyasa mantığıyla şekillendirilmesi, bir tüketim malı olarak ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, yoga tüketicileri, tüketim toplum içerisindeki görünürlükleri ile tanımlanmaktadır. Bu durum aynı zamanda, yoganın pazarlanabilirliğini temsil etmektedir (66). Yoga bağlamında daha spesifik olarak, Markula (9) Amerika Birleşik Devletleri’ndeki modern yoganın, neo-liberal koşullar altında büyüdüğünü ortaya koymaktadır. Bu şekilde, modern popüler yoga, Batılı bireylere, sağlıklı görünen bir beden inşa ederek ve mutlu, gerçek ve sakin bir benliği keşfederek hizmet etmektedir (9). Araştırma kapsamında görüşülen yoga uygulayıcıları yoganın bedenlerine, zihinlerine ve dolayısıyla yaşamlarına olan etkilerinden sıklıkla bahsetmektedir.

Birçok yoga uygulayıcısı, Foucault’nun kavramlarıyla mükemmel bir neoliberalizm konusu olarak ele alınabilir. Özerk, kendi kendini disipline eden, kendi sağlığından sorumlu, ilerici bir mantıkla kendini yetiştirmeye yönelimli, neoliberal ekonominin rekabet taleplerine uygun hale getirilmiş ve kendi girişimciliği ile kendi kendine yatırım yoluyla böyle bir ekonomik sistemin üretken üyeleri haline getirilmiştir (25). Yoganın bireyin üretkenliğine ve zindeliğine olan olumlu etkilerinin fark edilmesinin ardından işyerlerinde yoga derslerinin düzenlendiği bir sistem gelişmeye başlamıştır. Yoganın modern çalışma hayatının taleplerini karşılamak için esneklik ve güç oluşturmaya yardımcı olduğu fikri vurgulanmaktadır. PepsiCo Inc. ve Texaco gibi büyük Amerikan şirketleri, çalışanlarının iş-yaşam dengesine ulaşmalarına, stresi azaltmalarına ve daha mutlu olmalarına yardımcı olmak için yoga dersleri sunmaya başlamış ve böylece işyerinde verimliliği artırmayı hedeflemiştir (85). Bu araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde, Türkiye’de de modern yoganın işverenler tarafından kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Schnaebelen (66), neo-liberal toplumda yoga pratiğinin “iyi” ve “toplumsal olarak kabul edilen” olarak görülen somutlaşmış benlikleri (*embodied selves*) geliştirdiğinin altını çizmektedir. Buna paralel olarak Markula (9) da, yoganın genellikle “gerçek benlik arayışı” ile ilişkilendirildiğini öne sürmektedir.

Foucault, sağlık alanında bireylerin “sorumluluklandırılması”nın belirgin olduğunu, unk liberal hmanizmde “bireysel sağlık, bireylerin kendi seçimlerinin ürünü”dr inancının hâkim olduğunu belirtmektedir. Neo-liberal düzene gelindiğiyse, hkmet teknolojilerindeki değişim, öz-yatırım (*self-investment*) ve öz-optimizasyon (*self-optimization*) aracılığıyla bireylerin kendi işlerini yönetme sorumluluğuna artan bir vurgu içermektedir. Yoga uygulamaları, Foucault’nun benlik teknolojileri kavramıyla okunabilir: “*Bireylerin etkilenmesine izin veren uygulamalar... Belli bir mutluluk, sağlık, bilgelik ve mükemmellik durumuna ulaşmak için kendi bedenleri, ruhları, düşünceleri, davranışları ve olma biçimleriyle yapılan uygulamalardır*” (25). Modern yoga pratiği biçimleri genellikle bu zorunluluk ve sorumluluğu yansıtmaktadır. Özyönetim, kendine yatırım yapma, bireyin kendi iyiliğini ve dolayısıyla gelecekteki değerini iyileştirme yoluyla insani yaşam kapasitesini en st düzeye çıkarma çabasıdır. Günümüz toplumunda modern yoga tüketicisine baş döndürücü bir seçenek sunarken, piyasa mantığı ve tüketim kültürünü koruyarak kendi kimliğini kurmasına izin vermektedir. Türkiye’de modern yoga uygulamaları, bahsedilen tüm bu özellikleri içerisinde barındıran büyük bir bütünün kk bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır.

Birçok yoga dersinde, yoga eğitmenleri derse katılan yoga uygulayıcılarını sağlıklı seçimleri için tebrik eden, kendi sorumluluklarını aldıklarını dile getiren ve bireysel seçimlerine vurgu yapan bir dil kullanılmaktadır. “Yoga matınıza geldiğiniz için kendinize teşekkür edin” ve “Bugün pratik yaptığınız için kendinize şükredin” türünde kullanımlar sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Eğitmenler genelde “bu *senin* zamanın” veya “bu *senin* pratiğin” kalıplarına vurgu yaparlar. Aynı zamanda oldukça yaygın olan, her bireyin kendi gereksinimlerine göre yoga uygulamasını kişiselleştirme fikri kullanılmaktadır (25). Her ğrencinin kendi bedensel kısıtlamalarını ve yeteneklerini izleyerek, yoga uygulamasını kendine göre uyarlaması seçeneği sunulur. Yogada bazen neoliberal sistemin ahlak kuralları çerçevesinde, bireyi kendi seçimlerinden sorumlu tutan “risk yönetimi” benimsenmektedir: Artık ABD’deki birçok yoga stüdyosunda, sakatlanma nedeniyle eğitmeni ya da stüdyoyu yasal sorumluluktan kurtaran bir feragatname imzalamak zorunlu tutulmaktadır.

5.2. Yoga ve Toplumsal Cinsiyet

Yukarıda bahsedilen tüm bu gelişmelerle yoga, bir meta olarak algılandığında satın alınabilir ve tüketilebilir bir nesneye dönüşmektedir. Endüstri ve medya tarafından teşvik edilen bu dönüşümle yoga, geniş bağlamından ve terapötik ve manevi uygulama olma potansiyelinden uzaklaşmaktadır (4). Yoga topluluğu içerisinde ünlü bir marka olan Lululemon Athletica inc., yoganın metalaşmasına güzel bir örnek teşkil etmektedir. İnternet sitelerinde yer alan bilgiye göre, 1998 yılında kadınların spora katılımının artmasına cevap olarak kurulan Lululemon ilk mağazasını bir yoga stüdyosu içerisinde açmıştır. Şirket, 2001 yılında özel üretilmiş “yoga kıyafetleri” satmaya başlamıştır ve bugün kendisini “yogadan ilham alan atletik giyim şirketi” olarak nitelendirmektedir. Lululemon kendini, mağazalarından alışveriş yapıldığında verilen çantalarını süsleyen refah ve kendine değer verme sloganlarında ifade edilen bir dizi ideal olarak tanıtmaktadır. İlginç bir şekilde, her Lululemon Athletica mağazası, şirket felsefesinin bir parçası olarak ücretsiz yoga dersleri sunmaktadır. Lululemon’ın da bir parçası olduğu yoga endüstrisi, güzellik ve beden imgesi hakkındaki fikirleri kullanarak mutluluk ve mükemmellik vaadi satmaktadır (4). Yoga uygulayıcıları bu sunumun etkisiyle ideal bir yoga bedeninden bahsetmektedir. Bu durum alanda *beden sermayesinin* önemini arttırmakta ve bu ideal ölçülere sahip olmayan bireyleri alanın dışına itmektedir. Araştırma kapsamında görüşülen yoga uygulayıcıları ve eğitmenleri, sosyal çevrelerindeki insanların birçoğunun yogaya dair kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rolleri algısına sahip olduğu sıklıkla dile getirmiştir. Bu tez çalışmasının katılımcıları da, zaman zaman bu algının etkisi altında kalıp yoga alanı içerisinde toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden üretilmesine katkı sağlamaktadır.

