

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Nuša Tešar

**Spremembe pomena joge v kontekstu
sodobne zahodne kulture**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Nuša Tešar

Mentor: doc. dr. Luka Zevnik

**Spremembe pomena joge v kontekstu
sodobne zahodne kulture**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2014

»You have so many faces. Inside, you think one thing; outside, you express something else. You are not one organic whole. Relax and destroy the split that society has created in you. Say only that which you mean. Act according to your own spontaneity, never bothering about consequences. It is a small life, and it should not be spoiled in thinking about consequences here and hereafter. One should live totally, intensely, joyously and just like an open book, available for anybody to read it.«

(Osho v Intimacy 2001, XVI)

*Hvala staršem za nenehno vzpodbudo in podporo
med študijem in ob pisanju diplomskega dela.*

*Hvala mentorju za vzbujeno zanimanje in pridobljeno
znanje ob pisanju diplome.*

Hvala pa tudi življenju, ki me je poneslo na jogijsko pot.

Spremembe pomena joge v kontekstu sodobne zahodne kulture

Skozi interpretacijo pomena joge na vzhodu in njene indijske tradicije ter sodobne zahodne joge bom v diplomski nalogi proučila, kako se je spremenil pomen joge v kontekstu sodobne zahodne kulture. Joga je eden najbolj znanih indijskih filozofskih sistemov. Cilj tradicionalne joge je holistično združenje duha in telesa ter doseganje notranjega miru. Ob prehodu na zahod pa je joga doživela transformacijo. Prevladujoč način prakticiranja joge na zahodu je primer kulturne reinterpretacije. Njene metode so se začele množično uporabljati v praksi, s tem pa se je pričel proces popularnega sprejemanja in reinterpretiranja. Posamezne pojme in ideje so na zahodu iztrgali iz širšega azijskega kulturnega konteksta in jih vključili v nov kulturni sistem. Glavni cilj joge je postalo zdravje. Prišlo pa je tudi do komercializacije joge, saj se je spremenila v posel in življenjski stil. Joga se je tako iz nekaj posameznikov, ki jim je pomemben duhovni vidik, razširila na celotno populacijo ter področje zdravja. In v luči kulturnih študij, kot sem ugotovila v diplomski nalogi, se je joga umestila v kulturne ideale zahodne družbe, kot so zdravje, življenjski stil, potovanja, tako pa je pridobila na svoji popularnosti.

Ključne besede: tradicionalna joga, sodobna zahodna joga, notranji mir, transformacija, zdravje.

Changes to the meaning of yoga in the context of contemporary Western culture

The thesis shows how the meaning of yoga changed in the context of contemporary Western culture through the interpretation of the meaning of yoga in the East, its Indian tradition and modern western yoga. Yoga is one of the most famous Indian philosophical systems. The aim of traditional yoga is holistic association of body and mind to achieve inner peace. However, when this practice came to the west, it experienced transformation and cultural reinterpretation. Its methods were widely applied in practice and this said, the process of adopting and reinterpreting has begun. Individual concepts and ideas were uprooted from the broader Asian cultural context and integrated into a new cultural system. The main aim of yoga became health. The transformation brought about the commercialization of yoga as well which turned yoga into a business and lifestyle. Yoga has also spread from a few individuals focusing on spiritual aspects to the entire population and to all health aspects. I also believe that it is important to see how yoga has become integrated into the popular cultural ideals of the Western society, such as health, lifestyle, travel etc.

Key words: traditional yoga, contemporary Western yoga, inner peace, transformation, health.

KAZALO

1	UVOD.....	6
I. TEORETIČNI DEL		
2	IZVOR IN ZNAČILNOSTI JOGE	7
3	TRADICIONALNA JOGA IN NJEN IZVOR	9
4	PRENOS JOGE NA ZAHOD	11
5	JOGA IN NOVA RELIGIJSKA GIBANJA	15
6	SODOBNA ZAHODNA JOGA	17
6.1	VIDIKI UPORABNIKA JOGE / ZDRAVJE	18
6.2	VIDIKI UČITELJA JOGE / POTROŠNJA.....	22
6.2.1	NAČIN POUČEVANJA NA ZAHODU.....	22
6.2.2	POSLOVNI VIDIKI IN POTROŠNJA JOGE.....	24
II. ŠTUDIJA PRIMERA		
7	DASHAMA IN PRANASHAMA JOGA	26
7.1	BIOGRAFIJA DASHAME KONAHO GORDON	26
7.2	PRANASHAMA JOGA.....	28
8	ZAKLJUČEK.....	31
9	LITERATURA.....	35

1 UVOD

Askegaard in Eckhardt (2012, 45) raziskujeta, da se indijska nacionalna dediščina spreminja v zdravstvene in tržno usmerjene prakse. »Da bi razumeli, kako se joga preoblikuje v potrošniško prakso, ki je zaobjela svet, moramo raziskati njen izvor, kot tudi moderne interpretacije prakse ter njen kulturni pomen tako v Indiji kot na zahodu« (Askegaard in Eckhardt 2012, 46–47). V diplomski nalogi bom raziskala transformacijo pomena joge ob prihodu na zahod. Zastavila si bom sledeča raziskovalna vprašanja. Zanimalo me bo, kako se je joga širila na zahod. Je bil to dosledni proces sledenja teorijam in praksam, ki so se prakticirale na vzhodu, ali pa je prišlo do kulturne reinerpretacije? Zanimalo me bo, ali se je praksa joge povsem osvobodila religijskih korenin, ali je v jogi na zahodu še kaj religijskega pomena? Preučila bom sodobno jogo, kjer me bodo zanimale značilnosti sodobne moderne joge. Zanimalo me bo tudi, ali se cilji tradicionalne vzhodne joge in sodobne zahodne joge razlikujejo? In če se, me bodo zanimali vzroki, zakaj do tega pride? Vsa zgoraj naštetá raziskovalna vprašanja pa mi bodo podala odgovor na to, kako se je spremenil pomen joge na zahodu.

V prvem delu seminarske naloge bom predstavila njen izvor in tradicijo. Raziskala bom, kako je potekal prenos na zahod. Kako se je joga na zahodu naprej razvijala in kakšen pomen je razvila na zahodu. V tem delu bom postavila teoretske okvirje raziskovanja. V drugem delu pa bom analitično, kot primer sodobne prakse joge, raziskala študijo primera pranashama joge in njene ustanoviteljice Dashame, ter jo povezala s koncepti iz prvega dela. Za metodo bom uporabila tekstualno analizo. Primerjalno objektivno hermenevtiko pri analizi primarnih virov ter kritično analizo in interpretacijo sekundarnih virov.

Diplomsko nalogo bom začela z izvorom in značilnostmi joge ter njeno tradicijo. Ta del diplomske naloge bom potem uporabila kot izhodišče za analizo spremembe pomena joge v zahodni sodobni družbi. Na kratko bom raziskala tudi prenos joge iz vzhoda na zahod. Ker ima joga religijske korenine, bom naslednje poglavje namenila tudi analizi religijskega vidika v zahodni jogi. Za sodobno jogo se namreč trdi, da nima nič skupnega z religijo. Kaj pa z novimi religijskimi gibanji? Kasneje pa bom prišla do sodobne joge, ki se prakticira na

zahodu. V tem poglavju bom raziskala, kakšen pomen je prevzela joga z vidika uporabnika joge oz. nekoga, ki vadi jogo, ter z vidika učitelja joge. Kot primer sodobne joge pa bom izpostavila pranashama jogo, ker predstavlja tipičen vzorec, kako se je pomen joge spremenil iz njenih tradicionalnih korenin v sodobno zahodno jogo.

I. TEORETIČNI DEL

2 IZVOR IN ZNAČILNOSTI JOGE

Smith (1996, 22) karikaturno opisuje, kako se naš pogled na jogo razlikuje glede na vzhod in zahod. Pod tem pojmom si ponavadi namreč predstavljamo zanemarjene moške, ki se z ruto okoli ledij zvijajo v človeške preste na vzhodu, na zahodu pa pomislimo na gibčne ženske, ki trenirajo, da bi obdržale prožnost svojega telesa. Ampak šalo na stran. Najbolj osnovna definicija joge izhaja iz njenega sanskrskega besednega korena in pomeni združitev. »Joga je eden izmed najbolj znanih indijskih filozofskih sistemov, sama beseda pa se najpogosteje prevaja iz korena jui, kar naj bi pomenilo "postaviti pod kontrolo" ali "zbrati" – "sešteti"« (Mesec 1994, 92). Je eden od najstarejših nauk in metodologij, ki obravnava celovitost človeka (Schöps 2011, 6–7). Predstavlja množino praks, ki izvirajo iz starodavne indijske zgodovine (Birdee in drugi 2008, 1653). Cilj joge je združitev telesa, uma in duše, želi pa doseči notranji mir (Schöps 2011, 6–7). »Joga je torej skupek tehnik (telesnih in spiritualnih), katerih namen je odrešitev človeka od trpljenja« (Mesec 1994, 92). Te obsegajo različne telesne drže (asane), dihalne vaje (pranajame), meditacijo, mantre, spremembe življenjskega sloga (prehrana, spanje, higiena), duhovna prepričanja in rituale. Različni stili joge pa so osredotočeni na različna področja (Birdee in drugi 2008, 1653).

Joga posameznika spodbuja k samoraziskovanju in samospoznavanju. Pri tem si pomaga s tehnikami, kot so natančno izvajanje telesnih položajev (t. i. asane), nadzirano dihanje (t. i. pranajama), meditacija, petje svetih besed (t. i. manter), branje starih zapisov itd. (Schöps 2011, 6–7). Glavni cilj joge je torej uskladitev telesa in duha (Birdee in drugi 2008, 1653). Številne jogijske vadbe pa imajo veliko pozitivnih stranskih učinkov, ki lahko hitro izboljšajo posameznikov vsakdan. Eni izmed pogostejših so ti, da joga izboljšuje telesno počutje,

povečuje prožnost in vzdržljivost telesa, večja vitalnost in energijo, lajša napetost in bolečine ter vodi v notranji mir in odpornost proti stresu (Schöps 2011, 6–7). V jogi se uporabljajo posebna imena za določene položaje in prakse, ki izhajajo iz sanskrta. Ker na zahodu niso tako dobro poznana, bom na začetku razložila temeljne pojme, ki se bodo uporabljali skozi diplomsko nalogo. Tako pa bom tudi predstavila osnovne značilnosti joge oz. kaj vse joga zavzema.

V jogi so najpogosteje omenjene asane. Asana je telesna drža ali položaj za sedenje (Maheshwarananda 2006, 260) in predstavlja ustaljen položaj telesa (Taimni 1995, 456). Po telesu so razporejene čakre oz. energijska središča (Maheshwarananda 2006, 206). Čakre se imenujejo tudi lotosova središča oz. živčna središča človeškega telesa. Po naukih hinduizma in budizma, pa tudi sodobnih duhovnih gibanj je na telesu 7 središč duhovne energije. Na temenu, med obrvmi, na grlu, srcu, popku, trtici in koncu hrbtenice (Partridge 2009, 459). Prana je življenjska energija, ki v človeka pride skozi dihanje (Maheshwarananda 2006, 263). Iz tega izhaja tudi dihalna tehnika pranajama. »Paranajama je kontrola prane. Najpogosteje se vrši s kontrolo vdiha in izdiha, toda na višjih stopnjah postane pranajama kontroliranje prane s pomočjo misli oz. volje« (Mesec 1994, 96). Atman pa je jedro posameznikove eksistence. Predstavlja sebstvo, dušo posameznika, ki je enotno z Absolutnim (Partridge 2009, 457).

