

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Jasna Vratanar

Joga – način življenja ali oblika rekreacije

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Jasna Vratanar

Mentorica: dr. Metka Kuhar

Joga – način življenja ali oblika rekreacije

Diplomska delo

Ljubljana, 2016

Zahvala

Rada bi se zahvalila moji družini za neizmerno podporo pri pisanju diplomske naloge. Mojemu partnerju, ki me je neprestano bodril in me spodbujal. Zahvalila pa bi se tudi mojemu največjemu gonilu, moji hčerki.

Prav tako pa se zahvaljujem mentorici, dr. Metki Kuhar, za vso pomoč in usmerjanje skozi pisanje diplomske naloge.

Joga – način življenja ali oblika rekreacije

Joga je pogosto omenjena kot tradicionalna vzhodna praksa, ki pa se je, s prihodom na zahod uspešno prilagodila zahtevam trenutnega družbenega stanja in sodobnemu posamezniku. Pri prehodu joge na zahod govorimo o kulturni reinterpretaciji, saj je postala skupek azijskih filozofskih tradicij, sodobnih kulturnih konceptov in novodobne duhovnosti. Postala je blago, ki se trži, življenjski stil, celo sodobna duhovnost, zdi pa se kot da je glavni cilj joge postalo predvsem zdravje ter lepo in gibčno telo. V diplomskem delu raziskujem kako Slovenke in Slovenci dojemajo jogo. Joga nam lahko predstavlja le še eno obliko fizične vadbe, s katero si recimo lajšamo negativne posledice sodobnega načina življenja, lahko pa v jogi vidimo tudi duhovni vidik oziroma nam predstavlja način življenja.

Ključne besede: tradicionalna joga, joga na zahodu, oblika rekreacije, joga in posameznik.

Yoga – the way of life or just another form of physical activity

Yoga is often mentioned as traditional Eastern practice, which has successfully adopted to the requirements of the current Western social situation and the modern individual. However, when yoga come to the West, it experienced cultural reinterpretation. Yoga has become a set of Asian philosophical traditions, contemporary cultural concepts and contemporary spirituality. Yoga become a brand, lifestyle, even modern spirituality, but it seems as though the main aim of modern yoga has particularly become health and beautiful and lithe body. The perception of yoga among Slovenian people, is what i want to explore with this thesis. One way to perceive yoga is as another form of physical activity, that help us alleviated the negative effects of modern lifestyle. And we can also perceive yoga as way of life, we can see the spiritual aspect of yoga.

Key words: traditional yoga, Western yoga, form of physical activity, yoga and individual.

KAZALO

1	UVOD	7
2	JOGA	9
2.1	Razvoj joge.....	9
2.2	Osnovne definicije joge	11
2.3	Smeri joge.....	13
3	JOGA NA ZAHODU	16
3.1	»New agevski« kontekst joge na Zahodu.....	17
3.2	Joga in nova religijska gibanja	19
3.3	Joga danes	20
3.3.1	Joga in zdravje	21
3.3.2	Joga in potrošništvo.....	22
3.4	Sodobni posameznik v odnosu do joge	23
4	EMPIRIČNA ANALIZA	24
4.1	Opis vzorca	25
4.1.1	spolna sestava	25
4.1.2	starostna sestava.....	25
4.1.3	zakonski stan	25
4.1.4	oblika družine	26
4.1.5	število otrok v družini	26
4.1.6	izobrazba	26
4.1.7	trenutni status.....	26
4.1.8	versko prepričanje.....	27
4.1.9	kraj bivanja	27
4.2	Predstavitev rezultatov z razpravo.....	27
4.2.1	Ukvarjanje z jogo	27
4.2.2	Dejavniki, ki so vplivali na odločitev za vadbo joge	29
4.2.3	Pričakovanja glede joge.....	30
4.2.4	Pomen joge njenim vadečim	34
4.2.5	Joga in odnos do samega sebe	35
4.2.6	Joga kot tržno blago	36
5	ZAKLJUČEK.....	39
	LITERATURA.....	42
	PRILOGE.....	46

PRILOGA A: anketa	46
PRILOGA B: grafi in tabele	51

1. UVOD

Šport je od nekdaj del mojega življenja. Ukvarjala sem se s fitnessom, aerobiko, tekom, kolesarjenjem..., je moja strast, ljubezen in konec koncev moj način življenja. Vendar v temu navalu navdušenja nad različnimi športnimi panogami, so se začele pojavljati različne manjše poškodbe in predvsem preutrujenost mišic oziroma celotnega telesa. Začela sem se spraševati, kaj lahko izboljšam oziroma naredim, da bo teh poškodb čim manj? Kako naj izboljšam svojo kondicijo, tako fizično kot psihično? In odkrila sem jogo.

Jogo sem na začetku jemala predvsem kot dopolnilo k mojim ostalim fizičnim aktivnostim. Predstavljala mi je predvsem fizični vidik, več kot potreben razteg utrujenih mišic in pa sprostitev od fizičnih naporov. Praksa pa je prinesla svoje. Vzljubila sem svoje telo, v občudovanju njegovih zmožnosti, sem ugotovila da je v meni prisotnih vedno manj negativnih čustev, joga me je pričela izpopolnjevati. Vsesplošna utrujenost, številne manjše poškodbe in nezadovoljstvo so bili preteklost. Joga me je ponesla v nov svet zadovoljstva, pozitivnosti in predvsem umirjenosti. Prinesla mi je tudi popolnoma nov pogled na šport, saj sem se naučila, da lahko svoje telo uporabim ne le za napore in naprežanja temveč tudi za sprostitev, kontroliranje čustev, dihanje, umiritev. Ta pogled pa sem prenesla tudi na dojemanje sveta okoli sebe. Pričela sem se zavedati tako fizičnega kot duhovnega jaza. Z gotovostjo lahko trdim, da mi joga predstavlja veliko več kot le še eno obliko fizične (telo)vadbe.