Yoga Batı’ya taşınmasıyla birlikte, Batı’daki öncelikli olarak kadınlara yönelik olan fiziksel kültür akımının kavramlarıyla yeniden düzenlenerek fitness-terapötik-manevi yönleriyle yeniden yapılandırılmış ve uygulayıcılarının üçte ikisini kadınların oluşturduğu bir alan haline gelmiştir. Bu durum yoganın kapitalist endüstriyel sistem içerisinde metalaşması ve bir ürün olarak yeniden markalaşmasıyla sonuçlanmıştır. Bu değişiklikler, yoganın özünden kaymalara sebep olarak güzellik efsanesinin ve yoga endüstrisinin hizmetinde yoga bedeninin vurgulanarak çarpık bir şekilde kullanılmasına yol açmıştır (4). Modern yoganın, Batı neoliberalizmiyle bütünleşmesi

yogik geleneğin bazı ilkelerini ve normlarını bozmaktadır (25). Evrenselleştirilmiş ve tıbbileştirilmiş modern yoga, 19. yüzyılın sonlarında Batı'ya giderek daha popüler hale gelmiştir ve birtakım faktörlerin bir araya gelişiyle yeni formuna kavuşmuştur.

Sağlık ve zindeliğin, göreceli ve sosyal olarak inşa edilen kavramlar olduğunun kabul edilmesi, yoganın yoga uygulayıcılarının gündelik yaşamlarında ne anlama geldiğine dair kendi motivasyonlarını ve tanımlarını yapmalarına olanak tanıyan, sosyal ve kültürel bağlamlardan bağımsız ele alınamayacağını göstermektedir (32). Bu tez çalışmasından elde edilen verilere göre, modern yoga kendine has tarihi, değerleri ve gündelik yaşam pratiklerine sahip olmasıyla bir toplumsal alan olarak yorumlanabilir. Modern yoga geleneksel haline göre, neo-liberal ve post-Fordist yaşam koşulları içerisinde bireyler tarafından daha bireysel ve araçsal olarak kullanılmaya başlanmıştır. En önemlisi, modern çağda yoganın, somutlaşmış benliği (*embodied self*) toplumsal olarak kabul edilen değerlere göre kontrol etmek ve göstermek için kullanıldığı savunulmaktadır (82).

Markula (9), Foucault'nun kavramlarını kullanarak yoga ile bireysellik arasındaki bağı bağlamsallaştırmaktadır. Popüler yoga medyasının önerdiği söylemsel anlamlar ile uygulamalarını ve bunların *uysal bedenleri* (*docile bodies*) inşa etmek için nasıl çalıştığını analiz etmektedir (9). Yoga topluluğu içerisinde önemli bir yer edinen Yoga Journal dergisi, modern yogada beden sunumunun medya tarafından nasıl yapıldığının güzel bir örneği olarak kullanılabilir. Dergi, yoga bedeninin, güzellik endüstrisinin ve yoga endüstrisinin organizatörü olarak görünmektedir. Dergide, doğal cilt bakım ürünleri, alternatif tedavi yöntemleri, çeşitli doğal ürünler, özel vitaminler, yoga takıları ve çevre dostu olduğu söylenen daha birçok ürüne yönelik reklamlar bulunmaktadır (90). Bu ürünlerin amacı sahte ihtiyaçları doldurmaktır. Ünlü sosyolog Herbert Marcuse (84), oluşturulan bu sahte ihtiyaçlarla bireylerin, kitle iletişim araçları yoluyla kapitalist üretim ve tüketim endüstrisi tarafından sömürüldüğünü anlatmaktadır. Bu açıdan Markula (9), modern yogada bulunan belirli unsurların etkili söylemsel oluşumun bir kanıtı olarak nasıl okunabileceğini izlemeye çalışmaktadır. Bu amaçla, ünlü Yoga Journal dergisinin son 35 yıllık yayın dönemindeki kapaklarında bulunan metinlere ve görsellere yönelik bir analiz gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirdiği söylem analizinde, yoganın modern dünyadaki dikkat dağıtıcılara

karşı koymak için gerekli olan bütünsel bir yaşam biçimi olarak sunulduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte Markula, yoganın getirdiği yaşam tarzının özbakım (*self-care*) yoluyla mutluluğu en üst düzeye çıkarmak için tasarlandığını iddia ederek bu görüşü tersine çevirmektedir. Bu durum Markula için, yoga benliğinin (*yoga self*), girişimcilik veya girişimci bireyler mantığının güçlendirilerek, aktif bir biçimde neo-liberal girişimin bir parçası haline gelmesidir (9). Schnaebelen (66), yogada yer alan “sürekli bir bireysel dönüşüm hali, kendini geliştirme” ve neo-liberalizmin temel değerlerinden olan “sıkı çalışma, kendine güven ve bireysellik” arasındaki bağlantının altını çizmektedir. Analizinde, “yoganın neo-liberal kapitalist sisteme hizmet edecek şekilde, daha üretken, sağlıklı, görünüm ve genel olarak performansı artırılmış bir beden oluşturmak” için bir araç olarak kullanıldığını savunmaktadır. (66). Yoga alanında önemli çalışmalar gerçekleştiren bu araştırmacıların analizlerinden de görüldüğü üzere, modern yoga topluluğu içerisinde başta *beden sermayesi* olmak üzere, *ekonomik sermaye* ve *kültürel sermaye*nin iç içe geçmiş bir şekilde alanda önemli birer yer edinmiştir. Medyanın büyük etkisiyle, ideal bir ‘yoga bedeni’ sunulmakta ve yoga uygulayıcıları arasında *beden sermayesinin* önemi artmaktadır. Genelde kadınlarla bağdaştırılan bu beden ideali, zayıf, esnek, aynı zamanda güçlü ve genç görünümlü olmayı gerektirmektedir.

Bourdieu’ye göre, sermaye biçimleri birbirlerine dönüşebilmektedir. Bu tez çalışması için de bu durum söz konusudur. Yoga eğitmenleri, yogayla ilgili katıldıkları eğitimler, workshoplar, inzivalar sayesinde kazandıkları bilgileriyle edindikleri *kültürel sermayelerini* ve alan içerisindeki deneyimleriyle bedenlerini geliştirerek edindikleri *beden sermayelerini* kullanarak, yoga eğitmeni olmaktadır ve böylece bu becerilerini *ekonomik sermayeye* dönüştürmektedirler. Sahip olunan sermayeler alan içerisindeki eyleyicilere iktidar kurma olanağı sağlamaktadır.

