

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI

**NEOLİBERAL YÖNETİMSELLİĞİ YENİDEN DÜŞÜNMEK:
SÖYLEMSEL BİR ‘KENDİLİK PRATİĞİ’ OLARAK MODERN YOGA**

Yüksek Lisans Tezi

Sümeyra Ertürk

Ankara, 2021

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI

**NEOLİBERAL YÖNETİMSELLİĞİ YENİDEN DÜŞÜNMEK:
SÖYLEMSEL BİR ‘KENDİLİK PRATİĞİ’ OLARAK MODERN YOGA**

Yüksek Lisans Tezi

Sümevra Ertürk

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Haktan Ural

Ankara, 2021

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI

NEOLİBERAL YÖNETİMSELLİĞİ YENİDEN DÜŞÜNMEK:
SÖYLEMSEL BİR ‘KENDİLİK PRATİĞİ’ OLARAK MODERN YOGA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Haktan Ural

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı

İmzası

Prof. Dr. Nilay Çabuk Kaya

Dr. Öğr. Üyesi Deniz Bilge Ülker

Dr. Öğr. Üyesi Haktan Ural

Tez Savunması Tarihi

16.08.2021

T.C.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Dr. Öğr. Üyesi Haktan Ural danışmanlığında hazırladığım “Neoliberal Yönetimselliği Yeniden Düşünmek: Söylemsel Bir ‘Kendilik Pratiği’ Olarak Modern Yoga (Ankara. 2021)” adlı yüksek lisans tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

26.08.2021

Sümevra Ertürk

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu çalışmanın mümkün olmasını sağlayan, derinlemesine çok uzun görüşmeler gerçekleştirdiğim, sabırla ve açıklıkla kendilerini ifade eden çok değerli katılımcılara teşekkürlerimi sunarım. Bu konu üzerine çalışmaya karar verdiğim anda ve tüm süreç boyunca, bana geniş bir özgürlük alanı tanıyan, sabırla ve nezaketle çalışmanın bu aşamaya gelmesini mümkün kılan, değerli görüşleri ve yorumları ile ufkumu açan, desteğini her zaman içtenlikle hissettiğim ve tüm bunlar dolayısıyla kendimi çok şanslı görmemi sağlayan danışmanım ve değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Haktan Ural'a minnettarım. Aynı şekilde jüri üyeleri hocam Prof. Dr. Nilay Çabuk Kaya'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Deniz Bilge Ülker'e değerli katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Covid-19 pandemisi ve üzerimizde bıraktığı bunaltıcı koşullar altında sürdürdüğüm bu çalışmam süresince desteğini hiç esirgemeyen arkadaşım ve meslektaşım İnci Aydoğan'a, aynı şekilde çalışmam hakkında her daim ufuk açıcı tartışmalar yapabildiğim ve bu süreci en iyi şekilde tamamlamam için gösterdiği özveri dolayısıyla sevgili Cebail Güler'e ve desteğini hissettiğim tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Yapabileceğimin en iyisini yapmam noktasında bana benden daha çok güvenen aileme ise minnettarım.

Son olarak, lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince üzerimde katkısı bulunan, hala aramızda olan ve olmayan Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nün tüm değerli öğretmenlerine teşekkürlerimi sunarım.

Sümeyra Ertürk

Ankara, 2021

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
TABLO LİSTESİ	iii
GİRİŞ.....	1
1. Problem.....	1
2. Kuramsal Çerçeve.....	3
2.1. ‘Kendilik’ Teması	6
3. Yöntem ve Teknikler	10
3.1. Yöntem.....	10
3.2. Alan Çalışması ve Teknikler.....	12
4. Tezin Taslağı.....	18

BİRİNCİ BÖLÜM FELSEFİ TEMELLER VE MODERN YOGA

I. FELSEFİ TEMELLER.....	19
A. Patanjali Ve Klasik Yoga	23
II. MODERN YOGA.....	30
A. Yeni Uygulama Alanları ve Profesyonelleşme	36
B. Türkiye’de Modern Yoga’nın Seyri	37

İKİNCİ BÖLÜM YOGA SÖYLEMİ

I. MODERN YOGA’NIN AYIRT EDİCİ NİTELİĞİ: ‘BEDEN-ZİHİN BÜTÜNLÜĞÜ’	42
II. ‘KENDİ İLE İLGİLENMEK’ TEMASINA DOĞRU	47
A. Yoga Söyleminde ‘Kendilik’ İnşası	51
III. TOPLUMSAL FARKLILAŞMANIN ÜRETİLDİĞİ BİR ALAN OLARAK MODERN YOGA PRATİĞİ.....	58

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
NEOLİBERAL NORMLAR KAPSAMINDA ‘KENDİLİK’ TEMASI VE
MODERN YOGA

I. NEOLİBERALİZME GENEL BİR BAKIŞ.....	64
II. ‘KENDİLİK’ TEMASI, YÖNETİMSELLİK VE MODERN YOGA’NIN KONUMU	66
A. Kavramsal Çerçeve.....	66
B. Modern Yoga’nın Konumu	69
SONUÇ.....	78
KAYNAKÇA	84
ÖZET	88
ABSTRACT	89

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Görüşmecilerin yaş/cinsiyet/eğitim durumu ve yoga ile olan irtibatlarına ilişkin genel bilgiler.....	16
---	----



GİRİŞ

1. Problem

Hindistan coğrafyasının kadim öğretilerinden biri olan Yoga, 20.yüzyıl itibariyle Kuzey Amerika ve Avrupa'ya hareket eden aktörler vasıtasıyla tanınır olmaya başlamış¹ ve 20.yüzyılın son çeyreği itibariyle de özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygınlık kazanmıştır². Hindistan coğrafyası dışında yaygınlık kazanan yoga, klasik felsefi öğretiye nazaran belli farklılıklar göstermektedir. Bu fark, nitelemeler kapsamında bir ayrımı da beraberinde getirmiştir: Klasik Yoga ve Modern Yoga. Klasik Yoga, mistik bir temeli de barındıran klasik uygulamaları ve ritüelleri nitelerken Modern Yoga, modern yaşam tarzının bir uzantısı olarak kendisine farklı bir anlam ve alan yaratmış bir 'yeniliği' nitelemektedir. Modern Yoga'nın, yoga pratiği içinde Asana (duruş/poz) olarak adlandırılan fiziksel uygulamaları daha çok odağına alarak fitness ya da pilates gibi örnekleri çoğaltılabilecek sporların yanında, modern bireyin fiziksel pratik alanına dahil olduğu görülmektedir. 21.yüzyıl itibariyle de yaygınlaştığı bölgelerde artık popüler bir etkinlik olarak değerlendirilebilmekte ve hatta bu popülerliğin alışlageldik spor pratiklerinin önüne geçen bir alanı yarattığı da söylenebilmektedir. Bu kapsamda günümüzde yoganın bu denli popüler bir etkinlik ya da akım haline gelmesinin sebeplerinin neler olabileceğine dair sorular bu çalışma doğrultusunda önemli bir yer işgal etmektedir.

Klasik ya da modern ayrımına gitmeden, yoganın temel argümanı 'beden ve zihin bütünlüğü'ne dayanmaktadır. Felsefi temellerin de mirasıyla, salt fiziksel sağlığın

¹ Swami Vivekananda (1863-1902), Hindistan coğrafyası dışında yoganın bilinirliğini olanaklı kılan ilk aktör olarak kabul edilmektedir.

² Modern Yoga'nın Türkiye'deki seyri ise ilgili bölüm başlığı altında değerlendirilmektedir.

ötesinde, beden ve zihin ‘dengeli’³ bir bütünlüğe’ ulaşma hedefi, Modern Yoga için kritik bir söylemdir. Kendisini salt fiziksel bir pratik olarak sunmamaktadır ve beden-zihin düalizmine dayanan pratikleri ve uygulamaları dışladığı da söylenebilmektedir. Bu kapsamda alışlageldik spor pratiklerinden farkını ortaya koymaktadır; kişiye salt fiziksel olan ile ilgilenmediğini, fiziksel pratikler ile birlikte zihinsel pratikleri de odağına alan ‘bütünsel bir pratik’ olduğunu salık vermektedir. Fiziksel pratikler, aslında zihinsel durumunu izleyebileceği, değerlendirebileceği bir alanı olanaklı kılmaktadır ve bu alan söylem aracılığıyla kurulmaktadır. Pratik esnasında katılımcılar, salt fiziksel hareket yönlendirmelerine değil, nefesini nasıl düzenleyebileceğine ya da nefesini nasıl kullanması gerektiğine, zihinsel durumunu nasıl izleyebileceğine, ‘bütünsel denge’ durumuna nasıl yaklaşabileceğine dair temelde beden ve zihin ‘kendisi ile nasıl ilişki kurabileceği’ kapsamında belli yönlendirmelere de maruz kalmaktadır. Bu söylemsel alan üzerinden artık sıradan bir fiziksel pratik olarak değerlendirilmemektedir ve alışlageldik spor pratiklerinden farkını ortaya koymaktadır. Buradan doğru yoganın hem diğer spor pratiklerinden farkını ortaya koyarak neye cevap verdiği ve söylemsel bir pratik olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği soruları önemli hale gelmektedir. Klasik Yoga’dan farkını ortaya koyduğu kapsamın fiziksel pratiğe yoğun referans olması ile birlikte Postural Yoga kullanımının da söz konusu olduğunu teslim etmekle beraber, bu çalışma kapsamında, ilgili söylemsel alan dolayısıyla da kurulan yeni anlamın tek başına betimsel bir farkı barındırmadığını işaret etmek üzere Modern Yoga kullanımı tercih edilmektedir. Modern yaşam tarzının bir uzantısı olarak yoganın yapısal dönüşümünü de tartışabilmek üzere bu kullanıma başvurulmaktadır.

Kişiye sıradan bir spor etkinliğinde olmadığını tekrar tekrar hatırlatan söylemsel alanın, temelde kişinin sadece bedeniyle değil, kendisiyle özel bir ilişki kurması, daha

³ Bu kapsamda yogada özellikle ‘denge’ kelimesinin tercih edildiği görülmektedir. ‘Sağlık’ gibi kelimelerin kullanımı kısıtlıdır. Örneğin; ‘iyileşme’ kelimesinin yerine de çoğunlukla ‘şifa’ kelimesinin kullanıldığı görülmektedir.

özetle benliğiyle ilgilenmesi üzerine telkinleri içerdiği görülmektedir. Böylece ‘kendi ile ilgileniyor olma’ ve ‘kendilik’ teması Modern Yoga’nın en temel savları olarak gündeme gelmektedir. Burada kritik olan nokta ise Modern Yoga’nın bu ‘kendilik’ temasının, hem beden hem de zihnen kendi ‘denge’ durumunun tüm sorumluluğunu tek başına bireye atfetmesidir. Bu kapsamda artık özdisiplin ve öz sorumluluk temalarıyla da birlikte kendi kendinin yönetimini söz konusu eden bir söylemsel pratik alanı bağlamında tartışma yürütmek mümkün olabilmektedir. Kendi kendinin yönetimine dair bireye atfedilmiş olan sorumluluk teması ise şu soruyu gündeme getirmektedir: Modern Yoga, neoliberal normlar ile uyumu işaret eder bir nitelik taşımakta mıdır? Bu çalışma, söylemsel bir pratik olarak Modern Yoga’nın neoliberal normlar kapsamındaki konumunu tartışmayı olanaklı kılan zemini araştırmak üzere bir değerlendirme yürütmeyi hedeflemektedir. Bu değerlendirme öncelikle yoganın kendi dönüşümüne odaklanmakta, bu dönüşüm ile birlikte hangi temalar etrafında yeni bir anlam kurulduğuna ve kurulan bu anlam dolayısıyla neoliberal normlar kapsamındaki konumuna dair bir tartışmayı içermektedir⁴.

2. Kuramsal Çerçeve

Modern yaşam tarzı içinde temelde fiziksel pratiğe referans ile yaygınlaşan Modern Yoga’nın Türkiye’de akademik olarak çoğunlukla -sayıları çok olmasa da- Spor ya da Sağlık Bilimleri kapsamında değerlendirildiği görülmüştür. Hem Türkiye’de hem de farklı ülkelerde Sosyal Bilimler kapsamında tartışılmaya başlanmasının tarihi ise çok eskiye götürülememektedir. 2010 itibarıyla özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde daha kapsamlı tartışılmaya başlandığı, Türkiye’de ise 2015 itibarıyla Sosyal Bilimler

⁴ Günümüzde yoganın neden ve nasıl popüler bir etkinlik haline geldiği sorularının ise çok kişisel bir yerden gündeme geldiğini belirtmem gerekir. 2012 yılında yoga ile tanışmış ve az ya da çok bu tarih itibarıyla yogayı hayatına dahil etmiş bir kişi olarak özellikle 2018 senesinde aldığım Temel Yoga Eğitmenlik Eğitimi sonrası bu sorular daha da güçlenmiştir. Bu eğitim kapsamında aldığımız geleneksel öğretiyi içeren bilgiler ile modern yaşam tarzı içinde yogayı pratik etme biçimiz arasındaki -bir hissiyat olarak karşımıza çıkan- çelişkiler, beni bu konuyu akademik olarak değerlendirmeye yöneltmiştir.

kapsamında yavaş yavaş gündeme geldiği söylenebilir. Modern Yoga'nın toplumsal cinsiyet ve sınıf bağlamında değerlendirildiği ve bu kapsamda toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden üretildiği bir alan ve kapitalist tüketim toplumu ile güçlü bir ilişkisi olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Duman-Karaboğa, 2019; Duman ve Koca, 2020). Yine tüketim konusu bağlamında yoganın kapitalist tüketim kodları kapsamında bir tüketim nesnesine dönüştüğüne ve bireylerin çoğunun yogayı bir baş etme stratejisi olarak anlamlandırdıklarına dair çalışmalar söz konusudur (Şengün-Gürsoy, 2019). Bu çalışmaların yanı sıra çevrimiçi alanda benlik sunumu kapsamında yoga yapan bireylerin sosyal medya pratiklerini ve performanslarını, yoga bedeni kavrayışlarını Instagram platformu özelinde değerlendiren çalışmalar da bulunmaktadır (Gölge, 2017). Yine yoganın temelde özdisiplin/özyönetim temaları kapsamında, yoga programlarının ticarileşmesi ve kurumsallaşması gibi değerlendirmeleri de içeren neoliberal normlar ile ilişkisini tartışan çalışmaların gündemde olduğu görülmektedir (Godrej, 2017; Aydiner-Juchat, 2019). Benzer kapsamlarda neoliberal normlar ile ilişkisini değerlendirirken çağdaş orta sınıf kültürünün bir yaşam tarzı pratiği olarak tartışan çalışmalar da söz konusudur (Markula, 2014; Erkmen, 2021). Özetle Modern Yoga'nın Sosyal Bilimler ve özelde Sosyoloji kapsamında yeni bir tartışma alanı olduğu söylenebilmektedir.

2000'li yıllar itibariyle Modern Yoga'nın hızlı yükselişi ve sosyal/kültürel/ekonomik olarak kendine has bir alan kurduğu kabulü, bu alanı sosyolojik olarak değerlendirmeyi önemli kılmaktadır. Bu değerlendirmeler kapsamında neoliberal normlar ise oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bağlamı ya da kapsamı ne olursa olsun Modern Yoga'nın neoliberal mantık ile ilişkisini göz ardı etmenin mümkün olmadığı görülmektedir. Bu çalışma kapsamında ise Modern Yoga'nın, kişinin salt bedenini odağına aldığı fiziksel bir pratik olmadığının yanı sıra kişinin benliği ile ilgilenmek isteyen ve söylemsel bir pratik olarak da kendini bu şekilde sunan, kişiyi de bu kapsamda alana davet ettiği iddia edilmektedir. Modern Yoga'nın söylemsel bir pratik olarak

kendini nasıl kurduğuna, kurulan anlamın ne ifade ettiğine ve tüm bu dolayimler sonucu neoliberal normlar kapsamındaki konumu anlamaya odaklanmaktadır. Çalışma kapsamında, bu konum dolayısıyla ne tür sonuçlarla karşılaşıldığına dair cevap arayışlarından ziyade aslında bu konumu tartışmayı olanaklı kılan zeminin, ilgili temalar ve kavramlar çerçevesinde nasıl inşa edildiğini anlamaya yönelik bir hedef söz konusudur. Bu kapsamda Modern Yoga üzerine yürütölen tartışmalarda neoliberal normlar ile ilişkisinin göz ardı edilememesinin kaynağını değerlendirebilmek bakımından literatüre katkıda bulunması temenni edilmektedir.

Modern Yoga'nın hem kendi anlamını nasıl kurduğunu hem de söylemsel bir pratik olarak nasıl işlediğini anlamak üzere postyapısalcı söylem kuramlarından faydalanılmıştır. Yoganın tarihsel olarak dönüşümü, sabit ve değışmez bir anlamı olmadığını işaret eder niteliktedir. Modern kültür içindeki konumunu anlamaya yönelik sorular etrafında görölmüşür ki yoga, kendi özgönlüğünü kullandığı dil ve dolayısıyla söylem üzerinden kurmuştur. Bunun ötesinde kendisini tekrar tekrar dönüştürebilmesi, var olan koşullara uyumlu bir şekilde kendini revize edebilmesi, daha özetle içinde bulunduğu koşullar kapsamında kendini anlamlı bir pratik olarak sunabilmesi kapsamında söylem yine kritik bir öneme sahiptir. Bu kapsam en başta *yüzergezer gösteren (floating signifier)* kavramını hatırlatmaktadır (Laclau ve Mouffe, 2017; Laclau, 2018). Verili ve sabit bir anlamı olmayan, belli eklemlenme pratikleri ile kısmi sabitlenmelerin ve bu sabitlenmeler dolayısıyla bir anlamın olanaklı olduğunu işaret eden bu kavram, Modern Yoga'nın anlamını ne türden eklemlenme pratikleri ile kurduğunu anlamak bakımından önemlidir. Bağlamları dolayısıyla daha çok siyaset kuramı içinde siyasal pozisyonların üretim süreci kapsamında değerlendirilen Laclau ve Mouffe'un kavram seti, bu çalışma kapsamında söylemin kurucu öğelerine bakarken daha detaylı bir analizi mümkün kılmaktadır: Modern Yoga'nın hem otantik bir anlama sahip olmadığı argümanını değerlendirmek hem de nasıl bir söylemsel pratik ürettiğini tartışmak üzere

analitik bir düzlemde bu çalışmaya dahil edilmiştir. Yine bu kapsamda Hall'un, anlamın nesnede, kişide ya da şeyde olmadığına, bir inşa söz konusu olduğuna ilişkin yaklaşımına başvurulmaktadır.

Anlam doğada sabitlenmiş bir şeyin değil de sosyal, kültürel ve dilsel geleneklerin bir sonucuysa o halde anlamın asla nihai olarak sabitlenemeyeceği (kabul edilir). Asıl konu, anlamın, şeylerin doğasında, dünyada olmadığıdır. Anlam inşa edilir, üretilir. Anlam, bir anlamlandırma pratiğinin (anlam üreten, şeylerin anlamlı olmasını sağlayan bir pratiğin) sonucudur (Hall, 2017:34).

Yoganın dönüşümü ve kurulan yeni anlam bu kuramsal çerçeve ile değerlendirilmektedir. Kurulan söylem alanı dolayısıyla karşımıza bir 'kendi ile ilgileniyor olma' teması çıkmaktadır. Bu tema yoga kapsamında belli pratikleri barındırmaktadır, yani kişiye 'kendine bir bak' ya da 'kendin üzerine bir düşün' demenin ötesinde şu pratikleri yaparak 'kendini inşa et' demektedir. Bu bağlamda ise Foucault'nun kavram setine başvurulmuştur. Foucault (2018; 2019a; 2020) tarihsel bir okuma ile bireylerin kendilerine ihtimam gösterme tarzlarını 'kendilik pratikleri' ya da 'kendini biçimlendirme teknikleri' olarak tartışmaya açmaktadır. Bu kavram seti yoganın hem klasik hem modern tarzları kapsamında birer 'kendilik pratiği' olarak değerlendirilmelerini olanaklı kılmaktadır. Modern Yoga'nın ne türden bir 'kendilik pratiği' olduğu konusu ise en az Foucault'nun bu konu kapsamındaki kavrayışları kadar kaygan bir zemine sahiptir. Yine bu kaygan zemin dolayısıyla Modern Yoga'nın neoliberal yönetimsellik mantığı kapsamındaki konumuna dair bir tartışma yürütmek söz konusu olabilmektedir.

2.1. 'Kendilik' Teması

Foucault'nun 'kendilik' temasını, temelde Antik Çağ pratiklerine dair değerlendirmeleriyle geliştirdiği söylenebilir. Foucault (2020:80), Yunanca 'kendi

kendiyle meşgul olmak' anlamında kullanılan *epimeleisthai heautou* fiili kapsamında şu açıklamayı yapar:

Kendimizle meşgul olmamız, kendimizi dert etmemiz/kendimiz için kaygılanmamız (se soucier) gerektiği şeklindeki davranış kuralı, *epimeleisthai heautou* zorunluluğu belirten davranış kuralı Yunanlar ve Romalılar için ana etik ilkelerinden, yaşama sanatının ana kurallarından biriydi, hem de neredeyse bin yıl boyunca.

Buna göre kişinin kendisiyle ilgilenebilmesinin en önemli koşulu 'kendini bilmek kuralı'dır. Yani kendilik kaygısı teması ile kendini bilmek kuralı dolaysız bir bağlantı ile ilgili teknikleri ya da pratikleri geliştirmek üzere kurucu unsurlar olarak görülmektedir. Foucault'nun Antik Yunan ve Roma kapsamında değerlendirdiği kendilik teması aynı zamanda bir 'iyileşme' mefhumunu da içinde barındırmaktadır. Kişinin kendisi ile belli yöntemlerle ilişki kurmasını sağlayan kendilik pratiği Foucault'ya göre aynı zamanda tıbbi pratikler ile de önemli bir ilişki içindedir.

Hem ruhun tutkuları hem de bedenin hastalığı anlamına gelen pathos gibi bir mefhumun varoluşu ile birlikte 'iyileşmek' ve 'tedavi etmek' gibi ifadelerin hem ruh hem de beden için kullanılmasına izin veren geniş bir metaforik alandır (Foucault, 2020:88).

Kısaca Foucault'ya göre kendilik kaygısı dolayısıyla geliştirilmiş teknikler ya da pratikler, klasik kültürde otonom bir yaşama sanatı olarak holistik bir karakter sergilemektedir. Bu holistik karakter, Klasik Yoga öğretisinde zihin/beden bütünlüğü ve beden üzerinde tatbik edilen ilgili pratiklerin zihinsel olarak da düzenleyici ve dengeleyici olduğu savı ile benzerlik göstermektedir. Bu kapsamda yoga uygulamaları Foucault'nun 'kendi biçimlendirme teknikleri' olarak değerlendirdiği düzlemden düşünülebilmektedir (Godrej, 2017).

Foucault (2020:128), 'kendilik pratiklerini' tartışırken Antik Çağ döneminde bu pratiklerin otonom bir yapıya sahip olduğunu, özellikle Hristiyanlığın gelişimiyle birlikte otonomisini kaybettiğini belirtmektedir; ona göre "kendiliğin oluşumu artık dinsel,

toplumsal, eğitsel kurumlarla bütünleşmişti(r)”. 1983’te verdiği bir konferansta ise kendilik tekniklerinin çoğunun eğitim ya da pedagoji, tıp ya da psikoloji teknikleriyle, özetle otorite ve disiplin yapılarıyla bütünleştiğini belirtmiştir (Foucault, 2020:92). Bu kapsamın, yönetsellik kavramını içine alan bir ‘kendilik’ kavrayışını temsil ettiği söylenebilir. Fakat Foucault hemen ardından şunu aktarır: ‘‘Sorun kendiliği kurtarmak değil, kendimizle yeni türde, yeni tipte ilişkiler kurmanın nasıl mümkün olabileceğini düşündürmektir’’ (Foucault, 2020:92). Bu aktarımı ile birlikte anlaşılmaktadır ki, erken dönem çalışmalarında özerk bir öznenin varlığını keskin bir şekilde dışlayan Foucault, disiplin yapılarından bağımsız bizzat kendisi ile öznel bir ilişki kurabilecek özneyi işaret etmektedir. Hatta etik bir düzlemden öznenin kendisi ile kurduğu anlamlı ilişkinin Antik Çağ dönemine de referans ile bir ‘özgürlük pratiği’ olarak değerlendirdiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Söylemin gölgesinde pasif varlığını sürdüren öznenin, kendilik temasının olanaklı kıldığı bir yaşama sanatı kapsamında özgürlüğünden bahsedilebilen bir özneye geçiş söz konusudur. Foucault son dönem çalışmalarında, ‘kendisini hayatının güzelliği için emek veren biri olarak kurmasını amaçlayan bir kendilik pratiğinin geliştirilmesinden’ bahsetmektedir (Paras, 2016:171). Paras’a (2016:168) göre ‘‘bu dönemde, yaşama sanatlarının günümüzde bir uyanışa sebep olmasına ve biz modernlerin varoluşumuzu sanat haline getirmemize yönelik arzusunu sayısız vesileyle belirtmiştir’’. Aslında bu kapsamda kendilik teması ile birlikte yeni bir kültür ya da yaşam tarzı kurma tahayyülünün söz konusu olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır: Estetize edilmiş, bir sanat yaratımı gibi kendini kurması beklenen bir kendilik kültürü.

Foucault, kendini biçimlendirme teknikleri ile otorite ya da disiplin yapılarının keşiştiği alanı yönetsellik olarak tanımlamaktadır: Yönetme mantığının, bireyin de aktif katılımını gerektiren kendi kendini yönetme mantığı ile yani özyönetim pratikleri ile keşişmesini işaret etmektedir. Özellikle liberalizm değerlendirmesi kapsamında karşımıza çıkan yönetsellik kavrayışının son dönem çalışmalarındaki ‘kendilik’ teması

kavrayışları ile bulanıklaştığı görülmektedir. Kendilik pratiklerini bir ‘yaşama sanatı’ olarak değerlendirmekte, yaşamı bir sanat gibi yaratmak ve sürdürmek üzere bu pratiklerin ve ‘kendimizle kurduğumuz yeni ilişkilerin’ birer ‘özgürlük pratiği’ olabileceğine dair yorumlarda bulunmaktadır (Paras, 2016). Bu noktada şu çıkarımı yapmak çok da yanlış olmayacaktır: Foucault, ‘doğru’ ve ‘yanlış’ kendilik pratikleri kavrayışlarına kapı aralar gibi görünmektedir. ‘Doğru’ bir yerden kurulan kendilik pratiğinin bir ‘özgürlük pratiği’ potansiyelini taşıyabileceğini, ‘yanlış’ bir yerden kurulan kendilik pratiğinin ise otonomisini derhal kaybedeceğini ima etmektedir. Bu noktada Foucault,

İnsanın kendini yaratmasıyla, kendi hakikatini araması arasında hassas bir ayrım olduğuna dikkat çeker. İnsanın kendi kendini yaratması hem özgürlük hem de güzellik vadeden ucu açık sanatsal bir çabayken, insanın kendi hakikatini arayışıysa bir keşif sürecine ve kişinin ‘gerçek kendiliğinin’ belirlenmiş ve bilinebilir olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Yaşama sanatları, tam da bu nevi sözde hakikatleri saf dışı bırakmayı amaçlamaktadır (Paras, 2016:178).