Meditacija je globoko in nepretrgano zatopljeno razglabljanje, pogosto v številnih religijah. V njej si človek z različnimi pomagali in tehnikami in po različnih navodilih prizadeva doseči samouresničitev oz. neposredno uzrtje resnice o svetu (Partridge 2009, 469). Mantra je zlog ali beseda, ki se ponavlja med molitvijo ali meditacijo. Ponavljajoči se zvok povzroča notranje tresljaje, pomaga k umskemu osredotočanju in pripomore k samouresnitvi. Zelo pogosta mantra je zlog OM. Razvil se je nauk, da mantra vsebuje duhovno moč in da ponavljanje mantre pripomore k osvoboditvi (Partridge 2009, 469). Mantra joga pa je tista veja joge, ki v snov in zavest poizkuša vnesti spremembe s pomočjo manter (Taimni 1995, 460). Med meditacijo lahko jogi preide v stane samadhija. Samadhi je stanje zamaknjenosti, v katerem um preide v višja stanja zavesti (Taimni 1995, 463).

Joga pomeni združevanje človekovega duha in telesa z uporabo številnih tehnik. Po hindujski razlagi obstajajo štiri glavne poti joge, ki jih bom raziskala v naslednjem poglavju, v sodobnosti pa so razni guruji¹ ustanovili svoje šole. Po principu mix and match se pojavijo še številne nove smeri joge, a več o tem v nadaljevanju. Sedaj pa si pogledjmo izvor joge.

3 TRADICIONALNA JOGA

Po hindujski razlagi gre za štiri glavne poti joge. To so džnjana, bhakti, karma in radža joga. Partridge (2009, 149–151) navaja, da obstajajo te štiri poti, katerih vodilo je duhovna izpolnitev, vsaka od teh poti pa uporablja različne tehnike. To poglavje bo na začetku zastavljeno bolj deskriptivno, saj bom na kratko analizirala vsako od poti. To bom kasneje v diplomski nalogi uporabila kot izhodišče za primerjavo tradicionalne in sodobne joge. Na koncu pa bom razvila analitični in kritični pogled na vse štiri poti.

Džnjana joga se posveča poti spoznanja in refleksije. Posamezniku, ki se odloči za to pot, je lastno mišljenje zelo pomembno. Jogijeva naloga je usmeriti svojo zavest navznoter in prodreti neštete plasti svoje osebnosti, da pride do Atmana (duše), ki je njegov temelj. Svojo zavest osredotoča na zdajšnji trenutek in vlogo, da bi dosegel spoznanje o vsevednem jazu. Z vztrajnostjo pa bo jogi s takimi premišljevanji spoznal svoj neskončen jaz, ki se nahaja pod končnim in minljivim jazom (Smith 1996, 24–25). Iskanje modrosti zajema religiozno ravnanje, meditacijo in preučevanje svetih spisov ter preseganje nevednosti (Partridge 2009, 151). Študij te joge naj bi pripeljal do osvoboditve od materialnega sveta ter vezanosti nanj, izvajal pa naj bi se kot poglobljeno učenje ved pod vodstvom učitelja, guruja (Smrke 2000, 81).

¹ V diplomski nalogi bom uporabljala tako pojem guru kot učitelj joge, ki imata v tem kontekstu enak pomen.

Bhakti joga je pot joge s predanostjo Bogu (Maheshwarananda 2006, 260). To je »tista veja joge, kjer je temeljno sredstvo za hojo po duhovni poti usmerjeno k Bogu« (Taimni 1995, 456). Cilj bhakti joge je usmeriti se k bogu ljubezni in nenehno iskati priložnosti za ljubezen, tako v prijateljskih, družinskih kot tudi partnerskih odnosih. Ta joga ima neštete privržence in je najbolj priljubljena med vsemi štirimi potmi. Če to pot primerjamo s krščanstvom vsa temeljna načela krščanstva sovpadajo z bhakti jogo s stališča, da je to pot ljubezni do boga. Hindujski si boga predstavljajo v nešteti oblikah. Toda ob vseh podobah, ki enako kažejo na boga, je priporočljivo, da ostane vsak častilec vse svoje življenje vdan samo eni od njih. (Smith 1996, 25–32). »/G/re predvsem za čaščenje ene izmed podob boga, za opravljanje obredov ipd.« (Smrke 2000, 81). Tudi Partridge (2009, 151) trdi, da je to pot vznesene vdanosti in globoke povezave med božanstvom in častilcem. Zanj je značilno nesebično služenje in ljubeča vdanost bogu.

Tretjo pot predstavlja karma joga. To je jogijska pot nesebičnega delovanja (Maheshwarananda 2006, 261). Karma je delovanje zunanjih in notranjih posledic človekovih lastnih preteklih dejanj, ki določajo njegovo sedanost (Taimni 1995, 459). Njeno vodilo je pot do boga z delom. Karma jogiji poskušajo opraviti vsako stvar, ki jim pride na pot, kot da je edina stvar, ki jo je treba storiti, in ko jo opravijo, se enako lotijo naslednje dolžnosti. Delo je tako središče človeškega življenja in sredstvo samotranscendiranja. Tisti, ki vadi karma joga, vsako dejanje stori brez misli nase in se posveti dejanju samemu po sebi. Vse to pa je le pot do boga, ki riše mejo med končnim, delujočim jazom in večnim jazom (Smith 1996, 32–34). »Karma joga (pot dela) omogoča navadnim ljudem, da kjerkoli in kakorkoli dajejo duhovni pomen svojemu vsakodnevnomu življenju. Po mnenju mnogih je povezana z naukom *Bhagavadgite*, da je delovanje lahko dobra pot za osebno preobrazbo, če človek opravlja svojo dolžnost nesebično in deluje brez želje po položaju ali nagradi« (Partridge 2009, 151). Kot opredeljuje Smrke (2000, 81), gre tudi pri tej jogi za opravljanje verskih dolžnosti in opravljanje obredov.

Pri poti kraljeve joge ali radža joge gre za disciplino delovanja, meditacijo in fizične vaje (Smrke 2000, 81). Radža joga v Indiji imenujejo tudi kraljeva pot k reintegraciji. Ta se usmerja na znanstvene poizkuse na jazu. Pot teh odkritij je empirična in poteka po osmih stopnjah. Prva vključuje urejanje petih vzdržnosti. To so žaljenje, laganje, kraja, pohota in

pohlep. Druga vključuje urjenje petih izpolnjevanj dolžnosti. To so čistost, zadovoljstvo, samonadzor, marljivost in premišljevanje o božanstvu. Predmet tretje stopnje je odvrčanje pozornosti od motenj med duhovnim koncentriranjem. Namen četrte stopnje je obvladovanje diha, pranajama. Peta stopnja se posveti usmerjanju čutov navznoter. Šesta stopnja uči krotenje nemirnega duha oz. misli, ki tavajo med raznimi spomini, sanjarjenji in fantazijami. Cilj šeste stopnje je koncentracija oz. učenje nemirnega duha, da se trdno drži predmeta, na katerega je usmerjen. Na sedmi stopnji ločenost izgine, subjekt in objekt pa se združita. Osma, zadnja stopnja, pa je doseganje končnega stanja, imenovanega samadhi, ko je človeški duh popolnoma zamaknjen v boga (Smith 1996, 36–38). Če povzamemo, je radža joga joga samodiscipline (Maheshwarananda 2006, 262). Je »jogijska disciplina, ki skuša doseči cilj predvsem s pretanjenim samoopazovanjem in z umirjanjem in osredotočanjem uma, kar naj bi dosegli z urjenjem volje« (Taimni 1995, 462).

»Nekateri hindujci menijo, da vsaka od teh poti zahteva izjemno osredotočanje in sama zadošča za odrešitev« (Partridge 2009, 149). Vse štiri joge pa se med seboj povezujejo.

Noben posameznik ni nagnjen samo k mislim, čustvom, dejavnosti ali eksperimentiranju, in različne življenjske situacije za svoje uveljavljanje zahtevajo različne sposobnosti. Na splošno bo večina ljudi menila, da je potovanje po eni poti bolj ugodno kot po drugih in se je bo zato poizkušala držati; hinduizem pa spodbuja ljudi, naj preskusijo vse štiri in jih povezujejo kot najboljša pomagala za svoje potrebe (Smith 1996, 39).

Vendar se je v sodobnem svetu razvilo še veliko več poti joge, in kot navaja Schöps (2011, 47), se izbira vsak dan dopolnjuje. Tudi Mesec (1994, 92) navaja, da glede na način odreditve poznamo več vrst joge, po nekaterih zapisih celo 108. Do tega pa je prišlo s prihodom joge na zahod in z mešanjem z zahodno kulturo. Pa si pogledjmo, kako je potekal prenos joge na zahod.

4 PRENOS JOGE NA ZAHOD

V kulturnem kontekstu se joga na zahodu pojavi z zahodnim imperializmom in zanimanjem za orient (Clarke 1997, 100). Na zahodu je joga pogosto omenjena kot tehnika, ki prihaja iz Azije

in združuje telo in duha skozi meditacijo in prakso asan oz. telesnih položajev, ki vključujejo gibanje in aktivno sodelovanje telesa. Joga je torej združitev Azijskih miselno-telesnih² praks, ki prihajajo bodisi iz Indije, Tibeta, Kitajske ali drugih azijskih držav (Chaoul in Cohen 2010, 144).

Glavna teza tega poglavja je, da se »/i/ndijske religijske ideje /.../ širijo tudi prek bogate hindujske tradicije, predvsem po zaslugi mnogih gurujev indijske tradicije joge, ki so svoje nauke razširili na Zahod« (Črnič 2012, 73–74). Kot ugotavljata Askegaard in Eckhardt (2012, 47), se je joga počasi širila na zahod skozi prejšnje stoletje. Kot prelomnica v globalizaciji joge velja Vivekananda prezentacija prakse leta 1893 na chicaškem svetovnem sejmu – *Chicago World's Fair*. »Prvi hindujski *svami* (asket), ki je kdaj obiskal Zahod, je bil Ramakrišnov učenec Vivekananda, ki je leta 1893 govoril na zasedanju Svetovnega parlamenta religij in leta 1896 ustanovil Vedantsko društvo« (Partridge 2009, 443). S tem dogodkom se joga osvobodi svojih korenin, ki jo opisujejo kot moško duhovno prakso, in postane individualna praksa, ki posameznikom ponuja svobodo in zdravje.

V zgodnjih letih okoli 1918, ko je bila psihoterapija še v povojih, so zahodni znanstveniki iskali paralele z meditacijo in jogo (Clarke 1997, 152). Zahod se je začel zanimati za jogo predvsem z mentalno-psihoanalitskega vidika. J. H. Schultz je v povezavi med jogo in psihoanalizo razvil tehniko avtogenega treninga, ki temelji na vzhodnjaških meditacijskih praksah. Na začetku je bila ta metoda mišljena kot terapija, a se je začela uporabljati tudi kot tehnika sproščanja. Uporablja pa se tudi v klinične namene pri psihosomatskih boleznih (Clarke 1997, 152–153). Tudi eden izmed najbolj priznanih psihoanalitikov C. G. Jung je svoj navdih iskal v vzhodnjaškem religijskem sistemu, jogi in orientalizmu (Clarke 1997, 154). Zagovarja, da lahko zaradi polarnosti med vzhodom in zahodom uporablja tehnike, kot so vizualizacija in aktivna imaginacija, ki so vzete iz joge, a jih je potrebno na novo umesti v zahodni kulturni kontekst (Clarke 1997, 155–156). Pravi, da morajo znanstveniki graditi na lastnem terenu z lastnimi metodami, a kljub temu je v njegovem proučevanju veliko

² Mind-body. Mentalno, miselno, duhovno mentaliteto in telesne aktivnosti. Miselno telesne prakse so tista množica tehnik, ki s pomočjo mislenih sposobnosti vplivajo na telesne funkcije in simptome. Prek NCCAM – *National Center for Complementary/Alternative Medicine* 2008, v Chaoul in Cohen (2010, 149).

elementov, ki prihajajo iz vzhoda. Kljub temu priznava, da se lahko iz tehnik joge veliko naučimo.