Lewis (32), modern yoganın artan popülaritesine ve ‘yoga pazar’ının ulaşılabilirliğindeki artışına rağmen, bazı bireylerin yoga pratiği yapmaya karşı kendilerini yabancı hissettiklerini belirtmiştir. Bu noktada, yoga alanında etkili olan sermaye biçimleri devreye girmektedir. Gerekli olduklarına inandıkları yeterli *ekonomik*, *kültürel* ve *beden sermayesine* sahip olmadığını düşünen bireyler, yoga alanı içerisine girmeye çekinmektedirler. Kern (81), Batı dünyasında modern yoganın

metalaşarak, orta sınıfın tükettiği bir ürün haline geldiğini vurgulamaktadır. Kern'in analizine göre, modern yoganın ve oluşturduğu pratik alanının tüm bireyleri dâhil etmesi gerekli değildir (81). Benzer bir şekilde, ünlü yoga ve fitness markası Lululemon, yüksek fiyatları ve büyük beden ürün üretmemesi ile sıklıkla eleştiriye maruz kalmaktadır. Tüm bu faktörler, yoganın özünde yer alan tüm insanları bir görme ve tüm insanlığa açık olma özelliğinin önüne bir engel olarak çıkmaktadır.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu tez çalışmasında, Türkiye’de modern yoga alanında toplumsal cinsiyet rollerinin nasıl yeniden inşa edildiği ve alanın nasıl bir endüstri haline geldiği Bourdieu’nün eylem kuramı ve Foucault’nun post-yapısalcı feminist kuram içerisinde yer alan görüşleri kullanılarak analiz edilmiştir. Tezde, Bourdieu’nün kavramları olan *alan*, *habitus*, *doksa* ve *sermaye* kavramlarından yararlanılarak, alanın kendine özgü değerleri ve pratikleriyle bir toplumsal alan olduğu sonucuna varılmıştır. Foucault’nun toplumsal cinsiyete dair getirdiği açıklamalar ise, Türkiye’de modern yoga alanında kalıplaşmış toplumsal cinsiyet algısının nasıl inşa edildiğini incelemeye olanak vermiştir. Bu iki güçlü ve ayrı kuramın bir arada, yoga alanına uyarlanarak kullanılması alan araştırmasına yeni bir bakış açısı getirmiştir.

Türkiye’de modern yoga alanının nitel araştırma yöntemi izlenerek araştırılması, alanın sosyal ve kültürel boyutlarıyla ve alandaki bireylerin kendi bakış açılarıyla sunulması ilgili literatüre önemli bir katkı sağlamıştır. Türkiye’de akademik düzeyde modern yogaya dair araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır; ancak alanın sosyo-kültürel yönlerinin nitel bir şekilde çalışıldığı araştırmaların sayısı oldukça azdır. Bu tez çalışmasıyla, yoganın uygulandığı kültürden izole edilemediğine dikkat çekilerek sosyo-kültürel yönünün büyük önem taşıdığının altı çizilmiştir.

Araştırmacının, belirlenen bir yoga stüdyosunda katılımlı gözlem için geçirdiği üç aylık süreden, bu süre içerisinde tuttuğu alan notlarından ve cinsiyet dağılımına özen gösterilerek beş kadın yoga eğitmeni ve uygulayıcısı ile beş erkek yoga eğitmeni ve yoga uygulayıcısıyla gerçekleştirdiği bireysel görüşmelerden elde ettiği verilerle birtakım sonuçlara ulaşılmıştır. Türkiye’de modern yoga alanı, günümüz modern dünyasında bir arayış içinde olan insanlara alternatif bir yaşam tarzı sunmaktadır. Bir toplumsal alan olarak ele alınan modern yoga alanındaki yoga uygulayıcılarının ve eğitmenlerinin yogaya yükledikleri anlam, temelde ortak özellikler gösterse de farklılaşmaktadır. Alan içerisindeki eyleyicilerin yogayı yorumlayış biçimleri, yogaya başlama nedenlerini belirlemektedir. Katılımcılardan bir kısmı yogayı yalnızca bir

fiziksel aktivite olarak görürken, diğerleri ruhsal, zihinsel ve fiziksel boyutlarıyla bir bütün olarak ele almaktadır. Özellikle erkek katılımcıların yoganın fiziksel boyutuna vurgu yaptıkları görülmüştür. Katılımcılardan bazıları, modern yoganın günümüzde çoğunluğuna fiziksel aktivite olarak yorumlanmasına ve geleneksel biçimden kopuşuna dair eleştirel bir bakış açısına sahiptir.

Katılımcıların yogaya başlama motivasyonlarının temelinde yatan nedenler arasında, fiziksel aktivite ihtiyacı, ruhsal ve zihinsel dinginlik haline kavuşma isteği, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarını tedavi etme isteği, stresle mücadele etme, sosyal medya platformlarından etkilenme, sosyal çevrelerindeki diğer insanların etkisi ve yeni bir sosyalleşme ortamı yaratma yer almaktadır.

Yukarıda bahsedilen tüm bu sebeplerle yogaya başlayan katılımcılar, yoga alanı içerisinde kendilerine özgü bir *habitus*a sahiptir. Sahip olunan *habitus*, yoga topluluğu içerisindeki uygulayıcıların kendilerine has geliştirdikleri birtakım beğenilere, değerlere ve gündelik pratiklere yol açmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre, yoga uygulayıcılarının ve eğitmenlerinin beslenme ve uyku düzenleri, tüketim alışkanlıkları, yaşam tarzları, sosyal çevreleri ve inanış biçimleri alan içerisindeki etkileşimlerle biçimlenmektedir. Bu noktada, alanın *habitusunun* oluşmasında medyanın da kaçınılmaz etkileri bulunmaktadır. Özellikle günümüzde gücü ve etki alanı devamlı artmakta olan sosyal medya platformlarının güçlü etkisinden söz edilmektedir. Katılımcılar, medyanın yogayı daha geniş kitlelere tanıtmada olumlu etkilerinden bahsederlerken, aynı zamanda tek yönlü sunum biçiminden duydukları rahatsızlıkları dile getirmektedirler. Bu rahatsızlıkların temelinde, yoganın bir ürün gibi sunulması, fiziksel egzersiz pratiklerine geleneksel biçime göre daha fazla dayanan ve kadın temsiliyetinin hâkim olduğu görüşleri yer almaktadır. Yoganın yer aldığı sosyal medya ve diğer medya araçlarında, sıklıkla yalnızca zayıf ve genç görünümlü kadınların havalı spor kıyafetleri ve ekipmanlarıyla zor pozlar yaparken görsellerine yer verilmesi bahsedilen konulardan bir diğeridir.

