

T.C.

**TÜRKISCH-DEUTSCHE UNIVERSITÄT
INSTITUT FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN
INTERKULTURELLES MANAGEMENT**

**LIFESTYLES IN GROßSTÄDTEN:
YOGA ALS EIN URBANER TREND- INTERNATIONAL
UND IN DER TÜRKISCHEN HAUPTSTADT ANKARA**

MASTERARBEIT

Merve GÖTTL

BETREUER

Prof. Dr. Ernst STRUCK

PASSAU, DEZEMBER 2021

T.C.
TÜRKISCH-DEUTSCHE UNIVERSITÄT
INSTITUT FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN
INTERKULTURELLES MANAGEMENT

LIFESTYLES IN GROßSTÄDTEN:
YOGA ALS EIN URBANER TREND- INTERNATIONAL
UND IN DER TÜRKISCHEN HAUPTSTADT ANKARA

MASTERARBEIT

Merve GÖTTL

(188102001)

Datum der Einreichung beim Institut: **22.12.2021**

Datum der Verteidigung: **19.01.2022**

Betreuer: **Prof. Dr. Ernst STRUCK**

Kommissionsmitglieder: **Dr. M. Sait DURAN**

Dr. Detlev QUINTERN

PASSAU, DEZEMBER 2021

T.C.

**TÜRKISCH-DEUTSCHE UNIVERSITÄT
INSTITUT FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN
INTERKULTURELLES MANAGEMENT**

**LIFESTYLES IN GROßSTÄDTEN:
YOGA ALS EIN URBANER TREND- INTERNATIONAL
UND IN DER TÜRKISCHEN HAUPTSTADT ANKARA**

MASTERARBEIT

Merve GÖTTL

(188102001)

BETREUER

Prof. Dr. Ernst STRUCK

PASSAU, DEZEMBER 2021

INHALTSVERZEICHNIS

ÖZET	vii
ABSTRACT	ix
ABBILDUNGS- UND TABELLENVERZEICHNIS	ix
1. EINLEITUNG	1
1.1 AUFBAU DER ARBEIT	2
2. WAS IST YOGA?	4
2.1 DIE DEFINITION DES YOGA	4
2.2 DIE GESCHICHTE DES YOGA: DIE TRADITIONELLE YOGA SCHRIFTEN.....	6
2.2.1 Der Achtfache Pfad Des Yoga: Die Yoga-Sutren Des Patanjali.....	9
2.2.2 Hatha Yoga Pradipika	13
2.3 DIE TRANSFORMATION DES YOGA: YOGA ALS EINE TRANSKULTURELLE PRAXIS.....	16
2.3.1 Das Phänomen Yoga als ein „hybrid- transnationale Kulturgut“	16
2.3.2 Über den Begriff: „Der moderne Yoga“	22
2.4 DIE FRAGE NACH SPIRITUALITÄT UND DER MODERNEN YOGAPRAXIS	27
3. DIE RÄUME DES YOGA	30

3.1 ASCHRAM	30
3.2 YOGA TOURISMUS.....	34
3.2.1 Yoga Tourismus und Wellness-Tourismus	35
3.2.2 Yoga Tourismus und spiritueller Tourismus.....	37
3.2.3 Reise in die Stadt der Aschrams: Rishikesh	38
3.3 DER URBANER RAUM UND YOGA: YOGA-STUDIOS	41
3.4 YOGA IM DIGITALEN RAUM	49
4. EMPIRISCHE FORSCHUNG.....	51
4.1 DIE LEITFÄDEN DER GROUNDED THEORY	51
4.2 DATENERHEBUNGSMETHODE	53
4.2.1 Das Theoretisches Sampling und die Interview TeilnehmerInnen.....	53
4.2.1.2 Soziodemographische Merkmale	53
4.2.2 Das Vorgehensweise der Semistrukturiertes Leitfaden Interviews und der Evaluation der Empirischen Daten	54
5. ERGEBNISSE.....	56
5.1 DIE WAHRNEHMUNG DER YOGA PRAXIS	56
5.1.1 Motivation & Erwartungen Der Yoga-Praktizierenden.....	56
5.1.2 Die Auswirkungen von Yoga auf Yoga-Praktizierende.....	61
5.1.3 Was ist Yoga für Yoga-Lehrende?.....	62
5.2 DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN RAUM UND DER YOGA PRAXIS	65
5.2.1 Die Rolle der Präsenz und des Ortes in der Yoga-Praxis.....	65
5.2.1.1 Raum und Yoga im Präsenz: Gemeinsam Praktizieren & Persönlichen Kontakt.....	65
5.2.1.2 Die Atmosphäre des Raums und die Konzentration	67
5.2.2 Yoga-Praxis In Urbanen Yoga-Studios Und Yoga- Praxis In Indien	70

5.2.2.1 Spiritualität und Yoga-Praxis in Ankaraner Yoga-Studios	77
5.3 DIE DIGITALISIERUNG DER YOGA-PRAXIS	80
5.3.1 Yoga während der Pandemie	80
5.3.2 Online-Yoga-Kurse	83
5.3.3 Yoga im Digitalen Raum.....	86
6. DER YOGA ZWISCHEN ANALOGER TRADITION UND DIGITALER ZUKUNFT	91
6.1 DIE WAHRNEHMUNG DER YOGA IN DER MODERNEN GESELLSCHAFT: YOGA ALS MITTEL ZUR SOZIALISIERUNG, ALS MODERNER GESUNDHEITSKULT, UND ALS HOLISTISCHE LEHRE.	91
6.2 RAUM UND YOGA	93
6.2.1 Über Der Präsenz Und Ort In Der Yoga-Praxis.....	94
6.2.2 Über Die Yoga-Praxis In Indien Und In Ankaraner Yoga-Studios:	94
6.2.3 Was für eine Spiritualität?	96
6.3 DIE DIGITALISIERUNG DER YOGA-PRAXIS	98
6.3.1 Das Verhältnis von Yoga und Raum Im Rahmen von Online- Yogakursen	98
6.3.2 Die Digitale Zukunft des Yoga	99
7. YOGA IN DER METAMORPHOSE: VON ANALOGER TRADITION BIS MODERNER YOGA UND DIE ZUKUNFT DES YOGA IN CYBERSPACE.....	103
LITERATURVERZEICHNIS	106
ANLAGE A: ZITATE AUS INTERVIEWS AUF TURKISCH	112

ÖZET

BÜYÜK ŞEHİRLERDE YAŞAM TARZLARI: KENTSEL BİR TREND OLARAK YOGANIN ULUSLARARASI VE TÜRKİYE’NİN BAŞKENTİ ANKARA’DA İNCELENMESİ

Bu nitel çalışmada küreselleşmenin etkisiyle trend olmuş bir hybrid- kültürlerarası fenomen olarak yoganın mekânla olan ilişkisi incelenmiştir. Oldukça karmaşık bir fenomen olan yoga disiplinin uygulandığı mekânlar çerçevesinde tartışılarak hem kültürlerarası etkileşim hem de küresel ve yerel ölçekte toplumların yaşam biçimleriyle ilgili birçok soruya cevap aranmıştır. Araştırmanın teorik çerçevesi yoganın tarihi, yoga hakkındaki geleneksel metinler, disiplinler arası birçok yoga çalışmasını içeren geniş bir literatür incelenerek oluşturulmuştur. Günümüzde yoga olarak tanımlanan çeşitli pratiklerin ve düşünce sistemlerinin yoganın uygulandığı alanlar bağlamında açıklığa kavuşturulması amaçlanmıştır.

Yoga, modern yaşam biçimlerinin etkisinde geleneksel halinden farklılaşarak, yeni anlamlar kazanmıştır. Bu çerçevede yoga disiplininin günümüzdeki hali, pandemi koşullarıyla beraber dijital ortamdaki uygulanış biçimi ile de incelenmiştir. Yoganın, dijitalleşmeye açık bir disiplin olup olmadığı tartışılmıştır. Araştırma çerçevesinde Ankara’daki yoga stüdyolarında eğitim veren sekiz yoga eğitmeniyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden elde edilen nitel veriler temellendirilmiş kuram metodu ile analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen görüşmeler kapsamında, yoga pratiği yapan kişilerin ve yoga eğitmenlerinin yoga disiplinini nasıl anlamlandırdıkları, yoga ve mekânı nasıl ilişkilendirdikleri ve pandemi sürecindeki online yoga derslerindeki deneyimleri incelenmiştir. Çalışmanın teorik arka planını oluşturan uluslararası yoga çalışmalarında da ön plana çıktığı üzere, Bourdieu’nün alan teorisi çerçevesinde yoga-urban-modernite üçgeninde büyük şehirlerde oluşan yoga alanları ve Ankara’daki yoga

pratiđi bađlamda üretilen yoga sermayesi analiz edilmiřtir. Arařtırma sonucunda ulařılan sonuçlar çerçevesinde iřitsel-dokunsal ve görsel bir pratik olarak yoganın mekanla olan çok yönlü iliřkisinin, yoga disiplinin özü dođrultusunda önemini yalnızca geleneksel yogada deđil, modern yogada da koruduđu gözlemlenmiřtir. Yoganın gelenekselden, modern yogaya evriiliři ve günümüzde de zamanın tinine uygun olarak dijital alandaki varlıđı çerçevesinde yürütülen tartiřmanın bu alanda literatüre katkı sađlaması amaçlanmıřtır.

Anahtar kelimeler: yoga, yoga ve mekn, ařram, yoga turizmi, yoga-stüdyoları, spiritüel, spiritüalizm, online yoga pratiđi, dijitalleřme ve yoga

ABSTRACT

LIFESTYLES IN METROPOLITAN CITIES: EXAMINATION OF YOGA IN INTERNATIONAL AREA AND IN THE CAPITAL OF TURKEY AS AN URBAN TREND

In this qualitative research, being a hybrid- transcultural phenomenon that has emerged as a trend in the era of globalization, yoga and its relationship with space is examined. In the scope of the spaces that yoga discipline -which is a very complicated phenomenon - is practiced, answers to many questions regarding intercultural interaction and lifestyles of societies at global and local dimensions were sought to be answered.

The theoretical framework of the research was built on an extensive evaluation of history of yoga, traditional texts on yoga, and many interdisciplinary yoga studies. In the context of yoga spaces, it is aimed to clarify the complex practices and systems of thought defined as yoga in the contemporary world.

Under the influence of lifestyles developed within the framework of modernity, yoga has gained new meanings by differentiating from its traditional form. In this context, this study examined the current state of the yoga discipline with the way it is applied in the digital environment in terms of the pandemic conditions. It was also discussed whether yoga is a discipline open to digitalization or not. Within the framework of the research, semi-structured interviews were conducted with eight yoga teachers from yoga studios in Ankara. The qualitative data that were gathered from the interviews have been analyzed using the methodology of Grounded Theory. The interviews examined how yoga practitioners and yoga teachers understand the discipline of yoga, how they associate yoga and space, and their experiences of online yoga classes during the pandemic. As it is put forward by the international yoga studies that form the theoretical background of the study, in this thesis, within the framework of Bourdieu's field theory,

the yoga spaces created in the urban areas and the existence of the produced yoga capitalization in Ankara were analyzed in the yoga-urban-modern triangle. Within the framework of the research results, it was observed that the multi-layered relationship of yoga with space as an auditory-tactile and visual practice retains its importance not only in traditional yoga but also in modern yoga. Thus, this study aims to contribute to the literature in this field with the discussion on the evolution of yoga from traditional to modern yoga and its existence in the digital space in harmony with the spirit of the time.

Key words: yoga, yoga and space, the spaces of yoga, urban yoga-studios, ashram, spiritual, spirituality, online yoga practice, the digitalization and yoga

ABBILDUNGS- UND TABELLENVERZEICHNIS

Abbildung 1: Typologie von modernen Yoga 24

Tabelle 1: Die Liste der Befragten..... 53

1. EINLEITUNG

In vielen Orten der Welt erhebt sich heutzutage eine einzige Silbe von Menschen aus verschiedenen Kulturen: „ॐ – OM“. Wie Strauss beschreibt, ruft Yoga eine Reihe von Bildern und Ideen hervor und erstreckt sich von indischen Mystikern auf Berggipfeln bis hin zu Hippies mit gekreuzten Beinen mit Räucherstäbchen oder städtischen White-Color People in einem Fitnessstudio innerhalb eines kurzen Mittagessens (vgl. STRAUSS 2005: S.2). Die Assoziation des Yoga, die in unseren Köpfen erscheinen, ist vielfältig. Es ist sehr schwierig, einen Ort auf der Welt zu finden, den Yoga mit seinen vielen Variationen nicht erreichen kann. Diese Popularität des Yoga hat das Interesse vieler Wissenschaftler aus unterschiedlicher Perspektiven erweckt und es wurde die Motivationen der Yogapraktizierenden in den wissenschaftlichen Texten kontrovers diskutiert. Yoga als Produktionsstätte bietet heutzutage der modernen Gesellschaft vielfältige Selbstbestimmungsmöglichkeiten im Rahmen des sozialen- menschlichen und kulturellen Kapitals (vgl. KOCH 2013: S.245). In Anbetracht der Bedeutung von Yoga in einer größeren Perspektive sagen die Yogastudien über Gesellschaft mehr als wir vermuten.

Meine Intention, dieses Forschungsthema zu wählen, ist die Aussage des französischen Soziologen und Philosophen Henri Lefebvre: „space is never empty: it always embodies a meaning“ (Lefebvre, 1991, S. 154). In diesem Zusammenhang besteht das Ziel der Arbeit darin die Beziehung zwischen den Orten, in denen Yoga praktiziert wird, und der Yogapraxis zu untersuchen. Die unterschiedlichen Yoga-Räume, die vielfältige Praxis und Interpretationen der spirituellen und/ oder physischen Dimensionen des Yoga haben, untermauern viele gesellschaftlichen Aspekten in sich. Die Analyse von Yogaräumen soll nicht nur nicht zu unterschätzende Informationen über die Yogadisziplin, sondern auch über die moderne Gesellschaft und ihre Lebensformen hervorbringen. In diesem Kontext stehen im Mittelpunkt dieser Masterarbeit die Fragen:

- Welche Rolle spielt die Präsenz und der Ort im Rahmen des persönlichen Kontakts und die Atmosphäre des Raums in der Yoga-Praxis?

- Inwiefern beeinflusst die Wahl des Ortes (Studio/Wohnung/ Yoga-Camping in Natur oder Aschram in Indien) die Yoga-Praxis?

In Anbetracht der globalen Pandemiebedingungen ist die Beziehung zwischen dem Raum und der Yoga-Praxis für den Forschungsdiskurs relevant, weil die Pandemie weltweit die Bedeutung von Standort und Nähe dekonstruiert. Aus dieser Perspektive beobachtet und analysiert das Thema der Studie, inwiefern Yoga für sich selbst ein Platz während der Pandemie geschaffen hat. Es werden folgende Aspekte hinterfragt werden:

- Die Bedeutung von Präsenz bei der Yoga-Praxis im Rahmen des Lehrer-Schüler Verhältnisses und der Philosophie/ Spiritualität des Yoga.
- Die Digitalisierung des Yoga.

In diesem Rahmen widmet sich der Arbeit der weiteren Fragen:

- Wie interpretiert das Individuum in der modernen Gesellschaft Yoga? Welche Spiritualität hat diese Praxis für Yoga-Praktizierenden?
- Spielt Yoga als urbaner Trend eine Rolle, um das Leben in Großstädten zu analysieren?
- Welche Auswirkungen hat die Corona Pandemie auf die Yoga-Praxis?
- Ist es möglich Yoga zu digitalisieren?

1.1 AUFBAU DER ARBEIT

Zunächst werden die wissenschaftlichen Grundlagen vorgestellt, die für das Verständnis des Phänomens Yoga relevant sind. In diesem Zusammenhang wird die terminologische Klärung des Yoga, die Transformation des Yoga in der Zeit mit Berücksichtigung der klassischen Yoga-Schriften untersucht. Weiterhin soll Yoga von einem kulturwissenschaftlichen Ausblick als ein „hybrid-transnationales Kulturgut“ diskutiert werden. Da die Auseinandersetzung der Spiritualität und Religion eine nicht zu unterschätzende Bedeutung für das Verständnis des zeitgenössischen Yoga hat, befasst sich diese Arbeit insbesondere mit der Frage der Spiritualität des Yoga.

Darauf aufbauend werden die Räume des Yoga vorgestellt. Das dritte Kapitel wird ein Überblick über die verschiedenen Räume des Yoga und deren räumliche Gestaltung und Funktionen unter der Berücksichtigung der internationalen Yoga-Studien geben.

Im vierten Kapitel der Arbeit wird die Methodik der empirischen Forschung dargestellt. In diesem Rahmen sollen die Leitfäden der qualitativen Forschungsmethode von Glaser und Strauss (1967) die „Grounded Theory“ und die Vorgehensweise der Evaluation der empirischen Daten vorgestellt werden.

Im fünften Kapitel der Arbeit werden die Ergebnisse der empirischen Forschung präsentiert. Im Fokus des sechsten Kapitels der vorliegenden Arbeit steht eine zusammenfassende Diskussion der Forschungsfragen und resultierende Ergebnisse. Zusammenfassende Schlussfolgerungen in dem siebten Kapitel beschließen die Arbeit.

2. WAS IST YOGA?

2.1 DIE DEFINITION DES YOGA

Yoga ist als ein facettenreiches Phänomen schwer zu definieren (vgl. Feuerstein, 1998a, S.3). De Michelis (2008, S.17) betont die Ansicht von Gerald Larson, dass Yoga so alt oder älter als die aufgezeichnete Geschichte ist und seine Ursprünge großenteils in der Antike Zentral-, West- und Südasiens verloren gegangen ist. Kumar stellt (2010, S. 30) das Konzept des Yoga als „eine Vielzahl menschlicher Praktiken, Disziplinen und Lehren“ dar. Diese menschlichen Praktiken umfassen verschiedene Ebenen des Bewusstseins über die Beziehung zwischen dem individuellen Selbst und dem kosmischen Bewusstsein. Feuerstein definiert die etymologische Bedeutung von Yoga:

“The word yoga is etymologically derived from the verbal root yuj, meaning “to bind together” or “to yoke”, and can have many connotations, such as “union”, “conjunction of starts”, “grammatical rule”, “endeavor”, “occupation”, “team,” “equipment,” “means,” “trick,” “magic,” “aggregate,” “sum” and so on. It is related to English yoke, French joug, German Joch, Greek zugos, Latin iugum, Russian igo, Spanisch yugo, and Swedish ok.” (Feuerstein, 1998a, S. 8)

Die beiden maßgeblichen Bedeutungsvarianten sind zum einen die "Vereinigung oder Einheit" und zum anderen die "Beherrschung oder Disziplin" (vgl. Schnäbele, 2009, S. 19f.). Heutzutage wird Yoga am häufigsten als physische Entspannungsmethode bezeichnet, welche die Beschleunigung des modernen Lebens und Zeitdrucks in der Arbeitsgesellschaft Abstand halten lässt. Im Grunde war Yoga eine philosophisch begründete Reihe von Praktiken, die die spirituelle Erleuchtung ermöglichen sollten (vgl. Strauss, 2005, S. 5). Es soll hier betont werden, dass Yoga ein hervorragendes Beispiel für die Untrennbarkeit von Körper und Geist (Seele) bietet (vgl. Strauss, 2005, S.2). In Anbetracht der physischen, mentalen, emotionalen, sozialen und spirituellen Dimensionen des Yoga ist diese Beschreibung nur als eine Entspannungsmethode unzureichend. Aus diesem Grund sind die Übersetzungen und Interpretationen der klassischen Schriften der früheren traditionellen Yoga-Formen, die *Upanishaden*, die *Bhagavad Gita* und *Das Yogasutras* von Patanjali zu erläutern und zu diskutieren.

Eine der meistgenannten Definition des Yoga wurde in den Yoga-Sutren von Patanjali zusammengefasst, die vermutlich zwischen 400 v. Chr. und 500 n. Chr. Entstanden (vgl. Schnäbele, 2009, S.31.) Patanjalis Antwort auf die Frage, was Yoga ist, fängt mit der Aussage „*Atha yoga anushanam*“, welche „Now the teachings of yoga [presented]“ bedeutet (Bryant, 2009, S. 4). Yoga wird oft als eine Disziplin bezeichnet. Hier stellt sich die Frage, ob die Definition von Yoga als eine Form der Disziplin mit der Beschreibung von Yoga als eine Methode der Entspannung in Konflikt steht. Selbst die Definitionen von Yoga, die in den klassischen Yogaschriften beschrieben werden, enthüllen die Transformation von Yoga im Laufe der Zeit. In diesem Zusammenhang soll es beleuchtet werden, was Yoga als eine Form der Disziplin bedeutet. Nach Aussage von Patanjali wurde Yoga als „Konzentration“, „Sakrale Kunst“, „Stille“, „Innerlichkeit und auch „Zerfall/ Desintegration von Subjekt (Prusha) und Objekt (Praktiki) bezeichnet (Woehler, 2014). Im Hinblick auf Yoga als Disziplin ist hier die zweite Definition nach Patanjali relevant: „*yogaś citta-vṛtti-nirodhah*“, dass “Yoga is the stilling of the changing states of the mind” bedeutet (Bryant, 2009, S. 10). Der als Vater des modernen Yoga bezeichnete B.K.S Iyengar hat traditionelles Yoga wie folgt interpretiert: „Yoga ist das Aufhören des Kreisens der Gedanken“ (Schnäbele, 2009, S. 20, zitiert nach; Sutra I 2, Prakash&Stoler Miller, 1999: 167). „Yoga ist im Sinne der Yoga-Sutren des Patanjali der Zustand absoluter Freiheit (kaivalya)“ (Schnäbele, 2009, S. 21).

Eine andere bemerkenswerte und ähnlich lautende Definition von Yoga sind „Gelassenheit“, „Gleichmut“ und das „Harmonie“ bedeutende „Samatva“, wie in *Bhagavad Gita* beschrieben wurde (vgl. Feuerstein, 1998a, S.8). Feuerstein erläutert diesen Begriff (1998a, S.8) als eine Haltung, das Leben leidenschaftslos zu betrachten und von seinen Höhen und Tiefen nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Schnäbele betont (2009, S. 21.), dass "der Weg der Yoga-Disziplin erfordert" und bemerkt, dass "das Ziel des Yoga auch hier der Zustand der inneren Stille und Verwirklichung ist". Sarah Straus zitiert von Sivanandas Schriften und hebt hervor, dass Yoga als eine Lebensweise, nicht etwas das vom Leben getrennt ist (vgl. Strauss, 2005, S.44). „In der Tat Yoga ist das gesamte Spektrum der Praktiken einschließlich der intellektuellen Ausbildung, Meditation, strenge Standards der moralischen und ethischen Verhalte, zusammen mit rigorosem körperlichem Training“ (Alter, 2004, S.11).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Bedeutung von Yoga entsprechend den klassischen Yoga-Schriften eine effiziente Übung und Disziplin der Selbsterkenntnis ist, die eine körperliche und geistige Achtsamkeitsbewegung darstellt.

2.2 DIE GESCHICHTE DES YOGA: DIE TRADITIONELLE YOGA SCHRIFTEN

Die historische Transformation des Yoga ist ein Leitfaden für das Verständnis von Yoga. Wie Strauss hervorhebt, kann Yoga zwar auf vielerlei Weise definiert werden, doch steht seine Definition immer in einem bestimmten historischen Kontext (vgl. Strauss, 2005, S.2).

Im Rahmen der Transformation des Yoga in der Zeit kann Yoga unter drei Schwerpunkte klassifiziert werden; das religiöse Yoga, das klassische-philosophische Yoga und das körperorientierte Yoga (vgl. Schrembs, 2008). In Anbetracht der Tatsache, dass diese systematische Disziplin seit langer Zeit existiert, lässt sich sagen, dass Yoga in verschiedenen Zeiten und Regionen mit der Interaktion verschiedener Menschen als eine reiche, vielfältige Praxis entstanden ist (vgl. De Michelis 2008, S.18, zitiert nach Larson). „Historiker identifizieren Yoga als ein religiöses Verhalten, das im alten Indien vor der vedischen Ära entstand und vor fast zweitausend Jahren von Patanjali klassisch artikuliert wurde“ (Van Ness, 1999, S.15). Schrembs (2008, S. 64, zitiert nach Fuchs 1991) weist in ihrer Dissertation darauf hin, dass der Yoga während der Zeit des Brahmanismus offiziell in die Welt der Religionen in Indien eintrat. Hewitt bekräftigt die Aussage von Fuchs über die Beziehung des Yoga mit dem Brahmanen und Hinduismus, obwohl Yoga keine Religion, sondern ein System psychophysiologischer Techniken, die Menschen zur spirituellen Entfaltung einsetzen können, ist (vgl. Hewitt, 1995, S.379). Darüber hinaus betont Alter, dass Yoga kein religiöses System ist, sondern dass Yoga in Bezug auf die soteriologische Konzeptualisierung einen Schritt über die Religion hinausgeht (vgl. Alter, 2004, S.13). Da Yoga eine Art vorläufigen, strategischen Glauben an Gott beinhaltet, aber Gott nicht als „Schöpfer“ sondern als "Geschaffener“ sieht (vgl. Alter, 2004, S.13).

Laut Singleton wurden Beweise für die frühe yogische Praxis in archäologischen Artefakten aus der Indus Zivilisation in Sindh gefunden, die sich ab etwa 2500 v. Chr. entwickelte. (vgl. Singleton, 2010, S.25). Unter den ausgegrabenen Artefakten befand sich das „Pashupati-Siegel“, welche eine gehörnte von Tieren umgebene Figur, ein Prototyp von Shiva, dem „Herrn der Tiere“, sitzend in einer Yogahaltung darstellt (vgl. Singleton, 2010, S.25). Wie Singleton anmerkt (2010, zitiert nach Elias, 1969, S.355.) wäre dies „die bei weitem früheste plastische Darstellung eines Yogins“.

In Bezug auf die vedische Periode des Yoga erscheinen die *Veden* (1500 und 800 v. Chr.), die aus Hymen und Mantras bestehen. Die *Veden* sind die Schriften, die in der vedischen Epoche als die ritualistische Zeit einer Hochkultur beschrieben, entstanden und überliefert werden (vgl. Ossammor, 2014, S.77). „Veda ist das Sanskritwort für „Wissen“, der ältesten Sprache des indischen Kontinents“ (Ossammor, 2014, S. 77). Die frühesten heiligen Schriften des Hinduismus *Veden* bestehen aus vier Teil; *Rig Veda*, *Samaveda*, *Yajurveda* und *Atharva- Veda*. Laut Feuerstein (1998a, S.35.) dies ist eine der Wurzeln des späteren Yoga, die zwei oder mehrere tausend Jahre später zur Bewusstseinskultur der *Upanishaden* führte, den esoterischen Lehren derer, die Meditation zu ihrem Hauptansatz für Erleuchtung machten.

In der vorklassischen Periode des Yoga erscheinen die *Upanishaden* (aus der Zeit um 750 v. Chr.), in denen die drei Grundkonzepte des Yoga zusammengeführt und die *Veden* und *Brahmanen* interpretiert werden; „*samsara* (Glaube an den Kreislauf der Wiedergeburten), *karma* (der Glaube an die Vergeltung der Taten) und *moksa* (der Glaube an die Möglichkeit und Notwendigkeit eines individuellen Ausstieges aus dem Karman bedingten Kreislauf der Wiedergeburten: die Idee der persönlichen Befreiung“ (Fuchs, 1994, S.5). „In den *Upanishaden* wird über den Sinn der heiligen Rituale der *Veden* philosophiert“ (Schnäbele, 2009, S.25). „*Upanishad* ist die Sanskrit Bezeichnung für „sitzen, um zu empfangen“ (Ossammor, 2014, S. 79). Die Bedeutung der „*Upanishaden*“ liegt in der Kultur der Übertragung, die zwischen dem Schüler und dem erleuchteten Meister entsteht (vgl. Ossammor, 2014, S. 79). „Im Prozess des Hinterfragens der Rituale wird in den *Upanishaden* eine ganze Philosophie des Universums entwickelt“ (Schnäbele, 2009, S.25).

Schnäbele (2009, zitiert nach vgl. Feuerstein, 2001; Eliade, 1985; Knott, 2000) stellte fest, dass ein weiterer, bis heute einflussreicher Text die Bhagavad Gita (das Lied des Herrn) ist, die aus etwa 100.000 Versen besteht und wahrscheinlich aus dem 5. bis 4. Jahrhundert v. Chr. stammt. „Die Bhagavad Gita, das besondere hinduistische Werk, das vielfach als die „Bibel der Hindus“ betrachtet wird, entsteht aus dem Epos des Mahabarata (maha=groß/ bharata=Krieg), geschrieben von dem Philosophen und Heiligen Vyasa“ (Ossammor, 2014, S.80). In dem Epos des Mahabarata werden die Prinzipien der Yogatradition und die ethischen Regeln für deren Ausübung durch den Dialog zwischen Krishna und dem Krieger Arjuna dargelegt. (vgl. Schnäbele, 2009, S. 30.). „In der Bhagavad Gita (besonders im dritten und fünften Gesang) ist Yoga geradezu die Lehre vom pflichtgemäßen Handeln, *sāṃkhya* die abstrakte Theorie der richtigen Erkenntnis“ (Garbe, 1896, S. 34). Hier ist es wichtig zu unterstreichen, was „Erkenntnis“ im Kontext des Yoga bedeutet. „Erkenntnis ist im Yoga allerdings nicht kognitive Erkenntnis. Erkenntnis ist eher im Sinne von Erleuchtung gemeint und beschreibt ein Erkennen jenseits diskursiven Denkens“ (Schänebele, 2019, S.25). Das Sāṃkhya System ist eine der ältesten philosophischen Traditionen Indiens neben Yoga, Nyaya, Vaisheshika, Mimamsa und Vedanta. Die Geschichte des Yoga kann nicht isoliert von der Samkhya-Philosophie betrachtet werden, von der sie stark beeinflusst wurde. „Im Mahabharata werden Sāṃkhya und Yoga geradezu als eins bezeichnet, und derjenige wird weise oder im Besitz der Wahrheit seiend genannt, der die Einheitlichkeit beider Lehren erfasst hat“ (Garbe, 1896, S.33). Garbe hebt hervor (1896, S.33), dass die sämtlichen Samkhya-Anschauungen von Bedeutung mit Ausnahme der Gottesleugnung in das Yoga-System übernommen worden: „(...) außer dem allgemein-indischen Glauben an die Ewigkeit des Weltenseins, an die Metempsychose und an die Unverbrüchlichkeit des Gesetzes der Vergeltung die speziellen Lehren in Erkenntnistheorie, Kosmologie, Physiologie und Psychologie, sowie die Samkhya-Theorie, dass die Erlösung der Seele aus dem Kreislauf der Existenzen allein durch die unmittelbare Erkenntnis der Verschiedenheit von Geist [Seele/ Selbst /Wesen] und Materie zu erreichen sei“. Die Samkhya-Philosophie, die die theoretische Grundlage des Yoga bildet, und die Dualität von Geist und Materie nehmen einen wichtigen Platz in den weiteren Yoga-Schriften Yoga Sutras von Patanjali ein.

Die Wurzeln des Yoga wurden in der *Bhagavad Gita* die drei grundlegenden Arten eingeteilt: Karma Yoga (das Yoga der Tat), Jnana Yoga (Yoga/ Weg der Erkenntnis) und Bhakti Yoga (Yoga der Liebe und Hingabe/ Tantra Yoga / Der Pfad der Hingabe).

Swami Vivekananda erklärt (vgl. 2021) Karma-Yoga als ein System der Disziplin, deren Ziel die durch Selbstlosigkeit und gute Werke erlangte Freiheit ist. „Der Ausdruck Karma stammt von der Sanskritwurzel *Kṛ*, tun. Alle „Tun“ ist Karma. [...] In Verbindung mit Metaphysik meint es manchmal die Wirkungen, deren Ursachen in unseren vergangenen Handlungen zu suchen sind. Doch in Bezug auf Karma-Yoga wird das Wort Karma nur im Sinne von Werk, von Arbeit, verwendet“ (Vivekananda, 2021). „Mahatma Gandhi war das beste Beispiel des modernen Indiens für Karma-Yogi in Aktion. Gandhi glaubte an die Zwangsläufigkeit des Karmas, aber er glaubte auch an die Freiheit des menschlichen Willens“ (Feuerstein, 1998a, S.65).

Jnana Yoga ist „der Erkenntnis Weg, dementsprechend die existentiell-philosophische Erfahrung der letzten Wahrheit“ (Fuchs, 1991, S.6). Das Wort Jnana bedeutet „Wissen“, „Einsicht“ oder „Weisheit“. Feuerstein hervorhebt (1998a, S.40), dass „Jnana“ im spirituellen Kontext eine besondere Art der Befreiung von Wissen oder Intuition bedeutet, darüber hinaus „Jnana-Yoga ist der Weg der Selbstverwirklichung durch die Ausübung des gnostischen Verstehens, genauer gesagt der Weisheit, die mit dem Erkennen der realen Form der unwirklichen oder illusorischen verbunden ist“.

Bhakti Yoga (der Pfad der Liebe) beschreibt Vivekananda (2021) als „eine wahre, aufrichtige Suche nach Gott“. Feuerstein erläutert diesen Begriff mit diesen Worten;

“The term bhakti, derived from the root *bhai* (“to share” or “to participate in”), is generally rendered as “devotion” or “love”. Bhakti -Yoga thus the Yoga of loving self-dedication to, and love-participation in the divine Person. It is the way of the heart.” (Feuerstein, 1998a, S.48)

2.2.1 Der Achtfache Pfad Des Yoga: Die Yoga-Sutren Des Patanjali

Die Yoga-Sutren des Patanjali (ungefähr zwischen 400 v. Chr. und 500 n. Chr. entstanden), die sich zum ersten Mal systematisch mit den theoretischen und praktischen

Dimensionen der Lehre von Yoga befassten, wird als der Anfang klassischer Yoga-Tradition angesehen (vgl. Fuchs, 1994, S.8; Schnäbele, 2009, S. 31).

“The Term sutra (from Sanskrit root su, cognate with sew) literally means a thread and essentially refers to a terse and pithy philosophical statement in which the maximum amount of information is packed into the minimum number of words.” (Bryant, 2009, S. xxxv)

Bryant betont, dass, die Prägnanz der Yoga-Sutren, die etwa 1.200 Wörter in 195 Sutren enthalten, und interpretiert sie als “ein Handbuch, das ausgepackt werden muss” (Bryant, 2009, S. xxxv). In diesem Rahmen hat die Kenntnis über Yoga-Sutren des Patanjali eine nicht zu unterschätzende Bedeutung für die philosophischen Dimensionen des Yoga. Besonders in Betracht der Tatsache, dass die Yoga-Sutren des Patanjali heutzutage die erste Quelle für diejenigen sind, die sich für die philosophischen Aspekte des Yoga interessieren.

In den Yoga-Sutren des Patanjali wird in 8 Stufen, die einzeln und nacheinander erklommen werden können, ein Weg zur Systematisierung der ethischen Lehren des Yoga gezeichnet, der eine Weltanschauung und einen bestimmten Lebensstil darstellt (vgl. Schrembs, 2008). Der achtgliedrige Weg von Yoga-Sutren des Patanjali, die gleichzeitig auch als Ashtanga Yoga (aṣṭāṅga) oder Raja Yoga genannt werden, besteht aus: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana und samādhi.

„Die Praxis der Moral im sozialen Leben ist die erste Stufe des achtfachen Pfades des klassischen Yoga von Patanjali“ (Strauss, 2005, S. 2). Die universellen und persönlichen Regeln für das Leben „*Yama* und *Niyama*“ bestehen aus fünf Hauptüberschriften. *Yama*, die allgemeinen ethischen Gebote, sind Gewaltlosigkeit (*Ahimsa*), Wahrhaftigkeit (*Satya*), Nicht- Stehlen (*Asteya*), Mäßigung (*Brahmacharya*) und Nicht-Horten (*Aparigraha*) (vgl. Fuchs, 2005, S.689). Als Bryant betont die Yamas befassen sich damit, wie sich der angehende Yogi zu anderen verhalten soll. Darüber hinaus interpretiert Bryant diese ethischen Gebote im Zusammenhang mit dem transzendenten Ziel, das Bewusstsein von der Identifikation mit dem Körper und dem Geist zu befreien, darum muss der Yoga-Praktizierende seine Aktivitäten einschränken und ihnen widerstehen, die den gröberen Trieben des Körpers nachgeben (vgl. Bryant, 2009, S. lviii). *Niyama*, die besonderen ethischen Gebote, sind Reinheit (*Shaucha*),

Wohlbefinden (*Santosha*), Achtsamkeit (*Tapas*), Selbststudium (*Swadhyaya*) und Ausrichtung auf das Unsterbliche (*Ishwarpranidhan*) (vgl. Fuchs, 2005, S.689). Hier geht's darum, wie der Yogi seinen eigenen Lebensstil kultiviert und wie das Bewusstsein mehr nach innen auf die persönliche Vertiefung gerichtet werden (vgl. Bryant 2009, S. lviii). Die nächsten Stufen des Ashtanga Yogas sind physikalische Praktiken; „*Asana*“ der Sitz- und Körperhaltung(en), „*Pranamaya*“ die Atemübungen. Bryant (2009, S. lviii) weist darauf hin, dass insbesondere der Sitz und die Körperhaltungen, die am deutlichsten in den Westen exportiert wurden, oft aus ihrem Kontext herausgelöst wurden und Teil einer ambitionierten und allgemeineren Sequenz darstellen. Die Atemübungen bereiten den Geist auf die Konzentration und den nächsten Stufen des achtfachen Pfades vor. Das Zurückziehen der Sinne nach innen (von äußeren Eindrücken) „*Pratyahara*“ konzentriert sich darauf, die Aufmerksamkeit vollständig nach innen zu richten und führt zu den nächsten Stufen „*Dharana*“ die Aufmerksamkeit, die geistige Konzentration. Verlängerte und vertiefte Konzentration „*Dharana*“ führt auf natürliche Weise zum Zustand der meditativen Vertiefung, die Meditation „*Dhyana*“ (vgl. Feuerstein, 1998a, S.334). Die letzte Stufe des Ashtanga Yoga ist „*Samādhi*“. Der Zustand der reinen Kontemplation ist der letzte Schritt zur Verwirklichung des Selbst. Feuerstein ist der Ansicht, dass es keine noch so detaillierte Beschreibung des Wesens dieses außergewöhnlichen Zustandes, für den es in unserem Alltag keinen Bezugspunkt gibt, vollständig vermitteln kann, obwohl es möglich ist, *Samādhi* formal zu definieren (vgl. Feuerstein, 1998a, S.336). Patanjalis Phänomenologie der *Samādhi* -Zustände, die aus Jahrtausenden yogische Erfahrung entstanden ist, unterscheidet zwischen zwei Hauptarten von *Samādhi*, nämlich der bewussten Ekstase (*samprajnata-samadhi*) und der überbewussten Ekstase (*asamprajnata-samadhi*) (vgl. Feuerstein, 1998a, S.336). Die spirituelle Erleuchtung ist in diesem Sinne für Patanjali die Überwindung der Dualität der menschlichen Existenz, oder mit anderen Worten die Dualität von Prakriti (Materie) und Purusha (Seele). Die im vorigen Teil bereits erwähnte Sāṃkhya -Philosophie hat eine große Anzahl von theoretischen Punkten gemeinsam mit den philosophischen Aspekten (*Sāṃkhya Darśana*), die in Yoga-Sutren des Patanjali dargelegt werden. Wie Schnäbele betont (2009, S. 32.), ist die Evolutionstheorie des *samkhya darshana* die immer neu Realisierung der Ursubstanz in den Formen der Materie (*prakriti*). Schweizer erläutert die Sāṃkhya-Philosophie in seinem Artikel über den Geist-Körper-Dualismus, in dem der westliche

Standardansatz (cartesianischer Dualismus) und die Sāṃkhya-Sichtweise kontrovers diskutiert werden, wie folgt:

“According to the Sāṃkhya-Yoga view, the ultimate principle underlying matter is prakṛti, the metaphysical substrate supporting all material phenomena. The mind is deemed to be part of the material world, and hence to be metaphysically grounded in prakṛti. The body is also part of the realm of prakṛti, and thus mind and body are held to be of the same metaphysical substance. In its most general connotation, the term 'mind' in western philosophy corresponds to the combination or complex of three faculties recognized in the Sāṃkhya taxonomy, namely manas, buddhi, and ahaṃkāra [...]” (Schweizer, 2019)

Es ist wichtig, hier zu betonen, dass nach der Sāṃkhya -Philosophie die Materie (Prakṛti) neben dem Körper auch die geistigen-kognitiven Fähigkeiten des Menschen enthält. Der weitere Aspekt dieses Dualismus ist Puruṣa, welches wörtlich übersetzt "Mensch" bedeutet und nach Sāṃkhya als das höchste Wesen, das Selbst, die Seele angesehen wird (vgl. „Puruṣa“, 2021).