V zahodnem modernem svetu joga dobi svoj emancipatorni pomen in pridobi na popularnosti v krogu hipijev okoli leta 1960. Okoli leta 1960 je namreč potekalo neo-romantično gibanje, ko so mladi moški in ženske odšli proti vzhodu v iskanju »pop nirvane« (Clarke 1997, 3). »Joga je v zahodnem kontekstu bila videna kot način, ki pomaga posamezniku, da se ponovno poveže z duhovnim svetom, zmanjšuje stres in pripomore k ponovnemu zdravju in svobodi.«³ S svojo popularizacijo pa je prinesla tudi neke vrste kritiko moderne zahodne kulture (Clarke 1997, 140).

Črnič (2012, 74) podaja primere svami Vishnudevande in njegove mednarodne Sivananda joge, jogija Mahariši Mahesha s transcedentalno meditacijo, Oshota, avtorja številnih knjig in razvoja svoje filozofije, pa tudi gibanja bhakti joge Hare Krišne. Na zahodu pa je zelo razširjena tudi *joga v vsakdanjem življenju* svamija Maheswaranande, zelo priljubljen pa je tudi duhovni guru Sai Baba (Črnič 2012, 74). Čeprav Satja Sai Baba (r. 1926) nikoli ni obiskal zahoda, pa se je njegov sloves razširil tudi na zahod in pridobil številne privrženke, ki romajo v njegova dva *ašrama* (samostana) v Indiji (Partridge 2009, 443). Tudi Smrke (2000, 72) ugotavlja, da je »/s/ hinduizmom /.../ povezana tudi skupina *Joga v vsakdanjem življenju*, ki razmeroma uspešno deluje v več centrih po Sloveniji. Deloma hindujski je *Tara joga center* /.../, /s/ hinduizmom so seveda povezani tudi tečaji TM – transcedentalne meditacije.«

Prenos indijskih religioznih idej na zahod je potekal v dveh smereh. Po eni strani so se indijske religiozne ideje prenašale na zahod prek gibanj in skupin, ki se trudijo ostati čim bolj zveste izvornemu izročilu, po drugi strani pa je šlo za selektivno prisvajanje posameznih pojmov, idej ali praks, ki se iztrgani iz širšega konteksta reinterpreterirajo in vključijo v nov kulturni sistem (Črnič 2012, 69). Kot primer takšne kulturne reinterpetacije Črnič (2012, 69) navaja na zahodu prevladujoči način prakticiranja joge. »Pri azijskih religijah na Zahodu je do

³ Strauss, S. 2005. *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Cultures*. New York: Berg, v Askegaard in Eckhardt (2012, 47).

neke mere možno govoriti o delitvi na popularni, ljudski del na eni strani in na uradni, kanonični del na drugi« (Črnič 2012, 75). Azijske metode in tehnike so začeli posamezniki množično uporabljati v praksi, s tem pa se je pričel proces popularnega sprejemanja azijskih konceptov in idej ter njihovo prilagajanje preprostim ljudem, s tem pa tudi kulturna reinterpretacija (Črnič 2012, 75).

Tudi Smith (1996, 219) ugotavlja, da v postmodernem času nastajajo nove možnosti in nenehen dialog med vzhodom in zahodom. Narašča število zahodnjakov, ki, čeprav v pogosto preneseni obliki, sprejemajo vzhodne duhovne ideje in prakse. V zadnjih nekaj desetletjih narašča število ljudi, ki bodisi individualno bodisi v okviru organizacij sprejemajo vzhodne smeri, ki obsegajo redno prakso meditacije in joge. »V večjih ameriških in evropskih mestih deluje množica budističnih in hindujskih templjev, meditacijskih in jogijskih centrov, zdravilskih inštitutov ipd. Prav tako pa zahodnjaki še vedno razmeroma množično romajo v indijske *ašrame*, kjer pod vodstvom podjetnih gurujev poskušajo najti izhod iz krize, v katero jih je pahnil sodobni način življenja« (Črnič 2012, 67).

Za sodobni potrošniško naravnani svet je značilna velika individualizacija življenja na vseh ravneh, iz česar izhaja t. i. subjektivni obrat ali »obrat vase« (Črnič 2012, 160).⁴ Zunanje avtoritete, kot so šola, cerkev, politične institucije, uradna medicina itd., izgubljajo avtoriteto in legitimnost. To avtoriteto pa prebivalec zahoda ob koncu 20. in začetku 21. stoletja primarno locira vase. Religijske avtoritete tako niso več religijske institucije niti transcendentni Bog, temveč posameznik, ki legitimnost išče znotraj sebe. Zgodi se prehod od religij imanence k religijam transcedence, za katere je značilno nastajanje t. i. samoreligij ali religij sebstva (*self-religions*). Prostori svetega tako niso več omejeni na tradicionalne religijske institucije, pač pa se razpršijo na različna področja duhovne izkušnje v posameznikovem vsakdanjem življenju (Črnič 2012, 160–161).

⁴ Partridge, Christopher. 2004. *Encyclopedia of New Religions. New Religious Movements, Sects and Alternative Spiritualities*. Oxford: Lion Publishing, 395–60.

5 JOGA IN NOVA RELIGIJSKA GIBANJA

Azijske religije nudijo prebivalcem poznokapitalističnih družb drugačen okvir od judovsko-krščanske tradicije, saj namesto strogo hierarhično organiziranih cerkva in zahteve po nenehnem izkazovanju pokorščine temeljijo na tesni povezanosti med učencem in učiteljem, okrog katerega se običajno zberejo relativno majhne skupine, ki so zmožne ustvariti občutek pristne skupnosti. Tako nam skoraj pol stoletja intenzivnega navdušenja nad azijskimi religiozno-filozofskimi idejami nemara govori predvsem o vse večjem nezadovoljstvu z obstoječo kulturno paradigmo in sodobnim načinom življenja v svetu kot globalni vasi (Črnič 2012, 75).

Če pa to povežemo še z novimi religijskimi gibanji (NRG), kmalu ugotovimo, zakaj je joga tako priljubljena. NRG se pripisuje neinstitucionaliziranost, fluidnost, odprtost za spreminjanje, ne pozna članstva in iniciacije, najvišja stopnja organizacije pa utegne biti »tečaj«. NRG so ponavadi tudi neekskluzivistična, torej je pripadnik enega NRG lahko tudi pripadnik še poljubnega števila drugih (Smrke 2000, 286). Slovenija je izključno uvoznik in potrošnik NRG. Joga glede na klasifikacijo po Gordonu Meltonu spada v vzhodnjaško skupino NRG. Središčna oseba je tu guru, svami ali duhovni gospod, ki uči tehnike, ki naj bi učence privedle do razsvetljenja. Izhaja pa iz teze, da zahodni človek živi daleč od svojega pravega jaza (Smrke 2000, 287–293). Glede na klasifikacijo Geralda Parsonsa pa se joga uvršča v tiste NRG, ki jasno izhajajo iz velikih verskih tradicij. Za »new age« so po Parsonsu značilni alternativni življenjski slogi, poudarjanje skupnosti, ekološki način življenja, holizem, alternativna medicina, koncept duhovnega razvoja, okultnost in optimizem (Smrke 2000, 287–293). In veliko teh točk lahko pripišemo tudi jogi.

Povsod je slišati, da joga ni religijski pojav in da nima z religijo čisto nič, tako da se kaj hitro vprašamo, ali je pojav sploh religijsko obarvan. E. Barker meni, da neko gibanje lahko štejemo za religijsko, če zagotavlja sredstva, ki vodijo do višjih ciljev. »Nekatera gibanja in skupine izrecno zanikajo, da so religije (religiozna), vendar trdijo, da poznajo pot do razsvetljenja, edino pravega – avtentičnega življenja, edinega smiselnega življenja itd.» (Smrke 2000, 294). Ker pa je ta definicija dokaj odprta, spada med mejne (t. i. borderline) religije. Broo (2012, 24) kot enega najpomembnejših dejavnikov uspeha sodobne joge navaja njeno oddaljenost od religije, kljub temu pa še vedno ostaja povezava z duhovno stranjo. Čeprav se joga na splošno ne šteje kot verstvo, je načelo predanosti eno izmed pomembnih značilnosti joge. Velikokrat se posredno povezuje tudi z božanstvi, njene prakse pa spominjajo na rituale (Alter 2006, 767–768). Obstaja veliko vdanih katolikov, ki vadijo jogo,

prakso joga pa kombinirajo s svojimi religijskimi prepričanji. Tudi Ylönen ugotavlja, da se lahko moderna joga aplicira na vsakogar ne glede na njegovo religijsko pripadnost (2012, 38–39). Ne glede na veroizpoved joga ponuja pot, kako živeti, kot celotno človeško bitje. Joga lahko služi kot metoda in orodje za preoblikovanje telesa na fizični ravni ter kot del izkušnje čustvene in mentalne enotnosti naše identitete (Ylönen 2012, 40).

NRG nedvomno uveljavljajo in spodbujajo nekatere moderne oblike religioznosti, kot so »mix and mach«, »bricolage« ali »do it yourself« religije. S tem pa bistveno spreminjajo religijsko strukturo številnih modernih zahodnih družb (Smrke 2000, 294). Črnič (2010, 74–75) ugotavlja, da številne ideje in koncepte zahodne družbe sprejemajo po svojem okusu mimo azijskih religioznih skupin. »V/eliko število zahodnjakov sprejema določene azijske koncepte (npr. reinkarnacijo) ali celo aktivno prakticira določene veščine (kot so npr. meditacija, joga ipd.), pri tem pa se nikakor ne deklarira za, denimo, budiste, hindujce ipd.« (Črnič 2012, 75).

Prakse indijskega izvora se lahko izvajajo kot dosledno spoštovanje starodavne indijske tradicije, spoštovanje doktrin in obredov pa tudi na čisto vsakdanji ravni, kot sta npr. oblačenje in prehrana (Črnič 2012, 70). Ker pa se gibanja, ki izhajajo iz indijske tradicije, razlikujejo od prevladujoče kulturne okolice, so lahko odzivi na njih in do njihovega delovanja precej kontroverzni (Črnič 2012, 70). Te skupine v zahodno kulturno okolje vnašajo zgolj posamezne koncepte, ki jih iztrgajo iz njihovega religiozno-kulturnega okolja in uporabijo na način, ki najbolj ustreza njihovim lastnim potrebam in željam. »Tipičen primer idej, ki so iztrgane iz svojega izvornega okolja zaživele v zahodni kulturi, kjer so pridobile nove pomene in se po vsebini včasih tudi zelo oddaljile od svojega izvornega konteksta, predstavlj/a/ /.../ sistem joga« (Črnič 2012, 70). »Zahodnjake včasih privlačijo nekateri spektakularni učinki prakticiranja jogijskih metod, ki pa so za dosego cilja, tj. osvoboditev iz lažnega materialnega sveta in doseganje stika z absolutnim, s kozmosom, z božanskim, povsem stranskega pomena« (Črnič 2012, 73). »Tako je večina sodobnega zahodnega prakticiranja joga pogosto bolj moderna telovadba, ki je daleč od mističnih prizadevanj po preseganju človekove ujetosti v materialnem svetu« (Črnič 2012, 73).