Foucault, insanın kendisine dair kaygısı dolayısıyla yeni bir yaşama sanatı pratiği geliştirmesinin mümkün olduğuna dair yorumlarda bulunur. Yönetimsellik tartışmaları kapsamındaki kendilik kavrayışları da düşünüldüğünde Foucault, bu son savının nasıl konumlanabileceğine dair iç tutarlılığı olan kuramsal bir model sunmamaktadır. En nihayetinde Foucault’nun bir temennisini ile karşı karşıya kaldığımız söylenebilir. Foucault’nun bu ihtilafli tartışma düzlemi, Modern Yoga’nın da aslında neoliberal yönetimsellik biçimleri kapsamındaki çelişkili konumu ile benzerlik taşımaktadır. Modern Yoga için anlamlı bir betimleme yapabilmek adına ‘kendilik pratiği’ oldukça uyumlu bir bağlamı mümkün kılarken, özyönetim, özdisiplin ve özsorumluluk temaları ile kurulan bu söylemsel kendilik pratiğinin, neoliberal yönetimsellik biçimlerinin bir uzantısı olarak anlaşılıp anlaşılamayacağı üzerine soru işaretlerini barındıran bir

‘kendilik’ temasının söz konusu olduğunu teslim etmek gerekmektedir. Fakat, bu çalışmanın net bir cevap niteliği taşımadığını, aslında amacının da bu olmadığını, ilgili kavram setleri çerçevesinde kurulan anlam dolayısıyla Modern Yoga’nın var olan konumunu anlamaya yönelik bir tartışmayı hedeflediğini belirtmek gerekir. Bu sebeple de Foucault’nun çelişkili tartışma düzlemi ile nasıl başa çıkılabileceğinin yollarının aranmasından ziyade Modern Yoga’nın konumunun da bir o kadar çelişkili olduğunu teslim etmek üzere değerlendirmek daha anlamlı görünmektedir. Bu çelişkili konum Modern Yoga’nın -neoliberal normlar ile uyumunu teslim etsin ya da etmesin- tek başına neoliberal mantık ile düşünölemeyeceğine, klasik öğretinin ilkeleri kapsamında yeniden düşünölmesi halinde neoliberal mantığa karşı bir direnci de temsil edebileceğine dair yorumları da gündeme getirmektedir (Godrej, 2017; Erkmén, 2021). Modern Yoga, klasik öğretilen devraldığı genel ilkelerin mirasıyla ‘daha dengeli bir ben’ için kişiye bedensel ve zihinsel olarak kendi ile kurduğu ilişkiyi gözden geçirmesini telkin ederken, modern kültür içindeki hem fiziksel pratik kavrayışları ile hem de kişisel gelişim temalarıyla da eklemlenerek bu pratiği temelde bir özyönetim teması sorununa dönüştürdüğü görölmektedir. Yapıp ettiklerine dair tüm sorumluluğun kişiye devredildiği bu söylemsel pratik, klasik öğretinin ilkeleri dolayısıyla etik düzlemde ‘olumlu bir kendiliği’ temsil edebilir gibi görünse de neoliberal yönetimsellik mantığına uygun bir şekilde kişiyi özne olarak kendi kendinin yönetimine dair bir sorumluluk alanına çağırmaktadır ve dolayısıyla neoliberalizmin çatısı altında stratejik bir özneleşme pratiğini düşöndürmektedir.

3. Yöntem ve Teknikler

3.1. Yöntem

Günümüz dünyasında Modern Yoga’nın, özgünlüğünü ve yaygınlığını var olan dilsel stratejiler dolayısıyla kurduğu söylemsellik alanına borçlu olduğu görölmüştür.

Modern yaşam tarzı kapsamındaki kavrayışlara yönelik eklemlenme pratikleri onu günümüz toplumları için ‘anamlı bir pratik’ haline dönüştürmüştür. Bu çalışma, Modern Yoga’nın bu söylemsellik alanını ve anlamını nasıl inşa ettiğini, bu anlamı nasıl koruduğunu ve bu anlam dolayısıyla neoliberal yönetimsellik biçimleri kapsamında tartışılabilir olmasının zeminini anlamaya yönelmiştir. Bu kapsamda, dilin detaylı incelenmesini, söylemin kendisinin nasıl bir işlev gördüğünü, yapısını ve baskın temaları değerlendirmek üzere söylem analizi yöntemine başvurulmuştur.

Söylem, sosyal olgu ve olayların hiçbir zaman tamamlanmamış olmasına, aslında anlamın nihai olarak sabitlenemezliğine, bu anlamların belli noktalarda belli toplumsal etkilere yol açtığına ve bu anlamların nasıl sabitlendiğinin analizine dayanmaktadır (Jorgensen ve Phillips, 2002:24).

Bu kapsamda, temelde Hall, Foucault, Laclau ve Mouffe’un kavram setleri doğrultusunda postyapısalcı söylem kuramlarına da referans ile yoganın dönüşümüne ve görüşmelere istinaden belirlenmiş olan temalar kapsamında Modern Yoga’nın modern kültür içinde anlamını nasıl kurduğuna ilişkin bir analiz söz konusudur. Bu analiz ve tartışma, kuram ve görüşme referanslarının birlikte kullanımı ile yürütülmüştür. Analitik düzlemde söylemin kendisini nasıl ürettiğine ilişkin -özellikle eklemlenme pratiği kapsamında- kuramsal referansları, görüşmelerden alınan temel referanslar takip etmektedir. Böylece söylemin hem yapısının hem de nasıl sürdürüldüğünün ve kurduğu anlamın modern kültür içinde neyi ifade ettiğinin eş zamanlı değerlendirmesini olanaklı kılmak hedeflenmiştir. Yine bu kapsamda ilgili ‘kendilik’ teması dolayısıyla hem Modern Yoga hem de neoliberal yönetimsellik biçimlerinin kesiştiği söylemsellik alanı tartışmaya açılmaktadır.

Söylem analizi, anlamların ve temelde bilginin sosyal olarak inşa edildiğine dair epistemolojik konum dolayısıyla verili bir gerçeklik kabulü ile yürütülmemektedir (Gill, 2000). Anlamın inşasına dair en temel bağlamın ise ilişkisellik olduğu söylenebilir. Bir

‘gerçeklik’ arayışından ziyade referans alanı yazılı ya da sözlü bütün materyalleri kapsayabilen söylem analizi, bu materyaller dolayısıyla en temelde içeriğin organizasyonu ile ilgilenmektedir (Gill, 2000). Buradaki organizasyon ve ilişkisellik temaları, anlamın ne türden eklemleyici pratikler dolayısıyla kurulduğuna dair bir çerçeve sunmaktadır. Bu kapsamda hem içeriklerin yapısal çözümlemesi hem de içerikler arası ilişkinin yorumlanması mümkün olmaktadır. Bu çalışma kapsamında ise hem ayrı ayrı Klasik ve Modern Yoga’nın hem de neoliberal normların detaylı betimleri dolayısıyla ilgili temalar çerçevesinde ilişki bağlamları anlamaya yönelik bir analiz söz konusudur. Böylece söylem analizi, söylemsellik alanı içindeki belli temalar doğrultusunda kurulan ilişki dolayısıyla hem Modern Yoga’nın inşa ettiği anlama hem de neoliberal yönetimsellik mantığı kapsamındaki konumuna yönelik bir tartışmayı mümkün kılmaktadır. İlişkisel temalar doğrultusunda söylemsellik alanı içindeki kesişim kümesi yorumlanmaktadır.

3.2. Alan Çalışması ve Teknikler

Çalışmaya, kişinin yogaya başlama motivasyonunu, hangi yoga tarzı ya da tarzlarını benimsediği ve temelde yoganın kendisi için ne ifade ettiği üzerine bir dizi açık uçlu soruları içeren ve 4 kişi ile yapılan pilot görüşmeler ile başladım ve bunu takiben toplamda 18 kişi ile yapılan derinlemesine görüşmeler ile alan çalışmasını tamamladım. Pilot görüşmelerin amacı aslında yogayı hangi kapsamlarda değerlendirmek gerektiğine dair bir fikir edinmektir. Dil ve söylemin önemini bu görüşmeler dolayısıyla fark ettim ve ‘şifreli’ olarak da nitelenebilecek olan bu dili anlamak önemli hale geldi. ‘Şifreli’ olarak niteliyorum çünkü yoga ile daha önce hiç irtibatı olmamış bir kişi için bu dil, kendi anlamlandırma pratikleri dolayısıyla çok kendine has bir bağlamda ifade bulmaktadır. Yoga ile tanışık olan bir araştırmacı olarak bu dil belki benim için bir anlam ifade ediyordu ve aslında bu tanışıklığın kişiler ile etkileşimimi kolaylaştırdığı söylenebilir.

Ancak bir araştırmacı olarak benim için nerede durmam gerektiği noktasında bir uyarıyı da ifade ediyordu. Konumum, yoganın detaylı bir betimlemesi için özellikle bilgi üretim süreci kapsamında birçok bakımdan kolaylaştırıcı iken dile ve söyleme yönelmiş olan çalışmam dolayısıyla, bu dili konuşan ve bu dil vasıtasıyla iletişim kuran bir kişi değil de bu dili anlamaya ve çözümlemeye çalışan bir araştırmacı konumunu göz ününde bulundurmamın zaman aldığını teslim etmem gerekmektedir. şunu da belirtmem gerekir ki, bu çalışma yoga ile olan irtibatım ve deneyimim dolayısıyla mümkün olabilmifitir. Aslında çok kişisel bir yerden kurulan bir problem olduğunu hatırlatmam gerekir.

Görüşmeler doğrultusunda yoganın kendine has geliştirdiği bir dili olduğunu anlamakla birlikte her bir kişinin konuyu ifade etme tarzı ve bu ifade içinde kullanılan kelimeler ve terimlerin benzerliği öncelikle bu dilin ne ifade ettiği sorusunu gündeme getirdi. Yoganın aslında kurduğu söylemsellik alanı üzerinden anlaşılabileceğini fark ettim. Böylece çalışma, yoganın ne olduğuna, kimlerin yoga yaptığına ve nerede ya da nasıl yoga yaptığından ziyade yoganın söylem dolayısıyla kurduğu anlamına ve bu anlam dolayısıyla da nasıl bir öznellik inşasına aracılık ettiğine dair bir tartışmaya yöneldi. Söylem analizi yöntemi kapsamında dilin nasıl kullanıldığına, anlamı tekrar tekrar kurmak üzere söylemin nasıl işlediğine odaklandım.

Varsayımlara dayalı çalışma kapsamını öncelikle pilot görüşmeler dolayısıyla gözden geçirdim ve ilerleyen görüşmelerde de soruları tekrar tekrar şekillendirdim. Her bir yeni görüşme doğrultusunda hem çalışma kapsamı ve problemine hem de sorulara dair bir revizyon söz konusu oldu. Çalışmanın kapsamının daha rafine bir hale gelmesini mümkün kılan alan çalışması kapsamında 18 kişi ile yapılan derinlemesine görüşmelerin yanı sıra, gözlem ve sosyal medya içerikleri/blog yazıları gibi kaynakları⁵ destekleyici

⁵ Bu kaynaklar, Türkiye’deki -özellikle popüler- yoga eğitmenlerinin kendi yoga yaklaşımlarını paylaştıkları/tanıttıkları yazıları ve instagram hesapları üzerinden ürettikleri içerikleri ve yine instagram üzerinden takipçileri ile gerçekleştirdikleri soru-cevap pratikleri kapsamında değerlendirmeye alınmaktadır. Özellikle instagram üzerinden yürütölen soru-cevap pratiği kapsamında hem sorulan sorular

veri kaynakları olarak değerlendirdim. Analiz kapsamında içeriklerin temalara ayrılması işlemine ise henüz pilot görüşmeler aşamasında başladım ve kritik baskın temalar doğrultusunda çalışmanın kapsamı da şekillendi. Veri toplama, analiz ve çalışmanın kapsamının şekillenmesi süreçlerini birbirleri ile ilişkilerini göz önünde bulundurarak eş zamanlı yürüttüğümü ve değerlendirdiğimi belirtmem gerekir. Söylem analizi yöntemini hem dilin nasıl kullanıldığına hem de söylemin yapısına ilişkin Modern Yoga'nın kurduğu anlamı çözümlemek üzere kullandım. Aynı zamanda ilgili temalar kapsamındaki eklemlenme pratiği dolayısıyla Modern Yoga'nın ve neoliberal yönetimsellik mantığının kesiştiği söylemsellik alanını ve ilişkilerini değerlendirmeyi mümkün kıldı.

İlk görüşmelerim kapsamındaki 2 kişi direkt olarak yoga dolayısıyla tanışık olduğum kişilerdi. Daha sonra bu tanışıklıklar vasıtasıyla yönlendirildiğim kişiler ile görüşmeler gerçekleştirdim. Hiç tanışmadığım ve bağlantımın olmadığı birçok kişi ile irtibat kurmaya çalıştım, fakat bu yolla çok az kişiden geri dönüş aldım. Dolayısıyla bir tanıdık vasıtasıyla kişileri ikna etmek çok daha kolay bir yol oldu. Bunun sebebinin, kişilerin yogaya başlama motivasyonlarını genellikle çok kişisel bir yerden kurdukları anlamlandırmaya dayandığını düşünüyorum. Bunu açıklıkla ifade edebilmenin belli bir seviyede güveni de içermesi gerektiği varsayılabilir. Örneğin, bir sosyal medya platformundan ulaştığım bir yoga eğitmeni, yogaya neden başladığını açıklıkla aktarabilecek durumda olmadığını belirterek nazikçe görüşme talebimi reddetmiştir.

Kişileri seçerken belirlenen tek kriter ise minimum 6 aydır düzenli yoga yapıyor olmalarıdır. Görüşmecilerin tamamı ise minimum 1 yıldır düzenli yoga yapmaktadırlar. Çalışmanın ana bağlamı kapsamında kritik veriler olarak değerlendirilmemesi bakımından yaş/cinsiyet/eğitim durumu gibi bilgiler *Tablo 1* ile sunulmakta ve detaylı bir analiz ile ele alınmamaktadır.

hem de takipçilerin cevapları yoganın nasıl anlamlandırıldığına ilişkin ipuçları barındırmaktadır ve bu kapsamda destekleyici kaynaklar olarak değerlendirilmektedir.

Tablo 1. Görüşmecilerin yaş/cinsiyet/egitim durumu ve yoga ile olan irtibatlarına ilişkin genel bilgiler.

Görüşmeci	Yaş	Cinsiyet Medeni Durum	Eğitim Durumu	Profesyonel Çalışma Alanı	Yoga ile ne zaman tanıştı?	Temel Yoga Eğitmenlik Eğitimi aldı mı?	Aktif olarak yoga dersi veriyor mu?
1	28	Kadın/Bekar	Üniversite öğrencisi	Öğrenci	2015	Evet	Hayır
2	20	Erkek/Bekar	Üniversite Öğrencisi	Öğrenci	2018	Evet	Hayır
3	49	Kadın/Bekar	Üniversite Mezunu	Yoga Eğitmeni	2001	Evet	Evet
4	49	Kadın/Evli	Üniversite Mezunu	Yoga Eğitmeni	1993	Evet	Evet
5	37	Kadın/Bekar	Üniversite Mezunu	Yoga Eğitmeni	2011	Evet	Evet
6	39	Kadın/Bekar	Üniversite Mezunu	Yoga Eğitmeni	2012	Evet	Evet
7	31	Erkek/Bekar	Üniversite Mezunu	Yoga Eğitmeni	2010	Evet	Evet
8	38	Kadın/Evli	Üniversite Mezunu	Kamu Çalışanı	2008	Evet	Evet
9	32	Kadın/Bekar	Üniversite Mezunu	Kamu Çalışanı	2018	Hayır	Hayır
10	27	Kadın/Bekar	Üniversite Mezunu	Çalışmıyor	2019	Evet	Hayır
11	42	Kadın/Evli	Üniversite Mezunu	Serbest	1995	Evet	Hayır
12	36	Kadın/Evli	Üniversite Mezunu	Çalışmıyor	2000	Evet	Hayır
13	37	Kadın/Evli	Üniversite Mezunu	Çalışmıyor	2010	Evet	Hayır
14	34	Erkek/Bekar	Üniversite Mezunu	Yoga Eğitmeni	2011	Evet	Evet
15	27	Kadın/Bekar	Üniversite Mezunu	Yoga Eğitmeni	2013	Evet	Evet
16	31	Kadın/Bekar	Üniversite Mezunu	Kamu Çalışanı	2012	Evet	Hayır
17	43	Kadın/Evli	Lise Mezunu	Serbest	2017	Evet	Hayır
18	30	Kadın/Bekar	Üniversite Mezunu	Çalışmıyor	2016	Hayır	Hayır

Görüşmecilerin çoğunun Temel Yoga Eğitmenlik Eğitimi almış olmasının söylemsellik alanına hakimiyetleri ve dili kullanma biçimleri bakımından ilgili temalar doğrultusunda daha kapsamlı bir söylem analizini mümkün kıldığı söylenebilir. Bundan daha önemlisi, görüşmecilerin yaklaşık yarısı eğitmenlik eğitimi almıştır ama eğitmenlik yapmamaktadırlar. Bu, yoganın alternatif bir meslek edinmek gibi bir opsiyon sunuyor olmasından daha fazlasını da ifade etmektedir. Bu kapsamda görüşmecilerin çoğu sadece yogada biraz daha ‘derinleşmek’ ya da bir eğitmene mecbur olmadan kendi kendine bu pratiği uygulayabilir olmak adına eğitmenlik eğitimi aldıklarını belirtmişlerdir.

Görüşmeler, Covid-19 pandemisi koşulları sebebiyle çevrimiçi platformlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu, yöntemsel bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Etkileşimin oldukça önemli olduğu derinlemesine görüşmeler düşünüldüğünde, yüz yüze olmanın getirdiği açıklığın bu platformlarda çok sağlanamadığını, daha formel bir düzlemde hızlı bir soru-cevap algısının yoğun hissedildiğini belirtmem gerekir. Dil ve söylemi detaylı analiz etmeyi gerektiren bu çalışma kapsamında oldukça kısıtlayıcı bir etki yarattığını söyleyebilirim. Örneğin, 5 görüşmeci ile belli noktalar kapsamında neyi ifade ettiğini daha iyi anlamak üzere tekrar yeni görüşmeler gerçekleştirdim. Bir sorunun cevabı olarak karşıma çıkan herhangi bir temayı ne tür bir bağlamdan kullandığına ve bu temayı nasıl anlamlandırdığına ilişkin yeni soruları içeren görüşmeler gerekmiştir. Çevrimiçi görüşmelerde soru-cevap algısının yerini bir anlatıya bırakması yüz yüze görüşmelere nazaran çok daha fazla zaman gerektirmektedir. Bu sebeple de görüşmelerin beklenenden daha uzun sürdüğü söylenebilir.

Görüşmeler, katılımcıların da bilgisi ve onayı ile ilgili çevrimiçi platformun kayıt tekniği ile kayıt altına alınmıştır. Bu kayıtlar, bizzat benim tarafımdan yazılı bir metin haline getirildi. Kayıtları çözümlmek için özel bir araç kullanmadım. Dilin nasıl kullanıldığını anlamak, söylem kapsamında bağlamları doğru okuyabilmek adına görüşmeleri bizzat dinlemek tek başına veri elde etmenin ötesinde değerlendirme için çok

daha geniş bir alan tanımıştır. Görüşme metinlerini tekrar tekrar okuyarak kritik olan her bir cümle ya da paragrafı belli temalar ile kodladım. Bu kodlamalar temelde yapısal olarak yoga söylemini betimlemek üzere kullandım. Yeni bir tema belirlemek durumunda kalmayana kadar görüşmeleri sürdürdüm ve görüşmelerin sayısı henüz 14 iken çalışma kapsamı doğrultusunda yeni bir temanın söz konusu olmadığı fark ettim. Bunun sağlamasını yapabilmek üzere 4 yeni görüşme daha gerçekleştirdim. Bu ek görüşmelerin de var olan temaları destekleyici bir nitelikte olduğunun, yeni bir temayı barındırmamasının görülmesi ile toplamda 18 farklı kişi ile yapılan 23 çevrimiçi görüşme ile alan çalışmasını tamamladım.

Alan çalışmasını tamamladıktan sonra ilgili temaları kendi içlerindeki ilişkileri ve bağlantıları dolayısıyla ana temalar belirleyerek kategorilere ayırdım. Bu kategoriler hem Klasik ve Modern Yoga'ya ilişkin bağlantı ve farkları hem de neoliberal yönetimsellik mantığının söylemsellik alanı ile hangi bağlam ve kapsamlarda kesiştiğini yorumlamayı ve aslında birbirleri ile nasıl ilişkilendirilebileceğine dair temel çerçeveyi mümkün kılmıştır. Bu ilişkisellikleri, Modern Yoga kapsamında inşa edilen anlamı ve dolayısıyla eklemlenme ve anlamlandırma pratiklerini değerlendirmek üzere tartışılan temalar şunlardır:

- Beden ve zihin bütünlüğü
- Ayırt edici niteliği / alışlageldik spor pratiklerinden farkı
- Kendi ile ilgilenmek
- Farkındalık
- Özdisiplin / özyönetim/ sorumluluk

4. Tezin Taslağı

Çalışma, yoga öğretisinin felsefi temellerinin detaylı bir aktarımı ile başlamaktadır. Özellikle yoganın dil ve söylem yapılanmasının anlaşılması bakımından bu detaylı bir aktarım gerekli görülmüştür. Felsefi temellerin aktarımından sonra yoganın dönüşümüne, Modern Yoga'nın temellerine, aktörlere ve kendisine nasıl bir pratik alanı geliştirdiğine odaklanılmıştır. Bu bölümler temelde Klasik ve Modern Yoga'nın betimlemelerini içermektedir. Bu betimlemeler sonrası, Modern Yoga'nın söylemsel bir pratik olarak kendini nasıl kurduğunun ve nasıl işlediğinin tartışıldığı Yoga Söylemi bölümü gelmektedir. Aynı zamanda Modern Yoga'nın ayırt edici niteliğine dair bir tartışma yürütülmektedir. Bu ayırt edici nitelik dolayısıyla karşımıza çıkan 'kendilik' teması Foucault'nun kavram seti üzerinden tartışmaya açılmaktadır. Modern Yoga'nın çağdaş bir 'kendilik pratiği' olarak değerlendirilebilmesi bakımından Foucault'nun yönetimsellik kavramı sonrası başvurduğu 'kendilik' kavrayışına daha detaylı bakılarak Modern Yoga'nın neoliberal yönetimsellik biçimleri kapsamındaki konumuna dair, genel bir neoliberalizm değerlendirmesini de kapsayan bir tartışma takip etmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

FELSEFİ TEMELLER VE MODERN YOGA

I. FELSEFİ TEMELLER

Yoga öğretisinin tarihi, özellikle kronolojik takibi oldukça güç sayılabilecek bir kapsama sahiptir. Yogaya atfedilen anlamlar ve tanımlamalar da her birincil metnin kendi kapsamları içinde çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitlilik içinde söylenebilmektedir ki bağlamlar ne olursa olsun tanımlar, ikililikler yerine bütünlük ya da birlik gibi temalar kapsamında ortaklaşmaktadır. Peki, Yoga neden ve nasıl ortaya çıkmıştır? Elbette, bu soruya kapsamlı bir cevap, Hindistan coğrafyası üzerine detaylı bir çalışmayı da gerektirmektedir. Bu kapsamda Bora Ercan'ın (2018:12) yorumunu aktarmakla yetinilecektir. Yoga'nın ortaya çıkışını şu şekilde yorumlamaktadır:

Aryanların, Hindistan'ın iç taraflarına doğru ilerlemesiyle İ.Ö. 6. ve 7.yüzyıllarda ortaya çıkan tarım, kentleşme ve ticaretin, yerli Hintlilerin yaşamlarında meydana getirdiği köklü değişikliklerin bir sonucu olarak, kimi insanların eski yurtlarına, ormana, eski geleneklerine dönmek tepkisiyle ortaya çıkan Upanishadik metinler ve bu metinlerle oluşan Budist ve Caynist gibi heterodoks akımların çoğalması olarak değerlendirilebilir.

Yoga, Hint düşünce tarihi içinde yazılı tarihten daha öncesine uzanan belli düşünce akımlarından ilham ile sistemleştirilmiş bir öğreti olarak değerlendirilmektedir. Yoga terimi, etimolojik olarak 'bağlamak' anlamına gelen *yuj* kökünden türemiştir. Hint düşünce tarihi yelpazesinin genişliği, değerlendirme ölçütü olarak belli sınırlılıkları da barındırmaktadır. Bu sebeple ve bu çalışmanın kapsamı dolayısıyla yoganın sistemleştirilmesini ve Klasik Yoga öğretisinin temellerini değerlendirebilmek üzere, Samkhya felsefesinin önemli bir referans olduğunu belirtmek ile yetinilecektir. "Hint geleneği Samkhya'yı en eski *darşana* olarak kabul eder" (Eliade, 2013:32). *Darşana*, genel anlamda *felsefe* kelimesini karşılamaktadır. Bu karşılığın, Hint geleneğinin

soteriyoloji literatürü kapsamında düşünülmesi gerektiği unutulmamalıdır. Eliade'in (2013:28) çevirisi ile soteriyoloji, "ruhun kurtuluşunun nasıl mümkün olabileceğiyle ilgilenen ilahiyat dalına verilen isim"dir.

Samkhya ve dolayısıyla Klasik Yoga felsefesinin temelini 'kurtuluş(*moksha*)' teması oluşturmaktadır. Samkhya felsefesi mistik bir temelden ilerleyerek 'kurtuluşu', *Benliğin* ya da *Ruhun* (*purusha*), *maddi olandan* (*prakrti*) kurtulmasına dayandırmaktadır. Samkhya felsefesinin başlıca hedefinin ruhu/benliği (*purusha*) maddeden (*prakrti*) ayırmak olduğu belirtilmekte ve bu sebeple Samkhya teriminin anlamı 'ayırım' olarak değerlendirilmektedir (Eliade, 2013:32). Samkhya felsefesinde maddi yaşam, genel anlamda kozmos, tasvir edilen Benlik karşısında değersizleştirilmektedir. Çünkü kozmos, Benliği deforme eden bir sürekli değişimi ve dönüşümü temsil etmektedir. Benlik, kozmosun devinimi içinde belli yanılsamalara uğramaktadır ve kozmos/maddi yaşam, büyük ölçüde insanı koşullandırma işlevi görmektedir. Benlik, koşullanmış oluş halinden 'kurtulmak' üzere aranan bilgi ya da bilinç hali olarak değerlendirilebilir. Koşullanma maddi yaşam ile irtibat ile başlar. Karşılıklı insani etkileşimler (toplumsallaşma ve beraberinde bu toplumsallığın kodlarıyla hareket etmek) ve bu etkileşimler vasıtasıyla nesnelerle kurulan bağımlılık ilişkisi, maddi yaşam ile kurulan irtibatın temelleridir. Hem Samkhya felsefesinde hem de Klasik Yoga'da bu ilişki, insanın özellikle duyularının etkinliği kapsamında deneyimlediği duygulanımları, Benliğin kendisi gibi görmesine sebep olmaktadır ve bu insanda sadece bir 'acı' ve 'ıstıraba' sebep olabilir (Eliade, 2013). İnsan maddi olanın koşullandırmasına ne derece maruz kalırsa o derece 'ıstıraba' maruz kalmaktadır ve maddi yaşamın yanılsamaları içinde kendi Benliğine ya da kendi bilincine yabancılaşır. Samkhya ve beraberinde Klasik Yoga felsefesi bunu bir 'cehalet' olarak değerlendirir. Bu, insanın kendisini ıstıraba sürükleyen etkenlere, kendisini neyin koşullandığına dair cehaletidir. Sürekli dönüşüm içinde olan kozmos, 'hakikat' (koşullanamaz ve

duygulanamaz Benlik) üzerinde yanılsamalara yol açmaktadır. Duyular ve nesnelerle kurulan etkileşimin yoğunluğu, insanın ‘acı’ yoğunluğuna paraleldir. İnsanın kozmos ile olan irtibatı dolayısıyla ortaya çıkan duygulanımlara yüklediği anlamlar ise asıl yanılsamadır.