“According to the Sāṃkhya-Yoga view, the dynamics of prakṛti are governed by the interactions of the three guṇas, which are the three basic types of constituents of physical substance. The three guṇas are sattva, rajas and tamas, which correspond roughly with 'transparency and buoyancy,' 'energy and activity,' and 'inertia and obstruction.” (Schweizer, 2019)

Der methodische und theoretische Hintergrund von samadhi bzw. die höchste Erkenntnis soll im Rahmen der Sāṃkhya -Philosophie erläutert werden. „Als Weg zu dieser Erkenntnis wird sowohl im Yoga der Upanishaden als auch in den Yoga-Sutren des Patanjali Meditation empfohlen, da in der Meditation das Denken zum Stillstand kommt und die Autonomie des Selbst erfahren werden kann“ (Schnäbele, 2009, S. 33). Feuerstein beschreibt die Liberation, das Ende dieses achtegliedrigen Pfades des Patanjali mit diesen Worten: “At the peak of this static unification, logins reach the point of no-return. They become liberated. According to the dualistic model of Classical Yoga, this implies the dropping of the finite body-mind. The liberated being abides in perfect « aloneness » (kaivalya), which is a transmittal state of sheer Presence and pure Awareness” (Feuerstein, 1998a, S. 337).

Bryant hat meines Erachtens Recht, wenn er sagt, dass die Sutren stellenweise kryptisch, esoterisch und in ihren eigenen Begriffen unverständlich sind und deutet darauf hin, dass sie in Verbindung mit einem Lehrer verwendet werden sollten (vgl. Bryant, 2009, S. xxxv). Die Tatsache, dass viele YogalehrerInnen sowohl im Osten als auch im Westen ihre eigene Interpretation des Sutra haben, unterstützt diese These. Dies ist ein Hinweis darauf, dass diese Texte sehr abstrakt sind und aufgrund von Übersetzungsfehlern die Fehlinterpretationen möglich sind. An diesem Punkt zeigt sich die Aufgabe und Bedeutung der Yogalehrende, mit anderen Worten die Beziehung und Interaktionen zwischen Meister und Yoga Praktizierenden. Bryant (2009, S. xxxv, zitiert nach Feuerstein 1998) weist darauf hin, dass Feuersteins Bezeichnung von Yogalehrende als „Maps“ dies am besten verdeutlicht. Dabei sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass die Rolle des Lehrers beim Erlernen der Philosophie des traditionellen Yoga unbestreitbar ist. Wie in Platons Höhlengleichnis dargestellt, brauchen Yogapraktizierende den Yoga-Lehrenden, wenn sie nicht nur die körperliche, sondern auch die philosophische Dimension des Yoga verinnerlichen wollen.

2.2.2 Hatha Yoga Pradipika

Hatha Yoga Pradipika ist ein im 14. Jh. von Svatmarama verfasster Text, der die Grundlagen des Hatha Yoga beschreibt, das heute zusammen mit Raja/Ashtanga Yoga zu den beliebtesten Yogaarten gehört (vgl. Feuerstein, 1998a, S.563). Weitere grundlegende Texte über Hatha Yoga Praxis, die zum Beginn der post-klassischen Periode des Yoga gehört, sind: die *Gherandasamhita* („Gherandas Sammelwerk“) und die *Shiva Samhita* („Shivas Sammlung“) (vgl. Hewitt, 1995, S.10). „Hatha-Yoga-Übungen werden im Westen wegen ihrer praktischen Vorteile für die Gesundheit des Nervensystems, der Drüsen und der lebenswichtigen Organe ausgiebig praktiziert“ (Hewitt, 1995, S. 8). „Viele zeitgenössische Yoga-Praktizierende beziehen sich auch auf die übersetzten und nachgedruckten Haṭha-Yoga-Texte als Autorität“ (Newcombe, 2017, S. 4). „A text like the Hatha Yoga Pradipika contains a lot of good information, yet the essential text is still Patanjali’s Yogasutras“ (Desikacher, 1999, S.XXI). Desikachers Aussage deutet darauf hin, dass Raja Yoga den Hatha Yoga in sich beinhaltet. Hewitt (1995, S.392) unterstreicht, dass traditionell Hatha Yoga als Vorbereitung für meditatives Yoga [Raja/Ashtanga] gesehen wird. Die Tatsache, dass Raja Yoga und Hatha Yoga sich

gegenseitig ergänzen und zum gleichen Zweck praktiziert werden, wird im Originaltext auch mehrfach betont:

“By first prostrating to the guru, Yogi Swatmarama indicates that he is only a tool of transmission for the knowledge which is to be imparted. It is also emphasised that hatha yoga is to be practiced for the sole purpose of preparing oneself for the biggest state of raja yoga, i.e. samadhi.” (Muktibodhananda et al., 1998, S.27)

“One is not successful in Raja-Yoga without Hatha-[Yoga], nor in Hatha-[Yoga] without Raja-Yoga. Hence one should practice both for [one’s spiritual] maturation (2.76)” (Feuerstein, 1998a, S.563).

In diesem Buch werden bestimmte Atemtechniken (prāṇāyāma) mit "Schleusen" im physischen Körper (bandhas), "Siegel" (mudrās) und Reinigungstechniken (kriyā) in Verbindung gebracht (vgl. Newcombe, 2017, S.4). Hatha Yoga Pradipika besteht aus vier Teile; „Asanas (Körperhaltungen)“, „Pranamaya (Atemkontrolle)“, „Mudras (Gesten)“ und „Samadhi“. Hatha Yoga Übungen, die aus den Körperhaltungen, Atemkontrollen, Reinigungsprozess, und gesunde Essgewohnheiten bestehen, konzentrieren sich auf den Körper, dessen Reinigung und Vervollkommnung. „Im Grunde ist Hatha Yoga die Beherrschung des Körpers und des Atems“ (Hewitt, 1995, S. 75). Es soll hier betont werden, dass besonders Pranamaya im Fokus beim Hatha Yoga Übungen steht. Laut Hewitt (1995, S. 75) hat Pranamaya im Hatha-Yoga eine besondere Bedeutung, weil die Atemübungen als essentiell für die vorbereitende Reinigung angesehen werden, die Zellen und Nervenkanäle reinigen und sie für die fortgeschrittene Kontrolle der subtilen inneren Energien bereit machen. „Heute wird Yoga im Allgemeinen praktiziert, um die Gesundheit zu verbessern oder wiederherzustellen, Stress abzubauen, dem Altern des Körpers vorzubeugen, den Körper aufzubauen oder ihn zu verschönern. Hatha-Yoga erfüllt zwar diese Ziele, aber man sollte sich vor Augen halten, dass sie sicher nicht das Ziel sind“ (Muktibodhananda et al., 1998, S.27). An diesem Punkt ist insbesondere zu erläutern, dass, obwohl Hatha Yoga als eine körperorientierte Art von Yoga gesehen wird, die Asanas-Körperhaltungen nicht das einzige und primäre Merkmal im traditionellen Yoga aus Indien sind (vgl. Singleton, 2011). Vor allem, wenn die wichtigen Texte der Yoga-Disziplin aus Indien (wie Baghavad Gita, Patanjali's Yoga Sutras und Hatha Yoga Pradipika) betrachtet werden. „Selbst in den späteren Phasen des Hatha Yoga, in denen

die Asanas an Bedeutung gewinnen, hatten sie nur eine untergeordnete Funktion und sind meist eng mit anderen Übungen verbunden“ (Baier, 2011, S.226).

An dieser Stelle muss der Tantrismus erwähnt werden, da diese Praxis zur Entwicklung des Ashtanga und Hatha Yoga, die heutzutage zumeist praktiziert werden, beigetragen hat. Tantra gilt als ein bestimmtes Genre spiritueller Lehren, die die Kontinuität zwischen Geist (Seele) und Materie bestätigen (vgl. Feuerstein 1998b, S.2). Newcombe beschreibt den Tantrismus als eine Praxis verbunden mit dem Ziel der spirituellen Befreiung durch eine Vielzahl von absichtlich transgressiven Praktiken und Ritualen (vgl. Newcombe 2017, S.3f). Mit anderen Worten: Im Tantrismus wird das Jenseits durch die Vergöttlichung des Körpers sakralisiert. Vom 8. bis 10. Jahrhundert konzentrierte sich die tantrische Praxis zunehmend auf Techniken zur Erreichung der Befreiung des Individuums (*moksa/ samadhi* usw.) durch Aktivierung einer Reihe von Energiezentren, die als Chakren oder Padma gelten, und Kanälen (*nadis*) im Körper durch eine Reihe von Meditations-, Atmungs- und Mantra-Übungen (Newcombe 2017, S.3). Die meisten Yoga-Praktizierenden sind sich der Tatsache nicht bewusst, dass die populären Formen des Yoga, Hatha und Ashtanga im Rahmen von *Asanas*, die Körperhaltungen, im Tantrismus wurzelt. Der Grund dafür ist, wie Newcombe betont, dass transgressive tantrische Praktiken immer sozial marginal waren. Sogar viele von denen, die zur Wiederbelebung des Yoga im modernen Indien beitrugen, versuchten, die Assoziationen von Yoga mit Tantra zu minimieren (vgl. Newcombe 2017, S.3f). Schrembs beschreibt die Schlüsselmerkmale des Tantrismus in seiner Dissertation als die Idee, dass die Erlösung in dieser Welt durch körperliche Empfindungen erreicht werden kann (Schrembs, 2008, S.65).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die historische Entwicklung des Yoga in vier Perioden eingeteilt werden kann; der vedischen Periode, der vorklassischen Periode, der klassischen Periode und der postklassischen Periode. Die Texte über Yoga erläutern die Aspekte des traditionellen Yoga und sind die leitenden Schriften, um zeitgenössische Yoga-Formen, deren geistesgeschichtlichen Hintergrund und Differenzierung zu begreifen.

2.3 DIE TRANSFORMATION DES YOGA: YOGA ALS EINE TRANSKULTURELLE PRAXIS

Der historische Wandel des Yoga wurde von vielen verschiedenen Disziplinen untersucht, wie Psychologie, Medizin, postkoloniale Studien, Gender Studies, Freizeitstudien und Religionswissenschaften. Die Reise des Yoga in den Westen aus einer interdisziplinären und transnationalen Perspektive zu erläutern, ist wichtig, um die komplexen und variantenreichen Ideen und Praktiken zu illustrieren, die heute gemeinhin als "Yoga" bekannt sind, sowie deren Rezeption im Laufe des letzten Jahrhunderts. Die Untersuchung des Auftretens von Yoga in verschiedenen, aber hauptsächlich westlichen Gesellschaften erweckt das Interesse vieler Forscher, die sich für die sozialen Aspekte und die Unterscheidung des "modernen Yoga" von den traditionellen Formen dieses Phänomens interessieren. „Von seiner Erforschung kann Erkenntnisse über das menschliche Leben unter den Bedingungen der Moderne erwarten“ (Baier, 2011, S. 215f). Im Folgenden wird die Entwicklung des Yoga bzw. des "modernen" Yoga und seine heutige Rezeption in Bezug auf die Forschung der „Modern Yoga Studies“ dargestellt und das Phänomen Yoga aus einem sozial- und kulturtheoretischen Ansatz als ein „hybrid-transnationales Kulturgut“ vorgestellt.

2.3.1 Das Phänomen Yoga als ein „hybrid- transnationale Kulturgut“

Das globale Narrativ des Yoga wird heute mit Begriffen wie "Gesundheit", "Freiheit", "Achtsamkeit", "Spiritualität", "Stressbewältigung", "Well-Being", usw. formuliert. Es ist eine Tatsache, dass die Popularität von Yoga als eine körperorientierte Praxis mit einem spirituellen Hintergrund durch transkulturelle Strömungen entstanden ist (Singleton, 2010, S.172).

Die Forschungen von Sarah Strauss gilt als eine der bemerkenswertesten Forschungen im Zusammenhang mit der Transkulturalität des Yoga, in der diese mit konkreten Merkmalen wissenschaftlich belegt wird (vgl. Baier, 2011, S.236). Strauss hat hinterfragt, warum und wie Yoga allein neben anderen sechs klassischen Schulen der Hindu-Philosophie zu einem "kulturellen Export" geworden ist (vgl. Strauss, 2005, S.5). Die Transformation des Yoga im Laufe der Zeit, von einem ursprünglich überwiegend

männlichen, hochkastigen, südasiatischen, asketischen und spirituellen Glaubenssatz zu einem körperlichen, geistigen und spirituellen Gesundheitsgut, wird in ihrer ortsspezifischen Forschung in Indien, Nordamerika und Europa in Bezug auf die globale Verbreitung des Sivananda Yoga untersucht (vgl. Baier, 2011, S.236; Strauss, 2002, S.217). Diese moderne Transformation des Yoga legt Strauss mit diesen Worten dar:

“This modern transformation represents a shift from a regional, specialized religious discourse and practice geared toward liberation of the self from the endless cycle of lives to a transnational, secular, socially critical ideology and practice aimed at freedom and to achieve personal well-being.” (Strauss, 2005, S.22)

Auch Schnäbeles Arbeit die *„Yogapraxis und Gesellschaft: Eine Analyse der Transformations- und Subjektivierungsprozesse durch die Körperpraxis des modernen Yoga“* (2009), der die Verbreitung des modernen Yoga in der westlichen Gesellschaft als eine Bewältigungsstrategie der post-fordistische Arbeitsbedingungen definiert hat, expliziert das heutige moderne Yoga im Zusammenhang mit Kulturtransfer Theorie von Michel Espagne und Michael Werner (vgl. Schnäbele, 2009). „Kulturtransfer bezeichnet einzelne kulturelle Praktiken oder Systeme von Praktiken, die in komplexen Prozessen zwischen oder Systeme von Praktiken, die in komplexen Prozessen zwischen unterschiedlichen Kulturräumen ausgetauscht werden“ (Schnäbele, 2009, S. 53f). Unter dem Aspekt des Kulturtransfers skizziert Schnäbele zwei Phasen des Yoga-Phänomens: Zum einen die indische Kolonialzeit bis etwa 1900 und zum anderen ab dem Ende des 19. Jahrhunderts die proaktive Phase der transnationalen Verbreitung des Yoga aus indischer Sicht mit dem Schwerpunkt Europa und den USA (vgl. Schnäbele, 2009, S. 57).

Newcombe ist auch der Ansicht, dass die konzeptionellen Wurzeln der zeitgenössischen Yoga-Wiederbelebung sich auf die Rekonstruktion oder Schaffung einer Hindu-Identität angesichts des Kolonialismus in der zweiten Hälfte des neunzehnten Jahrhunderts verlassen (vgl. Newcombe, 2017, S.6). In diesem Kontext erscheint Swami Vivekananda als der wichtigste Architekt, der tiefgreifend von der Brahma Samaj beeinflusst wurde, einer bengalischen Bewegung des neunzehnten Jahrhunderts, die indischen religiösen Traditionen in einer moderneren Form neu zu präsentieren versuchte (Newcombe, 2017, S.6).

„The Brahmo project, founded by Rammohan Roy (1772-1833) as the Brahmo Sabha in Calcutta in 1828, was created in dialogue with “western cultural models and values,” particularly, a humanistic Unitarian Christianity, monotheistic theology, and a selective reading of the Upaniṣads with a lens of Vedāntic philosophy.” (Newcombe, 2012, S.6)

Die Ideologie dieser indischen Versionen des Aufklärungsprojekt bestanden aus einer universalistischen Interpretation des Hinduismus (vgl. De Michelis, 2005, S. 46).

„This Neo-Vedanta was humanistic in its concern to improve the lot of the Indian population through the implementation of social reforms and the propagation of ethical ideals. It also paved the way, albeit unwittingly, for the progressive secularization of certain strata of the Bengali population by supporting this-worldly and naturalistic interpretations of many aspects of religion.” (De Michelis, 2005, S. 46)

„1893 spricht Vivekananda in Chicago vor dem Weltparlament der Religionen und erklärt die Vision (seines Lehrers Ramakrishna) einer allen Religionen umfassenden transzendentalen Philosophie und Spiritualität“ (Ossammor, 2014, S.82). Diese Präsentation des Vivekananda war der erste offizielle Auftritt des Yoga in der westlichen Bühne. Laut De Michelis kreierte Vivekananda in Chicago eine bemerkenswert einflussreiche Synthese der neo-vedantischen Esoterik. (vgl. De Michelis, 2005, S. 50). „Das Ziel der Reise des Vivekananda nach Chicago war den spirituellen Reichtum Indiens in den Westen zu bringen und mit Fonds zurückzukehren, um Indiens verarmten Massen zu helfen“ (Strauss, 2002, S. 219). Strauss weist auch darauf hin, dass das Aufkommen von Yoga als Ideologie und Praxis ein transnationales Phänomen ist. Die englischen Übersetzungen der vier Yogatypen (raja, janana, bhakti und karma) für ein amerikanisches und englisches Mittelschichtpublikum machen die Yogapraxis in einer internationalen Dimension sichtbar (vgl. Strauss, 2002, S.219).

Vivekananda präsentiert „eine Moderne-kompatible Form uralter mystischer Weisheit“ und beeinflusste damit die meisten anderen neohinduistischen Vertreter des modernen Yoga, insbesondere Swami Sivananda und seine Schüler (vgl. Baier, 2011, S. 225). Vivekananda begründete damit den bis heute wohl erfolgreichsten, produktivsten Zweig des neo-vedantischen Okkultismus. Seine Lehren des Raja Yoga wurden auch vom westlichen Partner des Neo-Vedanta, der New-Age-Bewegung, begeistert aufgenommen

(vgl. De Michelis, 2005, S. 50). Vivekanandas universelle, spirituelle, rationale und praktische Vision des Yoga betont das Spirituelle in direkter Opposition zur Materialität der westlichen Werte, nicht um Armut zu benötigen, sondern um die moralische Überlegenheit zu behaupten (vgl. Strauss, 2005, S. 36). „Vivekanandas later interpretation shifted the focus of yoga toward the promotion of two specific values of the modern world: health and freedom” (Strauss 2005, S.5f).

Das heutige Auftreten von Yoga als therapeutische Praxis mit der Konnotation "westlicher Lebensstil" hat einen sehr interessanten Hintergrund. Die Modernisierung des Yoga durch die Bezeichnungen wie „Gesundheit“ und „Freiheit“ bzw. die Medikalierungsprozess und Erschaffung des körperorientierten Yoga laut Alter ist komplexer als es auf den ersten Blick scheint:

„Over the course of the past century not only has Yoga been radically transformed; the very radical nature of this transformation has influenced the way in which "classical" Yoga is understood. In turn this understanding has directly influenced the way in which Indian culture is thought to be linked-at least in the popular imagination-almost exclusively to the transcendental nature of "classical" Yoga, whereas "modernized" physical Yoga is thought to be a product of Western "misunderstanding." In other words, the very idea of Indian spirituality and contemplative mysticism its Orientalist albatross, one might say-is, in some sense, a derivative of the way in which Yoga as "physical culture" is thought to be the product of Western "perversion" and misunderstanding. In fact, as this book is designed to show, things are much more complicated and interesting than this.” (Alter, 2005, S.9f)

Alter argumentiert in seinem Buch mit einem anthropologischen Ansatz, dass im Transformationsprozess des Yoga die Laborforschung zur Yoga-Physiologie, die von Swami Kavalayananda und seinen Mitarbeitern durchgeführt wurde, eine bedeutende Rolle spielt. „Obwohl Kavalayananda und Yogendra im Westen weitgehend unbekannt sind, ist ihre Arbeit ein großer Teil des Grundes, warum wir Yoga so praktizieren, wie wir es heute tun” (Singleton 2011). Die medizinisch-wissenschaftlichen Experimente von Kavalayananda in den 1920er Jahren beschreiben Alter mit diesen Worten; “started out as “hard- core” scientific nationalism transmuted into a universalist philosophy of science and a kind of dislocated transnational humanism rooted in the body” (Alter, 2005, S. 76).

„Kavalayananda and his associates did not invent the kind of Yoga that has become a transnational phenomenon, but their research made it possible for this kind of Yoga to be invented. They had their sights-and their microscopes, X-ray machines, and blood pressure gauges-set on discovering new laws of universal nature. Their scientific focus on the human body enabled a translation of a branch of Indian philosophy into a form of practice that is, like Modern Science itself, putatively free of cultural baggage while clearly linked to the history of a particular part of the world. In this regard it is not so much that Yoga is postcolonial, as that it is post-Western. It is for India in its relationship to the world what science was in the global imaginary of empire. And that is both reassuring and frightening, since power is very much in flux.” (Alter, 2009, S. 77)

In der Entstehung des Modern Postural Yoga liegt neben der wissenschaftlichen Forschung von Kavalayananda, die die Medikalisierung des Yoga beeinflusst hat, die Sehnsucht nach einer antikolonialen kulturellen Identität in Indien. Singleton beleuchtet die Beziehung zwischen Kolonialismus und indischen nationalistischen Bestrebungen: „If we are to give credence to his historical assessment of the process, yoga as physical culture would have entered the sociocultural vocabulary of India partly as a specific signifier of violent, physical resistance to British rule” (Singleton, 2010, S. 104). In diesem Kontext betont Alter, dass: „Yoga in all of its manifestations is directly linked to Indian modernity. It was in India that Yoga was modernized, medicalized, and transformed into a system of physical culture” (Alter, 2005, S.10).

Die Organisationen und Aschrams in Indien, die nach der Rückkehr von Yogameistern wie Vivekananda gegründet wurden, sind die Orte, die Yoga in seiner heutigen Form durch transnationale Begegnungen erreicht. Schnäbele weist darauf hin (2009, S. 63, zitiert nach De Michelis 2005 und Strauss 2005), dass „die Institutionalisierung einzelner Yogarichtungen in eigenen Aschrams und Organisationen in Indien selbst offenbar eine Entwicklung des 19. und 20. Jahrhunderts, beeinflusst durch das Vorbild amerikanischer und europäischer Kirchen, „clubs“ und Vereine, d.h. organisationale Strukturen von Spiritualität und Religion“. In Kontext der Erschaffung einer transnationalen Gemeinschaft bzw. „transnational Flows“ erscheint die Organisationen und Aschrams in Rishikesh, wie Swami Sivanandas „Divine Life Society“, als bedeutungsvolle Orte.

„By examining the localized „genealogy” (Appadurai 1991) of yoga in Rishikesh, it becomes possible to trace how the dissemination of yoga from a locale like Rishikesh through disparate, transnational middle-class audiences has been intertwined with differential knowledge of India as an imagined place and modernity as an imagined lifestyle. The broader “history” of this dissemination bearing the mark of individuals from many locales, inflects itself in a variety of ways through interaction with local genealogical patterns. Although yoga (as understood in the 1900’s) clearly evolved from a set of ideas and practices native to the south Asian subcontinent, yoga in its current multi-faceted configuration is just as certainly a product of transnational interaction rather than mere local cultural invention; it has both global and local aspects which infiltrate each other.” (Strauss, 1997, S. 20)

In Bezug auf die Aussage von Strauss kann festgehalten werden, dass „Yoga eine Produktion von transnationalen Interaktionen ist, die durch globale und lokale Aspekte entsteht". Im Rahmen der Globalisierung soll hier erwähnt werden, dass Arjun Appadurai die Komplexität des globalen Konsums im Dreieck von Kultur, Wirtschaft und Politik unter dem Begriff „global flows“ beschreibt. Die Globalisierung und Popularität bzw. die Rezeption des Yoga in Westen und in Indien soll in dem Kontext von Appadurais „global flows“ erklärt werden. Nach Appadurai „the global flows occur in and through the growing disjunctures between ethnoscaples, technoscapes, finanscapes, mediascapes and ideoscapes” (Appadurai, 1990, S.301). Mit diesen Worten verbindet Hauser das Phänomen Yoga und seine Entstehung in der Zeit in Bezug auf Appadurais "scapes":

“With respect to the spread and perception of yoga one might annotate these modes as follows: (1) yoga practitioners as imagined transnational communities; (2) implicit and explicit ideas regarding the components of a yoga class or exercise, notably “techniques of the body” (Marcel Mauss); (3) notions about international monetary transfers associated with the site-specific commercialization of yoga; (4) representations of yoga produced in diverse media contexts; and (5) ideologies that express the yogic attitude toward societal issues or its universal usefulness.” (Hauser, 2013, S.19)

Ein weiterer Punkt, der nicht außer Acht gelassen werden sollte, ist die Erscheinung der heutigen modernen Yogapraxis in gegenwärtigen Indien. Die Wiedereinigung des Yoga in Indien ist ein bedeutungsvoller Teil von diesem Phänomen. In diesem Punkt eine empirische Forschung von Askegaard und Eckhardt „Glocal Yoga:

Re-Appropriation In The Indian Consumptionscape“ (2012) ist sehr bemerkenswert. In der Forschung wurde diskutiert, wie Yoga von zeitgenössischen indischen Konsumenten der Mittelklasse praktiziert wird. Robertson definiert den Begriff „Glokalisierung“ als „[...] simultaneity and interpenetration of what are conveniently called the global and the local, or – in more abstract vein- the universal and the particular“ (Robertson, 1995, S. 30). Die Widereinigung des zeitgenössischen Yoga in Indien erscheint wieder im Rahmen von dem Spuren der Kolonialzeit nämlich „nationale und kulturelle Identität“, „Yoga als ein postkolonialer authentifizierender Akt“ (vgl. Askegaard & Eckhardt, 2012, S. 54). „Finally, India has a unique colonialist history which tends to result in a love/hate relationship with the West, which is clearly seen in the re-appropriation process for yoga“ (Askegaard & Eckhardt, 2012, S.58).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in Betracht seiner Abenteuer in der Zeit mit multidirektionalen Strömungen das Yoga heute als eine „hybrid-transnationalen Kulturgut“ existiert. Als Baier anmerkt, dass „Theorie und Praxis des heutigen Yoga mehr über moderne transnationale kulturelle Strömungen aussagen als über unberührte alte Tradition“ (Baier, 2011, S. 237). Die Theorie und Praxis des heutigen Yoga gelten als „der moderne Yoga“.

2.3.2 Über den Begriff: „Der moderne Yoga“

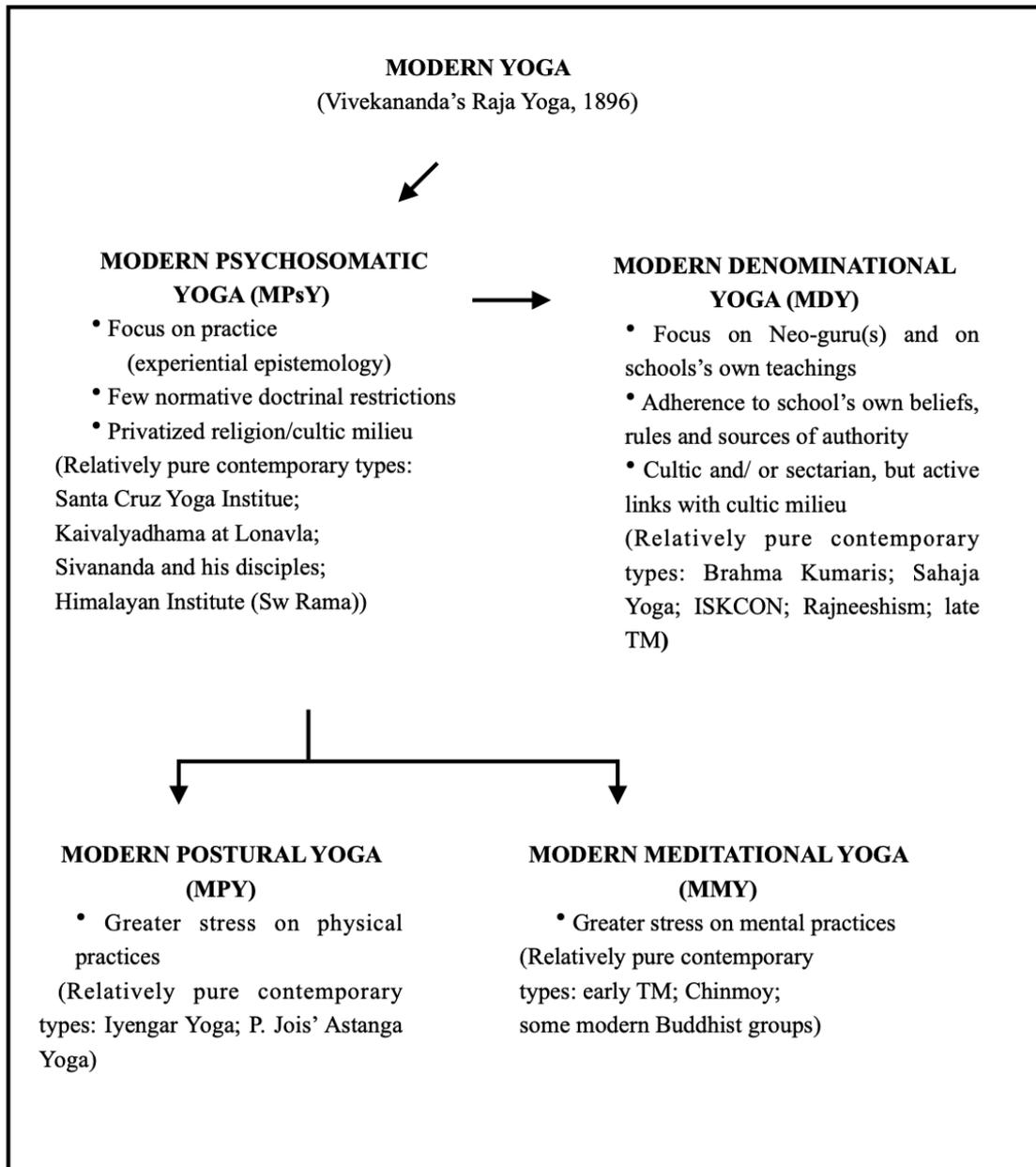
Der Begriff „der moderne Yoga“ wird häufig in zeitgenössischen Yoga-Forschungen verwendet. An dieser Stelle muss hinterfragt werden, was „moderner Yoga“ bedeutet. Wie soll dieser Begriff richtig verwendet werden? Inwiefern unterscheidet der moderne Yoga sich vom traditionellen Yoga? Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen soll zunächst den häufigsten erwähnten Forschungen über Yoga untersucht werden. De Michelis hat in ihrem Buch „A History of Modern Yoga (2005)“ den modernen Yoga analysiert und eine Typologie des modernen Yoga hervorgebracht. De Michelis fasst die Bedeutung des modernen Yoga mit diesen Worten zusammen:

“The expression 'Modern Yoga' is used as a technical term to refer to certain types of yoga that evolved mainly through the interaction of Western individuals interested in Indian religions and a number of more or less Westernized Indians over the last 150 years. It may therefore be defined as the graft of a Western branch onto the Indian tree of yoga. Most of the yoga currently practised and taught in the West, as well as some

contemporary Indian yoga, falls into this category. Being only one and a half centuries old, it may well be the youngest branch of the tree of yoga, and it seems to be the only one to have stretched across the oceans to continents other than Asia. The definition 'Modern' seems precise enough to describe its age (it emerged in modern times) and geographico/cultural spread (it is pre- eminently found in developed countries and urban milieus world- wide)." (De Michelis, 2005, S.2)

In Anbetracht der vielfältigen Bedeutungen der Yogaübungen klassifiziert De Michelis der moderne Yoga, um zu verdeutlichen, was die Menschen heutzutage mit dem Yoga zu üben oder zu unterrichten meinen. De Michelis formuliert der moderne Yoga unter zwei Haupttiteln: „*Modern Psychosomatic Yoga (MPsY)*“ und „*Modern Denominational Yoga (MDY)*“. Nach Michelis Beschreibung unterscheidet sich *Modern Psychosomatic Yoga (MPsY)* unter zwei Titeln, die „*Modern Postural Yoga (MPY)*“ und „*Modern Meditational Yoga (MMY)*“.

Abbildung 1: Typologie von modernen Yoga



Quelle: De Michelis, 2005, S.188

"Modern Denominational Yoga" erscheint sich in den 1960er Jahren mit der Entstehung neo-hinduistischer Gurus mit ideologischeren Tendenzen, die Elemente der modernen Yoga-Lehre einbeziehen. De Michelis argumentiert, dass im Gegensatz zu *Modern Psychosomatic Yoga* und seine populären Varianten die Theorie und Praxis des

modernen Yoga nicht dazu beigetragen haben, mehr Mainstream-Formen zu kreieren, zu definieren und auszuarbeiten (vgl. De Michelis, 2005, S.189).

An dieser Stelle soll besonders modern Postural Yoga deutlicher gemacht werden, da diese Art von Yoga-Praxis heutzutage mehr Aufmerksamkeit erregt. Abgesehen davon der Yoga-Philosophie, die die Fragen „wer wir sind“, „warum wir, wir sind“ und „warum wir weiterhin existieren“, definiert De Michelis das modern Postural Yoga (MPY) als ein Teil der Fitness-Sport Kategorie, in der heute physische Körperstellungen (Asanas) praktiziert werden. Die Art und Weise, wie modern Postural Yoga im Laufe des 20. Jahrhundert praktiziert wurde, ist natürlich eine Welt, die sich von allen Formen des klassischen Yoga unterscheidet (De Michelis, 2005, S.248). Dabei stellt sich allerdings die Frage, ob es richtig ist zu sagen, dass das moderne Postural Yoga sich von allen Formen des klassischen Yoga unterscheidet. Hier ist kritisch anzumerken, dass heutzutage der Yoga sehr unterschiedliche Art und Weise praktiziert wird und diese Heterogenität der Yoga-Praxis heute im Rahmen von anthropologischen Forschungen nicht genug geforscht wurde. Hier muss ergänzt werden, wie De Michelis ihre Aussage begründet. Der Grund dafür sind nach De Michelis die Änderungen der populären Ideale des Körperbildes und der Identität (vgl. De Michelis, 2005, S.249). Es ist eine Tatsache, dass an diesen Tagen die Menschen sich an die Yoga-Praxis zuwenden, weil sie unter Stress leiden. De Michelis glaubt, dass die Definition des durch das moderne städtische Leben verursachten Stressbegriffs als spezifisches psychosomatisches Syndrom und Säkularisierung die weiteren Faktoren für die Popularisierung des modernen Postural Yoga ist. Die Säkularisierung bietet dem modernen Individuum somit eine Religion, die auf seine Weltanschauung zugeschnitten ist. Mit anderen Worten, es bietet einen erfahrungsmäßigen Zugang zum Heiligen oder Spirituellen, wie De Michelis betonte. De Michelis beschreibt eine typische Modern Postural Yoga Sitzung für Anfängern/innen, ohne auf eine Yoga-Schule zu verweisen:

“The one to one-and-a-half hours of the standard MPY session is usually divided into three parts: (i) introductory quietening time: arrival and settling in (about ten minutes); (ii)MPY practice proper: instruction in postural and breathing practice given by the instructor through example, correction and explanation; (iii) final relaxation: pupils lie down in *savasana* ("corpse pose")⁶ for guided relaxation, possibly with elements of

visualization or meditation (ten to twenty minutes). This period includes a short 'coming back' time at the end of the relaxation session.” (De Michelis, 2005, S. 252)

Diese dreiteilige Klassifikation von Modern Postural Yoga wird in ihrem Buch weiter mit den drei Stufen des Rituals basierend auf dem Konzept von Arnold van Gennep verglichen:

“His well- known discussion defines the fundamental structure of ritual as consisting of three phases: (i) separation or preliminal state; (ii) transition or liminal state; and (iii) incorporation or postliminal state (*ibid.*: 11). This basic structure [...] is obviously correlated to the three phases of the standard MPY practice session.” (De Michelis, 2005, S.252)

In diesem Rahmen erscheint De Michelis‘ Konzept des modernen Postural Yoga als flexibles, machbares und offenes Ritual, das für mögliche Kombinationen und Variationen offen ist. Aus diesem Grund definiert De Michelis Modern Postural Yoga als das „*Healing Ritual of Secular Religion*“ (vgl. De Michelis, 2005, S. 248-260).

De Michelis betont auch, dass diese Arten durch eine Feldstudie besser beobachtet und bestätigt werden können (vgl. De Michelis, 2005, S. 189). Darüber hinaus ist die Beziehung zwischen Yoga und der Modernität unbestreitbar, vor allem wenn die soziokulturelle Bedeutungen von Yoga in Betracht gezogen werden. Dies wird durch die These von Schrembs in ihrer Dissertation „Pathways to Yoga“ gestützt, in der Typologien der Yogapraktikern in Deutschland durch Feldpraxis hervorgebracht wurde. Als Ergebnis ihrer Forschungen zur Beziehung zwischen Modernität und Yoga argumentiert sie, dass Yoga sozusagen ein „two sided coin“ ist (vgl. Schrembs, 2008: S. 8). Sie argumentiert, dass Yoga eine perfekte Praxis für eine modernisierte Gesellschaft ist. Sie betont wie Schnäbele (2009), dass der Yoga einerseits eine Reaktion auf die Herausforderungen und Hektik oder Übel der modernen Lebensbedingungen, andererseits ein Teil davon ist. Schrembs unterscheidet diese neue Form von Yoga, das am häufigsten durch eine Art universalistische Spiritualität untermauert wird, von dem traditionellen Yoga in drei Aspekte (vgl. Schrembs, 2008, S.66):

“Three aspects distinguish this new, modern form of yoga from the traditional concepts of yoga. One, while originally yoga was a method for mostly elitist Hindu men to reach spiritual enlightenment, Vivekananda made the practice available for both men and

women. Two, both teaching and learning methods changed with the creation of yoga institutes. And three, the yoga institutes and teaching methods varied with regard to the relevance of the religious dimension within yoga.” (Schrembs, 2008, S.66)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in Anbetracht der Aspekte, die Schrembs im Verhältnis von Yoga zur Moderne unterstrichen hat, wird es heute im soziokulturellen Kontext in einer anderen Dimension mit unterschiedlichen Variationen praktiziert. An diesem Punkt kann argumentiert werden, dass angesichts der Tatsache, dass Yoga sich von traditionellen-vedischen Wurzeln entfernt hat, und der gegenwärtige Zustand und die Praxis-Variationen des Yoga die Definition „Modern Yoga“ benötigt. Die Transformation des Yoga und deren Erscheinung und Rezeption in der westlichen Welt, wie bereits dargestellt wurde, bekräftigt der Begriff „Modern Yoga“ und deren Nutzung in der zeitgenössischen Yoga-Forschungen.

2.4 DIE FRAGE NACH SPIRITUALITÄT UND DER MODERNEN YOGAPRAXIS

Obwohl die Praxis des Yoga heute nicht mehr mit seinen traditionellen Wurzeln in Verbindung gebracht wird, sondern eher in einer säkularen Form, charakterisiert sie sich immer noch als eine spirituelle Praxis. Van Ness definiert Yoga als spirituell disziplinierte Praxis in seinem Aufsatz mit dem Titel „Yoga as spiritual but not religious“ (Van Ness, 1999, S.17).

Bevor Van Ness Aussage „Yoga as spiritual but not religious“ erklärt wird, ist es notwendig, kurz den Begriff "Spiritualität" zu definieren und zu erklären, in welchem Sinnzusammenhang es verwendet wird. „Zur gegenwärtigen Spiritualität gehört eine entschiedene Orientierung an den subjektiven Erfahrungen, die als besonders und herausragend gedeutet werden“ (Knoblauch, 2005, S.123). Spiritualität als subjektive Erfahrung unterscheidet sich von der Religion als eine alternative privatisierte menschliche Suche nach Sinn der Existenz und Verständnis der Transzendenz. „The connotations of „spirituality” are more personal and psychological than institutional, whereas the connotations of “religion” are more institutional and sociological” (Hood, Hill und Spilka, 2018, S.14). In diesem Zusammenhang ist es wichtig, "Religiosität" und "Spiritualität" voneinander zu unterscheiden: „Spirituality involves a person’s beliefs,

values, and behavior, while religiousness denotes the person's involvement with a religious tradition and institution" (Hood et al., 2018, S. 14, zitiert nach Streib & Hood, 2016). „Distanz zur Dogmatik religiöser Großorganisationen und eine Tendenz zum Anti-Institutionalismus verbinden sich mit einer Betonung der religiösen Autonomie des Individuums und damit einem ausgeprägten weltanschaulichen Individualismus“ (Knoblauch, 2005, S.123). “Religiousness is a subset of spirituality which means that religiousness invariably involves spirituality, but that there may be nonreligious spirituality as well" (Hood et al., 2018, S.16). Darüber hinaus kann eine Person "sowohl spirituell als auch religiös" sein, oder "spirituell, aber nicht religiös" sein. In diesem Sinne bezeichnet Spiritualität mehr einen universalistischen Sinn und Antwort auf die Suche nach der menschlichen Existenz.