Tako sem prišla na idejo za to diplomsko nalogo. Zanimalo me je namreč koliko posameznikom je joga, tako kot meni, spremenila življenje. Oziroma kaj joga predstavlja vadečim. V številnih tekstih lahko zasledimo, da je joga na zahodu popolnoma osvobodjena versko - filozofskih prvin, za kar je »kriva« kulturalna reinterpretacija, in da jo dojemamo zgolj fizično oziroma le, kot še eno obliko telovadbe. Vendar ali je temu res tako? Joga namreč izhaja iz Indijskih versko – filozofskih temeljev, ponuja pa pot do odrešitve oziroma stika z nečim višjim, vendar kljub kulturni reinterpretaciji še ne pomeni da se je joga na Zahodu res popolnoma osvobodila teh versko – filozofskih temeljev.

V diplomskem delu poskušam raziskati kako vadeči dojemajo jogo. Torej ali jim res predstavlja le fizično obliko vadbe ali mogoče jogo dojemajo kot način življenja torej v jogi vidijo tudi vsaj nekaj tistih versko – filozofskih prvin, katerih naj bi bil zahod osvobojen.

Sestavljena je iz dveh delov, teoretičnega in raziskovalnega. V teoretičnem delu poskušam na kratko opisati izvor joge, njen osnovni namen, torej kaj sploh joga je, namreč gre za zelo kompleksen pojem, ki ga zelo težko opišemo zgolj z eno definicijo. Prvi del tudi predstavlja prehod joge na Zahod, kaj vse je vplivalo na razvoj joge, kot jo poznamo danes in kako se vse to odraža pri »zahodnjakih«.

Drugi, raziskovalni, del pa obsega analizo podatkov, pridobljenih z anketnim vprašalnikom, na katerega so odgovarjali posamezniki različnih starosti, spola, kraja bivanja in verske pripadnosti. V anketo so zajeti tako tisti posamezniki, ki se z jogo ukvarjajo že dolgo časa, kot tudi popolni začetniki. S pomočjo anketnega vprašalnika ugotavljam, ali ljudem, ki vadijo jogo le-ta predstavlja zgolj obliko fizične vadbe ali za njih joga vključuje tudi versko – filozofske elemente (prisotnost duhovnega vidika) oziroma ali jim celo predstavlja način življenja.

2. JOGA

»Joga ni starodaven mit, pokopan v pozabo. Je najvrednejša dediščina sedanjosti. Joga je bistvena potreba danes in kultura jutri. Swami Satyananda Saraswat (1923-2009)« (Tara yoga center).

Beseda joga pomeni »enost« ali »edinost«. Swami Satyananda Saraswati (eden od ustanoviteljev večje šole o jogi) pri razlagi joge izhaja iz sanskrske besede yuj, kar lahko prevedemo kot »združiti«. V tem smislu pomeni joga združitev individualne zavesti z univerzalno zavestjo, uravnoveženje in harmoniziranje telesa, uma in čustev (Rotar 2009, 8). Jogo bi tako lahko poimenovali, kot splošen pojem, ki predstavlja celovitost vseh kozmičnih principov.

2.1. Razvoj joge

Joga izhaja iz Indije in je stara več tisoč let, natančnega podatka o njeni starosti nimamo. Kljub temu pa njen izvor povezujejo s časom pred Vedske Indije. Poznale naj bi jo številne stare kulture, kot so perzijska, egipčanska, majevska, grška, etruščanska, vendar je niso imenovala »joga«. Med temi »znanji« so obstajale manjše razlike, vendar so vse te civilizacije poznale ta nauk o združevanju, kar je dobesedni prevod besede joga. Joga je po tem takem veda, ki človeku omogoča združitev s samim seboj, drugimi ljudmi in bogom (Guzmán 2014). Velik del joge, kot jo razumemo danes, je takšna predvsem zaradi sanskrskega kulturnega modela v neprestanem dialogu s tremi velikimi religijskimi tradicijami: hinduizem, jainizem in budizem (De Michelis 2008, 30). Od tod tudi ta, na prvi pogled, neločljiva povezava joge in hinduizma oziroma religije.

Vendar joge ne uvrščamo med religije, saj je izvor duhovnosti in modrosti. Ni le usmerjeno v eno. Joga naj bi ščitila vse oblike življenja, spoštovala njihove značilnosti in njihove samostojnosti. Človek ne bi smel uničevati, temveč ščititi. Joga uči vrednot, kot so darovanje, razumevanje in oproščanje (Maheshwaranada 2000, 13).

Nekateri trdijo, da je joga najstarejši nauk o življenju, ki je nastala približno pred več kot 5000 leti. Eden takšnih je Geoffrey Samuel, ki je trdil, da se je joga razvila iz takratnih asketskih gibanj. Joga naj bi se torej pojavila v času takratnih gozdnih nabiralcev v Indiji. Tam živeči modreci so se imenovali rišiji in so živeli v dolini reke Ind. Na podlagi opazovanja narave so izoblikovali vaje in položaje, s katerimi so dosegli sozvočje s samim seboj in vzpostavili ravnovežje med energijo uma, telesa in duha (Učila 2008, 9). Prav tam, v dolini Inda, v krajih Harappa in Mohenjodaro, so namreč, leta 1921, med arheološkimi izkopavanji

našli glinen pečat, na katerem je bila rogata figura v sedečem položaju s prekrižanimi nogami (gre za jogijski položaj, položaj lotosa), ki jo obdajajo živali. Ta figura naj bi predstavljala prototip boga Shive (»gospodar zveri«). Pečat pa nakazuje, da je bila že takrat poznana nekakšna oblika joge.

Eno prvih pisnih izročil, ki vsebujejo znanje o jogi, je Mahabharata. Gre za epsko pesnitev, ki opisuje najdaljšo vojno v zgodovini človeštva. Prvi zapisi so nastali v obdobje 1000 do 800 let pr.n.š. V teh zapisih se nahaja veliko število mitov, simbolov, filozofskih nauk, zgodovinskih dogodkov, verovanj, navodil, religij, običajev in mističnih izkustev. To je vir podatkov o naukih in šolah joge v tem času. V letih od 800 do 500 pr.n.š. so nastale Upanišade, ki so zbirka znanj številnih modrecev, katerih večina imen ni znanih. Ti modreci, ki so prispevali k nastanku Upanišad, si niso bili podobni niti v družbenih položajih, niti v načinu življenja. Upanišade mnogi štejejo kot del Ved (najstarejši spisi hinduizma; nastali okoli 1700-1100 pr.n.š.) oziroma so njen zaključek in so znane kot filozofija Vedante. Beseda upanišade pomeni sedeti poleg, in opisuje kako učenec sedi poleg učitelja. V Upanišadah torej prvič najdemo razlage jogijske prakse, čeprav so še vedno osredotočeni predvsem na meditacijo (Stephens 2010).

