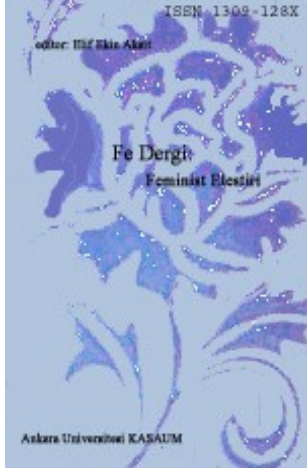


Yayınlayan: Ankara Üniversitesi KASAUM
Adres: Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi, Cebeci 06590 Ankara



Fe Dergi: Feminist Eleştiri 12, Sayı 2
Erişim bilgileri, makale sunumu ve ayrıntılar için:
<http://cins.ankara.edu.tr/>

Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan

*Özge Duman
Canan Koca*

Çevrimiçi yayına başlama tarihi: 20 Aralık 2020

Yazı Gönderim Tarihi: 24.08.2020

Yazı Kabul Tarihi: 19.11.2020

Bu makaleyi alıntılanmak için: *Özge Duman, Canan Koca, “Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan” Fe Dergi 12, no. 2 (2020), 59-73.*

URL: http://cins.ankara.edu.tr/24_5.pdf

Bu eser akademik faaliyetlerde ve referans verilerek kullanılabilir. Hiçbir şekilde izin alınmaksızın çoğaltılamaz.

Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan

Özge Duman*

Canan Koca*

Yoga, Batı'da fitness kültürü içerisinde gelişmesiyle bir değişime uğramış ve kültürel endüstrinin bir parçası haline gelmiştir. Bu çalışmada, yoganın bu değişen yapısını anlayabilmek için yoga alanı, Bourdieu'nün eylem kuramı kullanılarak bir sosyal alan olarak analiz edilmiştir. Bireysel görüşmeler (10 yoga eğitmeni ve 10 yoga uygulayıcısı) ve üç ay süren katılımlı gözlem ile elde edilen verilerin analizi sonucunda üç temaya ulaşılmıştır: Yoga topluluğunun habitusu, yoga alanını cinsiyetlendiren doksalar, yoga alanında hakim olan sermayeler. Araştırma bulguları, Türkiye'de yoga alanının kendine özgü habitusu olduğunu, beden sermayesinin değer gördüğünü ve alanın aktörleri tarafından yeniden üretilen doksalarıyla birlikte cinsiyetlendirilmiş bir sosyal alan olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, Türkiye'de modern yoga alanı kapitalist tüketim toplumuyla yakından ilişkilidir ve bu alanda toplumsal cinsiyet kalıp yargıları yeniden üretilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Modern yoga, Bourdieu, toplumsal cinsiyet

ANALYSIS OF MODERN YOGA: A GENDERED SOCIAL FIELD

Yoga has undergone a change in the Western world with its development in fitness culture and has become a part of the cultural industry. In this study, we analyzed yoga as a social field by using the action theory of Bourdieu to understand this changing structure of yoga. After the analysis of data obtained through individual interviews with 10 yoga practitioners and 10 yoga trainers, and three months participant observation, three themes were obtained: the habitus of yoga community, gendering doxas of the field of yoga, and prevailing capitals in yoga. The findings showed that yoga in Turkey has own habitus and body capital is a valued capital. Actors in the field reproduced the gendered doxas and thus, the field become a gendered social field. As a result, modern yoga in Turkey is a field where gender stereotypes are reproduced and it has a close relationship with the capitalist consumption.

Keywords: Modern yoga, Bourdieu, gender

Giriş

Hindistan'da bir yaşam felsefesinin parçası olarak çok uzun yıllardır uygulanan, fiziksel ve zihinsel bir pratik olan yoga, günümüz Batı dünyasında sağlık problemleri olan insanları tedavi etmek, sporcuların performanslarının iyileştirilmesine katkı sağlamak, modern hayatın stresinden uzaklaşmak ve fiziksel uygunluğu arttırmak amacıyla kullanılmaktadır (Singleton, 2013; Wittich, 2013). Yoga, fitness-terapi karışımı bir aktivite olarak yeni bir içerik kazanmış, uygulaması değiştirilerek yeniden yapılandırılmış ve Batılı fiziksel kültür çalışmalarına benzer hale getirilmiştir. Yoganın geçmişten bugüne gelişimi düşünüldüğünde, yoganın doğduğu topraklarda erkeklerin egemen olduğu bir pratik iken, Batı dünyasında kadınların ağırlıkta olduğu bir kültürel endüstri haline geldiği görülmektedir. Geleneksel yoganın Batı dünyasında modernleşmesini içeren bu değişim, bu araştırmayı gerçekleştirmemizin hareket noktasını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırmada, Batı dünyasındaki modern yogayı bir sosyal alan olarak analiz ederek alanın habitusunu oluşturan yaşam tarzlarını, alışkanlıkları, değerleri, sermaye türlerini ve kabul gören doksaları ortaya çıkarmayı amaçladık.

* Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Sporda, Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Mezunlu, Orcid: 0000-0002-9403-9226, ozgedumanmi@gmail.com, Yazı Gönderim Tarihi: 24.08.2020, Yazı Kabul Tarihi: 19.11.2020

* Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Sporda Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Orcid: 0000-0001-7484-0545, canankoca@hacettepe.edu.tr, Yazı Gönderim Tarihi: 24.08.2020, Yazı Kabul Tarihi: 19.11.2020

Bu çalışmayı, farklı yoga sistemlerine yönelik derslerin ve eğitmen eğitimi programlarının yürütüldüğü yoga stüdyosunda gerçekleştirdik. Bu stüdyoda üç ay süren katılımlı gözlem yaparken aynı zamanda 10 yoga eğitmeni ve yoga derslerine katılan 10 yoga uygulayıcısıyla bireysel görüşmeler yaptık. Sayısal ve kültürel olarak kadınların baskın olduğu yoga alanında kadınlarla birlikte erkeklerle de bireysel görüşmeler yapmayı tercih ettik. Bu verilerin analizi sonucunda ulaştığımız bulguların anlaşılabilmesi için makalede öncelikle modern yoganın bir sosyal alan olarak tarihsel arka planın anlaşılmasında yardımcı olacağını düşündüğümüz yoganın modernleşmesinin tarihini kısaca sunduk. Sonra, araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan Pierre Bourdieu'nün eylem kuramını yoga alanıyla ilişkilendirerek anlattık.

Geleneksel yoganın modernleşmesi

Yogadan ilk kez M.Ö. 2500 yıllarına ait kutsal yazılar olan Veda'larda bahsedilmektedir. Yoganın varlığına ilişkin en eski arkeolojik bulgular ise M.Ö. 3000 yıllarına kadar dayanmaktadır. Bugün Hindistan'ın yer aldığı topraklar olan Indüs vadisinde yapılan kazılarda ortaya çıkan bazı taş mühürlerde yoga duruşlarını gösteren figürlere rastlanmıştır. Yoga kavramı, etimolojik açıdan "bir araya getirip bağlamak", "birleştirmek", "sıkı sıkı tutmak" anlamlarına gelen Sanskrit dilindeki *yuj* kökünden türemiştir; aynı manadaki kök Latince'de *jungere*, *jugum*, İngilizce'de *yoke*, Fransızca'da *joug* sözcüklerinin kaynağıdır (Iyengar, 1994). Yoganın etimolojik olarak kelime anlamındaki birleşme ile ifade edilmek istenen, yoganın bedeni ve zihni arındırarak gerçek doğayla birliğe erişme pratiğidir (Iyengar, 2002).

Patanjali'nin ünlü eseri Yoga Sutra'da belirttiği gibi felsefe sistemi olarak geleneksel olan klasik bir yoga vardır ve yoganın Hint düşünce tarihindeki yerini anlamak için bu sistemden yola çıkmak gerekir (Prabhavananda ve Ishwerwood, 2011). Geleneksel yoga sekiz basamaktan oluşur; yama (olumsuzluklardan arınma), niyama (olumlulukları güçlendirme), asana (fiziksel duruş teknikleri), pranayama (nefes egzersizleri), pratyahara (duyuların denetimi), dhara (odaklanma teknikleri), dhyana (meditasyon) ve samadhi (evrenle bütünleşme). Günümüzde modern yogada bu basamaklardan yalnızca üçüne vurgu yapılmaktadır: asana, nefes egzersizleri ve meditasyon.

Modern yoganın yaklaşık 150 yıllık bir geçmişi vardır (Singleton, 2010). Batı dünyasını yogayla tanıştıranların başında gelen Swami Vivekananda, yoganın fiziksel (Hatha yoga) formundan ziyade metafiziksel ve adanmışık (Raja Yoga) boyutlarına odaklanmış ve Hindu maneviyatı ile Hint ulusunun temel bir bileşeni olarak eklenmiş yogaya vurgu yapmıştır (De Michelis, 2008). Vivekananda'dan farklı olarak, modern yoganın babası olarak adlandırılan Sri T.K.V. Krishnamacharya, yoganın tarihi kökenlerine dayanan metinleri temel alarak fiziksel duruşlara dayanan Hatha yoga sistemini kurmuştur (Godrej, 2016). İlk tanınmış yogini (yoga yapan kadın) olan Indra Devi ise Amerika'nın ana akım medyasında Hatha yogayı tanıtmada önemli bir rol oynamıştır. Geleneksel olarak, Hint kültüründe yoga kadınlarla öğretilmezdi. Bununla birlikte, kadınların dünya çapında yoganın etkisini arttırmada potansiyeli fark edildikten sonra Krishnamacharya, yoga eğitmeni olması için Indra Devi'yi eğitmiştir. Devi de, içlerinde Gloria Swanson, Jennifer Jones, Robert Ryan ve Marilyn Monroe dâhil olmak üzere birçok Hollywood yıldızına yogayı öğretmiş ve böylece yoganın popülerleşmesine katkıda bulunmuştur (Singleton ve Goldberg, 2013).