Her iki darşana (Samkhya ve Yoga), insan ıstırabının köklerinin bir yanılsamada olduğu kanısındadır; insan psikolojik-zihinsel yaşamının (duyularının etkinliği, duygular, düşünceler ve istemler) Ruhla, Benlikle özdeş olduğunu sanır (Eliade, 2013:40).

Bu yanılsama ‘insanlık durumu’ olarak değerlendirilir ve kurtuluş, tam anlamıyla bu yanılsamanın bilincine varmak olarak tarif edilebilir. ‘’Kurtulmak’ başka bir varoluş düzlemini zorlamak, insanlık durumunu aşan başka bir oluş halini içselleştirmek anlamına gelir’’ (Eliade, 2013:28).

İnsan koşullanmalar sebebiyle ortaya çıkan zihinsel dalgalanmaları (olumsuz duygular olarak değerlendirilebilir) Benliğin kendisi gibi görme eğiliminde olsa da Samkhya felsefesine göre Benlik(purusha), hep özgür olagelmıştır. Bu kapsamda ‘kurtuluş’ onun ‘her zaman özgür olduğunun’ bilincine varmak olabilir.

İnsan, purushanın bağımlı olduğuna inanır ve onun kurtarılabileceğini düşünür. Bunlar psikolojik-zihinsel hayatın yanılsamalarıdır. Onun kurtuluşunun bir dram gibi görünmesinin nedeni, olaya insani bir bakış açısından yaklaşmaktır (Eliade, 2013:59).

Maddi yaşam ve onun etkileşim alanları, insanı Benlik üzerine düşünmekten alıkoyan bir alan olarak değerlendirilmektedir. Benlik özgürlüğüne dair arayışta insanın kendisini ‘insanlık durumu’nun sonuçlarından soyutlaması gerekmektedir ki bunların başında ‘kutsal olmayan hayat’ olarak değerlendirilen aile ve toplum gibi temel etkileşim halleri gelmektedir. Kutsal olan her zaman Benlik’tir. Samkhya ‘*kendilik bilinci*’ yoluyla bireyleşme ilkesine, diğer Hint sistemlerinde de görülebildiği üzere özel bir vurgu yapmaktadır (Eliade, 2013:50). Bunun sebebi, maddi yaşamın koşullandırma

potansiyelini ve bu sebeple ortaya çıkacak olan dengesizlikleri minimuma düşürmek olarak değerlendirilebilir. Burada bir diyalektik de söz konusudur. İnsan, kozmos ile irtibat halinde olduğu ve bu etkileşimden doğan yanılsamaların bilincine vardığı süreçte ‘kurtuluş’ fikrine varabilmektedir.

Kozmosla daha çok kenetlendikçe insanın içindeki özgürleşme arzusu da artar, selamete daha da muhtaç hale gelir. O halde kozmik yanılsamalar ve cisimler de böylelikle en üstün amacı özgürleşme, selamet olan insanın hizmetine girerler (Eliade, 2013:36).

Görülmektedir ki kozmos ne kadar hakir görülürse görülürsün, insanın kendi bilincine ulaşması ya da sadece onun üzerine düşünüyor olması yolunda işlevseldir. Temel deneyim alanını, kozmos ile irtibat hallerinin (yaşam içindeki tüm etkileşim alanlarının) oluşturduğu söylenebilir.

Samkhya ve beraberinde yoga, evrimsel bir perspektif ile kozmosun bütünsel olarak 3 oluşturu niteliğine; 3 *guna*’ya dikkat çeker (Eliade, 2013). Bu üç *guna*; *sattva*, *racas* ve *tamas*’tır. Etkileşimler ve ilişkiler vasıtasıyla bilincin kendini dışa vurma nitelikleri olarak değerlendirilebilir. Aslında bilince hareket kabiliyeti sunan temel niteliklerdir *gunalar*. Her bir nitelik, eşitsiz de olsa maddenin ve dolayısıyla bilincin kendisinde mevcuttur. İlişkilenmeler dolayısıyla herhangi biri bir diğerine baskın gelmektedir. *Sattva*; bilincin koşullandırmalardan olabildiğince arınmış berraklığını işaret eder. *Racas*; hırs, istek ve egoyu kapsar. *Tamas* ise en basit karşılığıyla tembellik ve hantallıktır. Bilinç hangisinin daha ağır bastığına paralel bir dışa vurum sergiler. Ghandhi (2017:206), Karma Yoga’nın klasik metni olan Bhavagad Gita yorumunda şöyle aktarır: ‘Eğer bir şahıs, *racas* ile *tamas*’ı alt ederse, *sattva* yaratabilir. Her üçü de bizde mevcuttur. Güçlendirmek istediğimizi geliştirmek maksadıyla özel bir çaba göstermemiz gerekir’. Bütünsel olarak yaşam ile ilişkilenme şekillerinin niteliğine ve yoğunluğuna göre bu özelliklerden herhangi biri diğerlerine baskın gelebilmektedir ve özellikle zihinsel dengesizlik hallerinin kaynağı bu türden bir dengesizlik durumunu işaret

etmektedir. Samkhya felsefesi bu dengesizliği keşfetmek üzere maddi yaşam ile olan irtibatın temellerine ve buradan doğan yanılısamalara odaklanır.

A. Patanjali Ve Klasik Yoga

Samkhya felsefesinin ardından Patanjali⁶ ile Klasik Yoga öğretisi ortaya çıkar. Patanjali, büyük ölçüde Samkhya felsefesinin temellerini takip ederek Klasik Yoga öğretisini sistemleştirir. Klasik metni olan Yoga Sutra’da temelde beş çeşit düşünce akımı olduğunu belirterek yeni ama temellerini Samkhya felsefesinden alan bir Benlik tartışması yapmaktadır. Bu düşünce akımları, doğrudan doğruya algılamayı, bu algılardan doğru anlamlar çıkarmayı içeren **deneyim**, söz konusu olan şeyin öz yapısına uymayan **sahte bilgi**, dış dünyayı algılamamanın kesildiği **uyku**, unutulmuş şeylerin yeniden algılanması, bilince geri gelmesi olan **hatırlama** ve hayata dair hedeflerden korkmaya ve çekinmeye sebep olan **kuruntulardır** (Patanjali, 2011:22). Bu düşünce akımlarının dengesizlikleri ve özellikle deneyim kapsamının koşullandırmalara kendini sorgusuz teslim etmesi halinde belli psikolojik-zihinsel haller doğar (Patanjali, 2011). Bunlar Patanjali için temelde cehalet, bireysellik duygusu (bencillik kapsamında düşünülmelidir), tutku, bağlılık, nefret ve hayat aşkıdır. Aslında tüm bunlar yine maddi yaşama olan bağlılığın eleştirisi olarak değerlendirilebilmektedir. Patanjali için önemli olan bu düşünce akımlarını, Benliği manipüle etmeyecek düzeyde dengelemektir. Bu sebeple zihnin kontrol altına alınması gerektiği savı söz konusudur. Eğer zihin kontrol altında değil ise ‘Benlik, düşünce akımlarıyla özdeşleşir ve onların yapısına uyar’ (Patanjali, 2011:20).

Görölmektedir ki, Samkhya felsefesinde olduğu gibi Benliğin, koşullandırmalara dayalı psikolojik-zihinsel hallerle özdeşleştirilmesine yönelik yanılısama Patanjali

⁶ ‘Bilindiği kadarıyla M.Ö. 5.yüzyıl civarında Hindistan’da yaşamış, yogilerin yaşamlarına ve uygulamalarına dair mevcut bilgileri derleyip bunları yazıya dökmüş bir yogi ve bilge bir kişidir’ (Iyengar, 2019:9).

tarafından yinelenmektedir. Ancak Patanjali için bu bilginin varlığına ilişkin temel kavrayış, tek başına yeterli değildir. “Bununla birlikte Yoga içinde kendine özgü ve dolayısıyla Samkhya darşanasında rastlamadığımız bir eğilimin fark edildiği söylenebilir. Somuta, davranışa, deneysel sınanmaya yönelen bir eğilimdir bu” (Eliade, 2013:70). Patanjali bilgiyi idrak etmenin yolu olarak fizyolojik bir tekniğe de başvurmak gerektiğini düşünür. Deneyim yolu ile idrak anlayışı söz konusudur ve Samkhya felsefesinden farklı olarak Yoga, bir deneyim alanı olarak bedeni gündemine alır. Bedenin davranışlarının ve hareketlerinin kısaca beden vasıtasıyla gözlemlenebilir her türlü göstergenin, zihinsel faaliyetin bir aynası olarak kavrandığını söylemek yanlış olmayacaktır. İnsan zihninin temelde duyuların etkinliği yoluyla manipüle olduğu kabul edilmektedir ve bu kapsamda beden ile çalışmak, zihne bu yolla müdahil olmak zaruridir. Bu kapsamda Patanjali, özellikle duyuların etkinliğini minimuma düşürecek, dağınık olan zihni bütünleştirmeye yönelik bir yöntem olarak meditasyon yöntemi gündeme getirir.

Yoga meditasyonunun hareket noktası tek bir nesneye yoğunlaşmaktır ve bu, fiziksel bir nesne (kaşların arasındaki nokta, burnun ucu, ışıklı bir cisim vb.), bir düşünce olabilir. Bu kararlı ve sürekli yoğunlaşmaya *ekagrata* denir (Eliade, 2013:77).

Bu türden bir yoğunlaşmanın birçok fizyolojik etkenin baskısıyla sekteye uğrayabileceğini söylemek yanlış olmayacaktır. Bu sebeple fizyolojik birtakım uygulamaların da dahil edilmesi Patanjali için zaruridir çünkü “beden, yorucu veya rahatsız bir duruş içinde ise, eğer solunum düzensiz, ritmi bozuk ise ekagrata sağlanamaz” (Eliade, 2013:78). Bu kapsamda Patanjali, Yoga Sutra’da 8 basamaklı bir yoga tasviri yapar. Bu sistem Klasik Yoga öğretisi olan **Raja ya da Ashtanga Yoga**⁷ olarak bilinmektedir. Basamaklar, Benliğin kendisine dair yanılsamalardan azade - Samkhya’da ‘kendilik bilinci’ olarak değerlendirilmiş olan- bir bilinci kurmak için

⁷ Bu çalışmada Raja Yoga kullanımı tercih edilmektedir.

sistemleştirilmiştir ve kişinin sırasıyla bu adımlardan geçerek ‘kurtuluşa’ ulaşması beklenir. Patanjali (2011:130), bu 8 basamağı ise sırası şu şekilde tarif eder:

2.23. Yoganın sekiz dalı şunlardır: Kötülük yapmanın her türünden kaçınmak (**Yama**), uyulması gereken kurallar (**Niyama**), duruşlar (**Asana**), solunumun kontrolü (**Pranayama**), zihnin duyuşal nesnelerden uzaklaşması (**Pratyahara**), konsantrasyon (**Dharana**), meditasyon (**Dhyana**) ve Atmanla birleşme (**Samadhi**).

İlk basamak olan **Yama**, belli terimler kapsamında hayatta nelerden kaçınmak gerektiğini açıklamaktadır. Bu terimlerden *Ahimsa*, temelde şiddetten kaçınmaktır. Bu, yalnızca fiziksel şiddeti kapsamamaktadır. İnsanın başta kendisine karşı ve evrendeki diğer tüm canlılara karşı sevgi ve duyarlılığını ifade etmektedir. Bir insanın kendisine karşı bir yargısı bile bu şiddet anlayışına dahil edilir. *Satya*, bütün yaşam içinde dürüstlüğü ifade eder; doğru olmayan şeyden kaçınmaktır. *Asteya*, en temelde çalmamaktır. Yalnızca nesnelere yönelik değildir. Örneğin, zaman çalmak yine bu kapsama dahil edilebilir. *Brahmacarya*, beden enerjisinin doğru kullanılmasını ifade eder. Yani bedenin enerjisini tüketen yanlış kullanımlardan kaçınmaktır. Daha çok cinsellik kapsamında değerlendirilmektedir. İnsanın en büyük yaratıcı enerjisi olarak kabul edilen cinsel arzunun kontrol altına alınmasını ve hatta bazı yaklaşımlarda cinsel perhiz uygulanmasının gerekliliğine vurgu yapılır. Genel anlamda bedenin kendisine, enerjisine ve potansiyeline dair bir öz bilinç olarak değerlendirilebilir. *Aparigraha*, genel olarak açgözlülüktan kaçınmaktır. Hayatın her alanında hem nesnelerle hem de canlılarla kurulan etkileşimler kapsamında sadeliği ve basitliği vurgular. Patanjali (2011:132) için ‘‘bu kaçınma türleri, işin temel kurallarıdır. Zaman, ortam, amaç veya mezhep gibi koşullara bakılmaksızın, daima bu kurallara uyulması gerekir (2.25)’’. İkinci basamak olan **Niyama**, artık en temelde yapılması gerekenleri ifade eder. Kişisel faaliyet ve disiplin konularının bu basamakta başladığı görülmektedir. *Sauca*, temizliği ifade eder. Hem bedenin hem de zihnin temiz tutulmasını kapsar. Beden temizliği, tüketilen besinler

kapsamında da değerlendirilmektedir. Tüketim, bedenin sağlığını gözeterek gerçek ihtiyaçlarına dair bilinç ile gerçekleştirilmelidir. Örneğin, sindirimi kapsamında bedenin enerjisini fazlasıyla tüketmeye meyilli besinlerden kaçınmak gerektiği de söylenebilir. *Santosa*, bir hoşnutluk halidir. Dışsal koşulların etkisi altında kalmadan, ‘iyi’ ya da ‘kötü’ her durumu yüksek reaksiyonlarla değil bir denge ve dinginlik halinde karşılamayı gerektirir. *Tapas*, özdisiplindir. Bir amaç için düzenli ve disiplinli çalışma motivasyonudur. *Svadyaya*, bu özdisiplin kapsamında çalışmayı ifade eder. Özveri, özen ve süreklilik gerektirir. *Isvarapranidhana*, teslimiyet ve hatta ruhsal bir adanmışlık olarak değerlendirilebilir. Başlangıçta Yamalar, etik ve ahlaki bir düzlem kapsamında olumsuz nitelikler ya da alışkanlıkların keşfi üzerine odaklanır. Bunlar hem zihni hem de bedeni dengesiz bir var oluş düzleminde tutan temel olumsuzluklar olarak değerlendirilebilir. Niyamalar ise kişisel ‘arınma’ pratiklerinin en başıdır. Burada arınma hem fizyolojik hem de zihinsel arınma ritüellerini bütünsel olarak karşılamaktadır.

Üçüncü basamak olan **Asana (duruş/poz)**, yoganın günümüz toplumlarında daha görünür olan uygulama alanıdır. Yoganın temelde fizyolojik argümanlarına referans ile uygulanmaktadır. Daha önce de belirtildiği üzere, deneyim yolu ile idrak anlayışı kapsamında yoga, bedeni bir deneyim alanı olarak değerlendirir. Duyular ve onların etkinliği kapsamında insanın manipüle edildiği argümanı, öncelikle duyuların etkinliğini minimuma düşürmek üzere belli teknikleri beraberinde getirmektedir. Patanjali (2011:148) için Asana, “’sabit ama gevşemiş bir durumda oturmaktır (2.40)’”. Bu tanım ile birlikte temelde bağdaş kurularak oturuş meditasyon oturuşunun işaret edildiği görülmektedir. Böyle bir oturuşta uzun süre kalabilmek ve duyuların etkinliğini kontrol edebilmek için bedenin, bu oturuşa fiziksel olarak minimum seviyede reaksiyon göstermesinin beklendiği söylenebilir. Örneğin, omurgası temel anatomik formundan uzaklaşmış (örneğin; kifoz/kamburluk) bir insanın bu oturuşta uzun süre duyularının etkinliği tarafından rahatsız edilmeyecek (bu basit bir ağrı ya da acı olabilir) şekilde

kalmasının söz konusu olamayacağı düşünülmektedir. Özellikle sağlıklı nefes akışının sağlanması bakımından omurganın dikliğine vurgu yapılmaktadır. Bu kapsamda temel anatomik duruşu destekleyici Asanalar ve teknikler söz konusudur. Örneğin, ayakta, ayakların kalça genişliği kadar açık yere güçlü bir şekilde bastığı, omuzların ve başın dik bir şekilde öne baktığı, kolların bedenin iki yanında aşağı doğru düz ve avuç içlerinin yine öne baktığı, yoganın temel duruşlarından bir olan Tadasana (dağ duruşu) klasik anatomik duruş tasviridir. Klasik Yoga öğretisi referans alınarak benimsenen farklı teknikler ve pratikler kapsamında yoga tarzları ve duruşları/pozları (Asana) yelpazesinin genişlediği görülmektedir.

Asana basamağının klasik temsili **Hatha Yoga**'dır. Asana uygulamaları kapsamında fizyolojik hizalanmalara (örneğin; 'ayaklar kalça genişliğinde açık' bir hizalanma komutudur) özel önem veren ve beraberinde nefesin doğru kullanımına odaklanan bir tarzdır. Doğru hizalanma ile temel Asanalarda, kesintisiz nefes akışı ve konsantrasyon ile uzun süre beklemeyi gerektirir. Aslında bedeni anatomik olarak uzun meditasyon oturushlarına hazırlamak üzere geliştirildiği söylenebilir. Asanalar ile düzenli çalışmak, bedeni ve özelde omurgayı temel anatomik forma ulaştırmak üzere işlev göstermektedir. Klasik kaynağı, Svatmarama tarafından 14.yüzyılda yazıldığı kabul gören Hatha Yoga Pradipika'dır. Bu kaynak kapsamında Hatha Yoga, Patanjali'nin sistemleştirdiği klasik yoga öğretisi olan Raja Yoga'ya ulaşma yolunda bir araç olarak değerlendirilmektedir. Hatha Yoga Pradipika'da, beslenmeden, sosyal davranışlara, yaşam ve pratik alanının nasıl bir mekan olması gerektiğine kadar yoganın ve özelde temel asanaların ve pranayama (nefes) tekniklerinin nasıl pratik edilmesi gerektiğine dair detaylı tarifler söz konusudur. Bu çalışmalar bedeni izlemeyi ve ne tür sınırlılıklarının olduğuna dair çıkarımı kolaylaştıran uygulamalar olarak değerlendirilmektedir.

1.17. Hatha Yoga'nın ilk adımı asanadır: Sabit duruş ve durgun zihinle asana uygulayan kişinin bedeni sağlık ve hafiflik kazanır (Svatmarama, 2019:25).

Raja Yoga yolunda etkin ilerleyebilmek adına tıpkı Yama ve Niyamalar gibi Hatha Yoga Pradipika’da da şu özdeyişler dikkat çekmektedir.

1.15. Yoga altı nedenden dolayı zarar görür: Çok yemek, çok konuşmak, aşırı çabalamak, sabah soğuk suyla banyo, gece yemek ya da sadece meyve yemek gibi alışkanlıklar, aşırı sosyallik, sürekli hareket halinde olmak. 1.16(ii). On kural şöyledir: Şiddetsizlik, doğruluk, çalmama, cinselliğin yönlendirilmesi, affedicilik, cesaret, şefkat, içtenlik, doğru beslenme ve temizlik (Svatmarama, 2019:22-23).

Dördüncü basamak **Pranayama**, belli teknikler ile nefes kontrolüne odaklanmaktadır. Özellikle düzensiz ve aritmik olan nefesin hem fiziksel hem de zihinsel dengesizliklerin kaynağı olduğu düşünülmektedir. Bütünsel yaşam enerjisi olarak tanımlanan Prana’nın canlandırılması beklenmektedir. Duyuların etkinliği üzerinde kurulmak istenen kontrol kapsamında nefes üzerine çalışmak zaruri görülmektedir. Zihinsel dengesizliğin en önemli göstergesi, ritmi bozuk olan nefestir. Belli nefes teknikleri ile hem fiziksel hem de zihinsel denge kurulumu beklenmektedir. Pranayama çalışması aynı zamanda beşinci ve altıncı basamak olan **Pratyahara** ve **Dhrana** basamaklarını deneyimleme potansiyelini kolaylaştırmaktadır. Pratyahara, zihnin ‘duyusal nesnelerle’ kurulan ilişkiler kapsamında bir kayıtsızlık yetisini, Dhrana ise konsantrasyon yetisini işaret etmektedir. “2.48. Zihin, duyusal nesnelerden uzaklaştığı (çekildiği) zaman; duyu organları da kendilerini, ait oldukları şeylerden geri çekerler. 2.49. O zaman, duyular üzerinde tam bir hakimiyet sağlanır” (Patanjali, 2011:158). Yedinci basamak olan **Dhyana** yani meditasyon, sürekli ve kesintisiz bir konsantrasyon hali olarak değerlendirilebilir. Meditasyon durumunda, zihnin herhangi bir manipülasyona maruz kalmadan ‘derin bir dalma durumuna erişmesi ise son basamak olan **Samadhi**’dir. Patanjali bu son basamağı ‘Atman ile birleşmek’ olarak tarif eder. Buradaki *Atman*’ın karşılığı Benlik’tir. Kişi son üç aşamaya ancak diğer tüm fizyolojik

uygulamaları yeterli şekilde tekrarlayıp, bedenine, bilincine ve düşünce akımlarına kusursuz biçimde hakim olmayı başardıktan sonra ulaşabilir (Eliade, 2013:103).

Görülmektedir ki Patanjali, Samkhya felsefesinin ‘kendilik bilinci’ olarak ele aldığı ve ‘hakikat’ın bilinci olarak değerlendirdiği Benlik bilgisine ulaşmanın yolunu Klasik Yoga öğretisi olarak sistemleştirmiştir. Patanjali’nin sistemleştirdiği Raja Yoga ve beraberinde Hatha Yoga’nın dışında pek çok geleneksel yoga tarzı bulunmaktadır. Yoga öğretisinin geleneksel olarak ‘kurtuluş (moksha)’ kavrayışını temel almasının, ‘kurtuluş yolu’nun nasıl olacağına dair farklı anlamlarla bütünleşerek farklı yoga kavrayışlarını da beraberinde getirdiği söylenebilir. Her biri birbirinden beslenen ama temelde referans aldığı noktaların farklılaşması dolayısıyla farklı bir yöntem ya da yol öngören geleneksel tarzlar söz konusudur. Örneğin, M.Ö. 3000 yıllarında yazıldığı kabul gören ve Mahabharata destanının bir parçası olan Bhagavad Gita metni, **Karma Yoga** ve **Bhakti Yoga**’nın temel kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Metin, ‘iyiler ile kötüler’ arasındaki bir savaş tasviri ile insanın, eylemleri ile olan ilişkisine odaklanmaktadır. Karma Yoga, eylemlerin sonuçları üzerine düşünme ya da bir sonuç bekleme anlayışını dışlarken, Bhakti Yoga temelde bir adanmışlık ve inanç üzerine yoğunlaşır. Diğer geleneksel yoga öğretilerinin bazıları şunlardır: Jnana Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, Tantra Yoga, Laya Yoga. Bu öğretilerin birçoğu söylem alanı içinde kendi yoga pratiği kapsamalarını geliştirmişlerdir.

Patanjali’nin klasik öğretisi, Modern Yoga kavrayışları kapsamında temel referans kaynağı olması bakımından önemlidir. Modern dünya aktörleri tarafından uygulanabilir bir yoga pratiği düzlemini mümkün kıldığı söylenebilmektedir. Mistik bir felsefesi düzlemi, uygulanabilir bir pratik olarak sunmayı mümkün kılmıştır. Diğer tüm geleneksel yoga tarzları kadar mistik öğeler barındırmasının yanı sıra dünyevi değerler tarafından koşullandırılmış sürekli harekete karşılık statik bir konumu Asana(sabit duruş)’nın hareketsizliğini öne sürer; tüm bu maddi devinim dolayısıyla heyecanlı, ritmi

bozuk, değişen solumanın karşısına Pranayama(nefes kontrolü)'yı çıkarır; maddi yaşam alışkanlıkları tarafından manipüle edilmiş Benlik ve yanılsamalara dayalı psikolojik-zihinsel yaşamın kaotik akışına 'düşüncenin tek bir noktada toplanması'yla cevap verir (Eliade, 2013:133).

Hayatın son derece sadeleştirilmesi, sükunet, dinginlik, statik bedensel duruş, solumanın ritme bağlanması, tek bir noktaya yoğunlaşma vb.; tüm bu uygulamalar aynı amaca yöneliktir: Çoğulluğu ve parçalanmayı yok etmek, yeniden bütünleştirmek, birleştirmek, bütünlük kazandırmak (Eliade, 2013:134).

“Bütün kılmak, dünyevi bilincin ayırt edici özelliği olan otomatizm ve dikkat dağınıklılığını yok etmektir” (Eliade, 2013:29). Bu otomatizmi yok etmenin koşulu, yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilecek kadar besin alarak kendi başına işleyebilen bedeni kontrol altına alabilmektir. Bu otomatizmin temsili Samkhya felsefesinde maddi yaşam/kozmos olarak değerlendirilirken, Patanjali ile ve özellikle onun Klasik Yoga öğretisini referans alan Hatha Yoga gibi tarzlarla birlikte kapsam daraltılarak bu temsilin bedende arandığı söylenebilir. Bu sebeple ‘kurtuluş’ için nasıl bir beden ve bunun dolayısıyla nasıl bir zihin olması gerektiğine dair temel bir tasvir yapıldığı görölmektedir. Genel olarak dünyevi değerlere aşırı bağlılık eleştirisinin, maddi olan ile etkileşimi ve ilişkisi dolayısıyla bedene indirildiği ve ‘dönüşüm’ için somut bir temsil alanının geliştirildiği söylenebilir.