V delu Katha Upanisad, se okoli 3. stoletja pr.n.št., prvič pojavi beseda »joga«. Malemu dečku Naciketasu, Yama, bog smrti, razkrije kako pustiti za seboj veselje in žalost in kako premagati smrt samo. Nato, prav tako v 3. stoletju pr.n.št., zasledimo v Śvetāśvatara Upanisad začrtan postopek v katerem ohranjamo telo v pokončnem položaju, um pa nadziramo s pomočjo pravilnega dihanja. Iz tega se kasneje razvije šest stopenjska jogijska metoda, ki vključuje pravilno dihanje (pranajama), umik čutov (pratjahara), meditacija (dhyana), osredotočenost uma (dharana), filozofsko povpraševanje (tarka) in razsvetljenje (samadhi) (teh pet (razen »filozofskega vprašanja (tarka)« elementov je kasneje vključenih v Patanjđžalijevo astangayogo) (Singleton 2010, 27).

Car Džanka je nauke radža in kundalini joge izročil ljudstvu, tako da so v obdobju od leta 500 pr.n.š., pa do približno 200 našega štetja, te mistične tehnike Upanišad na široko poučevali in prakticirali. K temu ustvarjalnemu obdobju sta veliko prispevali tudi deli Ramajana in Bhagvad Gita. Ramajana v svojih zgodbah ponazori pravičnost, vznesenost, pogum, predanost, disciplino in ljubezen do resničnosti. Bhagvad Gita daje napotek za življenje zavestne akcije. Če si želimo izogniti lastnim težavam in težavam z drugimi, morajo biti naše akcije neškodljive in morajo presegati ego (Feuerstein 2006). Um je tisti od koder izvira moč,

in je podrejen disciplini, moč ne izvira iz nenehnega izvajanja neskončnih ritualov in žrtev. Z odpovedjo dejanjem, ki izvirajo iz naše najnižje narave, nas nauči delati pravilno tudi v vesoljskem pomenu. Takrat dobijo ljubezen, odgovornost in pravičnost nek pomen. To besedilo ne vsebuje systemskega opisovanja meditacij in jogijske prakse, vendar prikazuje duh in stališče značilna za takratno tradicijo. Večina teh najpopularnejših zgodb je metaforičnih in jih lahko razumemo kot napotke za razširitev zavesti (Kundalini joga 2014).

Od leta 200 do 800 so se širile in krepile tradicije, ki jih je ustanovila Mahabharata. Ta čas je bilo veliko misli in idej jogijske prakse sistematiziranih. Ustanovljenih je bilo šest temeljnih filozofskih šol, kjer se je poučevanje jogijske prakse bistveno razširilo. Najpomembnejše delo tega obdobja je Joga Sutra Patandžali, ki je veliko delo, posvečeno jogi in njeni filozofiji. Gre za 196 aforizmov, ki so razdeljeni v štiri poglavja. V prvem poglavju (51 sūter) avtor opiše jogo in sredstva s katerimi jogi doseže *samadhi* oziroma blaženo stanje. Drugo poglavje (55 sūter) zaobjema prakso. Tretje poglavje (56 sūter) govori o moči in manifestaciji, o moči ki jo jogi pridobi s prakticiranjem joge. In zadnje, četrto poglavje (34 sūter) govori o samem cilju joge, o osvoboditvi oziroma emancipaciji (Singleton 2010, 26–27). Nekoliko bolj podrobno o Patandžalijevi jogijski filozofiji pa predstavim v naslednjem poglavju.

V letih od 800 do 1469 so bile zapisane Purane, ki so velika zbirka mitov, filozofskih misli in zgodovine. Tantrični nauki in ezoterična znanja o čakrah, žlezah in auri so se ta čas širila vse naokoli. Upoštevanje duhovne discipline ali praksa sadhane za dosego vzvišenega stanja zavesti in praktična uporaba filozofskih idej je postala nekaj povsem običajnega (Kundalini joga 2014).

2.2. Osnovne definicije joge

Težko je v eni sami besedi oziroma z eno samo definicijo povzeti pomen besede *joga*. Joga je predvsem sistematizirana disciplina, ki obstaja že okoli 2.500 let, zato so se razvile številne različice te discipline. Nanje so vplivale interakcije s številnimi drugimi svetovnimi pogledi in praksami, prilagajanje na različna časovna obdobja in geografsko lokacijo in pa predvsem individualne razlage različnih posameznikov (De Michelis 2008, 30). Z jogo so se skozi zgodovino ukvarjali številni avtorji, ki so podali vsak svoje dožemanje samega pojma. S pomočjo nekaterih avtorjev bom poskušala odgovoriti na vprašanje: »Kaj je joga?«.

Na internetni strani Joge v vsakdanjem življenju (najbolj razširjena oblika joge v Sloveniji) zapišejo, »joga je prav gotovo eden od najbolj celovitih in univerzalnih sistemov oziroma pogledov na svet, človeka in ostala živa bitja ter celoten kozmos. Uči namreč, da je vse

našteto neločljivo povezano, ter da lahko samo skozi spoznanje in doživetje te celovitosti potešimo svoj notranji nemir ter željo po znanju in trajni sreči« (Joga v vsakdanjem življenju).

Sanskrtski slovníčar iz 6. st. pr.n.št. Pānini meni, da pojem joga izhaja iz dveh korenov, bodi si iz yurij joga (to yoke – podjarmiti) ali iz yuj samādhau (to concentrate – osredotočiti se) (Wikipedija).

»Jogo lahko definiramo na različne načine – lahko govorimo o vedi, o drži, o filozofskem sistemu, skupini praks, o načinu življenja...« (Rotar 2009, 8). Swamiji Narajana je menil, da je joga nek starodavni sistem filozofije, načina življenja in tehnik, ki zajema celega človeka, telo, vitalnost, um in čustva, modrost, etiko in višjo kvaliteto razmerji ter realizacijo duhovne realnosti vsakega izmed nas (prav tam).