De Michelis (2008)'e göre modern yoganın gelişim sürecinde üç ana aşama bulunmaktadır: popülerleşme (1950'lerden 1970'lerin ortasına kadar), güçlenme (1970'lerden 1980'lerin sonuna kadar) ve kültürel etkileşim (1980'lerin sonlarından günümüze kadar). Son aşamada, yoga uygulamalarını standartlaştıran kurumlar ortaya çıkmış ve bazı yoga türleri öne çıkmaya başlamıştır. Araştırmacılar, modern yoganın Batının fiziksel kültürünün önemli bir parçası olan fitness pratikleriyle ilişkilenerken popülerleştiğine vurgu yapmaktadırlar. Yoga Body adlı ünlü kitabında Mark Singleton (2010), De Michelis'in üçüncü aşamasındaki yoganın, fiziksel duruşlara ve nefes çalışmalarına yoğun vurgusuyla Batı fiziksel kültür akımının bir parçası haline geldiğine dikkat çekmiştir. Stirik (1988)'e göre de Batı'da yogaya karşı ilginin artması, 1970'lerde fitness devrimi olarak geçen dönemin bir sonraki parçası olarak gerçekleşmiştir. Markula (2014)'ya göre modern yoga, Batı'nın Doğu kökenli geleneklere olan ilgisinin bir sonucu olarak, meditasyon temeli üzerine kurulmuş yoga dallarından farklı olarak, nefes egzersizleriyle senkronize edilmiş bir dizi bedensel uygulamalara, asanalara dayalı popüler bir fiziksel aktivitedir.

Modern yoganın gelişiminde, neoliberal kapitalizmin rolü göz ardı edilemez. Amerika'da gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, 2012 yılından 2016 yılına kadar geçen 4 yılda, ekipman, kıyafet, takı, dergi ve mobil uygulamalar gibi yoga ile ilgili ürünlere ve yoga stüdyolarına, tatillerine, inzivalarına, atölyelerine katılım için yapılan harcamalarla yoga endüstrisi geliri %60'lık bir artış ile 16 milyar dolara ulaşmıştır (Yoga in

America Study, 2016). Yoga yapan bireyler, genel olarak iyi düzeyde ekonomik gelire sahip olan, iyi eğitilmiş, beyaz, evli, orta yaşlı ve çalışan kadınlar olarak karakterize edilmektedir (Markula, 2014; Yoga in America Study, 2016; Park, Braun ve Siegel, 2015). Bu yönüyle geleneksel olarak yalnızca üst kast mensubu erkekler tarafından uygulanan bir dizi spirüel inanç ve bedensel pratik olarak geliştirilmiş olan yoga, modern dünyada kadınların yoğunlukta olduğu bir alan haline gelmiştir (Strauss, 2005; Singleton, 2010). Yoganın tüketim toplumunun önemli bir bileşeni olan medyada temsilinin incelendiği araştırmalarda da yoganın genç, güzel, fit beyaz kadınların yer aldığı bir alan olarak sunulduğu bulunmuştur (Markula, 2014; Vinoski ve ark., 2017; Webb ve ark., 2017; Bhalla ve Moscovitz, 2019).

Dünyanın birçok ülkesine kıyasla Türkiye’de daha kısa bir geçmişe sahip olan yoganın özellikle iki binli yıllar itibariyle yaygınlaştığı görülmektedir. Türkiye’de yoganın yaygınlaşmasında İstanbul ve Ankara gibi büyükşehirlerde bulunan yoga stüdyolarının (Cihangir Yoga, Yoga Şala gibi) ve bu stüdyolarda sunulan uluslararası yoga kurumlarından (Yoga Alliance gibi) onaylı yoga eğitimlik eğitimlerinin rolü büyüktür. Bununla birlikte, Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından yoga antrenörlük eğitimlerinin verilmeye başlanması yoganın stüdyolardan spor salonlarına yayılmasında etkili olmuştur. Türkiye’de yoganın gelişim süreci incelendiğinde, Amerika’daki ilerleyişine benzer bir şekilde fiziksel egzersiz ve sağlık temelli bir yapıya sahip olduğu dikkat çekmektedir.

Modern yoga, Türkiye’de akademik araştırma alanına son 20 yılda dâhil olmuştur. Araştırmalar ilk yıllarda fiziksel ve psikolojik etkilerine yönelik tıbbi alanlar üzerine odaklanırken; son 5 yıldır sanat, edebiyat, din, spor ve turizm alanlarına da genişleyerek sosyal ve kültürel boyutuyla da ilgileneilmeye başlanmıştır. Örneğin Gölge (2017)’nin Türkiye’deki yoga topluluğunda yer alan bireylerin sosyal medya paylaşımlarını analiz ettiği araştırmasının sonucunda, yoga uygulayıcılarının Instagram kullarımlarında üç önemli motivasyonun etkili olduğunu bulmuştur: Görünür olmak, yaratıcı güçlerini sosyal medyada göstermek ve takipçilerine kendilerini gerçekleştirmeleri yönünde ilham vermek. Çoknaz ve arkadaşlarının (2018) Türkiye’deki yoga uygulayıcılarının algı ve motivasyonlarını belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre ise, yoga uygulayıcılarının yogaya yönelik algılarında spirüel (felsefi öğeler) ve materyalist (endüstriyel öğeler) boyutlar ön plandadır. Yakın tarihli araştırmasında Şengün-Gürsoy (2019), yoga yapan bireylerin çoğunun yogayı bir baş etme stratejisi olarak anlamlandırdıklarını bulmuştur. Bu araştırma sonuçları, Türkiye’de yoganın kültürel bir endüstriyel alanın parçası olduğunu ve bireylerin farklı motivasyonlarla yogaya katılıp yoga farklı anlamlarla yükleyebildiklerini göstermektedir. Bu araştırmada ise, büyük oranda erkekler tarafından yapılan geleneksel yoganın modern dünyada kadınlar tarafından yapılmaya başlanmasını içeren tarihsel arka plan da dikkate alınarak, yoga alanının bir sosyal alan olarak nasıl cinsiyetlendirildiği meselesi ele alınmaktadır. Sosyal alan analizinde Pierre Bourdieu’nün eylem kuramından yararlanılmıştır.

Bourdieu’nün Eylem Kuramı

Bu araştırmada yoga alanı, Bourdieu’nün sosyolojik yaklaşımı ile bir ‘sosyal alan’ olarak ele alınmış ve *habitus*, *doksa* ve *sermaye* kavramlarından yararlanılmıştır. Bourdieu’nün *sosyal alan* kavramı, bireyler, gruplar ve kurumlar arasındaki iktidar ilişkilerini barındıran bir mücadele alanını ifade etmektedir. Bu mücadele alanındaki hiyerarşide bireylerin yerlerini belirlemede etkili olan *toplumsal*, *ekonomik*, *kültürel*, *sembolik* ve *beden sermayesi* gibi birbirine dönüşebilen sermaye çeşitleri vardır. *Sermaye*, alan içerisinde yer alan mücadele aracıdır ve aynı zamanda mücadele edilen şeydir, sahip olduğunda bireye iktidar kurma imkânı sağlar (Bourdieu, 2016).

Bourdieu, sınıf ayrımları analizinde *habitus* kavramını kullanarak sınıfların kendi beğenilerini inşa ettiklerini ve beğeni farklılıklarının sınıfları birbirinden farklı konumlandığını ileri sürmektedir. Bu bağlamda, sosyal alan kendi söylemlerini barındırmaktadır. Söylemler alandaki bireyler tarafından kabul gören, içselleştirilen ve yeniden üretilen düşünce ve değerlerdir (Bourdieu ve Wacquant, 2003). Bourdieu, estetik seçimleri, kültürel tercihleri ve kültürel pratiklerin tümünü, habitusun içine yerleştirir ve bunların bireyin geçerli ve uygun beğeniler anlayışıyla ortaya çıkan bilinçdışı ve kabul edilen tercihler olduklarını iddia etmektedir. *Habitus* fikri, doğallaştırılmış bir yargılama duygusunun ötesine uzanır ve kendisini bedende göstermektedir (Bourdieu, 1984). Shreena (2009), *Yoga Journal* dergisinin Amerika’daki yoga topluluğunun normlarının, uygulamalarının, sembollerinin ve değerlerinin nasıl formüle edildiğini incelediği araştırmasında, derginin yoga alanındaki habitusun bir örneğini sunduğunu söylemektedir. *Yoga Journal*, yogayı sadece bir egzersiz şekli ve manevi pratik olarak değil, aynı zamanda daha geniş bir toplumsal deneyime dâhil edilmiş bir yaşam tarzı olarak sunmaktadır. *Yoga* dergisinin oluşturmaya yardımcı olduğu *habitus*, yalnızca nasıl yoga yapılacağı ve bunun için

hangi ürünlerin en iyi olduğu hakkında bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda yoga topluluğunun izlemesi için bir dizi değer sağlar (Shreena, 2009).