6 SODOBNA ZAHODNA JOGA

Večina prebivalcev zahodnega sveta si pod pojmom joga predstavlja izvajanje jogijskih položajev (asan) na tečaju ali doma s pomočjo knjig videoposnetkov ali na osnovi spomina in znanja, ki so ga že pridobili. Nekateri posamezniki pa v to prakso vključijo še bolj meditativne in kontemplativne tehnike, kot so molitve, rituali in etična vedenja (De Michelis 2007, 3). Joga se dotika vseh aspektov življenja, ampak prav praksa asan je tista, ki jo je naredila popularno po vsem svetu. Telesni položaji ali asane so na nek način izziv za posameznika na telesni in mentalni ravni. Posameznik mora pri izvajanju asan umiriti misli in postaviti telo v zahtevan položaj. Asane vplivajo na fizično telo, psiho in čustva. In prav zaradi tega holističnega pristopa se joga razlikuje od ostalih sistematiziranih oblik gibanja, ki izhajajo iz zahoda (Kaivalya in Kooij 2010, 12). Vključitev joge v vsakdanje življenje pa je enostavno in se lahko izvaja v vseh klimatskih pogojih (Shivaram Bhat in drugi 2012, 98).

Kot sem že omenila, se je v sodobnem svetu razvila množica različnih zvrsti joge. In prav slednje dajejo velik poudarek na telo. Iengarjeva joga je na splošno ena najbolj znanih jogijskih zvrsti in je razširjena po vsem svetu. Vključuje terapevtske elemente in se osredotoča na natančno izvedbo asan. Ta jogijska zvrst je izrazito usmerjena v telo. Prav tako tudi aštanga joga veliko pozornosti usmeri v telo, zanj pa je značilno določanje natančnega zaporedja telesnih položajev. Je zelo zahtevna, zato večina učencev redko pride dlje kot do prve serije. Asane se izvajajo energično, dinamično in tekoče v kombinaciji z dihalnimi vajami. Prav tako tudi vinjasa joga uporablja smiselno zaporedje asan, ki preprečuje, da bi nemirni duh med vadbo zataval. Osredotočenost misli in zavestno dejanje pa jogiji dosežejo takrat, ko gibanje uskladijo z dihom in tekoče prehajajo iz ene asane v drugo. Podobna je tudi power joga, katere namen je zahtevno izvajanje asan, ki izhajajo iz vinjasa joge. Učenci pa naj bi se pri tej vadbi približali svojim omejitvam tako, da poslušajo svoje telo. S tem naj bi dosegli velike zdravstvene učinke na telo, um in dušo. Izrazito na telo je osredotočena tudi bikram joga, ki se izvaja v sobi, ogreti med 30–35 °C. Izvajajo se telesno zahtevne asane v povezavi s 24 položaji in dihom (Schöps 2011, 41–47).

Na drugi strani pa sta kundalini in hata joga. Hata joga je jogijski sistem, ki izbere telo in življenjske funkcije za orodje svoje izpopolnitve in uresničenja (Taimni 1995, 458). Pri hata jogi se vse vrtili okoli dela z energijo in usmerjanjem energijskih tokov. Tudi kundalini joga je joga energije, ki vključuje petje manter, vegetarjanski življenjski stil ter terapevtsko uporabo joge (Schöps 2011, 41–46). Kundalini joga je jogijska pot prebujenja in razvoja moči božanske biti, ki je skrita v človeku (Maheshwarananda 2006, 262). Jogiji uporabljajo svoje telo kot orodje, ki jim pomaga pri razumevanju sveta okoli sebe. S tem pa pridobijo na sočutju, empatiji in večji povezanosti. Ljudje, ki vadijo jogo, razvijejo večje samozavedanje in tudi višjo toleranco in sprejemanje drugih (Kaivalya in Kooij 2010, 16–17). Ker pa je zahodni človek s tempom, ki ga narekuje sodobni svet, pogosto pod stresom in je odtujen od svojega pravega jaza, se pri jogi izpostavlja prav njena terapevtska vloga.

V popularni kulturi se praksa joge povezuje s potencialnimi koristmi za zdravje, preprečevanje bolezni in zdravljenje (Birdee in dr. 2008, 1653).

Najbolj razširjene so variacije hata joge, ki pa jo ljudje na Zahodu ne prakticirajo toliko zaradi duhovnih ciljev, temveč predvsem zaradi lajšanja negativnih posledic sodobnega načina življenja, povečanja telesnih sposobnosti, izboljšanje telesnega zdravja in podaljšanja mladosti in življenja. Tako to ni joga v tradicionalnem, izvornem smislu, ampak gre predvsem za (sicer največkrat koristno) telovadbo (Črnič 2012, 72–73).

Tudi Smith (2007, 40) ugotavlja, da večina zahodnih praktikantov joge le posnema praske iz »drugih kultur«, namesto da bi se posvetili svoji notranjosti in psihi.

6.1 VIDIKI UPORABNIKA JOGE in ZDRAVJE

Za jogo lahko tudi rečemo, da spada v področje alternativne medicine, ker promovira telesno in mentalno zdravje kot način življenja in se ne vpleta v klasično medicino in zahodno znanost.⁵ Na področju komplementarne in alternativne medicine se jogo lahko vključi v energetske medicine in zdravljenja, ki potekajo na energijski ravni, ter tudi v področje

⁵ Veer, Peter van der. 2007. Global Breathing: Religious Utopias in India and China. *Anthropological Theory* 7:315, v Ylönen (2012, 38).

miselno-telesnih zdravljenj.⁶ Chaoul in Chohen (2010, 144) opredeljujeta, da se za zdravljenje kot povezavo med telesom in umom uporablja energija. Tradicionalno se ta energija na Kitajskem imenuje qi, v Indiji prana in v Tibetu lung. Deluje pa skozi dih ali zvok tako, da vpliva na aktivnosti možganov ter pozitivno deluje na psihološko stanje posameznika. Tudi Shivaram Bhat in drugi (2012, 98) utemeljujejo, da študije o jogi spadajo v področje znanosti o zdravju. Sem pa se umešča zato, ker se ne ukvarja le s fizičnimi vajami, ampak ima tudi duhovne in duševne razsežnosti. Yesudian in Haich (2004, 25) ugotavljata, da ima vsaka bolezen duševne vzroke. Joga pa pripomore k telesnemu in duševnemu počitku, ki ga ljudje v tej dobi še kako potrebujemo, saj smo zelo delavno orientirani (Yesudian in Haich 2004, 35).

Ross in drugi (2013, 5–8) so v svoji raziskavi opredelili štiri glavne teze o koristih joga na zahodu. Glede na raziskave joga vodi do osebne transformacije. Praktikanti joga so pri sebi opazili številne psihološke spremembe. S prakso joga naj bi pridobili večje samozavedanje, postali pa so tudi bolj umirjeni, srečni, sočutni, prijazni, tolerantni in spoštljivi (Ross in dr. 2013, 5). Praksa joga tudi povečuje socialno interakcijo, saj se ljudje na vajah zblížajo in postanejo nekakšna skupnost, kar pomaga zmanjšati socialno izolacijo in osamljenost (Ross in drugi 2013, 7). Praksa joga pomaga pri težavah v odnosih s soljudmi ter izgubi. Pri številnih anketirancih so zasledili, da jim joga pomaga pri težavah v razmerjih, boljše se razumejo s soljudmi, tudi s svojimi partnerji, pomaga pa tudi pri pomembnih življenjskih prelomnicah, kot so izguba službe, ločitve ali izguba bližnjih (Ross in drugi 2013, 7–8). Zadnja teza pa se glasi, da joga vodi k duhovni transcendenci. Ta teza presega boljšo povezanost posameznika z družbo ter boljše odnose s soljudmi. Posamezniki, ki vadijo jogo, lahko razvijejo tudi določeno duhovno povezanost s stvarstvom in z vsemi živimi bitji (Ross in dr. 2013, 8). Askegaard in Eckhardt (2012, 47) trdita, da joga na zahodu kot praktična metoda za pridobivanje (zdravja, svobode itd.) po konceptualnem aparatu Bourdieuja spada v duhovni kapital. Joga pa tako po mojem mnenju pripomore tudi k socialnemu kapitalu.

⁶ Ta razdelitev je povzeta s strani državnega centra za komplementarno in alternativno medicino – *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM), ki deluje prek Državnega inštituta za zdravstvo in Ministrstva za zdravje in človeške vire Združenih držav Amerike – *U. S. Department of Health and Human Services*.

Vendar bi kot kritiko slednje teze izpostavila Josepha Alterja (2006, 764), ki kot bistvo joge opredeli prakso, s katero posamezniki premostijo iluzijo samozavedanja in vstopijo v resnico ter dosežejo razsvetljenje. V tem pogledu je joga v odnosu do družbene formacije in družbenih vrednot izrazito antisocialna. Asocialna pa je tudi osredotočenost joge, saj se le-ta obrača v notranjost posameznika (Alter 2006, 768). Tudi Clarke (1997, 200) raziskuje sebičnost v praksi joge. »To potrjuje skupno prepričanje, da sta meditacija in joga praksi, ki sta »sebični« in vodita v smer popolnega odstopa od realnosti in na koncu vstopa v nekaj podobnega katatonskemu transu.« Seveda pa k temu dodaja, da ne moramo na vpliv vzhoda gledati kot na (preveč) negativistično težnjo, ki spreminja moralno in socialno dinamiko zahoda. Na zahodu joga enostavno postane zasebni kulturni pobeg iz realnega sveta. Tudi Ylönen (2012, 41) raziskuje, da je joga glede na zahodni način razmišljanja neracionalna in nefunkcionalna, saj lahko pride do prekinitve jaza med umom in telesom ter seboj in svetom. To pa je z jogijskega pogleda zaželeno, saj ustavi nenehne miselne procese in ego. Telo kot celota je polno dualnih nasprotij in paradoksov, ki se s prakso joge uravnotežijo. Trdnost, odprtost, umirjenost, širitev, prisotnost, ozemljitev, ravnotežje, osredotočenost, pretok, sproščanje itd. so pojmi, ki skozi jogijsko razmišljanje niso razumljeni kot nasprotja, temveč so del celote. »Jogijevo telo je mikrokozmos, ki odraža celotno vesolje« (Ylönen 2012, 41).