Van Ness behauptet, dass Yoga heute im Westen oft spirituell ist, obwohl der Yoga in seinem ursprünglichen Kontext sowohl eine religiöse als auch eine spirituelle Praxis war: „[...] it is often spiritual without being specifically religious in the sense of having ties of doctrine and community with any institutional religion“ (Van Ness, 1999, S. 24f.). Heutzutage wird die Yogapraxis in der westlichen Welt als ein privatisierter Weg zur Stressbewältigung im Alltag und zum Kennenlernen des eigenen Körpers und der eigenen Selbstverwirklichung wahrgenommen. Van Ness vertieft seine Aussage in dem ursprünglichen Kontext des Yoga und betont, dass die Yogapraxis der Frieden und das Einheitliche der gesamten Realität verkörpern: „It is also a spiritual practice in that it is oriented toward a human excellence achieved by transforming the self by means of encountering reality as an inclusive whole“ (Van Ness, 1999, S. 24). Abgesehen von der weit von den Ursprüngen entfernten und fetischisierten Praxis des Yoga heute und der darauf geübten Kritik, beschreibt Van Ness mit diesen Worten die Spiritualität des Yoga:

“As practiced by most persons in the West yoga does not involve permanent relocation to distant ashrams. Rather within a cycle of daily and yearly activity it sets aside time for a disciplined practice that enables one to endure external travail while experiencing less inner turmoil. Such inner equanimity is not usually a means to extrinsic ends- it is not a tactic for winning the game of worldly success. Rather, yoga, like other spiritual practices, has the potential to subvert and redirect the materialistic values of contemporary consumerism toward an understanding of self and society that elevates

personal and social equanimity over competition and dominance. By doing so it attains a deeply spiritual goal even when it occurs outside the purview of an historical religion.”
(Van Ness, 1999, S.29f)

In diesem Zusammenhang, so betonte Van Ness in der Argumentationsrichtung, erhält Yoga die Spiritualität als eine Praxis, die für die zeitgenössische Sensibilität philosophisch verantwortlich ist, und deshalb kann die Yogapraxis als "spirituell, aber nicht religiös" definiert werden. Yoga, der heute als Trend weltweit in einem säkularen Kontext praktiziert wird, bietet in diesem Sinne eine subjektive, privatisierte und verkörperte Spiritualität für Yoga-Praktizierende, die diese Spiritualität erfahren wollen.

3. DIE RÄUME DES YOGA

Die Yogapraxis in der heutigen Gesellschaft hat zahlreiche Präsentationen. Sie unterscheiden sich je nach dem sozialen oder physischen Ort. Yoga ist ein komplexes Konzept, das durch die Räume, in denen Yoga praktiziert wird, verstanden werden kann. In diesem Teil der vorliegenden Arbeit werden die verschiedenen Räume des Yoga vorgestellt und die Funktionalität dieser Räume im Rahmen seiner Bedeutungen in der Gesellschaft diskutiert. Die Rolle des Ortes in der Yogapraxis soll aus der Perspektive der Yoga-Erfahrung in verschiedenen Räumen konkretisiert werden. Zu diesem Zweck werden in diesem Abschnitt die Aschrams, der Yogatourismus, der sich auf die Praxis von Yoga an unterschiedlichen Orten bezieht, sowie die urbanen Yogastudios und schließlich Yoga im Digitalen Raum diskutiert.

3.1 ASCHRAM

Als ein Ort, an dem sowohl Yoga als auch andere spirituelle Konzepte seit dem alten Indien praktiziert werden, scheint der Aschram der wichtigste Ort zu sein, der in diesem Teil der vorliegenden Arbeit vorgestellt wird. Obwohl die Entstehungszeit der Aschrams nicht bekannt ist, wird angenommen, dass sie die Orte für Menschen waren, die ein Leben in spiritueller Disziplin anstrebten (vgl. Christensen & Levinson, 2003, S.59). “The ashram is considered as an idyllic place, where humans and nature are united, and where social relations rely on non-violence and devotional respect to the guru.” (Hoyez, 2007, S. 116).

“The word *ashram* derives from the Sanskrit *ashram*, meaning « hard work » or « striving » tr « exertion », and it has three associated meanings: (1) a place where hard work is done, (2) hard work itself, and (3) a place of rest or retreat. The work referred to is spiritual practices and disciplines. In ancient times, the ashram was a hermitage or dwelling place where a Rishikesh (a sage or guru) lived along with students, or *sisya*. The term guru means teacher, from *gu* (« darkness ») and *ru* (« remover »), one who brings others from darkness to light.” (Christensen & Levinson, 2003, S.58)

Ein Aschram charakterisiert sich im traditionellen Sinne als ein Ort durch die Funktionalität, die Kommunikation zwischen *guru - sisya*, bzw. Interaktionen und Übertragung von spiritueller und philosophischer Weisheit. Unter der Beziehung zwischen dem Meister und dem Schüler ist zu verstehen, dass diese Beziehung ein heiliges Band darstellt, das mit Beteiligung, Engagement und Einsatz verbunden ist (vgl. Christensen & Levinson, 2003, S.59). In einem Guru-Aschram wird die Aufgabe eines Gurus wie folgt beschrieben:

“As a spiritual guide and a teacher, the guru’s task is to instruct the disciple in spiritual practice, to awaken the power of spiritual intuition, to remove the ego of « little self » by correction, and to initiate the disciple through ruin in how to attain union with the Absolute.” (Christensen & Levinson, 2003, S.59)

Hoyez betont (2007, S.116), dass der Ort des Aschrams, der symbolisch vom gewöhnlichen Leben entfernt ist, den Geisteszustand des Yogis/ Yoginis reflektieren soll. Hoyez ist der Ansicht, dass die Funktion der natürlichen Elemente sehr wichtig ist:

“Nevertheless, ‘natural’ elements are very important. These ‘natural’ elements may determine the location of a place for yoga: a mountain, a river, a pleasant climate, etc. are required. These elements recall, on the one hand, the divine nature of the world’s construction invoked by most religions, and, on the other hand, are associated with an idea of well-being consistent with yoga practice.” (Hoyez, 2007, S.116)

Hoyez unterstreicht im Folgenden, wie sich die Yogaräume als therapeutische Landschaften konstituieren:

„Also, practising yoga is always linked to specific attributes of the place, to specific emotions, to specific feelings and implicates a modification of the structure, circumstance or understanding on the place in which it is practised. These modifications have an effect in terms of perceived and practised space and place. Through these yogic ideas, certain places are socially and culturally constructed as therapeutic landscapes.” (Hoyez, 2007, S.117)

Strauss fasst die Beziehung zwischen dem Ort und die Yogapraxis in ihrer Dissertation derart zusammen:

“It (yoga) could best be practiced in a place devoid of the influences of “civilisation”, as many of Sivananda’s writings suggest. One can (and many others have, from the German Romantics and the American Transcendentalists on forward) think of it as an early example of the “back-to-nature” movement which permitted the best opportunity for becoming “one with the universe.” (Strauss, 1997, S. 78)

Es ist jedoch notwendig, einen Ort, „ohne die Einflüsse der Zivilisation“ richtig zu verstehen. Klaudt (1997) fasst diesen Punkt wie folgt zusammen:

“Frequently located under lush trees or on the banks of a river, the ashram’s tranquil settings is usually chosen out of a desire to facilitate contemplation rather than to encourage isolation from society.” (Klaudt, 1997, S. 30)

Es stellt sich allerdings die Frage, inwieweit es heutzutage möglich ist, Aschrams oder Räume für die Yogapraxis an natürlichen Orten zu schaffen, die frei von zivilisatorischen Einflüssen im Sinne von Ruhe und Gelassenheit sind. Insbesondere wenn wir die zunehmende Anzahl von städtischen Räumen für die Yogapraxis, konkret gesagt Yogastudios im urbanen Raum, betrachten. Es ist notwendig, die Struktur von Aschrams detailliert darzustellen, bevor zu den Faktoren übergegangen wird, die die heutigen Yogastudios von Aschrams unterscheiden.

Ein typischer Aschram enthält eine Gemeinschaft, die sich in einer spirituellen Suche befindet, die durch die Beziehung zwischen der Gemeinschaft und ihrem Guru oder spirituellen Lehrer /Meister gekennzeichnet ist (vgl. Klaudt, 1997, S.25). Als wichtigstes Charakteristikum eines traditionellen Aschrams, handelt es sich in diesem Zusammenhang um ein Gemeinschaftssystem, dessen Philosophie und Lehren gemäß den vedischen Schriften von einem spirituellen Führer, bzw. einem Guru, bestimmt werden.

An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass sich die Struktur der Aschrams im Laufe der Zeit erkennbar verändert:

“The nineteenth and early twentieth centuries saw a remarkable revitalisation of the Hindu traditions. It is associated with Raja Roy (1771-1833) and the Brahmo Samaj movement, a reformist Hindu movement that rejected the caste system and the authority of Hinduism’s Vedic scriptures. Other important figures in the revitalisation movement

were Vivekananda (1863-1902), Aurobindo Ghose (1872-1950), and Mohandas K. Gandhi (1869-1947).” (Christensen & Levinson, 2003, S.59)

Der antikolonialen Identitätskampf Indiens zeigt sich im Werdegang des „modernen“ Aschrams. Dieser tritt im Rahmen des indischen Aufklärungsprojekts und der Modernisierung Indiens, das in dem vorherigen Teil erläutert wurde, in Vorschein. Vivekananda, Aurobindo und Gandhi sind die wichtigsten Persönlichkeiten in dieser spirituellen und politischen Bewegung für die Freiheit Indiens. In diesem Kontext erscheinen die Aschrams, die von Aurobindo und Gandhi gegründet sind, als Beispiele für die modernen Aschrams mit spirituellem und politischem Hintergrund. Gandhis sieben Aschrams, zwei von denen in Südafrika und fünf in Indien, waren offen für Menschen aus allen sozialen Schichten des Hinduismus und für Menschen mit unterschiedlichen religiösen Glaubensrichtungen (vgl. Christensen & Levinson, 2003, S. 59).

An dieser Stelle soll die Rolle des Gurus und die Dynamik der guru-sisya Beziehung in den modernen Aschrams verdeutlicht werden. Klautt hat festgestellt, dass die Rolle der Guru in den modernen Aschrams einigermaßen reformiert wurde und führt als Beispiel an, dass Gandhi den Titel „guru“ nicht akzeptierte (vgl. Klautt, 1997, S. 29).

Als ein weiterer Punkt ist anzumerken, dass nicht alle Aschrams nach der hinduistischen Religion ausgerichtet sind: „The twentieth century has also seen the development of non-Hindu ashrams. In Rishikesh there is a Jewish ashram- Elsewhere in India one can find ashrams that are Jain, Sikh, and Buddhist. A christian ashram movement has also emerged”(Christensen & Levinson, 2003, S.60).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Aschrams im traditionellen Sinne Orte sind, an denen sich Individuen in Übereinstimmung mit den Lehren eines Gurus aufhalten, um sich zu bilden und ihre spirituelle Welt zu bereichern, mit anderen Worten sich zu verwirklichen. Das Gemeinschaftsleben ist die zweit wichtigste Komponente eines traditionellen Aschrams.

Heute hat sich die Definition des Wortes "Aschram" deutlich erweitert und verändert. "The contemporary ashram, though remarkably varied in its form, is constant

in its focus on the creation of a spiritual community centered in the realization of Absolute as its goal” (Christensen & Levinson, 2003, S.60). Zeitgenössische Aschrams haben die Funktion eines Treffpunkts, an dem sich Menschen mit ähnlichen Interessen zusammenfinden, in diesem Kontext mit dem Zweck, an einer spirituellen Gemeinschaft teilzunehmen, unabhängig davon, wo auf der Welt sie sich befinden.

Die modernen Aschrams in Rishikesh ziehen heute vor allem auf internationaler Ebene die Aufmerksamkeit auf sich. Divine Life Society in Rishikesh und der Mysore Palace in Mysuru (in Karnataka) sind die beiden berühmten Aschrams, die international als die richtige Adresse für Yoga bekannt sind und heute von vielen Yogalehrenden und Yogis und Yoginis aus der ganzen Welt besucht werden. Im folgenden Kapitel "Yogatourismus" werden die zeitgenössischen Aschrams in Indien im Kontext des Tourismus vorgestellt und die Yogaerfahrung aus der Perspektive "authentischer" Yogaräume diskutiert.

3.2 YOGA TOURISMUS

Neben der Tatsache, dass Yoga selbst eine Reise zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung ist, ist das Reisen für Yoga heutzutage eine sehr beliebte Aktivität geworden. Im Zusammenhang mit der Rolle von Räumen und der Yogapraxis scheint das Reisen für Yoga an verschiedene Orte ein wichtiger Punkt zu sein, der für dieses Forschungsthema zu diskutieren ist. Die Forschungen zum Yoga Tourismus als eine alternative Form des Tourismus konzentriert sich auf der Motivation und Fokus der Yoga-Touristen und untersucht den Yoga Tourismus unter der Kategorien Wellness-tourismus und/ oder spirituellen Tourismus. Die Vielfalt der Arten des Yoga Tourismus manifestiert sich entsprechend der Wünsche der Reisenden. Um die Vielfalt der Motivationsfaktoren von Yogatouristen im Zusammenhang mit der Auswahl der Lokationen besser zu verstehen, sollen die Begriffspaare Wellness-Tourismus und spiritueller Tourismus erläutert werden.

3.2.1 Yoga Tourismus und Wellness-Tourismus

Yoga Tourismus als eine Reise der Selbsterkenntnis, wie die Yogapraxis selbst, die das Physische und das Spirituelle in sich trägt, lässt sich im Gebiet des Wellness-Tourismus untersuchen. Letho et al. (2006, S.25) behauptet, dass "der Yogatourismus mit dem Trend 'Reisen, um sich wohlzufühlen' entstanden und gewachsen ist“.

Der Wellness-tourismus zeichnet sich durch die Aktivitäten und Konzepte aus, die das geistige und körperliche Wohlbefinden in den Fokus stellen. „Wellness, ein Begriff aus den Vereinigten Staaten, dass seit einigen Jahren in der Tourismusbranche in Deutschland und Europa für Furore sorgt“ (Berg, 2008, S.6). Für den Begriff Wellness gibt es eine Vielzahl von Definitionen, von denen die umfassendste, die Definition von Kaufmann, an dieser Stelle ausreichend sein soll:

„Wellness ist ein Gesundheitszustand der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wesensbestimmende Elemente sind Selbstverantwortung, Fitness und Körperpflege, gesunde Ernährung, Entspannung, geistige Aktivität/Bildung sowie soziale Beziehungen und Umweltsensibilität.“ (Berg, 2008, S.12, zitiert nach Kaufmann 2002, S. 22)

Die wichtigsten Motive der Wellness wie „Entspannung und Stressbekämpfung, Work-Life-Balance, Verwöhnung und Zuwendung, Harmonie und Steigerung der sinnlichen Wahrnehmung, körperliche Erfahrung und Abarbeitung, erotische Lebensqualität, kreative Selbstverwirklichung, Empowerment und Selbst-Kompetenz, spiritueller Sinn, Kontrolle der Lebensweise im Gesundheitskontext, Erhöhung der Lebensenergie“ (Berg, 2008, S.23), die Menschen in den Wellness-tourismus ziehen, erklären, warum der Tourismuskonzept mit Yoga so beliebt geworden ist. Auch Letho et al. (2006) betont, dass Yoga Tourismus und Wellness-tourismus die gleichen Elemente aufweisen und fasst als Ergebnisse ihrer empirischen Arbeit über die Motivationen der Menschen wie folgt zusammen:

“As for motivations for taking yoga trips, the factor analysis showed there were four major dimensions underlying the motivational statements. These four dimensions seem to be consistent with the four benefits that yoga practitioners believe that yoga brings them: spirituality, physical and mental health as well as emotional balance. A strong sentiment from the open-ended comment cards was the joy of practising yoga with people who shared similar interests.” (Letho et al., 2006, S.33)

Hier stellt sich die Frage, wohin nun die Menschen, die mit diesen Motivationen zum Yoga unterwegs sind, reisen. Selbstverständlich fällt dazu zuerst Indien ein. Natürlich gibt es viele Optionen in Indien für diejenigen, die zum ursprünglichen Entstehungsort reisen wollen. Aber wenn es um Tourismus mit einem Yogakonzept geht, ist nicht nur Indien ein beliebter Ort. Es gibt Orte in vielen verschiedenen Ecken der Welt, um Yoga-Tourismus mit Wellness zu erleben:

“Yoga tourism is well developed within the SIT [*special-interest tourism*] programmes of several destinations, such as India, the origin of yoga activity, where flocks of yoga practitioners spend their vacations (Yoga Tourism: online) and Turkey, where yoga breaks were offered in 2003 near Antalya on the country's southern coast as a part of the Turkey special- interest and activity holiday series (Yoga Breaks Offered 2003). For destinations, yoga tourism is a product concept that is based on 'celebrating your destination with yoga' ('Concept of yoga tourism': online). While introducing yoga practices, retreats, or seminars into visitors' itineraries, the yoga tourism experience is usually provided together with enjoying local art, history, monuments, and nature.” (Letho et al., 2006, S.27)

An dieser Stelle ist eine von Öznalbant und Alvarez (2020) durchgeführte Studie mit türkischen Yoga-Touristen bemerkenswert. Die Möglichkeiten des Yoga-Konzept-Tourismus in der Türkei unterscheiden sich je nach den in den Programmen angebotenen Yogakursen oder an der Intensivität der Yogaprogramme:

“According to the data gathered, some of the trips are more like holidays in which some yoga classes are included, while others offer a stronger yoga education and require more dedication. This last type of yoga trip generally appeals to advanced practitioners and usually entails the participant to receive a certificate. The programs vary in length, between 3 days to two weeks, with longer programs for trips to India or other root destinations.” (Öznalbant & Alvarez, 2020, S. 265)

Nach der Auswertung der Interviews kommen Öznalbant und Alvarez zu dem Schluss, dass die Yogareisen in drei verschiedene Kategorien eingeteilt werden können: “ (1) yoga focused, (2) cultural tourism focused and (3) wellness focused yoga trips“ (Öznalbant & Alvarez, 2020, S. 266). Der wichtigste Punkt, der aus den Ergebnissen der Studie von Öznalbant und Alvarez hervorgeht, ist, dass Yogatourismus in einigen Fällen eine sehr starke spirituelle oder Wellness-Komponente haben kann, während

Yogatourismus in anderen Fällen eher mit Kulturtourismus in Zusammenhang gebracht wird (vgl. Öznalbant & Alvarez, 2020, S. 271).

In diesem Zusammenhang ist es notwendig, den Yoga Tourismus rein aus der Perspektive des spirituellen Tourismus zu betrachten, um dem Yoga Tourismus und die Motivation hinter den unterschiedlichen Ortspräferenzen der Menschen auf ihren Yogareisen ein differenzierteres und verständlicheres Bild zu geben. Das Konzept der Wellness beinhaltet auch Spiritualität, jedoch muss der Begriff spiritueller Tourismus differenziert betrachtet werden.

3.2.2 Yoga Tourismus und spiritueller Tourismus

Was unter "Spiritualität" als Reisemotiv verstanden wird, wird heute nicht auf die Pilgerreise beschränkt. Wie in den vorangegangenen Kapiteln erörtert, enthält "Spiritualität" nicht zwangsläufig Religiosität in sich selbst. Als eine neue Lebens- und Reiseform füllt das Begriffspaar "Spirituelle Tourismus" damit die Bandbreite von einer traditionellen Reise zu einem Ziel („Heilige Wege und Orte“) bis zu einer geistigen Reise zu sich selbst (Sinn) oder/und zu Gott“ (Antz, 2020, S. 210). Es ist jedoch offensichtlich, dass der spirituelle Tourismus Pilgerreisen auch beinhaltet, aber auf der anderen Seite definiert sich der spirituelle Tourismus als eine mehr individuelle Selbstverwirklichung. Norman erklärt dies mit folgenden Worten: “The term « spiritual » is here deployed to indicate the unstructured, individualised way in which they approach these activities, which they see as concerned with meaning, identity, morality and transcendence” (Norman, 2011, S. 20).

Norman definiert spirituellen Tourismus als ein individuelles Projekt in einem säkularen Sinne: “In other words, spiritual tourism is characterised by the secular way tourists approach spiritual practices” (Norman, 2011, S. 20). Reisen mit einer spirituellen Motivation enthält eine Reise zu sich selbst und in diesem Sinne kann Yoga-tourismus auch unter dem Begriffspaar spirituellen Tourismus klassifiziert werden. Die folgenden Worte von Norman, die definieren, was spirituelle Touristen fasziniert, stimmen im Wesentlichen mit den Motivationen von Yoga-Touristen überein: “The fascination for

spiritual tourists lies in the « feeling out » of the boundaries of the self in ways that are expressed as beyond, or additional to, those possible at home.” (Norman, 2011, S.20)

3.2.3 Reise in die Stadt der Aschrams: Rishikesh

Rishikesh ist eine bedeutende Stadt für Yoga und "authentische" Yoga-Erfahrungen, in der die Aschrams am stärksten konzentriert sind. Strauss beschreibt Rishikesh, dass in den 1960er Jahren als ein Ort der Erleuchtung durch die Beatles Aufmerksamkeit und zunehmende Popularität erlangte, wie folgt:

“Rishikesh occupies a space which has been linked to the Gods from time out of mind because of its proximity to both the Ganges and the Himalaya, a place where " spiritual vibrations " are said to be highly concentrated, and where those who devote themselves to disciplined practice believe they will have a good chance of achieving liberation.” (Strauss, 1997, S.160)

Norman hat die Atmosphäre, die Rishikesh so beliebt macht und Touristen fasziniert, wie folgt zum Ausdruck gebracht:

“As a tourist destination , Rishikesh has a cultural face that is a caricature of Hinduisms - sadhus wander the streets covered in ash and /or dressed in spectacular costumes, offering their services to passing tourists; hundreds of tiny shops peddle clothing, trinkets and spiritual paraphernalia (*prasad*, prayer beads, small statues of Shiva) in cramped alleyways and busy streets between temples, ashrams and shrines; the sweet scent of incense wafts through the air almost, but not quite, masking the cacophony of odours from the rubbish, sewers and cows wandering nonchalantly from temple to temple. Over all of this *table*-driven devotional music plays, the piercing nasal voices of the female.” (Norman, 2011, S.27)

Wie Strauss festgestellt hat, definiert Sivananda Rishikesh als einen idealen Ort, um zu meditieren oder Yoga zu machen (vgl. Strauss, 1997, S. 171): Die einzigartige Atmosphäre dieser Stadt weckt die Neugier der westlichen Touristen. Das Yoga-Erlebnis mit Meditationskursen und das Zuhören verschiedenster Gurus, bzw. die geistigen, körperlichen und spirituellen Motive treffen auf die einzigartigen kulturellen Motive in Rishikesh. In diesem Sinne kann Yoga Tourismus gleichzeitig unter kulturellem Tourismus eingeordnet werden.

Divine Life Society, auch Sivananda Aschram genannt, ist einer der beliebtesten Aschrams in Rishikesh. "The DLS represents itself today as a modern service organisation which provides social, educational, and medical support to the local and global communities" (Strauss, 1997, S.117). Die Tatsache, dass die aufgebaute Gemeinschaft sowohl lokal als auch global ist, ist ein Merkmal der Divine Life Society, das besonders betont werden sollte. Strauss fasst die Struktur von Divine Life Society in diesen Worten zusammen:

"The DLS has been described as a neo-traditional organization by many, in part because it seeks a middle ground, trying to maintain a fundamental (indeed essential) sense of participating in the world of Hindu asceticism while catering to the needs and wants of English-speaking cosmopolitans from India and elsewhere." (Strauss, 1997, S. 296)

An dieser Stelle soll an die beiden Hauptfragen erinnert werden, die in der vorliegenden Arbeit untersucht wurden: „Welche Rolle spielt die Präsenz, der Ort im Rahmen des persönlichen Kontakts und die Raum-Atmosphäre in der Yogapraxis? Inwiefern beeinflusst die Wahl des Ortes (Studio/Wohnung/ Yoga-Camping in der Natur oder der Aschram in Indien) die Yogapraxis?“. In diesem Kontext stellt sich die Frage, wie unterscheidet sich Yoga in verschiedenen Städten in Indien zu praktizieren? Wie wird Yoga in Rishikesh , Dharamsala, Varanasi, Goa, oder im Mysore Palace, der als ein beliebter Yoga-Ort außerhalb der Divine Life Society gilt, ausgeübt? Strauss stellt ähnliche Frage über die Rolle des Ortes in der Yogapraxis:

"Both Rishikesh and yoga have been made over during the last hundred years, and the intertwined histories of these transformations reflect the shift toward a very particular version of modernity, one which a cross-section of several different translocal communities share. Is Rishikesh any more of an "authentic" locale for the practice of yoga than Philadelphia, Berlin or Delhi? Yes and No. This local history carries weight in the ongoing process of redefining yoga. As I have shown, the specific life histories of Swamis Vivekananda and Sivananda have played significant roles in defining Rishikesh as a yoga destination par excellence, and so to base an ethnography of yoga practice in Rishikesh makes sense." (Strauss, 1997, S. 299)

Das Wichtigste, das sich in Strauss' Antwort auf diese Frage verbirgt, ist die kulturelle und historische Atmosphäre in Indien, die es zu berücksichtigen gilt. An diesem Punkt ist „das Gehen zur Quelle“ mehrdimensional für Menschen, die sich in Bezug auf

die Yogapraxis vertiefen wollen. In diesem Sinne lässt sich behaupten, dass die kulturellen und historischen Elemente mit der authentischen Atmosphäre und die Alltagskultur die Yoga-Erfahrung in Indien besonders und anders machen.

“Since a few decades, the concepts of every ashram have become more accessible to tourists and devotees for spiritual practices because spirituality is an integrated part of the Indian culture, and tourists and visitors are regular visitors to temples and ashrams. In India, it is an inherent belief and a deeply internalized concept that is “We are not human beings having a spiritual experience; we are spiritual beings having a human experience”. Moreover, spirituality is an essential part of the daily life of the Indian people. People in India grow up with the ideas of self-awareness and self-development. The concepts of spiritual evolvement and enlightenment are taught here from an early age.” (Singh et al., 2020, S. 26)

Die Yoga-Erfahrung in Indien, oder anders gesagt in der "Quelle", ist in diesem Sinne anders, denn wie Singh et al. (2020) feststellten, ist die Sozialisation in Indien stärker auf Spiritualität ausgerichtet. Ein andere Perspektive auf die Yoga-Erfahrung in Indien ist auch sehr interessant zu erwähnen. Wie Öznalbant und Alvarez ebenfalls als Ergebnis feststellten und wie auch in weiteren Studien angemerkt wurde, ist die Yoga-Erfahrung in Indien und insbesondere in touristischen Destinationen (wie Rishikesh) aufgrund der fehlenden Übereinstimmung zwischen dem, was Touristen als traditionelle Yoga-Erfahrung erwarten und dem, was sie in diesen Reisezielen erleben, Gegenstand von Kritik. (vgl. Öznalbant & Alvarez, 2020, S. 270). Andererseits sind weitere Untersuchungen erforderlich, um in diesem Punkt zu eindeutigen Ergebnissen zu kommen.

3.3 DER URBANER RAUM UND YOGA: YOGA-STUDIOS

“Practicing yoga in an urban studio means that the sounds, sights and smells of the city inflect the practice and remind me constantly that yoga practice does not occur in an isolation, in this room and on this mat, but that it is part of the city. I bring the city with me when I arrive and take yoga out into the city with me when I leave.” (Kern, 2012)

Der Yoga-Trend in urbanen Milieus auf globaler Ebene betrachtet ist ein wichtiger Punkt, der diskutiert werden soll, um dieses Phänomen in unterschiedlichen sozialen Perspektiven zu verstehen. Newcombe ist der Meinung, dass es eine Vielzahl von Möglichkeiten gibt, einen Raum für Yoga einzurichten, aber sie betont, dass die heutige Yogakultur einen besonderen Ort geschaffen hat: „Although yoga can be found potentially in any space, the culture of contemporary yoga practice is producing a particular kind of physical space: the yoga studio” (Newcombe, 2018, S.567). In diesem Zusammenhang ist es von besonderem Interesse, die Existenz von Yogastudios in urbanen Räumen weltweit im Vergleich zu anderen Yogaräumen zu diskutieren. Dies wird im Folgenden vor dem Hintergrund von Yoga-Studien diskutiert, die urbane Yogastudios und den gesellschaftlichen Raum erforscht haben.

Die Ausbreitung von Yogastudios in den Städten und der Yoga-Trend wurde in vielen Studien mit dem Wunsch und der Notwendigkeit der Stressbewältigung als Folge postfordistischer Arbeitsbedingungen im Rahmen des modernen Lebens und des Neoliberalismus zu begründen versucht. Dies wurde auch von Koch (2013, S.244, zitiert nach Altglas 2008, Schnäbele 2009 und Strauss 2005) in ihrer Studie über Modern Postural Yoga betont: „Modern postural yoga has to be seen as a coping strategy for middle-class, globally- minded people in open and risky societies”. Die Yoga-Erfahrung, die in urbanen Yogastudios angeboten wird, unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von den traditionellen Yogaräumen.

Im vorangegangenen Abschnitt über Aschrams wurden Hoyez' Ansichten über die Verbindung zwischen den Umgebungen in denen Yoga praktiziert wird und der Natur erwähnt. Hoyez beschreibt die Räume des Yoga im städtischen Leben folgendermaßen:

“Also, nowadays, the place for yoga can be a simple ‘yoga center’ where the design of the place is based on an interpretation of the urban environment. There must be an adaptation of the place to people’s needs. For example, yogic places are enclosed, submitted to specific adaptations, such as controlling the heat, the lighting, the sound insulation. The place for yoga can also be considered as a place adjusted for urban resident’s need for a small ‘island’ of peace and serenity in the midst of urban life.” (Hoyez, 2007, S.116)

Es ist eine Herausforderung, eine entspannte und harmonische Yoga-Atmosphäre im urbanen Raum, oder die „kleine Insel des Friedens und der Gelassenheit“ von Hoyez im Rahmen einer therapeutischen Landschaft zu schaffen und die Menschen vom Lärm, dem Rhythmus und dem Chaos der Stadt, mit anderen Worten der Kakophonie der Stadt, abzulenken. Andererseits was Hoyez hervorhebt und betont werden soll ist, dass „Yoga-Studios“ in den Städten sich an den Bedürfnissen der Menschen orientieren. Dies wurde auch von Frateantonio in ihrer Studie (2017) definiert, die sich auf die "internetbasierte Analyse städtischer Yoga-Studios als urbanes Phänomen" im Rahmen der Gentrifizierung konzentriert. „Die Stadt Viertel mit Konzentrationen von Yoga-Studios erweisen sich bei näherer Betrachtung ausnahmslos als gehoben, gentrifiziert oder sich im Prozess der Gentrification befindlich“ (Frateantiono, 2017, S. 71). Frateantino hebt auch die Beziehung zwischen Lebensstil und räumlicher Lage des urbanen Yoga-Studios hervor und beschreibt im Folgenden den Verbrauchertypus des urbanen Yoga-Studios:

„Wer in gentrifizierten Stadtvierteln wohnt, sollte in jedem Fall mit Beantwortung der Frage verknüpfter sein, wer diese Yoga-Studios nutzt. Die zuziehenden, in der Regel zahlungskräftigen neuen Bewohner im Rahmen der Gentrifizierungswellen der 1980er Jahre wurden vor allem mit dem Begriff des *young urban professionals* (Yuppie) bezeichnet; seit den 1990er Jahren kamen im Kontext des Booms der Computer-Branche und der New Economy Begriffe wie BOBO (*bourgeois/bohémien*), Hipster oder DINKS (*double income no kids*) hinzu. Ein prägnantes Beispiel für die Zuordnung der Yoga-Studios in diese Milieus ist mein einziges außereuropäisches Beispiel: New York. Nirgends sind in dieser Stadt die Yoga-Studios so dicht gedrängt wie im Herzen der Ny Economy und Sitz der sogenannten kreativen Klasse, in Manhattan.“ (Frateantiono, 2017, S.71f)

Lässt sich die Beziehung zwischen urbanem Raum und Yogapraxis im Rahmen der entstehenden Subkultur untersuchen? Es soll hier kurz angemerkt werden, was unter Subkultur verstanden wird:

„Mit Subkultur bezeichnet man Lebensformen, die Teil eines größeren kulturellen Ganzen sind, jedoch Normenordnungen aufweisen, die vom Gefüge, das die Gesamtkultur vorgibt, abweichen“ (vgl. Arnold, 1970; Sack, 1971). Das Maß dieser Abweichung schwankt. Es reicht vom Spielraum, den Teilkulturen – so unterschiedliche „soziale Milieus“ (dazu Schulze, 1992) – im System haben können, über Freiheitsgrade, wie settings „multikultureller“ (vgl. Mintzel, 1997) Art sie beanspruchen, bis hin zu Spannungsbögen, die tieferliegende gegenkulturelle (Yinger, 1960, 1977) Distanz markieren.“ (Lipp, 2008, S.478)

In diesem Rahmen stellte Newcombe fest, dass die Entwicklung des modernen Yoga nicht nur zwischen den durch nationale Grenzen geprägten Kulturen, sondern auch im Rahmen nationaler Subkulturen betrachtet werden sollte:

“Therefore, the importance of transculturality for the creation of modern yoga should be considered not just between cultures as delineated by national borders, but also between the subcultures within a particular national context. Rather than understanding yoga as a distinct tradition which has been transformed and impinged upon by Western esotericism, I would argue that empirical evidence from the twentieth century shows that yoga (i.e. both “historical texts” and techniques with effects towards *citta vrtti nirodha*, i.e. the cessation of the fluctuations of the mind) might be better understood as a “transcultural resource” used by both individuals and groups in a variety of ways. As this chapter highlights, subgroups within Western culture have understood yoga in ways distinct to their own aims and practices. The concept of what yoga “is” and “is not” within Western society has been shaped by these subcultural agendas and dialogues.” (Newcombe, 2013, S.58)

Nach Frateantonio haben urbane Yogastudios räumliche Botschaften und beschreibt die zeitgenössischen „Yogastudios als eine Art temporäres „Zuhause“

(Frateantonio, 2017, S. 78). In diesem zeitgenössischen "Zuhause", wie Frateantonio betont, steht das Individuum und sein Körper im Mittelpunkt:

„Im Fokus dieser modernen urbanen Verortung des Individuums in Raum und Zeit steht der Körper. Interessant ist daher vor allem anderen die Frage, was das Ziel der Yoga-Praktiken ist: sich Zeit nehmen, achtsam sein mit sich selbst, die individuellen Grenzen und Möglichkeiten über den Körper ausloten, sich über den Körper spüren, Körper und Geist in Harmonie bringen, entspannen sowie last but not least körperlich flexibel zu werden oder zu bleiben.“ (Frateantonio, 2017, S.76)

Zur Illustration der Aspekte und Funktionen von Yogastudios im Vergleich zu anderen Yogaräumen fasst Newcombe die Struktur der modernen urbanen Yogastudios wie folgt zusammen:

“In a commercial yoga venue, there may be several such studio rooms, while the building as a whole is known by a brand name. In large commercial yoga venues, there is usually an entrance space (where monetary transactions occur), toilets, and an area or room(s) for changing clothes. Larger centres also may have small shops for yoga-related books and equipment, cafes, meditation rooms, and possibly therapy rooms for other complementary treatments, e. g., massage, osteopathy, chiropractic, and/or Ayurvedic treatments. Rather than studios, these areas for therapy are typically called “treatment rooms”, perhaps underlying the active involvement of the practitioner in the yoga experience, in contrast to an individual being a passive recipient of the work of a therapist in the other rooms. Some studio spaces can be mapped explicitly on the religious side of the conceptual triangle, including images of deities and/or guru figures. Other studio spaces are absent of overt ideological symbols, aiming for a more secular impression. Often there is a fudging of relatively neutral symbols, like the sound Om in Sanskrit or a figure that is meditating, which leave a “post-secular” or “spiritual” impression without pointing towards any specific affiliation.” (Newcombe, 2018, S.568)

Nach Newcombe im Hinblick auf den Vergleich zwischen der Yogaerfahrung in Aschrams und der Yogaerfahrung in städtischen Yogastudios charakterisieren sich die städtischen Yogastudios als eher säkular strukturierte Yogaräume in einer postmodernen Welt. In den multikulturellen, kosmopolitischen Yogaräumen sind die religiösen Symbole selten zu sehen. Ein weiterer wichtiger Punkt, der in Newcombes Beschreibung

der städtischen Yogastudios hervorsteicht, sind die Räume, in denen sich die Menschen außerhalb der Yogapraxis, aber innerhalb des "Yoga" Konzepts in Räumlichkeiten wie kleinen Läden, Cafés und vielleicht Restaurants, die veganes oder vegetarisches Essen anbieten, treffen und sozialisieren.

Im Rahmen der Urbanität und des sozialen Raums der Yoga-Studios ist es notwendig, auf Kochs Studie "Yoga as a Production Site of Social and human Capital: Transcultural Flows from a Cultural Economic Perspective" (2013) über Yoga-Studios und das gesellschaftliche Raumkonzept von Bourdieu zu verweisen. Bevor die Feststellung Kochs zu diesem Thema erläutert wird, soll zunächst Bourdieus Raumkonzept kurz näher dargestellt werden. Die Gesellschaftstheorie von Bourdieu charakterisiert sich durch die grundlegenden Begriffe: "Habitus", "sozialer Raum", "Feld" und "Ökonomisches, soziales und kulturelles Kapital". In "Die feinen Unterschiede" geht es Bourdieu um die Ersetzung des traditionellen "Klasse"-Begriffs, indem er zeigt, dass zwischen der Stellung im sozialen Raum, in der sich das Individuum befindet, und dessen Lebensstil ein Zusammenhang besteht, wobei als Vermittlungsglied der "Habitus" als eine allgemeine Grundhaltung fungiert" (Fuchs, 1993, S. 426). Der Habitus ist eine Form des Wissens darüber, wie die Welt verstanden und bewertet wird, bzw. wie die alltägliche soziale Welt wahrgenommen wird.

Lippuner fasst die Theorie von Bourdieus wie folgt zusammen:

„Die theoretischen Grundzüge von Bourdieus Theorie der Praxis lassen sich in den folgenden Grundannahmen zusammenfassen: 1. Der Gegenstandsbereich der Sozialwissenschaften, die soziale Wirklichkeit, ist weder auf individuelle Bewusstseinsdispositionen noch auf natürliche Determinanten zu reduzieren. 2. Die soziale Welt ist das historisch kontingente Produkt einer fortwährenden „Repräsentationsarbeit“ (Bourdieu 1985, S. 16). Sie ist das Ergebnis der symbolischen Produktion von Unterschieden und Einteilungen. 3. Die Herstellung und Durchsetzung von Prinzipien der Unterscheidung ist ein „Kampf“ um die Herrschaft über die legitime Sicht der sozialen Welt bzw. um die Art und Weise ihrer Konstruktion. 4. Die Sozialwissenschaft enthält sich selbst als Teil ihres Gegenstandsbereichs. Daraus resultieren nicht nur besondere Anforderungen, sondern auch der privilegierte Standpunkt sozialwissenschaftlicher Beobachtung.“ (Lippuner, 2012, S.128)

Bourdieu erklärt die verschiedenen Arten von Kapital, die er über die ökonomische Dimension hinaus in den Begriff "Kapital" einbringt, auf diese Weise:

„Das Kapital kann auf drei grundlegende Arten auftreten. In welcher Gestalt es jeweils erscheint, hängt von dem jeweiligen Anwendungsbereich sowie den mehr oder weniger hohen Transformationskosten ab, die Voraussetzung für sein wirksames Auftreten sind: Das ökonomische Kapital ist unmittelbar und direkt in Geld konvertierbar und eignet sich besonders zur Institutionalisierung in der Form des Eigentumsrechts; das kulturelle Kapital ist unter bestimmten Voraussetzungen in ökonomisches Kapital konvertierbar und eignet sich besonders zur Institutionalisierung in Form von schulischen Titeln; das soziale Kapital, das Kapital an sozialen Verpflichtungen und „Beziehungen“, ist unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls in ökonomisches Kapital konvertierbar und eignet sich besonders zur Institutionalisierung in Form von Adelstiteln.“ (Bourdieu, 1983, S. 185)

Im Kontext von Yoga ist das kulturelle und soziale Kapital von Bourdieu besonders bemerkenswert:

„Das kulturelle Kapital kann in drei Formen existieren: (1.) in verinnerlichtem, inkorporiertem Zustand, in Form von dauerhaften Dispositionen des Organismus, (2.) in objektiviertem Zustand, in Form von kulturellen Gütern, Bildern, Büchern, Lexika, Instrumenten oder Maschinen, in denen bestimmte Theorien und deren Kritiken; Problematiken usw. Spuren hinterlassen oder sich verwirklicht haben, und schließlich (3.) in institutionalisiertem Zustand, einer Form von Objektivierung, die deswegen gesondert behandelt werden muß, weil sie – wie man beim schulischen Titel sieht – dem kulturellen Kapital, das sie ja garantieren soll, ganz einmalige Eigenschaften verleiht.“ (Bourdieu, 1983, S.185)

„Das Sozialkapital ist die Gesamtheit der aktuellen und potentiellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzes von mehr oder weniger institutionalisierten Beziehungen gegenseitigen Kennens oder Anerkennens verbunden sind; oder, anders ausgedrückt, es handelt sich dabei um Ressourcen, die auf der Zugehörigkeit zu einer Gruppe beruhen.“ (Bourdieu, 1983, S.190f)

Nach Bourdieu ermöglicht das Sozialkapital nicht nur materielle Profite durch die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, sondern auch symbolische Profite, wie sie sich aus der

Zugehörigkeit zu einer ausgewählten und angesehenen Gruppe ergeben (vgl. Bourdieu, 1983, S.192). Das Prestige, das im Rahmen des Sozialkapitals erworben wird, bildet die Essenz des symbolischen Kapitals.