Yoganın toplum içerisinde sunum biçiminin de etkisiyle, yoga alanında var olan ve uygulayıcıları ile toplumdaki diğer bireyler tarafından yeniden üretilmesine

katkı sağlanan kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rolleri algısı bulunmaktadır. Bu algılar, alan içerisindeki *doksaların* oluşumuna neden olmaktadır. Yoga alanında üretilen *doksalar*, yoganın kadınların ağırlıkta bir alan olduğu görüşüne dayanmakta ve erkeklerin yoga yapmasına dair olan önyargılarla pekiştirilmektedir. Yoganın kadınlara uygun olduğu düşüncesi, kadınların yeniliklere karşı daha açık görüşlü olduğu, yoganın yumuşak ve sakin bir yapıya sahip olduğu inancıyla ‘kadınsı’ olduğu, kadınların daha esnek bedenlere sahip olduğu gerekçesiyle yoga için daha elverişli bedenlere sahip oldukları ve yoga yapan erkeklerin güçlü derslere katılma yöneliminde oldukları alanda üretilen *doksaları* oluşturmaktadır. Bunların yanında, tüm önyargılardan bağımsız olarak yoganın özünde herkese uygun bir pratik olduğu görüşü yer almaktadır. Bu yönüyle her yaştan, her beden tipinden ve kadın-erkek ayrımı olmaksızın herkesin katılabileceği bir alan olma özelliği taşımaktadır. Ayrıca alanda, yoganın birçok sportif faaliyette olduğu gibi rekabete dayanan bir yapıya sahip olmadığı kabulü bulunmaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre, Türkiye’de modern yoga alanında *kültürel sermaye*, *ekonomik sermaye* ve *beden sermayesi* hâkimdir. Yoga alanında bu üç sermaye biçiminin birbirlerinden bağımsız olarak yer almadığı, birbirlerine dönüşebilen ve iç içe geçmiş bir yapıya sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Yoga alanında, yoga uygulayıcılarının eğitim düzeyleri, yoga deneyimleri öncesi katıldıkları sportif faaliyetlerin alana katkısı ve yoga eğitimleri, inzivaları, workshoplarına katılımı elde ettikleri yogaya dair bilgilerle *kültürel sermaye*, yoga stüdyosu sahibi olmak, yogayla ilgili eğitimler, workshoplar ya da tatiller düzenlemek, yoga kıyafetleri, çeşitli aksesuarlarına ve ekipmanlarına sahip olmakla *ekonomik sermaye*, fit, sağlıklı, genç görünümlü, esnek ve güçlü beden idealine kavuşmayla *beden sermayesi* önem taşımaktadır. Yoga uygulayıcıları, *kültürel sermayeleri* sayesinde elde edilen bilgi ve tecrübeleri bir mesleğe dönüştürerek yoga eğitmeni olabilmekte ya da yoga stüdyosu açıp veya yogaya dair etkinlikler, eğitimler düzenleyerek ekonomik kazanca çevirebilmektedir. Bu durumda *kültürel sermayenin ekonomik sermayeye dönüşmesinden* bahsedilebilir. Yine aynı şekilde, *kültürel sermaye* cisimleşmesiyle *beden sermayesine* dönüşmesi söz konusudur. Sahip olunan

bu sermaye biçimleriyle alan içerisindeki eyleyiciler arasındaki iktidar ilişkilerini belirlenmektedir.

6.2. Öneriler

Bu tez çalışması, Türkiye’de yeni gelişmekte olan modern yoganın sosyo-kültürel boyutlarına dair araştırmalara bir katkı sağlamayı amaçlamıştır. Türkiye’de modern yoganın toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet bağlamında analizinin yapılması için çok daha fazla ve geniş çaplı araştırmalar gerekmektedir. Bu anlamda, bu araştırmadan elde edilen veriler, ilerleyen zamanlarda gerçekleştirilecek olan yeni araştırmalara bir bakış açısı kazandırabilir.

Bu araştırmanın, araştırma grubunu on yoga eğitmeni ve on yoga uygulayıcısı oluşturmaktadır. Başka çalışmalarla, yoga alanı içerisinde yer alan yogaya başlayıp bırakanlar, yoga stüdyosu sahipleri ve çocuk ya da ileri yaşlı yoga uygulayıcıları gibi farklı özneler de analize dâhil edilebilir. Tez çalışmasında çeşitliliğini arttırmak adına yaş grupları geniş tutulmaya çalışılmıştır; ancak yine de ulaşılan katılımcıların yaşları yalnızca 23 ile 56 arasında kalmıştır. Görüşülen yoga eğitmenlerinden bazılarının yoga stüdyoları bulunmaktadır; fakat stüdyo sahipliği deneyimlerine odaklanılmamıştır. İlerleyen zamanlarda yapılacak olan araştırmalarda, alandaki farklı öznelerin farklı deneyimlerine de yer verilerek, Türkiye’de modern yoga alanının analizinin kapsamı genişletilebilir.

Yoga endüstrisinde sunulan tek boyutlu “yoga bedeni”nin aksine, yoga özünde toplum içerisinde çeşitliliği ve hoşgörüyü teşvik etme potansiyeline sahip bir alandır. Yoganın yalnızca kadınlara özel bir alan olmadığı ve sadece esnek, güçlü, genç ve zayıf bireylerin yapabileceği bir aktivite olmadığı bilgisine daha fazla insanın ulaşması için yoganın doğru bir şekilde tanıtılmasına katkı sağlamak gereklidir. Bu noktada, medya sektörü çalışanlarına ve günümüz dünyasında yazılı medyadan daha çok etkili olan sosyal medyanın birer kullanıcısı olarak yoga uygulayıcılarına büyük görev düşmektedir.

KAYNAKLAR

1. de Michelis E. A history of modern yoga: Patanjali and Western esotericism. Londra: Continuum; 2008.
2. Singleton M, Goldberg E. Gurus of modern yoga. Oxford: Oxford University Press; 2013.
3. Gulati R, Sharma, A. Physical and mental fitness in sports person-role of yoga-fitness prescribe in ancient books. Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport. 2011;11(1).
4. Wittich A. Yoga and women: a possible history. İsrail: The Hebrew University of Jerusalem; 2013.
5. Strauss S. Positioning yoga: balancing acts across culture. Oxford: Berg; 2005.
6. Singleton M. Yoga body: the origins of modern posture practice. New York: Oxford University Press; 2010.
7. Jain AR. Selling spirituality: from to pop culture counterculture. New York: Oxford University Press; 2015.
8. Boccio FJ. Questioning the “body beautiful”: yoga, commercialism, and discredment. 21st Century Yoga: Culture, Politics and Practice. Chicago: Kleio Books, 2012:45-56.
9. Markula, P. Reading yoga: changing discourses of postural yoga on the Yoga Journal covers. Communication and Sport, 2014; 2(3):143-171.
10. Kovaleva E, Spirina M. Representation of female body in modern yoga. 2015:16-29.
11. Puustinen L, Rauteniemi M. Wellbeing for sale: representations of yoga in commercial media. The Finnish Society for the Study of Religion. 2015;51(1):45-70.
12. Vinoski E, Webb JB, Warren-Findlow J, Brewer KA, Kiffmeyer KA. Got yoga?: a longitudinal analysis of thematic content and model’s appearance-related attributes in advertisements spanning four decades of Yoga Journal. Body Image: An International Journal of Research. 2017;1-5.
13. Webb JB, Vinoski ER, Warren-Findlow J, Burrell MI, Putz DY. Downward dog becomes fit body, inc: a content analysis of 40 years of female cover images of Yoga Journal. Body Image: An International Journal of Research, 2017:129-135.
14. Freeman H, Vladagina N, Razmajou E, Brems C. Yoga in print media: missing the heart of the practice. International Journal of Yoga, 2017;10(3):160-166.
15. Bhalla, N. ve Moscovitz, D. Yoga and female objectification: commodity and exclusionary identity in U.S. women’s magazines. Journal of Communication Inquiry. 2019:1-19.
16. Gölge AB. Online Representation of Self on Instagram: A Case Study of Yoga Practitioners in Turkey [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Bilkent Üniversitesi; 2017.
17. Şengün-Gürsoy S. Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güven Erozyonu Dâhilince Yükselen Akım “YOGA” [Doktora Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2019.
18. Singleton M, Byrne J. Yoga in the modern world: contemporary perspectives. New York: Routledge; 2008.