Ali starost vpliva na vadbo joge? Joga nima starostne omejitve. Tehnike sproščanja, kot so asane in meditacija, pomagajo povečati zavedanje o dogajanju znotraj telesa in so pomembni pripomočki pri posameznikovi samoregulaciji. Otrokom pomagajo razumeti, da njihove misli in telesni odzivi delujejo povezano. Ta medsebojna interakcija telesnih in miselnih funkcij pa se prenaša na fizična dejanja, ki delujejo pod vplivom notranjih faktorjev, nad katerimi pa imajo posamezniki določeno kontrolo (Palgi 2007, 330). Slovacek in drugi⁷ raziskujejo pozitivno povezavo med tistimi otroki, ki vadijo jogo, in njihovimi akademskimi dosežki, telesno podobo in obnašanjem. Raziskava je pokazala tudi številne pozitivne vplive na izboljšanje pozornosti in koncentracije. Otroci so manj impulzivni, bolj močni, bolj samozavestni, o sebi razvijejo bolj pozitivno mišljenje, pomaga jim pri razvoju individualnosti, dobijo pa tudi občutek o njihovi vlogi v družbi in razvijejo bolj zdrave odnose z drugimi. Skozi tehnike sproščanja (kot je meditacija), jogijskih položajev in globokega

⁷ Slovacek, Simeon P., Susan A. Tucker in Laura Pantoja. 2003. A Study of the Yoga Ed Program at The Accelerated School, v Palagi (2007, 330).

dihanja so torej otroci pridobili boljšo koncentracijo, manj nihajoče obnašanje in večjo samozavest (Palgi 2007, 337). Kot so raziskali Ross in drugi (2013, 1), pa prakso joge priporočajo ljudem, ki so bolj oddaljeni od socialnih stikov, kot so starejši ter posamezniki, ki se soočajo z osebnimi krizami. Po raziskavah sodeč so postali bolj potrpežljivi, prijazni, pozorni in samozavestni. Spremenilo se je njihovo mišljenje, izboljšal pa se je tudi odnos s soljudmi.

Smith (2007, 30–31) argumentira, da je za proučevanje joge nujno potreben pogled s strani praktikantov joge, njihovih izkušnje in telesnih praks. Pogled na jogo pa je še vedno večinoma tekstualen in le malo pozornosti je namenjeno praksi joge same po sebi. Ylönen (2012, 40) utemeljuje, da je joga holistična telesna tehnika. Posveča se izkušnjam našega telesa. Skozi telesno prakso joge posameznik ustvari fizično dobro počutje, ki ima tudi psihološki učinek. Vse jogijske vaje se usmerjajo k osredotočenosti in čiščenju. Joga očisti zakrčenost telesa, uravnava nepravilno dihanje, ideje, navade in stališča ter na energetski, čustveni, fizični in psihični ravni popelje človeka bližje k celovitosti in duhovnosti. S spremembo posameznikovih dejanj, misli, stališč in koncentracije je joga orodje spremembe življenjskega stila.

Na kaj pa morajo biti pazljivi tisti, ki vadijo jogo? Četudi jogi priznavajo mnogo dobrodejnih učinkov, kritike skrbi, da bi se ljudje poškodovali tako, da bi skočili v jogo s prevelikim navdušenjem in pričeli z vajami, za katere še niso pripravljene. Skrbi jih tudi, da ljudje ne bi uporabljali joge le kot dopolnilo zdravljenja, ampak namesto konvencionalne medicine pri resnih stanjih, kot so rakasta obolenja in sladkorna bolezen. Mnogi izvedenci v jogi pa tudi skrbno priporočajo, da bi začetniki morali pričeti z lahkimi položaji in postopoma prehajati k bolj težkim (Bizjak in drugi 2000, 183).

6.2 VIDIKI UČITELJA JOGE in POTROŠNJA

6.2.1 NAČIN POUČEVANJA NA ZAHODU

Joga se je s prihodom na zahod iz učilnic preselila v telovadnice in športne dvorane (Bourne 2011, 22). Potem pa so te zahodnjaške prakse soobratno vplivale in prišle nazaj na vzhod ter spremenile način poučevanja na vzhodu. Oblika poučevanja in razmerje med učiteljem in učencem se je na zahodu spremenila, potem pa se je ta spremenjena oblika vrnila v indijski srednji razred (Bourne 2011, 12). V tem poglavju želim raziskati, kakšen je odnos med učiteljem in učencem na zahodu.

Kumare (Putlocker 2011) raziskuje avtentičnost gurujev. Ugotavlja, da je veliko duhovnih voditeljev, katerih namen je obogateti. Opaza pa tudi tekmovalnost med duhovnimi voditelji oz. gurujmi tako na vzhodu kot zahodu. Raziskuje, da je meja med iluzijo in resnico tanka in da ljudje v bistvu vidimo samo površino, ki jo ocenjujejo na obnašanju posameznika, v tem primeru guruja oz. učitelja joge.

Kumare (Putlocker 2011) analizira značilnosti guruja. Delo guruja je, da ves čas izžareva srečo. Ljudje privabita tudi njegova odprtost in dostopnost, saj ljudje iščejo bližino, povezanost in pripadnost. Naloga guruja je tudi, da prisluhne trpečim zgodbam posameznikov in jim ponudi rešitev. Ljudje v gurujih iščejo občutek sprejetosti in zaupanja. Lastnosti, ki jih guru običajno kaže navzven, pa so mir, veselje, vera, zatopljenost, ljubezen, sreča, hvaležnost, zanimanje za vse in vsakogar itd.

Gurujmi pa svoje učence privabijo z lastno zgodbo, rituali, vajami, simboli, znaki itd. Ljudje, ki vadijo jogo, se še bolj zblížajo z izleti. Svojo pripadnost pa izražajo tudi z enakimi simboli, zapestnicami, rutami, bidoni za vodo, ki jih kot potrošnji material ponudijo gurujmi. Industrija

joge torej ni samo prodajanje vzhodnjaškega znanja, ritualov, vaj, zgodb itd., temveč tudi prodaja predmetov, s katerimi se že na daleč vidi, kam pripadaš (Putlocker 2011).

Vse več ponudbe se v sodobnem modernem svetu nahaja tudi na spletu. Broo (2012, 20) raziskuje, katere podatke vsebujejo internetne strani, ki ponujajo vadbo joge. Te vsebujejo osnovne informacije o ponudbi, kot so čas, lokacija, cena in število vadb. Večina jih vsebuje tudi slike in predstavitve učiteljev. Da bi pritegnile ljudi, večina navajajo koristi joge. Ponudba pa se razlikuje od skupinskih vadb do vadb, ki so namenjene posamezniku. Kot ugotavlja, večina od teh strani ne ponuja forumov ali možnosti povratnega odgovora posameznikov. Zanimivo se mu zdi, da je po njegovih ugotovitvah večina lastnikov šol joge ženskega spola, pa tudi, da kot reference navajajo tudi svoje splošno izobraževanje oz. predhodno zaposlitev. Ugotavlja, da je na spletu malo prostora za kakršno koli drugačno identiteto kot predstavljanje sebe kot učitelja joge. Vsak učitelj na spletu ustvarja svojo oglasno desko, ki jo poizkuša narediti čimbolj privlačno (Broo 2012, 21). Pojavlja se tudi spletna oz. »online joga«, v katero spadajo ponudbe video vsebin, opisov in prikazov za vadbo doma in video spletnih konferenc med učiteljem in učenci. Tu pa se pojavi dilema, saj med joga sfero (predvsem pri aštanga jogi) obstaja prepričanje, da se pravo jogijsko znanje lahko prenaša le posredno z učitelja na učenca in da se joga ne more naučiti skozi druge medije, kot so npr. knjige in videoposnetki (Broo 2012, 22). Broo (2012, 22). Poleg tega tudi trdi, da iz poslovnega vidika ponujanje brezplačne joge prek spleta ni dobičkonosno, saj je šolam joge v interesu čim večja udeležba na vadbah.

Če gledamo sodobno jogo v zahodni kulturi z ekonomskega vidika, lahko rečemo, da je joga posel. Učitelji joge morajo obvladat nekatere prvine poslovanja, da so uspešni v tem, kar počnejo. Video vsebine pa se širijo tudi zato, ker je 90 odstotkov komunikacije neverbalne. Ljudje ocenjujejo posameznikovo podobo, telo, mimiko, gibe, glas in se na podlagi tega odločijo, kdo jim je bolj ali manj simpatičen. In komunikacija s pomočjo spleta je najširša možna, saj na joga tečaje lahko pride le določeno število ljudi. Z video vsebinam pa lahko učitelji joge promovirajo svoje delo, sebe, svoj izgled in telo in s tem vzpostavijo enosmerno komunikacijo (Yoga Alliance 2013). To pa lahko predstavlja problem, saj vadeči nima možnosti dialoga. Ne glede na vse je po mojem mnenju to zelo učinkovit poslovni vidik, sami

tako lahko joga prek spleta prodajajo po vsem svetu, kar je za joga učitelje tudi bolj dobičkonosno kot samo tečaji joge.

Pridobivanje diplome za učitelja joge in kompetence za izobraževanje joge na zahodu pa temeljijo predvsem na znanju asan, na osnovah dihalnih tehnik in tehnik sproščanja. Pridobivanje znanja pa se je preselilo na področje posameznikove izbire življenjskega sloga. Ljudje, ki se udeležujejo raznih učiteljskih tečajev, so za to pripravljeni drago plačati. Tudi razna joga srečanja, kamor se posamezniki odpravijo izpopolnjevati svoje jogijsko znanje, potrošnikom ponujajo vino ali penino ob prihodu, gurmanske jedi in spa kopeli (Bourne 2011, 23–24).

6.2.2 POSLOVNI VIDIKI IN POTROŠNJA JOGE

Pojmovnosti sodobne joge izhajajo iz zgodovinskih temeljev joge. Vendar še danes skoraj vsak dan nastajajo nove jogijske zvrsti.

Joga napreduje ves čas in to po vsem svetu. Pri tem ne gre zanemariti s tem povezanega gospodarskega dejavnika: /nastajajo/ jogijska izobraževalna središča, študije, seminarji, delavnice, oblačila, oprema, jogijska živila in še veliko več. Konca obdobja joge ni nikjer na vidiku. Vedno več ljudi spoznava mnogovrstne ugodnosti joge in meni, da lahko vsak odkrije svoj slog (Schöps 2011, 47).

V zadnjih desetletjih se je povečal in zacvetel posel številnih organizacij, ki so se posvetile študiju vzhodnih praks. Na trgu pa je prišlo tudi do razcveta knjig in obstoja specializiranih založnikov na tem področju (Clarke 1997, 100). Joga je v zadnjem desetletju postala popularna v večini večjih mest. Pojavlja se v telovadnicah, knjigarnah, joga studiih, multinacionalnih podjetjih in celo cerkvah. Tudi stili joge se razlikujejo vse od hata, aštanga, vroče, gole joge in joge za nosečnice (Ylönen 2012, 38). Kot raziskuje Jain (2012), so različni stili joge, ki so se razvili v sodobnem zahodnem svetu, postali blagovna znamka. Znanje joge je po Berensteinevi terminologiji postalo t. i. blago. Pri jogijskem znanju nista več pomembna le vedski kontekst in zgodovinsko ozadje, temveč se s tehnologijo to znanje spreminja v blago, ki se kupuje in prodaja (Bourne 2011, 23–24).

Na zahodu smo priča razvoju in razcvetu industrije joge zaradi zahodnega zanimanja za duševno pomiritev ter pozitivno mišljenje (Putlocker 2011). Prebivalci zahodne moderne kulture iščejo duševno umirjenost. In ko ljudje nekaj iščejo, se najdejo tudi tisti, ki so jim pripravljene to dati oz., kot pravi osnovni ekonomski zakon: kjer je povpraševanje, je tudi ponudba. Pojavi se oglaševanje, ki ustvarja ponudbo in s tem tudi potrebo v ljudeh (Osho 1999, 43). A kritika tega je, da nekateri strokovnjaki trdijo, da popularizacija joge samo sebe odvrača od svoje čistosti in uničuje jogijsko dediščino. Hkrati pa se je potrebno zavedati, da je spremenjen tudi življenjski slog in ljudje ne živijo več tako, kot so živeli tradicionalni joga mojstri v Indiji (Jain 2012, 8).