„Für die Reproduktion von Sozialkapital ist eine unaufhörliche Beziehungsarbeit in Form von ständigen Austauschakten erforderlich, durch die sich die gegenseitige Anerkennung immer wieder neu bestätigt.“ (Bourdieu, 1983, S.194)

Um auf Kochs Erklärung zurückzukommen, ist Koch der Ansicht, dass Bourdieus "Kapitalsorten" auch am Yoga zu beobachten sind. Die urbane Yogaszene wurde als ein Umfeld definiert, das sich sehr gut für die Produktion verschiedener Bourdieuschen Formen des Kapitals eignet.

“The internalization of the mental model of yoga with some of its effects. Several sorts of capital are built up: human capital that also contains “body capital” (body awareness, techniques of relaxation, self-perception, techniques of calming down, strengthening and flexibility, self-care, and regeneration); social capital as a supporting network, an imagined community of like-minded people; cultural capital contains knowledge of the yoga tradition, songs, ethics etc.” (Koch, 2013, S. 245)

In den vorangegangenen Abschnitten wurde erwähnt, dass der Aschram traditionell ein Ort ist, der durch die Kommunikation zwischen Guru und Sisya bzw. die Interaktion und Weitergabe von spiritueller und philosophischer Weisheit gekennzeichnet ist. Dies steht im Gegensatz zu städtischen Yogaräumen, deren Funktion nicht darauf ausgerichtet ist, einen Guru zu treffen. Als eine Art Äquivalent zur Guru-Sisya-Beziehung in Aschrams wird die Kommunikation zwischen YogalehrerInnen und Yogapraktizierenden kurz diskutiert. Biswas' Studie “Social Sutra: Yoga, identity, and health in New York’s changing neighborhoods” (2012) befasst sich mit der Rolle von Yoga für die urbane Gesundheit im Kontext von "race and class identities" in Yogastudios in gentrifizierten Stadtteilen New Yorks und enthält bemerkenswerte Schlussfolgerungen über die Rolle von YogalehrerInnen im urbanen Yoga-Raum. Biswas beschreibt die Rolle der YogalehrerInnen im Hinblick auf die Gesundheit im urbanen Yoga-Raum, in dem der Yogaschüler auf der Suche nach spirituell informiertem Geist-Körper-Wellness ist und der moderne Yogapraktizierende ein Konsument eines körperlich orientierten,

kommerzialisierten Yogas ist (Biswas, 2012, S.7). Biswas fasst in ihrer Studie wie folgt zusammen, warum eine Anleitung in der Yogapraxis so wichtig ist:

“Unlike activities such as running or walking to maintain good health, yoga requires a fair amount of instruction from someone experienced in its principles and methods before it can be safely and effectively practiced independently. Numerous self-help yoga instruction manuals exist, in addition to DVDs which allow better visualization of postures, but few students of yoga would disagree that the nuances of breath and alignment that remit the maximum benefits of yoga will elude the beginner without a teacher’s guidance. This is especially true in the case of those who wish to pursue yoga as part of therapeutic treatment for an injury, or for chronic conditions such as arthritis and asthma, or for stress management.” (Biswas, 2012, S.7)

An dieser Stelle ist wichtig zu betonen, dass die Rolle der YogaLehrerinnen im urbanen Raum sich mit der Rolle der Gurus unterscheidet, die eine eher spirituelle Rolle im traditionellen Sinne einnehmen. Die Rolle der YogalehrerInnen in den heutigen städtischen Yogastudios ist vor allem durch das richtige Verständnis und die Praxis von Atemtechniken und körperlichen Yogabewegungen gekennzeichnet. Biswas beschreibt die YogalehrerInnen in den urbanen Yoga-Szene als „healers, community builders, and the mediators of social alienation incubated by gentrification” (Biswas, 2012, S.7). Biswas argumentiert, dass die Yoga-LehrerInnen mit ihren Orientierungen die Rolle „healer“ spielen, als eine Person mit Wissen über den Geist (mind) und den Körper: “The teacher possesses specialized knowledge which is understood to alleviate suffering both physical and mental. An organic sense of community is fostered between those who seek the mind-body healing attributes of yoga and the teacher who conveys them” (Biswas, 2012, S .8).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Yogapraxis in städtischen Räumen durch andere Komponenten gekennzeichnet ist als in Aschrams oder touristischen Yogaräumen. Die Yoga-Erfahrung in den urbanen Yogastudios charakterisiert sich selbst je nach den Normen und Anforderungen des städtischen Lebens, wo sie ausgeführt wird. Das Yoga-Spektrum, das im urbanen Leben entstanden ist, hat die Yogapraxis in diesem Rahmen von der Tradition abgebracht/losgelöst und neu interpretiert. In diesem

Zusammenhang sind die urbanen Yogaräume oder "die Yogastudios", soziale Räume, welche durch die verkörperten subjektiven Erfahrungen der Menschen gestaltet werden.

3.4 YOGA IM DIGITALEN RAUM

Die Darstellung von Yoga im digitalen Raum war Gegenstand vieler verschiedener Studien aus unterschiedlichen Perspektiven. Die Untersuchung der Online-Webseiten der Studios und die Darstellung von Yoga in den sozialen Medien sind die am häufigsten verwendeten Themen in diesen Studien.

Sarah Strauss betonte, dass die Websites der Divine Life Society und des Sivananda Yoga Vedanta Center zeigen, dass das Internet einen Einfluss auf die Globalisierung des Yoga hat. Strauss stellt fest (2005, S. 142), dass Fotos, Video- und Audioaufnahmen, PDFs von Sivanandas Büchern und deren Übersetzungen in verschiedenen Sprachen auf diesen Websites zur Verfügung stehen und unterstreicht, dass auch interaktive Yogakurse auf verschiedenen Websites angeboten werden:

“In addition to strictly informational websites, there are also many ways that one can engage in interactive yoga practice through the World Wide Web. [...] YogaClass.com is another source for online yoga practice; this site makes a point of its non-commercial intentions in the homepage statement that « YogaClass.com is not here to sell our book or video, or some guru. We don't want you come to our school or ashram in some faraway place. We rather suspect that you came here looking for yoga. So that is what we provide. Of the multi-denominational, therapeutic variety.” (Strauss, 2005, S.142)

In diesem Zusammenhang stellt Strauss zwei wichtige Fragen dazu, wie das Internet Yoga beeinflussen kann:

1. “What is the potential of the Web for supporting and expanding the international community of yoga practitioners?” (Strauss, 2005, S.142)
2. “But does this kind of virtual connection replace the direct teacher-student relationship so essential to the transmission of yoga prior to the advent of remote electronic communication?” (Strauss, 2005, S. 143)

Im Folgenden kommentiert Strauss, welche Möglichkeiten virtuelle Yogaräume eröffnen.

“What is different about the possibilities engendered by virtual interactions in cyberspace is that there are now many new ways to cross-fertilise the various yogic paths, and for people living in disparate and often remote locations to feel a sense of shared purpose and practice that has otherwise been available only to those who were able to be physically in the same geographic space.” (Strauss, 2005, S. 143)

Anzumerken ist der Zeitpunkt (2005), zu dem Strauss diese Untersuchung durchführte. Seit 2005 hat sich die Präsenz von Yoga im Internet stark verändert. Während sich die Beziehung zwischen Yoga und Internet auf den Austausch von Informationen über Studios und Yogakurse beschränkt, hat die Ausweitung von Live-Online-Kursen, insbesondere in der Zeit der Pandemie, ein neues Spektrum für Yoga im digitalen Raum eröffnet. In diesem Rahmen zeigt die Studie "Online Yoga as Public Health Support in the Time of COVID-19 Pandemic" (2020), eine der wenigen Studien zur Online-Yogapraxis, während der Covid-19-Pandemie, dass die Online-Yogapraxis viele Vorteile für die Gesundheitsversorgung der Gemeinschaften hat:

„In a time like pandemic and quarantine, the most viable option of engagement is the use digital technologies. There is no other practical alternative especially when there are other imposed restrictions like social/ physical distancing and the wearing of protective masks.” (Hernani& Hernani, 2020, S.335)

In diesem Rahmen stellt sich neben der Entstehung einer internationalen Gemeinschaft und der Verbreitung des Yoga im globalen Raum durch das Internet insbesondere die Frage nach der Digitalisierung der Yogadisziplin mit all ihren Elementen, die sich auf die Face-to-Face-Kommunikation bezieht.

4. EMPIRISCHE FORSCHUNG

Die vorliegende Arbeit verfolgt das Ziel sowohl die Beziehung zwischen Räumen und dem Wesen der Yoga-Praxis darzulegen als auch dies im Rahmen der Präsenz bzw. des persönlichen Kontakts (das Lehrer-Schüler Verhältnis) zu thematisieren. Des Weiteren werden die philosophisch/spirituellen Aspekte des Yoga beleuchtet und die Digitalisierung des Yoga durch die globalen Pandemiebedingungen hinterfragt. Es werden die Möglichkeiten von Online-Yoga –Kurse diskutiert.

In diesem Teil werden zuerst die methodischen Grundsätze der Grounded Theory erläutert und anschließend werden die verwendete Datenerhebungsmethode und analytischen Instrumente für die Evaluation der qualitativen Daten aufgezeigt.

Die vorliegende Arbeit analysiert die Daten, welche durch das semistrukturierte Leitfaden Interview erhoben wurden, in Anlehnung an die Theorie von Glaser und Strauss (1967) der „Grounded Theory“. Die Grounded Theory wurde wegen der Rolle des Forschers und der Freiheit im hermeneutischen Kontext, die sie im Rahmen der Analyse der empirischen Daten bietet, gewählt. Die Entscheidung für die Methodenauswahl wurde andererseits wegen der Tatsache getroffen, dass die Kodierverfahren der Grounded Theory durch das ständige Vergleichen der Daten ein tieferes Verstehen, Interpretation und Entdeckung der wesentlichen Aspekte des Interviews ermöglicht.

4.1 DIE LEITFÄDEN DER GROUNDED THEORY

Die Grounded Theory ist aus der erfolgreichen Zusammenarbeit der Soziologen Barney G. Glaser und Anselm L. Strauss (1965, 1967) hervorgegangen. Grounded Theory gilt als eine der systematischen, aber dennoch flexiblen qualitativen Forschungsmethoden. Das Ziel der Grounded Theory ist nicht die vorgegebenen Hypothesen zu überprüfen, sondern durch die Datenerhebung und Analyse qualitativer Daten neue Theorien zu entwickeln. Strübing (2014, S. 5., zitiert nach Strauss, 1991, S.25) weist darauf hin, dass Strauss unter Grounded Theory „eine konzeptuell dichte Theorie (...)“ versteht, „(...) die sehr viele Aspekte der untersuchten Phänomene erklärt“. „Grounded Theory leitet ihre theoretische Grundlage aus dem Pragmatismus und dem symbolischen Interaktionismus ab“ (Corbin & Strauss, 1990, S.6). „Die Leitidee des

Kodierprozesses ist die Methode des ständigen Vergleichens („constant comparative methods“) der Daten miteinander“ (Strübing, 2014, S.18). Die gleichzeitige Durchführung der Datenerfassungsanalyse ist eine der wichtigsten Komponenten der Grounded Theory, mit Hilfe der es möglich ist, die Kategorien im Rahmen von logischen Hypothesen frei von Verzerrungen zu erstellen (vgl. Charmaz, 2006, S.6f). Durch das ständige Vergleichen in jeder Phase der Analyse können die Kategorien detailliert beschrieben, ihre Merkmale identifiziert und ihre Beziehungen zueinander definiert werden. An dieser Stelle soll betont werden, dass zu den grundlegenden Kodierverfahren der Grounded Theory, die drei Arten offenes, axiales und selektives Kodieren gehören (vgl. Corbin & Strauss, 1990, S. 12). Charmaz beschreibt das Kodieren als den zentralen Link zwischen der Datensammlung und Entwicklung einer neuen Theorie zur Erklärung dieser Daten (vgl. Charmaz, 2006, S. 46). Das offene Kodieren ist der erste Schritt der Kodierverfahren. Bei offenem Kodieren handelt es sich um einen Interpretation-Prozess, in welchem Daten analytisch aufgeschlüsselt und Ereignisse/Aktionen/Interaktionen hinsichtlich ihrer Ähnlichkeit oder Unterschied verglichen werden. Daher werden konzeptionell ähnliche Ereignisse/Aktionen/Interaktionen unter Kategorien und Unterkategorien zugeordnet (vgl. Corbin & Strauss, 1990, S.12f). Mit anderen Worten, die Kategorien und Unterkategorien, die einmal durch Offenes Kodieren definiert und bestimmt werden, bilden die Basis und Agenda der Forschung. „Bei dem axialen Kodieren werden die Kategorien mit ihren Unterkategorien verknüpft und die Beziehungen anhand von Daten getestet“ (Corbin & Strauss, 1990, S.13). Nach Corbin und Strauss (vgl. 1990, S.13) soll nachdrücklich festgestellt werden, dass durch das axiale Kodieren deduktiv vorgeschlagene hypothetischen Beziehungen als provisorisch betrachtet werden müssen, bis dahin sie wiederholt auf Grund der eingehenden Daten verifiziert werden.

Ein weiterer Schritt im Kodierungsprozess, der in den nächsten Phasen der Forschung stattfinden wird, ist das selektive Kodieren bei dem alle Kategorien um eine „Kern“-Kategorie zusammengefasst und die einer weiteren Erläuterung bedürftigen Kategorien präzisiert werden (vgl. Corbin & Strauss, 1990, S.14).

Zum Schluss soll ein Zitat von Glaser und Strauss angefügt werden, der die Aussage „never-ending process“ wie folgt zusammenfasst: „The published word is not

the final one, but only a pause in the never-ending process of generating theory“ (Strübing, 2014, S. 50., zitiert nach Glaser & Strauss, 1967, S.40).

4.2 DATENERHEBUNGSMETHODE

4.2.1 Das Theoretische Sampling und die Interview TeilnehmerInnen

Für diese kleine empirische Studie wurden die YogalehrerInnen in der türkischen Hauptstadt Ankara als einer Großstadt mit etwa 5,7 Millionen Einwohnern ausgesucht. Die Stichprobe der Untersuchung umfasst insgesamt acht YogalehrerInnen, die in unterschiedlichen Yoga-Studios in Ankara tätig sind. Die Interviews wurden zwischen dem 27.02.2021 und dem 27.03.2021 durchgeführt. Die Auswahl der Interviewpartner für die semistrukturierten Leitfaden-Interviews richtet sich folglich nach den Yoga-Studios in Ankara. Während des Auswahlprozesse der InterviewpartnerInnen wurde mit den YogalehrerInnen von unterschiedlichen Yoga-Studios in Ankara telefonisch oder per E-Mail Kontakt aufgenommen. Die TeilnehmerInnen wurden durch die Methode des theoretischen Samplings erreicht. Nach dem theoretischen Sampling von Glaser und Strauss (1967) sollten die Datenerhebung, die Kodierung und die Analyse parallel durchgeführt werden. Daher wurden während der Datenerhebung parallel zur Datenerhebung, -kodierung und -analyse im Rahmen des theoretischen Sampling-Prozesses weitere Interview TeilnehmerInnen ausgewählt.

4.2.1.2 Soziodemographische Merkmale

Tabelle 1: Die Liste der Befragten

YogalehrerInnen	Geschlecht	Bildung	Sonstige Beruf	YogalehrerIn seit
Cihan	Männlich	Bachelor	Informatiker &BWL	2015
Esra	Weiblich	Bachelor	Sportlehrerin	2010
Medina	Weiblich	Bachelor	-	2014
Banu	Weiblich	Bachelor	Grafikdesignerin	2010

DoğaCan	Männlich	Bachelor (Architektur- abgebrochen)	-	2015
Çağrı	Männlich	Bachelor	Informatiker	2014
Yeliz	Weiblich	Bachelor& Master	Krankenschwester& PR	2011
Volkan	Männlich	Bachelor& Master	Sales- Marketing Director	2017

4.2.2 Das Vorgehensweise der Semistrukturiertes Leitfaden Interviews und der Evaluation der Empirischen Daten

Die vorliegende Masterarbeit bezieht sich auf das Semistrukturierte Leitfaden-Interview. „Das halbstrukturierte bzw. Leitfaden-Interview („semi-structured interview“) basiert auf einer geordneten Liste offener Fragen (Interview-Leitfaden). Leitfaden“ (Döring & Bortz, 2016, S.372). „Qualitative Interviews („qualitative interviews“) arbeiten mit offenen Fragen, so dass sich die Befragten mündlich in eigenen Worten äußern können“ (Döring & Bortz, 2016, S.365.). Döring und Bortz hat andererseits betont (2016, S.365) der „Interviewablauf wird flexible gestaltet, sodass auch neue Fragen spontan aufgeworfen und weiterfolgt werden können, wenn sich das aus der Interviewsituation ergibt“.

Die Interviews wurden mit diesen grundlegenden Fragen begonnen. Während der einzelnen Interviews wurden neue Fragen hinzugefügt, um die wichtigsten Aspekte präziser zu beleuchten.

1. Einstiegsfrage: Wie haben Sie sich mit Yoga getroffen? Warum haben Sie sich entschieden einen YogalehrerIn zu werden? Haben Sie Erfahrungen mit anderen Lehren wie des Tai-Chi-Chuan, Qigong usw.?

2. Was ist die Motivation der Menschen, um Yoga zu machen? Was erwarten die Yoga-Praktizierenden von Yoga?
3. Welchen konkreten/genauen Auswirkungen hat Yoga für den Menschen? Oder auch welche Erwartungen von Menschen kann Yoga nicht erfüllen?
4. Welche Art des Yoga macht besonders die Yogapraktizierenden auf den hinduistischen und buddhistischen Grundlagen des Yoga aufmerksam? Lernen die Menschen auch über die philosophischen und spirituellen Aspekte des Yoga? Oder interessieren sie sich nur für den körperlichen Aspekt?
5. Wenn es um Yoga geht, konfrontieren wir uns sehr oft mit der Aussage „echte Yoga“ zu machen. Was ist für Sie „echte Yoga“ zu machen?
6. Welche Auswirkungen hat die Corona- Pandemie auf die Yoga-Praxis?
7. Was sind die Vorteile und Nachteile von Online-Yoga-Kursen?
8. Lässt sich Yoga digitalisieren, insbesondere auf Bezug seiner spirituell-philosophischen Dimension und das Lehrer-Schüler-Verhältnis?
9. Welche Rolle spielt die Präsenz und der Ort im Rahmen des persönlichen Kontakts und der Atmosphäre des Raums in der Yoga-Praxis? Inwiefern beeinflusst die Wahl des Ortes (Studio/Wohnung/Yoga-Camping in der Natur oder der Yoga-Tempel in Indien) die Yoga-Praxis?

Aufgrund der Pandemiebedingungen und meiner Anwesenheit in Passau wurden die Interviews online und je nach dem Wunsch des Interviewpartners per Zoom oder Skype geführt. Vor Beginn des Interviews wurden technische Einstellungen wie Audio und Video sowie die Internetverbindung überprüft. Die Interviews wurden auf Türkisch durchgeführt. Nach der Transkription der Interviews wurden diese ins Deutsche übersetzt. Darüber hinaus wurde das Kodierverfahren im Rahmen der Grounded Theory angewendet.

5. ERGEBNISSE

5.1 DIE WAHRNEHMUNG DER YOGA PRAXIS

5.1.1 Motivation & Erwartungen Der Yoga-Praktizierenden

Es wurden viele verschiedene Faktoren genannt, die die Praxis des Yoga motivieren. Ebenso haben die Yoga-Praktizierenden sehr unterschiedliche Erwartungen an Yoga. Die "Sozialisierung, das Knüpfen von Kontakten, soziale Beziehungen", "gesund leben", „Gesundheitsprobleme“, "den eigenen Körper stärken“, „um fit zu sein", "die Darstellung von Yoga und Körperbild in den sozialen Medien" und "die Suche nach Spiritualität" werden als Motivationsfaktoren und Erwartungen an Yoga genannt.

Esra glaubt, dass die meisten Yogapraktizierenden mit der Motivation der Sozialisierung kommen, und sie betont, dass diese Menschen Yoga zu sportlichen Zwecken praktizieren:

„Die Menschen, die nur an den sportlichen Aspekt denken, sind eigentlich auf dem Weg der Sozialisierung. Ich lasse die Lebensphilosophie beiseite, viele Menschen suchen ihr ganzes Leben lang eine solche Beschäftigung, sie sagen, sie sollten zum Yoga gehen, und dann schauen sie sich die sozialen Beziehungen an... In der Tat hat jeder Mensch, der Yoga macht, eine bestimmte Beschaffenheit... Und sie sehen das und versuchen, sich an die entsprechenden sozialen Situationen anzupassen (...) Ich glaube fest daran, ich weiß nicht, was andere Leute denken, aber... weil die Leute, die ins Fitnessstudio gehen, die trainieren auch sehr gut, aber es gibt zu viele Leute, die Yoga aus Gründen der sozialen Beziehungen praktizieren.“ (siehe Anhang A, 1)

In diesem Zusammenhang unterstreicht Medina in einem anderen Interview, dass die Sozialisation ein wichtiger Faktor ist:

„Auf der Basis des Studios ist es gut für sie, Kontakte zu knüpfen... Am Anfang ist es gut, aus ihrem eigenen Raum herauszukommen“ (siehe Anhang A, 2)

Çağrı ist auch davon überzeugt, dass die Sozialisierung als Motivation zu selten erwähnt wird, und fasst zusammen, dass der Hauptzweck definitiv die Sozialisierung und manchmal die Bedeutung von romantischen Beziehungen ist:

„Niemand spricht davon, dass es eine soziale Sache ist, und ich glaube nicht, dass dir das jemand sagen wird, wenn du fragst. Die Leute kommen, um Kontakte zu knüpfen, und als Story haben wir erzählt, dass die Person zu sich selbst zurückkehrt, mit sich selbst allein ist, usw. So ist es aber nicht. Nichts ist so... es gibt Menschen neben dir, wir sind soziale Wesen, du bist in Kommunikation, auch wenn du nicht sprichst. Deshalb ist dies zum Beispiel das Thema, das wir in unseren Schulungen am meisten betonen. Wir wollen, dass sich niemand selbst täuscht... Sie denken zum Beispiel, dass sie über Philosophie reden, dass es ein philosophisches Thema ist... aber da gibt es zum Beispiel tatsächlich einen Machtkampf zwischen zwei Jungen, zum Beispiel, sie mögen ein Mädchen, sie sind in der gleichen Klasse, sie reden, Plato sagt Aristoteles oder so etwas, der andere ist dagegen... aber ich zum Beispiel, nachdem sie in den Jahren Erfahrungen gesammelt haben, machen die beiden tatsächlich so etwas wie einen Kampf wie Hahn um das Mädchen.“ (siehe Anhang A, 3)

Doğa Can drückt seine Gedanken mit diesen Worten darüber aus, wie die Menschen Teil einer trendigen Aktivität sein wollen und wie sie von der körperbetonten Darstellung von Yoga in den sozialen Medien beeinflusst werden:

„Normalerweise kommen die Leute für Fotos, um sich zu stärken oder um angesehen zu werden.“ (siehe Anhang A, 4)

„Es gibt viele verschiedene Motivationen... vor allem Leute, die ich getroffen habe... es gibt Leute, die das mitmachen wollen, weil es gerade ein Trend ist, weil es ein neuer Trend ist. Es gibt diejenigen, die denken, "was soll's, ich sollte auch hingehen... Auf den Fotos sieht es schön aus... vielleicht werde ich mich fotografieren lassen"... Manche Leute wollen Fotos oder wollen sich körperlich zu stärken oder sie haben soziale Zwecke.“ (siehe Anhang A, 5)

Ebenso wie Doğa Can ist auch Banu der gleichen Meinung:

„(...) manche sagen, zum Beispiel... jetzt ist Yoga in Mode gekommen... Yoga ist populär geworden, die Leute sehen es auf Instagram und anderen Social Media Plattformen. (...) einige von ihnen wollen mit einem haltungsorientierten Ansatz beginnen, so nach dem Motto "Ich will das machen", sie beginnen nur, weil sie diese Haltungen (Asanas) körperlich machen wollen (...)“ (siehe Anhang A, 6)

Doğa Can fasst mit folgenden Worten zusammen, wegen welcher körperlichen Beschwerden die Menschen kommen:

„Manche Menschen können Yoga machen, weil sie körperliche Beschwerden haben, ihre Wirbelsäule kann verkrampft sein, sie können einen Leistenbruch haben... weil sie nicht sehr flexibel ist, können Krämpfe in die Füße und Beine kommen... weil sie schwach sind, können sie stärker werden... außerdem können sie bestimmte Krankheiten der inneren Organe haben, sie können Atembeschwerden haben... Sie können wegen solchen Krankheiten kommen.“ (siehe Anhang A, 7)

Neben dem Bedürfnis nach Sozialisation und der Erwartung, eine bessere Lebensqualität zu erreichen und gesundheitliche Probleme zu lösen, stehen hinter der Neigung, Yoga zu praktizieren, die Herausforderungen des modernen Lebens. An diesem Punkt spielen die Stressbewältigung und die Suche nach dem Sinn des Lebens eine wichtige Rolle.

Çağrı: „Um den Stress zu bewältigen, um gesund zu sein, um fit zu sein, um interessante Haltungen und Bewegungen machen zu können“. (siehe Anhang A, 8)

Banu: „Was ich in all den Jahren meiner Erfahrung gesehen habe, ist Folgendes: wir leben in Gemeinschaften und wir sind alle in der Hektik des Lebens bei der Arbeit... und wir versuchen ständig, uns selbst zu finden... wir wissen nicht, wie wir mit dem Stress bei der Arbeit umgehen sollen... wir arbeiten mehr als nötig und belasten uns selbst mehr... wir haben alle zu viele Verantwortungen... während du in deinem Leben in Eile bist... Wenn sie Yoga machen, gibt es eine Wahrnehmung in den Menschen wie "Ich

bin mir sicher, es wird für mich gut sein "... welches eine korrekte Wahrnehmung ist und nachdem sie angefangen haben Yoga zu üben... sind verschiedene Krankheiten vorbei... aber auch wirklich spirituell und mental gleichzeitig... es ist nicht nur körperlich gut. Natürlich wollen die Leute, die das Spüren, weitermachen. Yoga hat eine so starke Wirkung, dass es sich von anderen Sportarten unterscheidet.“ (siehe Anhang A, 9)

Volkan: „Was sie antreibt, denn ihre Energien verändern sich, denn mehr als 90 % derer, die zum Yoga kommen, sind in ihrem Leben... mehr als 90 % von ihnen wäre ein bisschen zu viel, aber... eine große Mehrheit von ihnen kommt, um zu erkennen, dass etwas in ihrem Leben nicht gut läuft... etwas in ihrem Leben. Ich sage nicht, dass es nicht gut läuft, aber... sie erkennen, dass sie etwas ändern müssen und sie kommen, sie sagen "oh ja, das ist sehr gut für mich", sie kommen mit etwas, das sie sowieso schon haben... sie sind sich bewusst, dass sie etwas brauchen, so dass jeder, der zum Yoga kommt...“ (siehe Anhang A, 10)

Yeliz drückt die Aussage von Volkan "irgendetwas stimmt nicht im Leben", als Suche nach dem Sinn in ihrem Leben, mit folgenden Worten aus:

„In dem System, das wir modernes Leben nennen, hat uns das Leben so sehr distanziert, dass wir im modernen Leben in Eile sind... das ganze Leben erfordert es und wir fühlen es nicht so sehr, dass wir nicht fühlen, was wir fühlen, was wir brauchen, was wir tun wollen... weil es uns solche Karotten gibt und wir hinterherjagen... eine gute Mutter zu sein, eine gute Familie zu gründen, einen normalen Job zu haben, den Job zu behalten, das Leben fortzusetzen usw... plötzlich passiert etwas mit Menschen, die sagen: "Es gibt eine Sache... ein Moment, also gibt es etwas, was ich verpasst habe", fängt schon an, zum Yoga zu kommen... Und es gibt Menschen, die es als innere Suche tun, Menschen, die das Innere dieser Leere spüren...“ (siehe Anhang A, 11)

Yeliz unterstreicht, dass das moderne Leben, abgesehen von der Notwendigkeit, nach einem Sinn zu suchen, die Menschen bewegungslos macht:

„(...) die Leute erkennen, dass der menschliche Körper für die Bewegung existiert, das heißt, wir sind für die Bewegung geschaffen... und sie machen die folgende Definition für das Gehirn: es gibt Lebewesen in Bewegung... denken Sie, ein System ernährt sich von der Bewegung, das Nervensystem sieht plötzlich so aus: Standardbewegung ... ich bin einfach aufgestanden, gegangen, habe mich hingesetzt, bin zur Arbeit gegangen ... wenn der maximale Bewegungsumfang anfängt, sich zu verringern, beginnen körperliche Beschwerden aufzutreten, was die Lebensqualität sehr reduziert. Schmerzen, schlechte Körperhaltung usw. eine Gruppe erkennt dies und sagt: Ich muss jetzt mit meinem Körper arbeiten.“ (siehe Anhang A, 12)

Andererseits unterstreicht DoğaCan, dass nur körperliche Praktiken wie Sport unzureichend sind und dass die Menschen Yoga mit spirituellen Absichten praktizieren wollen:

„Sie können auch aus spirituellen Gründen kommen... das heißt, spirituell... können sie keine Spiritualität erreichen, indem sie Sport machen... sie denken, dass sie nur in körperlicher Hinsicht feststecken, sie denken, dass sie blockiert sind... sie wissen, dass Yoga eine philosophische Struktur hat... zum Beispiel hat jemand, der Pilates macht, einen sehr guten Körper. Er kann ihn gesund halten, aber das ist nur die muskuläre Gesundheit... Aber im Yoga kann die Gesundheit der inneren Organe, der Wirbelsäule, der geistigen Gesundheit sowie der mentalen Gesundheit hinzukommen... wenn sie den richtigen Lehrer finden, können Dinge wie Spiritualität hinzukommen. Solche Dinge kann man mit Yoga erreichen... Wie kann ich sagen, dass sie sich auf Yoga anwenden lassen, weil etwas fehlt...“ (siehe Anhang A, 13)

5.1.2 Die Auswirkungen von Yoga auf Yoga-Praktizierende

Yogalehrende, die darauf hinweisen, dass Yoga die Erwartungen der Menschen an Yoga in hohem Maße erfüllen kann, verdeutlichen dies mit Beispielen, dass Yoga einen positiven Einfluss auf die körperliche und die psychologische Gesundheit der Menschen hat. Zu den positiven Einflüssen auf die physische und psychische Gesundheit, die Yoga auf den Yoga-Praktizierenden hat, nennen die Yogalehrende diese:

- Lösung von körperlichen Gesundheitsproblemen, Verbesserung der Körperhaltung, Verringerung von Schmerzen, sexuelle Gesundheit
- Bewältigung der Essstörungen
- Bewältigung von Schlafstörungen
- Ausschüttung von Glückshormonen durch Bewegung,
- Selbstbewusstsein, Steigerung des Selbstwertgefühls, Selbstvertrauen
- Körperbewusstsein
- Psychologische Vorteile: Gelassenheit, Aggressionsbewältigung, Depression und Stressbewältigung
- Konzentration
- Zeitmanagement
- Positive Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit

Auf der anderen Seite betonen YogalehrerInnen, dass Yoga keine Wundermethode ist. Nach Ansicht von Esra und Medina werden Menschen, die von Yoga plötzliche Veränderungen in ihrem Leben, eine „plötzliche“ Erleuchtung oder eine plötzliche Heilung von gesundheitlichen Problemen erwarten, enttäuscht sein:

Medina: „(...) diejenigen, die mit einem großen Traum kommen, sind in der Regel diejenigen, die eine schwere Krankheit haben und darauf warten, dass es besser wird... aber dieser Körper ist nicht plötzlich so geworden... wenn sich also alle 12 Jahre ein Meniskus gebildet hat, hast du noch 12 Jahre Zeit, damit er sich beruhigt oder du merkst, wie du es machst...“ (siehe Anhang A,14)

Esra: „Manchmal erwarten die Leute Wunder, wenn sie zum Yoga kommen und erwarten, dass alles perfekt sein wird und sie eine Erleuchtung oder so etwas haben werden... oder sie sehen in diesen Instagram-Posen, die wir

als fortgeschrittener bezeichnen, und sehen, ob sie sie sofort machen können. Denn sie sind eifrig gekommen und haben sich nicht nur auf der praktischen Seite entwickelt, sondern auch auf der spirituellen Seite, weil sie sich selbst schon gestresst haben.“ (siehe Anhang A,15)

5.1.3 Was ist Yoga für Yoga-Lehrende?

Als den Yogalehrenden die Frage gestellt wurde: "Wenn es um Yoga geht, werden wir sehr oft mit der Aussage konfrontiert, „echtes Yoga“ zu machen. Was ist für Sie „echtes Yoga“, antworteten sie auf die gleiche Weise. Die Yoga-Lehrende definierten Yoga im Zusammenhang mit der Wortbedeutung von Yoga und erklärten, dass sowohl die körperliche als auch der geistige und spirituelle Aspekt von Yoga eine Einheit darstellen.

Esra definierte Yoga als eine Lebensphilosophie, bei der es darum geht, körperlich und seelisch im Einklang zu sein und dies in das eigene Leben zu integrieren:

„Wenn wir echtes Yoga als eine Lebensphilosophie betrachten... das heißt, Yoga zu praktizieren, dann ist meine Antwort als eine Lehrerin ganz im Sinne von Lebensstil, Lebensqualität ... und Asana-Dimension - Sie kennen also diese praktische Sache, Asana, richtig? - In der Lage zu sein, unser Leben in jeder Hinsicht in Bezug auf die Posen, die wir im Yoga machen, auszugleichen. (...) Ich kann sagen, dass Yoga in Balance zu sein ist.“ (siehe Anhang A, 16)

Medina sagte, dass Yoga, in der Wortbedeutung von Yoga „zusammenbinden“, eine holistische Disziplin ist, die auf Bewusstsein basiert:

„Sogar die Bedeutung von Yoga selbst ist etwas Besonderes... es ist „zusammenbinden“... das heißt, sogar dieses Wort, wenn es in dein Unterbewusstsein eintritt, wird definitiv etwas mit etwas verbinden...“ (siehe Anhang A, 17)

„Das ultimative Ziel ist die Erleuchtung... das heißt, zu erkennen, was du hier tust? wer du bist? was du bist? was du tust? woher du kommst? wohin du gehst? aber um das zu verstehen, musst du deinen Geist und deine Gefühle klären... hier

kommen Bhakti und Karma Yoga ins Spiel... dann kommt Inana yoga ins Spiel... das heißt, das Wissen gibt dir das höchste Wissen... du bereitest dich mit den Disziplinen vor, damit du es erfassen und in dein Leben mitnehmen kannst... dann beginnt es, dir das höchste Wissen anzubieten... In den Upanishaden, auch im Vedanta, gibt es eine solche Reihenfolge.“ (siehe Anhang A, 18)

Wie Medina betont auch Doğa Can die wörtliche Bedeutung von Yoga und betont, dass Yoga nicht nur eine körperliche Praxis ist:

„Für mich ist echtes Yoga... eigentlich habe ich mich nur 3-4 Jahre lang mit dem körperlichen Teil beschäftigt... Den Rest habe ich erst in den letzten drei Jahren oder so gelernt... damals wusste ich auch noch nicht sehr gut... Es reicht, das Wort Yoga wörtlich zu betrachten. Yoga bedeutet Bindung oder Vereinigung, natürlich geht es um die Ebene des Bewusstseins. Zeit für ihn kann echtes Yoga sein, sich um diesen physischen Körper zu kümmern, für ihn kann Realität auf dieser Ebene sein...“ (siehe Anhang A, 19)

Volkan betonte auch die ganzheitliche Natur des Yoga, indem er sagte, dass alles, was mit Bewusstsein geschieht, Yoga ist:

„Du bist Yoga... und alles, was du tust, alles, was du mit Bewusstsein tust, wird zu Yoga.“ (siehe Anhang A, 20)

Banu betonte, dass Yoga nicht nur eine körperliche Praxis ist, sondern eine ganzheitliche, holistische Disziplin mit körperlichen und geistigen Aspekten, die regelmäßig praktiziert werden sollte:

„Ich denke, als ganzheitliche ... sollte es nicht nur auf die Haltung konzentriert sein ... vielleicht ist unser erstes Ziel, wenn wir anfangen, Gewicht zu verlieren ... oder einfach nur den Winkel des Körpers ein wenig zu öffnen, oder einfach nur den Körper zu dehnen, oder sich zu entspannen ... aber wenn man regelmäßig übt, fängt man an zu sehen, dass, wenn sich der Körper dehnt, sich auch der Geist dehnt. es fängt an ... also entdeckt man bereits und sieht, dass die Einheit selbst ...“ (siehe Anhang A, 21)

Yeliz erklärte, dass körperliche Übungen auch ein wichtiger Aspekt des Yoga sind. Aber Yoga könne nicht nur über diesen Aspekt definiert werden. Die ganzheitliche

Substanz des Yoga und seine Bedeutung für die eigene Existenz wurden in diesem Interview ebenfalls zum Ausdruck gebracht:

„Ich denke, bei echtem Yoga geht es darum, in Harmonie mit dem Leben und in Harmonie mit sich selbst zu kommen... echtes Yoga ist definitiv nicht nur körperlich und praktisch... Ich lehne die körperliche Praxis nie ab, sie ist definitiv ein sehr wertvoller Teil davon... müssen wir an unserem Körper arbeiten... er ist unser Kleidungsstück. Das muss man zuerst wissen, dann kann man von dort aus nach innen schauen... (...) Wahres Yoga ist der Weg, sich auf das Leben auszurichten. (...) also ist diese sehr tiefe Stimme die Essenz... Man verdünnt die Tinte, man verdünnt sie, aber sie hat noch die Essenz... Das ist alles, was du tun wirst, um die Essenz zu finden. Ich denke, Yoga ist ein Werkzeug, um mit dem Leben in Einklang zu kommen.“ (siehe Anhang A, 22)

Cihan hat Yoga als eine körperliche und geistige Lehre definiert, mit der der Mensch sich selbst und die ganzheitliche Existenz wahrnehmen kann. Es ist bemerkenswert, dass Cihan die Spiritualität im Yoga in Bezug auf die Sufi-Gedanken von Mevlânâ und Şems-i Tebrizî interpretierte, unabhängig von den indischen Texten:

„Echtes Yoga wird nicht praktiziert... man kann Yoga werden... seien Sie sicher, diejenigen, die Yoga praktizieren, verinnerlichen es vollständig... Lassen Sie mich auch sagen, dass Menschen, die mentales Training und körperliches Training erhalten, sich jetzt von dieser visuellen Show wegbewegen... trotzdem zeigen sie sich nicht und tun seltsame und merkwürdige Dinge... und mein Lehrer sagte mir dies, "du kannst nicht Yoga machen, du wirst Yoga"... Lassen Sie mich auch sagen, dass Menschen, die geistiges Training und körperliches Training erhalten, sich in der Tat von dieser visuellen Show wegbewegen... (...) Seien Sie sicher, diejenigen, die diesen Weg betreten, ich werde ein Beispiel von uns geben... Das ist es, was wir im Sufismus Einsiedlung nennen. Das sind die Geschichten, die uns erzählt werden, die Epen Indiens, die Epen Indiens, die wir alle lesen, alle in Einsiedlung... Was wir Meditation nennen, ist eigentlich so etwas wie das... also weg vom physischen Körper und ganz und gar das Göttliche... woran auch immer du glaubst... ein Wert, der größer ist als du... Für manche von uns ist es Allah, für manche von uns Gott... Alles oder vielleicht Nichts, oder der Kosmos... (...) Wenn

wir also an einen Schöpfer glauben... natürlich hat das, wovon ich spreche, nichts mit Glauben zu tun... wir wissen, dass es einen Grund gibt, warum wir hier sind... Das Ziel ist es, mit diesem Grund in Kontakt zu treten... im Sufismus nennen Mevlana und Şems (Şems-i Tebrîzî) es Liebe... das heißt, die Liebe Gottes... zu etwas... oder zu etwas, das nicht da ist... oder zu etwas Visuellem... das ist eigentlich Meditation auf einer rein materiellen Ebene... du kennst den letzten Schritt der Meditation, Samadhi... absoluter Frieden...“ (siehe Anhang A, 23)

5.2 DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN RAUM UND DER YOGA PRAXIS

Die YogaLehrerInnen beantworteten die Frage nach dem Einfluss des Raums auf die Yogapraxis hauptsächlich unter zwei Aspekten. Erstens wurde die Bedeutung des Raums in der Yogapraxis im Zusammenhang mit dem gemeinsamen Üben von Yoga und der menschlichen Kommunikation genannt. Als zweiten Aspekt der Beziehung zwischen Raum und Yoga verglichen die YogalehrerInnen die Yogapraxis in städtischen Yogastudios mit den Aschrams in Indien.