II. MODERN YOGA

20.yüzyılın ilk çeyreğinde farklı aktörlerin girişimleri vasıtasıyla yoga öğretisinin kendi coğrafyası dışında tanınmaya başladığı söylenebilir. Hindistan coğrafyası kapsamında geleneksel bir öğreti olan yoga, ‘dönüşüm’ arzusu kapsamında ise bedeni gündemine alan klasik düzlemi dolayısıyla modern temsilleri mümkün kılmış görönmektedir. Özellikle 8 basamaklı Klasik Yoga (Raja Yoga) öğretisinin

Asana(duruş/poz) basamağı, Yoga'nın bir egzersiz olarak pratik edilmesini ve bu kapsamda Modern Yoga tarzlarının geliştirilmesini sağlamıştır. Modern Yoga'nın, öncelikle, kolonyal dönem Hindistan'ında dünya çapındaki genel geçer fiziksel uygulamalar ile diyalojik bir karşılaşmanın sonucu, melez bir uygulama olarak geliştiği ve bu kapsamda kısmen fitness tekniklerini içeren 'yerli' egzersizler inşa edildiği belirtilmektedir (Godrej, 2017). 1888-1989 yılları arasında yaşamış olan Tirumalai Krishnamacharya 'Modern Yoga'nın babası' olarak anılmaktadır. Öğrencileri olan K.Pattabhi Jois (1915-2009) ve B.K.S. Iyengar (1918-2014), Modern Yoga'nın gelişimine ve Hindistan dışındaki aktörler ile kapsamlı etkileşime öncü olan önemli aktörlerdir. 20.yüzyılın ikinci yarısında Amerika Birleşik Devletleri'nde popüler olan bir diğer aktör ise Osho ismi ile tanınan Chandra Mohan Jain (1931-1990)'dir. Osho, mistik ve felsefi ilgisi dolayısıyla kendi kurduğu bağlamlar ile sohbetler gerçekleştiren, kendi topluluğunu yaratmış olan bir *guru(rehber/usta)* olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel bir egzersiz olarak Modern Yoga'ya özel bir katkısının olduğu söylenememektedir fakat bir öğreti olarak yoganın söylem düzeyinde özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde tanınmasına katkı sağlamıştır. Osho'nun modern zamanların popüler 'kişisel gelişim söylemleri'nin öncülerinden biri olduğunu belirtmek de yanlış olmayacaktır.

K.Pattabhi Jois, **Ashtanga Vinyasa Yoga**⁸ tarzını geliştirmiştir. Temel modern tarzlardan biri olan **Vinyasa Yoga**, nefes alıp veriş ritminin Asanalar arasındaki geçişlerle senkronize akışını benimseyen hareketli bir yoga tarzıdır. Ashtanga Vinyasa Yoga ise özel bir dizi hareketin seri olarak sürekli tekrarlandığı, yoğun vücut ısısı üreten, nefes senkronizasyonunun önemli olduğu, esneklik ve güç üzerine çalışan bir sistemdir. Yoğun fiziksel efor gerektiren bu tarzın, **Power Yoga** olarak bilinen tarza kaynaklık ettiği söylenebilir. Jois, 1948 yılında Hindistan'da Ashtanga Yoga Araştırma Enstitüsü'nü

⁸ Patanjali'nin Ashtanga Yoga olarak da bilinen klasik 8 basamaklı sistemi ile karıştırılmamalıdır.

kurmuştur. Özellikle 20.yüzyılın son çeyreğinde, yoga ile tanışmış olan yabancı aktörler için popüler uygulama okullarından biri olduğu söylenebilir.

20.yüzyıl ortalarında Hatha Yoga öğretisini kendi coğrafyasını aşarak tanıtan bir diğer aktör ise B.K.S. Iyengar'dır. 1956'da ilk Amerika Birleşik Devletleri ziyaretini gerçekleştirmiştir. Bu öğretiyi, modern toplumdaki beden rahatsızlıklarına da adapte ederek kendi yoga tarzını (**Iyengar Yoga**) geliştirmiştir. Onun için bedenin sağlıklı ve güçlü olması oldukça önemlidir. Başlangıçta insanların yoga ile etkileşimlerinin fiziksel sebepler vasıtasıyla mümkün olduğunu söylerken kendisinin de doğumuyla beraber gelen fiziksel sorunları sebebiyle bu öğretiye yönlendirildiğini belirtmektedir. Modern Yoga'nın en önemli temsillerden biri olan ve daha ilk aşamada Amerika Birleşik Devletleri'nde etkileşimin nasıl geliştiğini gözlemleme imkanına sahip olan Iyengar'ın (2019:17-18) kendi sözlerini ayrıca belirtmek gerekirse:

Çoğu insanın yoga pozlarını uygulamaya başlaması pratik ve genellikle de fiziksel sebeplere bağlıdır. Herhangi bir sağlık sorunu sebebiyle olabilir. Ya da belki de daha iyi bir yaşam tarzına erişmek veya stresle, kilo sorunlarıyla ya da bağımlılıkla baş etmekle ilgili daha geniş kapsamlı kaygılardan ötürü olabilir. Çok az insan yogaya, onun spiritüel aydınlanmanın bir yolu olduğuna inandığı için başlar ve aslına bakarsanız çok sayıda insan da tüm bu spiritüel öz gerçekleştirme fikrine oldukça kuşkuyla yaklaşmaktadır. Aslında bu kötü bir şey değil, zira bu, yogaya gelen insanların çoğunun pratik sorunlara ve amaçlara sahip pratik insanlar olduğu anlamına gelir; yani hayatın yol ve yöntemlerine sıkı sıkıya bağlı insanlar, akli başında insanlar.

Iyengar, 1966 yılında *Light on Yoga* kitabını yayınlamıştır. Bu kitapta 200'ün üzerinde Asana (poz/duruş) ve ek olarak Pranayama (nefes) teknikleri ve faydaları detaylı bir şekilde tarif edilmektedir. 2005 yılında yayınladığı *Light on Life* kitabında ise yoganın her yönüyle nasıl pratik edilmesi gerektiğine, bedene ve zihne nasıl etki ettiğine ve onu nasıl dönüştürdüğüne dair, felsefi bağlama olan referansın da daha yoğun olduğu bir dil

söz konusudur. Beden ile pratik edilen bir şeyin aslında yaşam üzerindeki ‘dönüştürücü’ potansiyeli üzerine değerlendirmeler yapılmaktadır. Aslında yoga felsefesi üzerinden bir yaşam tasviri yapıldığını belirtmek yanlış olmayacaktır. Şehvet, gurur ve saplantı, öfke, nefret ve açgözlülük gibi Iyengar’ın duygusal rahatsızlık olarak tarif ettiği şeyleri aşabilmek için yoga bir araç olarak değerlendirilmektedir. Aslında bu yorumlar, Patanjali’nin klasik öğretisinin tekrarlarıdır. Iyengar (2019:143) şöyle söyler: ‘Yoga teknikleri size enerjiyi içten olduğu kadar dıştan da alma ve o enerjiyi kişisel evriminiz için kullanma fırsatı sunar’. Onun için pratikle birlikte gelen dönüşüm, kendi doğal sürecini takip eder:

Sağlıklı bir beden harekete geçmek için gereken gücü sağlar; bulanık olmayan bir zihin duygusal çalkantılar sırasında istikrar ve rahatlık sağlar. Aklın uyanışı seçimlerimizde, kararlarımızda ve bir eyleme adım atmamızda bize yardımcı olur. ... Asana ve pranayama pratiğiyle biz ilk önce zihinden dışa doğru hareket ederek bedeni, duyuları ve organları temizliyoruz. İçgüdüler yeniden canlanıyor. Bedenin yeni uyanan akli içe doğru ilerleyerek hangi yiyeceklerin sizin için iyi olduğunu, ne zaman ve ne kadar yemeniz gerektiğini, ne zaman ve nasıl egzersiz yapmanız gerektiğini ve ne zaman uyuyacağınızı, dinleneceğinizi otomatikman söylüyor (Iyengar, 2019:212).

Iyengar’ın da özel vurgusu ile önemli bir aşama, Asana(poz/duruş) uygulamalarının salt kas kütlelerini dönüştürme motivasyonu ile değil, bedene dair bütünsel bir *farkındalık* ile yapılması gerektiği vurgusudur. Bu kapsamda dönüştürücü olanın, pratik ile gelen sonuçtan ziyade pratik anında neyi neden ve nasıl yaptığına dair *farkındalıktır*. Kısaca içinde bulunulan eylem üzerine düşünmektedir. Iyengar (2019:54) şu şekilde yorumlamaktadır:

Modern insanların birçoğu bedenlerini o kadar az kullanıyorlar ki bedensel farkındalığın hassasiyetini yitiriyorlar. Yataktan arabalarına, oradan çalışma masalarına, oradan kanepeye ve oradan da yine yataklarına geçiyorlar ama bu hareketlerinde hiçbir

farkındalık yok, hiçbir akıl yok. Hiç eylem yok. *Eylem akla dayalı harekettir.* Dünya hareketle doludur. Dünyanın ihtiyacı olan ise daha bilinçli hareket, daha fazla eylemdir. Yoga bize hareketlerimizi aklımızla nasıl harmanlayacağımızı, onları nasıl eyleme dönüştüreceğimizi öğretir.

Fiziksel pratiğin henüz içindeyken, bu şekilde tarif edilen bir *farkındalığa* dayalı düşünce pratiğini de geliştirmenin, bireyin bütünsel dönüşümüne yardımcı olacağı ve aslında kendi yaşamını nasıl daha iyi yönetebileceğine dair yorumlar dikkat çekmektedir. Kısaca bu türden bir yaklaşımla, bu tarz bir düşünce pratiği ile gerçekleştirilen fiziksel pratik, zihinsel denge durumunu da beraberinde getirmekte, zihne bu denge durumunu nasıl sağlayacağını öğretmekte ve ‘dengesiz duygu durumları’ ile de nasıl baş edilebileceğine dair bir stratejiyi de barındırmaktadır.

Beden vasıtasıyla zihinsel yönetim ve basit anlamda duygu durum yönetimi yoganın stres yönetimi fonksiyonunu da gündeme getirmektedir. Farkındalık (mindfulness) terimi, 21.yüzyıl yoga uygulamalarının neredeyse tamamında söylemin için dahil edilmektedir. Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic (Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi/1970’ler)’in kurucusu Pr. Jon Kabat-Zinn’in çalışmalarının **Mindful Yoga** perspektifine öncülük ettiği söylenebilir. Bu perspektif, Asana ve Meditasyon uygulamalarının ve bunların fizyolojik olarak çalışma prensiplerinin zihinsel durumlar üzerindeki çıktılarına dair birçok bilimsel araştırmayı da beraberinde getirmiştir. Derin anatomik bilgiler kapsamında (hangi kasın ya da kas grubunun nasıl çalıştığı ve özellikle sinir sistemi üzerindeki etkisine dair araştırmalar vb.) farklı yoga tarzlarının da yaygınlaştığı görülmektedir. Bu alana özellikle dinamik ve aktif efor gerektiren hareketler barındırmayan, pasif olarak tek bir pozda 3 ila 5 dakika beklemeyi hedefleyen **Yin Yoga** dahil edilebilir. Yine hem fiziksel ve dolayısıyla hem de zihinsel ‘sağlığa’ ilişkin bütünsel ‘iyileşme’ yaklaşımını benimseyen **Yoga Terapi**, bu perspektifin bir çıktısı olarak kabul edilebilir. Hem fizyoterapi hem de psikoterapi

prensiplerinden unsurlar barındırdığı görülmektedir. Hem felsefi temelin genişletilebilir özgün yorumlara uygun olması hem de modern bireyin fiziksel ve zihinsel kavrayışları, farklı yoga tarzlarının gelişimine öncülük etmiştir. Yoganın, fiziksel pratik deneyiminin yanında farklı bir anlam da sunuyor olması, bireyin '*kendi ile ilgileniyor olmak ve kendini iyileştiriyor olmak*' temasını farklı bir bağlamda benimsemesini kolaylaştırmaktadır. Her ne kadar zihinsel 'denge' teması ön planda olsa da yoganın argümanları kapsamında onun aynası olarak kabul edilen bedenin de sağlığının bir önkoşul olarak kavranması, spesifik bir beden tasvirini de beraberinde getirmektedir ve onun sağlığı bireyin kendi sorumluluk alanına dahil edilmektedir. Bu kapsamda Iyengar'ın (2019:48) şu yorumu dikkat çekmektedir:

Sağlık, sağlam ve dayanıklı bir bedenle başlar, derinleşerek duygusal dengeye ulaşır ve sonra akılsal berraklığa yol açar. Fiziksel sağlık alınıp satılacak, üzerine pazarlık edilecek bir mal değildir. Onu ilaç ya da hap gibi yutmak da mümkün değildir. Sağlık bizim tarafımızdan oluşturulması gereken bir şeydir. Güzellik, özgürlük ve sonsuzluk tecrübesini kendi içinizde bizzat yaratmanız gerekir. Sağlık budur.

Farkındalık perspektifinin kapsamı genişlemekte ve özdisiplin temasını da düşündürmektedir. Bireyin, eylemlilik halinde var olduğu her alanda bu bağlamı gözeterek yaşıyor olacağına dair bir varsayım söz konusudur. Görülmektedir ki bireyin bu alışkanlığı kazanması, bir anlamda bedeni ile kurduğu ilişki ile alakalıdır. Bu alışkanlık için ilk deneyim alanı, onun sağlığından sorumlu olduğu bedenidir.

Klasik bağlamı kapsamında ahlaki referansları oldukça yoğun olan geleneksel bir öğretisi, revize edilmiş, modern kültüre ve modern bireyin fiziksel pratikleri kapsamındaki deneyim alanına dahil edilmiştir. Fiziksel referansları dolayısıyla bireyin, kendisi üzerine düşünme motivasyonunu salt mistik olmayan bir alan kapsamında düşünmesini olanaklı kılmıştır. Modern Yoga, 20.yüzyılın son çeyreğinde artık Kuzey Amerika ve Avrupa başta olmak üzere yaygınlık kazanmıştır. Bireyi, kendi varoluşsal doğasını ve hatta içinde

yaşadığı evrenin doğasını sorgulamak üzere harekete geçirme potansiyeli barından bir bağlamı işaret eden felsefi gelenek, ‘daha iyi bir yaşam’ düşüncesini de beslemektedir. Hem Hindistan’daki merkezlerle hem de Hindistanlı aktörlerin mobilizasyonu ve farklı aktörle ile etkileşimi dolayısıyla yoganın modern kültürde tüketilebilir bir alan olarak da varlık kazandığı yorumlanabilir.

A. Yeni Uygulama Alanları ve Profesyonelleşme

Modern Yoga, yoga pratiğinin uygulama alanlarını değiştirmiştir. Klasik öğreti kapsamındaki uygulama alanları, Hindistan’da doğada Aşram olarak adlandırılan yapılarda, kişinin kendisini toplumsal alandan soyutladığı ve inzivaya çekildiği yerlerdir. Modern Yoga ile birlikte, kişilerin bir eğitmen eşliğinde toplu bir şekilde fiziksel pratiklerini gerçekleştirdikleri ve bu fiziksel pratik dolayısıyla zihinsel söylem pratiklerini de içeren uygulama alanları söz konusu olmuştur. Bu uygulama alanları, toplumsal alandan hiç de uzak olmayan ve çoğunlukla kentlerde bulunan salonlardır. Yoganın güçlü bir yaygınlık kazandığı Amerika Birleşik Devletleri’nde ilk olarak büyüklü küçüklü salonlar yoga pratiği için kullanılmıştır. Bu salonlar daha sonra genel kullanım içinde ‘yoga stüdyosu’ olarak anılmaya başlamıştır ve büyük ya da küçük kullanım alanları ile sayıları artmıştır. Bu uygulama alanları sıradan bir spor salonu olarak değerlendirilmemektedir, çünkü fiziksel pratiğin yanında her zaman zihinsel pratiğe referans veren bir söylemsel pratik söz konusudur.

Yoga pratiği gün geçtikçe popülerlik kazanmıştır ve 1997-1999 yılları arasında ‘ulusal standartlara ihtiyaç’ söylemi ile birlikte Amerika Birleşik Devletleri’nde Yoga Alliance kurulmuş ve bu kurum 2007’de uluslararası bir nitelik kazanarak 2010 yılında çevrimiçi eğitmen kaydını başlatmıştır. Bu kurum vasıtasıyla yoganın hem fiziksel tekniklerinin hem de felsefi temellerinin nasıl öğretileceğine dair standartlar ve ‘temel yoga eğitmenlik eğitimi’ programı geliştirilmiştir. Bu program dolayısıyla eğitmenler

yetiştirmek söz konusu olabilmifitir ve ‘yoga eğitmeni’ olmak isteyen herkes, bu eğitim ve verilen sertifika dolayısıyla eğitmen statüsü kazanabilmektedir. Günümüzde Türkiye dahil diğer birçok ülkede ‘Yoga Alliance onaylı sertifika’ başlığıyla yoga eğitmenlik eğitimleri açılmaktadır. Yoga Alliance’ın, bir meslek olarak yoga eğitmenliğinden de bahsedebilmeyi olanaklı kılan bir profesyonelleşmeyi de beraberinde getirdiği söylenebilir. Bu profesyonelleşme dolayısıyla uygulama alanının tek başına yoga stüdyoları ile sınırlı kalmadığı da söylenebilmektedir. Bir yoga eğitmeni olarak herhangi bir spor salonunda da yoga dersleri vermek mümkün hale gelmiştir. Elbette bu durum Modern Yoga’nın fiziksel pratiğe olan kurucu referansı ile de alakalıdır.

B. Türkiye’de Modern Yoga’nın Seyri

Mart 2021’de Yoga Alliance’ın kurumsal websitesinden (yogaalliance.org) edinilen bilgilere göre bu kuruma kayıtlı 250 yoga eğitmeni ve 76 yoga stüdyosu bulunmaktadır. Elbette bu kuruma kayıtlı olmayan birçok farklı yoga stüdyosu da bulunmaktadır. Kayıtlı yoga stüdyolarının şehir dağılımları ise şu şekildedir: İstanbul (41), İzmir (9), Ankara (8), Antalya (5), Muğla (3), Adana (2), Bursa (2), Aydın (1), Çanakkale (1), Düzce (1), Kayseri (1), Sakarya (1), Tekirdağ (1). Türkiye’de ilk yoga stüdyosu 2001 yılında İstanbul Nişantaşı’nda açılmıştır: Yogaşala. Bu stüdyonun açılmasına dair bir yoga eğitmeninin yorumu şu şekildedir:

Türkiye’de bu şekilde yoga öğreten bir yer yoktu. Yani kıyafeti değişmemiş, spiritüel bir havaya büründürmeden daha spor gibi yoga öğreten bir yer... (Görüşmeci.4, Kadın, 49)

2006 yılında ise yine İstanbul’da Cihangir Yoga açılmıştır. Bu iki yoga stüdyosunun Türkiye’ye yoganın tanıtımı kapsamında önemli bir yer işgal ettiği söylenebilir.

Yogaşala, ilk defa şık ve sadece yogaya mahsus bir ortamda yoga yapmayı mümkün kıldı.

Önceden hocalar kendi evlerinin salonlarında ders verirdi ve o ortama girmek

istemeyen için hoş değildi. İlk defa Amerikan tarzı, kapıdan giren girsın, kayıt olsun sistemi gerçekleştirildi ve şık bir ortamda başlaması yoganın gidişatını değıştirdi. İlla hocayla irtibat kurmuyorsun, girdiğinde bir kuruluşla, bir markayla ilişki kuruyorsun. Bu biraz daha güven oluşturuyor, biraz daha serbest oluyorsun, çünkü tek bir hocayla olunca onun dışına çıkamıyorsun, bir merkeze gidersen ve o hocayı beğenmezsen yine aynı çatının altında başka bir hoca var. Bence bunlar yoganın bu derece popüler olmasını sağladı, markalaşma, sunulduğu ortamlar, alışveriş gibi gidebilmek, hoca ve tarz çeşitliliğinin artması herkese göre olmaya başlamasını sağladı. Günümüzdeki gym tarzı ile benzer bir mentalite de sunuyor olması insanların daha akın akın o kuruluşlara akmasını sağladı. Yoga Şala ve Cihangir Yoga gibi merkezlerle birlikte başka küçük işletmeler ve evinde yoga yaptırınlar da daha popüler olmaya başladı. (Görüşmecı.4, Kadın, 49)

Modern Yoga, zihinsel pratik alanının yanında yoganın fiziksel pratik bağlamına referansı daha güçlü bir şekilde kullanarak modern kültür içinde kendine has bir uygulama alanı geliştirmesi sıradan spor salonlarından farklı bir mekanı da olanaklı kılmıştır. Bu mekanların sayılarının artması yoganın erişilebilirliğini de artırmıştır. Daha popüler hale gelmesinde daha erişilebilir olmasının da etkisi söz konusudur. Maddi olarak da daha erişilebilir bir hale dönüştüğüne dair yorumlar da bulunmaktadır. Bazı görüşmeciler erişilebilirlik teması kapsamında şu aktarımlarda bulunmuşlardır:

Bir de çok fazla stüdyo açıldı. Daha önce bu kadar çok yoktu. (Görüşmecı.13, Kadın, 37)

Bence dünyada şu anda yogadan daha fazla bu kadar kolay erişilebilir ve bu kadar aslında büyük bir pratiğı olan öylesi ya da böylesi fark etmez başka bir alan ben tanımıyorum. Yani eskiden bence daha böyle yüksek bir yerdeydi yoga. Şu an herkesin maddi olarak da ulaşabileceğı bir şey oldu. Hakikaten çok uygun fiyatlara, düzgün temiz stüdyolara derslere gidebiliyorsun. Eskiden çok öyle değildi bence, yani çok kolay ulaşılabilir bir şey değildi. Ama son yıllarda hem eğitmen çok hem stüdyo çok, o yüzden çok kolay

ulaşıyor. O yüzden giden kitle çok genişledi, öğrencisinden tut da belli bir yaşta olanlar, yani o skala çok genişledi. (Görüşmeci.11, Kadın, 42)

Şimdi bir yoga salonuna kaydolmak aşağı yukarı bir gyme kaydolmakla aynı paraya denk geliyor. Beyaz yakalı birisinin çok rahatlıkla para ayırabileceği fiyata ulaşabiliyor olması ilgiyi çok artırıyor bence. (Görüşmeci.14, Erkek, 34)

Her bir yoga stüdyosu, benimsediği yoga tarzına göre kendi kitlesini oluşturmaktadır. Yoganın kendisini tek başına fiziksel bir pratik olarak tanıtmadığı unutulmamalıdır. Bu kapsamda yeni yoga tarzları geliştirilmiş ve zihinsel pratik alanına yapılan referans, kapsamı salt fiziksel pratik alanından çıkarmaktadır. Farklı fiziksel hassasiyetlere dayalı farklı yoga tarzları gündeme gelirken, aynı zamanda alternatif terapi yöntemleri de profesyonel uzmanlık alanlarına dahil edilmektedir ve stüdyolarda bu yöntemler de uygulanmaktadır.

Bu kapsamda bazı görüşmecilerin yorumları şu şekildedir:

Mesela yoganın sadece bir spor olarak lanse edilmesini yanlış buluyorsam eğer, bu taraflara kayması da çok anlaşılmaz olmasa gerek diyorum. Tai masajıdır, şifa çemberidir, aile dizimidir vs... Yoga yapan insanların ya da stüdyo sahiplerinin de kafası bu tarz şeylere açık oluyor. Sadece beden değil zihin farkındalığı deyince bu tarz şeylere yönelmeyi de kolaylaştırıyor aslında. (Görüşmeci.1, Kadın, 28)

Alternatif çalışmaların var olma sebebi bence o kişisel gelişime dair arayışlardan kaynaklanıyor. Çünkü şifaya hiç hareket etmeden ulaşmak isteyen bir kitle de var. En basit yoga hareketlerini dahi yapmak istemeyen kitle, masaj sedyesine yatıp AccessBars yapıyor mesela. Bunların yoga stüdyolarına gelmesindeki sebep, sadece yoga dersinden para kazanması mümkün değil. Bu sebeple birtakım zenginlikler koymak zorunda. Hem maddi anlamda hem de dediğim gibi herkes hareket etmek istemeyebiliyor. Yoga hareketleri yapmaya başlayınca en ufak bir esnemeyi ağrı olarak değerlendiren ve bunu

korkunç bulup buna tahammül edemeyen bir sürü insan var. Bu yüzden bence yine bu yöntemler aktif. (Görüşmeci.2, Erkek, 20)

Özellikle (yoga) eğitimlik eğitimlerinde böyle şeylerin tanıtılması çok etkili oluyor. Mesela ‘içindeki çocuk’ çalışmaları vs gibi daha psikoloji tarafından da şeyler katılmaya başladı. Yoga yapmakta olan insanların ben şunu yaptırđım, bunu yaptırđım vs gibi diyalogları da etkili oluyor. Böyle olunca sanki o onun bir parçası gibi görünüyor olabilir hatta ‘aaa benim de yaptırmam gerekiyor’ kafasına yol açabiliyor olabilir. Yani o ortamda olduğu için bir maruziyet söz konusu. Sokaktan geçen birisi aile dizimi diye bir şey duymuyor ama bir yoga stüdyosuna girip çıkıyorsan illaki kulağına çalınıyor ama bence doğrudan bir bağlantı yok ama elbette böyle bir ilişkilene olabilir. (Görüşmeci.8, Kadın, 38)

Katılımcıların aktarımlarında örnek verilen alternatif yöntemlerden biri olan Access Bars, Access Türkiye isimli bir websitesinde şu şekilde tanımlanmaktadır:

Başın üzerinde yer alan 32 özel noktaya uygulanan bir enerji seansıdır. İnsanların farklı şekilde işlev yapmalarına, değişimlerine ve hayatlarında olasılıklara açık olmalarına yardım eden bir bilinçaltı temizliği enerji çalışmasıdır. Bedenimizle bağlantılı bu 32 nokta, herhangi bir zamanda yarattığımız veya aldığımız; düşünce, fikir, inanç ve görüşleri saklar. Bu noktalar; sözel proseslerle ele aldığımız, kaynak olarak tanımladığımız bilgilere dayalıdır. Bars noktaları; bedeninizle doğrudan bağlantılıdır. Barsların çalışmaya başlamasını takip eden zaman içinde; düşüncelerin, duyguların, hislerin ve enerjilerin hücreler üzerinde yarattığı etkileri de serbest bırakır (accessturkiye.com).

Aile Dizimi ise

Alman Psikoterapist Bert Hellinger’ın ortaya çıkarttığı bir kavramdır ve bireyin içsel dünyasının, aile sistemi içerisinde anlamlandırılmasına odaklanan terapi sürecini kapsar (dunyanismanlikmerkezi.com/aile-dizimi-nedir).

Günümüzde yoga stüdyoları, yoga ile doğrudan ilişkisi olmayan yöntemleri de alana dahil edebilmektedir. Zihinsel pratiklere dair söylem alanı bu tür yöntemleri eklemlmeyi kolaylaştıran ortak bir anlamı da kurmaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

YOGA SÖYLEMİ

Modern Yoga, 20.yüzyılın ikinci yarısıyla beraber artık kendine has bir uygulama alanı geliştirmiştir. Uygulama alanlarındaki ve uygulama kapsamlarındaki revizyon en somut değişimlerdir. Bu somut değişimlerin yanında söylem alanında da bir tercüme söz konusudur. Klasik pratik yöntemlerinin modern kültüre tercümesi, klasik söylemin de tercümesini beraberinde getirmiştir. Felsefi düzlemdeki ‘ruhun ya da benliğin kurtuluşu’ ve ‘kendilik bilinci’ temaları dolayısıyla klasik uygulamalar⁹ gelişmiş ve bu süreç modern kültür içinde devam etmiş, kendine yeni bir anlam kazanmıştır. En baştan söylenebilmektedir ki klasik -ve aslında modern kültür kapsamında oldukça keskin sayılabilecek- ‘kurtuluş’ mottosu, ‘kendi ile ilgileniyor olma’ genel temasına dönüşmüştür. Bu temanın ise Modern Yoga’nın söylemsellik alanı içinde ‘beden-zihin bütünlüğü’ne dayalı ayırt edici niteliği dolayısıyla söz konusu olduğu söylenebilmektedir.