Bourdieu, sosyal alandaki ilişkiler ağının üretim ve yeniden üretimini analiz ederken *doksa* kavramından yararlanmaktadır. Doksa, bir alanda var olan ve alandaki bireyler tarafından sorgusuz bir şekilde doğru kabul edilmiş düşünceler ve değerlerin toplamıdır. Her alan kendi özel doksasını oluşturmaktadır (Bourdieu ve Wacquant, 2003). Bourdieu, doksanın tüm çıkmazlarına, zorunluluklarına, adaletsizliklerine ve yaptırımlarına rağmen, alan içerisindeki kurulu düzenin ve yürütülen iktidar ilişkilerinin doğallaştırdığından ve alandaki bireyler tarafından içselleştirildiğinden bahsetmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003). Doksa kavramıyla, yoga alanındaki yeniden üretim süreçlerinin nasıl işlediği ve yoga uygulayıcılarının bunları içselleştirerek nasıl alanın bir parçası haline geldiği açıklanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada, yoga alanının sosyal alan analizini yaparken alanın habitusuyla birlikte, hâkim olan sermaye türlerini ve doksalarını ortaya çıkarmayı amaçladık.

Yöntem

Pierre Bourdieu'nün kavramlarını kullandığımız bu çalışmada, yoga alanını toplumsal cinsiyet perspektifiyle bir sosyal alan olarak analiz etmeyi amaçladık. Bu doğrultuda yoga alanında yoga eğitmenlerinin ve uygulayıcılarının yoga alanını ve bu alandaki deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını ortaya çıkarabilmek için nitel araştırma yöntemini kullandık. Nitel araştırmalarda amaç, araştırma grubunu oluşturan bireylerin kendi öznel deneyimlerini, araştırma konusuna dair duygu ve düşüncelerini ve içinde buldukları ortamı anlamlandırma biçimlerini ortaya koymaktır (Denzin ve Lincoln, 2005: 13).

Araştırma Alanı

Nitel araştırma yöntemini kullandığımız bu araştırmayı 2018 yılında, İstanbul'da ve Ankara'da şubeleri bulunan bir yoga stüdyosunda gerçekleştirdik. Stüdyolarda haftanın her günü sunulan farklı içerikte yoga dersleri dışında, kendi eğitmenleri ve yurt dışından gelen yoga alanında isim yapmış misafir eğitmenler tarafından düzenlenen eğitmenlik eğitimi sertifika programları (temel uzmanlık eğitimi, ileri seviye eğitmenlik eğitimi, temel yoga anatomi, yin yoga uzmanlaşma programı gibi) düzenlenmektedir. Ayrıca, Ashtanga yoga, Jivamukti yoga, yoga terapi, mindfulness, meditasyon ve ayurveda gibi alanlarda atölyeler düzenlenmektedir.

Araştırma Grubu

Farklı özellikler gösteren durumların saptanabilmesi ve konuyla ilgili olan farklı aktörlerin çeşitliliğinin araştırmaya dâhil edilebilmesi için maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılarak iki ayrı grup oluşturduk. İlk grup, yoga yapan beş kadın ve beş erkekte oluşurken ikinci grupta yoga eğitmenliği yapan beş kadın ve beş erkek yer almıştır. Kadın eğitmen ve uygulayıcı sayısının yüksek olduğu yoga alanının nasıl toplumsal cinsiyetlendirildiğini anlayabilmemize katkıda bulunacağını düşünerek araştırma grubuna erkekleri de dahil ettik. Görüşmelerin yapılmasıyla eş zamanlı gerçekleştirilen veri analizi aşamasında, verilerin tekrar ettiği ve toplanan yeni verilerin araştırma konusuna dair yeni açılımlar sunmadığı ortaya çıktığında ve elde edilen verilerin yoğun ve zengin olduğu noktada veri doygunluğuna ulaştığımızı düşünerek yeni görüşmeler yapmamaya karar verdik (Fusch ve Ness, 2015). Tablo 1'de bilgileri sunulan yoga uygulayıcılarından biri dışında sekizi üniversite mezunu ve biri üniversite öğrencisidir. Lise mezunu ve öğrenci katılımcı dışındakiler meslek sahibi ve çalışmaktadırlar. Bir katılımcı ekonomik seviyesini düşük belirtmişken dokuzu orta düzeyde olduğunu belirtmiştir. Yedi katılımcı evlidir.

Tablo 1. Yoga uygulayıcılarının sosyo-demografik özellikleri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim	Meslek	Ekonomik durum	Medeni durum
Beril	27	Kadın	Üniversite	Proje yöneticisi	Orta	Bekâr
Fatih	36	Erkek	Üniversite	Grafik tasarımcı	Orta	Evli
Çağdaş	36	Erkek	Üniversite	Mühendis	Orta	Bekâr
Gizem	35	Kadın	Üniversite	Mühendis	Orta	Bekâr
Derya	29	Kadın	Üniversite	Proje yöneticisi	Orta	Bekâr
Levent	32	Erkek	Üniversite	Metin yazarı	Düşük	Bekâr
Serhat	38	Erkek	Üniversite	Mali müşavir	Orta	Evli (1 çocuk)

Dilek	56	Kadın	Lise	Çalışmıyor	Orta	Bekâr (2 çocuk)
Buket	29	Kadın	Üniversite	Öğrenci	Orta	Bekâr
Esat	32	Erkek	Üniversite	Yazılımcı	Orta	Evli

Tablo 2. Yoga eğitmenlerinin sosyo-demografik özellikleri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim	Meslek	Ekonomik durum	Medeni durum
Tarık	42	Erkek	Üniversite	-	Orta	Bekâr
Meltem	38	Kadın	Üniversite	Kamu-hukuk	Orta	Bekâr
Melis	29	Kadın	Üniversite	Mühendis	Orta	Evli
İrem	32	Kadın	Lise	Bale eğitmeni	Orta	Evli
Duygu	30	Kadın	Üniversite	İşletmeci	Orta	Evli
Çağatay	38	Erkek	Üniversite	-	Orta	Evli
Kaan	30	Erkek	Üniversite	Fizyoterapist	Orta	Bekâr
Selin	23	Kadın	Lise	-	Düşük	Bekâr
Mehmet	30	Erkek	Üniversite	Mühendis	Orta	Evli
Doruk	27	Erkek	Lise	-	Orta	Bekâr

Tablo 2’de bilgilerini sunduğumuz yoga eğitmenlerinin üçü dışında diğer herkes başka bir mesleğe (Mühendis, fizyoterapist gibi) de sahiptir. Üç eğitmen lise mezunu iken kalanı üniversite mezunudur. Lise mezunu ve eğitmenlik dışında başka bir mesleği olmayan bir katılımcı ekonomik durumunu düşük olarak belirtmişken kalanlar orta düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların yarısı evlidir. Araştırma grubunu farklı deneyim sürelerine ve sertifikaya sahip eğitmenler oluşturmaktadır (Tablo 3).

Tablo 3. Yoga eğitmenlerinin yoga deneyimi

Katılımcı	Yoga geçmişi	Eğitmenlik süresi	Stüdyo sahipliği	Yoga türü	Sertifikalar
Tarık	6 yıldan fazla	6 yıldan fazla	Yok	Hatha, Vinyasa	Hatha, Yoga terapi
Meltem	3-6 yıl	3-6 yıl	Var	Hatha, Vinyasa, Yin	Hatha, Vinyasa Prenatal
Melis	6 yıldan fazla	1-6 ay	Yok	Hatha	Yoga Asana
İrem	6 yıldan fazla	1-3 yıl	Var	Vinyasa	Çocuk, Ayurvedik Vinyasa, Kahkaha
Duygu	3-6 yıl	3-6 yıl	Yok	Vinyasa	Hatha, Vinyasa Ashtanga, Yin
Çağatay	3-6 yıl	3-6 yıl	Var	Yin	Hatha, Vinyasa Yin, Jnana
Kaan	3-6 yıl	3-6 yıl	Var	Hatha, Vinyasa	Hatha, Vinyasa
Selin	3-6 yıl	1-3 yıl	Yok	Vinyasa	Hatha, Vinyasa, Yin, Prenatal, Tao
Mehmet	1-3 yıl	1-3 yıl	Yok	Vinyasa	Vinyasa
Doruk	3-6 yıl	3-6 yıl	Yok	Ashtanga	Hatha, Ashtanga, Çocuk, Prenatal

Veri Toplama Teknikleri

Katılımlı gözlem: Katılımlı gözlem, araştırmacının alan içerisinde yer alan bireylerle aynı ortamda bulunarak, onların doğal yaşam akışlarının içine dahil olması anlamını taşımaktadır (Patton, 2002). Makalenin ilk yazarı, Ekim 2018'den başlayarak Aralık ayının sonuna kadar haftanın üç-dört günü düzenli olarak toplamda 41 gün İstanbul'daki yoga stüdyosunda ders odaları, soyunma odaları ve mutfak gibi farklı alanlarda katılımlı gözlem gerçekleştirmiştir. Araştırmacı, günde bir ders olmak üzere toplam 41 farklı yoga dersine katılmıştır. Araştırmacı, Patton (2002)'un alan notlarına dair önerilerini dikkate alarak, yoga stüdyosunun fiziksel koşulları, yoga uygulayıcılarının ve eğitmenlerin stüdyonun ortak alanlarında geçirdiği sürede neler yaptıkları, aralarındaki iletişim ve kıyafetlere kadar birçok gözlemi içeren ayrıntılı alan notları tutmuştur.