5.2.1 Die Rolle der Präsenz und des Ortes in der Yoga-Praxis

Es wurde unterstrichen, dass der Raum und die Präsenz einen Einfluss auf die Yogapraxis haben. Es wurde betont, dass der Mensch als soziales Wesen, das mit seinen Sinnesorganen verbunden ist, eine Beziehung zum Raum hat und dies im Kontext der Yogapraxis wichtig ist. Darüber hinaus wurde erwähnt, dass die Merkmale der Raumgestaltung, wie Schall- und Wärmedämmung, einen Einfluss auf die Konzentration bei der Yogapraxis haben.

5.2.1.1 Raum und Yoga im Präsenz: Gemeinsam Praktizieren & Persönlichen Kontakt

Esra betrachtete die Beziehung zwischen Ort und Yogapraxis im Zusammenhang mit den Menschen, denen sie dort begegnete, und betonte, dass das Zusammenkommen in einer Gruppe und die Kommunikation Face-to-Face die Yogapraxis beeinflussen:

„Der Ort ist wichtig... Selbst die Matte, die du benutzt, ist in Harmonie mit dir, oder die Luft, die du in dem Studio, in das du gehst, atmest... die Menschen, die du dort triffst... dies hat eine Besonderheit...“ (siehe Anhang A, 24)

„Es gibt einen Unterschied zwischen dem, was man zu Hause vor dem Fernseher oder dem Computer macht, und dem, was man im Studio macht... wenn die kollektive Energie sich mit dem Feld eines anderen oder mit dem des Lehrers verbindet, wird die Praxis ganz anders... das sagen alle... wie unsere Schüler sagen...“Es gibt nichts Schöneres Yoga im Studio gemeinsam mit jemandem zu praktizieren...“ (siehe Anhang A, 25)

Volkan unterstreicht auch, dass der Raum und die Yogapraxis miteinander verbunden sind, wenn es darum geht, Menschen von Angesicht zu Angesicht zu treffen und eine kollektive Energie zu schaffen:

„Ich betrachte es jetzt in diesem Zusammenhang... glauben Sie mir, es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Üben im Studio gemeinsam und allein, weil man dort von der Energie profitiert... man profitiert von dem Lehrer... man profitiert von sich selbst.“ (siehe Anhang A, 26)

Çağrı betont auch, dass der Ort die Menschen zusammenbringt und das gemeinsame Üben von Yoga die Yogapraxis anders macht, im Sinne einer anderen Art der Kommunikation zwischen den Yogapraktizierenden:

„In den heutigen Yogakursen ist es im Allgemeinen so, dass eine Person spricht, der Lehrer spricht, und die Schüler sprechen nicht. Die Menschen sind also nicht sehr stark in eine solche Sache involviert. Außerdem in Yoga sind sie nicht passiv, sie sind aktive Teilnehmer... Ich meine, wenn man einen Film sieht oder... Die Leute schauen gemeinsam etwas in einem öffentlichen Kino, aber sie sind passiv... hier müssen sie sowohl Empfänger als auch Sender sein. Sie müssen sich also mit einem gewissen Bewusstsein verhalten (...) Wenn eine solche Gruppe zusammenkommt, herrscht eine andere Atmosphäre. Wenn der Lehrer also keine körperlich unangenehme Sequenz vorbereitet hat, merkt man, dass sich die Energie dieser Atmosphäre im Klassenzimmer im Laufe der Stunde verändert. Am Ende einer Stunde ist die Atmosphäre definitiv nicht mehr dieselbe wie vor einer Stunde. In dieser Hinsicht ist es anders.“ (siehe Anhang A, 27)

Yeliz hat auch die Funktion des Raums hervorgehoben, der die Menschen zusammenbringt, und den Raum als Dach des Wissens interpretiert. Diese Dachmetapher

steht für die Funktion des Raums, der sowohl Menschen als auch Informationen zusammenbringt. Yeliz unterstrich auch die Funktion des Raums, Menschen zusammenzubringen, und interpretierte den Raum als „Dach des Knowhows“. Die Metapher "Dach" steht für die Funktion des Raums, der sowohl Menschen als auch Informationen zusammenführt.

„Was ich im Allgemeinen meine, ist, dass es jetzt Informationen gibt, und dass der Raum ein Dach für diese Informationen sein soll. Sich unter einem Dach zu versammeln, ist als Raum wertvoll, das heißt, ohne die Informationen zu zerstreuen. Du gehst an einen Ort, du gehst unter ein Dach und so... wie diese Sache, du gehst in ein Land, das du überhaupt nicht kennst, du weißt nicht, wohin und wie du reisen sollst, aber ein Reiseführer gibt dir einen Leitfaden über die Orte, an die du gehen kannst und über sie. die Räume, die das tun... auch Yoga-Studios tun das...“ (siehe Anhang A, 28)

5.2.1.2 Die Atmosphäre des Raums und die Konzentration

Cihan sagte, dass der Ort einen Einfluss auf die Praxis hat und erklärte, dass der Ort die Konzentration in der Yogapraxis beeinflusst. In diesem Zusammenhang erwähnte er erneut die Online-Yogakurse und betonte, dass die Konzentration auf die Praxis besser wird, wenn die Yogapraktizierenden sich in der gleichen Umgebung befinden und Yoga im Studio ausführen:

„Es betrifft alle Nuancen... Manche weniger, manche mehr, ehrlich gesagt... Sie wissen, dass ich es vorziehe, von Angesicht zu Angesicht zu arbeiten... und die Leute... wenn wir uns treffen, sagen wir "Willkommen, hallo, haben Sie irgendwelche Beschwerden? Wir sagen zum Beispiel: "Gibt es etwas, das Sie uns mitteilen möchten?“ (siehe Anhang A, 29)

„Zum Beispiel, wie gesagt, ich spreche gerade mit dir, aber ich erlebe die Ereignisse außerhalb des Bildschirms... wir haben zum Beispiel zwei Katzen, die springen und hüpfen gerade... meine Frau putzt drinnen... eigentlich sind äußere Faktoren sehr hinderlich für uns... sagen wir mal, du hältst einen Vortrag, ich bin auch ein Student, aber ich weiß, was dahinter steckt... nicht du... du sagst, hier ist

das Leben, Frieden, Glück, Frieden, versuch, deine Probleme hinter dir zu lassen... tu dies, tu das, du erzählst etwas... aber während ich dir in diesem Moment zuhöre, ist mein Körper unbeweglich und lässt dich denken, dass ich da bin. . weil du mich online gesehen hast, aber ich sage, dass zwei Katzen im Hintergrund weiter springen, vielleicht haben sie ein paar Vasen zerbrochen, so weit ist meine Aufmerksamkeit da...“ (siehe Anhang A, 30)

„Was Sie als Ort bezeichnen, macht hier einen Unterschied. (...) im Yogastudio, in dem Moment, in dem er/sie durch die Tür in den Yogaraum geht, ist er/sie jetzt da... In dem Moment, in dem er/sie durch die Tür geht, denkt man nicht mehr an die anderen äußeren Reize, die ihn/sie in dem Haus stören, das er/sie in diesem Haus erlebt hat...“ (siehe Anhang A, 31)

Medina erläuterte die Beziehung zwischen der Yogapraxis und dem Ort, an dem Yoga praktiziert wird, indem sie betonte, dass Menschen empfindungsfähige Wesen sind. Sie unterstrich die Bedeutung des Raums im Zusammenhang mit der Kommunikation Face-to-Face und die Rolle des Körperkontakts in der Yogapraxis. Andererseits betonte Medina auch die Bedeutung des Raums für die Konzentration:

„Es gibt einen Unterschied, weil wir Wesen sind, die von unseren Reizen abhängig sind... das heißt, wir sind sehr abhängig von den fünf Sinnesorganen. (...) natürlich gibt es einen großen Unterschied... Es ist ein himmelweiter Unterschied, vor einem Bildschirm zu sitzen und in einem Raum zu arbeiten, wo die warme, warme Haut die Haut berührt, der Atem den Atem berührt.“ (siehe Anhang A, 32)

„Es gibt eine ständige Störung in seinem Bereich [sie spricht über Praktizieren zu Hause]. Es gibt keine solche Situation im Studio, es ist ein sicherer Raum für ihn geschaffen, zumindest eine Möglichkeit, sich zu entspannen und weg von der Außenwelt, konzentrierte sich nur auf dort und einen separaten Ort der Ruhe oder Glück...“ (siehe Anhang A, 33)

Banu unterstreicht auch, dass der Ort die Konzentration in der Yogapraxis beeinträchtigt, was sich besonders bei Meditationsübungen negativ auswirkt:

„Es ist so effektiv... Egal, ob der Ort, an dem wir Yoga machen, zu Hause oder draußen ist, wo auch immer, es sollte ein Ort sein, an dem wir uns ein wenig mehr von Außengeräuschen und Außenempfängern isolieren... Ich meine, wenn es so viele verschiedene Geräusche von draußen gibt, können sie unsere Konzentration unglaublich stark beeinträchtigen... besonders, wenn wir zu dieser Zeit meditieren... Du bist im Haus, jemand hat drinnen den Fernseher laut aufgedreht, dann kommen ein paar Kinder und spielen neben dir...Zu dieser Zeit kannst du dich weder auf deinen Atem noch auf dich selbst konzentrieren ... es ist also sehr wichtig, wo du bist.“ (siehe Anhang A, 34)

„Es ist notwendig, ein Ambiente und Bedingungen zu schaffen, in denen sie diese Konzentration so gut wie möglich erreichen kann, daher ist der Ort wichtig, es ist wichtig, wo wir es tun.“ (siehe Anhang A, 35)

Doğa Can ist auch der Ansicht, dass auch die technischen Merkmale des Raums die Konzentration beeinflussen. Er betont, dass Faktoren wie Schall, Wärme und Belüftung die Praxis beeinträchtigen.

„(...) die Atmosphäre der Umgebung ist wichtig... es sollten nicht zu viele Dinge vorhanden sein, die Umgebung sollte nicht überladen sein, insbesondere sollten keine persönlichen Gegenstände herumliegen...So können sich die Yogapraktizierenden leichter auf ihre eigene Praxis konzentrieren... die Atmosphäre ist etwas belüftet, die hohen Decken, das heißt, die Lautstärke in der Umgebung. Es ist sehr wichtig, dass es mehr Luft gibt, weil die Leute sehr oft atmen, besonders wenn sie körperliche Übungen machen, wenn sie Atemübungen machen.“ (siehe Anhang A, 36)

Andererseits unterstrich Doğa Can, dass es in der Bhagavad Gita Erklärungen über den Ort gibt, an dem Yoga praktiziert wird, und erklärte, dass dies tatsächlich wichtig für die Konzentration ist:

„(...) Das Sitzen auf bestimmten Schichten in der Bhagavat Gita...Mit anderen Worten, es heißt nicht in diesem heiligen Text , man solle ein Kissen kaufen... zuerst ein Gras wie Stroh auf den Boden legen, diese Haut darauf legen, dann darauf sitzen und die Meditation machen. Das sind eigentlich auf die natürliche

Umgebung bezogene Erklärungen in der indischen Kultur. Das trifft auf uns hier nicht ganz zu, denn es gibt dort Skorpione, Schlangen und verschiedene Insekten. Er hat verschiedene Schichten geschaffen, um sie abzuhalten, und er will, dass wir ein wenig von der Außenwelt isoliert sind... Er legt Gras darauf, damit eine Schlange nicht darauf laufen kann, er legt die Haut eines Tieres darauf, damit andere Insekten nicht kommen, und er meditiert... eigentlich ist es hier dazu gedacht, den Geist nicht zu stören.“ (siehe Anhang A, 37)

5.2.2 Yoga-Praxis In Urbanen Yoga-Studios Und Yoga- Praxis In Indien

Der zweite Aspekt des Raums und der Yoga-Praxis wurde von der YogalehrerInnen im Rahmen des Inhalts der Yoga-Praxis in unterschiedlichen Räumen, bzw. im Rahmen der Ankaraner Yoga-Studios und die Aschrams in Indien genannt.

Doğa Can erklärt, dass das, was er im Interview Yoga nennt, nur eine Dimension des Yoga ist, die Asanas, die heute überwiegend in den Yogastudios gelehrt werden:

„Wir sehen, dass das, was wir als Yoga bezeichnen, nicht wirklich Yoga ist. Was wir als Yoga bezeichnen, was wir in diesem Interview als Yoga bezeichnen, ist eigentlich die Asana-Dimension des Yoga, also die körperliche Dimension, also körperliche Bewegungen, Atemübungen usw. ... Es gibt verschiedene Arten von Yoga... (...) Aber im Moment, da Yoga zu einer Show geworden ist, bei der der physische Körper benutzt wird, kann sein Bewusstsein die Menschen nicht mehr erreichen. Es gibt niemanden, der das sagt, weil es nicht genug Lehrer gibt... Die Leute haben angefangen, gutes Geld damit zu verdienen. Deshalb setzt jeder seine Arbeit fort, ohne bemerkt zu werden...“ (siehe Anhang A, 38)

Andererseits hat Doğa Can klargestellt, wie andere Arten von Yoga in Indien praktiziert werden und wie sie mit der indischen Alltagskultur verbunden sind. Als Yogalehrer, die in Indien mit Yoga begonnen hat, erwähnt Doğa Can, dass es in Indien neben den traditionellen Aschrams auch beliebte, touristische Yoga-Aschrams gibt, die keine traditionelle Yogadisziplin anbieten:

„In Indien hingegen, mit dem Yogatourismus, gibt es viele Yogaschulen, die den Leuten nur so viel geben, wie sie wollen, als ob Philosophie gegeben wird, ohne dass sie irgendeine Philosophie geben... aber abgesehen davon gibt es seriöse

Aschrams, alte traditionelle Yogaschulen, es gibt authentische Yogaschulen... diese (ehemaligen traditionellen Schulen) konzentrieren sich sowieso nicht auf Yoga-Asanas, sie machen immer noch Yoga-Asanas... aber sie benutzen sie als Werkzeug, um die Leute fit zu halten. sie konzentrieren sich auf andere Richtungen des Yoga, zum Beispiel machen sie Mantra-Meditation... sie versuchen, verschiedene Arten der Beziehung zu Gott zu vermitteln, sie versuchen, verschiedene Informationen über die Persönlichkeit Gottes zu vermitteln... sie geben einige transzendenterer und höhere Informationen...“ (siehe Anhang A, 39)

„Räume haben Energien für Menschen... Yoga an heiligen Orten zu machen, ist zum Beispiel ganz anders als Yoga in Indien... Yoga praktizieren in Indien... die Zeitwahrnehmung ist dort ein wenig anders, und das Verhalten der Menschen ist ein wenig anders... Das Leben dort ist vom Spiritualismus geprägt - natürlich gibt es dort auch viel Materielles -, aber den Leuten ist es egal, wenn sie zu spät kommen... wenn eine Kuh mitten auf der Straße sitzt, weil niemand das Recht hat, sie zu überfahren, stellen die Leute den Motor des Autos ab und warten... so. Es spielt keine Rolle, ob wir heute zu spät zur Arbeit kommen, es spielt keine Rolle, ob wir es eilig haben, der Chef hat schon Verständnis, das ist Indien, da ist die Energie der Umgebung etwas entspannter... Allerdings ist es auch sehr chaotisch... (...) Aber im Westen ist es nicht so sehr "Wenn ich diesen Job nicht mache, bin ich tot, ich muss ihn auf jeden Fall machen"... die Energie ist hier etwas düsterer, denn es gibt eine "Ich werde es machen, auch wenn es schlecht ist" - das ist die Mentalität (...) Es gibt einen Unterschied zwischen Yoga in diesem Land und Yoga in jenem Land... man fühlt sich in dem einen Land wohler.“ (siehe Anhang A, 40)

Medina erklärt, dass die traditionelle Yogapraxis mit all ihren philosophischen und spirituellen Aspekten in städtischen Yogastudios nicht erreicht werden kann. Sie betont die Unterschiede zwischen der Yogapraxis in Yogastudios und Aschrams in Indien. Sie betont die Wichtigkeit mit dem Guru oder Meister zusammenzukommen in der traditioneller Yoga- Praxis:

„(...) wenn du traditionell praktizieren willst, dann ist der Platz dafür sowieso nicht unseren Yoga- Studios... der Platz für eine solche Yogapraxis ist bereits bekannt... Du solltest zu ihrem Ursprung gehen, zu ihrer Quelle... Du solltest diese Kultur dort erleben, du solltest diese Nahrung essen, du solltest Wasser trinken, du solltest auf den Boden treten... damit der Mensch sich ein wenig näher fühlt... Die Philosophie wird immer so dargestellt... das heißt, was er die Upanishad nennt, auf dem Grund des Knies des Meisters... kann man viele Dinge lösen, indem man sich einfach auf dem Feld des Meisters aufhält. Du brauchst keine Philosophie zu hören, sitze einfach im Feld... Wissenschaft erklärt es sehr gut Merve... Du hast Spiegelrezeptoren, nach einer Weile triffst du das Nervensystem der anderen Person und dein Nervensystem und du fängst an, dich wie ihres zu verhalten... du nutzt das im Yoga und sitzt am Knie deines Meisters... du bist ruhig und ausgeglichen in deinem eigenen Raum und all deine Fluktuationen beginnen sich nach einer Weile zu beruhigen... Spiegelrezeptoren sind wie er, weil es anfängt zu funktionieren- Nachahmen... aber wie viel davon können wir im Moment geben, wir sind nicht in diesem Zustand.“ (siehe Anhang A, 41)

„(...) wenn du ein bisschen verinnerlichst, ist es natürlich nicht so wie in diesen Yogastudios, wenn du in einen Aschram gehst. Beim Karma-Yoga musst du alles tun, was dein Ego brechen kann, vom Toilettenputzen bis zur Küchenarbeit, damit du Demut lernst... erhalte das Wissen, zeige Demut... lass dieses Wissen in dir wirken... aber natürlich zwingen wir niemanden, im Studio die Toilette zu reinigen. Wir sagen nicht: Tu es, tu es, koche etwas...“ (siehe Anhang A, 42)

Esra erklärt, dass in den Yogastudios der meditative Teil auf eine achtsamere Weise erklärt wird, Symbole mit religiös-spirituellen Bezügen werden nicht verwendet und diese Informationen werden nicht weitergegeben. Da die Yogastudios dem Sportverband angeschlossen sind müssen sie bestimmte Vorschriften befolgen:

„(...) Wir gehen in unserem Unterricht nicht auf zu viele Glaubenssysteme ein, außer bei der Ausbildung von Yogalehrern in Yogahallen... Der Grund dafür ist die Verordnung über die Eröffnung eines Geschäfts gemäß der Verordnung... wie hieß ... seine Religion zu verbreiten... Missionar... wir wollen nicht, dass sie wie ein Missionar denken... Wir übertragen nur den philosophischen Teil auf die

Schüler... Außerdem gibt es in der Türkei in den Studios keine verschiedene Buddha-Statuen und Shiva-Prinzipien oder Räucherstäbchen... Wir unterrichten das nur, wenn jemand YogalehrerIn werden will, wenn er/sie kommt... oder wir sagen das separat, wenn sie zu uns kommen und es verlangen... aber in unserem Unterricht, entsprechend meiner Ausbildung, sprechen wir nur über den meditativen Teil, wir geben nicht so viel über Hinduismus und Buddhismus, aber wir geben mehr Beispiele aus Indien als Lebensstil. (...) Yoga ist dem Sportverband angegliedert... Sportverband für Alle... aber wir wurden (über Yoga) in der Ausbildung unterrichtet, weil wir eine internationale Ausbildung erhalten, die von der (Yoga) Alliance anerkannt ist.“ (siehe Anhang A, 43)

Wie Medina, Doğa Can und Cihan unterstreicht auch Esra, dass das Praktizieren von Yoga in Indien anders sein kann, weil die Kultur, in der Yoga entstanden ist, dort noch spürbar ist:

„Ich war noch nicht in Indien, wir wollten dieses Jahr hinfahren, aber wir konnten nicht... Weißt du, die Kultur des Fernen Ostens ist anders, ich kann dir kein richtiges Gefühl geben, weil ich nicht dort war... aber wenn ich einen Dokumentarfilm sehe oder wenn ich meinen Freunden zuhöre, die dort waren... der Unterschied, Yoga dort zu machen, ist auch anders, weil wir über etwas sprechen, das aus dieser Kultur entstanden ist...“ (siehe Anhang A, 44)

Yeliz erklärte, dass sich die Yoga-Erfahrung in den Urban Yoga-Studios mehr auf körperliche Praktiken konzentriert. Yeliz erzählte, was sie in ihrem Yoga-Studio als Yoga-Erlebnis bietet. Sie betonte jedoch, dass Workshops für diejenigen angeboten werden, die neben den körperlichen Praktiken auch andere Dimensionen des Yoga kennenlernen wollen. Yeliz beschreibt ihr urbanes Yoga-Studio in Ankara als einen kleinen sozialen Club, in der Menschen aufeinandertreffen, die die gleichen Interessen haben.

„Die Struktur der Studios ist nur körperliche Praxis... das heißt... eine Studio-Mitgliedschaft kommt durch ein System wie dieses. Es unterrichtet für 1 Stunde und 1,5 Stunden... es Yoga-Praktiken... da kommt der Stil des Lehrers ins Spiel. Das gleiche Information durch unterschiedliche Art und Weise erzählt wird... während einige nur den Körper arbeiten, fügen einige die Philosophie des Yoga

hinzu, einige bieten Forschung, um mehr meditativ in mehr Posen zu sein, aber das ist es. Das Erlebnis in den Yogastudios ist, was es in dieser einen Stunde Praxis stattfindet...“ (siehe Anhang A, 45)

„(...) Es gibt auch den Teil, dass diese Leute mit der Praxis weitermachen... dann gibt es hier die Ausbildungen, Workshops, Workshops Stück für Stück... hier ist das, worauf alle neugierig sind... "Ich frage mich nach der Philosophie des Yoga"... "Ich frage mich nach der Geschichte des Yoga" ... "Ich frage mich nach dem Posen-Teil des Yoga" Wenn sie das sagen, bieten wir ihnen als Studio mit Workshops und tieferen Ausbildungen...“ (siehe Anhang A, 46)

„Ich denke, (Yoga-) Studios sind ein sozialer Club... eine Gemeinschaft-community... ein Dach, um mit gleichgesinnten Menschen zusammenzukommen.“ (siehe Anhang A, 47)

„Es ist einfach, eine Gemeinschaft zu schaffen... einen minimalen sozialen Club... Menschen mit dem gleichen Bewusstsein und der gleichen Neugierde werden zusammenkommen und diese 1-stündige Lektion in ihren Bereichen noch weiter verbreiten... Und dann ist das Gewünschte, dass sie das in ihrem Leben verbreiten, also nicht auf die Yoga- Matte beschränkt sind.“ (siehe Anhang A, 48)

Andererseits führte Yeliz den Grund, warum Yoga im Westen nicht wie in Indien praktiziert werden konnte, auch auf kulturelle Unterschiede zurück. Sie erklärte, dass die Guru-Sisya-Beziehung in einer modernen Gesellschaft nicht anwendbar sei.

„Einerseits sollen wir kulturell denken, man kann das Wissen, was aus dem Osten kommt, nicht mit dem des Westens vergleichen (...) Sie können mit der Guru-Sisya-Beziehung leben (in Indien), aber in der westlichen Gesellschaft ist die Guru-Schüler-Beziehung gefährlich... und ich weiß nicht, wie die Struktur dort aussieht, aber es hat angefangen, dort auch zu passieren, weil die menschliche Dynamik jetzt anders geworden ist... Wir sind jetzt transparenter geworden... jede Information ist offen (erreichbar), also... wir wussten vorher nicht, dass der Lehrer uns sexuell belästigt hat, jetzt erfahren wir es... es beginnt etwas zu passieren dort auch (Indien)..., aber irgendwie hat Yoga etwas verloren, während die alte Lehre

angewandt wurde... aber man soll seinem Wesen vertrauen.“ (siehe Anhang A, 49)

Banu erwähnt auch die Lehrer-Schüler-Beziehung als den wichtigsten Aspekt der Beziehung zwischen Yoga und Raum und betont, dass die Guru-Sisya-Beziehung nicht für den heutigen modernen Lebensstil geeignet ist:

„Wenn wir vor 200 Jahren Yoga praktiziert hätten, wäre ich vielleicht in einer anderen Haltung gewesen... Meine Sichtweise auf den Guru wäre eine andere gewesen ... aber heutzutage, wo die Menschen Zugang zu allen möglichen Ressourcen haben, zu allen möglichen Yogastilen, kann man viele Lehrer erreichen... in dieser Kommunikation.... eine übermäßige Anhaftung, eine übermäßige blinde Anhaftung? (...) Jemanden als eine Guru sehen und ... Ich meine aber heutzutage, ich denke, es ist notwendig, dies nicht zu tun, wenn es heute so viele Menschen gibt, besonders wenn es Menschen gibt, die es einfach missbrauchen...“ (siehe Anhang A, 50)

Volkan behauptet, dass die Praxis in den Studios und die Praxis in Indien sich inhaltlich nicht unterscheiden, weil die Yogapraxis tatsächlich von der Person abhängt, hauptsächlich von der persönlichen Wahrnehmung der Person. Auf der anderen Seite betonte er, dass die Yogapraxis in Indien in bestimmter Hinsicht anders sein wird. Er sagte, dass die Atmosphäre und die Energie in Indien eine andere Wirkung auf die Yogapraxis im Rahmen des gemeinsamen Praktizierens von Yoga haben können. Was Volkan als "System" bezeichnete, ist auch der Unterschied in der kulturellen und sozialen Struktur in Indien.

„(...) für mich ist es dasselbe, in Indien Yoga zu machen oder in Yozgat... es ist dasselbe in Bezug auf die Praxis, also spielt es keine Rolle... solange du das Feuer in dir nährst... wenn du üben willst, kannst du es in Yozgat tun und wir werden es in Indien tun...“ (siehe Anhang A, 51)

„Ich denke, es gibt eine große Energiekonzentration in Indien, das ist sicher... die Orte, an denen Yoga geboren wurde... und es gibt viele Bereiche... man kann es sich vorstellen als... Es ist eigentlich wie das Freitagsgebet... Ich weiß nicht, ob du es weißt... es wird mit der Gemeinde verrichtet... Es müssen mehr als 10 bis

11 Personen sein, damit das Freitagsgebet verrichtet werden kann... weil es eine hohe Energiekonzentration gibt, wenn man es so betrachtet, wird ein Gebet verrichtet, dieses Gebet wird irgendwie kollektiv und es ist, als ob man es tatsächlich an das Universum sendet... Ich weiß nicht, warum in Indien diese energetische Wirkung so stark ist, ich war nicht dort, aber YogalehrerInnen, die dort waren, sagen das Gleiche... man muss die Energie dort spüren, es hat definitiv eine energetische Wirkung auf die Praxis..., weil es viel einfacher ist, einen Lehrer zu erreichen... es ist einfacher, Zugang zur Philosophie zu bekommen. (...) Ich weiß nicht, ob sie in Indien etwas anderes machen, aber wenn man hinget und es kollektiv macht, wenn man das System aufgebaut hat und das macht, dann hat der Ort definitiv eine Wirkung.“ (siehe Anhang A, 52)

Çağrı ist der Meinung, dass die in den Studios in Ankara angebotene Praxis sich hauptsächlich auf die körperliche Praxis konzentriert, obwohl die Yogapraktizierenden der Meinung sind, dass sie sich mit den spirituellen Aspekten des Yoga beschäftigen. Andererseits unterstreicht er, dass sie in ihren eigenen Studios nicht sehr stark gewachsen sind, weil sie mehr als nur körperliche Praxis angeboten haben, d.h. sie wurden nicht stärker nachgefragt.

„Wenn du fragst, was das Yoga in Ankara ist, diese interessanten Bewegungen in Yogastudios zu machen... 90% Akrobatik zu machen... also, zum Beispiel, wir sind eines dieser sehr seltenen Studios, die nicht dabei sind... also, wir sind fast wie das einzige Studio, das ein bisschen erwachsen geworden ist, einen bestimmten Schüler hat, aber es nicht macht. OK, das sind wir auch. Wir können schon bis zu einem gewissen Grad wachsen, also wir können nicht viel wachsen, deswegen.“ (siehe Anhang A, 53)

Andererseits glaubt Çağrı, dass das Praktizieren von Yoga in Indien den Inhalt der Yogapraxis in Bezug auf die Menschen, denen der Praktizierende begegnet, verändern kann. In diesem Zusammenhang steht die Guru-Sisya-Beziehung wieder im Vordergrund:

„Du sagst Indien und so. Ich denke, dass die Menschen, mit denen du Yoga machst, wichtiger sind als der Ort... der Lehrer und die Menschen, mit denen du Yoga machst, sind wichtiger... Ich glaube nicht, dass der Ort einen so großen

Einfluss hat... Ich meine den Ort... Ich spreche von anderen Dingen als dem Komfort, ich meine, ob es kalt, heiß oder sonst was ist, ich glaube nicht, dass die Räumlichkeiten einen großen Einfluss auf ihn haben werden.“ (siehe Anhang A, 54)

5.2.2.1 Spiritualität und Yoga-Praxis in Ankaraner Yoga-Studios

Die Kommentare der YogaLehrerInnen über die Yogapraxis in Ankara im Rahmen der Spiritualität sind besonders bemerkenswert. Die YogaLehrerInnen haben erklärt, dass die von ihnen in Ankara angebotene Yoga-Praxis keine religiösen Bezüge hat, aber sie haben auch unterstrichen, dass sie aus einer anderen Perspektive einen spirituellen Blickwinkel hat. Es zeigt sich, dass die in diesem Rahmen gegebenen Antworten mit dem im Theorieteil erwähnten Diskurs über "Yoga als nicht religiös, sondern spirituell" vereinbar sind. Es hat sich herausgestellt, dass die spirituellen Bedeutungen, die dem Yoga von den Yoga-Praktizierenden in Ankara beigemessen werden, im Rahmen von kulturell verinnerlichten Elementen und in einem säkularen Rahmen interpretiert werden.

Yeliz glaubt, dass Yoga eine viel ganzheitlichere Spiritualität bietet als Religion: „(...) ich gebe ein Beispiel, wir sind eine muslimische Gesellschaft ... Es ist nicht etwas, das mit dem Hinduismus zu tun hat, worüber wir erzählen wollen... Es gibt etwas Größeres, es gibt eine große Wahrheit hier... (...)“ (siehe Anhang A, 55)

Çağrı betont, dass die Yoga-Praktizierenden sich für spirituelle Aspekte interessieren, aber nicht im Rahmen des traditionellen Yoga. Er unterstreicht, dass sich der spirituelle Aspekt des Yoga im traditionellen Sinne nur im Rahmen der Guru-Sisya-Beziehung verwirklichen kann, was in der heute in den Studios angebotenen Yogapraxis nicht enthalten ist:

„Sie denken, dass sie sich für die spirituelle Seite interessieren, aber das tun sie eigentlich nicht... also hat nichts von dem Yoga, das heute praktiziert wird, überhaupt etwas mit authentischem Yoga zu tun. Soll ich sagen, warum das keine Rolle spielt (lacht)? Zum einen gibt es nichts Festes unter dem Namen Yoga... Ich meine, es ist nicht wie diese Sache... es ist nicht so, dass der Koran kam und sich seitdem nicht verändert hat... Das ist etwas, das sich entwickelt und verändert,

deshalb kann man nicht sagen, dieses Yoga ist der authentische Yoga, dieses Yoga ist der ursprüngliche Yoga... Es gibt auch ein paar Schriften. Es gibt auch ein paar Schriften. Sie sind 2000-2500 Jahre alt... und so alt ist es eigentlich gar nicht... soweit wir dies verstehen, funktioniert das mit der Guru-Schüler-Beziehung... Der Schüler (Sisya) gibt tatsächlich sein tägliches Leben auf, gibt seine Verantwortungen und Verpflichtungen auf und versucht, erleuchtet zu werden... das heißt, mit dem Ziel der Erleuchtung. Techniken unter der Aufsicht des Gurus, und das hat nichts mit heute zu tun, es hat nichts damit zu tun, im Klassenzimmer herumzulaufen und Hunde mit dem Gesicht nach unten zu machen.“ (siehe Anhang A, 56)

Cihan behauptet, dass in Yogastudios sowohl körperliche als auch spirituelle Aspekte des Yoga gelehrt werden, vor allem aber körperliche Praktiken wie Vinyasa und Hatha. Er betont jedoch, dass diese Spiritualität aus einer kulturellen Perspektive behandelt werden sollte. Wenn Menschen Spiritualität brauchen, nicht im Sinne einer Religion, sondern einfach nur Spiritualität, gibt er in seinen Yogaklassen Beispiele aus dem Sufismus:

„Beide sind in den Studios verfügbar... nun, besonders Vinyasa, in diesem Sinne, Praktiken, die sehr intensiv auf den physischen Körper praktiziert werden... Wir können auch Hatha-Yoga hinzufügen... sowieso, Hatha, die Geburt des Yoga in den physischen Körper... Hatha-Yoga ist ein Titel... Da das, was du über Hinduismus und Buddhismus sagst, auf Religion basiert, ist das eigentlich eher eine kulturelle Sache... Wie genau wäre es zu sagen, dass in der Türkei jetzt... gibt es einige Arten von Yoga Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga Weisheit Yoga, wenn wir vorwärts unter ihnen bewegen... jetzt Yoga kam eigentlich zu uns aus Nepal Indien von seinem Geburtsort... aber ich möchte diese Frage wie folgt beantworten, also ich möchte nicht, dass es eine pauschale Antwort wird, sondern ich möchte es von mir ausformulieren. Anstatt diese Spiritualität als eine Religion zu definieren... wenn wir sie brauchen... Ich sage, dass man nicht weit zu gehen braucht... Es gibt Mystik in unserem Land... es gibt einen Mesnevi, Mevlana... Es gibt viele Beispiele von Mevlanas Mesnevi, von vielen Dingen, die mit dem Sufismus zu tun haben. Hier ist das Beispiel, das ich gerade genannt habe, zum Beispiel Şems, ich sage das oft in meinen Lektionen: Körper durch Geist, sagt

Mevlana...(…) Eigentlich kann ich dir nur technisches Wissen geben, weißt du... bhakti yoga: dienst yoga, können Praktiken sein, die rein zum Wohle der Menschheit und spirituell gemacht werden, anstatt von asana oder physischem Körper zu arbeiten... Du weißt, dass Kundalini Yoga viel spiritueller ist, wenn man es praktiziert... dass Kundalini Yoga das erste ist, was es jetzt in der Welt gibt. Es gibt nur wenige Menschen, die tun, was getan wird...“ (siehe Anhang A, 57)

Doğa Can hingegen sagt, dass die Menschen versuchen, die traditionelle Yoga-Spiritualität mit westlicher Philosophie zu verstehen, sie aber nicht verinnerlichen wollen, was zum einen an den gesellschaftlichen Normen und zum anderen an ihrer Einstellung zur Religion liegt. Er betont, dass die Menschen auf der Suche nach einer säkularen Spiritualität sind:

„Kein Yogastudio in Ankara bietet tatsächlich eine philosophische Grundlage. Mit anderen Worten, sie gründen ihre Philosophie nicht auf Spiritualismus... Aber sie denken, dass sie eine philosophische Grundlage geben, die auf ihren eigenen Gedanken basiert... Aber in Wirklichkeit kommt die philosophische Grundlage nicht aus dem Yoga... zum Beispiel folgen sie der westlichen Philosophie auf ihre eigene Weise... dann versuchen sie die westliche Philosophie... aber sie beschreiben sie als Yoga-Philosophie... aber die westliche Philosophie ist keine Yoga-Philosophie. Die westliche Philosophie ist eigentlich eine modifizierte und leicht spekulierte Version der östlichen Philosophie... Der Lebensstil der östlichen Philosophen unterscheidet sich sehr, sehr von dem der westlichen Philosophen. In der einen haben die Menschen ihre eigenen Ideen, in der anderen gibt es ein Buch, das von der exakten Tradition gebracht wurde, es gibt eine Reihe von Gurus, die auf diesem Buch basieren, die Dinge, die diese Gurus gesagt haben, sind seit 1000 Jahren die gleichen, und sie versuchen, diese spirituellen Informationen zu erreichen, indem sie in diese Kette aufgenommen werden... Aber so etwas gibt es im Westen nicht... (...). Was die östliche Philosophie (damit meint er indische Philosophie) betrifft, so sind die Menschen in Ankara nicht in der Lage, die östliche Philosophie zu verstehen, weil der Islam dort sehr aktiv ist. Menschen, die vor dem Einfluss des Islams fliehen, kommen zum Yoga und wollen keine orientalische Philosophie im Yoga wiederfinden... denn sie sind nicht offen für

alle Arten von spirituellen Dingen... sie haben den Islam ausgegrenzt, weil sie ein wenig Angst vor dem Islam haben... sie grenzen sie aus... nun, wenn wir "religiös" sagen, kann man es so verstehen, dass es hier ein wenig bigott ist, oder man kann es so verstehen, dass es Konservatismus ist oder dass es falsch verzerrt ist... weil wir Religion schon immer so gesehen haben..." (siehe Anhang A, 58)

5.3 DIE DIGITALISIERUNG DER YOGA-PRAXIS

5.3.1 Yoga während der Pandemie

Die Verbindung zwischen Yoga und der Pandemie kann unter zwei Aspekten untersucht und beobachtet werden. Einerseits hat die Pandemie das Interesse der Menschen an der Yogapraxis erhöht und Bedingungen geschaffen, die es ermöglichen, dass mehr Menschen motiviert werden, Yoga zu praktizieren. Andererseits hat die Pandemie es notwendig gemacht, die Zahl der Online-Kurse zu erhöhen, um den Menschen den Zugang zu Yoga zu ermöglichen, und damit indirekt den Weg für die Digitalisierung der Yoga-Praxis geöffnet.

Cihan erklärt, dass angesichts der Corona-Pandemie eine große Nachfrage nach Online-Kursen besteht, die so schnell wie möglich beginnen sollen:

„Pandemie hat mir viel gegeben, um ein kleines Beispiel zu nennen. Ich unterrichte an Yogaschulen in vielen großen Sportzentren Ankaras. Die Erwartung vieler Schüler an mich war: "lassen Sie uns mit Online-Kursen beginnen, es wird großartig sein, mit Ihnen in dieser Zeit zu arbeiten.“ (siehe Anhang A, 59)

Volkan ist auch der Meinung, dass das Interesse der Menschen an Yoga gestiegen ist und eine große Nachfrage besteht:

„Es gab eine große Nachfrageexplosion, das ist sicher... Das habe ich ehrlich zu sein nicht erwartet... Ich weiß nicht, ob irgendjemand so etwas erwartet, hat... Es gab so viele Leute, die zu Hause blieben und mit Yoga anfangen, weil es so lange dauerte (er meint Ausgangssperren wegen der Pandemie in der Türkei) ... Und wir waren im Haus eingesperrt...“ (siehe Anhang A, 60)

Andererseits betont Esra, dass Nachrichten über die positiven Auswirkungen von Yoga, insbesondere Atemübungen (Pranamaya), auf Covid bedingte Gesundheitsprobleme und Beiträge in den sozialen Medien die Menschen dazu ermutigen, Yoga zu machen, insbesondere angesichts der zunehmenden gesundheitlichen Bedenken während der Covid Pandemie:

„Einige Leute sagen, es ist das Gegenteil... das heißt, es wirkt sich positiv aus..., weil die Leute sich langweilen, weil sie zu Hause bleiben, aber ich sagte... fangen Sie mit Yoga in den Nachrichten an... vor allem hier ist die Nachricht, dass Pranamaya-Atemübungen eine Wirkung auf Covid haben... die Leute sagen: "Oh, ich möchte Atmen üben. Fangen wir an"...einige von ihnen, wie ich, kamen weiterhin ohne Angst ins Studio. Aber die Pandemie hat die Zahl derer, die mit Yoga beginnen, erhöht, weil die Popularität von Yoga mit der Nutzung der sozialen Medien gestiegen ist. Leute, die so etwas posten, haben Yoga tatsächlich populärer gemacht.“ (siehe Anhang A, 61)

Medina betont, dass die Pandemie das Yoga in den digitalen Raum gezwungen hat, was auch etwas sehr Positives bewirkt hat, nämlich dass die Menschen mehr Möglichkeiten haben auf Informationen über Yoga zuzugreifen:

„Ich denke, es hatte einen guten Effekt und das Unerreichbare ist zugänglich. Ich habe Freunde, die zum Beispiel an Sitzungen in Deutschland teilnehmen... und ich, zum Beispiel, besuche einen Aschram in Indien und nehme Unterricht... ich denke, es hat eine Tür geöffnet... die wir schon kannten, aber wir haben uns nicht herabgelassen oder wir waren faul. Ich glaube, es hat eine Tür geöffnet... Es hat den Inhalt der Kurse für mich nicht beeinflusst.“ (siehe Anhang A, 62)

Banu hingegen stellt fest, dass die Nachfrage in den ersten Tagen der Pandemie plötzlich sehr hoch war und die Beteiligung zeitweise zurückging, weil die Menschen sich nicht motivieren konnten von zu Hause aus etwas zu tun:

„Am Anfang hatten alle das Gefühl, dass wir zu Hause sind und etwas tun müssen - aber es gibt einige, denen es schwerfällt, sich mit der Zeit zu motivieren.“ (siehe Anhang A, 63)

Doğa Can sagt, er sei anfangs skeptisch gewesen, aber es habe eine positive Wirkung, und er glaubt, dass diejenigen, die noch nie Yoga gemacht haben, sich vielleicht nicht dazu ermutigen lassen, ihre Yoga-Praxis mit Online-Kursen zu beginnen:

„Ich dachte anfangs, die Pandemie würde das Yoga zerstören, aber so war es nicht. Sie hat nur diejenigen rausgeworfen, die noch nicht ganz so weit waren. Es hat sie viel gekostet, weil sie nicht darauf vertrauen konnten, „wie sollen wir es auf dem Bildschirm machen“.“ (siehe Anhang A, 64)

Yeliz hingegen unterstreicht, dass die durch die Pandemie im Online-Raum eröffnete Gelegenheit, mehr Menschen zu erreichen, positiv ist. Im Gegensatz zu Doğa Can ist sie jedoch der Meinung, dass sich Anfänger leichter ermutigen lassen. Denn Menschen, die mit ihrem eigenen Körper nicht zufrieden sind, fühlen sich in den Studios unsicher:

„Einerseits hat es viele Menschen erreicht... andererseits konnte Yoga niemanden erreichen, weil die Menschen Vorurteile hatten. Es ermöglicht einen sehr sicheren Raum... In den Studios gibt es eine Art von Leuten, die kommen, um sich in den Studios zu zeigen, wenn es ihnen nichts ausmacht, sich zu zeigen, dann mögen sie es, besonders diejenigen, die das tun wollen... Und im Studio gab es Leute, die sagten, ich kann das nicht, die Leute sind zu flexibel, ich muss abnehmen usw. Und jetzt haben sie ihre Kamera ausgeschaltet, haben sich die Aufnahme angeschaut, haben es mit Zuversicht probiert, haben es in seinem Bereich probiert, ich denke, es war wertvoll, um die Leute zu erreichen, also kann ich es nicht ablehnen... Ich bin ein absoluter Studio-Fan, ich bin eine LehrerIn, die möchte, dass die Online-Kurse so schnell wie möglich enden, nebenbei bemerkt, ich möchte wirklich, dass die Zentren wieder ihre Kraft erreichen, aber das ist eine Sache. Die Wahrheit diene vielen... Sie konnten viele Menschen erreichen. (siehe Anhang A, 65)

5.3.2 Online-Yoga-Kurse

YogalehrerInnen haben aufgrund ihrer Beobachtungen und Erfahrungen Online-Yogakurse bewertet. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Kurse Vor- und Nachteile in Bezug auf die Yogapraxis haben.