I. MODERN YOGA’NIN AYIRT EDİCİ NİTELİĞİ: ‘BEDEN-ZİHİN BÜTÜNLÜĞÜ’

Yoganın farkı, tek başına beden odaklı bir çalışma olmadığı, diğer spor pratiklerinin yalnızca beden performansına dayalı, tek referans kapsamının beden olduğu yorumlarında ortaklaşmaktadır. Yoganın ‘bedensel ve zihinsel, bütün bir varlık olarak ben’ teması, yine bu farkın da kurucu ögesi olarak değerlendirilebilir. Söylemsellik alanındaki ‘seni bedenden ibaret görmüyoruz’ üzerine kurulan anlam aynı zamanda yoganın ne olmadığını da ilan etmektedir. ‘Herhangi bir şeyin ‘olumlu’ anlamı, ne olmadığıyla, kurucu dışarısı olarak adlandırılan kavramla olan ilişkisi dolayısıyla inşa

⁹ En önemli örneği Patanjali’nin Raja Yoga sistemidir. Bu sistem, zihinsel faaliyetleri ‘dengelemek’ adına bedeni gözlemlemenin ve aslında bedenin faaliyetlerini belli pratiklerle ‘dengeleyerek’, Samkhya felsefesinden devralınan ‘benliğin kurtuluşu’na ‘nasıl’ ulaşılabilceği sorusuna sistematik bir çerçeve ile cevap vermek isteyen bir girişimdir. Bu kapsamda 8 basamaklı bir yoga tasviri yapılır.

edilebilir'' (akt. Hall, 2014:282). Bu inşa basit ve tek yönlü bir belirlenimden ziyade eklemlenme pratiğindeki kısmi sabitleme dolayısıyla kurulan anlam kapsamında anlaşılmalıdır. Yoganın söylemsellik alanındaki ilgili temaların eklemlenmesi yoluyla kurulan anlam, tek başına bedeni referans almadığı zeminini kurmakta ve diğer spor pratiklerinden farkı üzerinden ne olmadığına dair anlamı da söz konusu alana dahil etmektedir.

Görüşmecilerin yoganın herhangi bir spor pratiğinden farkına ilişkin bazı yorumları şu şekildedir:

Bu basit olarak kas çalıştırmak, kasları şekillendirmek vs gibi şeylerden daha farklı. Mesela fitness gibi pratiklerden farklı olarak yogada asana pratiklerinin amacı yeteri kadar beden farkındalığını kazandığında uzun süre meditasyonda oturur hale gelebilme. Varsayalım ki yogada, asanalarda olabilecek en üst noktaya kadar geldim. Bundan sonra şu oluyor, tamam artık beden kontrolünü sağlıyorsun, şimdi nefes kontrolünü sağlamaya başla ve buradan zihin kontrolüne doğru yürü. Bu yol spordan bağımsız daha farklı ilerleyen bir yol. Yani burada bedeni kontrol etme amacın onu estetik hale getirmiş olmak gibi şeyler değil. Mesela fitnessın böyle bir kaygısı var. Yoganın ise fizik ötesinde olan bir vaadi var aslında. Zaten insanı motive eden şeylerden biri de bu. (Görüşmeci.1, Kadın, 28)

Sadece ağırlık kaldıran bir sporcunun yaşam felsefesi, belki kaldırdığı ağırlık ya da yaptığı spora göre bir beslenme metodu seçmesiyle sınırlı kalırken, kişi eğer seçtiği yoga metodunu, felsefesiyle birlikte yaşam platformuna alırsa daha geniş bir perspektifi oluyor hayata dair. (Görüşmeci.3, Kadın, 49)

Bence yoganın spordan farkı istekler içine direkt olarak ya da dolaysız olarak benliğini de katıyor olması. Yogada bunu dolaysız olarak yapıyoruz. Evet bir bedenin var. Zaten bedenimizle ilişkimizin hep iyi olmasını isteriz. Ama sen bedenden ibaret değilsin, hatta beden senin oldukça küçük bir parçan yani çünkü senin bedenden başka olarak duyguların, düşüncelerin var ve bunlar aslında bedenden daha geniş bir alan kaplıyor gibi

buna benzer bir yaklaşım sergiliyoruz. Ya da biri daha büyük bir daha küçük gibi bir ayırım yapmasak bile en azından diğerini yok saymıyoruz hepsi bir bütün diyoruz. Basit bir hatırlatma, seni bedenden ibaret görmüyoruz diyerek. Bu büyük ölçüde yoganın spordan farkı. (Görüşmeci.7, Erkek, 31)

Spor yaparken hep performansa dönük bir şey yapılıyor. Şu kadar adım atacağım, şu kadar pedal çevireceğim vs ama yogada böyle bir şey yok. Ne kendinizle ne de diğer insanlarla yarışmıyorsunuz. (Görüşmeci.12, Kadın, 36)

Aslında yogadaki şey de evet vücudu güçlendirme üzerine ama egzersiz gibi değil. Çünkü egzersiz yapan birçok insan ya kilo vermek için egzersiz yapıyordur ya da işte bu erkeklerin kaslı görüneyim vs gibi istekleri üzerinden oluyor. Ama yoganın şeyi farklı, nasıl anlatabilirim bilmiyorum. Çok kaslanma değil de daha böyle kendini sağlıklı hissetmek için kaslarını uzatmak olarak tarif edebilirim belki. Yogada aslında farkında olmadan da güçleniyorsunuz. Bir taraftan çok rahatlıyorum. Ama fitnesssta amaç direkt oluyor. Kaslanmak, kilo vermek gibi. (Görüşmeci.13, Kadın, 37)

Bedensel pratiğin anlamına dair iki yorum ise şu şekildedir:

Dışarıdan baktığında bedensel ve spiritüel bir çalışma gibi 2 ayrı çalışma varmış gibi bir görüntü olabiliyor. Şöyle söylesem daha iyi olacak sanırım, beden üzerinden yönlendirmelerin zaten spiritüel gelişimi desteklediğini düşünüyorum. Beden daha dışarıdan görünen ve yönlendirilebilir bir mekanizma iken zihin veya ruh daha bireysel, kişinin kendi tanımladığı bir olgu gibi benim kafamda, ben gördüğüm şeyi bir şekilde eğitirsem görünmeyen şey de içeriden zaten besleniyor olacak düşüncesi var demem daha doğru olur. (Görüşmeci.14, Erkek, 34)

Rahat olun, gevşemeye çalışın, rahatsızlıklarınız varsa bunlara kulak verin, göz ardı etmeyin, kendinize özen gösterin şeklinde, bu da büyük ölçüde beden ile başlıyor. (Görüşmeci.7, Erkek, 31)

Beden dolayısıyla yaşadığı deneyimi yorumlayan bir görüşmeci ise şu aktarımda bulunmaktadır:

İlk zamanlarda temel niyetim bedensel olarak daha esnek olmaktı. Ve daha fazla enerji harcamaktı. Sonra şunlar da eklendi; esnekliğin sadece bedene ait olmadığını zihnin de esneyebildiğini gördükçe, salt bedensel bir pratik olmaktan çıkıp buna zihin veya günlük hayat da entegre oldu. Klasik bazı sözler var; yoga hayatın kendisidir, matın dışında da yogayı yaşamak vs gibi... Tabii ki hala bedensel olarak bakıyorum çünkü bedenimle yaptığım bir şey ama diğer boyutlarını da gördükçe ve tanıdıkça fark ediyorum ki bedenle yapılan bir şey ama sadece bedenle yapılan bir şey değil. (Görüşmeci.2, Erkek, 20)

Modern Yoga'nın kendine has uygulama alanlarını geliştirmiş ve bedensel pratik alanını farklı kapsamlarda daha görünür hale getirmiş olmasının yanında beden temasını salt fiziksel bir efor ya da antrenman kapsamında bırakmadığı görülmektedir. Özellikle beden/zihin bütünlüğü teması kapsamında, fiziksel pratikler 'kendini gözlemle, nefesine odaklan' genel söylemi ile sürekli desteklenmekte, kurulan anlam ise potansiyel sürekliliğini bu şekilde mümkün kılmaktadır. Yoga, ayırt edici söylem niteliği üzerinden, "bir mat alanına geliyor olmak", "kendinle buluşacağın bir alana giriyormuş gibi bir his", "sadece kendimle olmaya ihtiyacım var duygusu", "kendine dönmek, kendini dinlemek", "kendime değer veriyorum, kendime zaman ayırıyorum", "zihnin de esneyebildiğini görmek" gibi ortak anlamları kurmaktadır. Yapılan görüşmeler kapsamında katılımcıların aktarımlarını, kurulan bu ortak anlamlar dolayısıyla gelişmiş olan dil ile kurdukları görülmektedir. Yoganın ne ifade ettiğine ve özne tasavvurunda neyi temsil ettiğine dair dilsel birtakım stratejiler olduğu görülmektedir. Örneğin, yoganın sembolik dili göz önüne alındığında 'sağlık' kapsamının çoğunlukla *şifa* teriminde karşılık bulduğunu ve bu terimin stratejik bir öneme sahip olduğunu belirtmek gerekmektedir. Bu terim, yoganın tek başına fiziksel bir sağlık vaadi barındırmadığına işaret etmektedir. Şifa terimi Türk Dil Kurumu Sözlükleri tarafından şu şekilde

tanımlanmaktadır: “Bedensel veya ruhsal bir hastalığın son bulması, hastalıktan kurtulma, onma”. Onma terimi ise “Eksiği kalmayıp gönül ferahlığına ermek, mutlu olmak, mesut olmak.” şeklinde tanımlanmaktadır. Beden-zihin bütünlüğü, ‘dengeli zihin’ gibi temalar ve terimin ilgili tanımı da göz önünde bulundurulduğunda kullanımının tesadüfi olmadığı görülmektedir. Bu kapsamda şifa teriminin -özellikle söylem alanında- kurucu bir yer işgal ettiği söylenebilmektedir. Örneğin, bir yoga eğitmeni Eylül 2020’de sosyal medya hesabından takipçilerine “İyileşmek ile şifalanmak aynı mıdır?” sorusunu sormuştur ve açık hesabından paylaştığı bazı cevaplar şu şekildedir:

“İyileşmek geçici bir düzelme ama şifalanmak daha derin”, “İyileşmek temeldeki sorunu çözebilmek, şifalanmak andaki ruh halini arındırmak gibi”, “İyileşmek fiziksel anlamda gibi gelir bana hep. Şifalanmak ise ruhsal zihinsel daha çok”, “Şifalanmak bana göre daha kalıcı bir iyi olma halini tanımlıyor”.

Kurulan anlamın, onun tek başına fiziksel bir pratik olmadığını işaret etmesinin yanında aslında belki fiziksel pratiğe bile ihtiyaç duyulmayan anlamı da beraberinde getirmektedir. Genel bir kullanım olan ‘matın dışında da yoga yapmak’ söylemi, kişinin sembolik bir sınır olarak mat alanında yaşadığı deneyimi, kendisi ile kurduğu ilişki kapsamında tüm hayatına yansıtılabileceğine dair bir telkin içermektedir. ‘Matın dışında da yoga yapmak’ teması ile birlikte yoga, artık ‘ihtiyacına göre kendine en iyi gelen uygulama alanını keşfetme’ pratiği olarak değerlendirilmektedir. Artık kişinin bireysel seçim alanında kendine karşı sorumlu olduğu bir yaşam tarzı seçimini ve bu seçimlerinden dolayı özellikle yoga derslerinde ‘şu an burada olduğun için kendine ve bedenine teşekkür et’ cümlesi ile desteklenen bir söylem söz konusudur (Godrej, 2017). Bu söylem ve anlamlar hem uygulayıcılar arasında dolaşıma girmekte hem de yoga eğitmenlerinin stüdyolarda ya da daha çok sosyal medya kullanmaları ile yaygınlaşmaktadır. Bu dolaşım dolayısıyla artık bedensel ve zihinsel olarak farkındalık

düzleminde hareket kabiliyeti kazanması beklenen öznenin ‘kendini yönetimine’ dair bir alan inşasından bahsedilebilmektedir. İhtiyaçlarının farkında ya da bu kapsamı gözetebilen bir özne tasavvuru söz konusudur. Beklenen ya da telkin edilen o olsa bile tam bir farkındalık halini yaşamak da zorunlu değildir, önemli olan kendisiyle ilişkisini bu farkındalık düzlemi ve yöntemleri doğrultusunda kurması ve sürekli kılmasıdır. Bu yine kalıp haline gelmiş bir söyleme işaret etmektedir; ‘önemli olan anda ya da yolda olmaktır, varılmak istenen sonuç değil’.

‘Anda kalmak’ teması yine yoga söyleminin kurucu ögesidir. Bu söylem üzerinden kişi, içinde bulunduğu beden ya da zihin durumunu başka şeylerin manipülasyonuna uğramadan gözlemlemesine dair yönlendirilmektedir; ‘nefesine odaklan, kendinle kal ve fark et’. Bu telkin ile beraber, yani ‘anda kalma’ya dair farkındalık yönlendirmesi ile beraber kişiye, kendisini manipüle eden hem geçmiş hem gelecek düşüncelerinden sıyrılma potansiyeli işaret edilmektedir. Bu potansiyel ise düzenli pratik etme düzlemini yani sürekli olarak kendisi ile bu türden uygulamalar vasıtasıyla çalışması gerekliliğini söz konusu etmektedir.

Zihin ya geçmişte ya gelecekte, seni sürekli meşgul ediyor ve sen bulunduğun andan keyif alamıyorsun aslında. Yoga bunu sağlıyor benim için. Hem dersi verdiğimde hem de pratik yaptığımda beni o ana odaklıyor. Zihnimdeki tüm düşünceler yavaş yavaş tek tek gitmiş oluyor, ne geleceğe dair bir kaygı ne de geçmişe dair bir üzüntü, hiçbir şey kalmıyor ve bunu devam ettirdiğin zaman, kendinle çalıştığın zaman, artık o iç huzursuzluklarını ve o egonun sana söylediği şeyleri düşünmemeye başlıyorsun. (Görüşmeci.5, Kadın, 37)

II. ‘KENDİ İLE İLGİLENMEK’ TEMASINA DOĞRU

Yapılan görüşmeler kapsamında Modern Yoga’nın, üç kategori kapsamında yeni bir anlamı temsil ettiği ve beraberinde de bir ‘çare’ olarak değerlendirildiği görülmüştür. Bu kategoriler şu şekilde genelleştirilebilir; ‘psikolojik olarak iyi hissedilmeyen bir

zamanda bir çıkış yolu olarak görülebilmesi’, ‘kendine zaman ayırma/kendi ile ilgilenme isteği’ ve ‘alışlageldik spor pratiklerinden (fitness, pilates, kültür fizik hareketleri vb.) farklı bir fiziksel pratik sunuyor olması’. Özellikle psikolojik olarak iyi hissedilmeyen bir zamanda belli bir arayışın sonucu olarak yoga ile karşılaşmaların söz konusu olduğu görülmüştür. Görüşmeciler arasındaki iki yoga eğitmeninin konuya dair yorumunu şu şekilde aktarmıştır:

En temelde psikolojik problemler dolayısıyla başlayan çok insan duyuyorum, özellikle son birkaç senedir gelen gruplarımda bu çok dillendiriliyor. Depresyon. Bu seneki eğitimde ben baya şaşırmıştım. Aslında insanlardan çok daha farklı motivasyonlar beklerken, şu anda çoğunluğun depresyon ya da psikolojik sebeplerden yogaya başladığını düşünüyorum. (Görüşmeci.14, Erkek, 34)

En büyük sebep ise insanın anlam arayışı. İnsanın kendi boşluğunda kendisi için sürekli arayışta olması. Yoga da o arayış için çok güzel bir platform sunuyor. (Görüşmeci.3, Kadın, 49)

Bu kapsam ile birlikte bazı katılımcılar yogaya başlama motivasyonlarına dair, güçlü bir şekilde bir ‘kayıp’ durumunu da dahil ettikleri şu aktarımlarda bulunmuşlardır:

Doktoranın ortasında bir kayıp yaşadım. Biraz doktora sürecinin yavaşlamasına sebep oldu, bir de o zaman işe de girmemiştım, biraz sorgulamalarımı, hayattan beklentilerimi, yolumu değiştirmeme sebep olabilecek bir süreci başlattı. Sonrasında işte birkaç arkadaş yogaya başladık. Dolayısıyla o zaman bedenem ve zihnen ve aslında ruhsal olarak da bir arayışta olduğumu düşünüyorum. Sondaki ceset pozu, şavasana iyi geldiğinden ve aslında anda kalma hissini bana ilk başta fark ettirdiğinden, o kısmı cezbederek nasıl bir öğreti ki bu, nasıl bir deneyim ki bu daha ilk pratikte kendimi bırakabildim ve başka şeyleri düşünmedim hissini yaşadım. Çünkü hem zihinsel olarak hem de kaygıların, endişe düzeyinin yoğun olduğu, işte yeni bir kayıp yaşamışım o süreçte, psikolojik olarak da dengeli değilim vs. (Görüşmeci.6, Kadın, 39)

Sadece rahatlamaya yönelik bir şey ve herhalde bana da iyi gelir diyerek öyle gittim. Fiziken yaptığım şeyleri hatırlamakla birlikte, yani o asanalar dediğimiz şeyleri hatırlamakla birlikte beni ilgilendiren kısmı sadece zihnimi rahatlatmış olmasıydı, bana huzur vermiş olmasıydı. Kendimi çok rahatlamış hissettim. Aylardır huzursuzdum açıkçası. Kafamdaki birçok sorunun artık sakinleştiğini hissetmişim. (Görüşmeci.5, Kadın, 37)

Temelde endişe, kaygı, stres gibi temalar kapsamında bir çıkış yolu olarak değerlendirilmesinin, yogaya bu temalarla ‘mücadele eden’ bir anlam kazandırdığı görülmektedir. ‘İyi hissetmek için’ bir arayışın sonucundaki karşılaşma durumu, yoga için de kurucu bir tema niteliği kazanmıştır. Nitekim bu kurucu tema kişiyi çağırma işlevi görmektedir. Görüşmeciler arasındaki bir yoga eğitmeni şunu aktarmıştır:

Amacımız bir tek stresle mücadele etmek. Herkes öğrenmek istiyor. Dönüşmek istiyorlar çünkü stres altındalar. İşe gideceksin, alışveriş merkezine gideceksin, her yer reklam, her yer billboard ve onun dışında bir şey aranıyor. Yogada 'sen bilirsin kolunu nereye koyacağını, hisset kolunu nereye koymak istiyorsun' diyorum buna koşa koşa geliyorlar. O kadar basit bir şey eksik yaşamda işte. Herkes korku ve endişe içinde, gergin. O kadar gerilmiş ki sinir sistemi çok ihtiyaç var yogaya ve bence pandemik süreçten sonra da patlayacak. (Görüşmeci.4, Kadın, 49)

‘İyi hissetmeye’ dair bir cevap girişimi olmasının yanında ‘hisset ve ne istediğini, neye ihtiyacın olduğunu fark et’ söylemi ile birlikte artık yoganın en temel telkininden bahsedilebilmektedir; ‘neye ihtiyacı olduğunun farkında olan bir özne olarak edindiğin bilgiler kapsamında kendin üzerinde çalış’. Bu telkin, yoganın kendi söylem alanını kurmasının yanında, aslında ‘kendisi üzerine çalışma’yı pratik etmeyi olanaklı kılan bir deneyim alanını da ilan ettiği görülmektedir. Bu deneyim alanı yine yoganın kendisidir: ‘Yoga yap ve kendinle nasıl ilgileneceğini, kendi ihtiyacına göre kendin üzerinde nasıl

çalışabileceğini öğren'. Bu kapsamda Modern Yoga, yeni bir kendilik kurgusuna kapı aralamaktadır.

Modern Yoga'nın ayırt edici özelliği, kapsamı ne olursa olsun 'kendi ile ilgileniyor olma' genel temasını her daim söylem alanında tutmasıdır. Tek başına fiziksel bir pratik olarak değerlendirilmemesinin temel sebebinin bu olduğu söylenebilir. Sıradan fiziksel bir pratik halindeyken uygulayıcılar, yoga tarzına göre az ya da çok belli söylemlere maruz kalırlar. Çoğu yoga sınıfında, pratiğin başında ya da sonunda şu cümle ile karşılaşmak mümkündür: 'bugün burada olduğun için kendine ve bedenine teşekkür et'. Daha az efor gerektiren, Yin Yoga gibi uzun süre pozlar içinde hareketsiz kalınan tarzlarda pratik içinde bu cümleyi destekleyici birçok yönlendirme söz konusudur. Bunlar, kişiye içinde bulunduğu beden ya da zihin durumunu izlemesini, fark etmesini bekleyen yönlendirmelerdir. Daha çok efor gerektiren tarzlarda ise çoğunlukla pratik sonundaki sırt üstü hareketsiz ve eforsuz bir şekilde yerde uzanılan Şavasana pozunda bedendeki ve zihindeki değişimleri izletmeye yönelik yönlendirmelerden bahsedilebilmektedir. Bu yönlendirmelerin temel mottosu, 'kendin için buradasın, bu zamanı kendine ayırdın ve kendini izle'dir. Günümüzde salt fiziksel antrenmanları içeren spor salonlarında bile grup dersi olarak uygulanabilen yoga pratiği, mekanına ve kapsamına göre az ya da çok bu söylem alanını terk etmemektedir. Henüz yoga ile tanışmamış olan kişileri ise yine bu söylem yoluyla çağırmaktadır. Kişinin sadece bedeniyle ilgilenmediğini, beden performansı içindeyken zihinsel durumunu nasıl gözeceğine dair bir alan yarattığına dair telkinlerinde bulunmaktadır. Bu alan, 'kendinle ilgilen, kendin üzerinde çalış' söylemi dolayısıyla kişiye yeni bir kendilik kurgusu sunmakta ve onu yeni bir özne konuma davet etmektedir. Daveti kabul eden özne, düzenli yoga pratiği dolayısıyla bu yeni konumu deneyimleyebilecektir. Söylenebilmektedir ki bu konum, 'bedensel ve zihinsel, bütün bir varlık olarak ben' teması üzerine inşa edilmiştir.

Öznenin, özne-konumuna etkili bir biçimde dikilebilmesi için yalnızca öznenin ‘selamlanmasının’ değil, öznenin de bu konuma yatırım yapmasının gerekli olduğu yönündeki görüş; bu dikişin tek taraflı bir süreçtense bir eklemleme olarak düşünülmesi gerektiği anlamına gelir (Hall, 2014:284).

‘Bedensel ve zihinsel, bütün bir varlık olarak ben’ temasının, yoga söyleminin düğüm noktası olarak anlamlandırıldığı söylenebilir ve öznenin bu düğüm noktası dolayısıyla ilgili konuma katılımı söz konusudur. Bu tema, yoga pratiği dolayısıyla ‘kendilik’ teması ile de eklemlenebilmektedir. Böylece yeni bir kendilik kurgusunu mümkün kılan yoga söyleminden bahsedilebilmektedir.

A. Yoga Söyleminde ‘Kendilik’ İnşası

Postyapısalcı söylem kuramları kapsamında anlamlı bir pratik söylem ile mümkündür ve söylem yoluyla kurulan bu anlamlı pratik, davranışlar üzerinde düzenleyici bir etkiye sahiptir. Atıfta bulunduğu kapsam ister beden ister zihin olsun günümüz yoga söylemi, ilgili eklemleme dolayısıyla kurduğu anlam üzerinden, hayata yayılmış bir sürekli ‘kendine zaman ayırma/kendisi ile ilgileniyor olma’ algısı ile bu düzenleyici işlevi yerine getirmektedir. Eklemleyici pratik öğeler arasında ilişki kuran her türlü pratiktir (Laclau ve Mouffe, 2017:169). Öğeler birden çok potansiyel anlamı işaret eder niteliktedir (Jorgensen ve Phillips, 2002:27). Öğelerin inşasında kurucu olan ‘ilişki’ temasıdır. İlişkisel bir düzlemde varlık kazanan öğeler, eklemleyici pratikler dolayısıyla anlam kazanmaktadırlar. Eklemleyici pratik dolayısıyla öğeler potansiyel anlam fazlalığı ve belirsizlik düzleminden kısmi bir sabitleme konumu olan momentlere dönüşmektedir. Bu kapsamda ‘eklemleyici pratikten doğan yapılaşmış bütüne söylem denir’ (Laclau ve Mouffe, 2017:169). Yoga söylemi, ‘bedensel ve zihinsel, bütün bir varlık olarak ben’ teması etrafında ‘kendi ile ilgilenme, kendi üzerinde çalışma’ gibi temaları, daha özetle ‘kendilik yönetimi’ temasını yoga pratiği dolayısıyla eklemleyerek genel söylemi inşa

etmektedir. Bu söylem, modern kültürün dinamiklerinden bağımsız klasik öğretinin değişmez bir temsili olarak görülmemelidir. Söylem var olan koşullar altında anlamların, ilgili eklemleyici pratikler dolayısıyla geçici sabitlenmelerini sağlamaktadır. Bir pratiğin anlamlı hale gelmesini olanaklı kılan söylem hem anlamın hem eklemleyici pratiğin niteliğini içinde bulunduğu kapsama göre karakterize etmektedir. “Eklemlenme artık, eklemlenen öğelerin yayılımından önce gelen ya da onun dışındaki bir oluşum düzlemine sahip olmayan, söylemsel bir pratiktir” (Laclau ve Mouffe, 2017:176). Yoga pratiği, yine ‘kendilik’ ve ‘bütün bir varlık olarak ben’ temaları ile eklemlenerek kurulmaktadır. “Eklemlleyici gücün kendisinin kimliği de genel söylemsellik alanında oluşmaktadır” (Laclau ve Mouffe, 2017:184).

Yoga örneğinde, öznelere bulundukları zaman dilimindeki arayışlarını ve kavrayışlarını temsil eden anlamlar ve buradan yoga pratiğinin nasıl ve hangi öğeler üzerinden eklemlenme pratiğini gerçekleştirdiği, söylemin niteliğini de belirlemektedir. Söylemsel alanın en önemli teması olan ‘ilişkisel’ dolayısıyla tek yönlü bir belirlenim söz konusu değildir ve söylemsel pratik yoluyla kurulan yani söylemsel konumlar olan özne konumları da söylemlerin açık karakterini taşımaktadırlar (Laclau ve Mouffe, 2017:186). Eklemlenme pratiği dolayısıyla Modern Yoga’nın, klasik öğretilerden ya da klasik uygulamalardan farklılaştığı kapsamı da keşfetmek mümkün hale gelmektedir. Artık yoganın kendisinin ne olduğuna dair anlam da geçici bir sabitlenme kavrayışı üzerinden değerlendirilebilmektedir. Eklemlenme pratiği, söylemsel formasyonun yapılandırılmasına çeşitli pratikler dolayısıyla katkıda bulunurken bu pratiklerin bütün maddi yoğunluğuna da nüfuz etmektedir (Laclau ve Mouffe, 2017:176). Söylem, öğeleri momentlere dönüştürerek belirsizliği ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır ama bunun hiçbir zaman sabit olmadığını ve aslında hiçbir zaman tamamlanamaz olduğunu hatırlamak gerekir (Jorgensen ve Phillips, 2002:29). Söylemsellik alanı içinde eklemleyici pratik, anlamın kısmen sabitlenmesini olanaklı kılan ayrıcalıklı işaretleri

kullanır. Bu işaretler ‘düğüm noktası’ olarak tanımlanır. Belirli söylemlerin belirli düğüm noktaları söz konusudur ve buradaki analiz birimi, hangi işaretlerin ayrıcalıklı bir konuma sahip olduğu ve söylemdeki diğer işaretlerle ilişkili olarak nasıl tanımlandığıdır (Jorgensen ve Phillips, 2002:30). Söylemsel pratiklerin inşa ettiği konumlara geçici olarak bağlanan noktalar dolayısıyla kısmi olarak sabitlenmiş anlamlar söz konusudur (Hall, 2014). Yoga söylemi kapsamında ayrıcalıklı işaretler ‘bedensel ve zihinsel, bütün bir varlık olarak ben’ ve ‘kendilik’ temasıdır. Bu temalar etrafında bedensel ve zihinsel pratikler vasıtasıyla yeni anlamlar üretilmektedir.