Joga je učinkovito masovno usmerjena na širše občinstvo potrošnikov in se trži kot blagovna znamka. V začetku 21. stoletja je joga postala privlačna za širšo ciljno publiko. Industrializacija, povečanje dostopa do informacij, množica svetovnih nadzorov in zmanjševanje stigme so razlogi, zaradi katerih se je praksa joge uvrstila na konkurenčni trg (Jain 2012, 4). Da pa bi joga postala popularna, mora izstopati na trgu med številnimi proizvodi in storitvami tako, da se »zapakira« kot koristna, dostopna in edinstvena ponudba. Posameznike pritegnejo tudi z uporabo simbolov, kot je »om«, ki predstavljajo eksotično vizualno vrednost (Broo 2012, 24). Joga znamke so nasičene s pomeni (Jain 2012, 9). Jain (2012, 3) poda zanimivo prisposodbo, ki jogo primerja z odločitvijo posameznika, ali se bo šel najest v restavracijo s hitro prehrano, ali pa bo šel na gurmansko pojedino v prestižno restavracijo. Prav tako je izbira joge v današnjem času postala potrošna ponudba, ki se razlikuje tudi po kvaliteti.

Joga je uspešna tudi zato, ker sovпада s trenutno modernim načinom življenja v sodobni potrošniški kulturi. Izraža se skozi konotacije individualnosti, samoizražanja, samozavesti, skrbi za lastno telo, oblačila, govor, prosti čas, zabave, prehranjevanje, preference glede doma, izbire počitnic itd. (Jain 2012, 13).⁸ Fitnes, lepota in splošno dobro počutje so postali

⁸ Featherstone, Mike. 1991. The Body in Consumer Culture. V *The Body: Social Process and Cultural Theory*, ur. Mike Featherstone, Mike Hepworth in Bryan S. Turner. London: Sage.

glavni tržni elementi pri popularizaciji joge. Joga sledi trendom množične proizvodnje in izdelkov, narejenih za osebne potrebe, ki so prilagojeni individualiziranim posameznikom (Jain 2012, 5–6). Joga privlači širše ciljne skupine, saj se lahko uporablja v kombinaciji z drugimi svetovnimi nadzori (Jain 2012, 6). Kulturna produkcija, vključena v ponudbo joge, podjetnikom omogoča, da gradijo blagovne znamke, za katere mislijo, da jih bodo potrošniki kupovali. Hkrati pa poteka tudi dialog med podjetniki, ki ponujajo storitve, in potrošniki, ki jih na podlagi individualnih preferenc izberejo (Jain 2012, 6). Jain (2012, 7) raziskuje, da podjetniki upravljajo svoje blagovne znamke na način, da se potrošnik z njimi počuti osebno povezan. Navaja, da lahko potrošnik kupi hlače za jogo v trgovini Target za 19,99 dolarjev ali pri priljubljeni joga znamki Lululemon za 98 dolarjev. Enako ugotavlja pri cenah blazin za jogo. Tudi cene podlog za jogo se v Sloveniji razlikujejo, tako je npr. cena podloge v Prana trgovini od 50 do 90 evrov (Prana trgovina 2014), v trgovini Joga bazar pa okoli 20–60 evrov (Joga bazar 2014). Ukvarjanje z jogo zahteva izmenjavo denarja, torej potrošnik lahko izbira, kaj mu bolj ustreza (Jain 2012, 8). In čeprav joga v osnovi ni materialna, živimo v modernem kapitaliziranem svetu, ki nam ponuja veliko število izbire in izdelkov, med katerimi se lahko odločamo. In tako je tudi pri jogi. Delitev joge na različne zvrsti in uvrščanje joge v sodobni potrošniški svet pa natančno ponazori tudi naslednji primer pranashama joge in njene ustanoviteljice Dashame Konah Gordon. In vse te spremembe, do katerih je prišlo, bom v nadaljevanju prenesla in argumentirala na tej konkretni študiji primera.

II. ŠTUDIJA PRIMERA

7 DASHAMA IN PRANASHAMA JOGA

7.1 BIOGRAFIJA DASHAME KONAG GORDON

Dashama Konah Gordon je ustanoviteljica sistema pranashama joge in številnih drugih programov, ki naj bi, kot jih oglašuje sama, transformativno vplivali na ljudi po celem svetu. Je učiteljica joge in življenjska trenerka (*life coach*). Najbolj dejavna je na spletu, kjer na različnih lokacijah po vsem svetu ponuja različne dogodke, povezane z jogo in zdravim načinom življenja. Napisala je tudi knjigo v obliki interaktivnega učbenika, ki naj bi pomagal

ljudem, da zaživijo uravnoteženo življenje in občutijo ljubezen, veselje in uspeh na vsakodnevni ravni. Navdih za pisanje knjige je vzela, kot trdi sama, iz svojega življenja, dela s svojimi strankami in bližnjimi.

V prvem delu sem ugotovila, da so lastnosti, ki jih navzven kaže učitelj joge, običajno mir, veselje, ljubezen, hvaležnost in sreča. To potrjuje tudi študija primera, saj Dashama v svoji knjigi pravi, da kdor jo vidi danes, zagotovo misli, da prihaja iz ljubeče družine, ki jo nenehno podpira, in da živi lagodno življenje, saj je na prvi pogled tako polna optimizma, vendar je resnica drugačna. Kot pravi sama, je bila dolgo čustveno, telesno in duševno izgubljena. Rodila se je staršem, ki sta bila zasvojena s številnimi substancami. Oče je bil alkoholik, mama pa je zbolela s shizofrenijo, zato so bile ona in njene tri sestre oddane v rejo, ko je bila stara sedem let. Mama je Dashamo že v otroštvu seznanila z jogo in prav joga je Dashami predstavljala povezavo z mamo (Gordon 2011, XIII–XXI).

Kot otrok je bila šibkega zdravja. Imela je težave z alergijami, sinusi in aknami. Pri 14 letih so odkrili, da ima avtoimunska bolezen, ki se imenuje Graves. Ta vpliva na ščitnico in s prevelikim proizvodnjem hormonov škoduje metabolizmu. To je Dashamo popeljalo na deset let alternativnega in rednega zdravljenja. V najstniških letih je postala upornica in razvila miselnost »*them against us*« – oni proti nam. Takrat je imela tudi težave z alkoholizmom. Udeležena je bila v štirih prometnih nesrečah, ki so ji pustile kronične bolečine v vratu in zgornjem delu hrbta. Po končani fakulteti je bila nezadovoljna s svojim načinom življenja, zato je zapadla v depresijo. A pot zdravljenja jo je pripeljala k samoraziskovanju. Razvila je pranashama joga sistem in spremenila svoj življenjski slog (Gordon 2011, XIII–XXI). Študija primera se ujema z ugotovitvami iz prvega dela, da je naloga učitelja ta, da prisluhne trpečim zgodbam posameznikov in jim ponudi rešitev, kot to počne tudi Dashama. Ljudem ponuja možnost, da so tudi oni tako srečni in polni življenja, če bodo sledili njenim navodilom.

S svojo trpečo zgodbo se dotakne ljudi, ki so v težavah in v jogi vidijo svojo pot do zdravja. Ljudi privabi s svojo zgodbo, prisluhne trpečim zgodbam drugih ljudi in poskuša pomagati. Pritegne pa jih tudi zaradi svoje pozitivne naravnosti in veselja do življenja, ki ga kaže navzven. In tega se zaveda tudi sama, saj je ta del njene osebnosti tisti, ki ga oglašuje. V

prvem delu sem tudi ugotovila, da ljudje v bistvu vidimo samo površino, ki jo ocenjujemo glede na obnašanje posameznika. Dashama izžareva odprtost in srečo, kar je značilno za učitelje joge.

7.2 PRANASHAMA JOGA

V prvem delu sem ugotovila, da se je v sodobnem modernem svetu razvila množica različnih zvrsti joge. In študija primera to potrjuje, saj je tudi Dashama ustanovila svojo zvrst joge. Razvila je svojo znamko joge, v kateri je združila različne koncepte, ki izhajajo iz vzhodne tradicije, jo privlačno »zapakirala« in spremenila v blago. Pranashama joga se prevaja kot skrivna življenjska energija, ki umirja misli in povezuje posameznika z obstojem. »Pranashama joga je kombinacija različnih jogijskih stilov (Prana Vinjasa, Ashtanga, Kundalini, Anusara in Power joga), borilnih veščin (Tái Chi, Qi Gong) in Tajske joga terapije. Praksa pa je zasnovana tako, da popelje posameznika skozi samoraziskovanje misli, telesa, duha (*spirit*) in čustev« (Gordon 2011, 3). Cilj pa je srečno življenje.

Postavila je deset pravil pranashama joge. Te spodbujajo tolerantnost do sebe in drugih, nenavezanost na stvari, ljudi, ideje itd., nenasilje do sebe in drugih, delovanje brez vnaprejšnjih sodb, hvaležnost za čudež življenja, dobroto, prijaznost, sočutje, odprtost do vseh možnosti, izbiro ljubezni v vsakem trenutku ter dihanje skozi bolečino in boleče izkušnje, saj je, kot trdi, sčasoma vse lažje (Gordon 2011, 4). Po principu pranashame joge je telo tempelj, za katerega moramo skrbeti na duševni, čustveni in fizični ravni. To pa se ujema s prvim delom diplomske naloge, ki raziskuje tradicionalno jogo in duhovni vidik.

Dashama vodi tečaje za pridobitev licence za učitelja joge, saj je svojo pranashama jogo registrirala pri Joga Alliance in tako pridobila potrdilo, da ustreza standardom RYS 200 oz. 200-urnemu programu za učitelja joge in RYS 500 oz. 500-urnemu programu za učitelja joge (Yoga Alliance). Dashama (Youtube 2013) v svojem videoposnetku za promocijo našteva pet razlogov, zakaj se je priporočljivo udeležiti njenih razkošnih turističnih tečajev za učitelja joge na obali otoka Bali. Bodoče tečajnike nagovarja, naj denar ne bo ovira, saj se jim bo to

povrnilo, ko bodo samostojno služili kot učitelji joge. Kar se meni zdi še posebej zanimivo, je, da tečajnikov ne sili in pravi, da če imajo družino in druge obveznosti, to popolnoma razume, tistim bolj avanturističnim pa obljublja doživetje njihovega življenja. Tečajnik, ki se odloči za njeno učiteljsko izobraževanje, pa mora izpolniti prijavnico, ki je v obliki anketnega vprašalnika z zaprtimi in odprtimi tipi vprašanj. Posredovanje te prijavnice stane okoli 80 evrov⁹. Po prejetju prijavnice se prek spleta in video kamere izvede še intervju z Dashamo. Potem je potrebno plačati še polog v znesku približno 730 evrov. Celoten znesek za enomesečni učiteljski tečaj pa v celoti stane okoli 5000 evrov, odvisno od namestitve pa se cene malo razlikujejo. Tečaje za pridobitev certifikata za poučevanje joge pa izvaja tudi doma na Floridi z joga tečaji trikrat na dan in s pomočjo gostujočih učiteljev. Poleg delavnic pa ponuja še razvajanje z razgledom na morje, masažami in hrano, razstrupljanje telesa ter izlete po Miamiju (Pranashama 2014). Vse tečaje tudi posname in napoveduje, da bo posnetke iz tečajev za učitelje joge zbrala skupaj in jih ponudila za nakup, saj pravi, da je v njih veliko kakovostnih vaj in metod. To utemeljuje koncepte iz prvega dela diplomske naloge, saj ljudje na teh izobraževanjih iščejo povezanost in pripadnost. Taka skupnost pa se še bolj zbliža z izleti. Kot promocijo teh turističnih joga izobraževanj Dashama poudarja občutek skupnosti in povezanosti med ljudmi, ki se vzpostavi na teh tečajih. Tu pa lahko izpostavim kritiko sodobnega sveta in odtujenosti.