Esra meinte, dass für Online-Kurse neue Geräte benötigt werden. Sie betonte, dass sie ihre Schüler auf dem Bildschirm nicht ausreichend genug sehen kann und dies zu Verletzungen führen könnte. Sie stellte auch fest, dass technische Probleme bei Online-Kursen den meditativen Aspekt der Praxis einschränken:

„Der Nachteil ist die Bewegung... die Wohnungen sind so klein... wir können die Bewegung nicht vollständig sehen. Weil wir sie nicht sehen können, ist das Risiko einer Verletzung höher.“ (siehe Anhang A, 66)

„Wir haben ihnen gesagt, sie sollen eine bessere Kamera kaufen... wir haben ein Mikrofon gekauft, wir haben ein Stativ gekauft... (...) sie kauften einen Block für ihr eigenes Haus, während das Equipment in den Studios war... sie kauften Gürtel, wissen Sie, solche Dinge passieren. Wir haben eine gute Kamera gekauft, wir haben ein gutes Mikrofon gekauft, ein Tripod...“ (siehe Anhang A, 67)

„Es betrifft energetisch... das tut es, aber es gibt auch das für die Integrität (sie meint hier die Atmosphäre), wir benutzen manchmal Musik ... jetzt benutzt du Musik auf Zoom, deine Stimme funktioniert nicht ... entweder ist deine Stimme weg oder du kannst keine Musik benutzen ... (...) also die Verbindung kann verloren gehen ... also es hat diesen meditativen Aspekt komplett reduziert, ich glaube komplett ...ein bisschen mehr in Richtung Bewegung verstärkt.“ (siehe Anhang A, 68)

Çağrı bezeichnet es wie Esra als Nachteil, dass die Praxis immer physischer wird, und sagt, dass die Kommunikation zwischen Lehrer und Schüler geringer geworden ist:

„(...) natürlich hat diese Interaktion abgenommen. Das hat die Lehrer-Schüler-Beziehung ein bisschen gestört. Es kommt nicht nur auf die Bewegung an, sondern auch darauf, was die Leute neben ihm tun, die Energie der Gruppe, die Umgebung und so weiter... Eine Menge Faktoren sind verschwunden. Diese

Person macht Yoga in ihrem Haus... die Katze läuft neben ihr her, ihr Mann sieht fern... es ist zu einer rein physischen Sache geworden (...).“ (siehe Anhang A, 69)

Banu bewertet die Vorteile von Online-Yogakursen unter dem Gesichtspunkt des Verkehrs, z. B. Verkehrs- und Parkplatzprobleme in der Stadt, und betont, dass diese Probleme nicht mehr bestehen. Ein weiterer Vorteil von Online-Kursen ist die Gelegenheit, Yoga-Praktizierende in anderen Städten oder sogar im Ausland zu erreichen. Der Mangel an physischer Interaktion wurde auch als Nachteil genannt:

„(...) wir können sagen, dass es Vorteile und Nachteile gibt. Wenn wir über die Vorteile von Yoga in der digitalen Umgebung zu sprechen, Sie nicht anziehen Verkehr. "Ich beendete die Arbeit, ich ging in den Yoga-Raum für 1 Stunde, ich suchte den Parkplatz"... es gibt keine Zeitverschwendung... Sie verbringen keine Zeit im Verkehr... Sie geben kein Geld für extra Benzin aus...“ (siehe Anhang A, 70)

„(...) der zweite Vorteil... mein ehemaliger Schüler hat zum Beispiel bei mir unterrichtet, als er in Ankara war, aber dann zog er in eine andere Stadt, in ein anderes Land, und die Möglichkeit, meinen Unterricht zu besuchen, war vorbei... aber jetzt hat er die Möglichkeit, meinen Unterricht wieder zu besuchen... Ich habe zum Beispiel viele ausländische Schüler von außerhalb Ankaras... das ist ein guter Vorteil. In diesem Sinne ist es für die Menschen sehr einfach geworden, miteinander in Kontakt zu treten. Man kann den Unterricht eines beliebigen Lehrers besuchen. (...).“ (siehe Anhang A, 71)

„Der Nachteil ist, wie ich bereits erwähnt habe, dass wir die Energie des Unterrichts, wenn wir alle zusammen sind, jetzt getrennt zu Hause erleben wollen. Das Vergnügen, im Studio zu unterrichten, ist ganz anders, wenn es um die Korrektur und Anpassung der Schüler geht. Wenn es im rechten Winkel ist, stell deinen Fuß nicht dorthin, mach es einfach auf deinem Knie, ich kann dich nur von hier aus warnen... ich kann dich nur warnen, wenn ich einige sehr unterschiedliche Körperhaltungen ausprobieren werde.“ (siehe Anhang A, 72)

Volkan unterstreicht auch die Möglichkeit, mit Online-Kursen viele Menschen zu erreichen:

„Derjenige, der sagt: "Ich möchte einen Kurs bei Volkan Gürbüz in Deutschland besuchen", sagt, dass er den Kurs über Zoom macht und in das Studio in Deutschland geht, aber kein Deutsch spricht. Er wird den Unterricht eines türkischen Lehrers besuchen oder er wird eine englische Stunde über Zoom besuchen.“ (siehe Anhang A, 73)

Zusätzlich führt er auf, dass der fehlende Körperkontakt ein Nachteil ist:

„(...) das Umarmen fehlt zum Beispiel (...) das in die Augen schauen fehlt... die Energie-Übungen wird viel unterbrochen (...) weil es (nur) eine körperliche Praxis ist, man muss den Schüler sehen... und er muss irgendwie stimuliert werden, der Körper ist nicht richtig oder falsch, aber man sieht, wie die Bewegung gelenkt wird. Du sagst, nimm deinen Fuß, ja, dein Bein raus, aber das ist nicht nur eine auditive Übung... es ist sowohl eine visuelle als auch eine taktile Übung... du musst es irgendwie fixieren. Das Gedächtnis des Muskels kann auch mit Druck aufwachen, es warnt nur nicht visuell. (...)“ (siehe Anhang A, 74)

Medina ist auch der Meinung, dass das Fehlen von Körperkontakt in Online-Kursen ein Nachteil ist. Auf der anderen Seite betonte sie, dass Online-Kurse einen großen Vorteil in Bezug auf den Wissenstransfer bieten:

„Also, während ich meine Sitzungen gab, hatten wir eine Situation, in der wir ihre Probleme lindern konnten, indem wir sie berührten (...) es ist wichtig, jemanden zu haben, der einen korrigiert und der einen bei dieser wichtigen gemeinsamen Asana-Praxis unterstützt. (...) (Online-Kurse) haben sich als sehr schön entwickelt... denn die Leute wurden weitergebildet, es gab viel zu erzählen, richtig oder falsch, es liegt nicht an uns, das zu beurteilen. (...) jetzt geht es darum, es digital zu fördern und zumindest die zu erreichen, die so denken und von dort aus irgendwie Informationen weiterzugeben.“ (siehe Anhang A, 75)

Doğa Can ist auch der Meinung, dass es für Menschen, die keinen Zugang zu einem Studio haben, ein wichtiger Vorteil ist, Yoga durch Online-Kurse praktizieren zu können. Andererseits betont er auch, dass Körperkontakt in den Online Yoga-Stunden fehlt:

„Viele Menschen zu erreichen, ist auch etwas ganz anderes, denn viele Menschen sind dankbar, wenn die so etwas erreichen können... das heißt, jemand, der kein Studio in seiner Stadt hat, kann jetzt seit einem Jahr Yoga machen.“ (siehe Anhang A, 76)

„Ich war ein Lehrer, der am selben Ort in einer rein physischen Umgebung unterrichtete, ich mochte es nicht, zu sehr in die digitale Welt zu gehen, eigentlich... Ich mochte es nicht, über Zoom zu unterrichten. Andererseits, weil ich auch etwas von Technologie verstehe, fiel mir die Digitalisierung leicht. Während die Leute eine Kamera öffneten, öffnete ich drei Kameras und zeigte meinen ganzen Körper von überall während dieses Pandemieprozesses. Es waren nur die Schüler, die nicht sehr offen dafür waren. Ich verstehe sehr gut, wie man digital arbeitet. Eigentlich bin ich ein Lehrer, der viele physische Korrekturen vornimmt, ich meine, ich berühre die Körper der Leute ernsthaft, ich sage ihnen, indem ich ihre nicht-privaten Punkte berühre, nur um die Pose zu verbessern und ihnen bestimmte Techniken beizubringen, um ein bestimmtes Bewusstsein zu schaffen... Denn obwohl die einfachste Methode tatsächlich das Üben nach Gehör ist. Die Menschen können im Allgemeinen ihren Körper nicht kontrollieren, wenn sie versuchen, nach dem Gehör zu üben. Wenn ich also sage, beuge deine Knie und senke deine Fersen ein wenig, während du deinen Bauch ein wenig fester hältst... "Was soll ich tun, wie soll ich das tun, während ich meinen Bauch festhalte, wie soll mein Rücken gerade sein?..." Sie können nicht so denken und nicht damit umgehen... sie können gestresst werden... besonders wenn du mit Leuten unterrichtest, die keinen Sport gemacht haben und kein Körperbewusstsein haben, kann das eine ernsthafte Stressquelle für sie sein... geh und schau sie an, es ist nicht da, aber wenn du sie so berührst, können sie es sofort korrigieren... hier... nichts davon ist in der digitalen Umgebung in der Zoom-Umgebung möglich (...).“ (siehe Anhang A, 77)

5.3.3 Yoga im Digitalen Raum

Die YogalehrerInnen beantworteten die Frage, ob die Yogapraxis eine Disziplin ist, die für die Digitalisierung offen ist, unter Berücksichtigung der Vor- und Nachteile des Online-Unterrichts. In den Interviews argumentierte eine Person, dass die

Digitalisierung der Yogapraxis nicht möglich sei. Einer der Yogalehrer sagte, dass es von der Nachfrage der Yogapraktizierenden abhängt. Zwei Befragte betonten, dass es sich um eine Disziplin handelt, die offen für die Digitalisierung ist. Die übrigen Befragten glauben, dass einige Yogapraktiken online durchgeführt werden können, andererseits sind sie der Meinung, dass die Digitalisierung nicht die gleichen Auswirkungen auf Praktiken haben wird, bei denen physische Interaktion wichtig ist.

Esra ist der Ansicht, dass Yoga-Praxis nicht digitalisiert werden kann:

„Wir waren alle so dagegen (Sie meint Digitalisierung) ... Ich denke, es sollte nicht sein... Ich bin immer noch dagegen... Ich denke nicht, dass es so sein sollte... wir sollten die gleiche Luft atmen, vielleicht sollten wir die gleichen Berührungen haben... wir sollten in das gleiche Energiefeld eintreten... es ist rein auf die Vorbehalte der Menschen aus materieller Sicht ausgerichtet.(...) Ich mache das auch, ich unterrichte online, von zu Hause aus, aber es ist nicht so wie bei den anderen (Sie meint Face-To Face), wir müssen das Energiefeld des anderen berühren... es ist wirklich schlimm, dass alles online ist.“ (siehe Anhang A, 78)

Cihan hingegen stellt fest, dass die Bedingungen es erfordern und Yoga entsprechend dem Angebot und der Nachfrage digitalisiert worden ist:

„Es hat sich entwickelt. Ich meine, weil sich die Bedingungen entwickelt haben und es wirklich gut genutzt wurde, haben die Leute es bevorzugt... aber ehrlich gesagt, wenn es nicht bevorzugt worden wäre, wäre es dann so stark gewachsen, hätte es eine solche Nachfrageexplosion gegeben?... (...) neue Plattformen kamen auf den Markt, ich denke, es war eine Folge von Angebot und Nachfrage...“ (siehe Anhang A, 79)

Cihan unterstreicht, dass er den Online-Unterricht auf Wunsch der Menschen nach der Pandemie fortsetzen wird:

„Natürlich, auch wenn es sich um eine Person handelt... Ich werde natürlich ihre Sorgen, Ängste oder Wünsche berücksichtigen und den Online-Unterricht bis zur letzten Person fortsetzen.“ (siehe Anhang A, 80)

Banu unterstreicht auch, dass Yoga in einer digitalen Umgebung praktiziert werden kann, wenn die Bedingungen dies erfordern:

„Vor diesem Pandemie-Prozess hatten wir tatsächlich nichts mit Digitaltechnik zu tun. Es war keine Methode, die wir in irgendeiner Weise verwendet haben... denn wenn man beim Yoga das Studio betritt, gibt es eine Energie, um gemeinsam Yoga zu machen, wir alle fühlen diese Energie als Klasse zusammen mit dem Atem, den wir einatmen. Man sagt, es passiert, wenn man es braucht... „(siehe Anhang A, 81)

Auf der anderen Seite betonte Çağrı, dass Yoga offen für die Digitalisierung ist, aber nur zeitgenössisches Yoga ist möglich zu digitalisieren:

„Yoga ist offen für die Digitalisierung... warum eigentlich nicht... die aktuelle Art von Yoga ist offen für die Digitalisierung. (Schweigen.)“ (siehe Anhang A, 82)

Volkan hingegen ist der Meinung, dass theoretische Informationen online gegeben werden können, aber für Energiestudien, insbesondere Kundalini-Praktiken, ist es notwendig, gemeinsam am selben Ort zu sein.

„Man kann sie alle lehren, man kann sie in der Yogalehrerausbildung lehren... man kann die Chakren lehren (Er meint online). Es gibt sieben Chakren ... das ist dies ... das ist das ... aber wenn du zur Energiepraxis wechselst, ist dort etwas anderes erforderlich ... du musst in der gleichen Umgebung sein ... denn bei einigen Energiepraktiken musst du Augenkontakt herstellen, deine Knie müssen die Knie anderer berühren ... zum Beispiel bei Kundalini-Praktiken und es gibt ein anderes Energiefeld, du kannst es nicht vom Computer aus machen, also ist es nicht möglich. „(siehe Anhang A, 83)

Yeliz hingegen sagte, dass es möglich ist, die Yogapraxis zu digitalisieren, dass alle Informationen aus philosophischer oder technischer Sicht zugänglich sind, dass aber das Vorhandensein am selben Ort einen bedeutenden Einfluss auf die Yogapraxis hat:

„Es war sehr einfach passiert, ich hätte nie gedacht, dass es so einfach sein könnte... ganz plötzlich... haben wir die Anpassungsfähigkeit der Menschen verstanden... (...)es geht in Richtung Digitalisierung... aber ich denke, es ist etwas, das gleichzeitig voranschreiten sollte... Der Komfort der Digitalisierung ist für diejenigen, die dich nicht erreichen können, für diejenigen, die zeitlich eingeschränkt sind, lass sie (online) bleiben... aber der Effekt eines Studiokurses

ist nicht möglich, es ist nicht möglich, es ist ganz anders... wir können dies tun, wir können digital praktizieren... du kannst Yoga digital machen, es ist sehr klar, wenn du willst... wir können jedes Detail erreichen... jetzt kannst du die Philosophie erreichen, du kannst deine Praxis digital machen, du kannst sie auf der Online-Plattform machen, es ist sehr klar. aber Auge in Auge zu sehen, es gibt so eine Korrektur mit den Händen im Yoga, die Existenz und das Gefühl dieser Korrektur, die Interaktion zwischen uns und der Energie, ich denke, das ist eine ganz, ganz andere Sache.“ (siehe Anhang A, 84)

Medina hingegen argumentiert, dass Yoga offen für die Digitalisierung ist und dass sie in jeden Aspekt der Praxis integriert werden kann. Sie sagt, dass er einen Aschram oder eine Puja in Indien besuchen und sogar direkten türkischen (Übersetzungs-)Unterricht von den dortigen Lehrern erhalten konnte, was eine bedeutende Neuerung darstellt. Sie hat das Gefühl, dass die Kommunikation mit dem Lehrer noch einfacher ist:

„Ich meine, die Digitalisierung ist erst seit kurzem in unser Leben getreten, aber sie ist sehr gut in unser Leben getreten. Denn sie hat die räumlichen Entfernungen kleiner gemacht. So können wir jetzt vom Aschram in Indien lernen. Es ist mit türkischer Übersetzung verfügbar. Das ist ein großer Vorteil, da man dafür mindestens Englisch können muss, wenn man dorthin geht. Zuerst wird eine Sanskrit-Hindu-dominierte Philosophie erklärt, auch wenn das nicht vollständig ins Englische übersetzt, ist... wenn man dort einen Vortrag von einem Lehrer mit türkischer Übersetzung besuchen kann... Ich denke, ja, auch in der Verbindung, digital verbindet uns mit dem Lehrer und funktioniert super. Oder, zum Beispiel, es gibt eine Gruppe, mit der Sie verbunden sind, es gibt eine Puja, Sie können sich von hier aus digital mit ihr verbinden und ihren Bereich sehen... Ich finde es sehr schön... es war schon spät. also wir sind alle Menschen, die vielleicht nicht in der Lage sind, dorthin zu gehen oder die Kraft haben, immer wieder zu gehen... aber wenn das System so weitergeführt werden soll... kann man hier (online) üben... Andererseits habe ich alle meine Lektionen digital gegeben, so dass ich etwas mit einer großen Gruppe geteilt habe, die ich nicht treffen konnte... nur über Zoom. Sie haben es mit mir geteilt. Habe ich den Kontakt verloren? Nein. Sind wir weit voneinander entfernt? Nein. Es ging den gleichen Weg, die Informationen erreichten ...“ (siehe Anhang A, 85)

Andererseits ist sie der Meinung, dass Online-Kurse die Schwierigkeiten der Zusammenarbeit in Studios lösen und die Bildung freier machen:

„Es hat uns sogar mehr Platz zum Üben gegeben... Wenn man an ein Studio gebunden ist, wenn man einen Angestellten hat, gibt es bestimmte Kriterien, dass man diesen Raum nicht denjenigen anbieten kann, die kommen... aber jetzt treffen wir uns um 22:00 Uhr in digitaler Form und wir werden zusammen üben... wir werden um 6 Uhr morgens aufwachen und 10 Minuten lang Atemübungen machen. wir werden zusammen arbeiten... aber wir werden zusammen diszipliniert sein, denn man kann sich nicht hinsetzen und es selbst machen, aber wenn man zusammensitzt, macht man es in dieser Minute. Die Rolle des Lehrers kommt hier sowieso ins Spiel, um dir zu helfen, diese Disziplin zu haben. Es gibt nichts anderes zu tun, um dich zu begleiten und auf diesem Weg zu bleiben. Du kannst diese Disziplin annehmen, wenn du den Lehrer verlässt... das (online) hat mein Leben viel einfacher und sehr praktisch gemacht.“ (siehe Anhang A, 86)

6. DER YOGA ZWISCHEN ANALOGER TRADITION UND DIGITALER ZUKUNFT

Die vorliegende Masterarbeit widmet sich der Beziehung zwischen dem Ort und dem Phänomen Yoga als einem weiteren hybriden interkulturellen Produkt, das durch die Globalisierung zu einem Trend geworden ist. Durch die Erörterung der Yoga-Disziplin, die ein sehr komplexes Phänomen ist, im Kontext von Yogaräumen wurden nicht nur Antworten auf viele Fragen zur Yoga-Disziplin selbst, sondern auch zu den interkulturellen Interaktionen und zu den Lebensstilen von Gesellschaften auf globaler und lokaler Ebene gesucht. In diesem Zusammenhang wurde unter Berücksichtigung der Geschichte/Transformation des Yoga und der traditionellen Yogatexte eine interdisziplinäre Literaturrecherche durchgeführt, um die Praktiken und Denksysteme zu beleuchten, die heute als Yoga definiert werden.

Diese Studie, die im Rahmen von Yoga und Raum durchgeführt wurde, hat den aktuellen Stand der Forschung über die Yoga-Disziplin und das menschliche Leben unter den Bedingungen der Moderne betrachtet, den Platz der Yoga-Disziplin und -Praxis im digitalen Raum in Zeiten der Covid-19 Pandemie untersucht und diskutiert, ob Yoga eine zur Digitalisierung mögliche Disziplin darstellt. In diesem Rahmen wurden 8 YogalehrerInnen aus Yogastudios in Ankara zu diesem Thema interviewt. Im Rahmen der Interviews wurde untersucht, wie Yogapraktizierende und YogalehrerInnen Yoga verstehen, wie sie Yoga und Raum in Beziehung setzen und welche Erfahrungen sie mit Online-Yoga-Sessions, während der Covid-19 Pandemiebedingungen bereits gesammelt haben.

6.1 DIE WAHRNEHMUNG DER YOGA IN DER MODERNEN GESELLSCHAFT: YOGA ALS MITTEL ZUR SOZIALISIERUNG, ALS MODERNER GESUNDHEITSKULT, UND ALS HOLISTISCHE LEHRE

Die Erwartungen und Motive der Yoga-Praktizierenden in Ankara erklären, wie sie Yoga wahrnehmen und welche Bedeutung sie der Yoga-Praxis beimessen. Beobachtungen von Lehrenden mit unterschiedlichem Hintergrund, die verschiedene

Arten von Yoga praktiziert und unterrichtet haben, haben gezeigt, dass ihre Schüler im Allgemeinen aus ähnlichen Gründen mit der Yogapraxis beginnen. Aus phänomenologischer Sicht ist es interessant zu erörtern, wie Yogapraktizierende und YogalehrerInnen in Ankara die Yogapraxis heutzutage wahrnehmen.

Die Empirie ergab, dass das globale Narrativ des Yoga mit allen Aspekten der Moderne wie "Gesundheit", "Freiheit", "Wohlbefinden", "Achtsamkeit", "Stressbewältigung", „Self-Care“ usw. auch in Ankaras Yogaszene zu finden sind. Die globale Verbreitung des hybrid-transnationalen Kulturguts, der "Moderne Yoga" und seine ähnliche Wahrnehmungsweisen zeigen sich auch in der Yogaszene von Ankara.

Einer der am häufigsten genannten Gründe, Yoga zu praktizieren, sind das Bedürfnis nach "Sozialisierung". Es wurde festgestellt, dass die Motivation, weshalb Menschen Yoga praktizieren und in Yogastudios aufsuchen, darin liegt, neue Menschen kennen zu lernen und/oder Menschen mit ähnlichen Interessen zu treffen. YogalehrerInnen haben unterstrichen, dass sich eine Art Yoga-Habitus herausbildet, indem sie sagten, dass Menschen beginnen, Yoga zu praktizieren, um sich zu sozialisieren und mit Menschen zusammenzukommen, die dieselben Werte, Perspektiven und Interessen teilen wie sie selbst. Wie Koch (2013) betonte, erscheinen mehrere Arten von Kapital, die durch das interkulturelle mentale Modell des Yoga geschaffen wurden, ebenfalls in Ankaras Yoga-Habitus. Der YogalehrerInnen betonten, dass die überwiegende Mehrheit der Yogapraktizierenden durch die Darstellung von Yoga und des Yoga-Körper-Bilds in den sozialen Medien beeinflusst wird. Es wurde festgestellt, dass die Präsentation von Yoga in den sozialen Medien durch Fotos, die verschiedenen körperliche Yoga-Übungen (Asanas) darstellen, ein weiterer Grund für das Interesse der Menschen an Yoga ist. In diesem Rahmen lässt sich sagen, dass „body capital“ als eine transnationale physische Kultur des modernen Yogas sich als ein weiterer Motivationsfaktor zeigt.

Eine weitere häufig genannte Motivation neben der Sozialisierung ist der Wunsch gesund zu leben. Die meisten Menschen beginnen Yoga mit der Erwartung, ihre körperlichen Gesundheitsprobleme zu lösen oder körperlich stärker und zu werden. Die Kategorie "Wunsch, ein gesundes Leben zu führen" umfasst Gründe wie das Bedürfnis, sich zu bewegen, den Körper zu stärken, Lösungen für Wirbelsäulenprobleme wie

Skoliose oder körperliche Probleme zu finden oder körperliche Beschwerden zu lindern. Die Suche nach dem Sinn und der Spiritualität wurde als weitere Motivationsfaktoren genannt. YogalehrerInnen bemerkten, dass die Disziplin des Yoga einen positiven Effekt auf unterschiedliche körperliche und psychische Gesundheitsprobleme hat.

Ein anderer wichtiger Punkt neben den Motivationen und Erwartungen der Yogapraktizierenden, ist die Art und Weise, wie die Yogalehrende die Yogadisziplin definieren, um zu bestimmen, wie das Individuum in der modernen Gesellschaft Yoga interpretiert. In diesem Rahmen stimmen die Antworten der YogalehrerInnen darin überein, dass Yoga eine spirituelle und körperliche Dimensionen habende ganzheitliche Disziplin ist. In diesem Kontext wurde festgelegt, dass die YogalehrerInnen die Yoga-Disziplin als eine holistische Lehre, eine Weltanschauung, mit dem die Yoga-Praktizierende sich selbst und das Universum verstehen können, wahrnehmen.

In diesem Zusammenhang lässt sich sagen, dass das moderne Yoga, das durch transnationale globale Interaktionen zu einem Trend geworden ist, von den Yoga-Praktizierenden in Ankara im Rahmen der moderne Lebensstil rezipiert und interpretiert wird. In diesem Rahmen wird die Yogapraxis als eine ganzheitliche Praxis interpretiert, die nicht nur für körperliche und geistige Gesundheitskultur ist, sondern auch eine spirituelle Dimension hat. Obwohl die Motivation des Yoga im Zusammenhang mit dem Interesse an sozialem und physischem Kapital praktiziert wird, wurde stark betont, dass Yoga-Praktizierende dem Yoga eine spirituelle Bedeutung beimessen. Das "spirituelle Kapital" des Yoga wurde als ein Merkmal identifiziert, das Yoga von anderen Sportarten unterscheidet. Der Grund, warum Yoga zu einem weltweiten Trend geworden ist, liegt darin, dass der Bereich des Yoga ein breites Publikum ansprechen kann, indem er verschiedene Arten von bourdieuschen Kapitalen produziert. In welchem Zusammenhang die Yogadisziplin in Ankara spirituelle Aspekte hat, wird im Rahmen von Yoga und Raum in dem nächsten Unterabschnitt diskutiert.

6.2 RAUM UND YOGA

Die Beziehung zwischen Räumen und Yoga wurde von der YogalehrerInnen im Rahmen des persönlichen Kontaktes und Atmosphäre des Raums als ein wichtiger Einflussfaktor in der Yoga-Praxis betont. Die Forschungsfrage, welche Rolle der Ort und

die Präsenz in der Yoga-Praxis spielt und inwiefern die Wahl des Ortes (z.B. Studio/Wohnung/ Yoga-Camping in der Natur oder Aschram in Indien) die Yoga-Praxis beeinflusst, wurden unter zwei Aspekten beantwortet. Einerseits wird der Mensch als eine von seinen Sinneserfahrungen abhängiges Wesen und Yoga als eine verkörperte Praxis aus einer phänomenologischen Perspektive betrachtet. Zum anderen wird die Yogapraxis in städtischen Yogastudios als Ort, den Yoga im gesellschaftlichen Leben einnimmt, im Vergleich zur Yogapraxis in Aschrams im Rahmen des traditionellen Yoga in die Diskussion gebracht.

6.2.1 Über Der Präsenz Und Ort In Der Yoga-Praxis

Im Rahmen der auf der Dreiheit von Körper-Seele-Geist basierenden Grundlagen der Yogadisziplin wird das Verhältnis des Yoga zum Raum zum einen im Hinblick auf den Menschen als ein von seinen Sinnen abhängiges Wesen und die im Yogastudio gemeinsam praktizierenden Menschen diskutiert. Andererseits wird es im Zusammenhang mit den Auswirkungen der Eigenschaften des Raumes auf die Konzentration in der Yogapraxis besprochen.

Die Rolle der Präsenz wurde besonders im Zusammenhang mit der "gemeinsamen" Yogapraxis hervorgehoben. Andererseits kennen die YogalehrerInnen die technischen Gegebenheiten des Ortes (Schall- und Wärmedämmung usw.) bzw. sie betonen, dass die Atmosphäre des Yoga einen wesentlichen Einfluss auf die Konzentration auf die eigene Praxis und dem Körper während der Yogapraxis hat. In diesem Rahmen wird die Beziehung zwischen Raum und Yoga im Rahmen von Körper und Geist gestaltet. In diesem Zusammenhang lässt sich sagen, dass YogalehrerInnen die Yogapraxis als eine „embodied practice“ definieren.

6.2.2 Über Die Yoga-Praxis In Indien Und In Ankaraner Yoga-Studios:

Die Beziehung zwischen Ort und Yoga-Praxis wurde von der YogalehrerInnen im Kontext der unterschiedliche Yoga-Räumen diskutiert. Der Inhalt der Yoga-Praxis in den Yoga-Studios in Ankara wurde beschrieben und mit der Yoga-Praxis in Aschrams in Indien verglichen. Die YogalehrerInnen haben betont, dass die Ausbildung in Aschrams im Vergleich zu den urbanen Yoga-Studios in Ankara anders ist. In diesem Rahmen wurde zum Ausdruck gebracht, dass die einzigartige kulturelle Struktur Indiens den Inhalt

und die Wahrnehmung der Yogapraxis in Indien deutlich von der Yogapraxis in städtischen Yoga-Studios unterscheidet.

Es wurde festgestellt, dass sich die Yogapraxis in Ankara im Rahmen der Philosophie und des spirituellen Aspekts des Yoga von der in Indien differenziert. Die YogalehrerInnen gaben an, dass der Praxisansatz in den Yogastudios in Ankara nicht der spirituellen und philosophischen Dimension des Yoga oder des traditionellen Yoga entspricht. Es wurde ausdrücklich erwähnt, dass in den Yogastudios in Ankara vorwiegend die Asana-Dimension des Yoga, d.h. der Aspekt, der aus körperlichen Übungen besteht, vermittelt wird.

YogalehrerInnen haben die Praxis des Yoga im traditionellen Sinne mit Indien und indischen Aschrams in Verbindung gebracht und die Verinnerlichung des Yoga in einem traditionellen Rahmen mit seiner spirituellen und philosophischen Dimension im Kontext der Kommunikation zwischen Guru und Sisya / Meister-Schüler. Wie im Theorieteil dargelegt, sind Ashrams durch die Beziehung zwischen der Gemeinschaft und ihrem Guru oder spirituellen Lehrer gekennzeichnet. Die Weitergabe spiritueller und philosophischer Weisheit durch die Interaktion zwischen Guru und Sisya in indischen Aschrams wird als Tradition oder Teil der indischen Kultur bezeichnet. Es wurde betont, dass das Praktizieren der traditionellen Yoga-Arten wie Bhakti, Jnana, Kundalini Yoga und seiner spirituellen und philosophischen Aspekte im Rahmen einer westlichen, modernen Gesellschaft nicht möglich ist.

Ein zusätzlicher Aspekt wurde von den YogalehrerInnen im Rahmen der guru-sisya Beziehung zum Ausdruck gebracht, welcher hier kurz ausgeführt wird. Die YogalehrerInnen wiesen darauf hin, dass die Beziehung zwischen Guru und Sisya missbraucht werden kann und argumentierten, dass diese Tradition nicht mehr nötig sei, da die Möglichkeiten des Zugangs zu Informationen heute transparenter geworden seien. An dieser Stelle wurde auf eine der wichtigsten Debatten der postmodernen Ära aufmerksam gemacht: "#metoo und die Guru-Sisya-Beziehung". In diesem Punkt ist anzumerken, dass als eine Limitation der vorliegenden Studie die Gender-Debatte genannt werden können. Weiterer Forschungsbedarf ergibt sich aus der Gender-Debatte und Missbrauch der Guru-Sisya-Beziehung.

Im Zusammenhang mit der Feststellung, dass die Sozialisierung, die die am häufigsten genannten Motivationen ist, ist eine weitere Erkenntnis, dass urbane Yogastudios in Ankara einen festen Platz als sozialen Austausch einnehmen. Eines der am deutlichsten Beispiele dafür ist, dass Yeliz, eine der YogaLehrerInnen und Inhaberin von Yoga-Studios, behauptete, dass Yoga-Studios "soziale Clubs" seien. An dieser Stelle sei angemerkt, dass viele Studios in Ankara auch über Räume verfügen, in denen sie außerhalb der Yogakurse Zeit verbringen und sich mit "Gleichgesinnten" treffen können, wie Newcombe (2018, S.568) urbane Yogastudios definiert. In diesem Rahmen charakterisiert sich Yoga selbst als ein Mittel zur Sozialisierung und Yogastudios als ein Ort der Sozialisierung mit ihrer eigenen Community. Wie im theoretischen Teil der Arbeit hervorgehoben, stellte Koch im Zusammenhang mit urbanen Yogastudios in München fest, dass urbane Yogastudios bourdieuschen Raumprofite wie "body capital" und "social capital" bieten. Diese Arbeit kann identische Ergebnisse für die Yogastudios in Ankara bestätigen.

In diesem Zusammenhang sollte darauf hingewiesen werden, dass kulturelle Unterschiede der Grund dafür sind, dass die spirituelle und philosophische Dimension des traditionellen Yoga nicht wie in Indien vermittelt wird. Es lässt sich zusammenfassend sagen, dass urbane Yoga-Studios als sozial konstruierten Räume und nicht nur „leere Räume“ darstellen. Stattdessen sind sie Lokationen, die durch menschliche Erfahrungen geschaffen werden.

6.2.3 Was für eine Spiritualität?

Es wurde festgestellt, dass Yogastudios aufgrund ihrer Struktur zwar eher Asana-bezogene Yogakurse anbieten, aber Yoga auch in einem spirituellen Rahmen verinnerlichen, der sich von der traditionellen, authentischen Spiritualität des Yoga unterscheidet. Obwohl sich die Ergebnisse an dieser Stelle mit De Michelis' Definition des modernen postural Yoga als "Healing ritual of a secular religion" überschneiden, wurde festgestellt, dass es in der Türkei unterschiedliche Aspekte des Verständnisses von Spiritualität gibt.

Es wurde festgestellt, dass die Spiritualität, die die Yoga-Praktizierenden aus Ankara der Yogapraxis zuschreiben, von einer Mehrheit, die für die traditionelle und authentische Spiritualität des Yoga nicht bereit ist, aus unterschiedlichen Perspektiven interpretiert wird. Von Yogalehrern wurde festgestellt, dass die Menschen, die in Ankara Yoga praktizieren, sich einerseits wegen des Einflusses des Islam von dieser authentischen Spiritualität abwenden und dafür nicht bereit sind. Auf der anderen Seite wurde gesagt, dass die Menschen die Yoga-Spiritualität in einem eher säkularen Rahmen mit westlicher Philosophie interpretieren, da sie auf der Suche nach einer alternativen Spiritualität außerhalb des Islam sind. Es hat sich gezeigt, dass diese Spiritualität mit einem einheimischen Mystizismus interpretiert wird, da die Spiritualität des Yoga nicht im authentischen traditionellen Sinne verstanden werden will. Cihan, der derzeit als Yogalehrer in seinem eigenen Studio in Ankara tätig ist, erklärte, dass er die Spiritualität des Yoga mit den Lehren von Şems-i Tebrîzî und Mevlânâ, den Denkern des Sufismus, interpretiert und in seinem Unterricht Beispiele in diese Richtung gibt.

In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, auf eine wichtige, kürzlich veröffentlichte Untersuchung zur Spiritualität in der Türkei aufmerksam zu machen. Eine groß angelegte Studie über spirituelle Bewegungen in der Türkei hat gezeigt, dass die Spiritualität in der Türkei sehr vielfältig ist. Die Studie mit dem Titel " Türkiye'de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb." (2021) hebt die Tatsache hervor, dass die Struktur der Spiritualität in der Türkei viele verschiedene Glaubensrichtungen und Praktiken zusammenführt (vgl. 2021, S. 309). Diese Studie stellt fest, dass es in der Türkei verschiedene spirituelle Richtungen gibt, zu denen auch Yoga und Mystik gehören, und betont, dass die Spiritualität mit den kulturellen Elementen des Landes koexistiert und sich sogar mit ihnen vermischt. (Küçükural et.al., 2021, S. 309). Diese Feststellung stimmt mit den Ergebnissen der vorliegenden Masterarbeit überein. Ein weiterer wichtiger Punkt der Studie von Küçükural & Gür & Cengiz über die Säkularisierung in der Türkei ist, dass die politischen Entwicklungen des Alltags die Gesellschaft nach anderen Arten der Spiritualität suchen lassen. In diesem Zusammenhang wurde festgestellt, dass die Vielfalt und Individualisierung der Religion in der Türkei erheblich zugenommen haben.

Bei der Betrachtung von Yoga und Spiritualität in Ankara in dieser Masterarbeit wurde festgestellt, dass die Menschen zu Yoga als einem neuen Weg der Spiritualität neigen, aber dass es eine neue einzigartige Spiritualität schafft, getrennt von der traditionellen Art des Yoga, die mit einer bestimmten religiösen Praxis verflochten ist. In diesem Kontext stellt der Yogalehrer Cihan, der die Spiritualität der Yogapraxis zusammen mit dem Wissen der einheimischen Mystik, dem Sufismus, interpretiert, ein wichtiges Beispiel dar.

In diesem Zusammenhang lässt sich der Hinweis geben, dass es sich bei der Spiritualität, die Yoga-Praktizierende in Ankara dem Yoga beimessen, um eine philosophisch begründete, subjektive und privatisierte säkulare Spiritualität handelt, die keine religiösen Elemente enthält, wie Van Ness feststellte. Andererseits wurde beobachtet, dass sie auch mit kulturell verankerten mystischen Ansichten wie dem Sufismus interpretiert wird. In diesem Zusammenhang wäre auf der Grundlage der hier vorgestellten Ergebnisse eine weitere kulturwissenschaftliche Forschungsfrage, ob die Spiritualität des Yoga in anderen Kulturen anderer Regionen mit einem solchen kulturabhängigen mystischen Verständnis oder in religiösen Richtungen interpretiert wird.

6.3 DIE DIGITALISIERUNG DER YOGA-PRAXIS

Im Kontext der Ära der digitalisierten Kommunikation, die bereits in vielen Lebensbereichen zu beobachten ist, wurde die Beziehung zwischen Digitalisierung und Yogapraxis im Zusammenhang mit Online-Kursen diskutiert, die während der Covid 19-Pandemie erschienen.

Die Diskussion über die Disziplin des Yoga und die Digitalisierung enthält ebenfalls bedeutende Hinweise für das Verständnis der Rolle von Raum und Präsenz in der Yogapraxis.

6.3.1 Das Verhältnis von Yoga und Raum Im Rahmen von Online-Yogakursen

Die Auswirkungen der Face-To-Face Kommunikation, bzw. der Präsenz im selben Raum auf die Yogapraxis wurden auch im Zusammenhang mit dem Praktizieren von Yoga in Online-Kursen als Folge der Pandemie diskutiert. Es wurde festgestellt, dass

das Interesse an Yoga aufgrund der Angst der Menschen um ihre Gesundheit während des pandemischen Ereignisses zugenommen hat. Es wurde beobachtet, dass die Erfahrungen von YogaLehrerInnen im Rahmen von Online-Yogakursen positive und negative Aspekte haben.