19. Elliade M. *Yoga: Ölümsüzlük ve özgürlük*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi; 2013.
20. Iyengar BKS. *Light on yoga*. New York: Schocken Books; 1994.
21. Prabhavananda S, Ishwerwood C. *Patanjali Yoga Sutra: içsel özgürlüğün yolu*. Çev. Işım MA. İstanbul: Arıtan; 2011.
22. Iyengar BKS. *Light on the yoga – Sutras of Patanjali*. London: Thorsons; 2002.
23. Lidell L, Rabinovitch N, Rabinovitch G. *The Sivananda companion to yoga*. New York: Simon & Schuster Inc.; 1983.
24. Stirk J. *Structural fitness*. London: Elm Tree Books; 1988.
25. Godrej F. The neoliberal yogi and the politics of yoga. *Political Theory*. 2016; 45(6):772-800.
26. Alter J. *Yoga in modern India*. Princeton, NJ: Princeton University Press; 2004.
27. Strauss S, Mandelbaum L. Consuming yoga, conserving the environment: transcultural discourses on sustainable living. *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Research*. Heidelberg: Springer; 2013.
28. Yoga Journal ve Yoga Alliance, The 2016 Yoga in America Study. 2016. Erişim adresi: <https://www.yogaalliance.org/Portals/0/2016%20Yoga%20in%20America%20Study%20RESULTS.pdf>.
29. Fish A. The commodification and exchange of knowledge in the case of transnational commercial yoga. *International Journal of Cultural Property*. 2006;13(2):189-206.
30. Park CL, Braun T, Siegel T. Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. Amerika: University of Connecticut; 2013.
31. Ross A, Friedmann E, Bevans M, Thomas S. National survey of yoga practitioners: mental and physical benefits. *Complementary Therapies in Medicine*. 2013;21(4):313-323.
32. Lewis, C. Life chances and wellness: meaning and motivation in the 'yoga market'. *Sport in Society*. 2008;11(5):535-545.
33. Çoknaz D, Nurtanış-Velioğlu M, Karsu S, Eroğlu Y. Aummm! Yoga yolunda algı ve motivlerin sesini dinlemek. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi; 31 Ekim-03 Kasım 2018; Antalya, Türkiye; 2018.
34. Arslan S, Bulut MS. Yoga etkinliği ile uğraşan yetişkinlerin profilleri ve yoga ile ilgili görüşlerinin analizi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*. 2018;5(22):878-887.
35. Bourdieu P. *Sosyoloji meseleleri*. Ankara: Heretik; 2016.
36. Bourdieu P, Wacquant LJD. *Düşünsel bir antropoloji için cevaplar*. İstanbul: İletişim Yayınları; 2003.
37. Koca C. *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal ve Kültürel Yeniden Üretim [Yayınlanmamış Doktora Tezi]*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2006.
38. Özer NB. *Özne hayatı konuşunca- Postmodern zamanlarda yoga deneyimi: alternatif bir yaşam tarzı*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2015.
39. Bourdieu P. *Distinction. A social critique of the judgment of taste*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1984.
40. Bourdieu P. Sport and social class. *Social Science Information*. 1978;17(6):819-840.

41. Wheaton B. Introducing the consumption and representation of lifestyle sports. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*. 2010;13(7-8):1057-1081.
42. Shreena NDG. Translating, Practicing and Commodifying Yoga in the U.S. [Doktora Tezi]. Florida: University of Florida; 2009.
43. Swartz D. Kültür ve iktidar: Pierre Bourdieu'nün sosyolojisi. E. Gen (çev.). İstanbul: İletişim Yayınları; 2011.
44. Foucault M. Özne ve iktidar. I. Ergüden, O. Akınbay (çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2011.
45. Guthrie SR, Castelnuovo S. Disability management among women with physical impairments: The contribution of physical activity. *Sociology of Sport Journal*, 2001;18.
46. Foucault M. Discipline and Punish. New York: Vintage; 1979.
47. Foucault M. (1988) Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault. Amherst, MA: University of Massachusetts Press; 1988.
48. Foucault M. About the beginning of the hermeneutics of the self: Two lectures at dartmouth. *Political Theory*. 1993;21(2):198-227.
49. Markula P. The technologies of the self: Sport, feminism, and Foucault. *Sociology of Sport Journal*. 2003;20:87-107.
50. Markula P. Turning into one's self: Foucault's technologies of the self and mindful fitness. *Sociology of Sport Journal*. 2004;21:302-321.
51. Meriam SB. Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber. S. Turan (çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık; 2013.
52. Koca C. Spor bilimlerinde nitel araştırma yöntemi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 2017; 28(1):30-48.
53. Kuş E. Nicel-Nitel araştırma teknikleri – Sosyal bilimlerde araştırma teknikleri nicel mi? nitel mi?. Ankara: Anı Yayıncılık; 2007.
54. Patton MQ. Qualitative research and evaluation methods. Thousands Oaks: Sage Publications; 2002.
55. Denzin NK, Lincoln YS. Introduction: The discipline and practice of qualitative research. *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, California: Sage Publications. 2005:1-32.
56. Büyüköztürk Ş, Kılıç-Çakmak E, Akgün OE, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayınları; 2010.
57. Neuman WL. Social research methods: Qualitative and quantitative approaches. Toronto: Pearson; 2012.
58. Fielding N. Etnography – Researching social life. N. Gilbert (ed.), Londra: Sage Publications. 2008;266-285.
59. Emerson R, Fretz R, Shaw L. Bütün Yönleriyle Alan Çalışması Etnografik Alan Notları Yazımı. Ankara: Birleşik Dağıtım Kitabevi; 2008.
60. Miles MB, Huberman AM. Qualitative data analysis: A source book of new method. Londra: Sage Publications; 1984.
61. Lincoln YS, Guba, EG. Naturalistic inquiry. Beverly Hills, CA: Sage Publications; 1985.
62. Babbie ER. The practice of social research. Belmont: Thomson Wadsworth; 2007.