Zalokar v svojem delu, *Joga in naš čas*, zapiše, da pojem joga zajema vez s celostjo in celost samo (istost). »Mišljena je istost vsega, kar je, pomeni torej obenem pot in cilj« (Zalokar 2005, 11). V nemščini pomeni joga Joch, v angleščini yoke in v slovenščini bi to lahko prevedli kot jarem, torej »naj bi šlo za obvladovanje naše duševnosti in telesnosti« (prav tam). Zapiše pa tudi, da izraz znanost, za opisovanje joge, ni najboljši, pa tudi izraz religija ali filozofija ne ustrezata popolnoma. Po njegovih besedah je joga veliko več kot to. Takšna trditev temelji na prepričanju, da je joga »predvsem do podrobnosti dognano urjenje osebnosti« (Zalokar 2005, 10). Joga naj bi tako predstavljala vaje, ki bi človeku omogočile dozoreti in se uresničiti v najvišjem spoznanju, ki presega dvojnost sveta (prav tam).

Zanimiva je definicija iz Slovarja slovenskega knjižnega jezika, kjer jogo definirajo kot »(j)óga – e ž) smer, praksa v hinduizmu, da se z dihalnimi vajami in duševno koncentracijo doseže telesna in duševna uravnovešenost, skladnost: razprave o jogi« (glej SSKJ).

Medtem, ko na internetni strani Tara yoga centra (edini jogijski center, kjer uči prava indijska Swami) zasledimo, da »je joga starodavna znanost, ki temelji na znanstvenih podlagah. Joga ni religija, ali mistika, ali abstrakcija, vsak del joge je mogoče znanstveno razložiti in pojasniti. Znanost o jogi temelji na globokem poznavanju energetskega, fizičnega in psihičnega sistema. Tako je mogoče vse, kar vsebuje joga, na jasne način pojasniti z vidika delovanja telesa, energije in uma« (Tara Yoga Center).

Mogoče bi najlažje orisali definicijo joge s pomočjo Patandžalijeve jogijske filozofije. Patandžali je eden najpomembnejših jogijskih filozofov in avtor Joga Suter, ki so zelo pomembni za razumevanje joge. Ustvaril jih je z namenom, da z disciplinirano dejavnostjo

nakaže pot, ki posameznika pripelje k odrešenju in osvoboditvi. Joga Sutre torej opisujejo sistem joge, osemstopenjsko pot, ki postopno vodi do razsvetljenja. Prvi dve stopnji sistema sta *jama* in *nijama*, ki zajemata prvi pogoj, ki predstavlja etične in moralne vaje. Tretja stopnja je *asana*, ki pomeni telesno držo, kjer si mora posameznik poiskati položaj v katerem je njegova koncentracija nemotena. Sledi četrta stopnja, *pranajama*, ki pomeni dihalne vaje, saj ima dihanje velik vpliv na razpoloženje in mišljenje. Ravno tretja in četrta stopnja sta najpomembnejši za razvoj na zahodu razširjenje oblike joge, Hatha joge. Peta stopnja se imenuje *pratyahara*, katere cilje je odtegniti čustva od čutnih objektov. Prepričuje misli, da bi uhajala v napačno, neustrezno smer. Šesta stopnja je *dharana* ali stopnja koncentracije oziroma sposobnosti zadrževanja pozornosti na enem objektu in kontrola misli, da se le-te ne bi oddaljila in ušla nadzoru. Sedmo stopnjo predstavlja *dhjana*, tudi meditacija. Zadnja, osma stopnja pa je *samadhi* ali nezavedno stanje v katerem ne obstaja dualnost ali pojavni svet. Ta sistem predstavlja radža jogo ali »kraljevo« jogo in tu najdemo eno prvih omemb jogijske prakse, ki vključuje tako assane (telesne položaje) kot pranajamo (dihanje) (Stephens 2010). Bistvo joge predstavlja *samjama*, ki zajema koncentracijo (*dharana*), meditacijo (*dhajana*) in razsvetljenje (*samadhi*) (Milčinski 2000, 198–199). Ideje in sisteme joge, ki so bili v takratnem času prisotni v hinduizmu je povezal s *samkhya* filozofijo, ki je imela vlogo metafizične osnove. Beseda *samkhya* pomeni vednost in predstavlja temelj jogijske filozofije, Patandžali pa jo definira kot metodično prizadevanje, da bi z obvladovanjem različnih elementov človeške narave, telesne in psihične, dosegli popolnost (Milčinski 2000, 197).

2.3. Smeri joge

Tako kot obstajajo številne definicije pojma joga, zasledimo tudi več vrst joge. Glavnina svetovnih interpretaciji jog, izhaja iz Joga Suter. Sutre pa so bile napisane v obliki kratkih trditev v sanskrtskem jeziku in so dopuščale možnost različnih interpretacij. Tako so lahko praktikanti joge k Sutram zapisovali svoje komentarje oziroma interpretacije in razvilo se je veliko jogijskih smeri.

Vsaka od smeri joge je namenjena oziroma ustreza določeni skupini posameznikov, tako kot je zapisal Saraswati »vsak posameznik mora najti tiste joge, ki ustrezajo njegovi/njeni osebnosti in ki jih najbolj potrebuje« (Saraswati 1998, 101). Ne glede na razlike med različnimi smermi, pa je končni cilj enak, doseči kaivalyo oziroma končno svobodo. Gre za izkušnjo najgloblje biti človeka, duše (*purusa*), ko posameznik postane osvobojen verig vzroka in posledice (*karma*) (Joga cajt 2016).

Na pojav številnih smeri joge je vplival še en zelo pomembni dejavnik, in to je religija. Sam izraz »joga« so pripisovali številnim praksam in metodam znotraj hinduizma, budizma in jainizma. Tako so se razvile tudi številne šole joge. Znotraj budizma govorimo o meditacijskih tehnikah, s katerimi so poskušali priti do tako imenovanega razsvetljenja oziroma Nirvane. Meditacijske tehnike znotraj jainizma naj bi privedle do ti. popolne osvoboditve duše, do odrešitve.

Jaz pa sem bom osredotočila predvsem na hindujsko razlago, po kateri lahko govorimo o štirih glavnih poteh joge, katere avtorji poimenujejo kot tradicionalne. To so džana, bhakti, karma in radža joga. Partridge navaja, da obstajajo te štiri poti, katerih vodilo je duhovna izpolnitev, vsaka od teh poti pa uporablja različne tehnike (Partridge 2009, 149–151).