Der größte Vorteil von Online-Yoga-Kursen besteht zweifellos darin, dass dadurch mehr Menschen erreicht werden können, die Yoga praktizieren, und dass die Popularität von Yoga noch weiter zunimmt. Andererseits betonten die YogaLehrerInnen, dass der Aspekt der körperlichen Interaktion, d.h. Körperkontakt, bei der Praxis von Yoga-Haltungen (Asanas) in Online-Unterrichtsstunden fehlt. Außerdem wurden technische Probleme bei Online-Kursen genannt, wie z. B. die Kamera, Mikrofon usw...

Nach Ansicht der YogalehrerInnen, die die Yogapraxis als visuelle, auditive und taktile Praxis definieren, sind die SchülerInnen mit Problemen wie falschen Asana-Praktiken und einem erhöhten Verletzungsrisiko konfrontiert, da sie die Schüler im Online-Unterricht nicht ausreichend genug auf dem Bildschirm sehen und sie nicht durch taktile Korrekturen verbessern können. Die taktilen Korrekturen der YogaLehrerInnen werden als Adjustments genannt. Die Kommunikation zwischen urbaner YogaLehrerInnen und der Yoga-Praktizierenden charakterisieren sich anders als Guru-Sisya Beziehung, die spirituelle und philosophische Weisheit überträgt, eher durch diese Adjustments. In diesem Rahmen entspricht Biswas' Argumentation "yoga-teacher as healer and community builder (...)" (2012, S.7) den Ergebnissen des empirischen Teils der vorliegenden Arbeit.

Es wurde festgestellt, dass die fehlenden Aspekte der Face-to-Face-Kommunikation im Rahmen des körperlichen Kontaktes und der Energie der gemeinsamen Yogapraxis, bzw. die Kommunikation in der Gruppe und zwischen den LehrerInnen und SchülerInnen nicht nur im traditionellen Yoga, sondern im Modern Postural Yoga deutlich erkennbar sind.

6.3.2 Die Digitale Zukunft des Yoga

In den geführten Interviews wurden verschiedene Argumente dafür angeführt, inwiefern Yoga für die Digitalisierung offen ist. Die Ansichten der YogalehrerInnen, die die Digitalisierung des Yoga im Kontext ihrer Erfahrungen im Online-Yoga-Kurs

bewerteten, bildeten in diesem Zusammenhang kein einheitliches Ergebnis, sondern stellten neue Fragen zur Digitalisierung des Yoga.

Es sollte betont werden, dass die Präsenz und der Ort in der Yogapraxis ihre Bedeutung im Rahmen der auditiven, visuellen und taktilen Disziplinen des Yoga beibehalten, und das abgesehen von der Lehrer-Schüler-Beziehung im Yoga im traditionellen Sinne, wo spirituelle Weisheit vermittelt wird, auch im modernen Postural Yoga. Die Tatsache, dass sich Yoga während der Pandemie einen Platz im digitalen Umfeld geschaffen hat, wurde trotz seiner positiven oder negativen Aspekte als eine sehr wichtige Entwicklung für sein weitere Existenz während dieser Pandemiezeit bewertet. Die Digitalisierung des Yoga im Rahmen von interaktiven Online-Kursen wurde positiv aufgenommen, weil sie mehr Yoga-Praktizierende erreicht und die bisherige Zielgruppe, nämlich die Yoga-Community, nicht aus den Augen verliert.

YogalehrerInnen erklärten, dass sie Schüler erreichen können, die sich in anderen Städten oder Ländern niedergelassen haben, abgesehen von Schülern, die nur Online-Kurse besuchen, weil sie im Rahmen der Pandemie zu Hause bleiben müssen. Wenn wir diese Aussage aus einer anderen Perspektive bewerten, ist es ein Bereich, der besonders hervorgehoben und in größerem Umfang erforscht werden sollte: Wenn Yogapraktizierende online Yoga praktizieren wollen, bevorzugen sie YogalehrerInnen, mit denen sie bereits vorher in Kontakt waren, anstatt an einem beliebigen Online-Kurs über das Internet teilzunehmen. In diesem Zusammenhang ist es im Hinblick auf die Idee des "Online-Habitus" sehr bemerkenswert, dass Yogastudios, die als sozialer Raum existieren, ihren bestehenden Habitus in den Online-Raum übertragen.

Das bedeutet, dass die Kommunikation zwischen Lehrer und Schüler zwar in gewisser Weise nicht der traditionellen Kommunikation ähnelt, aber dennoch ihren Wert im modernen Postural Yoga beibehält, in Übereinstimmung mit den Aussagen der Lehrer, die die Bedeutung des Kennenlernens des Schülers betonen. Darüber hinaus stellt die Existenz von Yoga im Online-Raum auch ein bedeutendes Beispiel für die Erforschung der Digitalisierung anderer Praktiken dar, bei denen die zwischenmenschliche Kommunikation und das gemeinsame Erleben ihre Wichtigkeit behalten.

Zurück zu den Fragen, die Strauss 2005 im Zusammenhang mit der Schaffung einer interkulturellen Community und der Bedeutung der Guru-Sisya-Beziehung im Kontext des Online-Raums stellte, sind die Aussagen des Interviewpartners Medina bemerkenswert. Medina äußerte, dass die Yogapraxis eine Disziplin sei, die offen für die Digitalisierung mit all ihren Aspekten sei, auch wenn es negative Aspekte von Online-Yogakursen gibt. Sie erklärte, dass die Yogapraxis mit ihren Schülern durch Online-Kurse sehr produktiv sei, wenn auch aus der Ferne. Andererseits behauptete Medina, dass die Rolle des Lehrers in der Yoga-Praxis, die eines Vorbilds ist, das Disziplin vermittelt, und sie glaubt, dass dies mit Online-Kursen verwirklicht, werden kann. Medina ist die einzige der Befragten, die angibt, dass sie online Kontakt zu Aschrams, die Yoga im traditionellen Sinne unterrichten, und zu verschiedenen Yogalehrern in Indien aufgenommen hat. Sie betonte, dass die aktivere und interaktivere Präsenz von Yoga in der digitalen Umgebung eine wichtige Möglichkeit für Menschen ist, die nicht die Möglichkeit haben, nach Indien zu reisen. In diesem Zusammenhang betonte sie, dass sie in der Lage war, dem Unterricht, den sie online erhielt, sogar mit Untertiteln und Übersetzungen in ihrer Muttersprache mitzuhören. Die Forschungsergebnisse werfen in diesem Rahmen neue Fragen auf, die es in diesem Bereich weiter zu vertiefen gilt:

- Wie können in diesem Zusammenhang Online-Yoga-Räume, deren Zahl mit der Zeit vielleicht zunehmen wird, zur Entstehung einer interkulturellen Online-Yoga-Community beitragen?
- Inwiefern wird diese interkulturelle Yoga-Gemeinschaft die Yogadisziplin verändern und welche anderen Sinnzusammenhänge wird sie dem Yoga hinzufügen, der bereits ein hybrid-transkulturelles Produkt ist?

Auch wenn die Digitalisierung der Yogadisziplin nicht alle Dimensionen des Yoga abdeckt, d.h. auch wenn diejenigen, die sich mit der gesamten Yogapraxis beschäftigen, noch nicht bereit dafür sind, sollte nicht übersehen werden, dass die Digitalisierung des Yoga neue Möglichkeiten im Rahmen des Informationsaustausches bietet.

In diesem Zusammenhang wurde die Frage, ob Yoga eine Disziplin ist, die für die Digitalisierung offen ist, vor dem Hintergrund der bisherigen Erfahrungen im digitalen

Raum diskutiert. Es wurde festgestellt, dass diesbezüglich weiterer Forschungsbedarf besteht. Die historischen Transformationen des Yoga beweisen, dass die traditionellen Praktiken ihre Form verändert haben. Wenn es in diesem Rahmen möglich ist, dass sich traditionelles Yoga in modernes Yoga verwandelt und neue Formen und Bedeutungen annimmt, ist es auch möglich, dass eine analoge Praxis im Cyberspace durch eine neue Transformation in Richtung der Notwendigkeiten der Zeit stattfindet.

7. YOGA IN DER METAMORPHOSE: VON ANALOGER TRADITION BIS MODERNER YOGA UND DIE ZUKUNFT DES YOGA IN CYBERSPACE

Heute ist Yoga ein Trend, der von Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund, unterschiedlichen Sprachen und Weltanschauungen aus vielen verschiedenen Gründen praktiziert wird, und zwar nicht nur in Indien, wo es entstanden ist, sondern weltweit. In dieser Studie wurde versucht, diesen globalen Trend Yoga aus der Perspektive der unterschiedlichen Räume, in denen Yoga praktiziert wird, zu analysieren. Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist die Rolle der Präsenz und des Ortes in der Yoga-Praxis zu untersuchen und herauszufinden, inwiefern die Wahl des Ortes (Studio/Wohnung/ Yoga-Camping in Natur oder Aschram in Indien) die Yoga-Praxis beeinflusst. Mithilfe der Studie sollte weitere Aspekte der Yogapraxis beleuchtet werden, einschließlich die Spiritualität, die Beziehung des Yoga zum modernen Leben und zum urbanen Raum sowie die Digitalisierung des Yoga während der Covid 19-Pandemie. Zu diesem Zweck wurde die Grounded Theory- Methode angewandt, eine umfangreiche Literaturrecherche durchgeführt und eine empirische Untersuchung in der Großstadt Ankara vorgenommen.

Diese Forschung illustriert deutlich die Beziehung zwischen Yoga-Praxis und Raum, wobei sich auch die Frage nach der Digitalisierung der Yoga-Disziplin und die Wahrnehmung der Yoga-Praxis in der türkischen Hauptstadt Ankara stellt. Die Transformation des traditionellen Yoga als transnationale, säkulare und individuelle „body-mind-spirit“ Praxis im Laufe der Geschichte erfordert, dass der zeitgenössische Yoga als "modern" definiert wird. Als ein hybrid-transnationales Kulturgut unterscheidet sich der Moderne Yoga heutzutage von der traditionellen Yoga-Praxis und erscheint als ein komplexes Phänomen, das sich im Rahmen der modernen/ post-modernen Ära und Urbanität reproduziert.

Die Ergebnisse zeigen, dass die moderne Yoga-Praxis sich als eine globale Repräsentation des urbanen Life-Style in lokalen Räumen, im Falle dieser Studie in

Ankara, charakterisiert. Die Wahrnehmung der Yoga Praxis als Mittel zur Sozialisierung und als moderner Gesundheitskult von der Yoga-Praktizierenden in Ankara übereinstimmen mit der globalen Narrativ des modernen Yoga im Rahmen der Begriffen "Gesundheit", "Freiheit", "Well-being", "Achtsamkeit", "Stressbewältigung", „Self-Care“, usw... Die Auswertung der Interviews zeigt, dass Yoga-Praktizierende in der Türkei die Yoga-Praxis ebenso verinnerlicht oder vielmehr "verkörpert" haben wie andere westliche Gesellschaften.

Einerseits wird darauf hingewiesen, dass die in den Yogastudios angebotenen Yogakurse Asana-orientiert sind und dass die Menschen den spirituellen Hintergrund des traditionellen Yoga nicht vollständig verinnerlichen, andererseits wird Yoga als holistische Praxis mit körperlichen und spirituellen Dimensionen definiert. Ein wichtiges Ergebnis der Untersuchung ist, dass Yoga nicht nur als moderne Gesundheitskultur auf globaler Ebene gesehen wird, sondern auch als alternativer spiritueller Trend wahrgenommen wird. In diesem Rahmen ermöglicht modernes Yoga als alternative spirituelle Philosophie, die sich vom traditionellen Kontext unterscheidet, postmoderne Entfremdung, Individualisierung und Lifestyle-Kreation. Als ein wichtiges Ergebnis in diesem Rahmen ist hervorzuheben, dass diese alternative Spiritualität auch von den Yoga-Praktizierenden in Ankara mit dem vertrauten kulturellen lokalen "mystischen" Verständnis verinnerlicht wird. In diesem Zusammenhang ist zu beobachten, dass die Menschen dazu neigen, im Rahmen des bereits bestehenden Konzepts der Spiritualität in der Türkei ähnliche mystisch-spirituellen Wege zu finden.

Im Kontext der Vielfalt und Individualisierung der Spiritualität in Ankara als urbanem Raum erscheint Yoga heute als ein neuer Weg zu einer philosophisch begründeten, subjektiven und privatisierten säkularen Spiritualität in Verbindung mit kulturell verwurzelten mystischen Ansichten wie Sufismus. Als postmoderne Lebenspraxis ist es klar, dass der Trend des modernen Yoga in urbanen Räumen weltweit oft ein Yoga-Habitus und bourdieuschen Kapitalsorten, vor allem yogisches Kapital kreiert. Im Kontext des "Selbstverwirklichungs"-Ideals eines Individuums in der modernen/postmodernen Gesellschaft zeigen sich die bourdieuschen Kapitalsorten als körperlich-sozial-kulturelles und spirituelles Kapital in der modernen Yogakultur. Es wurde festgestellt, dass diese Arten von Kapital in den Yoga-Studios, die in Ankara als

eine Art sozialer Club existieren, in ähnlicher Weise vorhanden sind. Innerhalb dieses Rahmens kann argumentiert werden, dass die Yoga-Disziplin in zweifacher Hinsicht im kulturellen „Flow“ existiert: Einerseits ist die Yogapraxis ein Produkt, das von der Konsumgesellschaft instrumentalisiert wird, andererseits ist sie ein Lebenskonzept aus der kulturwissenschaftlichen Sicht, das in sich selbst neue Sinnzusammenhänge erzeugt.

Im Zusammenhang mit den verschiedenen Räumen, in denen Yoga praktiziert wird, und den Online-Kursen, die in der Pandemiezeit immer zahlreicher werden, wurde die Schlussfolgerung gezogen, dass Ort und Präsenz nicht nur im traditionellen Yoga, sondern auch im modernen Yoga weiterhin von großer Bedeutung sind. Während die Existenz der Yoga-Disziplin im Online-Raum positiv zum Fortbestehen der Yoga-Kultur beiträgt, ist es andererseits offensichtlich, dass Yoga als eine auditiv-visuelle und taktile Praxis nicht in allen Aspekten im Sinne von Face-to-Face-Kommunikation und körperlichen Kontakt übertragen werden kann. Interviewanalysen ergaben, dass der in Ankara bereits vorhandene Yoga-Habitus auch auf den Online-Raum transferiert wurde. Die Ergebnisse unterstreichen einerseits die Bedeutung des Online-Yoga-Raums im Kontext eines Online-Habitus der Yogakultur im lokalen Kontext und andererseits ergibt sich weiterer Forschungsbedarf nach der Möglichkeit eines internationalen Yoga-Habitus mit transkulturellen Verflechtungen in der Zukunft.

Es ist eine Tatsache, dass die Disziplin des Yoga, die sich im Laufe der Zeit von ihrer traditionellen Form zum modernen urbanen Yoga als Ergebnis kultureller Interaktionen entwickelt hat, heute gemäß dem Zeitgeist auch digitalisiert wird. In Anbetracht der Transformation des Yoga in der Geschichte ist es, sowohl aus kulturwissenschaftlicher als auch aus anthropologischer Sicht, interessant, über die Existenz von Yoga im Cyberspace nachzudenken, insbesondere im Hinblick einerseits auf die neuen Formen, die Yoga in Zukunft annehmen wird, und andererseits auf die Gesamtheit der neuen Sinnzusammenhänge, die künftig Yoga zugeordnet werden.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Alter, J. S. (2004). *Yoga in modern India: The body between science and philosophy*. Princeton, N.J: Princeton University Press.
2. Antz, C. (2020). 15. Spiritueller Tourismus. In A. Dreyer & C. Antz (Ed.), *Kulturtourismus* (pp. 209-216). Berlin, Boston: De Gruyter Oldenbourg. <https://doi.org/10.1515/9783486711028-015>
3. Appadurai, A. (1990). Disjuncture and Difference in the Global Cultural Economy. *Theory, Culture & Society*, 7(2-3), 295-310. <https://doi.org/10.1177/026327690007002017>
4. Askegaard, S., & Eckhardt, G. M. (2012). Glocal yoga: Re-appropriation in the Indian consumptionscape. *Marketing Theory*, 12(1), 45-60. Abgerufen von: <https://doi.org/10.1177/1470593111424180>
5. Baier, K. (2011). Modern Yoga Studies. Ergebnisse und Problemzonen einer jungen Disziplin. In: Bernd Jochen Hilberath, Clemens Mendonca (Hrsg.): *Begegnen statt importieren. Zum Verhältnis von Religion und Kultur. Festschrift für Francis D'Sa*. Grünewald: Ostfildern, 214-239.
6. Berg, W. (2008). Gesundheitstourismus und Wellnesstourismus. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag. <https://doi.org/10.1524/9783486711141>
7. Biswas, P. (2012). Social Sutra: Yoga, identity, and health in New York's changing neighborhoods. *Health, Culture and Society*, 3, 95-111.
8. Bourdieu, P. (1983). Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In R.Kreckel (Hrsg.), *Soziale Ungleichheiten* (S. 183-198). Göttingen: Schwartz.
9. Bryant, Edwin F. (2009). *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary with Insights From the Traditional Commentators*. North Point Press.
10. Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. 1st ed. London: Sage Publications.
11. Christensen, K., & Levinson, D. (2003). Ashrams. In *Encyclopedia of community: From the village to the virtual world* (Vol. 1, pp. 59-60). SAGE Publications, Inc., <https://www.doi.org/10.4135/9781412952583.n25>

12. Corbin, J. M., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3–21.
13. Coskuner-Balli, G., & Ertimur, B. (2017). Legitimation of hybrid cultural products: The case of American Yoga. *Marketing Theory*, 17(2), 127–147. <https://doi.org/10.1177/1470593116659786>
14. De Michelis, E. (2005). *A history of modern yoga: Patañjali and Western esotericism*. London: Continuum.
15. De Michelis, E. (2008) Modern Yoga: History and Forms, in Byrne, Jean and Singleton, Mark (Eds.), *Yoga in the Modern World: Uses, Adaptations, Appropriations*, Routledge, London and New York: 17-35.
16. Desikachar, T. K. V. (1999). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Rochester, Vt: Inner Traditions International.
17. Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5_10
18. Feuerstein, G. (1998a). *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy, and practice*. Prescott, Ariz: Hohm Press.
19. Feuerstein, G. (1998b). *Tantra: The path of ecstasy*. Boston: Shambhala.
20. Fuchs, C. (1994) Die Geschichte des Yoga. In BDY (Hrsg.): *Der Weg des Yoga*. Petersburg/Fulda 4. Aufl. 2003,3-15.
21. Fuchs C. (2005) Yoga. In: Auffarth C., Bernard J., Mohr H., Imhof A., Kurre S. (eds) *Metzler Lexikon Religion*. J.B. Metzler, Stuttgart. Abgerufen von https://doi.org/10.1007/978-3-476-00091-0_586
22. Fuchs, E. (1993). Pierre Bourdieu: Die verborgenen Mechanismen der Macht. *Schriften zur Politik & Kultur* 1 (Book Review). *Deutsche Zeitschrift Für Philosophie*, 41(2), 426. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/pierre-bourdieu-die-verborgenen-mechanismen-der/docview/1298946995/se-2?accountid=14641>
23. Garbe, R. (1896). *Sāmkhya und Yoga*. Strassburg: K.J. Trübner.
24. Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.

25. Hauser B. (2013) Introduction: Transcultural Yoga(s). Analyzing a Traveling Subject. In: Hauser B. (eds) *Yoga Traveling. Transcultural Research – Heidelberg Studies on Asia and Europe in a Global Context*. Springer, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-319-00315-3_1
26. Henrichsen-Schrembs, S (2008). Pathways to Yoga- Yoga Pathways: Modern Life Courses and the Search for Meaning in Germany.
27. Hernani, M., & V. Hernani, E. (2020). Online Yoga as Public Health Support in the time of COVID-19 Pandemic.docx.*International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 21(2), 331-337. <http://dx.doi.org/10.52155/ijpsat.v21.2.1978>
28. Hewitt, J. (1995). *The complete yoga book: Yoga of breathing, yoga of posture, yoga of meditation*. London: Leopard Books.
29. Hood, R. W. Jr., Hill, P. C. & Spilka, B. (2018). *The psychology of religion: An empirical approach* (5th ed.). New York, NY: The Guilford Press.
30. Hoyez, A. (2007). The „world of yoga”: The production and reproduction of therapeutic landscapes”, *Social Science and Medicine*, 65(1), 112–124.
31. Kern, L. (2012). Connecting embodiment, emotion and gentrification: An exploration through the practice of yoga in Toronto. *Emotion, Space and Society*, 5, 27-35.
32. Klaudt, K. (1997). The Ashram as a Model for theological Education. *Theological Education, Volume 34, Number 1 : 25-40*
33. Knoblauch, H. (2005). Einleitung: Soziologie der Spiritualität. *Zeitschrift für Religionswissenschaft*, 13(2), 123-132. <https://doi.org/10.1515/zfr.2005.13.2.123>
34. Koch A. (2013) Yoga as a Production Site of Social and Human Capital: Transcultural Flows from a Cultural Economic Perspective. In: Hauser B. (eds) *Yoga Traveling. Transcultural Research – Heidelberg Studies on Asia and Europe in a Global Context*. Springer, Heidelberg. Abgerufen von https://doi.org/10.1007/978-3-319-00315-3_10
35. Kumar, S. S. (2010). *Bhakti - The Yoga of Love: Trans-Rational Approaches to Peace Studies*. Austria: Lit.
36. Küçükural, Ö. & GÜR, H. & Cengiz, K. (2021). *Türkiye’de Spiritüel Arayışlar*. İletişim Yayınları, İstanbul.

37. Lehto, X. Y., Brown, S., Chen, Y., & Morrison, A. M. (January 01, 2006). Yoga Tourism as a Niche Within the Wellness Tourism Market. *Tourism Recreation Research*, 31, 1, 25-35.
38. Lipp, W. (2008). Subkultur. In U. Ammon, N. Dittmar, K. Mattheier & P. Trudgill (Ed.), *Volume 1: An International Handbook of the Science of Language and Society* (pp. 478-480). Berlin • New York: De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110141894.1.3.478>
39. Lippuner R. (2012) Pierre Bourdieu. In: Eckardt F. (eds) Handbuch Stadtsoziologie. VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-94112-7_6
40. Muktibodhananda, S., Satyananda, S., & Svātmārāma. (1998). *Hatha yoga pradipika* =: *Light on hatha yoga : including the original Sanskrit text of the Hatha yoga pradipika with translation in English*. Munger, Bihar, India: Yoga Publications Trust.
41. Newcombe, S. (2008). A Social History of Yoga and Ayurveda in Britain, 1950-1995. Unpublished PhD Dissertation, University of Cambridge. Newcombe, S. (2017, May 24). The Revival of Yoga in Contemporary India. Oxford Research Encyclopedia of Religion. Retrieved 26 Apr. 2021, from <https://oxfordre.com/religion/view/10.1093/acrefore/9780199340378.001.0001/acrefore-9780199340378-e-253>.
42. Newcombe, S. (2013) Magic and Yoga: The Role of Subcultures in Transcultural Exchange. In: Hauser B. (eds) *Yoga Traveling. Transcultural Research – Heidelberg Studies on Asia and Europe in a Global Context*. Springer, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-319-00315-3_3
43. Newcombe, S. (2018). Chapter 15: Spaces of Yoga: Towards a Non-Essentialist Understanding of Yoga. *Yoga in Transformation Historical and Contemporary Perspectives*, 2018, Page(s) 549–574.
44. Norman, A. (2011). *Spiritual tourism: Travel and religious practice in western society*. London: Continuum.
45. Osammor C. (2014) Ethik im Hinduismus. In: Yousefi H., Seubert H. (eds) *Ethik im Weltkontext*. Springer VS, Wiesbaden. Abgerufen von https://doi.org/10.1007/978-3-658-04897-6_8

46. Öznalbant, E. & Alvarez, D.A. (2020). A Socio-cultural Perspective on Yoga Tourism, *Tourism Planning & Development*, 17:3, 260-274. <https://doi.org/10.1080/21568316.2019.1606854>
47. Vivekananda, S. (2021). *Karma-yoga und Bhakti-yoga*. (1. Aufl.). [Adobe Digital Editions Version] Aquamarin Verlag.
48. Robertson, R. (1995). Glocalization: Time-Space and Homogeneity-Heterogeneity. In: Mike Featherstone, Scott Lash und Roland Robertson, Hrsg. *Global Modernities*. London: Sage Publications, S. 25–44. ISBN 978-0-8039-7948-2
49. Schnäbele, V. (2009). *Yogapraxis und Gesellschaft: Eine Analyse der Transformations- und Subjektivierungsprozesse durch die Körperpraxis des modernen Yoga*. Hamburg, Verlag Dr. Kovač.
50. Schweizer, Paul (2019). *Sāṃkhya-Yoga Philosophy and the Mind-Body Problem*. Prabuddha Bharata or Awakened India 124 (1):232-242.
51. Singh, P. K., Parihar, A. S., Singh, K. S. & Singh, B. (2020): Spiritual Tourism: The Confluence of Religious Faith and Spirituality of Sri Paramhans Ashram Dharkundi, Satna. *International Journal of Trans. in Tourism & Hospitality Management and Cultural Heritage Vol. 4, Issue 1*.
52. Singleton, M. (2010). *Yoga body: The origins of modern posture practice*.
53. Singleton, M. (2011, February 04). The origins of yoga: Ancient + modern philosophies of the practice. Retrieved April 21, 2021, In: <http://www.yogajournal.com/yoga-101/yoga-s-greater-truth>.
54. Strauss, A (1991): *Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. München: Fink Verlag.
55. Strauss, S. (1997). *Re-orienting Yoga: Transnational flows from an Indian center*. Philadelphia: Department of South Asia Regional Studies.
56. Strauss, S. (2002). The Master's Narrative: Swami Sivananda and the Transnational Production of Yoga. *Journal of Folklore Research*, 39(2/3), 217-241. Abgerufen von <http://www.jstor.org/stable/3814692> [31.03.2021].
57. Strauss, S. (2005). *Positioning yoga: Balancing acts across cultures*. Oxford: Berg.
58. Strübing, Jörg (2004): *Grounded Theory*. 15. Aufl. Wiesbaden: VS.

59. Van Ness, P. (1999). YOGA AS SPIRITUAL BUT NOT RELIGIOUS: A PRAGMATIC PERSPECTIVE. *American Journal of Theology & Philosophy*, 20(1), 15-30. Abgerufen von <http://www.jstor.org/stable/27944075> [30.03.2021].
60. Woehler, Barbara. "Inserting Verbs: How Contemporary Translators Reinterpret Classical Yoga Sūtras of Patañjali Tesi Finale per Master in Yoga Studies Università Cà Foscari Di Venezia Dipartimento Di Studi Sull'Asia e Sull'Africa." Master Thesis in Yoga Studies (2014): n. pag. Print.

INTERNETQUELLEN

1. Purusha. (2021,13 März). In Wiki.Yoga-Vidya
<https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=Purusha&oldid=873690>

ANHANG

ANLAGE A: ZITATE AUS INTERVIEWS AUF TURKISCH

1. “Tamamen spor amaçlı düşünen kesim aslında o sosyalleşme yolunda ilerliyor. Yaşam felsefesini ayrı bir kenara bırakıyorum birçok insan hayatı boyunca öyle bir uğraş arıyor meşgale arıyor yogaya gideyim diyor sonra bakıyor insan ilişkileri güzel... Hakikaten yoga yapan her insanın hem bir çizgisi oluyor... bunu gördüğü için de kendini ortama uyum sağlamaya çalışıyor (...) Tamamen o kesimi var buna inanıyorum başkaları ne düşünür bilmiyorum ama... çünkü spor salonlarına gelen insanlarda da öyle tamam çok güzel sporunu yapıyor ama sosyalleşme adına kendine bir meşgale etmek adına yoga yapan insanda çok fazla var.”
2. “Stüdyo bazında bakarsak sosyalleşme iyi geliyor onlara... kendi alanlarından çıkmak esasında ilk başta o çok iyi geliyor.”
3. “Sosyal bir şey olduğunu kimse konuşmuyor ya sorduğun kimse söylemeyecek bunu sana bence. İnsanlar sosyalleşmek için geliyorlar ve hikâye olarak şunu anlattık kişinin kendine dönmesi kendi ile baş başa kalması falan filan da konu öyle değil yani. Hiçbir şey öyle olamaz ki yanında insan var sosyal varlıklarız konuşmasan da iletişim halindesin o yüzden mesela bu bizim eğitimlerde en çok vurguladığımız konu bu kimse kendini kandırmasın istiyoruz... Felsefe konuşuyorsun mesela zannediyorlar ya felsefi bir konu... ama orada mesela aslında güç savaşı olmuş oluyor iki kişi arasında çünkü felsefi konuşma onla aslında görünen yüzü iki erkek mesela bir kızdan hoşlanıyorlar aynı sınıftalar konuşuyorlar işte abi plato Aristo falan diye anlatıyor öbür karşı çıkıyor ama ben sezebiliyorum mesela yıllarda tecrübe kazandıktan sonra ikisi kız için aslında horoz gibi aslında şey yapıyorlar...”
4. “Genelde fotoğraf için güçlenmek için ya da izlenmek için geliniyor aslında...”
5. “Birçok farklı motivasyon var insanlarda özellikle benim karşılaştığım şu an biraz trend olduğu için, yeni bir akım olduğu için takip etmek isteyenler var... ya neymiş ben de gideyim fotoğraflarda güzel gözüküyor, belki fotoğraf çektiririm gibi

düşünenler de var... biraz dinlenmek amaçlı biraz fotoğraf sosyal amaçlı olabiliyor bazı insanlarda.”

6. “(...) kimisi de mesela şimdi yoga moda olduğu popüler oldu diyoruz ya işte Instagram’da başka sosyal medya platformlarında insanlar şeyi görüyor işte... (...) kimisi de ama ben de bunu yapmak istiyorum gibi sadece duruş odaklı bir yaklaşımla da öyle bir şey başlamak istiyor sadece fiziksel olarak o duruşları yapmak istediği için de başlayabiliyor (...)”
7. “Bazı insanlar fiziksel rahatsızlıklarından dolayı yoga yapabiliyorlar... omurgası sıkışık olabiliyor, fitikleşmiş olabiliyor... çok esnek olmadığı için kramplar girebiliyor insanların ayaklarına bacaklarına... güçsüz oldukları için güçlenmek için gelebiliyorlar... onun dışında belli iç organ hastalıkları olabiliyor... nefes yetersizlikleri olabiliyor... böyle sağlık hastalıkları ile gelebiliyorlar.”
8. “O stresle baş etmek sağlıklı olmak fit olmak ilginç duruşlar hareketler yapabilmek”
9. “Benim bu kadar yıllık deneyimimde gördüğüm şey şu topluluklar halinde yaşıyoruz ve hepimiz işte bir hayatın koşuşturması içindeyiz... ve hani kendimizi bulmaya çalışıyoruz... aslında sürekli işte stresle nasıl baş edebileceğimizi bilmiyoruz, gerektiğinden fazla çalışıp daha fazlasıyla kendimize yüklenebiliyoruz... hepimizin fazlasıyla sorumlulukları var yani... hayatın içerisinde bir koşuşturmaca halindeyken yoga yaptığında „eminim bana iyi gelecek“ gibi insanlarda bir algı oluşuyor... ki bu da doğru bir algı ve başladıktan sonra veya işte çeşitli hem hastalıklarının bittiğini hem de aynı zamanda gerçekten ruhen zihnen ve aynı zamanda sadece fiziksel olarak değil iyi geldiğini gören insanlar tabii ki devam etmek istiyor... Diğer sporlardan ayıran böyle çok güçlü bir etkisi var yoganın.”
10. “Ne itiyor bir kere enerjileri değişiyor çünkü yoga yapmaya gelenlerin %90 dan daha fazlası, hayatında %90 dan daha fazlası demiyim biraz fazla bir yüzde olmuş olur ama büyük bir çoğunluğu hayatında bir şeylerin yolunda gitmediğini fark edip geliyor bir şey hayatlarında düzgün gitmiyor demiyim ama bir şeyi değiştirmeleri gerektiğinin farkındalar ve geliyorlar “aa evet bu bana çok iyi geldi” diyor, zaten hazır bir şeyle geliyorlar... Benim bir şeye ihtiyacım varın farkında yani herkes yogaya gelen...”

11. “Şöyle modern hayat dediğimiz sistemin içerisinde hayat o kadar bizi kendimizden uzaklaştırdı ki... modern hayattaki koşturmaya içerisindeyiz... bütün hayat bunu gerektiriyor ve o kadar hissetmiyoruz ki, ne hissediyoruz neye ihtiyacımız var ne yapmak istiyoruz... çünkü bize böyle havuçlar veriyor ve biz onun peşinden koşuyoruz... iyi anne olmak iyi bir aile kurmak işte standart bir iş sahibi olmak içinde tutunmak hayatına devam ettirebilmek vs vs... bir anda insanlarda şöyle bir şey oluyor "1 dakikaya 1 şey var yani bir şey var kaçırdığım" diyen insan zaten yogaya gelmeye başlıyor... Ve bunun bir içsel arayış olarak olan insanlar var o boşluğun içselliğini hisseden insanlar... ”
12. “(...) bir de böyle şey fark ediyor insanlar insan bedeni hareket için vardır yani hareket için yaratılmışız ve beyin için şu tanımı yapıyorlar hareket eden canlılarda vardır düşün yani bir sistem hareketle besleniyor sinir sistemi bir anda böyle standart hareket sadece kalktım yürüdüm oturdum işte işe gittim maksimum hareket kapasitesi azalmaya başladığında fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkmaya başlıyor yani yaşam kalitesini çok düşürüyor ...ağrılar, duruşun kötü olması vs. bir grup bunu fark ediyor ve benim artık bedenimle çalışmaya ihtiyacım var diyor.”
13. “Spiritüel amaçlarla da gelebiliyorlar... yani manevi olarak... spor yaparak bir maneviyat elde edemiyorlar... sadece fiziksel de kaldıklarını düşünüp, tıklandıklarını düşünüyorlar... onun yerine yoganın bir felsefe alt yapısı olduğunu biliyorlar... mesela pilates yapan birisi çok güzel bir şekilde vücudunu sağlıklı tutabiliyor ama bu sadece kastan ibaret bir sağlık oluyor... ama yogada aynı zamanda iç organ sağlığı, omurga işte nasıl desem zihinsel sağlık gibi şeylerde giriyor üstüne... bir de maneviyat gibi şeyler de eğer doğru bir hoca bulurlarsa eklenebiliyor... insanlar yoga üzerine böyle şey yapabiliyorlar... nasıl desem eksik kaldıkları için yogaya başvurabiliyorlar“
14. “(...) çok büyük hayal kurarak gelenler genellikle ağır rahatsızlığı olup bunun bir anda iyileşmesini bekleyenler oluyor. Ama o beden bir anda o hale gelmedi... Yani 12 yılda bir menüsküs oluştuysa, bir 12 yılın daha var ki, o bir sakinlesin ya da sen onu nasıl yaptığını fark et...”
15. „Bazen hani insanlar mucize bekliyorlar yogaya gelip de hemen böyle her şey mükemmel olacağını gerçekten bir aydınlanma yaşayacağını falan bekliyorlar...

ya da daha ileri seviye dediğimiz o Instagram pozlarında görüp de bunu hemen yapacağım diyip yapamadığını görüyorlar bunu karşılamıyor O düzenli pratiği yapmayı da bir hevesle gelip tamamen pratik boyutunda gelişmeyip aynı şekilde ruhani boyutta da zaten kendini bir strese girdiği için. “

16. “Gerçek yoga yapmayı bir felsefe olarak düşünürsek... Bir eğitmen olarak buna cevabım tamamen hem yaşam biçiminde hayat standardı, hayat tarzında... Hem de Asana boyutunda- yani o pratik şey asana biliyorsunuz değil mi? - Yogada yaptığımız pozlar boyutunda hayatımızı her şekilde dengeye getirebilmek... (...) yani dengeli olabilmeyi söyleyebilirim,,
17. “Yoganın kendi kelime anlamı bile zaten özeldir... birleştirmedir ... yani o kelime bile bilinçaltına girdiğinde bir şeyle bir şeyi mutlaka birleştirecektir...”
18. “Nihai amaç aydınlanmaktır... yani burada ne yaptığını fark etmektir... sen kimsin... Nesin... Ne yapıyorsun ... Nereden geldin... nereye gidiyorsun ... ama onu anlayabilmek için de zihnini duygularını arıtman gerekiyor işte... bhakti ve karma yorga burada devreye giriyor... sonra inana yoga devreye giriyor... yani bilgi en yüksek bilgi veriyor sana... onu kavrayabilip onu hayatına alabileceğin disiplinlerle hazırlanıyorsun... sonra işte sana en yüksek bilgi sunmaya başlıyor... Upanişadlar da Vedantayla falan böyle bir sıralaması var.”
19. „Benim için gerçek yoga yapmak aslında 3-4 sene ben de sadece o fiziksel kısmıyla uğraştım... Son üç senedir falan ben de geri kalan kısmı öğrenmeye başladım o zaman ben de çok iyi bilmiyordum... o yoganın kelime anlamda bakmak yeterli yoga bağ kurmak veya birleşmek anlamına geliyor tabi bu farkındalık düzeyi ile alakalı... bunu daha önce de söylemişim kişiyi kendi benliğinin ne kadar farkındaysa o kadar bir yüksek gerçeklik de yapabilir yani fizik bedenden ibaret olduğunu düşünüyorsa ve bu hayatı son bulduğunda komple varlığını yok olacağını düşünüyorsa o zaman onun için gerçek yoga bu fiziksel bedene iyi bakmak olabilir onun için gerçeklik bu seviyede olabilir...”
20. “Yoga sensin... ve senin yaptığın her şey, farkındalıkla yaptığın her şey yoga oluyor.”
21. “Bana kalırsa bütünsel olarak... sadece duruş odaklı olmamalı... belki hani başlarken ilk amacımız olabilir, zayıflamak olabilir işte sadece birazcık bedenini açısı açılın esneyim, rahatlıyım olabilir... ama zaten düzenli pratiği yaptığında

şunu da görmeye başlıyorsun... bedenin esnerken aslında zihnin de esnemeye başlıyor... yani o bütünselliği zaten kendin de keşfedip görmeye başlıyorsun...”

22. “Bence gerçek yoga yapmak yaşamla uyumlanmak ve kendinle hizaya girmek... gerçek yoga yapmak sadece fiziksel ve pratik kesinlikle değil... bedenimiz üzerinde ama kesinlikle çok kıymetli bir kısmı fiziksel pratiği de asla reddetmiyorum... bedenimizde çalışmak zorundayız ki... bu bizim bir giysimiz, önce bunu bir tanıman gerekiyor oradan içeriye doğru bakabilirsin... (...) gerçek yoga yaşamla uyumlanmanın yolu... (...) yani o çok derindeki sesi Özü, mürekkebi sulandırıyor sulandırıyor ama özü var o özü bulmaya niyet ettiğin her şey yoga bence... Bu da yaşamla uyumlanman için bir araç.”
23. “Gerçek yoga yapılmaz... yoga olunur... ya emin ol yogayı tam anlamıyla özümseyen pratiği yapan... şunu da söyleyim akıl terbiyesini ve beden terbiyesini alan insanlar artık o görsel şovdan uzaklaşır aslında hala kendini gösterip acayip acayip şeyler yapmaz açıkçası... ve bunu hocam söylemişti bana yoga yapılmaz yoga olunur der... emin ol bu yola girenler yine bizden örnek vereceğim tasavvuftan inziva dediğimiz şey böyle bir şey... işte bize anlatılan hikayeler var ya destanlar Hindistan destanları okuduklarımız hepsi bu arada inzivada geçiyor... meditasyon dediğimiz aslında öyle bir şey yani fizik bedenden kalk ve tamamen o ilahi olanı senden büyük olduğuna inandığın o değer her neyse... kimimiz için Allah kimimizin için tanrı, kimimiz için herhangi bir şey ya da hiçbir şey , ya da kozmos... (...) o yüzden bir yaratıcıyla inanıyorsak tabi ya aslında inançla alakası yok aslında bu bahsettiğim şey... bizim burada olmamızın mutlaka bir sebebi var bunu biliyoruz ... onunla iletişime geçmek ... kimisi biliyorsun tasavvufta buna Mesnevi ile Şems buna ...Mevlana ve Şems buna aşk diyorlar yani Tanrı’ya olan aşk olmayan şeye kimisi görsel olan şeye tamamen maddi düzlemde meditasyonda aslında... meditasyon da son adımı samadhi biliyorsun... mutlak huzur...”
24. “Mekân önemli... kullandığın mat bile senle uyum sağlamış bir durumda ya da gittiğin stüdyodaki sorduğun hava orada karşılaştığın insanlar... orasının yeri ayrı ...”
25. “Evden televizyon karşısında ya da bilgisayar karşısında yaptığın ve stüdyoda yaptığın arasında fark var... Toplu enerjinin, başkasının alanına ya da hocanın

arasına katıldığında iş tamamen farklılaşıyor ... herkesin söylediği de o yani... kendi Öğrencilerimizin de söylediği gibi... hocam stüdyoda yapmak kadar, biriyle yapmak kadar güzel bir şey yok diye.”