Pratiğe başlarken en önemli yönlendirmelerden biri ‘matına gel, burası senin alanın, sadece bu alana ve ana odaklan, kendini izle’ olarak genelleştirilebilir. Yoga pratiği, sembolik bir sınır olarak mat alanında temaları eklemleyerek yeni anlamları kurmaktadır. Yani mat, üzerinde fiziksel bir aktivite gerçekleştirilen görünür fonksiyonunun dışında bir anlamı da temsil etmeye başlamaktadır; ‘burası senin alanın’. Öznenin ‘kendi alanını’ nasıl kuracağına dair bir deneyim alanı olarak görülmektedir. Bu yönlendirme aslında yoganın genel davet mottosu olarak kabul edilebilir ve aslında kişiye ‘kendisi ile ilgileniyor olma’ya ya da ‘sadece kendisi olma hali’ne dair yeni bir sahne sunmaktadır. Bu kapsamda bir görüşmeci deneyimini şu şekilde aktarmaktadır:

Nasıl biliyor musun, öncelikle bir matın oluyor olması, bir mat alanına geliyor olmak, ben onu sanki bir davet gibi algılıyorum. Yani ruh ve zihin ve beden bütünlüğüyle seni aslında bir alana davet ediyor. Bu bir davet gibi ve böyle kendinle buluşacağın bir alana giriyormuş gibi bir his var orada. Ama ben mesela jimnastik yaparken veya herhangi başka bir spor yaparken böyle bir şey hissetmiyorum. (Görüşmeci.11, Kadın, 42)

Bu sahne, bir ‘tek başına’lığı da temsil eder niteliktedir. ‘Kendisi ile ilgilenen’ özne için kendi sınırlarını çizen bireysellik söylemini de söz konusu alana dahil ettiği söylenebilir. Buradaki ‘tek başına’lık ve dolayısıyla bireysellik, öznenin dışarı ile sınırlarını çizen, kendi ile ilgilenme ve bireysellik söylemlerini eklemleyen bir

söylemsellik alanını da kurmaktadır. Yani anlam tamamlanmış değildir. Kurulan bu yeni anlamlar, bir deneyim alanı olarak mat üzerinde, kişinin tek başına bedenden ibaret olmadığını, nasıl ki beden, üzerinde çalışılabilir bir alan ise zihnin de onun gibi çalışılabilir ve gözlemlenebilir olduğunu içeren telkinleri barındırmaktadır. Kişiye bir beden-zihin bütünlüğü olduğunu telkin eden yönlendirmelerle beraber Modern Yoga, salt bir fiziksel pratik olma niteliğinden sıyrılmakta ve bu noktada ‘kendi ile ilgileniyor olma’, ‘kendisi için bir şey yapma’, ‘kendi alanını yaratma’ gibi temaları ve bu temalar arasındaki eklemlenmeyi mümkün kılmaktadır. Bu temalar kapsamında görüşmecilerin bazı aktarımları şu şekildedir:

Yoga yaptığım zamanlarda beden bahanesiyle kendime ve iç dünyama zaman ayırıyorum. Başlangıçta motivasyonu sağlayan şey sanırım kendinle ilgileniyor olma duygusu. Kendimi seviyorum, kendime değer veriyorum, kendime zaman ayırıyorum ki bedenim zihnim sağlıklı kalsın düşüncesi. (Görüşmeci.1, Kadın, 28)

Yoga, benim aldığım geri bildirimlere göre bence insanlara durup kendilerine bakmak için bir alan tanıyor. Kendine dönmeyi, bir kendini dinlemeyi, şu anda kendini nasıl hissediyorsun, hele eğitmenin de yumuşak bir ses tonuyla bunu kullanıp sana başka bir kapı açıyorsa birçok insan oradan geçiyor. (Görüşmeci.11, Kadın, 42)

Pratik anında iletilen ‘nefesine odaklan’, ‘nefesinde kal’, ‘zihnin kendi matında kalsın, yanındakinin matına dönmesin’, ‘kendi beden ve zihin alanında kal’, ‘yanındaki farklı bir beden ve zihin alanına sahip, kıyaslama’, ‘kendi sınırlarını gözlemle’ gibi yönlendirmeler, aynı zamanda şu genel söylemi de beraberinde getirmektedir: ‘bu deneyimi, hayatının tüm alanlarına yaymayı dene’. Burada bu yönlendirmeleri ileten yoga hocasına da ayrıca değinmek önemlidir çünkü Modern Yoga’nın bir farkını daha işaret eder niteliktedir. Klasik Yoga pratiği düşüldüğünde öğrenci ile *guru*¹⁰ arasında, öğrencinin *guruya* tam itaatini ve teslimiyetini içeren katı bir disiplin söz konusudur.

¹⁰ Sanskritçe ‘usta’ anlamına gelen, Hint dinlerinde yaygın olarak kullanılan bir terimdir.

Hatta zaman zaman cezalandırıcı pratiklerden de bahsedilebilmektedir. Modern Yoga’da ise hoca, kişinin kendi öznel deneyimini yaşamasını sağlamak üzere bir kolaylaştırıcı ya da aracı ve çoğunlukla öğrenciye yumuşak ve nazik bir dil ile yaklaşması beklenen kişidir. Aslında Modern Yoga’nın bu dönüşümü dolayısıyla klasik pratiklerin öğrenci-guru ya da katı bir öğretene-öğrenen ilişkisinin nasıl kendini biçimlendirme tekniklerine tercüme edildiğine dair tartışmaya da kapı aralanmaktadır (Godrej, 2017). Modern Yoga’da kişinin öğrete öze bir teslimiyeti değıl, kendi alanı içinde ilgili yönlendirmeler ile kendisini izlemesi ve kendini bu yol ile kurması beklenmektedir. Öncelikle kişiye, kendisine ait ve aslında kendisine has, başkalarıyla kıyaslamaması gereken özel bir alana sahip olduğuna dair telkin söz konusudur. O anda üzerinde bulunduğı mat hem beden hem de zihnen onun kendisine has alanıdır. Bir görüşmeci deneyimini şu şekilde aktarmaktadır:

Gerçekten hareket insanı mutlu ediyor. Ama bu harekette de kendi sınırlarıma dönmek, yani yanımdaki insanın ne yaptığına değıl de kendimin ne yaptığına dönmek düşüncesi var ve bu düşünceyi bana yoga verdi. Pilates verseydi pilatesi de severdim. Zaten sürekli kendimi birileriyle kıyasladım. İlk defa kendimi kıyaslamamam gerektiğini söyleyen bir şey oldu, sorduğı sorularla bana bunu hissettiren bir şey var karşımda. (Görüşmeci.10, Kadın, 27)

Sembolik bir sınır olarak mat ve beraberinde söylem, kişiye bir öznellik alanı kurmaktadır ve bu alanı kişinin kendisi tarafından bir sorguya açmaktadır. Aslında kendisinin biricik olduğuna dair bir ikna içermektedir ve genel geçer davranış, düşünce ya da pratiklerin her zaman kendisi için uygun olamayabileceğini, kapsamı ne olursa olsun neye ihtiyacı olduğuna dair bilginin yine kendisinde olduğunu düşünmeye dair bir teşvik söz konusudur. Bir görüşmecinin aktarımı şu şekildedir:

Daha önce dışarının çok farkındayken artık ne hissettiğimle de yani kendi içimle de ilgileniyor olabilirim. Kişisel gelişim ya da psikoloji türevi kitaplara da daha çok

odaklanabiliyor insan zaman zaman. Son zamanlarda içimin de gözlemlenebilir bir şey olduğunu anlamış olabilirim. Yoga bunu sağlamış olabilir. (Görüşmeci.9, Kadın, 32)

Görülmektedir ki kapsam tek başına fiziksel olarak yoga yapıyor olmanın dışına çıkmakta ve kişi için yeni bir anlamı da kurmaktadır. Yoga dolayısıyla ya da vasıtasıyla ‘kendisi üzerine düşünme’ ihtiyacı duyan, kendisi ile ilişkisi üzerine sürekli bir sorgu alanı geliştiren ve bu kapsamda uygun gördüğü araçlarla ya da yöntemlerle kendisini desteklemek isteyen bir öznenen bahsedilebilmektedir. Bu doğrultuda, kendi ihtiyacına göre giderek çeşitlenen yoga tarzlarından herhangi birini seçebilir ya da yoga dolayısıyla edindiği bilgiler kapsamında farklı alanlarda ‘kendisi üzerine çalışma’ya devam edebilir bir özne söz konusudur. Bu kapsamda yoga, kişinin salt fiziksel pratiği olmaktan öte ‘kendisi üzerine çalışabileceği’ bir alanı kurmaktadır. Burada kendisi üzerine çalışmak, fiziksel bir pratik ile daha sağlıklı bir bedene sahip olmanın yanında ve yoganın bütünsellik yaklaşımı kapsamında yine daha ‘dengeli’ bir zihin için neler yapılabileceğine dair anlamı da içermektedir. Yoga söylemi kapsamında zihin için niteleyici olarak denge kavramı genel kabul gören bir kullanımdır. Tüm bunlar doğrultusunda dengeli bir zihin ise ‘kendi ihtiyaçlarının farkında bir öznenin’, kendinden taviz vermeden, kendi öznellik sınırları içinde, herhangi bir şeyin (bu bir kişi, bir davranış ya da bir duygu olabilir) manipölasyonuna uğramadan kendine karşı özsorumluluğunu üstlendiği bir anlam taşımaktadır. Kişi artık bu dengeli zihin yapısına ulaşmak için ‘kendisini tanımaya’, ‘kendisi üzerinde çalışmaya’ dair dolaylı ya da dolaysız yoğun bir teşvike maruz kalmaktadır. Beden dolayısıyla bir duygu ya da davranış durumuna karşı kişinin yeni bir anlam kurması telkin edilmektedir ve aslında Modern Yoga, bu söylem dolayısıyla hem kendi ayırt edici özelliğini hem de kişiye yeni bir öznellik alanı kurmaktadır.

Bedensel ve fiziksel pratikler vasıtasıyla kurulması beklenen anlam, yogadan önce var olan özsel ya da otantik bir anlam değildir. Genel ‘kendilik’ söylemi, özsel bir ‘kendi’nin keşfini temsil etmekten ziyade söylemsellik alanı yani ‘anlam fazlalıkları’

içinde yeni inşalara kapı aralayan söylemsel bir oluşumu temsil etmektedir. Öznenin ‘kendi’ne dair kurduğu anlam söylemsellik alanı içindeki eklemlenme pratiği dolayısıyla anlamlı hale gelmekte ve özsel bir niteliği temsil etmemektedir. Pratik içinde kısmi olarak sabitlenmiş anlamın temsidir. Böylece anlamın sabitlendiği tek bir ilke olarak özsel bir ‘kendilik’ten de bahsedilememektedir. Bu kapsamda ‘kendilik’ teması artık bir yüzergezer gösteren olarak düşünülebilmektedir.

Söylem yaklaşımı, anlamları, bir inşa etme hali, hiçbir zaman tamamlanmayan, oluşumu her zaman ‘devam eden’, hiçbir zaman tamamlanmayan bir süreç olarak görür. Her zaman ‘kazanılabilir’, ‘kaybedilebilir’, sürdürülebilir veya bir kenara atılabilir olduğundan ötürü de belirlenmiş değildir. Sürdürülmesi için gereken maddi ve simgesel kaynaklar da dahil olmak üzere belirli var oluş koşullarına sahip olmadığından, anlam nihayetinde duruma bağlı ve olumsaldır (Hall, 2014:279).

Modern Yoga’nın, klasik öğretilerden tam bir kopuşu temsil ettiğini belirtmek fazla iddialı olacaktır ama modern kültür içinde kurduğu anlam ile yeni bir öznellik alanı oluşturmuştur. Modern Yoga, atıfları dolayısıyla bedensel bir uygulamayı söylem ile destekleme geleneğini sürdürmüş ama söylemin yapısı da kendine has bir özellik kazanmıştır. Hindistan coğrafyasından gelen geleneksel bir öğretinin tek başına modern kültüre tercümesinden bahsetmek yeterli görünmemektedir. Geleneksel öğretiyi, kendi anlam zeminini kurmak üzere bir referans noktası olarak almakta ama kurduğu söylem artık geleneksel olanı direkt olarak temsil etmemektedir. Geleneksel öğretinin ‘kurtuluş’ fikri, kendisini toplumsal alandan tamamen soyutlamış bir inziva halini tarif eden uygulamaları telkin ederken, bu fikir modern kültür içinde uygulanabilir bir kapsam olarak ele alınmamaktadır. Bir görüşmeci şu yorumda bulunmaktadır:

Tamam çok uzun zaman önce ortaya çıkmış, şu kadar zamandan beri varlar ama onları alıp bugüne, bu koşullara ve şu ana entegre etmezsek anlamı kalmaz. Yani bana gidip bir

hafta inzivaya çekil diyorsan, ben de derim ki abicim dur 21.yüzyıl...okulum var...

(Görüşmeci.2, Erkek, 20)

Samkhya felsefesinde ‘hakikatin bilinci’ olarak değerlendirilen ‘kendilik bilinci’ ve ‘Benlik’ temaları, Patanjali’nin Raja Yoga sisteminde uygulamalı bir alana dönüşmüştür ve yoganın modern kültür içinde kazandığı anlam ile birlikte günümüzde bu temaların bir ‘kendilik yöntemi’ anlamına dönüştüğü söylenebilmektedir. Görülmektedir ki yoga söylemi ve tasavvur ettiği özne, değişmez ve sabit bir zemin içermemektedir. Klasik uygulamalar toplumsal alandan tam soyutlanmayı gerektiren inziva pratiklerini içerirken artık kendisine ve ihtiyaçlarına karşı sorumluluk sahibi ve aslında düzenli pratik edildiği halde maksimum fayda söylemi kapsamında özdisiplinli bireylerin gündelik hayatlarına entegre etmeye çalıştıkları bir ‘kendilik icadı’ söz konusudur. Bu yeni ‘kendilik’ söylemin, yoganın diğer fiziksel aktivite uygulamalarından -ve hatta onlarla kıyas algısını da kurarak- ayrı olarak değerlendirilmesini sağlayan dilsel stratejileri ve yoğun fiziksel pratik halinde bile söylemsel pratiği hiçbir zaman terk etmemesi ile kurulduğu söylenebilmektedir.

III. TOPLUMSAL FARKLILAŞMANIN ÜRETİLDİĞİ BİR ALAN OLARAK MODERN YOGA PRATİĞİ

Yoga söylemi, yaş, sınıf, cinsiyet gibi bir dizi toplumsal kategoriler kapsamında heterojenlik gösterebilmektedir. Bu heterojenlik, hareketsiz ya da geçişsiz bir sınırı temsil etmemektedir, yeni arayışlar (talepler) ile birlikte farklı öznelerin de alana dahil olma potansiyelini içeren eklemleyici pratikler söz konusudur (Laclau, 2018:173-174). Bu sebeple yoga söylemi tamamlanmış değildir ve dolayısıyla bu söylem ile ilişki içine giren özneler de değişmez ya da belirli değildir. Bu kapsam, yeni eklemleyici pratikler ile anlamın sabitlenemezliğini desteklemesi bakımından ilgili heterojenliğin kısa bir betimlemesini dahil etmeyi gerektirmektedir. Katılımcıların profili, yoga stüdyolarının

bulunduğu semt, yaş, cinsiyet gibi değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar dolayısıyla yoga söylemi de hitap ettiği kitleye göre kendini düzenlemektedir. Bir yoga eğitmeninin katılımcı profilinin değişkenliğine dair yorumu şu şekildedir:

Nerede ders verdiğine bağlı değişiyor. İlk yıllar farklı yerlere gidiyordum. Ebeveynlere ders vermem için özel bir okuldan teklif gelmişti. Oraya gittiğimde daha az fiziksel beceriye odaklı ve daha ruhsal olduğunu hatırlıyorum. Kendi kültürümüzden kaynaklanan spiritüel birikimin üzerine yoganın çok iyi oturduğunu hatırlıyorum. Nişantaşı'nda ve spor salonlarında daha fiziksel odaklı olduğunu hatırlıyorum. Türkiye'de nerede ders verdiğine göre bence biraz değişiyor. Cihangir'de daha çok genç, öğrenci tipli, gay bir kesim geliyordu daha çok. Öyle çok hoş bir grup insan olmuştu. Aynı zamanda bir sürü politik görüşleri de dahil eden içsel özgürlük, kendine göre karar verebilme gibi konuşmalar yapabildiğimizi hatırlıyorum. Daha alternatif ve marjinal bir topluluk oldu Cihangir'de. Nişantaşı'nda dediğim gibi Nişantaşı kadın grubu vardı. Zengin Nişantaşı kadınlarına hizmet gibi... Çok kişi değildi o zamanlar 7 kişi gelirdi derse, 20 çok büyük bir sayı gibiydi. Bizim öğrettiğimiz yoga tarzı da büyük ölçüde fitness odaklıydı. Şimdi öğrettiğim dersler daha spiritüel, daha meditasyon ve nefes odaklı, daha yavaş. Şu anda bile çok fazla poz yaptırmadığımda hala kendime şaşıyorum, böyle de ders olurmuş diyorum. Fiziksel beceriye odaklı olmayan bir yoganın olabileceğinin ihtimalini vermek... (Görüşmec.4, Kadın, 49)

Yoga söyleminin en temel savı, geliştirilmiş yeni yoga tarzları dolayısıyla da 'herkesin yoga yapabileceği'dir. Yani her ihtiyaca cevap verebilen bir yoga alanı da söz konusudur.

Hızlı hareket edemiyorsan yin yoga var, ayakta duramıyorsan şu var, belli bir yaştan üstündeysen yoga terapi var vs hemen herkes yoga yapabilir. Herkes zaten yoga yapsın da. Çünkü yoga ölene kadar yapabileceğin bir şey. Ve aslında malzeme olarak hiçbir şeye ihtiyacın yok. Sadece kendine küçücük bir alan yaratmalısın. (Görüşmec.3, Kadın, 49)

Biraz daha beden farkındalığına yöneliyor, paldır küldür ağır olmayan bir pratik, herkesin yapabileceği izlenimini veriyor bir yandan... (Görüşmeci.1, Kadın, 28)

Kimisi bedeniyle ilgilenebildiği için, kimisi arkadaş edinebildiği için, kimisi ilgi çektiği için besleniyor buradan. Beslenmeye çok açık bir alan. Yalpazesi oldukça geniş. Fiziksel bir tarafı var, spiritüel bir tarafı var, hatta hiç yadsınamaz ölçüde sosyal bir tarafı var. Bu kadar fazla alandan beslenmeye açık olduğu için muhakkak çok da alıcısı var. (Görüşmeci.2, Erkek, 20)

Bu alan, aslında yoganın anlamına ve dolayısıyla söyleme dair heterojenliği de beraberinde getirmektedir. Bu heterojenlik dolayısıyla yoga stüdyoları ve katılımcı profillerine dair bazı görüşmecilerin yorumları şu şekildedir:

Her stüdyonun aslında bir havası ve kitlesi oluyor gerçekten ve birbirinden çok çok farklı oluyor. Mesela bir stüdyoda daha akrobatik, güç temalı dersler oluyor. Ona göre kişiler geliyor. İşte daha böyle küçük ve butik stüdyolara o civarda yaşayan genci yaşlısı herkes yumuşak derslere katılanlar gibi bir kitle de olabiliyor diyebiliriz. Hatta aynı stüdyonun farklı şubelerinde bile farklar oluyor. Mekanın bulunduğu yer dahi bence kitleyi etkiliyor. Ve tabii ki sahibi olan işleten kişilerin hali tavrı tarzı belirleyici oluyor bence, sosyo ekonomik olarak da. Bir kısım insan, daha yakın ilişkiler isteyen insanlar daha küçük stüdyoları tercih ediyorlar, daha havalı olası olan tipler de bir Plazadaki stüdyo da gidebiliyorlar. (Görüşmeci.8, Kadın, 38)

Her spor salonunun farklılık sosyokültürler durumları var. Spor salonun olduğu yere göre falan değişiyor. Benim gittiğim spor salonundaki öğrenci profilim üniversite öğrencilerinden oluşuyordu. Çünkü yeri Cebeci'de, üniversitelerin, kampüslerin, yurtların falan olduğu yerdeydi. Hepsi 19-20 yaş civarında olan öğrencilerdi. Fiyat olarak da zaten çok uygundu orası spor salonu olarak. O yüzden genellikle onlar oluyordu. Yoga terapi derslerinde ise 50 yaş ve üstü olan insanlar ve bedenlerinde ciddi problemler olan insanlar vardı. İşte bel fıtığı sorunu, boyunda problemi olan insanların olduğu bir grup, genç olup da skolyozu olan insanlar da var, yani yoga terapi dersine genelde bedensel hassasiyetleri

rahatsızlıkları olan insanlar geliyor. Yoga stüdyolarında ders ücretleri biraz daha yüksek spor salonlarına kıyasla. Yani açık açık söylemem gerekirse sana benim çalıştığım spor salonunda aylık ücret 70-80 liraya gelirken ki bu paket, hem fitness hem pilates gibi şeyler de yapabiliyorlar. Ama yoga stüdyoları farklı onların 3-5 aylık bir ücreti, yoga stüdyoları bir ayda alıyor. Dolayısıyla ders saatleri daha uzun ve insanların sosyo ekonomik durumları da daha yüksek oluyor yoga stüdyolarına gelenlerin. Yoga stüdyolarına şu yaşta insanlar geliyor diyemem ama mesela benim vinyasa derslerime daha genç insanlar geliyor. Dedğim gibi yoga terapi derslerinde yaş ortalaması yükseliyor. (Görüşmecî.5, Kadın, 37)

Bu heterojenlik kapsamının yanı sıra Modern Yoga'nın özellikle toplumsal cinsiyet ve sınıf bağlamlarında bir temsil alanı olarak değerlendirildiği çalışmalar da söz konusudur (Duman ve Koca, 2020; Erkmen, 2021). Duman ve Koca (2020) 'toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının yeniden üretildiği cinsiyetleştirilmiş bir sosyal alan' değerlendirmesi ile Modern Yoga'yı toplumsal cinsiyet bağlamında tartışmaya açmaktadırlar. Bu çalışmanın temel kapsamına girmemekle beraber görüşmecilerden alınan geri bildirimler doğrultusunda bu pratiğin 'kadın yoğun' bir pratik olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda 'cinsiyetleştirilmiş bir sosyal alan' yaklaşımını teslim etmek gerekir. Görüşmecilerin ek yorumlarındaki şu aktarım ise dikkat çekicidir:

Evet çoğunlukla kadınların olduğu bir resim görünüyor. O stüdyolar kadınlarla dolup taşıkça da erkekler geri duruyor ama çok büyük hocalar, Türkiye'de çok popüler hocalar da erkek bir taraftan. Erkeklerin tamamen dışında kaldığı bir alan değil. Dünyada da öyle çok çok meşhur hocalar erkek. Öyle bir dağılım var. O eğitmenlik eğitimlerine gelenlerde de giderek artıyor. Bu fiziksel zorluk arttıkça... Şimdi yoganın esneklik gerektirdiğine dair yanlış bir fikir var. Esnek değilim, yoga yapamam. Bu zaten erkeklerin büyük bir kısmını köşeye atmış oluyor. Ama şimdi sosyal medyada falan böyle erkeklerin el duruşu vs fiziksel zorluğu olan şeyleri görünmeye başladıkça erkekler de oraya doğru çekilmeye başlıyor. Güç istiyor, denge istiyor ve evet bu bende var. (Görüşmecî.8, Kadın, 38).

Görüşmecilerin çoğunluğu erkek katılımcı sayısının, yoganın ‘güç’ gerektiren yapısının sunumu ile arttığını belirtmektedir. Bazı görüşmecilerin aktarımları şu şekildedir:

Yoganın gelişimine de baktığımda aslında çok erkek egemen bir disiplin olmasına rağmen şu anki geldiği noktada çok daha fazla kadınların uyguladığı bir alan gibi görünüyor. Ama kendi derslerime baktığımda aslında bunu çok bu şekilde hissetmiyorum. Aslında bu dışarıdan da bana gelen bir geri bildirim, nasıl bu kadar erkeği topluyorsun gibi. Aslında içinde hem dişil hem eril güce yönelik çalışmaların olduğu bence her cinsten insanın uygulamasının gerçekten çok ciddi kazanım sağlayacağı bir disiplin gibi görüyorum. Ayrıca kendim erkek olarak daha maskülen bir görüntü ile bu işi yapıyor olmamın da bu konuda insanları desteklediğini de düşünüyorum. (Görüşmeci.14, Erkek, 34)

Yogada kadınlar yoğunlukta, hatta benim gittiğim yoga kursunda hep kadınlar var. Bir arkadaşımız orayı sadece kadınlara özel olan B-fit gibi zannetmiş. Mesela erkek arkadaşına hadi gel yoga yapalım dediğimde hep güçle ikna etmeye çalıştığını hissettim. Yani hiç öyle enerjiden, kendini iyi hissetmekten vs bahsetmedim. Sürekli hareketleri yaparken nasıl güç gerektirdiğinden bahsettim. Bir erkeğin yapmasını istiyorsam ona hep güçten vuracaktım gibi geliyor. (Görüşmeci.10, Kadın, 27)

‘Kadın yoğun’ bir pratik olarak değerlendirilmesinin yanında ilgili ‘güç’ teması kapsamında erkek katılımcıların da arttığına dair yorumları değerlendirmenin de bir o kadar önemli olduğunu belirtmek gerekir. Yoganın nasıl bir anlamlandırma pratiğine tabi olduğu, bu kapsamda da önemli hale gelmektedir.

Bir diğer temsil alanı değerlendirmesi ise sınıf bağlamındadır. Çalışmanın temel kapsamı dolayısıyla kritik bir bağlam olarak ele alınmasa da yoganın, orta sınıf

habitusunun¹¹ bir yaşam tarzı pratiği olarak ele alındığı değerlendirmeler de söz konusudur (Erkmen, 2021). Bu çalışma kapsamında da özel olarak değinmek gerekirse görüşmecilerin genel profili, eğitilmiş orta sınıf bireyler olarak değerlendirilebilir ve dolayısıyla önemli bir çalışma alanı olduğunu belirtmek gerekir.