Najprej bi omenila hatha jogo ali preddverje joge, kot jo imenujejo hindujci. V številnih besedilih manjka razlaga o hatha jogi kot preddverje joge in je bolj predstavljena kot celota. Gre pa za začetno pot oziroma uvajanje v jogo. Pri hatha jogi začetnik poskuša obvladati svoje telo, dihanje, mišice, gibe in telesno napetost na splošno. To obvladovanje pripelje do spoznanja, da umirjeno telo omogoča boljši razvoj mentalne in duhovne plati. Cilj hatha joge je poskusiti navaditi telo na to, da bi ubogalo vedno, kadar od njega zahtevamo umirjenost. Naravna posledica dosežene harmonije v telesu je harmonično, zdravo in lepo telo (Guzmán 2014).

Preddverju sledi prva stopnja, ki se imenuje karma joga oziroma pot nesebičnega delovanja. Karma pomeni delovanje, ki se ne nanaša le na delovanje kot akcijo, vendar tudi na njegove posledice, reakcijo. Vse, kar lahko mi dojemamo s svojim razumom, je dualnost in vse ima dve plati. Karma je torej delovanje zunanjih in notranjih posledic človekovih lastnih preteklih dejanj, ki določajo njegovo sedanost (Taimni 1995, 459). Karma joga nas uči, da ne smemo delovati zaradi nagrade, temveč zaradi samega delovanja. To zahteva popolno odgovornost, da v skladu, s katerim vedno, kadar delujemo, to počnemo zato, ker je tako potrebno, ne pa zaradi nagrade, ki bi si jo s tem prislužili. Skrivnost karma joge je, da delamo običajne stvari kakor vsak dan, vendar delamo vse stvari na najboljši možen način, z največjo odgovornostjo in največjo zavestjo, da se popolnoma zavedamo vsega, kar smo naredili (Guzmán 2014).

Bakti joga ali pot predanosti in ljubezni. To je »tista veja joge, kjer je temeljno sredstvo za hojo po duhovni poti usmerjeno k Bogu (Taimni 1995, 456). Cilj bakti joge je usmeritev k bogu ljubezni in nenehno iskanje priložnosti za ljubezen. Ta veja joge ima največ privržencev in je najbolj priljubljena med vsemi štirimi potmi. Bakti joga torej predstavlja močno ljubezen

do boga in ljubezen do vseh drugih stvari skozi njega (Smith 1996, 25–26). Bakti joga lahko jogiji osvojijo skozi pojavljanje božjega imena (džapam), nenehno iskanje priložnosti za ljubezen, ki se pojavlja v različnih niansah, in skozi čaščenje boga, ki si ga hindujci predstavljajo v nešteti oblikah v obliki izbranega ideala (Smith 1996, 27–32). Tukaj se pogosto srečujemo s težavo religioznosti pri ljudeh. Posameznik, ki želi popolnoma udejanjiti jogo na tej drugi stopnji, mora razviti globoko religioznost, vendar to ne pomeni, da mora sprejeti kakšno posebno religijo ali religije. Tukaj torej ni pomembno, da posameznik opredeli obliko religije, ime boga, institucijo ali izvaja opredeljene obrede. Bistvo se skriva kot globoko občutenje, ki ga človek nosi v notranjosti in mu govori, da obstaja nesmrtna duša, ki se vrača k svojemu izvoru. Notranje občutenje religioznosti pri bakti jogi vodi k notranji čistosti, čistosti čustev, ki so čedalje bolj čista in jasna. Prizadevanje je usmerjeno zlasti v izkoreninjenju dveh najbolj škodljivih in negativnih čustev za človekovo uresničitev, to sta strah in jeza (Guzmán 2014).

Tretja stopnja je džana joga ali joga spoznanja in zmožnost razločevanja. Posameznikova naloga je usmeriti svojo zavest navznoter in prodreti neštete plasti svoje osebnosti, da pride do atmana (duše), ki je njegov temelj. Z vztrajnostjo pa bo posameznik s takimi premišljevanji spoznal svoj neskončen jaz, ki se nahaja pod končnim in minljivim jazom (Smith 1996, 24–25). Torej posameznik razvija zmožnost spoznanja, vendar to ne zadostuje, razviti mora tudi zmožnost izbiranja, razločevanja med dobrim in slabim. Ključ je torej v resničnem znanju, ki ne temelji na zbiranju podatkov, temveč na razločevanju med pomembnimi stvarmi, koristnimi za našega duha, od vsega škodljivega (Guzmán 2014).

Zadnja, četrta, pot pa je radža joga imenovana tudi kraljeva joga. Pri tej poti pa gre za disciplino delovanja, meditacijo in fizične vaje (Smrke 2000, 81). Na tej stopnji posameznik doseže popolno oblast nad svojim telesom, čustvi in razumom, zato lahko začne z magičnim, najmočnejšim orožjem, voljo. Volja izvira iz najglobljega dela človeka, iz njegovega najvišjega dela. V radža jogi je telo popolnoma obvladano, psiha očiščena in miren um, da bi se preko človeka jasno izražal njegov najvišji princip. Telo, psiha in um morajo biti umirjeni kakor ogledalo ali voda v mirnem jezeru, da bi se lahko nesmrtna duša božanskega izvora odražala v nižjih principih (Guzmán 2014).

3. JOGA NA ZAHODU

»Znana prisposodba prav, da bomo le na povsem mirni gladini jezera uzrli odsev gora in hkrati tudi jezersko dno« (Maselj 2007, 48).

S to mislijo lahko povzamemo pomen joge na Vzhodu, o kateri je bilo govora v prejšnjih poglavjih. V tem poglavju obravnavam predvsem, kako se je joga integrirala v Zahodnem svetu. Zadnjih par let smo namreč priča velikem porastu joge na Zahodu.