63. Henderson KA. Dimension of choice: Qualitative approaches to parks, recreation, tourism, sport and leisure research. Pennsylvania: Venture Publishing; 2006.
64. Denzin NK. Sociological methods: A sourcebook. New York: McGraw Hill; 1978.
65. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2013.
66. Scnaebele V. (2013) The useful body: The yogic answer to appearance management in the post-Fordist workplace – Yoga traveling: Bodily practice in transcultural perspective. Heidelberg: Springer, 2013:135-153.
67. Gannon S. Yoga ve vejetaryenlik. Y.U. Konca (çev.). İstanbul: Paloma Yayınevi; 2016.
68. McKenzie S. Getting physical: The rise of fitness culture in America. Lawrence, KS: University Press of Kansas; 2013.
69. Singleton M. Transnational exchange and the genesis of modern postural yoga - Yoga traveling: Bodily practice in transcultural perspective. Heidelberg: Springer. 2013:37-56.
70. de Michelis E. A preliminary survey of modern yoga studies. Asian Medicine. 2007;3:1-19.
71. Kay J, Laberge S. The ‘new’ corporate habitus in adventure racing. International Review for the Sociology of Sport. 2002;37(1):17-36.
72. Lau KJ. New age capitalism: making money East of eden. Philadelphia: University of Pennsylvania Press; 2000.
73. Possamai A. Alternative spiritualities and the cultural logic of late capitalism. Culture and Religion: An Interdisciplinary Journal. 2003;4(1):31-45.
74. Adorno TW, Horkheimer M. The culture industry: Enlightenment as mass deception - Dialectic of enlightenment. California: Stanford University Press; 2002.
75. Atkinson N, Permuth-Levine R. Benefits, barriers, and cues to action of yoga practice: A focus group approach. American Journal of Health Behaviour. 2009;33(1):3-14.
76. Öznalbant E, Alvarez MD. A socio-cultural perspective on yoga tourism. Tourism Planning and Development; 2019.
77. Vivekananda S. Bilginin sırrı – Jnana yoga. A. Gürelman (çev.). İstanbul: Purnam Yayınları; 2011.
78. Bourdieu P. Sociology in question. Londra: Sage Publications; 1993.
79. Bourdieu P. Sermaye Biçimleri – Sosyal Sermaye. M.M. Şahin, A.Z. Ünal (der.). İstanbul: Değişim Yayınları; 2010.
80. Horton RH. 21st century yoga: Culture, politics, and practice. LLC-Create Space: On Demand Publishing; 2012.
81. Kern L. Connecting embodiment, emotion and gentrification: An exploration through the practice of yoga in Toronto. Emotion, Space and Society. 2012;5(1):27-35.
82. Smith S, Atencio M. 'Yoga is yoga. Yoga is everywhere. You either practice or you don't': A qualitative examination of yoga social dynamics. Sport in Society. 2017;20(9):1167-1184.
83. Askegaard S, Eckhardt GM. Glocal yoga: Re-appropriation in the Indian consumptionscape. Marketing Theory. 2012;12(1):45-60.

84. Marcuse H. One-Dimensional man: Studies in the ideology of advanced industrial society. Londra: Routledge; 2002.
85. oşkuner-Balli G, Ertimur B. Legitimation of hybrid cultural products: The case of American yoga. Marketing Theory. 2017;1 (2):127-147.
86. Worby C. Her ynyle yoga. . Fromm (ev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi; 2007.
87. Syman S. The subtle body: The story of yoga in America. New York: Farrar, Straus and Giroux; 2011.
88. Bourdieu P. *The forms of capital* - Handbook of theory and research for the sociology of education. New York: Greenwood Press; 1986.
89. Demeter ME. The Commodification of Yoga in Contemporary U.S. Culture [Yüksek Lisans Tezi]. Florida: University of South Florida; 2006.
90. Broad WJ. The science of yoga: The risks and the rewards. New York: Simon and Schuster; 2012.



EK-1: Bilgilendirme ve Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu tez, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yüksek lisans yapan Özge Duman Karaboğa tarafından gerçekleştirilmektedir. Araştırma ile Türkiye'de modern yoganın toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet analizinin yapılması amaçlanmaktadır. Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan onay alınmıştır.

Araştırma kapsamında sizinle yaklaşık bir saat sürecektir bir görüşme yapacağız. Bu görüşmede, Türkiye'de modern yoga hakkında görüşlerinizi almaya yönelik sorular sorulacaktır. Görüşmede özel sorular (politik görüş, cinsel yönelim, din vb.) sorulmayacaktır. Cevaplamak istemeyeceğiniz, özel olduğunu düşündüğünüz sorular olursa cevap vermeyebilirsiniz.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Bu durum size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Görüşmede sorulan sorulara vereceğiniz cevaplar, çalışmada yer alan araştırmacı ve tez danışmanı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Bu Gönüllü Katılım Formuna adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur.

Görüşme anında konuşulanların not alınması zor olduğu için izin verdiğiniz takdirde ses kayıt cihazı kullanacaktır. Görüşmeler çözümlendikten sonra görüşme metnini okumanız ve onaylamanız için size verilecektir. Metin üzerinde ekleme, çıkartma ve düzeltme yapabilirsiniz.

Bu gönüllü katılım formunu imzalamadan önce veya daha sonra aklınıza gelebilecek olan soruları istediğiniz zaman bana sorabilirsiniz. Telefon numaram ve adresim bu kâğıtta yazıyor. Bu görüşme ya da araştırma bittikten sonra da bana ulaşabilir ve araştırma ile ilgili soru sorabilirsiniz. Araştırmaya katılmayı tercih ediyorsanız, lütfen aşağıya imzanızı atınız. İmzaladıktan sonra size bu formun bir kopyasını vereceğiz.

Tarih:

Katılımcı

Adı Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tez araştırmacısı

Adı Soyadı: Özge Duman Karaboğa

Adres: Dikmen Cad. 228/8

06450, Çankaya, Ankara

Tel: 0506 3042164

E-posta: ozgedumanmi@gmail.com

İmza:

EK-2: Yoga Eğitmenleri İçin Demografik Sorular

Sayın Yoga Eğitmeni,

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde yapılan yüksek lisans tezinin bir parçası olarak yürütülmektedir. Araştırmayla Türkiye'de modern yoganın toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet analizinin yapılması amaçlanmaktadır. Formdaki sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmada yer alan yüksek lisans öğrencisi ve tez danışmanı Prof. Dr. Canan Koca Arıtan dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Lütfen isim, soy isim ve iletişim gibi bilgilerinizi yazmayınız.

Özge Duman Karaboğa
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐

3. Büyüdüğünüz şehir:

4. Yaşadığınız şehir:

5. Eğitim durumunuz: Okur-yazar değil ☐ Yüksekokul ☐
İlkokul ☐ Üniversite ☐
Ortaokul ☐ Master/Doktora ☐

Diğer:

6. Medeni Durumunuz:

7. Mesleğiniz:

8. Annenizin Eğitim Durumu: Okur-yazar değil ☐ Yüksekokul ☐
İlkokul ☐ Üniversite ☐
Ortaokul ☐ Master/Doktora ☐

Diğer:

9. Babanızın Eğitim Durumu: Okur-yazar değil ☐ Yüksekokul ☐
İlkokul ☐ Üniversite ☐
Ortaokul ☐ Master/Doktora ☐

Diğer:

10. Annenizin Mesleği:.....

11. Babanızın Mesleği:.....

12. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

13. Evinize giren aylık gelir miktarını yazabilir misiniz?.....TL

Spor Geçmişi

14. Daha önce sporculuk yaptınız mı? Evet, ise, hangi spor dalı, hangi düzey belirtir misiniz?

☐ Evet

☐ Hayır

15. Ne kadar süre spor yaptınız?.....

16. Daha önce antrenörlük yaptınız mı? Evet, ise, hangi spor dalı, hangi düzey belirtir misiniz?

☐ Evet

☐ Hayır

17. Ne kadar süre antrenörlük yaptınız?.....

Yoga Eğitmenliği Geçmişi

18. Ne kadar süredir yoga yapıyorsunuz?

☐ 1 – 6 ay

☐ 6 – 12 ay

☐ 1 yıl 3 yıl

☐ 3 – 6 yıl

☐ 6 yıl ve daha fazla (.....)