Bireysel görüşme: Yarı-yapılandırılmış bireysel görüşme sorularını, ilgili literatürden, Bourdieu eylem kuramından ve kendi yoga deneyimlerimizden yararlanarak hazırladık. Sorular her iki grup için benzer olmakla birlikte (Örn. Yoganın hayatınızdaki yeri nedir? Hayatınızda yogayla birlikte neler değişti?) yoga eğitmenlerine eğitmenlik deneyimleri ile ilgili ek sorular sorduk (Örn., Yoga eğitmeni olmaya nasıl karar verdiniz? Ders verdiğiniz stüdyolardaki üye profilleri hakkında bilgi verir misiniz? Derslerinize hangi amaçlarla katılıyorlar?). Bireysel görüşmeleri katılımcıların talepleri ve uygunluk durumları göz önünde bulundurularak farklı zaman dilimlerinde ve mekânlarda (stüdyoların ortak alanlarında, kafelerde, evlerde ve işyerlerinde) gerçekleştirdik. Gönüllülük esasına göre katılan görüşmeciler, görüşmeler öncesinde bilgilendirme ve onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların onaylarını alarak ses kaydı tuttuk. Araştırmada katılımcıların isimleri yerine mahlaslar kullandık. Araştırma için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (35853172-431-643 sayılı karar) onay aldık.

Veri Analizi

Betimsel analiz tekniği ve içerik analizi tekniğini kullandık. (Neuman, 2012). İki yazar, bağımsız olarak alan notlarını ve bireysel görüşmeleri okuyarak önce kod listesi oluşturduk. Kod listesini son haline getirdikten sonra bağımsız olarak kategorileri oluşturduk. Son olarak, araştırmanın kuramsal çerçevesiyle ilişkilendirerek kategorilerden üç temaya ulaştık: Yoga topluluğunun habitusu, Yoga alanını cinsiyetlendiren doksalar, Yoga alanında hakim olan sermaye biçimleri.

İnandırıcılık

Sosyal bilimler alanındaki nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan inandırıcılık stratejilerinin başında gelen Lincoln ve Guba stratejilerinden bazıları (örneğin, kodlayıcılar arası güvenilirlik, katılımcı kontrolü), özellikle spor bilimleri alanındaki nitel araştırmacılar tarafından pozitivist paradigmanın etkilerini taşımaları sebebiyle eleştirilmektedir. (Smith ve McGannon, 2018). Bu eleştiriler doğrultusunda, bu araştırmada, araştırmanın amacına ve kuramına uygun olan Tracy (2010) tarafından önerilen bazı stratejileri kullanmayı ve onun yaklaşımını benimsemeyi tercih ettik. Tracy, inandırıcılık ya da güvenilirlik kavramlarından ziyade araştırmayı bütünlüklü bir süreç olarak ele almakta ve nitelikli, özenli araştırma pratiğini ön plana çıkartmaktadır. Ona göre, nitelikli nitel araştırmanın sekiz ölçütü vardır: Çalışmaya değer konu, yoğun özen, dürüstlük, inandırıcılık, karşılıklılık, önemli katkı, etik ve anlamlı bütünlük. Bu ölçütlerle birlikte araştırmada kullandığımız stratejiler şunlardır: yoğun betimleme (katılımcı betimlemesi ve ayrıntılı ve zengin veri), çeşitleme (araştırmacı, katılımcı, veri), çokselslilik (farklı görüş/deneyim sahibi katılımcıların sesini duyurma), alanda uzun süre bulunma ve katılımcılarla uzun süreli etkileşim, araştırmacı özdüşünümselliği ve etik.

Araştırmacı konumu

Alan çalışmasını yürüten birinci yazar olarak, araştırma grubunun davranışlarını, kendilerine has yaşam örüntülerini ve sosyo-kültürel yapılarını onların kendi bakış açılarıyla yorumlayabilmek için araştırma alanının bir parçası haline gelmeyi ve emik bir bakış açısına sahip olmayı önemsedim (Neuman, 2012). Araştırmacı kimliğinin, alana girişte, araştırma grubuyla iletişimde ve alandan çıkışta önemli olması sebebiyle, süreç boyunca araştırmacı kimliğimin ve konumumun farkında olmaya çalıştım. Kendi sosyokültürel özelliklerimi, deneyimlerimi, öznel değerlerimi ve yatkınlıklarımı araştırma bağlamında sorguladığım bir özdüşünümsel araştırmacı günlüğü tuttum (Savin-Baden ve Major, 2013). Her iki araştırmacı olarak, yaklaşık 10 yıllık yoga uygulayıcısı ve 5 yıllık yoga eğitmenliği deneyimlerimiz var. Bu deneyimler, araştırma probleminin oluşturulmasından alana girişte ve katılımcılara erişimde, verilerin inşasında ve bulguların yorumlanmasın etkili olmuştur. Araştırmacının alanda ne tür bir kimlik edineceği, araştırma alanının yapısına, çalışmanın amaçlarına

ve özelliklerine göre belirlenmektedir. Araştırma bağlamlarına göre birtakım sınırlılıkları ve avantajları bulunan açık ve gizli kimliklerin her ikisinin bir arada kullanılmasının, bu araştırma kapsamında daha işlevsel ve gerekli olduğuna süreç içerisinde karar verdik. Örneğin, araştırmacı konumunu belirlerken, araştırmacı kimliğimden uzaklaşma tehlikesi yaratabilecek düzeyde alanla yakınlık kurmaktan, yani yerleşmekten (Patton, 2002) kaçındım.

Bulgular

Yoga topluluğunun habitusu

Bourdieu ve Waquant (2003)'a göre habitus, toplumsallaşmış özneliktir. Toplumdaki bireylerden etkilendiği gibi, aynı zamanda bireylerin özneliğini etki altına alır. Toplumunu oluşturan değerlerin birey tarafından içselleştirilmesiyle toplumsal kimliğin ve aidiyet duygusunun oluşmasına neden olmaktadır. Yoga alanındaki katılımcıların alanın değerlerini, yani yoga öğretisini benimseyip içselleştirerek kendilerine dair getirdikleri tanımlamaları yoga üzerinden yapmaları habitusunun bir göstergesidir. Katılımlı gözlemin yapıldığı bir yoga dersinde eğitmen öğrencilere dersten önce Hindistan Büyükelçiliği'nde işi olduğunu belirtir ve şu açıklamayı yapar: "Memlekete gideceğim de, vize lazım."

Habitus, sosyal pratiklerle etkileşime girilmesiyle sosyal alanlarda beğenilerin ve yönelimlerin bedenselleştirilmesi ve içselleştirilmesi yoluyla oluşmaktadır. Katılımcılar, yoganın hayatlarında beslenme ve uyku düzenlerinden tüketim alışkanlıklarına, yaşam tarzı değişikliklerden sosyal çevrelerine ve hatta inanış biçimlerine kadar etki ettiğini belirtmişlerdir. Yoga eğitmenleri Tarık ve İrem, yoga pratiğiyle birlikte beslenme tarzlarının değiştiğini belirtirken bunu yoga pratiğindeki önemli yeri olan denge kavramıyla ilişkilendirmişlerdir:

Kendime daha çok özen göstermeye başladım. Yediğim şeyler değişti. Çöp gıdalardan artık uzak durmaya başladım. Hayattaki en güzel kelime, denge bence. Zaten el-kol dengeleri en sevdiğim haller. Bir denge tutturmak üzerine aslında benim her şeyim. (Tarık, yoga eğitmeni)

Beslenme tarzım değişti. Daha sağlıklı beslenmeye meyil etmek, kendime iyi bakmaya meyil etmek gibi. Daha dengeli ve düzenli bir hayata geçtim. (İrem, yoga eğitmeni)

Katılımcıların hepsi veganlığı ya da vejeteryanlığı denemiştir ve bazıları bu iki beslenme türünü uygulamaktadır. Veganlar, hayvanların herhangi bir neden için sömürülmesinden kaçınmak için ellerinden geleni yaparlar ve hayvanların, insanlara hizmet eden köleler olarak var olmadıklarına inanırlar (Gannon, 2016). Bu inanışın ilişkili olduğu *ahimsa* (*zararsızlık*), yoga felsefesinin temelinde yer alan değerlerden biridir. Zararsızlık ile anlatılmak istenen, kişinin kendisine ve dünyadaki diğer tüm canlılara zarar vermemesi halidir (Iyengar, 2002). Yoga eğitmeni olan Doruk, ahimsanın hayatındaki yerini şu cümlelerle anlatmıştır: "Ahimsanın vegan olmamda büyük etkisi var. Bu sadece insanları dövmek, kavga etmek ya da öldürmek anlamına gelmiyor. Hayvansal bir ürünü tüketmek çok büyük bir şiddet içeriyor aslında." Yoga uygulayıcısı İrem de yogadan sonra ahimsa ilkesi doğrultusunda beslenmesini değiştirdiğini belirtti: "Yogadan sonra başlayan bir süreçti. Ayurveda kısmıyla ilgilenmeye başlayınca bir sürü beslenme tarzından vazgeçip bambaşka bir beslenme tarzına geçtim. Önceden çığ beslenme, veganlık, vejeteryanlık falan gibi şeyler denerken şimdi kendime ve diğer canlılara zarar vermeyecek şekilde ne yemem gerekiyorsa onu yiyorum."