26. “Şu kapsamda bakıyorum ben bu olaya şimdi... Stüdyoda ve tek başına pratik yapmanın inanın çok büyük fark var çünkü orada besleniyorsun enerjiden besleniyorsun... Hocadan besleniyorsun ...kendinden besleniyorsun...”
27. “O şimdi yoga günümüzdeki yoga derslerinde şöyle bir durum var genel olarak aslında bir kişi konuşuyor hoca konuşuyor öğrenciler konuşmuyor o yüzden ve insanların böyle bir şeye dahil oldukları pek bir şey yok bunun üzerine bir de pasif değiller aktif katılımcılar yani film izlemek yani toplu sinema salonunda da insanlar beraber bir şey izliyor ama orada pasifler burada hem alıcı hem verici olmak zorundalar yapabilmek için o yüzden belli bir farkındalıkla davranmaları gerekiyor (...) böyle bir grup bir araya geldiğinde farklı bir atmosfer oluyor insanların konuşmadan iletişim kurduğu yani yanındakiyle hiç konuşmuyor ama bu hiç iletişim yok demek değil ben konuşuyorum sadece ama onlardan bana hiçbir şey gelmiyor değil onlar konuşmadığı için filan... o yüzden bedensel olarak da rahatsız edici bir Sekans hazırlamadıysa hoca hakikaten ders ilerledikçe o atmosferin enerjini sınıfta değiştiğini fark ediyorsun 1 saatin sonunda kesinlikle 1 saatten önce ki gibi olmuyor oradaki atmosfer. Bu açıdan farklı.”
28. “Aslında şey genel olarak bahsettiğim şey şimdi bir bilgi var mekanın yaptığı şey o bilgiye çatı olmak... bir çatı altında toplamak mekan olarak o kıymetli yani o bilgiye dağılmadan... bir mekanın altında gidiyorsunuz bir çatısı altına gidiyorsunuz ve dolayısıyla bu şey gibi yani yurtdışında hiç bilmediğiniz bir ülkeye gidiyorsunuz nereye nasıl gezeceğinizi bilmiyorsunuz ama bir rehber size böyle vaktinizde kısıtlı böyle gidebileceğiniz yerler ve onlarla ilgili bir yönlendirme yapıyor... Mekanlar bunu yapıyor stüdyolar da...”
29. “Tüm nüansı etkiliyor... kimisi az kimisi çok açıkçası... şöyle ki benim yine tercihim biliyorsun yüz yüze çalışmak... ve insanları ... biz bir araya geldiğimizde diyoruz ki „hoşgeldiniz, merhaba, herhangi bir rahatsızlığınız var mı? Bizimle paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?” diyoruz mesela. (...)”
30. “Mesela şu an dediğim gibi ben seninle konuşuyorum ama o ekranın dışındaki şeyi ben yaşıyorum... İki tane kedimiz var mesela şu an ikisi hoplayıp

Zıplıyorlar... Eşim içeride temizlik yapıyor... aslında dış uyaranlar bize çok handikap... şimdi değilim ben şu an sen ders veriyorsun ben de öğrenciyim ama arkada olanları ben biliyorum... sen değil ... sen diyorsun ki işte hayat barış mutluluk huzur sıkıntılarını geride bırakmayı dene... şunu yap bunu yap bir şeyler anlatıyorsun... ama ben o an seni dinlerken bedenim hareketsiz ve orada olduğumu düşündürüyor sana... beni onlar gördüğün için ama diyorum ya arkada iki tane kedi Zıplayıp duruyor belki de birkaç vazo devirdiler şimdiye kadar benim dikkatimi orada ...”

31. “Mekan dediğiniz şey burada farkı ortaya çıkacak (...) Yoga salonunda kapısının içine girdiği an artık orada kapıdan içeri girdiği an o evdeki deneyimlediği evde rahatsız eden diğer dış uyaranları artık onu düşünmüyorsun ...”
32. “Fark vardır çünkü biz duyularımıza bağlı varlıklarız... yani beş duyuya çok bağlıyız... zaten hani bunları sakinleştirmek... tabii çok var yani fark ... bire bir ekran karşısından takip etmek ve sıcak sıcak teninin tenine değdiği nefesinin nefesine dediği bir alanda çalışmakla dağlar kadar fark var.”
33. “Alanına sürekli müdahale var insanın... stüdyoda yok böyle bir durum... bir alan var güvenlik onun için yaratılmış en azından rahatlayacak bir yol ve dış mekanlardan uzak sadece oraya odaklı ve huzuru ya da bir mutluluk ayrı mekanı.”
34. “Söyle etkili yoga yaptığımız yer ev de olsa, dışarıda da olsa herhangi bir yer, nereden bahsediyorsak bahsedelim, dış sesleri, dışarıdaki alıcılara biraz daha kendimizi kapalı tuttuğumuz bir yer olmalı. yani çok farklı böyle dışardan seslerin geldiği zaman inanılmaz kötü etkileyebiliyor konsantrasyonumuzu hele ki o sırada meditasyon yapıyorsak evin içerisinde bir yerde biri bangır bangır televizyon sesi açmış ondan sonra işte birkaç tane çocuk yanına gelip oynuyor çocukların var evde onlar koşturuyor oynuyor biri tepene çıkıyor falan o sırada sen ne nefesine odaklanabiliyorsun ne kendine odaklanabiliyorsun o yüzden bulunduğun yer çok önemli.”
35. “Mümkün olduğunca o konsantrasyonu sağlayabileceği bir ortam ve koşul sağlanması gerekiyor yani o yüzden mekan önemli nerede yaptığımız önemli.”
36. “(...) Ortamın atmosferi önemli genelde çok fazla eşya olmaması ortamın karışık olmaması özellikle hiç insanların kişisel eşyalarının olmamaları yoga pratisyenlerinin kendi pratiklerine daha kolay konsantre olmalarını sağlıyor

ortamın havalandırılmış olması biraz yüksek tavanlı olması yani ortamda hacmen daha fazla hava bulunabiliyor olması çok önemli çünkü insanlar çok sık nefes alıp verecekler yani hele fiziki çalışma yapıyorlarsa nefes çalışması yapıyorlarsa...”

37. “(...)Bhagavat Gita da belli katmanlar üzerine oturması gerektiği yani bir minder al demiyor da önce yere bir saman gibi bir ot sar üstüne işte şu deriyi koy üzerine ondan sonra üzerine otur ve öyle meditasyonu yap gibi açıklamalar var bu kutsal Metin’de bunlar aslında hint kültüründeki doğal çevre kaynaklı açıklamalar bizim için tam olarak geçerli değil burada çünkü orada akrep var yılan var farklı böcekler var onların gelmemesi için farklı katmanlar oluşturdu ve dış ortamdan biraz izole olmamız istiyor yılanın üzerinde yürümeyi sevmeyeceğimi ot koyuyor diğer böceklerin gelmeyeceği bir hayvanın derisini koyuyor ve onun üzerinde meditasyon çalışması yapıyor aslında burada zihnin rahatsız olmaması amaçlanıyor.”
38. “Gördüğümüz şu yoga diye bahsettiğimiz şey aslında tam olarak yoga değil... yoga dediğimiz şey, aslında bizim bu görüşmede yoga diye adlandırdığımız şey aslında yoganın Asana boyutu... yani fiziksel boyutu fiziksel hareketler nefes çalışmaları vs gibi çalışmalar yani dışardan gözde görünebilen çalışmalar aslında çok farklı yoga türleri var... (...) Ama şu anda genelde yoga fiziksel bedeni kullanarak biraz şova dönüştü için o farkındalığı çok fazla ulaşamıyor insana çok fazla yeterli hoca da olmadığı için bunu söyleyecek kimsede yok insanlar da bundan güzel paralar kazanmaya başladılar. O yüzden kimse de çaktırmadan işini devam ettiriyor...”
39. “Hindistan’da ise yoga turizmi ile beraber yine hiçbir felsefe vermeden yine felsefe verilmiş gibi çok kabaca yine insanlara sadece istediği kadarını veren bir sürü yoga okulu var ama onun dışında ciddi aşramlar da var geleneksel eski geleneksel yoga okulları da var otantik yoga okulları da var... bunlar (eski geleneksel okullar) zaten yoga- asana odaklı değiller yine yoga asana yaptırıyorlar... ama onlara o insanları zinde tutmak için bir araç olarak kullanıyorlar onun dışında diğer yoga dallarına odaklanıyorlar mesela Mantra meditasyonu yapıyorlar... Tanrıyla ilişki kurmanın farklı yollarını öğretmeye çalışıyorlar tanrının kişiliği hakkında farklı bilgiler vermeye çalışıyorlar... biraz daha aşkın ve daha üst düzeyden bilgiler veriyorlar...”

40. “İnsanlar için mekânların enerjileri var... kutsal mekanlarda yoga yapma mesela Hindistan topraklarında yoga yapmak çok daha farklı... Hindistan’da yoga yapmak... orada aslında zaman algısı da biraz farklı insanların davranışları da biraz farklı... spiritüalizm hakim bir yaşam olmasına rağmen - orda da tabii ki çok fazla maddiyat - var ama insanlar bir yere geç kaldıklarında çok umursamıyorlar... yolun ortasına bir tane inek oturduğunda kimsenin onlara vurma hakkı olmadığı için insanlar arabanın motorunu kapatıp bekliyorlar... gibi böyle çok acelesi olmayan „olsun bugün işe geç kalsak da önemli değil patron zaten anlayışla karşılar burası Hindistan“ dedikleri bir memleket olduğu için ortamın enerjisi biraz daha rahat orda da ... Yine kaotik bir şey var çok kalabalık olduğu için ama genel olarak çok büyük bir telaş yok (...) ama batıda öyle olmuyor çok fazla „ben bu işi yapmazsam öldüm bittim kesin yapmak zorundayım“... „çok kötü bir şekilde de olsa yapacağım“ zihniyeti olduğu için (...) o tarz bir ülke de yoga yapmak ve bu tarz bir ülkede yoga yapmak arasında biraz fark var...”
41. “(...) geleneksel gibi çalışmak istiyorsan zaten onun yeri bizim stüdyolarımız değil onun yeri zaten belli... merkezine kaynağına gideceksin orada o kültürü yaşayacaksın o yemekleri yiyeceksin suyu içeceksin toprağına basacaksın ki insana bir tık daha yakın gelsin... felsefe her zaman şöyle sunulur yani Upanişad dediği ustanın dizinin dibinde o ustanın alanında kalarak bile bir çok şeyi çöze bilirsin felsefe sadece dinlemene gerek yok alanda otur bulup bilim çok güzel anlatıyor Merve diyor ki ayna reseptörlerin var bir süre sonra karşıdakinin sinir sistemi ile senin sinir sistemini buluşuyor ve onunki gibi davranmaya başlıyorsun yoga da bunu kullanıyor ve üstadın dizinin dibinde oturuyorsun kendi alanında sessiz sakin dengeli ve senin bütün o dalgalanmaların bir süre sonra sakinleşmeye başlıyor ayna reseptörler onun gibi çünkü iş görmeye başlıyor taklit ama biz onu şu anda ne kadarını verebiliriz biz zaten o halde değiliz.”
42. „(...) biraz içselleştiğinde tabii bir aşrama gitmek öyle o yoga stüdyolarındaki gibi olmuyor sana bir disipline girdiğinde ... sana bütün yoga tarzlarını güzel güzel denetiyor yani asananın bağlı olduğu Raja yoga değil... karma yoga tuvalet temizliğinden mutfak işlerine kadar böyle tıktıktıktır seni bütün egonu kırabilecek örseleyebilecek her şeyi sana yaptırıyor ki sen alçakgönüllülük öğren

bilgiyi al tevazu göster bu bilgi sen de işlesin ama biz stüdyoda kimse tuvaleti temizletmiyoruz tabii ki şunu yap bunu yap demek yemek yap falan demiyoruz...”

43. “Şöyle örnek vereyim yoga salonlarında eğitmenlik eğitimi hariç derslerimizde çok fazla inanç sistemlerine girmeyiz sebebi de yönetmelik gereği iş yeri açmadaki yönetmelik gereği çok fazla ona ne deniyordu dinini yayan misyoner hah misyoner gibi düşünmelerini istemeyiz biz sadece felsefi açıdan olan kısmı öğrenciye aktarıyoruz onun haricinde şubede var Türkiye’de hani çeşitli Buda heykelleri Şiva ilkeleri stüdyolarda olmaz tütsüler olmaz biz bunu sadece eğitmenlik eğitiminde hani insan hoca olmak istiyorsa geldiğinde onu öğretiyoruz ya da ayrı olarak gelip bize talep ettiklerinde söylüyoruz ama derslerimizde hani benim aldığım eğitim doğrultusunda sadece meditatif kısımdan bahsediyoruz çok fazla Hinduizm ve Budizm’e girmeyiz ama örneklerimizi de Hindistan’dan çok veririz hani yaşam biçimi olarak.(...) herkes için Spor federasyonu yoganın bağlı olduğu federasyon... o ama biz hani (Yoga) Alliance onaylı uluslararası bir eğitim aldığımız için bize bu eğitimde öğretiliyor.”
44. “Hindistan henüz hiç gitmedim bu yıl istemiştik ama gidemedik hani o Uzakdoğu kültürü de bambaşka hani oraya gitmediğim için hissiyatını gerçekten veremeyeceğim ama hani izlediğim bir belgesel de ya da giden arkadaşlarımı dinlediğimde orada yoga yapmanın farkı da bambaşka çünkü o kültürlerden meydana çıkan bir şeyden bahsediyoruz...”
45. “Stüdyoların yapısı sadece bedensel pratik... yani şöyle... bir stüdyo üyeliği şöyle bir sistem üzerinden geliyor 1 saat 1,5 saat ders yapıyor... pratiği yapıyor... orada hocanın tarzı devreye giriyor ne kadar hoca var orada o kadar anlatım tarzı var... aynı bilgiyi farklı yollardan... kimisi sadece bedeni çalıştırırken kimisi yoga felsefesini de katar kimisi daha çok poz içerisinde daha meditatif olması için araştırmalar sunar ama bu kadardır. Stüdyolardaki hani olay o 1 saatlik pratikte gerçekleşir bir taraftan... “
46. “Bir de şu kısım var bu insanlar pratikle devam ediyorlar... sonra işte eğitimler, work shoplar, atölyeler parça parça... işte herkesin merakına göre... “yoganın felsefesini merak ediyorum” ... “yoganın tarihini merak ediyorum”... “yoganın

daha poz kısmını merak ediyorum” dediğimde atölyeler ve daha derin eğitimlerle stüdyo olarak bunları sunuyoruz...”

47. “Bence stüdyolar ama sosyal kulüp... bir community... seninle aynı düşünen insanlarla bir araya gelmek için bir çatı öyle düşünmek lazım”
48. “Community oluşturmak kolay aslında... minimum bir sosyal kulüp... Aynı bilinçte aynı meraktaki insanlar bir araya gelip bir arada o 1 saatlik dersi daha da alanlarına yayacaklar... Ve sonra arzu edilen şey zaten bunu hayatlarına yaymaları yani sadece matla sınırlamamak gerekiyor...”
49. “Bir taraftan da kültürel olarak düşünmemiz gerekiyor doğudan gelen bir bilgi ile batıdaki o şeyi örtüştüremezsiniz (...) hani onlar daha guru sisya ilişkisi ile yaşayabilirler ama bu zeminde batı toplumunda grup öğrenci ilişkisi tehlikeli bir yer olacaktır... ve bence bilmiyorum oradaki yapıda ama oralarda bu olmaya başladı çünkü insan dinamikleri başka şeffaflaştık artık... her bilgi açılıyor yani... hocanın taciz ettiğini önceden bilmiyorduk şimdi öğreniyoruz... orda da bir şeyler olmaya başlıyor ama bir şekilde bir şeyler kaybetmiştir o kadim öğretim uygulanırken mutlaka kaybetmiştir... ama özüne güvenmek gerekiyor onun orada o toplumda uyumlanması ile ilgili bir şey bence.”
50. “Bu aslında dönemselsel olarak farklılaşan bir şey... eskiden böyle değilken belki de işte bundan 200 yıl önce yoga yapıyor olsaydık daha farklı bir pozisyonda olabilirdim... guruya yaklaşımım daha da farklı olurdu ... ama şu anki geldiğimiz günümüzde insanlar her türlü kaynağa ulaşabilirken, her türlü farklı farklı yoga tarzlarına ulaşabilirken, bir sürü hocaya ulaşabilirken... bu iletişimde mesela ... aşırı bir bağlanma, aşırı bir körukörüne bağlanma? (...) işte bir guru gibi görüp çok da fazla- günümüzde diyorum ama bunu -günümüzde o kadar fazla hele ki bir de bunu kötüye kullanan insanlar varken yapmamak gerek diye düşünüyorum...”
51. “(...) benim için Hindistan’da, Yozgat da aynı... pratik bakımından da aynı yani hiç fark etmez... Yeter ki insanın içindeki ateş besleniyor olabilirsin...pratik yapmak istiyorsan Yozgat’ta da yaparsın Hindistan’da da yaparsın...”
52. “Hindistan’da bence aynı enerji yoğunluğu çok fazla orası garanti kesin doğduğu yerler ve bir sürü alan var bunu şey gibi düşünebilirsin aslında Cuma namazına gidiliyor... biliyor musun bilmiyorum... İşte cemaatle kılınıyor... on kişi 11 kişiyi geçmesi lazım Cuma namazının kılınması için çünkü bir enerji yoğunluğu

var aynı şekilde bakarsan bir dua ediliyor o dua bir şekilde toplu hale geliyor biriktirip aslında evrene gönderiyorsun gibi bir şey yani ... Hindistan'da olmasının nedeni bu enerjik yönden çok etkisi vardır mutlaka ben gitmediğim için bilmiyorum giden hocalar da aynı şeyi söylüyor oradaki enerji hissetmen lazım pratiğine mutlaka enerji etkisi oluyordur çünkü bir kere erişmen çok daha kolay... hocaya erişim daha kolay felsefeye erişmen daha kolay. (...) Hindistan'da belki başka bir şey yapıyorlardır bilmiyorum ama toplu halde gidiyorsun ve yapıyorsun sistemi oturtmuş ve bunu yapıyor mutlaka etkisi vardır mekânın.”

53. “Ankara’da yapılan yoga ne dersen yoga stüdyolarında bunu ilginç hareketler yapmak... akrobasi yapmak %90 oranında... o yüzden mesela biz buna dahil olmayan çok ender stüdyolardanız ...yani hem biraz büyümüş olan belli bir öğrencisi olup da onu yapmayan hemen hemen tek stüdyo gibi bir şeyiz... Tamam biz de zaten belli bir yere kadar büyüebiliyoruz çok da büyüemiyoruz haliyle öyle olduğu için.”
54. “Hindistan mindistan diyorsun. Orda bence mekândan daha önemlisi yaptığın kişiler önemli hoca ve yaptığın kişiler daha önemli mekân bu kadar etkileyeceğini düşünmüyorum yani mekânın... konfor harici şeylerden bahsediyorum yani soğuksa sıcak su falan ona etkilerde onun dışında çok etkileyeceğini zannetmiyorum ortamın...”
55. “(...) yani biz... örnek veriyorum Müslüman bir toplumuz ısrarla Hinduizm ile ilgili bir şey değil vermek istediğimiz şey... daha büyük bir şey var burada büyük bir doğru var. (...)”
56. “Spritüel yanıyla ilgilendiklerini zannedip ilgilenmiyorlar yani otantik yogayla bugün yapılan yoganın hiçbirinin yakından uzaktan hiçbir alakası yok. Nasıl alakası yok onu mu anlatıyım (gülmeler). Zamanında yoga adı altında oluşan sabit bir şey yok bir kere yani bu şey gibi değil işte kuranı kerim geldi ve o günden bugüne değişmedi gibi bir şey değil. Bu evrimleşen ve değişen bir şey aslında o yüzden bu yaka orijinal yoga bu yoga orijinal yoga diyemiyorsun gel gelelim bu birkaç tane de yazıklar var 2000 yılı 2500 yıllık çokta eski değil aslında orada anladığımız kadarıyla bu kuru çirak ilişkisi ile işleyen Çırağın hayattaki günlük hayattan aslında vazgeçip sorumluluklarından ve yükümlülüklerinden vazgeçip aydınlanma amacıyla yani aydınlanmaya çalışıyor karmik döngüyü kırmak

amacıyla uyguladığı gurunun gözetiminde teknikler ve bununda bugünkünün ne alakası var hiçbir alakası yok sınıfa dolaşıp on kişi aşağı bakan köpek yapmayla bunun en ufak bir alakası ben göremiyorum... Böyle evrimleşmiş yani o yüzden farklı bayağı...”

57. “Stüdyolarda her ikisi de mevcut... Şimdi özellikle vinyasa bu anlamda fizik beden üzerine çok yoğun çalışılan pratikler... Hatha yogayı da ekleyebiliriz... zaten yoganın fizik bedende doğuşu hatha hatha yoga bir başlık... Diğer bütün kollar onun altından yayılıyor açıkçası... bahsettiğin din temelli olduğu için Hinduizm Budizm bu biraz daha aslında kültürel bir şey aslında... Türkiye’de bunu söylemek ne kadar doğru olur şimdi Bazı yoga çeşitleri var Bhakti yoga, karma yorga, Jnana yoga bilgelik yogası bunların altında ilerlersek... Şimdi yoga aslında doğuş yeri olarak Nepal Hindistan oralardan bize geldi... ancak ben bu sorunu şöyle cevaplamak istiyorum yani kaçak bir cevap olmasını istemiyorum ama kendimden yola çıkarak söylemek istiyorum... bu maneviyatı din olarak tanımlamaktan ziyade eğer buna buna ihtiyacımız varsa... ben diyorum ki çok uzaklara gitmeye gerek yok... bizim topraklarımızda tasavvuf var mesnevi var Mevlâna var... ben derslerimde genellikle elbette bize bu zamana kadar getirmiş üstatların ve Kitabelerin sözlerini notlarını aktarsam da bizden çok örnek veriyorum Mevlana’dan Mesnevi’den tasavvufla alakalı birçok şeyden... İşte az önce verdiğim örnek Şemsi mesela, mesela Mevlâna için çok söylerim bunu da derslerimde: bedeni ruh vasıtasıyla der Mevlâna...(...) Aslında sadece verebileceğim sana teknik bilgi olabilir hani... bhakti yoga hizmet yogası daha çok asana’adan veya fizik bedenden çalışmaktansa tamamen insanlığın yararına ve ruhani olarak yapılan pratikler olabilir... Kundalini yoga biliyorsun çok daha ruhani bir pratik yapıldığı taktirde... ki Kundalini yoga şu an dünyada aslında yapılan yapan sayılı insanlar var ...”

58. “Ankara’daki hiçbir yoga Stüdyosu aslında herhangi bir felsefi taban vermiyor. Yani aslında spiritüalizm üzerinden bir felsefeyi taban vermiyorlar... Ama kendi düşüncelerine dayalı bir felsefi taban verdiklerini zannediyorlar... Ama aslında felsefi taban tam olarak yogadan gelmiyor... onlar mesela batı felsefesini takip ediyorlar kendilerince... ondan sonra batı felsefesini deniyorlar... ama bunu yoga felsefesi gibi anlatıyorlar... ama batı felsefesi yoga felsefesi değildir. Batı

felsefesi aslında doğu felsefesinin değiştirilmiş ve biraz speküle edilmiş versiyonudur... Doğu felsefesi doğu felsefecilerinin yaşam tarzı çok farklı batı felsefecilerin çok çok farklıdır. Birinde insanların kendi fikirleri vardır birinde birebir geleneğin getirdiği bir kitap vardır o kitaba dayalı bir gurular silsilesi vardır o guruların söylediği şeyler 1000 yıllardır aynıdır ve o zincire dahil olunup o spiritüel bilgilere erişilmeye çalışılır... Ama batıda böyle bir şey yok... (...) Doğu felsefesine gelirsek Ankara'daki kesim doğu felsefesini kaldıracak alt yapıda değil çünkü orada İslam çok aktif... İslam'ın alt yapısından kaçan kişiler biraz yogaya geliyorlar ve yogada bir doğu felsefesi onlar yine görmek istemiyorlar çünkü her türlü spiritüel şeylere açık değiller... biraz İslam'dan korktukları için İslam'ı dışlamış durumdalar... öyle olunca her türlü geri kalan dini şeyleri dışlıyorlar... şimdi biz dini deyince burada biraz nasıl desem bağnaz olduğu anlaşılabilir veya işte tutuculuk anlaşılabilir ya da yanlış çarpıtılmış olduğu anlaşılabilir... çünkü biz dini hep böyle gördük aslında(...)"

59. "Pandemi bana çok şey kattı küçük bir örnek vermek gerekirse Pandemi ile alakalı bir çok Ankara'nın büyük Spor merkezlerinde yoga okullarında ders veriyorum bir çok öğrencinin benden beklentisi şuydu hocam online derslere başlayalım sizden sizinle çalışmak çok iyi gelecek bu dönemde."
60. "Korkunç bir patlama oldu orası net yani ben açıkçası beklemiyordum kimse bu kadar bekliyor muydu bilmiyorum evde kalanlar o kadar çok yoga yapmaya başlayan oldu ki çünkü bu uzadı ve eve kapandık başka bir şekilde vücuttan atılması gerekiyor dediğim şey bu zaten fazla enerjinin vücuttan atılması gerekiyor..."
61. "Bazı insanlar tam tersi... yani olumlu yönde etkilediğini söylüyor... insanlar evde kaldığı için sıkıldığı için ama ben... yogaya başlayın dedi çıkan haberlerde ...özellikle işte pranamaya nefes çalışmalarının Covid üzerindeki etkisi olan haberler ...insanlar "aaa yaa ben nefes çalışmaya başlayım" dediler ...bazıları da tamamen işte benim gibi aykırı olan kısım da korkmadan stüdyoya gelmeye devam ettiler... ilk bir kısmı arttı bir kısmı tamamen ön yargıda ikisi tamamen de nötr ama yogaya başlama oranını arttırdı çünkü yoganın popülerliği ortaya çıktı sosyal medya kullanımıyla birlikte... insanların bu tarz paylaşımlarda bulunması biraz daha yogayı popüler hale getirdi aslında."

62. “Bence iyi etkiledi ulařılamayanlara ulařılır kilindi... benim iřte mesela Almanya’da seanslara giren arkadaşlarım var... ve ben atıyorum Hindistan’daki bir aşrama bağlanıp ders alıyorum... o yüzden hani iyi etkiledi diye düşünüyorum... hiç düşünmediğimiz bir kapıyı araladı ya da bildiğimiz ama tenezzül etmediğimiz ya da tembellik ettiğimiz bir kapıyı araladı diye düşünüyorum... derslerin içeriğine benim açımdan etkilemedi verilen bilgiyi etkilemedi...”
63. “İlk zamanlarda herkes evdeyiz bir şey yapmalıyız algısına kapıldı.-ancak zamanla motive olmakta zorlananlar var.”
64. “Pandeminin yogayı... ben aslında başta yogayı bozar gibi düşünmüřtüm ama aslında tam olarak öyle olmadı sadece tam olarak hazır olmayanları biraz kapı dışarı etti onların içine girememesi mal oldu kötü bir şekilde çünkü güvenemediler ekranda nasıl yapacağız...”
65. “Bir taraftan çok kişiye ulařtı, kimseye ulaşamazken insanların kalıpları varken ... Çok güvenli bir alan verdi stüdyolarda şudur, stüdyolarda bir kendini göstermek için gelen insan tipi vardır, kendini göstermekten rahatsız olmazsan hoşuna gider özellikle bunu yapmak isteyen bir de stüdyoda ben yapamam insanlar çok esnek ben daha zayıflamam lazım vs. diyen kendini yetersiz hissettiği için oralara gelemeyen insanlar vardı şimdi kamerasını kapattı kayıttan izledi denedi kendi kendine güvenle alanında denedi bence o anlamda insanlara ulaşması anlamında değerli oldu onu reddedemem yani... tamamen bir stüdyocuyum bir an önce online dersler bitsin isteyen bir hocayım bu arada yani gerçekten merkezlerin tekrar gücüne ulaşmasını arzu ediyorum ama bu bir gerçek çok şey hizmet etti... Çok kişiye ulaşabildi insanlar...”
66. “Dezavantajı da yapılan hareketi evler o kadar küçük ki yapılan hiçbir hareketi tam anlamıyla göremiyoruz göremediğimiz için de belki sakatlanma riski fazla olabiliyor.”
67. “Daha iyi bir kamera almalarını istedik... mikrofon aldık, tripot aldık (...) yardımcı ekipmanlar stüdyolarda varken, kendi evlerine blok aldılar... kemer aldılar hani o tarz şeyler oldu. İyi bir kamera aldık iyi bir mikrofon tripot aldık...”
68. “Enerjisel bakımdan etkiliyor... etkiliyor ama şu da var bütünlük açısından biz müzik kullanıyoruz bazen ya her derste şimdi Zoom da müzik kullanıyorsun sesin

gitmiyor ya sesin gidiyor ya da müzik kullanamıyorsun ya birini alıyor ya birini alıyor öyle olunca bağlantı kopabiliyor ...yani insan tamamen o meditatif yönünü azalttı bence tamamen ...hareket yönünde biraz daha arttı.”

69. “(...) tabi o etkileşim azaldı etkileşim azalması biraz daha öğretmen öğrenci ilişkisini kopardı... Bir şey sadece o hareketi yapmak değil yanındakilerin ne yaptığı grubun ortamın enerjisi falan filan bir sürü faktör ortadan kalkıp o kişi evinde yoga yapıyor... Yanında kedi geçiyor orada kocası televizyon izliyor gibi bir hale geldi o daha tamamen fiziksel hale getirdi (...)”
70. “(...) avantajları var dezavantajları var diyebiliriz... dijital ortamda yoga yapmanın avantajlarından bahsedecek olursak trafik çekmiyorsunuz ve işten çıktım işte yoga salonuna 1 saat gittim, otopark aradım bilmem ne yaptım falan gibi zaman kaybı yok... trafikte zaman geçirmiyorsun ... ekstra işte masraf yapıp benzin harcamıyorsun ...”
71. “(...) ikinci avantajı örneğin benim eski öğrencim Ankara’dayken benimle ders yapıyor ama sonrasında başka bir şehre taşınmış, başka bir ülkeye taşınmış ve benimle ders yapma olanağı bitmişti ... ama şimdi bu sayede tekrar olanak bulabildi ders yapma olanağı ve benimle tekrar ders yapabiliyor... ya böyle yurtdışından Ankara dışından benim bir sürü öğrencim var mesela ... bu güzel bir avantaj insanların birbirine ulaşılabilir olması çok kolaylaştı bu anlamda. istediğin hocanın dersine girebiliyorsun. (...)”
72. “Dezavantajları şu biraz önce bahsettiğim gibi o sınıfın enerjisini hep beraberken yaşarken şimdi onu hepimiz ayrı ayrı kendi evimizde yaşamaya çalışıyoruz... stüdyoda ders yapmanın keyfi bambaşka oluyor öğrenci düzeltme adjust etme konusunda... tabii ki buradan öğrenciye dokunamıyorum ... sadece ekrandan izlediğim kadarıyla onun kamera açısı doğru bir açıdaysa onu görüp ayağını oraya koyma işte dizine şöyle yap gibi buradan ancak uyarıda bulunabiliyorum çok farklı bazı duruşları deneteceğimde ben yanında olmadığım için öğrencinin onu tutup destekleyebilecekken buradan destekleyemeyeceğim için aşama aşama belli bir noktaya kadar acıklayabiliyorum (...)”
73. “Almanya’da Volkan Gürbüz’le derse girmek istiyorum diyor kişi, dersi var Zoom dan giriyor... ve Almanya’da işte stüdyoya gidecek almanca bilmiyor Türk hocanın dersine girecek ya da İngilizce dersine girecek katılabiliyor...”

74. “(...) sarılmak eksik mesela (...) evet ... göz göze bakmak eksik... enerji çalışmaları çok kesiliyor (...) bedensel bir pratik olduğu için öğrenciyi görmen lazım... ve bir şekilde uyarılması lazım o bedenin doğru yanlış değil fakat hareketin yönlendirilmesi nasıl olacak görüyorsun... ayağını evet bacağın dışarı al diyorsun ama bu sadece işitsel bir pratik değil ...hem görsel hem de dokunsal da bir pratik... bir şekilde orayı düzeltmen lazım kasın hafızası baskıyla da uyanabilir sadece görselde uyarılmıyor... (...)”
75. „Seanslarımı verirken de onların alanında gezinip sıkıntılarını dokunarak rahatlatabilme gibi bir durumumuz oluyordu (...) o önemli bir paylaşım asana pratiğinde birinin seni düzeltmesi, desteklerini koyması önemli (...) gayette güzel oldu çünkü insanlar bir eğitim alıyordu peki anlatacak çok şey vardı doğru ya da yanlış bunun yargısı bize düşmez... (...) şimdi dijital ortamda reklamını yapıp en azından onun gibi düşünenlere ulaşip oradan bir şekilde bilgiyi aktarmaya devam ediyor...”
76. “Bir sürü insana ulaşmak da çok farklı çünkü bir sürü insan şükür ediyor şu an böyle bir şeye ulaştığında... yani kendi oturduğu şehirde bir tane bile yok ederse olmayan bir insan şu an bir senedir yoga yapabiliyor.”
77. “Ben tamamen fiziksel ortamda aynı mekanda ders veren bir hocaydım çok fazla dijitale gitmek hoşuma gitmiyordu aslında Zoom üzerinden dersler vermek ama teknolojiden de anladığım için dijitalleşme benim için kolay oldu yani... insanlar bir tane kamera açarken, ben üç tane kamera açıp tüm bedenimi her yerden gösterebilip insanlarda çok kolay bir şekilde kontrol edip çok güzel dersler verebildim bu Pandemi sürecinde. Sadece öğrenciler ama buna çok açık değillerdi ben dijitali kullanmaktan çok iyi anlıyordum aslında ben çok fazla fiziksel düzeltme yapan bir hoca yani insanların bedenlerine ciddi anlamda dokunuyorum çok mahrem olmayan noktalarına sadece pozu iyileştirmek için ve onları belli bir farkındalık yaratmak için belli teknikler öğretmek için onlara dokunarak anlatıyorum ...çünkü en kolay yöntem aslında duyarak uygulama olmasına rağmen insanlar duyarak uygulamaya çalışırken bedenlerine hükmedemiyorlar genellikle yani karnımı biraz daha sıkı tutarken aynı zamanda dizlerini bük biraz da topuklarını aşağı indir dediğinde... insanlar böyle ne yapacaktım nasıl yapacaktım karnımı sıkı tutarken, sırtım nasıl düz olabilir?... falan gibi düşünüp

onu beceremeyip... strese girebiliyorlar... özellikle de spor yapmamış beden farkındalığı olmayan insanlarla ders yapıyorsanız onlar için ciddi anlamda bir stres kaynağı olabiliyor... onlara gidip bak orası değil burası şöyle dokunduğunda oraya hemen düzeltebiliyor işte ...Zoom ortamında dijital ortamda bunların hiçbiri mümkün olmuyor (...)"

78. "Hepimiz buna o kadar karşı çıktık ki hani bence olmamalı diye hala ben karşı çıkıyorum bence olmamalı aynı havayı solumalıyız belki aynı dokunmaları sağlamalıyız o aynı enerji alanına girmeliyiz bu tamamen maddi açıdan da insanların çekinceleri doğrultusunda bir şekilde hepimiz kaydık bu onlar boyuta yapıyoruz ben de yapıyorum evden oturduğum yerden online ders veriyorum ama öbürü gibi olmuyor yani birbirimizin enerji alanına girerek ona dokunmalıyız çok kötü oldu gerçekten online olması her şey."
79. "Evrimleşti... yani şartlar buna evrimleşti ve gerçekten çok iyi kullandığı için insanlar tercih ettiler açıkçası tercih edilmeseydi bu kadar büyür müydü bu kadar bir patlama yaşanır mıydı? (...) yeni yeni platformlar da çıktı arz talep olduğunu düşünüyorum ben..."
80. "Elbette bir kişi bile olsa endişesini korkusunu veya talebini elbette dikkate alacağım ve son bir kişiye kadar online derslere devam edeceğim."
81. "Aslına bakarsan işte bu Pandemi sürecinden önce hiç dijitallikle ilişkimizin olmadığı bir şeydi. hiçbir şekilde kullandığımız bir yöntem değildi çünkü yogada stüdyoya girdiğiniz zaman hep beraber orada yoga yapmalı bir enerjisi var hep beraber alıp verdiğimiz nefesle birlikte o enerjiyi gerçekten o sınıf olarak hissetmiş oluyoruz bugüne kadar hiç benim aklımdan geçmemişti hani böyle bir ortamda yoga dersi verebileceğim ama işte şartlar bunu gerektirdiğinde oluyormuş diyorsun..."
82. "O dijitalleşme açık bir şeydir aslında neden olmasın yani günümüzdeki hali dijitalleşme açıktır. (sessizlik)"
83. "Hepsini yapabilirsin yok eğitiminde de yapabilirsin atıyorum Çakraları yapabilirsin. Yedi tane çakra var ...bu budur bu budur bu budur ...ama enerji pratiğine geçince biraz daha farklı bir şey lazım orada aynı ortamda bulunman lazım çünkü bazı enerji pratiklerinin de göz göze gelmen lazım dizlerin birbirine

değmesi lazım atıyorum örneğin Kundalini pratiklerinde ve orada başka bir enerji alanı oluşuyor bilgisayardan yapamazsın mümkün değil yani...”

84. “Çok kolay oldu yani ben hiç bu kadar kolay olabileceğini düşünmemiştim bir anda insanoğluna adaptasyonunu anladık... (...) dijitalleşmeye doğru gidiyor... ama bence eşzamanlı ilerlemesi gereken bir şey... dijitalleşmenin verdiği rahatlık size ulaşamayan kişiler zaman yönetimi ,daha sınırlı olan kişiler onlar kalsın... ama bir stüdyo dersinin etkisi mümkün değil yok mümkün değil o çok farklı... bunu yapabiliriz dijitalleşebiliriz ...dijitalde de yoga yapabilirsiniz bu çok net isterseniz olur hayır her detayına ulaşıyoruz artık felsefesine de ulaşırsın dijitalde pratiğine de yaparsın online platformda yaparsın yani çok net ama göz göze gelmek işte yoga da böyle bir ellerle düzeltme vardı o düzeltmenin olması ve hissedilmesi bir araya geldiğimizde ki aradaki etkileşim var olan enerji bence çok çok ayrı bir şey.”
85. “Yani dijitalleşme şöyle kısa süreliğine hayatımıza girdi ama çok güzel girdi. çünkü uzakları yakın etti ... yani biz şu an Hindistan’daki aşramdan ders alabiliyoruz. Türkçe çeviri ile önümüze gelebiliyor. Bu bir nimet çünkü oraya gittiğinde de yapmak için mutlaka İngilizce bilmen gerekiyor muazzam... bir zaten Sanskrit Hindu dili ağırlıklı bir felsefe anlatılıyor İngilizce bile tam çevirmemişken biz burada oradaki bir hocanın Türkçe çeviri ile dersine girebiliyorsak ...bence evet o birleştirme kısmında bile bizi hocayla birleştiriyor ve dijital anlamda muazzam çalışıyor... ya da atıyorum bağlı olduğunuz bir grup vardır bir puja vardır ona buradan dijital bağlanıp onun alanını görebiliyorsun... bence çok güzel hem geç bile kalınmıştı yani hepimiz belki oralara gidemeyecek ya da gittiğinde tekrar tekrar gitme gücü olmayacak... ama sistemi devam etmek istediğinde buradan yürüyebilir... kaldı ki kendim bütün eğitimim dijitalden verdim yani Zoom üzerinden bir kere bile bir araya gelemedim kalabalık bir grupla bir şeyler paylaştım ... onlar da benimle paylaştı beş ay boyunca her gün ders yaptık... koştuk mu? Hayır. Uzaklaştık mı? Hayır. Aynı şekilde gitti bilgi ulaştı (...)
86. “Hatta daha fazla pratik alanı sağladı bize... Bir stüdyoya bağlı olduğunda bir çalışanı olduğunda o alanı ki gelenlere sunamıyorsun belli kriterleri var... Ama dijitalde şimdi saat 10:00’da buluşacağız ve beraber pratiğimizi yapacağız...”

Atıyorum sabah altıda uyanacağız ve 10 dakika nefes çalışacağız... Ama beraber disipline olacağız çünkü kendin oturup yapamıyorsun... ama beraber oturunca o dakika yapıyorsun hoca burada devreye giriyor zaten... senin o disiplini olmana yardımcı olmak... O kendisini ortaya dökmek değil senin yolunda etti giderken senin sana eşlik edip bu yolda kal demek başka yapılan bir şey yok... ki sen o disiplini götürebilirsin sonrasında hocayı bıraktığında... bu benim işimi çok kolaylaştırdı ve çok pratik hale getirdi mesela.”