19. Kaç yıldır yoga eğitmenliği yapıyorsunuz?

☐ 1 – 6 ay

☐ 6 – 12 ay

☐ 1 yıl 3 yıl

☐ 3 – 6 yıl

☐ 6 yıl ve daha fazla (.....)

20. Kendinize ait bir yoga stüdyonuz var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

21. Stüdyonuz yoksa nerelerde ders veriyorsunuz?

Cevap:.....

22. Stüdyonuz varsa başka ders verdiğiniz yerler var mı?

Cevap:.....

23. Şu an hangi tür yoga dersleri veriyorsunuz?

Cevap:.....

24. Daha önce hangi farklı türlerde yoga dersleri verdiniz mi? Verdiyseniz, bunlar nelerdir?

Cevap:.....

25. Sahip olduğunuz eğitmenlik sertifikalarınızı tür/yıl/yer olarak yazabilir misiniz?

.....
.....

.....

.....

.....

26. Yoga eğitmenliği dışında başka bir işte çalışıyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır



EK-3: Yoga Uygulayıcıları İçin Demografik Sorular

Sayın Yogi/Yogini,

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde yapılan yüksek lisans tezinin bir parçası olarak yürütülmektedir. Araştırmayla Türkiye'de modern yoganın toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet analizinin yapılması amaçlanmaktadır. Formdaki sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmada yer alan yüksek lisans öğrencisi ve tez danışmanı Prof. Dr. Canan Koca Arıtan dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Lütfen isim, soy isim ve iletişim gibi bilgilerinizi yazmayınız.

Özge Duman Karaboğa
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐

3. Büyüdüğünüz şehir:

4. Yaşadığınız şehir:

5. Eğitim durumunuz: Okur-yazar değil ☐ Yüksekokul ☐
İlkokul ☐ Üniversite ☐
Ortaokul ☐ Master/Doktora ☐

Diğer:

6. Medeni Durumunuz:

7. Mesleğiniz:

8. Annenizin Eğitim Durumu: Okur-yazar değil ☐ Yüksekokul ☐
İlkokul ☐ Üniversite ☐
Ortaokul ☐ Master/Doktora ☐

Diğer:

9. Babanızın Eğitim Durumu: Okur-yazar değil ☐ Yüksekokul ☐
İlkokul ☐ Üniversite ☐
Ortaokul ☐ Master/Doktora ☐

Diğer:

10. Annenizin Mesleği:.....

11. Babanızın Mesleği:.....

12. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

13. Evinize giren aylık gelir miktarını yazabilir misiniz?.....TL

Spor ve Yoga Geçmişi

14. Daha önce sporculuk yaptınız mı? Evet, ise, hangi spor dalı, hangi düzey belirtir misiniz?

☐ Evet

☐ Hayır

15. Ne kadar süre spor yaptınız?.....

16. Ne kadar süredir yoga yapıyorsunuz?

☐ 1 – 6 ay

☐ 6 – 12 ay

☐ 1 yıl 3 yıl

☐ 3 – 6 yıl

☐ 6 yıl ve daha fazla (.....)

EK- 4: Yoga Eğitmenleri İçin Görüşme Soruları

1. Yogaya nasıl ve neden başladınız?
2. Yoga eğitmeni olmaya nasıl karar verdiniz? Bu süreçten kısaca bahsedebilir misiniz?
3. Hangi tür/türlerde yoga öğretiyorsunuz? Bu türü tercih etmenizin nedenleri nelerdir?
4. Derslerinizi takip eden öğrencilerin profili hakkında neler söyleyebilirsiniz? (Eğitim durumu, yaş, cinsiyet, meslek, gelir düzeyi, ...)
5. Genel olarak öğrencileriniz en başta hangi amaçla yogaya/derslerinize geliyorlar?
6. Yoga stüdyolarının ortak alanlarında ya da sınıflarda derslerden önce/sonra öğrencilerin kendi aralarında ya da eğitmenlerle yaptıkları sohbetlerin konuları neler oluyor?
7. Yogadan edindiğiniz arkadaşlarınızla günlük hayatınızda görüşüyor musunuz?
8. Yoga sizin için ne ifade ediyor?
9. Yogayı fiziksel bir egzersiz olarak mı, psikolojik veya fiziksel rahatsızlıklarına yönelik bir terapi olarak mı ya da daha farklı bir etkinlik olarak mı tanımlıyorsunuz?
10. Yoganın tarihi, kökeninin dayalı olduğu yazıtlarda yer aldığı biçimi hakkında yeterli bilgiye sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz? Bu konularda kendinizi sürekli olarak geliştirir misiniz?
11. Yoganın sizde yarattığı değişiklikler nelerdir? Hayatınızda yogayla birlikte neler değişti?
12. Yogaya başlamanızın ardından günlük yaşamınızdaki alışkanlıklarınızda değişiklikler oldu mu?
13. Yogadaki nefes çalışmalarını, meditasyon tekniklerini ve yoga felsefesi kapsamında öğrendiklerinizi gündelik yaşamınızda kullanıyor musunuz? Nerede ve nasıl kullanıyorsunuz?
14. Vejetaryenlik veya veganlık gibi bir tercihiniz var mı? Varsa ne zamandan beri var? Sizi bu tercihe yönelten nedenler nelerdir?
15. Yoga tüketim alışkanlıklarınızda değişikliğe yol açtı mı?
16. Hamile yogası, çocuk yogası, kahkaha yogası, ofis yogası gibi yoga türleri hakkında ne düşünüyorsunuz?

17. Üye olduğunuz dernekler veya sivil toplum örgütleri var mı? Sizin bu kuruluşlardaki göreviniz nedir?
18. Sizce, son dönemde yogaya olan ilginin nedeni nedir? Türkiye’de yoganın geçmişten günümüze gelişimini ve geleceğini nasıl değerlendiriyorsunuz?
19. Yoga ile ilgili tanıtım içeren medya araçlarını (örn., dergiler, bloglar, web sayfaları) takip ediyor musunuz? Ne amaçla takip ediyorsunuz? Bu platformlarda yoganın sunumu hakkında ne düşünüyorsunuz?
20. Ders verdiğiniz mekanlarda yoga yapanlar daha çok kadınlar mı erkekler mi?
21. Sizce kadınların ve erkeklerin yoga yapma amaçları ve tercih ettikleri yoga türleri farklılaşıyor mu? Sizce bunun nedenleri neler olabilir?
22. Yoga alanında kadınların ağırlıkta olmasını nasıl değerlendiriyorsunuz?
23. Son zamanlarda erkeklerin yogaya artan ilgisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