Zahodni svet se je z azijskimi kulturami srečal že v Antiki, ko je med Grki in Indijci potekala bogata kulturna izmenjava. Okoli leta 1750, se moderni zahod prične zanimati za Orient. Govorimo predvsem o intelektualnem in akademskem zanimanju. V sredini devetnajstega stoletja pa se pojavi velik premik, religije vzhoda postanejo možne oblike tudi na območjih zunaj Azije. Konec devetnajstega stoletja pa popularizacija joge na zahodu doživi svoj razcvet. Leta 1893 se je v Čikagu v Ameriki odvijal Svetovni parlament religij, kjer je bil eden najpomembnejših govorcev mladi Swamij Vivekananda, indijsko hindujski guru, učenjak, družbeni reformator, filozof in najpomembnejši učenec indijskega guruja Ramakrišne Paramhamse (ustanovitelj Ramakrišnovega misijona). Na predavanjih po Ameriki in Evropi je razvijal glavne ideje o jogi prav tako pa je takratni javnosti predstavil indijsko vedsko tradicijo in duhovno misel. Njegov prvotni namen predavanj je bila pomoč svoji državi, saj je takratna kolonizirana Indija izgubila fizično in moralno moč. Tako je celotno predavanje temeljilo na ideji, da Zahodni svet poseduje »materialno bogastvo« medtem ko Indijo obdaja »duhovno bogastvo«. In to »duhovno bogastvo«, ki ga je poskušal dati Zahodu v zameno za »materialno bogastvo«, je joga, ki je bila kot neka vozovnica do neodvisnosti (Strauss 2005, 14). Leta 1896 je ustanovil Vedantsko društvo, s tem se je joga osvobodila svojih korenin in postala individualna praksa, ki posameznikom ponuja svobodo in zdravje. Izrednega pomena pa je bil prevod njegovega dela v angleščino, ki je odprl pot jogi, kot jo poznamo danes. Njegova različica joge je bila nekaj posebnega, saj je zajemala tako duhovno, kot tudi praktično in aplikativno plat. »Brez skupnega jezika se trg za jogo ne bi mogel razviti« (Strauss 2005, 35).

Nato v Evropi in tudi drugod po svetu dve svetovni vojni nekoliko upočasnita širjenje moderne joge in njej podobne ideje. Kljub temu pa so, kulturno in intelektualno, te ideje odprle prostor za množično razpršitev podobnim disciplinam in filozofijam. Kot ključni fenomen novih kultur, se moderna joga pojavi v letih 1950-1960. Takrat je prišlo do množičnih migracij Azijcev na zahod. Med njimi je bilo tudi veliko duhovnih učiteljev in tako

so z njimi prišle tudi njihove religijske ideje, ki so jih odlično sprejeli člani novih religijskih gibanj in pa hipiji (Črnič 2001, 141–144).

»Če je bila joga prvotno filozofski sistem praks, oblikovan tako, da je rabil za lajšanje poti k razsvetljenju, se je zgodil zdaj preobrat. Vivekananda je jogo predstavil kot pot do ponovnega stika z duhovnostjo, način za zmanjšanje stresa in pridobivanje zdravja in svobode, dveh posebnih vrednot modernega sveta. Joga, kot jo je interpretiral Vivekananda, je bila popolnoma prilagojena zahodnemu svetu in je od posameznika zahtevala aktivno sodelovanje v družbi« (Rotar 2009, 18).

Prenos indijskih religiozних 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. Religiozne ideje v tem primeru večinoma ostajajo nespremenjene, do manjših sprememb lahko pride le v smislu socialne organizacije. Najizrazitejši primer tovrstnega prenosa versko-filozofskih konceptov je Mednarodna skupnost za zavest Krišne, ki temelji na Vedah, vendar pa ne priznava enačenja s hinduizmom. Po drugi strani pa je šlo za kulturno interpretacijo oziroma selektivno prisvajanje posameznih pojmov, idej ali praks, ki se iztrgani iz širšega konteksta reinterpreterirajo in vključijo v nov kulturni sistem (Črnič 2012, 69). Takšen primer, je po Črniču, prevladujoč način prakticiranja joge na zahodu. »Pri azijskih religijah na zahodu je do neke mere možno govoriti o delitvi na popularni, ljudski del, na eni strani in na uradni, kanoničen 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 reinterpetacija (prav tam).

3.1. »New agevski« kontekst joge na Zahodu

»Ozko srčnosti protestantske delovne etike, katoliškemu fanatizmu, kapitalističnemu imperializmu in izkoriščanju, moralnemu utilitarizmu in hinavščini, togosti in rigidnosti znanosti, racionalistični omejenosti in redukcionizmu, družbeni in splošni človeški odtujenosti, potrošniški mentaliteti, rasni in spolni diskriminaciji, surovemu ravnanju z živalmi, uničenju narave so se po drugi svetovni vojni uprli mladi intelektualci v Evropi in Ameriki. Povzročili so vrsto dogodkov, ki so pretresli tedanje tradicionalne svetovne nadzore zahoda. Predstavljali so kontrakulturo oziroma alternativo obstoječi kulturi« (Orlič v Rotar 2009, 38). Negotovi postmoderni posameznik ni več potreboval pridigarja, ki bi mu govoril,

kako šibek je človek. Potreboval pa je nekoga, ki bi mu zagotovil, da zmore, in mu tudi dal kratka navodila (Bauman 1998, 68–69).

Govorimo o nastanku obdobja »new age« oziroma nove dobe. Po mnenju Črnič sta bila za nastanek novih gibanj ključna hipijevska kontrakultura in pa množica migrantov iz Azije v drugi polovici šestdesetih let. Tako je zahodna kultura prišla v stik s številnimi duhovnimi učitelji, ki so uspešno razširili azijske religijsko-filozofske ideje (Črnič 2001, 144).