Poleg pranashama joge je razvila tudi program, imenovan 30-dnevni joga izziv, ki ga sama umešča v področje zdravja in fitnesa. Študija primera se povezuje s prvim delom v tem, da so lepota, fitnes, splošno dobro počutje postali glavni tržni elementi pri popularizaciji joge. Sama trdi, da je to najbolj močan program joge za zdravje in zdravljenje. V njem ponuja, da posamezniki spremenijo svoj življenjski stil in navade tako, da vsak dan za 30 dni sledijo njenemu načrtu eno uro na dan. Ta vsebuje 136 vaj oz. 34 ur različnih videoposnetkov, elektronskih zapiskov ter knjig. Ponuja pa ga po ceni okoli 70 evrov (Pranashama 2014). Dashama je zelo podjetna, saj je ustanovila tudi svojo proizvodno podjetje Popolnih 10 življenjski stil (*Perfect 10 Lifestyle*) in v okviru tega tudi oddaje Spremeni svoje življenje z Dashamo (*Transform your Life with Dshama*) in Potovanje k veselju TV (*Journey to Joyful TV*). Sodeluje tudi z združenjem Mi smo eno človeška vrsta (*WeRIrace*), ki oglašuje zdravje,

⁹ Na njeni spletni strani so cene podane v ameriških dolarjih, tako da sem jih za potrebe diplomske naloge preračunala v evre in zaokrožila ter jih s tem prenesla v evropski kontekst.

trajnostni razvoj in človeško enakopravnost v Miamiju (Dashama 2014). Na svoji spletni strani dashama.com (2014) pa ima tudi spletno trgovino s knjigami, videoposnetki in pripomočki za jogo. Prodaja pa tudi svoje poster fotografije in jih zaračunava od približno 56 do 115 evrov. V prvem delu sem ugotovila, da morajo učitelji obvladati nekatere prvine poslovanja, da so uspešni v tem, kar počnejo, in to ta konkreten primer potrjuje.

Na tej spletni strani ponuja jogo, tajsko terapijo, ples z ognjem v povezavi z joga asanami, poslovanje v jogi ter letos prvič tudi joga na deski na vodi za vse tiste, ki se udeležijo njenih tečajev. Tu bi izpostavila, da se Dashama zaveda, da je joga prav tako posel, saj ponuja tečaj za poslovanje v jogi. Meša pa tudi različne stile in poskuša jogo vnesti v aktivnosti, ki niso z jogo do sedaj imele nič skupnega. V njem primeru sta to joga na deski za surfanje in ples z ognjem. Joga na jadralski deski na vodi pa bo letos vodila v Havajih na otoku Maui (Pranashama 2014). Tečaj traja 4 dni in stane približno 1.180 evrov s prenočiščem, za prebivalce Mauija pa približno 570. Torej Dashama za svoje storitve zaračuna okoli 600 evrov na posameznika. Ko pa posameznik ta tečaj opravi, dobi certifikat, da lahko samostojno poučuje t. i. »sup joga«. Kot sem ugotovila v prvem delu, tudi študija primera potrjuje, da joga privlači širše skupine ljudi, saj združuje kombinacije različnih dejavnosti.

V prvem delu sem ugotovila, da se v popularni kulturi prakso joge povezuje s potencialnimi koristmi za zdravje, preprečevanje bolezni in zdravljenje in to dokazuje tudi ta konkreten primer. Pred dnevi je Dashama spet ponudila nov program razstrupljanja za začetnike pri jogi (*Beginer Joga Detox*), v katerem trdi, da bo pomagal posamezniku pozdraviti svoje organe, ki sodelujejo pri prebavi. Ta program naj bi povečal imunski sistem posameznika in zmanjšal tveganje za nastanek raka (Cody 2014). Zasnovan pa je na sedmih videoposnetkih, Dashama pa priporoča, da vsak dan izvedemo enega. Posnetki trajajo od 6 do 20 minut in stanejo približno 19,99 evrov.

Študija primera pa se ujema tudi s teoretičnim delom v tem, da je joga učinkovito masovno usmerjena na širše občinstvo predvsem zaradi lažjega dostopa informacij. Tako je Dashama najbolj dejavna predvsem na spletu. Poleg svojih internetnih strani dashama.com in pranashama.com objavlja svoje posnetke tudi na Facebooku, Twitterju, Instagramu in

YouTubeu. Tako se ena in ista objava pojavi na prej naštetih spletnih mestih, da bi dosegla čim več posameznikov. Učitelji joge torej niso predani samo jogi in poučevanju, temveč so po poklicu pravi poslovneži. Kamor koli gredo, imajo s seboj fotoaparati in kamere, da lahko kasneje objavljajo navdihujoče fotografije, katerim pripišejo navdihujoče citate in s tem širijo svojo priljubljenost. Po mojem mnenju je to pri jogi zelo pomemben del oglaševanja.

Dashama sodeluje s partnerji, kot so Puma, Sony, Nike, pa tudi Prana, Vitamix, Mika Yoga Wear, Pauhana Surp Supply, Zico Pure Premium Coconut Water itd. (Dashama 2014). V prvem delu smo ugotovili, da so fitnes, lepota, prehrana, zdravje, šport, telesna pripravljenost in izbira počitnic postali glavni tržni elementi in to dokazuje tudi konkreten primer nabora njenih sponzorjev.

8 ZAKLJUČEK

Joga velja kot eden najstarejših naukov, ki obravnava celovitost človeka. Holističen pogled na posameznika se osredotoča predvsem na uskladitev telesa in duha. Izhaja iz verskih tradicij Indije in se povezuje s hinduizmom. Vsebuje različne prakse in tehnike, ki se razlikujejo glede na stil joga. Hindujska razlaga joga deli na štiri poti. To so džnjana, bhakti, karma in radža joga. Pot džnjana joga je usmerjena v posameznikovo mišljenje in preseganje minljivosti telesa. Bhakti pot joga je izrazito religijska. Posameznik si običajno izbere enega od hindujskih božanstev ter ga časti in opravlja verske obrede. Karma joga je pot nesebičnega delovanja. Radža pot joga pa se imenuje tudi kraljeva pot in predstavlja natančno pot samoopazovanja, ki zelo spominja na znanost. Pri tem se uporablja množina praks, kot so asane, pranajama, meditacija, mantre itd.

In tu lahko že odgovorim na prvo raziskovalno vprašanje, kako se je joga širila na zahod. Je bil to dosledni proces sledenja teorijam in praksam, ki so se prakticirale na vzhodu, ali pa je prišlo do kulturne reinterpretacije? Prenos joga na zahod je potekal skozi procese zahodnega

imperializma in zanimanja za orient. Predvsem pa tudi po zaslugi mnogih gurujev indijske tradicije joge, ki so svoje nauke razširili na zahod. V zahodnem modernem svetu joga dobi svoj emancipatorni pomen in pridobi na popularnosti v krogu hipijev okoli leta 1960. Joga je bila v zahodnem kontekstu videna kot način, ki pomaga posamezniku, da se ponovno poveže z duhovnim svetom, zmanjšuje stres in pripomore k ponovnemu zdravju. Na zahodu prevladujoč način prakticiranja joge pa je primer kulturne reinterpretacije. Azijski koncepti in ideje so se prenesli na množično populacijo, ki je selektivno prevzela le določene elemente, pojme in prakse in jih vključila v nov kulturni kontekst. Tako so se pomeni znotraj joge spremenili in se prilagodili preprostim ljudem.

Naslednje raziskovalno vprašanje, ki sem si ga zastavila, se je glasilo, ali se je praksa joge povsem osvobodila religijskih korenin, ali je v jogi na zahodu še kaj religijskega pomena. Joga izhaja iz azijskih religiozno-filozofskih idej, ki so bile na zahodu sprejete kot protiutež krščanski tradiciji. Joga pa je iz tradicionalnih azijskih religij na zahodu postala del novih religijskih gibanj. Kot NRG je priljubljena predvsem zaradi svoje neinstitucionaliziranosti, fluidnosti, odprtosti, tesne povezanosti med učencem in učiteljem, zaradi ustvarjanja skupnosti, alternativnega življenjskega sloga, holizma, okultnosti, optimizma itd. Joge se na zahodu ne razume kot religijsko institucijo, kljub temu pa vsebuje elemente novih religijskih gibanj. Je neekskluzivistična in zagotavlja sredstva, ki vodijo do višjih ciljev. Zanj so značilni koncept duhovnega razvoja, predanost, alternativni življenjski slog, holizem, optimizem in še in še. Moderna joga se lahko aplicira na vsakogar ne glede na religijsko pripadnost, starost, življenjske okoliščine ali status.

Zastavila sem si tudi raziskovalno vprašanje, ki se glasi: kakšne so značilnosti sodobne zahodne joge? Sodobna joga je po večini usmerjena v prakso asan. To so izziv za posameznika na telesni in mentalni ravni. Posameznik mora pri izvajanju asan umiriti misli in postaviti telo v zahtevan položaj. Asane vplivajo na fizično telo, psiho in čustva. Na drugi strani pa se joga posveča energiji in uporablja tudi tehnike sproščanja in meditacije. Jogo se povezuje s potencialnimi koristmi za zdravje, saj ne vsebuje le fizičnih vaj, temveč tudi vaje za umiritev misli in sprostitev telesa. Skozi telesno prakso joge posameznik ustvari dobro fizično počutje, ki ima tudi psihološki učinek. Raziskave kažejo, da tisti, ki vadijo jogo, pri sebi opazijo številne psihološke spremembe in so tudi bolj fizično zdravi. S prakso joge naj bi

pridobili večje samozavedanje, postali pa naj bi tudi bolj umirjeni, srečni, sočutni, prijazni, tolerantni in spoštljivi. Pomaga tudi pri socialni razmerjih, saj so tisti, ki prakticirajo jogo, bolj razumevajoči do drugih, pomaga pa tudi pri pomembnih življenjskih prelomnicah, kot so izguba službe, ločitve ali izguba bližnjih.

Na zahodu smo priča razvoju in razcvetu industrije joge. Obstaja veliko duhovnih voditeljev, katerih namen je obogateti. Njihova naloga je nenehno izražanje zadovoljstva nad življenjem. S tem pritegnejo ljudi, ki si želijo biti tudi sami deležni take sreče in zadovoljstva. Ti duhovni guruji pa to osnovno pravico vsakega človeka spremenijo v blago. Prodajajo že samo svojo družbo, da se ljudje lahko z njimi družijo na raznih delavnicah in tečajih, pa tudi znanje. Naloga guruja je, da prisluhne trpečim zgodbam posameznikom in jim ponudi rešitev. Ljudje se lahko s svojimi učitelji joge povežejo tudi na raznih izletih in potovanjih. Vse zgoraj opisano pa bi lahko prenesli na povprečnega zahodnega učitelja joge, saj je to neka skupna identiteta, ki je zanje značilna.