¹¹ Benzer sınıfsal konumların benzer kültürel yatkınlıklara sahip olduğunu, bu bağlamda da *pratik bir hakimiyet kapasitesini* ve yatkınlıklar dolayısıyla *ortak noktada birleşebilen pratiklerin üretilmesi* potansiyelini işaret eden habitus kavramı (Bourdieu ve Wacquant, 2012), Modern Yoga'nın da bir sınıf kültürü içinde anlamını nasıl bulduğuna, nasıl bir pratik ürettiğine dair tartışmaları olanaklı kılmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

NEOLİBERAL NÖRMLAR KAPSAMINDA ‘KENDİLİK’ TEMASI VE MODERN YOGA

I. NEOLİBERALİZME GENEL BİR BAKIŞ

1929 Ekonomik Bunalımı ve 2.Dünya Savaşı gibi uluslararası krizlerin tahribatını aşmaya çalışan iktisadi projeler, 20.yüzyılın son çeyreğinden itibaren yerini ‘yeniden yapılanma’ söylemi ile sunulan ve iktisadi küreselleşme modeline dayanan neoliberal politikalarla bırakmıştır. Klasik liberalizmin, temelde iktisadi argümanı olarak gündeme gelen laissez-faire anlayışı kapsamında devlet ya da kurumsal bir otoritenin denetimini sert bir şekilde dışlama, neoliberalizm ile birlikte küresel bir nitelik kazanmıştır. Klasik liberalizmin, iktisadi zeminden yükselen bireycilik, faydacılık ve özgürlük gibi temel öğeleri ise neoliberal politikalar kapsamında sosyal ve kültürel öğeler olarak kendine alan açmıştır. Bu kapsamda neoliberalizm salt iktisadi bir model olarak değerlendirilememektedir. Bir ‘varoluş biçimi’ olarak değerlendirilmektedir. Yöneten ve yönetilenlerin birbirine karşı doğrudan sorumluluk algısını dışlayan hem yöneten kategorisinin hem de yönetilen kategorisinin klasik bir işletme mantığına benzer bir şekilde ‘girişimci’ kategorisinde ortaklaştıkları bir mantıktan söz etmek mümkündür. Bu mantığın sosyal ve kültürel olarak benimsenmesi durumunda ise artık bir varoluş biçiminden bahsetmek kaçınılmazdır. Neoliberal normlar tek başına iktisadi alandaki ilişkilerin düzenlenmesinin mantığı değil, bütün toplumsal ilişkilerin düzenlenmesinin mantığı olarak karşımıza çıkmaktadır. ‘Neoliberalizm, güçlü bireycilik ve kendine güveni vurgulayan insan doğası anlayışında köklenmiş özgürlük, tercih, haklar ve rekabet gibi değerleri destekler’ (Heywood, 2013:111) ve en temelde ‘insanların evrensel rekabet ilkesi uyarınca yönetilmesinin yeni bir tarzını belirleyen söylemlerin, pratiklerin, düzeneklerin bütünü olarak tanımlanabilir’ (Dardot ve Laval, 2012:2).

Neoliberal normlar kapsamında sorumluluk ilkesi, her bir kategorinin ya da öznenin tek başına kendi varlığını kurması ya da sürdürmesi bakımından tikel bir yapıyı temsil etmektedir. Tek başına kendine karşı sorumluluk mantığı bu çalışma için kritik öneme sahip olan özyönetim temasını gündeme getirmektedir. Bu özyönetim teması dolayısıyla kişinin salt ekonomik olarak yapıp ettiklerinin yani temel ekonomik girişimlerinin yanında kendisiyle kurduğu ilişki bakımından kendi kendini yönetimine dair belli telkinler de söz konusudur. Doğrudan ya da dolaylı olarak piyasanın ve dolayısıyla ‘özgür’ bireylerin rekabetine dayalı bir sistem içinde ‘kendini geliştirme araçları’ da bir yatırım alanı halini almaktadır. Dolayısıyla kişinin bizzat kendisi artık bir yatırım nesnesi olarak değerlendirilebilmektedir. Bu yatırım, piyasa içinde diğerlerinden bir adım daha ileride olmak adına belli başlı konularda yeni nitelikler kazandırabilecek etkinlikler (alternatif eğitimler vb.) ile sınırlı görünmemektedir. Kendini geliştirmek, kendine yeni yeterlilikler ya da nitelikler kazandırmanın yanında varoluşsal bir dönüşümü temsil etmektedir. Kendini geliştirme araçlarını araştırabilen ve kendini dönüştürme motivasyonu ile bu araçları işlevsel kılabilen, kendisine karşı sorumlu, özdisiplin algısı yüksek bir özne imali söz konusudur. Neoliberalizm,

Kendinin yönetimi ile toplumların yönetimi arasında sıkı bir denklik oluşturarak yeni bir etik, yani belli bir iç düzenleme, belli bir ethos tanımlar. Neoliberal teknolojinin büyük yeniliği tam da bir insanın ‘yönetilme’ tarzını kendini ‘yönetme’ tarzına doğrudan bağlamasıdır (Dardot ve Laval, 2012:371).

Neoliberal normlara referans ile ‘kendilik kaygısı ve dolayısıyla kendilik pratiği’ ise ‘kendilik girişimi’ teması çerçevesinde tartışılmaktadır. Belli etkinliklerde bulunan öznelere bizzat kendilerine yaptıkları yatırımlar dolayısıyla ticari bir değer yaratabilme potansiyellerine dair varsayım bu tartışmayı olanaklı kılmaktadır.

Kişinin emeğinin ticari değeri ile kendini değerlendirmesi arasındaki denklik, B. Aubrey’i kendilik girişimini ‘kendilik kaygısı’nın modern bir biçimiyle, *epimeleianın* çağdaş bir versiyonuyla özdeşleştirmeye yönelten şeydir (Dardot ve Laval, 2012:374).

Dardot ve Laval’ın (2012:375) aktarımıyla Aubrey şöyle açıklar:

Kendilik girişimi, bir felsefe ya da ideoloji değildir: Kişileri kendi yaşam koşulları içinde gelişim göstermeye yönelten deneyim ve aletleri yerli yerine koyan bir harekettir. Yaşam boyu gelişim tekniğidir.

II. ‘KENDİLİK’ TEMASI, YÖNETİMSELLİK VE MODERN YOGA’NIN KONUMU

A. Kavramsal Çerçeve

Modern Yoga’nın neoliberal normlar kapsamındaki konumunu tartışmayı olanaklı kılan temalar, bu çalışma kapsamında Foucault’nun kavram seti ile değerlendirilmektedir. Foucault’nun özelde liberalizmin mantığını değerlendirmek üzere ortaya koyduğu yönetimsellik kavramı, yine bu çalışma kapsamındaki en önemli tema olan ‘kendilik’ temasını gündeme getirmeyi olanaklı kılmıştır. Yönetim mantığını, bireyin kendi kendinin yönetimine yönelik bir kapsama taşıyan değerlendirme, yine bireyin kendisi ile kurduğu ilişkinin detayları üzerine düşünmeyi de olanaklı kılmaktadır. Yönetimsellik mantığı dolayısıyla artık Foucault’nun bir değerlendirme ölçütü olarak özelde özneyi ve kendisi ile kurduğu ilişkiyi ele aldığı kapsam ‘kendilik’ teması olarak karşımıza çıkmaktadır. Özyönetim, özdisiplin ya da özsorumluluk temaları kapsamındaki kesişmeler dolayısıyla yönetimsellik kavramı, Modern Yoga’nın neoliberal normlar kapsamındaki ihtilaflı konumunu tartışmak üzere anlamlı konumunu korumaktadır

Foucault’nun söylemden ‘kendilik’ temasına doğru değişen kavrayışlarına kısaca tekrar değinmekte fayda vardır. Foucault’nun erken dönem çalışmalarında söylemsel alan dışında bağımsız bir gerçekliği düşünmenin olanaklı olmadığı görülmektedir. Yalnızca

özneye anlamlı konuşmayı olanaklı kılan konum, kurallar ve ilişkiler sunulmaktadır (Paras, 2016:61). Hala doğrudan söylem alanından değerlendirilebilen kapsam, Foucault'nun 1979 yılında verdiği Biyopolitikanın Doğuşu dersi ile belli kırılmalara uğramıştır. Foucault bu ders kapsamında temel bir liberalizm tartışması yürütmüştür ve “dersin ana teması, tepeden aşağı gerçekleşen müdahalelerden ziyade hesaplı bir kendi haline bırakma yaklaşımı sergileyen bir tür yönetimselliğin ortaya çıkışı ve dönüşümüdür” (Paras, 2016:139). Bu kapsamda, söylenebilir olanın sınırları ve koşulları belli olan keskin söylem alanının Foucault için bulanıklaştığı söylenebilir.

Yönetimsellik yaklaşımıyla beraber, doğrudan tahakküm pratiklerinin de bulanıklaştığını ve öznenin de kendi kendine yönetimini içine alan bir kesişim durumunu tarif eden bir değerlendirmeye geçildiği söylenebilir.

Foucault açısından yönetim mefhumu, temelde, özgür bireyi tarihsel analizin içinde yeniden konumlandırabileceği için önemliydi. ‘Yönetim’ kelimesi, bireyin kendi üzerinde uygulayabileceği bir edime işaret ediyordu. Kişi başkalarını yönetirdi, fakat aynı zamanda kendini de yönetiyordu. Bir kavram olarak yönetim, bireyin kendi öznelliğini kurarken üstlendiği rolü ayırt etmek için daha uygundu (Paras, 2016:154).

Foucault'nun tahakküm pratiklerinden ziyade kendi kendine başlatılan sınırlama ve kısıtlamaya dayanan bireyselleşme anlayışına yönelmesi, öznellik mefhumunda da söz edilebilir bir zemini olanaklı kılmaktadır (Paras, 2016:138). Paras’a (2016:149) göre açıkça kendisini ortaya koyan özneliliğin modern toplumun ayırıcı özelliği olduğunu iddia etmektedir.

Aslında Foucault için öznellik terimi de ihtilaflı bir konum teşkil etmektedir. Bu sebeple ‘kendilik’ terimini tercih etmektedir. İngilizce ‘self’ kelimesini referans alarak ‘kendilik’ten özne olarak insanın kendi kendisiyle politik bir düzlemde sürdürdüğü ilişkiyi anladığını belirtmekte ve Fransızcada bu kelimenin ‘öznellik’ olarak karşılık

bulabileceğini fakat ‘kendilik’ kelimesinin daha iyi karşıladığını aktarmaktadır (Foucault, 2018:117). Foucault’nun artık özerk bir özneyi işaret edip etmediğine dair net bir zemin geliştirilmiş olmasa da tahakküm teknikleri ile ‘kendilik ya da kendini biçimlendirme teknikleri’ olarak adlandırdığı alanı birlikte düşünmek gerektiğine dair net bir tutum görülmektedir:

Kendilik tekniklerinin zorlama ve tahakküm yapılarıyla bütünleştiği noktaların göz ardı edilmemesi gerekir. Bireylerin başkaları tarafından idare edilmeleriyle kendi kendilerini yönlendirmelerinin birleştiği bağlantı noktasına, sanırım ‘yönetim’ adını verebilirim. Kelimenin en geniş anlamıyla insanları yönetmek, yönetenin istediği şeyi yapması için onları zorlamanın bir biçimi değildir; bütüncül ve çatışmalarla birlikte, zorlamayı ve sayelerinde, kendiliğin kendi kendine oluşma ve değişme süreçlerini sağlayan teknikler arasında istikrarsız bir denge vardır (Foucault, 2018:41).

Foucault (2020:40-41) için bu teknikler:

Bireylere, kendi kendilerine, kendi bedenleri, kendi ruhları, kendi düşünceleri, kendi tutumları üzerinde bir dizi işlem gerçekleştirme ve bunu kendi kendilerini dönüştürecek ve değiştirecek, belli bir mükemmellik, mutluluk, saflık, doğüstü güç, vb seviyesine ulaşacak davranışlarda bulunmalarına izin veren tekniklerdir.

‘Kendi ile ilgilenme’ söylemine yaslanan ve bu kapsamda özneye bir dizi pratik ve ‘kendisini özel olarak izlemesi’ne dair bir alan sunan Modern Yoga bu kapsamda bir ‘kendilik pratiği’ olarak değerlendirilmektedir.

Foucault’nun 1960-75 seneleri arasında ortaya koyduğu çalışmalarında bağımsız ve özgür bir öznenin bahsetmenin olanaksızlığı 20.yüzyılın son çeyreği itibarıyla yerini, özgürlüğün nasıl mümkün olabileceğine dair temelde etik bir düzlemi de barındıran bir tartışmaya bırakmıştır. Foucault’nun, yönetsellik mantığı dolayısıyla öznenin kendisi ile kurduğu ilişkinin mantığını ve aslında yöntemlerini kavrama yolunda ‘kendilik’ temasına başvurduğu görülmektedir. Özellikle bu temanın otonom bir yapıda olduğunu

belirttiği Antik Çağ bilgisi üzerinden olumlanan bir ‘kendilik’ kavrayış söz konusudur. Özetle Foucault’nun yönetimsellik mantığı dolayısıyla gündeme getirdiği kendi ‘kendilik’ kavrayışı da dönüşmüştür ve yeni bir yaşam mantığı kurmak üzere özerk bir tema durumuna gelmiştir. Fakat yönetimsellik mantığını nasıl aşacağına dair tutarlı bir model sunmamaktadır. Bu çatışmalı zemin, Klasik Yoga öğretisinin etik bir yerden kurduğu ilkeleri söylem alanında tutarak kendine yeni bir uygulama alanı geliştirmiş olan Modern Yoga’nın neoliberal normlar kapsamındaki ihtilaflı konumuna dair anlamlı bir tartışmayı olanaklı kılmaktadır. Modern Yoga, modern yaşam tarzı kavrayışlarıyla uyumlu bir pratik olarak kendini sunmuş ve yaygınlaştırmıştır. Klasik öğretiden devraldığı etik ilkeler ise yönetimsellik mantığının kendini biçimlendirme tekniklerine tercüme edilmiştir. Bu kapsamda özyönetim, özdisiplin ve özsorumluluk temalarını benimseyen Modern Yoga, neoliberal yönetimselliğin talep ettiği ve desteklediği uygulamaları karşılayabilir nitelikte görülmektedir (Godrej, 2017).

B. Modern Yoga’nın Konumu

Genel anlamda yoganın ne olduğuna dair keskin iddialarda bulunmak yerine günümüz toplumlarında nasıl bir söylem ürettiğine ve dolayısıyla neyi temsil ettiğine dair bir tartışma yürütmek gerekmektedir. Yoganın kendisi, hem teori ve pratiğe dayalı çeşitliliği hem de klasik ve modern olmak üzere anlamlı ayrımları sunuyor olması bakımından otantik bir zemin üzerinden değerlendirilememektedir. Bu sebeple neoliberal normlar üzerinden tartışmaya açılan alan temelde Modern Yoga’dır. Yoganın neoliberal normları yeniden üreten bir neoliberal yönetimsellik biçimine uyumu temelde Modern Yoga kapsamında tartışmaya açılmaktadır (Erkmen, 2021).

Klasik Yoga öğretisi, Modern Yoga’nın söylemsellik alanı için kurucu bir unsurdur. Kişinin kendi ile neden ve nasıl ilgileneceğine dair söylem çoğunlukla klasik öğretiye referans ile kurulmaktadır. Modern Yoga’nın özellikle ‘kendilik pratiği’

çerçevesinde tartışılabilmesini olanaklı kılan en önemli etken, birçok kapsamda farklılıklar gösteriyor olmalarına rağmen Klasik Yoga öğretisini referans alan söylem alanını terk etmiyor oluşudur. ‘Bedenini tanı’, ‘içine dön, içine bak’, ‘bedeninin ve zihninin sınırlarını keşfet, ihtiyacı olan şeyi kendi sınırlarını tanıyarak ver’, ‘senin matın, senin pratiğin, senin hayatın, etrafında olan bitene bakarak zihnini dalgalandırma’, ‘başkalarının değil, kendi sınırlarını zorla’, ‘evet kasların yanıyor, bırak yansın, orada neyi yaktığını düşün’ gibi söylemler klasik öğretinin Modern Yoga’ya mirası olarak değerlendirilebilir. Bu söylem, çağdaş normlara uyumlu hale getirilmiş ve modern öznenin çağdaş ‘kendilik pratiği’ni temsil eder bir nitelik kazanmıştır. Daha önce de değerlendirildiği üzere Modern Yoga, bedeni merkezine alan yoğun fiziksel pratiğin sunumu ile yaygınlık kazanmıştır. Bu fiziksel pratik, ilgili söylem ile desteklenerek kendisine yeni bir alan yaratmış ve modern öznenin pratik alanına dahil olmuştur. Hatha Yoga çalışmaları dolayısıyla görünür olan günümüzün yaygın yoga pratiği, yoganın ‘saf’ ya da ‘orijinal’ biçiminden ziyade çok daha sonra ortaya çıkan heterodoks bir gelişmedir (Godrej, 2017:774). Modern Yoga’nın gelişmesinde etkili olan ilgili aktörlerin farklı coğrafyalara (özelde Kuzey Amerika ve Avrupa) hareketi ile birlikte yoga yeni bir anlam kazanmıştır. Bu yeni anlam dolayısıyla klasik öğretinin yalnızca söylem alanında destekleyici ya da kolaylaştırıcı bir öge olarak varlığını sürdürdüğü görülmektedir.

Modern Yoga’nın, klasik öğretilerden devşirdiği söylem ile birlikte artık modern kültürün bir uzantısı olarak kendi yeni anlamını kurduğu söylenebilir. Bu sebeptendir ki, klasik özdisiplin teması modern özyönetim biçimlerine dönüşmüş ve neoliberal normlar için gerekli olan bu kapsama uyumlu hale getirilmiş görünmektedir (Godrej, 2017:783). Klasik ya da modern, teorik ya da pratik tüm çeşitliliğine rağmen yoganın ortaklaştığı en temel unsur özdisiplin temasıdır (Godrej, 2017:783). Bu noktada Modern Yoga’nın gelişimine katkı sunan en önemli aktörlerden Iyengar’ın (2019:48) disiplin mefhumu kapsamındaki şu yorumunu tekrar vurgulamakta fayda vardır:

Sağlık bizim tarafımızdan oluşturulması gereken bir şeydir. Güzellik, özgürlük ve sonsuzluk tecrübesini kendi içinizde bizzat yaratmanız gerekir. Sağlık budur.

Hem fiziksel hem de mental sağlığından bizzat sorumlu öznenen, bunları her zaman daha da iyi kılmak adına belli pratikleri düzenli olarak sürdürmesini telkin eden Modern Yoga'nın çağdaş özdisiplin söylemi, kolaylıkla neoliberal yönetimsellik biçimlerini hatırlatmaktadır. Kendisinin beden ve zihnen ulaşılabilir en 'dengeli' hali için neye ihtiyacı var ise onu seçebileceği bir yoga tarzı ile kişi kendine, kendi seçimleri ile bir hareket alanı yaratmaktadır. Görüşmeciler arasındaki bir yoga eğitmeninin aktarımıyla yoganın en önemli söylemi şudur:

“Sen bilirsin kolunu nereye koyacağını, hisset kolunu nereye koymak istiyorsun”.
(Görüşmeci.4, Kadın, 49)

Görüşmeci bu cümlelerin çok önemli olduğunu, özellikle dışarıdan gelen uyaranlara karşı bireyin 'sıkışmışlık' hissine cevaben neye ihtiyacı olduğunu en iyi kendisinin bildiğine dair telkine 'koşarak geldiklerini' belirtmektedir. Burada dikkatle değerlendirilmesi gereken konu, yaratılan bu hareket alanının neoliberal yönetimsellik mantığını yeniden üretici bir nitelik taşıyıp taşımadığıdır.

Artık profesyonelleşmiş bir alan olarak karşımıza çıkan Modern Yoga, kendi üreticisi ve tüketicisini yaratmış bir piyasayı da temsil etmektedir. Fiziksel pratik için gerekli olan ekipmanlar (giyim, mat, meditasyon yastığı, destekleyici bloklar), zihinsel etkinliklerde kullanılan doğal taşlar, doğal yağlar, beslenme kapsamında sunulan alternatif programlar vb. şeklinde çoğaltılabilecek birçok alanda yeni bir tüketimciliği de yaratmıştır. Özellikle ekipmanlar kapsamında, artık nesnenin işlevinden daha önemli sayılabilecek bir kapsam ise o nesnenin hangi maddeden üretilip üretilmediğidir. Örneğin, destekleyici blokların doğal mantarlardan yapılması ya da bir meditasyon yastığının içinin yine doğal bir materyal ile doldurulmuş olması gibi özel pazarlama söylemleri de

söz konusudur. Kişinin kendisiyle kurduğu ilişki kapsamında artık bir piyasa mekanizmasından da bahsedilebilmektedir. Çağdaş bir ‘kendilik pratiği’ olarak Modern Yoga, özneyi hem ‘özgür’ seçimine dayalı bir özdisiplin ve sorumluluk alanına davet etmekte hem de modern dünyanın tüketim alışkanlıklarına dahil edebilmektedir. Piyasa mekanizmasına ve onun tüketim kültürüne uygun olarak kendi kimliğini inşa etmesine izin verirken baş döndürücü bir seçenek yelpazesi de sunar (Godrej, 2017:781). Öznenin yapıp ettiklerine dair özgürlük ve bağımsızlık hissi, edimlerin neoliberal mantığı dışladığı anlamına gelmemektedir. Aksine bu kapsamda neoliberal yönetimselliğe bir entegrasyon söz konusudur. Neoliberal yönetimsellik, duygusal olarak hem kontrolden çıkmış tüketici hem de kendi kendini kontrol eden bir özne olarak topluma katılmaya mecbur neoliberal öznellik kapsamında çelişkili dürtüler üretir (akt. Godrej, 2017:784). Modern Yoga, bu çelişkili dürtülere cevap ya da araç niteliğinde de değerlendirilebilmektedir. Özne fiziksel sağlığını/dengesini ve esnekliğini korumak adına düzenli yoga pratiğini yapar ya da özdisiplin aracılığıyla hem fiziksel hem zihinsel manipülasyonlardan kendini korur (Godrej, 2017:784). Fiziksel manipülasyonlara karşı bir görüşmecinin şu yorumu dikkat çekicidir:

Burada acının da aslında benden olduğu. Yani o acıyı dışlamadan ‘tamam şimdi bitecek sık dişini’ demeden o acı o anda benle var gibi o acıyı da kendimde içselleştiriyorum. (Görüşmeci.10, Kadın, 27)

Görüşmeci bu fiziksel acı fikrini, kendine dair çalışırken işlevsel bir yerden ifade etmektedir ve aslında özel bir amaç olarak ‘kendine hakimiyet’in¹² de söz konusu olduğu söylenebilmektedir. Bu hakimiyetle beraber bütünüyle kendi kendini en doğru biçimde yönetme ve düzenleme söz konusudur.

¹² Bu kapsam, duygularına, stresine bütünüyle hakimiyet ile gerçekten ulaşılmak istenen şey için yapılması gereken şeyi yapan, ‘kendini bütünüyle adayan özne’yi işaret eden ‘performans çilecileri’ kavramını da hatırlatmaktadır (Dardot ve Laval, 2012).

Özne tercihlerinin bütünüyle bilincinde ve bu tercihlerine hâkim olduğunda, başına gelenden de bütünüyle sorumludur: Küresel karakteri nedeniyle yönetilemez olan bir dünyanın ‘sorumluluğu’nun karşılığı, bireyin, kendi kaderine, başarma ve mutlu olma kapasitesine karşı sonsuz sorumluluğudur (Dardot ve Laval, 2012:381).

Bu kapsamda bir görüşmecinin farkındalık teması üzerinden aktardığı şu yorum dikkat çekicidir:

Farkındalık benim için çok basit anlamda uyanık olmak. Bir hinlik vs gibi bir anlamda değil, daha çok uykudan uyanmak anlamında. Yaptığım eylemin o andaki sorumluluğunu alabilmek ve en önemlisi görebilmek. (Görüşmeci.2, Erkek, 20)

Yine farkındalık teması kapsamında özyönetim temasını destekleyici, kendini sürekli izleyen ve hareket alanını buna uygun geliştiren bir öznen de bahsetmek mümkün olabilmektedir:

(Farkındalık) Aslında uyanıklıkla rahatlık arasında bir yer. Kimi zaman bu bedeninin içinden gelen sinyallere yönelik bir şey olabilir. Aç mıyım, tok muyum, sıcakladım mı, şekerim mi düştü gibi artık her ne geliyorsa, bir şey arayarak değil ama bir şey ortaya çıktığında onun farkına varmak. Yani iyi miyim kötü müyüm, memnun muyum değil miyim? Yani ilk kısmı bir dış algı gibi düşünebilirsin belki, ikinci kısmı bedenin içinden gelen şeyler. Bedene dair bir diğer şey de hani elim ayağım nerede duruşum nasıl, omuzlarım rahat mı, sırtım rahat mı burayı sıkıyor muyum gibi şeyler olabilir. Ve sonuç olarak güvende miyim, keyifli miyim, ruh halim nasıl, yani bu soruları yönlendirerek değil ama onu hissetmek. (Görüşmeci.8, Kadın, 38)

Buradan doğru söylenebilmektedir ki Modern Yoga’nın çağdaş farkındalık teması, neoliberal yönetimsellik mantığının söylem alanı ile kesişmektedir. Kendine karşı güçlü bir sorumluluk ve özyönetim mantığını içeren telkinler söz konusudur. Aynı zamanda özellikle stres yönetimi kapsamında, kendisinde stres yaratan durumlara karşı

kaçmadan aktif bir özne olarak çözüm bulmak noktasında önemli bir katkı olduğuna dair yorumlar söz konusudur:

2018 yılında babam vefat etti ve beni çok etkiledi. Yoga beni ayakta tuttu diyebilirim. Dersler bir buçuk saat süren bir şey oluyor girmesiyle çıkması vesaire ama beni hep iyi hissettirdi. Hem vücuduma iyi geliyor hem de zihnime iyi geliyor yani bunu biliyorum. O yüzden daha çok yapmaya çalıştım. Yani o kendimi dinlemem gereken bir dönemdi. Belki ondan kaçmışım hep ama şimdi artık bir şeyleri çözmek için bana çok yardımcı oluyor. (Görüşmeci.12, Kadın, 36)

Düzenli pratik koşulu ile de kişi kendinin yönetimi olanağına ikna olmuş görünmektedir. Modern Yoga'nın tüm bu özdisiplin, kendine karşı sorumluluk teması ve kişinin kendisi ile sürekli ilgilenmesini telkin eden söylem alanı neoliberal yönetimsellik biçimleri ile uyumlulukları işaret etmektedir. Klasik Yoga öğretisi söylem alanında varlığını koruyor olsa da Modern Yoga kendi anlamını kurmuş, aynı zamanda kendi üretim ve tüketim alanını geliştirmiştir. Bu alana klasik ilkeleri referans alan söylem ile davet edilen kişinin hareket alanının Modern Yoga'nın kurduğu anlam ve pratikler ile sınırlı olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır. Peki, Modern Yoga'nın hem söylem hem de pratik edilme biçimleri kapsamında, kendini çağdaş bir 'kendilik pratiği' olarak sunuyor olması ve modern kültürün bir uzantısı olarak işlemesi onu salt neoliberal yönetimsellik biçimlerini yeniden üreten bir araç olarak değerlendirmek ile sonuçlanabilir mi? Yoksa Foucault'nun ilgili yaklaşımı ile bir 'özgürlük pratiği' potansiyeli barındırdığı söylenebilir mi? Her iki sorunun cevabı da kendi içinde çelişkili bir zemin barındırmaktadır.