»New age« ali nova doba predstavlja električno in sinkretično gibanje, kamor različni raziskovalci uvrščajo raznovrstna in včasih radikalno različna gibanja. Pod to oznako najdemo zelo različne skupine, kot so npr. ekološke, feministične, psihoterapevtske skupine, skupine ki črpajo iz starodavnega ezoterično-okultnega učenja zahoda, pa tudi astrologija, numerologija, alternativna medicina, dejavnosti kot so npr. zdravljenje s kristali, komunikacija z naravo, oblike pozitivnega mišljenja itd., pomembno mesto pa zasedajo tudi skupine pod vplivom azijskih religioznih tradicij (prav tam). Pod pojmom nova doba oziroma new age se torej skriva širok krog interesov in dejavnosti, ki jih povezujejo nekatera skupna načela. Novodobno gibanje si prizadeva doseči celostno zdravje in harmonijo. Poudarja enako pomembnost uma, telesa in duha, zaobjema najrazličnejše terapije in tehnike za samopomoč ter poudarja duhovno zavedanje in upoštevanje izročil v vsakdanjem življenju (Thompson 2003, 7). Ključna podobnost zelo raznolikih »new age« skupin se kaže v skupnem prepričanju, da se človeštvo nahaja v obdobju velike spremembe, te skupine kot najvišji cilj in najpomembnejšo človekovo psihološko potrebo poudarjajo »subjektivno duhovnost« (self - spirituality) in »samouresničevanje« (Črnič 2003, 124).

Pojavi se torej preobrat, ko 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 Bog, temveč posamezniki, ki legitimnost iščejo 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).

Človek je tako postal gospodar svoje lastne usode in si sam krojil svoje življenje. Človek ni niti žrtev niti orodje in ni omejen z nikakršnimi pogoji (Ferguson 2003, 7). Človeške izkušnje so izrazito individualne in v obdobju new age gibanju reprezentirajo neko posebno vrednoto,

ki vpliva tudi na raziskovanje posameznikove »notranjosti« doseganje njegovih potencialov in na doseganje samorealizacije (Kersnik 2012, 17).

3.2. Joga in nova religijska gibanja

Skozi zgodovino so se številne religije širile po vsem svetu, pri tem je pogosto prihajalo do medsebojnega prepletanja religij, spreminjanja religij glede na že obstoječe religije na določenih področjih, spremenil se je tudi način izražanja religioznosti, poveča se socialna in geografska mobilnost posameznikov in vse večja izpostavljenost množičnim medijem..., vse to je privedlo do nastajanja novih religijskih skupin, za katere se je v sociologiji uveljavil izraz nova religijska gibanja. Gre za zelo širok pojem, saj vključuje novo duhovnost, skupine za razvoj človeškega potenciala in nove manifestacije v okviru nekaterih mainstreamovskih religij (Rozman 2009, 15).

Barkerjeva trdi, da lahko govorimo o novih religijskih gibanjih, če so nastala po drugi svetovni vojni in če odgovarjajo na vsaj nekaj temeljnih religijskih vprašanj na katera navadno odgovarjajo religije, kot so: ali obstaja Bog? Kaj je smisel življenja? Ali obstaja življenje po smrti? in druga podobna eksistencialna vprašanja (Barker 1999, 16). Ta definicija, po mojem mnenju, lepo zaobjame jogo, čeprav nemalokrat zasledimo, da joga ni religija oziroma ni religijski pojav. Po mnenju E. Barker jogo lahko štejemo pod religijsko gibanje, saj »zagotavlja sredstva, ki vodijo do višjih ciljev.« »Nekatera gibanja in skupine izrecno zanikajo, da so religije (religiozna), vendar trdijo, da poznajo pot do razsvetljenstva, edino pravega – avtentičnega življenja, edinega smisla življenja in podobno« (Smrke 2000, 294). Kar lahko zasledimo pri določenih oblikah oziroma smereh joge, ki imajo vodilno osebo, guruja, swamija ali duhovno vodjo, ki uči tehnike, ki naj bi učence privedle do razsvetljenja. Izhajajo pa iz teze, da zahodni človek živi daleč od svojega tako imenovanega pravega jaza (Smrke 2000, 287–293).

Broo (2012, 24) kot enega najpomembnejših dejavnikov uspeha sodobne joge navaja njeno oddaljenost od religije, kljub temu pa še vedno ostaja povezana z duhovno stranjo. Tukaj je potrebno jasno ločiti med religijo in duhovnostjo. Religija je izredno širok pojem, vendar če močno poenostavimo, govorimo o nekem sistemu prepričanj v katerega je potrebno brezpogojno verjeti. V SSKJ-ju pa je zapisano: »Religija je zavest o obstoju boga, nadnaravnih sil, je vera, verovanje in se kaže v različnih oblikah; religija je sistem naukov, norm, vrednot in dejanj, obredov v katerih se ta zavest kaže; je nadzor, prepričanje, ki velja, kot najvišja, najpomembnejša vrednota.« (glej SSKJ). Duhovnost na drugi strani pa je čisto

nasprotje od religije. Duhovnost »pravi«: »Bog je vsepovsod (v vsem kar (ne)vidiš) in veliko poti je do njega. Po besedah Rahalove, je duhovnost osebna transcendenca, onstran konteksta stvarnosti, v nasprotju z razumskim občutjem, kjer stvari obstojijo, ko se pojavijo. Posledica tega je življenje potrjujoč odnos z bogom, z neko skupnostjo, z okoljem in s samim seboj (Rahal 1984, v Skobrne 2002). Joga tako lahko aplicira na vsakogar ne glede na njihovo religijsko pripadnost. Ne glede na veroizpoved joga, namreč 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, 38–40).

3.3. Joga danes

Joga je, v današnjem sodobnem svetu, postala zelo razširjena. V anketi, ki jo je 2012 naredil Yoga Journal, ocenjujejo, da je približno 20,4 milijona Američanov, ki redno vadijo jogo, kar je 8,7% odrasle populacije in predstavlja 29% povišanje od leta 2008. Drugih 44% populacije je zelo zainteresiranih za vadbo in jo želijo v prihodnosti prakticirati (Yoga in America, 2012). Celotna svetovna populacija vadečih joge pa je ocenjena na 30 milijonov (Dangerfield, 2009).

Se pa joga, ki jo prakticirajo posamezniki na zahodu, močno loči od joge na vzhodu. Zdi se, kot da večino ljudi, na zahodu, zanima predvsem lastno telo. Tudi na vzhodu se ljudje zanimajo za ta vidik joge, vendar ne s stališča iskanja lepote in moči, ampak bolj zaradi želje po popolnem nadzoru telesa in telesnih funkcij (Huston 1996, 22–23). Namreč pet najpogostejših motivov za vadbo joge v Ameriki je večinoma povezanih s telesom in ne z duhovnostjo: gibljivost (78,9%), razvoj gibalnih sposobnosti (62,2%), zmanjšanje stresa (59,6%), izboljšanje zdravja (58,5%) in telesne pripravljenosti (55,1%) (Yoga in America, 2012).