Stereotipna podoba nekoga, ki prakticira jogo na vzhodu ali zahodu, se močno razlikuje. Jogo so na vzhodu prakticirali predvsem moški, ki so se podali na pot samoraziskovanja telesa in duha. Ko pa je joga prodrla na zahod, so jo začele prakticirati predvsem pripadnice ženskega spola. Pojavile so se nove smeri joge in izobraževanja središča na zahodu in vzhodu. Jogo sedaj prakticirajo vsi, ne glede na spol, na zahodu pa je vendarle bolj priljubljena med ženskami. In čeprav je bila joga včasih domena moških in je večina gurujev na vzhodu moškega spola, so na zahodu ženske tiste, ki učijo jogo. Joga tudi ni več duhovna praksa, kot je bila, temveč je postala neke vrste telovadba, na tak način pa je dosegla širšo javnost.

V zadnjih desetletjih se je povečal in razcvetel posel številnih organizacij, ki so se posvetile študiju joge. Nastajajo jogijska izobraževalna središča, študije, seminarji, delavnice, knjige, oblačila, oprema, jogijska živila in še veliko več. Joga se je razširila tudi na spletu. Pri jogijskem znanju nista več pomembna vedski kontekst in zgodovinsko ozadje, ampak se s tehnologijo to znanje spreminja v blago. Tu bi izpostavila kritiko, da popularizacija jogo odvrača od svoje čistosti in uničuje jogijsko dediščino. Nekatere veje joge se od tradicionalne joge že tako razlikujejo, da je težko najti skupne imenovalce. Večinoma pa so iz joge vzete

asane, ki so jih na zahodu prenesli na druga področja aktivnosti ali zdravega življenja. To je dokazala tudi Dashama, ki je razvila ples z ognjem v povezavi z jogijskimi asanami, letos pa poučuje tudi jogo na jadralski deski. Obstajajo pa tudi drugi primeri, kot je »hip-hop joga«, kjer se joga asane izvajajo ob poslušanju hip-hop glasbe, pa tudi »slackline joga«, kjer so joga asane prenesli na ploščato najlonsko vrv, in pa »acro joga«, joga z akrobatskimi elementi itd. Joga pa seveda sledi le trendom množične proizvodnje in postaja izdelek, ki se prilagaja individualiziranim posameznikom.

Vzroki, da je joga tako popularna na zahodu, so različni. Joga predstavlja drugačen okvir od judovsko-krščanske tradicije. Privlačna je tudi zato, ker je vedno več ljudi nezadovoljnih s hitrim tempom sodobnega življenja. Zahod se navdušuje tudi nad alternativnim življenjskim slogom in holizmom. Vse to opravičuje teza, da zahodni človek živi daleč od svojega pravega jaza. Cilji, ki jih ima posameznik, ki se odloči za prakso joge, pa so izboljšano telesno počutje in s tem boljše zdravje, prožnost telesa in odpornost proti stresu. Joga pa naj bi po mnogih izvedenih raziskavah na zahodu lajšala negativne posledice sodobnega načina življenja. Posameznik, ki vadi jogo, razvije bolj pozitiven pogled nase in na svet, lažje navezuje in vzdržuje socialne stike in se lažje sooča z življenjskimi krizami. V osnovi je joga duhovna praksa, na zahodu pa je bolj postala praksa, ki skrbi za zdravje posameznika.

In na koncu lahko odgovorim še na zadnje raziskovalno vprašanje, ali se cilji tradicionalne vzhodne joge in sodobne zahodne joge razlikujejo, ter kakšni so vzroki, da do tega pojava pride. Glavni cilji tradicionalne joge so bili iskanje lastnega bistva in notranjosti ter meje med smrtnostjo in večnostjo. Joga pa je ob prihodu na zahod doživela transformacijo. Iz duhovno osredotočene joge se je glavno težišče joge usmerilo na zdravje. S tem je joga postala privlačna za širšo populacijo. Glavni dejavnik, ki je v veliki meri vplival na to, je potrošnja, kar pa je v nasprotju z izvorom joge. In ravno tu bi podala kritiko, da se je joga zaradi tega precej oddaljila od svojih korenin. Razloge, zakaj je postala joga tako popularna na zahodu, lahko pripišemo njeni diferenciaciji in mešanju ter prilagajanju zahodni kulturi, kapitalizmu in globalizaciji.

Stil joge se spreminja od tradicije k potrošnji in to nam je na konkretnem primeru dokazala tudi študija primera pranashama joge in njene ustanoviteljice Dashame, ki je podkrepila koncepte, ki sem jih razvila v prvem delu diplomske naloge. Njena joga je izrazito komercializirana in postavljena v socialna omrežja. S svojo trpečo zgodbo se dotakne ljudi, ki so v težavah in v jogi vidijo svojo pot do zdravja. S svojo pozitivno naravnostjo in optimizmom pa ljudem hitro priraste k srcu. Popularna pa je tudi zato, ker je v modernem globaliziranem svetu joga postala način izbire življenjskega stila. Tako se joga od duhovnosti širi k zdravju in nato do joge kot življenjski stil. Vse to pa je zapakirano v privlačne zahodne kulturne ideale, kot so skrb za lepo telo, zdrava prehrana, avanturistična potovanja, večna mladost itd.

9 LITERATURA

1. Alter, Joseph S. 2006. Yoga and fetishism: reflections on Marxist social theory. *Journal of the Royal Anthropological Institute* 12: 763–783.
2. Askegaard, Søren in Giana M. Eckhardt. 2012. Glocal yoga: Re-appropriation in the Indian consumptionscape. *Marketing Theory* 12 (1): 45–60.
3. Birdee S. Gurjeet, Anna T. Legedza, Robert B. Saper, Suzanne M. Bertisch, David M. Eisenberg in Russell S. Phillips. 2008. Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey. *Journal of General Internal Medicine* (oktober) 1653–1658.
4. Bizjak, Anka, Lepa Veljanovič in A.M.I.D.A.S. 2000. *Alternativna družinska zdravstvena enciklopedija*. Ljubljana: Prešernova družba.
5. Bourne, Jill. 2011. Pedagogic practice, culture and the globalization of yoga teaching. *Journal of Applied Linguistics and Professional Practice* 7 (1): 11–26.
6. Broo, Måns. 2012. Yoga in cyberspace? The web pages of yoga studios in Turku/Åbo. *Approaching Religion* 2 (2): 18–27.

7. Chaoul Alejandro M. in Lorenzo Cohen. 2010. Rethinking Yoga and the Application of Yoga in Modern Medicine. *Cross Currents* 60 (2): 144–167.
8. Clarke, J. J. 1997. *Oriental Enlightenment. The Encounter Between Asian and Western Thought*. New York: Routledge.
9. Cody. 2014. *Beginner Joga Detox – Dashama Gordon*. Dostopno prek: <https://www.codyapp.com/plans/beginner-yoga-detox> (9. junij 2014).
10. Črnič, Aleš. 2012. *Na vodnarjevem valu: nova religijska in duhovna gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV.
11. De Michelis, Elizabeth. 2007. A Preliminary Survey of Modern Yoga Studies. *Asian Medicine* 3 (1): 1–19.
12. *Dashama*. Dostopno prek: <http://dashama.com/> (16. marec 2014).
13. Gordon, Dashama Konah. 2011. *Journey to Joyful: Transform Your Life with Pranashama Yoga*. Berkeley: North atlantic Books.
14. Jain, Andrea R. 2012. Branding yoga. The cases of Iyengar Yoga, Siddha Yoga and Anusara Yoga. *Approaching Religion* 2 (2): 3–17.
15. Joga bazar. 2014. *Podloge za jogo*. Dostopno prek: <http://trgovina.bit-je.si/> (9. junij 2014).
16. Kaivalya, Alanna in Arjuna van der Kooij. 2010. *Myths of the Asanas: The Ancient Origins of Yoga*. California: Mandala Publishing.
17. Maheshwarananda, Paramhans Swami. 2006. *Skrite moči v človeku: čakre in kundalini*. Novo Mesto: DNM.
18. Mesec, Peter. 1994. *Patandžalijeve joga-sutre s komentarji*. Nova Gorica: Flamingo.
19. *Oddelek za zdravje in človeške storitve Združenih držav Amerike – U. S. Department of Health and Human Services. Državni center za komplementarno in alternativno medicino – National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)*. Dostopno prek: <http://nccam.nih.gov/> (4. junij 2014).

20. Osho. 1999. *Courage: The Joy of Living Dangerously*. New York: St. Martin's Griffin.
21. Palgi, Iliana. 2007. Our Story of Yoga: Participatory Learning and Action with Young Children. *Children, Youth & Environments* 17 (2): 329–340.
22. Partridge, Christopher. 2009. *Verstva sveta*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
23. *Pranashama*. Spletna stran. Dostopno prek: <http://www.pranashama.com/bali.php> (10. april 2014).
24. Prana trgovina. 2014. *Joga podloge*. Dostopno prek: <http://www.pranatrgovina.si/joga-podloga-blazina> (9. junij 2014).
25. Putlocker. 2011. *Dokumentarni film Kumare*. Dostopen prek: <http://putlocker.bz/watch-kumare-online-free-putlocker.html> (16. april 2014).
26. Ross, Alyson, Margaret Bevans, Erika Friedmann, Laurie William in Sue Thomas. 2013. I Am a Nice Person When I Do Yoga: A Qualitative Analysis of How Yoga Affects Relationships. *Journal of Holistic Nursing* 20 (10): 1–11.
27. Schöps, Inge. 2011. *Joga: veliki priročnik za začetnike in izkušene*. Tržič: Učila.
28. Shivaram Bhat, Pookala, Vishal Chopra, Sureskkumar Ghisulal Mehta, Kalpana Srivastava, Shashi R. Kumar in Jyoti Prakash. 2012. Psychological benefits of yoga in industrial workers. *Industrial Psychiatry Journal* 21 (2): 98–103.
29. Smith, Benjamin Richard. 2007. Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga. *Body & Society* 13 (2): 25–46.
30. Smith, Huston. 1996. *Svetovne religije*. Maribor: Obzorja.
31. Smrke, Marjan. 2000. *Svetovne religije*. Ljubljana: Fakulteta za Družbene vede.
32. Taimni, I. K. 1995. *Veda o jogi: Patanjđžalijeve Sutre o jogi v sanskrtu s translacijo v latinici in komentar*. Nazarje: Bele.
33. Yesudian, Selvarajan in Elisabeth Haich. 2004. *Joga za zdravje*. Ljubljana: Aura.

34. Ylönen, Hanna-Leena. 2012. Creating meaningful space. Yoga practice transforming bodily habits of 'being-in-the-world'. *Approaching Religion* 2 (2): 38–42.
35. *Yoga Alliance*. Dostopno prek: <https://www.yogaalliance.org/> (30. april 2014).
36. Yoga Alliance. 2013. *Yoga Videos 101: Grow Your Audience, Grow Your Income*. Dostopno prek: https://www.yogaalliance.org/Learn/Business_of_Yoga_Resource_Center/Five_Questions_to_Consider_Before_Making_a_Yoga_Video (30. april 2014).
37. Youtube. 2013. *Top 5 Reasons you should come to Bali...* Dostopno prek: https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=tjeP1e3sAeQ (9. maj 2014).