Ahimsa ilkesinin, bireylerin tüketim alışkanlıklarına da etkisi olduğu görülmektedir. Bu ilke ile amaçlanan, yalnızca et ve süt ürünleri tüketmeyerek hayvanlara zarar vermemek değil, aynı zamanda doğaya zarar veren ürünleri kullanmamak veya tüketmemektir. Doruk ve Derya bu ilkeyi yaşamlarında nasıl uyguladıklarını belirtmektedirler:

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

Yaşam pratiklerime yayılan şeylerden biri vejeteryanlık. Sadece yeme içmede değil de, özellikle hayvanların üzerinde test yapmayan ürünleri kullanmak gibi şeyleri de önemsiyorum. (Derya, yoga uygulayıcısı) Yoga ile beraber yaşamlarında birçok değişiklik yaşandığını belirten katılımcılar, tüketim alışkanlıklarında farklılık meydana geldiğinden söz etmiştir. Yoga uygulayıcılarından Gizem ve Dilek, yoga endüstrisinin ürettiği

havalı ürünlerin etkisi altında kaldıklarını vurgulamışlardır: “Gözüm sadece yoga taytlarını görüyor. (Gülüyor) Bir şey alacağım, bir bakıyorum yoga taytlarının yanına gitmişim.” (Gizem); “Sürekli tayt alıyoruz. (Gülüyor).” (Dilek). Tüketim toplumunun bir parçası haline gelen yogayla ilgili ürünlerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Ancak yoga felsefesinin özünü incelediğimizde tam tersi bir durumla karşılaşırız. Yoga felsefesinin özünde yer alan *aparigraha* ilkesi, biriktirmemek anlamına gelmektedir. Yani ihtiyacımız olan kadarıyla yetinmek ve daha fazlasına sahip olmaya dair arzu duymamaktır (Iyengar, 2002). Yoga uygulayıcısı Fatih, *aparigraha* ilkesinin yaşamındaki uygulamalarını belirtmektedir:

Tüketim ile ilgili gereksiz alışveriş yapmamak veya evdeki fazla eşyalardan kurtulmak gibi şeyler. Yani ne fazlamız varsa ya geri dönüşüm olarak giysi atıyoruz ya da ihtiyacı olan birisine veriyoruz. Buzdolabı öyle dolu değil. İki gün içerisinde ne yiyeceksek onlar duruyor. Tüketim için gereksiz para saçmıyoruz, daha tutumlu hale geldik.

Aşağıda alıntıları sunulan Derya ve Gizem gibi katılımcıların hepsi, beslenme ve tüketim alışkanlıkları dışında, yoganın genel olarak yaşamlarına bir disiplin getirdiğinden söz etmişlerdir. Yoga uygulayıcıları ile yapılan bir başka çalışmada benzer bir şekilde, katılımcıların çoğunluğu, yogada değer verdikleri şeyler arasında hayatlarına bir disiplin kazandırması olduğunu belirtmişlerdir (Godrej, 2016).

Özellikle yogayı daha düzenli yapma fırsatı bulduğum zamanlarda su içişimden, beslenme biçimime kadar başka şeylere de kendiliğinden dikkat etme ihtiyacım, dikkat etme becerim artıyor. Bu tamamen sırf yediğine, içtiğine, tükettiğine, yaptığına, attığın adımına, her şeyine bir dikkat etme öğretisi. (Derya, yoga uygulayıcısı)

Yaşamım değişti. Uyku düzenim çok daha iyi. Daha erken kalkıyorum. Eskiye göre şimdi en azından 11’de maksimum yatıyorum, sabah 04.30’da falan kalkıyorum, meditasyonumu yapıyorum. (Gizem, yoga uygulayıcısı)

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

Günlük olarak küçük küçük, minik minik meditasyonlar yaparak o anı, ne yaşıyorum, ne yaşamıyorumun farkına varıyorum gibi kullanıyorum. (İrem, yoga eğitmeni)

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

Askerde çok işime yarayan bir şey oldu. Çok uzun süreler ayakta beklediğimizde drishti¹ kullandım. Günde yaklaşık 6-7 saat sadece sırada “hazır ol”da bekliyorduk. Drishti kullanmazsan, sağa sola bakmaktan sıkılıp, o meditatif halden uzaklaşıp sinirli ve sabırsız bir hale geliyorsun. (Doruk, yoga eğitmeni)

Katılımcıların günlük yaşamlarındaki sohbetlerinin konularını sıklıkla yoga ve alternatif terapi yöntemleri oluşturmaktadır. Yoga eğitmeni Duygu, yogadan tanıdığı insanların sohbetlerinin içeriklerini şu şekilde anlatmaktadır: “Yogaya verdikleri anlam veya yogayla ilgili hedefleri... Daha çok yoga üzerinden oluyor konuşmalar. Ya da homeopati gibi yeni öğrendikleri alternatif tedavi yöntemlerinden konuşuyorlar.” Yoga uygulayıcısı Derya da yoga alanındaki insanların alternatif yaşam biçimlerine olan ilgisini anlatmaktadır:

Genelde yoga ile birlikte insanların yürütmeye çalıştığı yaşam pratikleri, beslenme biçimleri ya da yogada yaptıkları, yapamadıkları şeyler, yeni duydukları, yeni öğrendikleri bazı pratikler konuşuluyor.

Özetle, görüşme verileri yoga alanının habitusunun inşasında geleneksel yoga öğretisinde bulunan değerlerin (ahimsa, aparigraha gibi) modern dünyadaki fiziksel kültür değerlerinin (sağlıklı yaşam, dengeli beslenme, öz bakım) ve yoga endüstrisinin (tüketim alışkanlıkları, yaşam tarzı) etkili olduğunu göstermektedir.

Yoga alanını cinsiyetlendiren doksalar

Bireysel görüşmelerde sıklıkla öne çıkan doksaların büyük bir bölümü toplumsal cinsiyet rolleriyle ve kalıp yargılarla ilgilidir. Singleton (2010), modern yoganın nasıl fiziksel bir disiplin haline geldiğiyle ilgili kapsamlı araştırmasında, yoga pozlarına dair cinsiyetçi kalıp yargıların varlığını belirtmektedir. Örneğin, erkekler yogadaki akrobatik hareketler içeren denge ve esneklik gerektiren pozlarla ilgili cinsiyetçi kalıp yargılara sahiptir. Görüşülen kadın ve erkek katılımcılar da yoganın daha çok kadınlarla ilişkilendirildiğini ve erkeklerin yogaya dair önyargıları olduğunu belirtmişlerdir:

İş yerinden bir (erkek) arkadaşım yogaya başladı. Neredeyse 1 sene olacak. Kimseye söylemiyordu, dalga geçerler diye düşünüyordu. (Gizem, yoga uygulayıcısı)

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

Erkekler biraz bu yogayı "kadınsı" görüyorlar. (Beril, yoga uygulayıcısı)

Çok feminen geliyor erkeklere. Yoga yapmak istemiyor Türk erkeği. (Çağatay, yoga eğitmeni)

Katılımcılar, kendileri birer yoga uygulayıcısı oldukları ve yogayı deneyimleyerek içeriden bir gözle bakabildikleri için yoganın yalnızca kadınlara ait bir alan olmadığını düşünmektedirler. Ancak toplum içerisinde *Erkek adam yoga yapmaz* algısı, yoga alanındaki en güçlü doksadır ve katılımcılar sosyal çevrelerinde bu algının sürdürüldüğünü dile getirmektedir. Yoga yapanların tayt giymesi gerektiği, yoga yerlerinin dans stüdyolarındaki ortama benzediği, yalnızca esnek bedene sahip olan kişilerin yoga yapabileceği ve bu sebeple kadınlara daha uygun olduğu görüşleri, çevrelerindeki kişilerin sahip olduğu yargılardan bazılarıdır:

Türkiye'de bir önyargı var. İşte yogayı erkek yapmaz, erkek adam yapmaz gibi. (Gizem, yoga uygulayıcısı)

Benim kendi eşim bile yoga yapsam tayt giymek zorunda mıyım diye sordu bana. Tayt giymem gerekiyor, oradaki tek erkek ben olacağım. Sanki güne geliyormuş gibi bir algıları oluyor muhtemelen. (Melis, yoga eğitmeni)

Bence çok medeni cesaret isteyen bir şey yoga. Kadın popülasyonu çok fazla çünkü. Oraya gidip tek erkek olarak yoga yapmak o kadar zor ki. Benimle alay bile ediyorlar yoga yapıyorum diye. Dans pisti gibi, orada onlarla birlikte yoga yapmak kolay değil. (Serhat, yoga uygulayıcısı)

Herhangi bir sosyal alanda habitusunun inşası alanın tarihsel bağlantısını içerir. Yoga alanındaki cinsiyetlendirilmiş habitusu ve doksaları anlamak için yoga öğretisinin tarihine bakmak gerekir. Upanishadlar ve Mahabharata Destanı gibi eski yoga metinlerinde kadınlardan söz edilmez. İlginç bir şekilde, yoganın demokratikleşmesini ve sekülerleşmesini içeren Yoga Rönesans'ı olarak adlandırılan dönemle kadın haklarındaki reform aynı zamana denk gelmektedir. Bu dönemden sonra yoga alanında yavaş yavaş kadınlar görünür olmaya başlamıştır (Wittich, 2013). Hindistan'da modern yoganın gelişiminden önceki dönemde, kadınların toplumdaki varlığına yönelik birtakım gelişmeler yaşanmış olsa da, yine de yogayı Batı'ya taşıyan öncülerin hepsi erkektir. Yoga, Batı dünyasıyla tanıştırılıp değişim yaşayana kadar erkeklerin egemenliğinde olan bir alan iken modern yoga kadınların ağırlıkta olduğu bir alandır. Yoga eğitmeni Meltem'e göre bu durumun bir nedeni toplumsal cinsiyet rolleri ve kalıplaşmış yargılardır:

Kadınlar “benim şu alanda şuna ihtiyacım var” diyebiliyorlar. Bir erkeğin bunu demesi zor, çünkü erkeklerin bir şeye ihtiyaçları yoktur ve ihtiyaçlarını dile getirmezler. Eril yanları aşırı katılaştığı için herhalde. Kadınlar daha rahat, daha cesurlar. Onu bir eksik ya da kusur olarak görmeden, kabul etmeye daha yatkınlar. Erkekler, kusursuz ve mükemmeller, ihtiyaçları yok yoga gibi bir şeye diye düşünülüyor.