EK-5: Yoga Uygulayıcıları İçin Görüşme Soruları

1. Yogaya nasıl ve neden başladınız?
2. Yogaya ilk başlama amacınızla şu an yoga yapıyor olma amacınız aynı mı?
3. Yoga sizin için ne ifade ediyor?
4. Yogayı fiziksel bir egzersiz olarak mı, psikolojik veya fiziksel rahatsızlıklarına yönelik bir terapi olarak mı ya da daha farklı bir etkinlik olarak mı tanımlıyorsunuz?
5. Bir yoga stüdyosu seçerken nelere dikkat edersiniz?
6. Hangi saatlerde (sabah-akşam) yogaya gitmeyi tercih ediyorsunuz?
7. Hangi tür yoga derslerini tercih ediyorsunuz? Neden?
8. Genelde hangi eğitmenlerin derslerine katılıyorsunuz? Neden?
9. Bir eğitmende nelere dikkat edersiniz?
10. Yoga stüdyolarının ortak alanlarında ya da sınıflarda derslerden önce/sonra öğrencilerin kendi aralarında ya da eğitmenlerle yaptıkları sohbetlerin konuları neler oluyor?
11. Yogadan edindiğiniz arkadaşlarınızla günlük hayatınızda görüşüyor musunuz?
12. Hamile yogası, çocuk yogası, kakhaha yogası, ofis yogası gibi yoga türleri hakkında ne düşünüyorsunuz?
13. Yoga dışında ilgilendiğiniz bir şeyler var mı? Hobileriniz nelerdir?
14. Yoganın tarihi, kökeninin dayalı olduğu yazıtlarda yer aldığı biçimi hakkında bilginiz var mı? Bu konularda eğitim/seminer gibi toplantılara katılır mısınız?
15. Yoganın sizde yarattığı değişiklikler nelerdir? Hayatınızda yogayla birlikte neler değişti?
16. Yogaya başlamanızın ardından günlük yaşantınızdaki alışkanlıklarınızda değişiklikler oldu mu?
17. Yogadaki nefes çalışmalarını, meditasyon tekniklerini ve yoga felsefesi kapsamında öğrendiklerinizi gündelik yaşamınızda kullanıyor musunuz? Nerede ve nasıl kullanıyorsunuz?
18. Vejetaryenlik veya veganlık gibi bir tercihiniz var mı? Varsa ne zamandan beri var? Sizi bu tercihe yönelten nedenler nelerdir?
19. Yoga tüketim alışkanlıklarınızda değişikliğe yol açtı mı?

20. Sizce, son dönemde yogaya olan ilginin nedeni nedir? Türkiye’de yoganın geçmişten günümüze gelişimini ve geleceğini nasıl değerlendiriyorsunuz?
21. Yoga ile ilgili tanıtım içeren medya araçlarını (örn., dergiler, bloglar, web sayfaları) takip ediyor musunuz? Bu platformlarda yoganın sunumu hakkında ne düşünüyorsunuz?
22. Sizce kadınların ve erkeklerin yoga yapma amaçları ve tercih ettikleri yoga türleri farklılaşıyor mu? Sizce bunun nedenleri neler olabilir?
23. Yoga alanında kadınların ağırlıkta olmasını nasıl değerlendiriyorsunuz?
24. Son zamanlarda erkeklerin yogaya artan ilgisi hakkında ne düşünüyorsunuz?



EK-6: Etik Kurul İzni



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

11 Mart 2016

Sayı : 35853172/ 431- 643

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Fakülteniz öğretim üyelerinden Doç. Dr. Canan KOCA ARITAN danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Özge DUMAN'ın hazırladığı "Türkiye'de Modern Yoganın Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Analizi" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 8 Mart 2016 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EK-7: Tez Çalışması Orijinallik Raporu ve Dijital Makbuz

Modern Yoganın Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Nitel Analizi

ORIJINALLIK RAPORU

% 2	% 2	% 0	% 1
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.scribd.com İnternet Kaynağı	% 1
2	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
3	Submitted to Hacettepe University Öğrenci Ödevi	<% 1
4	Submitted to Anadolu University Öğrenci Ödevi	<% 1
5	www.sbd.hacettepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	www.cevreveinsanhaklari.org İnternet Kaynağı	<% 1
7	www.ices-uebk.org İnternet Kaynağı	<% 1
8	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1

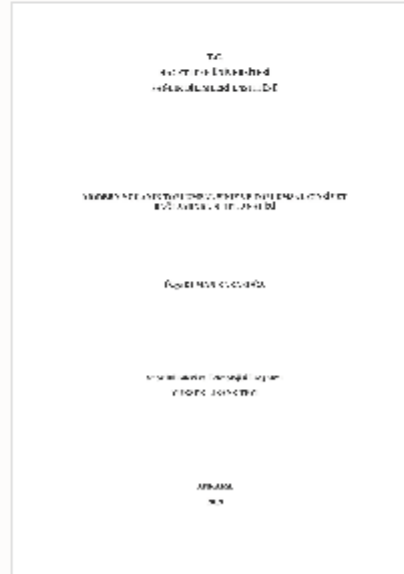


Dijital Makbuz

Bu makbuz ödevinizin Turnitin'e ulaştığını bildirmektedir. Gönderiminize dair bilgiler şöyledir:

Gönderinizin ilk sayfası aşağıda gönderilmektedir.

Gönderen: Özge Duman Karaboğa
 Ödev başlığı: Modern Yoganın Toplumsal Sınıf ve...
 Gönderi Başlığı: Modern Yoganın Toplumsal Sınıf ve...
 Dosya adı: Modern Yoganın Toplumsal Sınıf ve...
 Dosya boyutu: 1.43M
 Sayfa sayısı: 94
 Kelime sayısı: 25,467
 Karakter sayısı: 177,445
 Gönderim Tarihi: 28-Eyl-2019 08:42PM (UTC+0300)
 Gönderim Numarası: 1181874410



ÖZGEÇMİŞ

1989 yılının ekim ayında Muğla'nın Ortaca ilçesinde dünyaya geldim. Öğretmen olan annemin tayininin Denizli'ye çıkmasıyla üniversiteye kadar bu şehirde yaşadım. Denizli Hasan Tekin Ada Yabancı Dil Ağırlıklı Lisesi'nde orta öğrenimimi tamamladıktan sonra, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Sosyoloji bölümünden 2012 yılında mezun oldum. Aynı zamanda, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Kamu Yönetimi bölümünü ve ardından aynı üniversitenin Sosyal Hizmetler bölümünü bitirdim. Yüksek lisans öğrenimime Hacettepe Üniversitesi Sosyoloji bölümü ve aynı anda ODTÜ Medya ve Kültürel Çalışmalar bölümlerinde devam ettim ve iki bölümden de mezun oldum. Kendisi de yoga eğitmeni olan Prof. Dr. Canan Koca Arıtan tanışmam ve bana çok ilham vermesi nedeniyle Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yoga üzerine çalışmak için yeni bir yüksek lisansa başladım. 2011 yılında tanıştığım yogaya 3 yıl kadar aralıklı olarak devam etmemin ardından, yoganın hayatımda daha köklü bir yer edinebilmesi için 2014 yılında Pınar Enginsu ile 200 Saat Yoga Uzmanlaşma Programı'na katıldım. 2015 yılında yoga ile ilgili çalışmalarımı bir adım ileriye götürebilmek için +300 Saat İleri Seviye Uzmanlaşma Programı'na devam ettim ve “Yoga ve Tiyatro” adlı bitirme tezimle programı tamamladım. 2019 yılının başında, Gizem Onay ile Prenatal ve Postnatal Yoga Eğitmenlik Eğitimi'ne katıldım. Bugün, iş dolayısıyla yaptığım seyahatler sayesinde dünyanın farklı köşelerinde, kendi yoga pratiğime ve eğitmenlik metodolojime yenilikler katmak için yoga yapmaya devam etmekteyim.