Modern Yoga neoliberal normlar ile güçlü bir uyumu işaret ederken, neoliberal normlar ile çatışan unsurları barındıran klasik öğretisi, söylem alanında her zaman ilgili işlevini korumaktadır. Beden/zihin düalizmine bir eleştiri kapsamında özellikle maddi olana karşı kayıtsızlık ilkesinin aslında bedene dair mükemmellik algısını törpülemesi

beklenir. Günümüzdeki sağlıklı, esnek, estetik ve güçlü genel geçer ‘yogik beden’ sunumu bu algının çok dışında görünmektedir. Bir görüşmecenin aktarımı ile:

Karın kası yapmış güzel kızlar aşırı fit herkes, taytlar büstiyerler falan görüyoruz çoğunlukla. Herkes estetik hareketlerle uçuyor falan. Gösterilen bu. Bu kötü mü, hayır kötü değil bence. Çünkü insanlarda estetik kaygı çok fazla. O olmak için yogaya başlıyor ya da onu yapmak için yogaya başlıyor zaten. Mesela pilates de omurgasında problem olan bir insanın fiziksel sağlamlığını yerini getirmek için bulunmuş bir şey ama olay nereye geldi. İşte o toplar üstünde acayip hareketler yapan dans eden insanlarla dolu instagram. Bu da işin pazarlaması. Yani dediğim gibi nerden çıktı demiyorum her şeyde olduğu gibi bu şov da var. Kötü mü, değil. (Görüşmeci.12, Kadın, 36)

Bu kabul ile birlikte genel bir ‘yogik beden’ kabulü de söz konusu olmaktadır. Klasik öğretinin amacı bir bakıma bedene, fiziksel acı gibi bedenın reaksiyonlarına bile kayıtsızlığı temsil etmektedir. Daha önce de değinildiği üzere bu kapsam da ulaşılmak istenen şey için ‘kendine bütünüyle hakimiyet’ genel temasına dönüşmüştür.

Felsefi temeller dolayısıyla (özellikle maddi yaşamı ve onun koşullandırmalarını hakir gören Samkhya felsefesi dolayısıyla) Modern Yoga’nın kendisini bu köklerle yeniden ilişkilendirmesinin neoliberal yönetimsellik biçimleri bakımından yıkıcı bir nitelik taşıyabileceğine dair yorumlar söz konusudur (Godrej, 2017). Godrej’e (2017:788) göre bu kökler ile bağların yeniden kurulmasına ilişkin çaba, neoliberal öznelliğe doğrudan karşı koyan tutum ve davranışları teşvik edebilir. Ancak günümüzde yoga pratiğinin yaygın sunumu dolayısıyla, bu köklerin söylem alanında Modern Yoga’nın kendi özgünlüğünü kurmak üzere yalnızca bir araç olarak değerlendirildiği görülmektedir. Kişi, kendisi ile anlamlı bir ilişki kurmasına dair telkini felsefi köklerin beslediği söylem ile almakta, nasıl bir ilişki kurması gerektiğine dair pratiği ise Modern Yoga’nın kurduğu özyönetim ve öz sorumluluk temaları kapsamında değerlendirebilmektedir. Böylece kişi kendi sorumluluk alanı içinde kendine en uygunu

seçen üretici ya da tüketici olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda Modern Yoga'nın 'bilinçli bir tüketici' olma pratiğine dönüşerek neoliberal mantık tarafından yönetilen 'Batılı' bir fitness pratiği haline geldiğine dair değerlendirmelerin tartışmaya dahil olması da kaçınılmaz görünmektedir (Markula, 2014).

Klasik öğretiyi yaygın modern kültür kavrayışlarına karşı belli bağlamlarda direnç gibi görünse de Modern Yoga'nın kurduğu yeni anlamın, bu kapsamı deforme ettiği söylenebilir. 'Anda olmak ve durmak' gibi temalar da direnç gösteren temalar olarak değerlendirilebilmektedir. Bu tema modern kültürün hızına karşı modern öznenin bir zaman yönetimi ya da bir yavaşlama teması olarak karşımıza çıkmaktadır. Felsefi temellere referans ile yine maddi yaşamın hızına ve hareketine karşılık derinleşme, yavaşlama ve odaklanma pratiklerini içeren yoga tarzları huzur ve sakinlik temaları ile eklemlenmesi bakımından bir karşı tutum potansiyeli olarak değerlendirilebilmektedir (Erkmen, 2021). Bu kapsam, hız dolayısıyla bedensel ve zihinsel farkındalığı minimuma indirdiği varsayılan özne için elbette ki kendilik deneyimini yaşayabilmesi bakımından özgürleştirici bir pratik olarak değerlendirilebilir. Bir görüşmecinin de bu tema kapsamındaki yorumu şu şekildedir:

Durmaya ihtiyacımız var. Yoga da bu yüzden iyi geliyor, bu yüzden bizim o aradığımız şeye karşılık geliyor. Tamam bir dur diyor, o 1 saatte sadece durmaya ihtiyacım var, sadece kendimle olmaya ihtiyacım var duygusu iyi geliyor. Artık o hızın içinde kendimizle olamıyoruz, durup kendimize vakit ayırıp, sadece kendi özümüze dönmeye nefesimizi dinlemeye ihtiyacın olduğu bir zaman dilimi yaşıyoruz ve bu süreçte de insana sanırım en iyi yoga geliyor. (Görüşmeci.5, Kadın, 37)

Ancak belli günlerde, belli bir zaman aralığında bir yoga stüdyosuna giderek ya da evde uygulayarak mümkün olan bu deneyim alanı, Modern Yoga pratiği kapsamında sunulmaktadır ve bununla da sınırlı görünmektedir. Kısaca fiziksel pratik ile felsefi temellerin çelişkili zemini dolayısıyla buradaki 'kendilik pratiği' yine Foucault'ya

referans ile neoliberal yönetimsellik biçimlerinin bir uzantısı olarak düzenlenmektedir. Öznenin, kendisi ile kurduğu ilişki üzerinden bizzat kendisine dair algısındaki dönüşüm, yine özdisiplin ya da kendisine karşı sorumluluk alanına dahil edilebilmektedir. Bu kapsamda bir grşmecinın şu yorumu dikkate değerdir:

Aslında kendimle gerçekten ilgilenirsem hem fiziken hem de mental olarak iyi hissedeceğimi biliyorum artık. Yani mesela kendimi kötü hissediyorum diye bir psikoloğa gitsem bunu çözemez, biliyorum. Kendimle çalışarak bunu ben zebilirim. Artık bunun farkındayım. Bunun için abalıyorum. (Görüşmeci.15, Kadın, 27)

‘Kendi ile gerçekten ilgilenme’ söylemi güçlü bir özdisiplin ve özyönetim temasını içermektedir. Modern Yoga, neoliberal yönetimsellik mantığının da benimsediği bu temalar ile eklemlenerek bir pratik alanı sunmaktadır. zgrlk pratiği bağlamını destekleyen en önemli unsur klasik öğretinin mantığıdır. Ancak bu mantık Modern Yoga uygulamaları ve modern kültüre uyum kapsamında karşımıza çıkmaktadır. Yani otantik bir zemin söz konusu değildir. Modern Yoga, felsefi temelleri dolayısıyla söylem alanında özgürlük ya da özerklik mefhumunu kapsayan bir ‘kendilik pratiği’ gibi görünse de bu pratik alanı, neoliberal yönetimselliğin ürettiği çelişkili taleplere çözüm sunan bir ‘kendilik’ teması kapsamında kendini sunmaktadır.

SONUÇ

Bundan yaklaşık 5000 yıl önce Hindistan'da ortaya çıkan yoga, zihin ve beden bütünlüğünü vurgulayarak, beden dolayısıyla zihinsel olarak kişinin kendisini nasıl 'dengede' tutabileceğine ilişkin sistematik bir bilgi geliştirmiştir. Patanjali'nin geliştirdiği Raja Yoga felsefesi bu bilginin, özellikle nefes düzenlemeleri dolayısıyla beden üzerinde uygulanabilirliğini olanaklı kılmıştır. Bedenin bir uygulama alanı olarak gündeme gelmesi, alternatif yoga tekniklerini de beraberinde getirmiştir ve Postural Yoga ya da genel kullanımı ile Modern Yoga'nın gelişimini hazırlamıştır. Melez bir egzersiz olarak Modern Yoga'nın gelişimi ise bu bilginin Hindistan coğrafyası dışında da hızla benimsenmesini olanaklı kılmıştır. Klasik bir kendilik pratiği olarak değerlendirilebilecek olan yoga, aslında çağdaş bir kendilik kültürünün temel unsurlarından biri haline gelmiştir. Kişiye 'durup bir anlığına da olsa kendisine dönmesi gerektiği' telkinini fiziksel pratiklerini yaparken klasik öğretiden beslenen söylemlerle iletmiştir ve iletmektedir. Özsel bir kendilik keşfinin söz konusu olmadığını hatırlatmakla beraber burada tartışılması gereken en önemli konu, özgürlük ve özerklik mefhumu bağlamında yeni bir kültür yaratımının mümkün olup olmamasından daha ziyade bu 'yeni' kültürün ve neoliberal normlar söz konusu iken inşa edilmiş olan söylemin, yönetsellik kavramını aşarak özgürleştirici bir pratik potansiyeli barındırıp barındırmadığıdır.

Modern Yoga, klasik öğretiden devraldığı etik ilkeler -özellikle Raja Yoga'nın ilk iki basamağı olan Yama ve Niyama kavrayışları- bağlamında söylemsel bir pratik olarak kendi anlamını kurmuştur. Yaygınlığını ise bu pratiği modern yaşam tarzına uyumlu bir şekilde düzenlemesine borçludur. Sembolik bir sınır olarak bir mat alanında ilgili temaları eklemleyerek kişinin kendi özel alanını nasıl inşa edeceğine, *"kendiyle buluşacağı bir alana giriyormuş gibi bir hissi"* işaret eden söylem alanı, ayırt edici özelliğini de temsil etmektedir. Fiziksel uygulamaları referans alarak yaygınlaşan bu pratik, söylem alanında

fiziksel pratiğin görünür fonksiyonu dışında bir anlamı inşa etmektedir. Kişi bu mat alanına gelerek yalnızca fiziksel bir pratiği değil ‘kendisi ile ilgileniyor olma’ deneyimini yaşayabileceği bir sahneye çıkmaktadır. Aynı zamanda ‘başkasıyla kendini kıyaslamama’ söylemi üzerinden de sadece ‘kendine’ odaklanması gerektiğine dair telkinlere maruz kalmaktadır. Bu kapsamda Modern Yoga’nın ilişki kapsamı yalnızca bireyin kendisi ile olan ilişkisine işaret etmektedir. Bir görüşmecinin şu aktarımını hatırlamakta fayda vardır:

Gerçekten hareket insanı mutlu ediyor. Ama bu harekette de kendi sınırlarıma dönmek, yani yanımdaki insanın ne yaptığına değil de kendimin ne yaptığına dönmek düşüncesi var ve bu düşüncüyü bana yoga verdi. (Görüşmeci.10, Kadın, 27)

Bu sahne aynı zamanda disiplinli bir şekilde kendine sürekli ihtimamı içermektedir. Kendinin en iyi versiyonuna ulaşma yolunda hem beden hem de zihnen sürekli bir optimizasyon kavrayışı söz konusudur. Bireysel olarak kendini geliştirme, optimize etme ve kişinin yeteneklerini kademeli olarak sürekli iyileştirme, Modern Yoga söyleminin temel referanslarıdır (Godrej, 2017). Bu kapsamın Klasik Yoga için de geçerli olduğu söylenebilir ama felsefi temellerden de anlaşılabilirliği üzere etik bir düzlemde hareket etmektedir. Modern Yoga’nın bu etik düzlemde devraldığı temaları, yönetimsellik mantığının desteklediği temalar ile eklemleyerek kendini düzenlediği görülmektedir. Modern Yoga’nın hem klasik öğretiden hem de genel geçer fiziksel uygulamalardan faydalanan melez bir uygulama olduğunu hatırlatmakta fayda vardır. Özellikle yoga pozlarında derinleşebilmek üzere sağlıklı ve esnek bir beden sunumu ve bu pratik dolayısıyla hedeflenen zihinsel denge teması kişinin kendi kendini yönetimine dair yoğun bir referansı içermektedir. Bu kapsamda neoliberal yönetimsellik biçimlerinin bir uzantısı olarak değerlendirilebilmektedir. Kendi kendinin yönetimi ile kişi ‘daha iyi bir yaşam inşa edebilme’ söylemi kapsamında sorumluluğu devralmaktadır. Bu kapsamda salt bir iktisadi modeli içermeyen, nasıl bir özne sorusuna dair de belli bir tasviri

barındıran neoliberal yönetimsellik biçimlerini gündeme getirmek mümkün olmaktadır. Kendi kendinin yönetimine dair bireyi de sorumluluk alanına davet eden, yönetme mantığını her bir bireyin kendi beden ve zihin alanına çeken neoliberal yönetimsellik mantığı ile Modern Yoga, bu söylemsellik alanı kapsamında kesişmektedirler.

Modern Yoga kapsamında inşa edilen ‘kendilik’ teması, Foucault’nun çelişkili ‘kendilik’ kavrayışları kapsamında anlamlı bir tartışmaya açılabilir. Yönetimsellik mantığı çerçevesinde ele alınan ‘kendini biçimlendirme teknikleri’ aslında bir özneleşme pratiği olarak değerlendirilebilmektedir. Foucault’nun bu kavrayışı kapsamında özneleşme kavramı bir tabiyet halini de barındırmaktadır. Bu kavram hem özne olmayı hem de tabiyet sürecini işaret eden bir paradoks ile ifade bulmaktadır (Butler, 2005). Bu kapsamda Foucaultcu bir yerden Modern Yoga da bu paradoks çerçevesinde çağdaş kendilik kültürü dolayısıyla bir özneleşme pratiği olarak da değerlendirilebilmektedir. Foucault’nun kendilik teması kavrayışı ise özerk bir ‘yaşama sanatı’ yaratımı kapsamında ele aldığı noktada bir ‘özgürlük pratiği’ kavrayışına dönüşmüştür. Tutarlı bir çerçeve sunmayan bu model Modern Yoga’nın çelişki düzlemi ile benzerlik göstermektedir. Hatta bu çelişkili düzlem dolayısıyla ‘doğru’ ya da ‘yanlış’ bir yerden kurulan kendilik kavrayışları kapsamında Modern Yoga’nın karşı tutum potansiyeline dair tartışmalar yürütülmektedir (Erkmen, 2021; Godrej, 2017). Godrej’in Modern Yoga’nın fiziksel ve zihinsel kendini optimizasyon temalarını reddederek klasik köklerle uyumlu, yoganın rekabete aykırı ‘doğası’nın benimsenmesi koşulu ile bir karşı tutum sergileyebileceğine dair yorumu söz konusudur (Godrej, 2017). Karşı tutum potansiyeline dair yorumlar, özsel ya da otantik bir yoga kavrayışını işaret etmektedir. Fakat, Modern Yoga’nın hem klasik kökleri hem de modern yaşam tarzının fiziksel uygulama kavrayışlarını eklemleyerek artık ‘yeni bir yoga anlamı kurduğunu’ teslim etmek gerekir. Böylece klasik köklerle yeniden kurulacak olan ilişkinin nasıl mümkün olabileceğine dair net bir tutum sergilemek çok mümkün görünmemektedir.

Bu çalışma kapsamında Modern Yoga'nın referans kaynağının Klasik Yoga öğretisi olması, yapısal ve özsel olarak bir denkliği ifade etmemektedir. Bu kökler söylemsel bir pratik olarak kendini kurması ve ayırt edici niteliğini sürdürmesi bakımından kurucu bir araç olarak değerlendirilmektedir. Modern Yoga'nın söylem alanındaki temalarını anlamak bakımından bu kökler oldukça önemlidir. Fakat Modern Yoga'nın kendini düzenleme mantığı, bu temaları modern yaşam tarzına uyumlu bir şekilde eklemlendiğini göstermektedir ve böylece neoliberal yönetimsellik mantığı ile kesiştiği temalar gündeme gelmektedir. Bu kapsamda Modern Yoga'nın neoliberal normlar bağlamındaki bir tartışma alanı söz konusu olabilmektedir. Bu çalışma, bu tartışma zeminini olanaklı kılan temaları ve eklemlenme pratiklerini söylem analizi yoluyla tartışmaya açmayı hedeflemiştir. Yoganın temelde ne olduğuna değil, anlamını hangi temalar dolayısıyla geçici olarak sabitlediğine odaklanılmıştır. Bu kapsamda da bir 'özgürlük pratiği' ya da karşı tutum sergileme potansiyelinin olup olmadığına dair net bir cevap içermemektedir. Bunun sebebi otantik bir yoga kavrayışının benimsenmemesidir. Yoga, Modern Yoga olarak adlandırılan kapsamda, şu an ve şimdinin anlamı dolayısıyla yorumlanmaktadır. Diğer türlü, yalnızca söylem alanını desteklemek üzere kullanılan klasik köklerin 'gerçek yoga' olarak değerlendirilmesi ve bu köklerle 'doğru' bir yerden bağlantı kurulmasına yönelik çelişkili zemine yönelmek söz konusu olacaktır. Yine önemli tartışma kapsamlarından biri ise yoganın, merkezi siyaset anlayışına karşı kendi normatif ilkeleri kapsamında bir toplumsal hareket ile eklemlenme potansiyelidir ve Erkmen'e (2017) göre yogayı salt neoliberal normlara uyum kapsamında değerlendirmek bu potansiyeli dışlamak anlamına gelmektedir. Ancak bu potansiyel yine klasik öğretiye ya da felsefi temellere atıf ile gündeme getirilebilmektedir. Modern Yoga'nın ilişki ve ilgi kapsamının doğrudan ve yalnızca bireyin kendisi ile kurduğu ilişkiye dayanması bu tartışma düzlemini de bulanıklaştırmaktadır. Bir toplumsal hareket ile eklemlenme potansiyelini düşünmek ancak Modern Yoga'nın söylemsellik alanı içinde bireyin

yalnızca kendisi ile değil toplumsal olay ve olgularla ilişkisini referans alan işaretleri de gözlemlemeyi gerektirdiğini belirtmek yanlış olmayacaktır. Bu tartışma alanı klasik köklere referans ile yürütülürken şunu da belirtmekte fayda vardır: Klasik yoga öğretisinin felsefi temelleri olarak kabul edilen Samkhya felsefesi, toplumsal olandan tamamen soyutlanmayı da işaret etmektedir.

Özetle, klasik öğretiyi dolayısıyla eklemlenen ilkeler Modern Yoga'nın bireyin salt bedeni ile ilgilenmediğini, zihinsel alanını da düzenleyici bir işlev gördüğüne dair söylemi inşa etmektedir. Modern yaşam tarzı fiziksel pratik kavrayışlarını da eklemlenen Modern Yoga, ayırt edici niteliğini klasik öğretiden de devraldığı söylemsellik alanı dolayısıyla kurmaktadır ve temelde bu alan beden-zihin bütünlüğüne dayanmaktadır. Kişiye kendi öznel deneyimini yaşayabileceği bir alan sunmaktadır. En temel söylem 'kendin ile ilgilen'dir. Bu alan kişinin 'kendi ile ilgilenebileceği' sembolik bir sınır olarak mat alanıdır. Yine bu alanda kişiye sürekli olarak bedenini ve zihnini izlemesi telkini söz konusudur. Bu kapsam ise farkındalık teması üzerinden yürütülmektedir. Kişinin kendini tanıyarak kendisi için en uygun pratiği hayatına dahil etmesi ve hayatının her alanında bu yetiyi geliştirmesi beklenmektedir. Bu farkındalık teması ise özyönetim, özdisiplin ve sorumluluk gibi temaları söz konusu hale getirmektedir. Pratikte süreklilik ve disiplin, farkındalık yetisini geliştirmek için önemlidir. Kişi hem fiziksel hem zihinsel 'denge' durumuna karşı sorumludur. Çünkü kendisini en iyi tanıyan ve neye ihtiyacı olduğunu fark edebilecek taraf yine kendisidir. Kendisini sürekli izler. Neye ihtiyacı varsa o kapsamda kendisi üzerine çalışır. Bu doğrultuda söz konusu olan 'kendilik' teması bir 'kendilik yönetimi' sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda Modern Yoga, neoliberal yönetimsellik üst söyleminin gündelik hayat pratiklerine sızdığı bir vaka olarak da değerlendirilebilmektedir.

Sosyal Bilimler literatüründe yoganın önemli ve sıcak bir tartışma alanı haline geldiği söylenebilmektedir. Toplumsal cinsiyet, sınıf, benlik sunumu gibi kapsamlar

önemli tartışma alanlarıdır. İlgili tartışma alanlarının önemini teslim etmekle beraber bu çalışma, özelde Modern Yoga'nın anlamını nasıl inşa ettiğine ve inşa edilen bu anlam dolayısıyla neoliberal yönetimsellik mantığı kapsamında tartışılmasını olanaklı kılan zemine odaklanmaktadır.



KAYNAKÇA

- Aydiner-Juchat, P., (2019), **Saluting The Sun Under The Shadow of Neoliberalism: An Ethnographic Study of Yoga Teacher Training Course Attendees and Yoga Teachers**, Master of Science Thesis, Ankara: Middle East Technical University.
- Bourdieu, P., Wacquant, L., (2012), **Düşünümsel Bir Antropoloji İçin Cevaplar**, 6.Baskı, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Butler, J., (2005), **İktidarın Psikik Yaşamı – Tabiyet Üzerine Teoriler**, 1.Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Creswell, J.W., (2007), **Qualitative Inquiry & Research Design**, London: SAGE Publications.
- Dardot, P., Laval, C., (2012), **Dünyanın Yeni Aklı – Neoliberal Toplum Üzerine Deneme**, 1.Baskı, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Duman-Karaboğa, Ö. (2019), **Modern Yoganın Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Nitel Analizi**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Duman, Ö., Koca, C., (2020), **Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan**, Fe Dergi: Feminist Eleştiri içinde, Sayı 2, s.59-73, Ankara: Ankara Üniversitesi KASAUM.
- Eliade, M., (2013), **Yoga – Ölümsüzlük ve Özgürlük**, 1.Baskı, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Ercan, B., (2018), **Buda’dan Hatha Yoga’ya Yoga**, 2.Baskı, İstanbul: Paloma Yayınevi.

- Erkmen, D., (2021), **Flexible Selves in Flexible Times? Yoga and Neoliberal Subjectivities in Istanbul**, Sage Publications, Sociology, p.1-18.
- Foucault, M., (2010), **Cinselliğin Tarihi**, 3.Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M., (2015), **Biyopolitikanın Doğuşu**, 1.Baskı, İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Foucault, M., (2018), **Hermenötiğin Kökeni**, 2.Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M., (2019a), *Kendini Biçimlendirme Teknikleri*, **Kendini Bilmek** içinde, s.26-67, 1.Baskı, İstanbul: Profil Kitap.
- Foucault, M., (2019b), **Özne ve İktidar**, 6.Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M., (2020) **Eleştiri Nedir? – Kendilik Kültürü**, 1.Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Gandhi, M., (2017), **Gandhi'ye Göre Bhagavad Gita**, 2.Baskı, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Gill, R., (2000), *Discourse Analysis*, in **Qualitative Researching with Text, Image and Sound**, p.172-189, London: SAGE Publications.
- Godrej, F., (2017), **The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga**, Sage Publications, Political Theory, Vol. 45(6), p.772–800.
- Gölge, A. B., (2017), **Online Presentation of Self on Instagram: A Case Study of Yoga Practitioners in Turkey**, Master of Arts Thesis, Ankara: İhsan Doğramacı Bilkent University.
- Hall, S., (2014), *'Kimliğe' İhtiyaç Duyan Kim?*, **Kimlik Politikaları** içinde, s.277-301, Ankara: Doğu Batı Yayınları.

- Hall, S., (2017), *Temsil İşi, Temsil – Kültürel Temsiller ve Anlamlandırma Uygulamaları* içinde, s.21-99, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Heywood, A., (2013), *Siyasi İdeolojiler – Bir Giriş*, 5.Baskı, Ankara: Adres Yayınları.
- Iyengar, B.K.S., (2018), *Yogaya Işık*, 1.Baskı, İstanbul: Omega Yayınları.
- Iyengar, B.K.S., (2019), *Hayata Işık*, 1.Baskı, İstanbul: Omega Yayınları.
- Jorgensen, M., Phillips, L. J., (2002), *Discourse Analysis as Theory and Method*, London: SAGE Publications.
- Laclau, E., Mouffe, C., (2017), *Hegemonya ve Sosyalist Strateji – Radikal Demokratik Bir Politikaya Doğru*, 4.Baskı, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Laclau, E., (2018), *Popülist Akıl Üzerine*, 3.Baskı, Ankara: Epos Yayınları.
- Markula, P., (2014), *Reading Yoga: Changing Discourses of Postural Yoga on the Yoga Journal Covers*, Sage Publications, Communication&Sports, Vol. 2 (2), s.143-171.
- Paras, E., (2016), *Foucault – Öznenin Yitiminden Yeniden Doğuşuna*, 1.Baskı, İstanbul: Kolektif Kitap.
- Patanjali, (2011), *Yoga Sutra – İçsel Özgürlüğün Yolu*, 1.Baskı, İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Svatmarama, (2019), *Hatha Yoga Pradipika*, 3.Baskı, İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Şengün-Gürsoy, S., (2019), *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dahilinde Yükselen Akım “Yoga”*, Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Elektronik Kaynakça

Access Bars Nedir?, (2015), Nisan 2021 tarihinde <https://accessturkiye.com/tr/access-bars/> adresinden alındı.

Aile Dizimi Nedir?, (2021), Nisan 2021 tarihinde <https://dunyadanismanlikmerkezi.com/aile-dizimi-nedir/> adresinden alındı.

Yoga Alliance, Mart 2021 tarihinde <https://www.yogaalliance.org/> adresinden alındı.

ÖZET

ERTÜRK, Sümeyra. *Neoliberal Yönetimselliği Yeniden Düşünmek: Söylemsel Bir 'Kendilik Pratiği' Olarak Modern Yoga*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021.

21.yüzyıl itibariyle Modern Yoga, yaygınlaştığı bölgelerde popüler bir etkinlik haline gelmiştir. Neoliberal normlar kapsamındaki konumu ise sıcak bir tartışma konusudur. Bu çalışma, söylemsel bir pratik olarak Modern Yoga'nın neoliberal normlar kapsamındaki konumunu değerlendirmeyi olanaklı kılan zemini tartışmaya açmaktadır. Bu kapsamda öncelikle yoganın kendi dönüşümüne ve Modern Yoga'nın söylemsellik alanı içinde kendi anlamını nasıl inşa ettiğine odaklanmaktadır. Neoliberal yönetimsellik mantığı ile kesiştiği bağlam ise inşa edilen anlam doğrultusunda söz konusu olan 'kendilik', 'kendi ile ilgilenme', 'özdisiplin' ve 'özyönetim' temaları kapsamında tartışılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: modern yoga, söylem, kendilik pratiği, kendini biçimlendirme teknikleri, özyönetim, özdisiplin, yönetimsellik, neoliberalizm

ABSTRACT

ERTÜRK, Sümeyra. *Rethinking Neoliberal Governmentality: Modern Yoga as a Discursive 'Practice of the Self'*, Master Thesis, Ankara University Graduate School of Social Sciences, 2021.

By the 21st century, Modern Yoga has become a popular activity in the regions where it has become widespread. Its position within the scope of neoliberal norms is a subject of hot debate. This study opens to discussion the ground that enables to evaluate the position of Modern Yoga as a discursive practice within the scope of neoliberal norms. In this context, it primarily focuses on yoga's own transformation and how Modern Yoga constructs its own meaning within the field of discursiveness. The context in which it intersects with the logic of neoliberal governmentality is discussed within the scope of the themes of 'self', 'self-care', 'self-discipline' and 'self-management' that emerge in line with the meaning constructed.

Keywords: modern yoga, discourse, practice of the self, technologies of self, self-management, self-discipline, governmentality, neoliberalism