Kadınların kendilerini geliştirmeye ve yeni şeyler öğrenmeye daha açık oldukları görüşü yoganın fiziksel pratikten öte bir yaşam felsefesi içermesiyle ilişkilendirilmektedir. Yoga uygulayıcısı Fatih’e göre erkeklerin yoganın dışında kalmalarının bir sebebi felsefeyle ilgilenmemeleridir: “Erkekler çok felsefi yöne yönelmiyor. Yoga erkekler için geride durulan aktivite. Ama kadınlar daha açık görüşlü oldukları için her şeyi deneyebiliyorlar.”

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

Yoganın dışarıdan görünen imajı daha feminen, sakin, yumuşak, duygusal. Erkeklerin çoğu, yogadan çok keyif alacak biri bile, o imajı bildiği için hiç yönelmiyor. (Duygu, yoga eğitmeni)

Çok feminen bir görüntüsü var. O yüzden Türk erkeği de feminen bir şeyin içerisine girmekten çekiniyor aslında. Dalga geçiyor hatta. (Çağdaş, yoga uygulayıcısı)

Yoganın felsefi yönüyle birlikte fiziksel pratiklerinin yani asanaların içerdiği güç, esneklik, denge gibi bileşenler, alanın cinsiyetlendirilmesinde önemli faktörler olabiliyor. Katılımlı gözlemler ve görüşmeler sonucunda; yoga stüdyolarında kadınların ve erkeklerin tercih ettikleri yoga derslerinin farklılaştığı, erkeklerin fiziksel güç vurgusunun yoğun olduğu dersleri daha çok tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Görüşmelerde bu farklılıklar üzerinde konuşulurken kadınların daha esnek ve erkeklerin daha güçlü oldukları inancının, alan içerisinde üretilmiş bir diğer doksa olduğu gözlenmiştir:

Erkekler esnek olmadıklarını düşünerek bazı duruşları yapmayabiliyorlar. Biraz daha güçlü şeyleri seviyorlar. Handstand (el duruşu), o tarz şeyleri daha çok sevebiliyorlar. Kadınlar biraz daha esnek olabiliyor. O yüzden daha böyle yumuşak, esnemeli şeyleri sevebiliyorlar. (Gizem, yoga uygulayıcısı)

Erkekler daha güçlü dersleri seviyor. Kadınlar da buna yöneliyor ama bir yerde güç gerektiren noktalarda kadınlar “beehh” diyebiliyor. (Tarık, yoga eğitmeni)

Özalbant ve Alvarez (2019), Türkiye’de yoga turizminin sosyo-kültürel perspektifini araştırmak amaçlı gerçekleştirdikleri araştırmalarında erkeklerin daha çok power yoga, Ashtanga yoga ve vinyasa yoga gibi güçlü yoga türlerini tercih ederken, kadınların her tür yoga sınıfında görülebileceğini belirtmiştir. Benzer durum bu araştırmanın katılımcıları için de geçerlidir.

Tanıdığım erkeklerin %80’ni tamamen fiziksel egzersiz amaçlı başlıyor. Yöneldiği tarzlar da Ashtanga, Vinyasa ya da o tarzda fiziksel egzersiz yönü daha yoğun olan türler. Benim de öyle. (Fatih, yoga uygulayıcısı)

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

Yoga eğitmeni Duygu, yoga alanı içerisindeki bireylerin kabullenilmiş toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle hareket edebildiklerini ve bunun onların tercihlerini etkilediğini belirtmiştir: “Empoze edilen durumu kadınların çoğunun içselleştirmiş olduğunu düşünüyorum. Daha güçsüz olduğundan değil daha güçsüz olduğunu düşündüğünden. Erkeklerin fiziksel olarak güçlü olduklarına inançları daha fazla.” Duygu, kadınların fiziksel güç gerektiren dersleri tercih etmemelerinin sebebini yoganı spiritüel boyutlarıyla ilgilenmelerinden ziyade

erkekler kadar cesaretli olmamalarıyla ilişkilendirmektedir: “Kadınlar daha sakin veya çok fazla challenge edilmeyeceği (meydan okunmayacağı) alanları seçiyor. Challenge edilmekten (Meydan okunmaktan) kaçınma gibi bir durum değil. Erkekler o konuda daha cesaretli, yoksa kadınlar çok spiritüel ya da çok spiritüel şeylere yöneliyorlar gibi bir şey değil. Bence sadece cesaretle ilgili.” Yoga uygulayıcısı Levent de bireylerin tercihlerinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini vurgulamaktadır: “Daha güçlü dersleri tercih etmek erkeklik işte. Başlangıçta toplumdaki zaaflarımızın hepsinde mutabıkız. Erkek, erkek olarak geliyordur, kadın kadın olarak geliyordur kendi zaaflarıyla.”

Alandaki kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rolleri algısını kırmanın zorluğundan sıklıkla bahseden katılımcılar, bu algının aksi yönünde hareket etmenin cesaret gerektirdiğini vurgulamaktadır. Katılımlı gözlemin yapıldığı bir yin yoga (power yoga, ashtanga yoga gibi derslere kıyasla asanalarda daha uzun süre durulan, dinginliğin ön planda olduğu bir ders) dersinin başlangıcında kadın eğitmen, dersine ilk defa katılan öğrencilerle tanışır. İki erkek öğrenci ilk defa yin yoga dersine katıldıklarını belirtirler. Bunun üzerine eğitmen şakayla karışık bir şekilde gülerek şöyle der: “Bakın, iki erkek el ele tutuşup yin yoga dersine gelmişler, iyi cesaret.” Atkinson ve Permuth-Levine (2009), yoga katılımcılarının “evrensel olarak yoganın kadınlar tarafından domine edildiğine inandığını” ve birçok erkeğin ezici düzeyde kadın sayısı arasında yoga yapmaktan çekindiğini ve bu durumdan korktuğunu belirtmektedir.

Yoganın cinsiyetlendirilmesinde medyanın önemli bir rolü vardır. Günümüzde Amerikan medyasında tasvir edilen yoga, yoganın köklerinde yer aldığı biçiminden daha Batılı, daha metalaştırılmış, fiziksel zindeliğe daha fazla dayanan ve kadın temsiline hâkim olduğu bir yöne kaymıştır (Bhall ve Moscowitz, 2019). Webb ve arkadaşları (2017) Yoga Journal dergisindeki görsellerin analizini yaptıkları çalışmalarında, zayıf kadınların aşırı temsil edildiğine dikkat çekmişlerdir. 1990’ların sonlarından bu yana, Yoga Journal dergisinin kapaklarındaki yoga yapanlar, vücut hatlarını sergileyen taytlar ve spor sutyenleri giymiş, tipik bir şekilde ince ve sıklıkla beyaz kadınlardır (Markula, 2014). Katılımcılara, Yoga Journal gibi medya organlarını takip edip etmedikleri sorulduğunda, hepsi sosyal medyadaki yoga hesaplarını takip ettikleri, fakat özellikle eğitmenlerin Yoga Journal’ı takip etmedikleri ve üye olmadıkları ortaya çıkmıştır. Eğitmenler, Yoga Journal’da çok fazla reklam olduğunu ve yayımlanan yazıların da ilgilerini çekmediklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların takip ettikleri Instagram yoga hesaplarına yönelik eleştirel görüşleri mevcuttur. Örneğin, Doruk ve Levent, erkeklerin yogadan uzaklaşmasının medyada yoganın cinsiyetlendirilmiş sunumuyla ilişkilendirmişlerdir:

Erkeklerin medyatik etkiden dolayı biraz itildiğini düşünüyorum bu alandan. Medyada yoga yapanlar hep fit kadımlar. Biraz şişmanca, biraz kısa boylu bir erkek, medyada gördüğü fit kadınların olduğu ve o kadınların hepsinin tayt giydiği bir stüdyoda pratik yapmak istemiyor olabilir. (Doruk, yoga eğitmeni)

Medyada karikatürize edildi en başlarda. Yoga yapan erkek bir komedi olarak görüldü. Bilmiyorduk orada neler oluyor, yogada ne yapılıyor. Sadece ellerini birleştirip gözlerini kapatma gibi karikatürize edilmiş biçimlerini görüyorduk. (Levent, yoga uygulayıcısı)

Özetle, toplumsal cinsiyet kalıp yargıları modern yoga alanında baskın doksaların inşa edilmesinde etkilidir. Yoganın felsefi boyutu ve fiziksel asanaların içeriğiyle birlikte toplumda hakim olan kadınlık ve erkeklik algıları yoga alanında sayısal olarak kadınların yoğunlaşmasında ve yoga alanındaki derslerin tercihinde etkilidir.

Yoga alanında hâkim olan sermayeler

Modern yoga dünyasında farklı sermaye türleri değer görmekle birlikte kültürel sermayenin belirleyici bir role sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu alanda gözlenen kültürel sermaye türleri; yoga inzivalarına, tatillerine ve etkinliklerine katılımla elde edilen *nesneleştirilmiş*, yoga uygulayıcılarının çoğunun en az üniversite mezunu olması ve sahip oldukları yoga sertifikaları gibi *kurumsallaşmış* ve beden sermayesine dönüşmesiyle *cisimleştirilmiş* hallerdir. Araştırmalar, yoga yapanların belirli bir toplumsal sınıfı temsil ettiğini göstermektedir (Kern, 2012; Smith ve Atencio, 2017). Kern (2012), Kanada’da gerçekleştirdiği araştırmasında yogayı, somutlaştırılmış sosyal ve kültürel sermayeyi üreten, ileten ve aktaran, belirli bir gruba ait olan ve sınıf ayrımlarından kaynaklanan zevkler, tarzlar, alışkanlık ve eğilimler olarak tanımlamıştır. Yoga, meditasyon ve veganlığı kültürel tüketim perspektifinden nicel metodolojiyle ampirik olarak analiz eden Gemar (2020), bu üç

alanın bireylerin eğitim düzeyiyle ilişkili kültürel sermayeleriyle ayırt edildiklerini ileri sürmektedir. Bu araştırmanın gerçekleştirildiği yoga stüdyoları, İstanbul'un ve Ankara'nın üst düzey gelir gruplarının ikamet ettiği yerler olarak bilinen semtlerde dir. Katılımcılarının büyük çoğunluğu üniversite mezunu ve meslek sahibidirler.

Katılımlı gözlemlerden ve görüşmelerden ortaya çıkan yoga alanındaki en belirgin sermaye türü olan beden sermayesi, beden in fiziksel şekli olarak kültürel sermayenin vücut bulmuş halidir (Bourdieu ve Wacquant, 2003). Bu sermaye, yoga alanında olduğu gibi esneklik, kaslanma, güçlenme, fitleşme, genç kalma gibi anlamlarla bedenselleşen ve beden in bu şekilde geliştirilmesiyle bulunduğu sosyal alan içerisinde bireyin konumunu belirleyen sembolik bir değere sahiptir. Pozları iyi yapmanın kişiye prestij sağladığını vurgulayan yoga uygulayıcısı Fatih, yoga stüdyolarında karşılaştığı yoga uygulayıcılarının havalı yoga pozlarını yapmaya verdikleri değerden bahsetmektedir: "Yoga stüdyoları insanların ya felsefi ya fiziksel bakımdan egolarını tatmin ettikleri yerlere dönmüş durumda. Ders başlamadan önce bir iki insan el duruşu yapmaya çalışıyor. "Bas, bas" diye sesler geliyor."

Görüşmelerden ve gözlemlerden elde edilen bulgulara göre, ideal olarak belirlenen bir yoga bedeni bulunmaktadır. Yoga bedeni hem esnek hem de güçlü olan, fit form lu ve genç bedendir. Bedenin sahip olduğu maddi ve sembolik sermaye, yoga uygulayıcıları arasında büyük değer görmektedir. Gözlem yapılan stüdyoda sohbet eden kadınlardan biri diğerine katıldığı bir workshoptan bahsetmektedir. Türkiye'de workshop düzenlemek için yurt dışından ünlü bir erkek yoga eğitmeni gelmiştir. Kadın, yoga eğitmenini tanımlarken sürekli *fit, kaslı ve aynı zamanda esnek* olan bedenine vurgu yapmaktadır. Bir önceki temada, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla beslenen doksalar sebebiyle erkeklerin yogaya az katıldıklarını, katılanların da güç temelli yoga derslerini tercih ettikleri sunulmuştu. Bu durumun sebebi alanda değerli olan beden sermayesiyle ilgilidir. Modern yoganın fiziksel asanaların ön plana çıktığı bir içeriğe sahip olduğu durumlarda erkekler ön planda olabilmektedir. Yoga eğitmeni Tarık, erkeklerin eğitmen olarak sayısının her geçen gün arttığını ve sahip oldukları beden sermayelerinden dolayı talep gördüklerini belirtmiştir.

Yoga öğretilerinde beden, zihin ve ruh birliği önemlidir ve bu birliğin sağlanmasında bedensel uygulamalar aktif rol oynamaktadır. Yoga alanının habitusunda anlatılan bedensel özen ve disiplin bedenle birlikte zihne ve ruha gösterilen özen anlamına gelmektedir. Yoga eğitmeni Tarık'ın belirttiği gibi, beden insanın sermayesi olması sebebiyle değerlidir ve bakım gerektirir: "Bedenime bakmakla yükümlü olduğumu hissediyordum. Beden bizim tapınağımızsa, evimizse, varlığımızsa, sermayemizse ben buna özen gösterme taraftarı oldum."

Beden sermayesinin değerli olması beden in yoga öğretilerindeki yeriyle ilişkiliyken modern yoganın endüstriyelleşmesiyle de ilgili bir boyutu vardır. Bu boyut, önceki temalarda tartışıldığı gibi toplumsal cinsiyetlendirilmiş yoga beden inin endüstriyel sunumunu içermektedir. Yoga endüstrisinde temsil edilen yogacı sunumlarında bedensel görünümün ön planda olmasının ve yoganın fiziksel kültür pratiklerinden bir tür olarak endüstride yer almasının alandaki beden sermayesinin içeriğini belirleme gücüne sahip olduğu görülmektedir.

Tartışma ve sonuç

Bu araştırmanın bulguları, modern yoganın tarihsel bağintısıyla birlikte kendine özgü habitusu, doksası, sermayesi ve gündelik yaşam pratikleri olan bir sosyal alan olduğunu ortaya koymaktadır. Geleneksel yoga öğretisiyle birlikte Batılı modern yoganın değerlerinden beslenen habitus, yoga uygulayıcılarının ve eğitmenlerinin kendilerine has geliştirdikleri birtakım beğenilere, değerlere ve gündelik pratiklere yol açmaktadır. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları, tüketim alışkanlıkları, yaşam tarzları ve sosyal çevreleri alan içerisinde etkileşimlerle biçimlenmektedir. Yoga alanının habitusunun inşasında, alanda popüler olan medya organlarının (dergi, sosyal medya hesapları vb.) da rolü belirgindir. Yoga dergisinin yaratmaya yardımcı olduğu habitus, yalnızca nasıl yoga yapılacağı ve bunun için hangi ürünlerin en iyi olduğu hakkında bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda yoga topluluğunun izlemesi için bir dizi değer sağlar (Shreena, 2009).

Habitus, doğallaştırılmış bir yargılama duygusunun ötesine uzanır ve kendisini bedende gösterir (Bourdieu, 1984). Beden sermayesi yoga alanında değer verilen ve dönüşümde olan sermaye türüdür. Araştırmacılara göre, modern yoga topluluğu içerisinde başta beden sermayesi olmak üzere, ekonomik sermaye ve kültürel sermaye iç içe geçmiş bir şekilde alanda önemli bir yer edinmiştir (Markula, 2014; Schnaebel, 2013). Kapitalistleşen modern yoganın geleneksel öğretilerinden koparak fitness kültürünün bir parçası haline gelmesi, endüstriyel bir pazarının olması ve medyada yoğun sunumu, beden sermayesinin değerli hale

gelmesinde etkilidir. Schnaebelen (2013), yogada yer alan “sürekli bir bireysel dönüşüm hali, kendini geliştirme” ve neo-liberalizmin temel değerlerinden olan “sıkı çalışma, kendine güven ve bireysellik” arasındaki bağlantının altını çizmektedir. Yoganın neo-liberal kapitalist sisteme hizmet edecek şekilde, daha üretken, sağlıklı, görünüm ve genel olarak performansı artırılmış bir beden oluşturmak için bir araç olarak kullanıldığını savunmaktadır.

Araştırma bulguları, yoga alanının cinsiyetlendirilmiş bir sosyal alan olduğunu göstermektedir. Birçok araştırmacı, geleneksel yoganın erkek egemen, spiritüel ve yerel bir disiplin iken 19. yüzyılın sonlarında Batı'ya taşınmasıyla birlikte kadınların ağırlıkta olduğu ulus ötesi bir fiziksel uygulamaya dönüştüğünü belirtmektedir (Park, Braun ve Siegel, 2015; Ross ve ark., 2013; Strauss, 2005, Singleton, 2010). Bu araştırma kapsamında görüşülen yoga uygulayıcıları ve eğitmenleri, sosyal çevrelerindeki insanların birçoğunun yogaya dair toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına sahip olduğunu sıklıkla dile getirmişlerdir. Kendileri de zaman zaman bu yargıların etkisi altında kalıp yoga alanı içerisinde toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden üretilmesine katkı sağlamaktadır. Yoga alanında üretilen doksalar da, yoganın kadınların ağırlıkta olduğu bir alan olduğu görüşüne dayanmakta ve erkeklerin yoga yapmasına dair olan önyargılarla pekiştirilmektedir.

Yoga alanının cinsiyetlendirilmesinde modern yoganın Doğu geleneğinden farklılaşan Batıdaki gelişim tarihi önemli rol oynamaktadır. Yoga Batı'ya taşınmasıyla birlikte, öncelikli olarak kadınlara yönelik olan fiziksel kültür akımının kavramlarıyla yeniden yapılandırılmış ve uygulayıcılarının çoğunluğunu kadınların oluşturduğu bir alan haline gelmiştir (De Michelis, 2008; Singleton, 2010). Modern yoga, Batı'nın kültürü ve modernite ile karşılaşmasıyla Hindistan'daki yoganın dönüşüm geçirmiş halidir (De Michelis, 2008; Singleton, 2010). Bhagavad Gita gibi yoga hakkındaki ilk metinlerde yalnızca dört çeşit yogadan bahsedilmektedir: eylem yogası (*karma yoga*), bilgi yogası (*jnana yoga*), adanmışlık yogası (*bhakti yoga*) ve meditasyon yogası (*raja yoga*). Burada tartışılan yoganın yeniden markalanması yalnızca fiziksel yoga, yani *Hatha yoga* anlamına gelmektedir. Hatha yoga, asana olarak adlandırılan fiziksel duruşları, pranayama adı verilen nefes egzersileri ve dharana denilen konsantrasyon çalışmaları olarak özetlenebilecek bilinçli bir içe dönüş sağlamak için yapılan meditasyon egzersizlerinden oluşmaktadır (Worby, 2007).

Sonuç olarak, bir sosyal alan olarak ele alınan modern yoga, küresel kapitalist endüstrinin bir parçasıdır ve bu alan içerisinde toplumsal cinsiyet büyük bir rol oynamaktadır. Bedeni ve zihni arındırarak gerçek doğayla birliğe erişme pratiği olarak tanımlanan yoga (Iyengar, 2002), günümüzde beden-zihin-ruh bütünlüğünden koparılarak büyük oranda fiziksel duruşların ve nefes/meditasyon çalışmalarının vurgulandığı beden ön planda olduğu cinsiyetlendirilmiş bir alan haline gelmiştir. Sürekli yeniden üretilen cinsiyetlendirilmiş doksalar, geleneksel yoga öğretilerinden farklı olarak, erkekleri alanın periferinde bırakan bir işleve sahip olmuştur.

¹Dristhi: Görüş anlamına gelen Sanskrit kökenli bir kelimedir. Bir yoga pozunu yaparken kullanılan odaklanmış bakış tekniğini ifade etmek için kullanılır.

Kaynakça

- Atkinson, Nancy L ve Permut-Levine, Rachel. "Benefits, Barriers, and Cues to Action of Yoga Practice: A Focus Group Approach," *American Journal of Health Behaviour*, no. 33(1) (2009): 3-14.
- Bhalla, Nandini ve Moscowitz, David. "Yoga and Female Objectification: Commodity and Exclusionary Identity in U.S. Women's Magazines," *Journal of Communication Inquiry*, (2019): 1-19.
- Bourdieu, Pierre. *Distinction. A Social Critique of the Judgment of Taste*. (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984).
- Bourdieu, Pierre. *Sosyoloji Meseleleri*. (Ankara: Heretik, 2016).
- Bourdieu, Pierre ve Wacquant, Loic. *Düşünsel Bir Antropoloji İçin Cevaplar*. (İstanbul: İletişim Yayınları, 2003).
- Çoknaz, Dilşad, Nurtanış-Velioğlu, Meltem, Karsu, Süreyya ve Eroğlu, Yeşer. "Aummm! Yoga yolunda algı ve motivlerin sesini dinlemek", *16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı, Antalya: Spor Bilimleri Derneği*, 995-996.
- De Michelis, Elizabeth. *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. (Londra: Continuum, 2008).
- Denzin, Norman K ve Lincoln, Yvonna S. (2005). *Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research. The Sage Handbook of Qualitative Research*. (Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2005). 1-32.
- Fusch, Patricia I ve Ness, Lawrence. "Are we there yet? Data saturation in qualitative research", *The Qualitative Report*, 20, 9 (2015): 1408-1416.
- Gannon, Sharon. *Yoga ve Vejetaryenlik*. Çev: Yeliz Utku Konca. (İstanbul: Paloma Yayınevi, 2016).
- Gemar, Adam. "Cultural Capital and Emerging Culture: The Case of Meditation, Yoga, and Vegetarianism in the UK", *Leisure/Loisir*, 44 (2020): 1-26.
- Godrej, Farah. "The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga", *Political Theory*, 45, 6 (2016): 772-800.
- Gölge, Alime Bilge. "Online Representation of Self On Instagram: A Case Study of Yoga Practitioners in Turkey", *Yüksek Lisans Tezi*, (Ankara: Bilkent Üniversitesi, 2017).
- B. K. S., Iyengar. *Light on Yoga*. (New York: Schocken Books, 1994).
- B. K. S., Iyengar. *Light on the Yoga – Sutras of Patanjali*. (London: Thorsons, 2002).
- Kern, Leslie. "Connecting Embodiment, Emotion and Gentrification: An Exploration through the Practice of Yoga in Toronto", *Emotion, Space and Society*, 5, 1 (2012): 27-35.
- Markula, Pirkko. "Reading Yoga: Changing Discourses of Postural Yoga on the Yoga Journal Covers", *Communication & Sport*, 2, 3 (2014): 143-171.
- Neuman, W. Lawrence. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Toronto: Pearson, 2012).
- Öznlbant, Ecem ve Alvarez, Maria D. "A Socio-Cultural Perspective on Yoga Tourism", *Tourism Planning and Development*, 17, 3 (2019): 260-274.
- Park, Crystal, Braun, Tosca ve Siegel, Tamar. "Who Practices Yoga? A Systematic Review of Demographic, Health-Related, and Psychosocial Factors Associated with Yoga Practice", *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 3 (2015): 460-471.
- Patton, Michael Quinn. *Qualitative research and evaluation methods*. (Thousand Oaks: Sage Publications, 2002).
- Prabhavananda, Swami. *Patanjali yoga sutra: içsel özgürlüğün yolu*. Çev. Işım MA. (İstanbul: Arıtan, 2011).

- Ross, Alyson, Friedmann, Erika, Bevans, Margaret L ve Thomas, Sue Allan. "National Survey of Yoga Practitioners: Mental and Physical Benefits", *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 4(2013): 313-323.
- Shreena, Niketa Divyakant Ghandi. "Translating, Practicing and Commodifying Yoga in the U.S.", Unpublished Doctore Thesis. (Florida: University of Florida, 2009).
- Singleton, Mark. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. (New York: Oxford University Press, 2010).
- Singleton, Mark. *Transnational Exchange and The Genesis of Modern Postural Yoga - Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. (Heidelberg: Springer, 2013).
- Singleton, Mark ve Goldberg, Ellen. *Gurus of Modern Yoga*. (Oxford: Oxford University Press, 2013).
- Smith, Sabrina ve Atencio, Matthew. "Yoga is yoga. Yoga is Everywhere. You Either Practice or You Don't": A Qualitative Examination of Yoga Social Dynamics", *Sport in Society*, 20, 9(2017): 1167-1184.
- Smith Brett ve McGannon Kerry R. "Developing Rigor in Qualitative Research: Problems and Opportunities within Sport and Exercise Psychology", *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11, 1 (2018): 101-121.
- Stirk, John. *Structural Fitness*. (London: Elm Tree Books, 1988).
- Strauss, Sarah. *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Culture*. (Oxford: Berg, 2005).
- Şengün-Gürsoy, Serpil. "Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güven Erozyonu Dâhilince Yükselen Akım "YOGA", Doktora Tezi (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2019).
- Tracy, Sarah J. "Qualitative Quality: Eight "Big-Tent" Criteria for Excellent Qualitative Research", *Qualitative Inquiry*, 16, 10 (2010): 837-851.
- Vinoski, Erin, Webb, Jennifer B, Warren-Findlow, Jan, Brewer, Krstyn A ve Kiffmeyer, Katheryn A. (2017). Got yoga?: A longitudinal analysis of thematic content and model's appearance-related attributes in advertisements spanning four decades of Yoga Journal. *Body Image: An International Journal of Research*, 1-5.
- Webb, Jennifer B, Vinoski, Erin R, Warren-Findlow, Jan, Burrell, Marlene I ve Putz, Davina Y. (2017). "Downward Dog Becomes Fit Body, Inc: A Content Analysis Of 40 Years Of Female Cover Images of Yoga Journal", *Body Image: An International Journal of Research*, (2017): 129-135.
- Wittich, Agi. *Yoga and Women: A Possible History*. (İsrail: The Hebrew University of Jerusalem, 2013).
- Worby, Cynthia. *Her yönüyle yoga*. Çev. Aksoy-Fromm, Ç. (Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2007).
- Yoga in America Study. (2016). Yoga Journal & Yoga Alliance. Erişim adresi: <https://www.yogaalliance.org/Portals/0/2016%20Yoga%20in%20America%20Study%20RESULTS.pdf>.