Po besedah Anna Cushman (2010), je joga na zahodu spremenila svojo formo. Predvsem se je joga na zahodu preusmerila v položaje in izvajanje le-teh. Gre za posamezne segmente joge, ki jo prakticirajo na vzhodu, iztrgane iz širšega konteksta in prirejena predvsem, kot sem omenila že zgoraj, današnji dobi potrošništva. Najbolj razširjene so variacije hatha joge; na natančno izvedbo asan v povezavi s terapevtskimi elementi, se osredotoča tudi, po vsem svetu znana, ilengarjeva joga; pri aštanga jogi gre za natančno določeno zaporedje telesnih položajev, assane pa se izvajajo energično, dinamično in tekoče v kombinaciji z dihalnimi vajami (velja za zelo zahtevno obliko joge); zelo znana oblika joge na zahodu je tudi vinjasa

joga, pri kateri gre prav tako za smiselno zaporedje asan (jogiji gibanje uskladijo z dihom in tekoče prehajajo iz ene asane v drugo); podobno je tudi pri t.i. power jogi, katere namen je zahtevno izvajanje asan, ki izhajajo iz vinjasa joge; izrazito na telo pa je osredotočena tudi bikram joga, izvajajo se telesno zahtevne asane v povezavi s 24 položaji in dihom, v ogreti sobi (30-35°C) (Schöps 2011, 41–47).

»Joga je tako postala pomembna v življenju marsikaterega sodobnega posameznika, lahko kot sredstvo za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti ali kot sredstvo za osebni in duhovni razvoj. V industrializiranem zahodnem svetu 21. stoletja so verska prepričanja oslabela, hkrati pa marsikdo ni zadovoljen z znanostjo; in tako se ljudje pogosto počutijo duhovno izgubljene. Joga pa omogoča posvetno dejavnost, ki hkrati lahko zadovoljuje tudi duhovne potrebe ljudi« (Fraser 2004, 28).

3.3.1. Joga 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 (Veer v Ylönen 2012, 38). Joga se je namreč v zadnjih nekaj desetletjih po vsem svetu uspešno in učinkovito vključila v splošno zdravstveno prakso. Vse to zaradi preventivne vloge pred številnimi zdravstvenimi težavami. Jogo je kot komplementarno terapijo sprejelo veliko združenj za varovanje zdravja, kar potrjujejo tudi številne raziskovalne študije (Moje zdravje 2010). Ameriška organizacija Center for Disease Control and Prevention, cardiovascular disease (CVD), je proučila več študij, da lahko vadba joge zmanjša tveganje za srčno-žilne zaplete in smrt. Več študij je pokazalo zelo ugodne vplive joge na izboljšanje inzulinske rezistence, znižanje krvnega tlaka pa tudi na boljši profil lipidov (Innes, Bourguignon in Taylor 2005). Med drugimi joga blagodejno vpliva tudi na anksiozne in depresivne motnje, priporočajo pa jo tudi pri sladkornih bolnikih, ljudmi s sindromom krpalnega kanala ipd.

»Za večino ljudi na zahodu joga pomeni le način vzdrževanja zdravja in dobrega počutja v stresni družbi. Jogijski položaji vplivajo na odstranjevanje fizičnega neugodja. Sprostitvene tehnike joge pa pomagajo človeku do skrajnosti povečati učinkovitost, kljub pomanjkanju časa. Medicinski znanstveniki so mnenja, da je t.i. jogijska terapija uspešna zaradi tega, ker v živčnem in endokrinem sistemu ustvarja ravnotežje, kar pa neposredno vpliva na druge telesne sisteme in organe« (Satyananda Saraswati 1998, 12–13).

Seveda pa se moramo zavedati, da jogijske vaje neposredno ne zdravijo bolezni, so pa dokazano pomembne pri njihovi preventivi in pa v vlogi podpore medicinski terapiji.

3.3.2. Joga in potrošništvo

»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)

Joga se je s prihodom na zahod iz učilnic preselila v telovadnice, joga studie, pojavljati se prične v multinacionalnih podjetjih in celo v cerkvah. Prav tako se začne pojavljati vedno več različnih stilov joge, od hatha joge pa do vroče bikram joge, ashtanga joga, krija joga, joga za nosečnice itd. Poznavalec indijske filozofije, Mišo Tošić, pravi, da je »popularizacija joge v zadnjem desetletju sprožila močan val komercializacije joge«, prav tako je »s komercialnimi željami prežet in nezrel, a vendarle nadvse kreativen zahod, izumil različne a nadvse zanimive tako imenovane derivate joge (obrazna, hormonska joga, celo joga za pse...), ki pa z jogo, razen imena, nimajo veliko skupnega« (Vidner Ferkov 2013). Tako se zdi, da pri jogijskem znanju nista več pomembna vedski kontekst in zgodovinsko ozadje, temveč se s tehnologijo to znanje spreminja v blago, ki se kupuje in prodaja (Bourne 2011, 23–24).

Današnja potrošniška družba, je torej pustila pečat tudi na duhovnem področju. Duhovno »prazni« in nezadovoljni ljudje sedanjega časa so postali idealna tržna niša. Tako so joga in številne druge tehnike vzhoda, masovno usmerjeni na širše občinstvo potrošnikov in se pravzaprav tržijo kot blagovna znamka, saj sledijo trendom množične proizvodnje in izdelkov, narejenih za osebne potrebe, ki so prilagojeni individualnim posameznikom (Jain 2012, 5–6).

Kulturna produkcija, vključena v ponudbo joge, podjetnikom omogoča, da gradijo blagovne znamke, za katere mislijo, da jih bodo potrošniki kupovali. Jain (2012, 7) raziskuje, da podjetniki uporabljajo svoje blagovne znamke na način, da se potrošniki z njimi počutijo osebno povezani. Tako lahko potrošniki kupujejo različna oblačila za jogo, jogi podlago, knjige, priročnike itd., katerih cena je odvisna od ponudnika, in se lahko razlikuje tudi za 50€ (najbolj priljubljena znamka jogij oblačil Lululemon prodaja hlače za jogo, ki stanejo tudi do 98€, medtem ko lahko hlače za jogo najdemo že v katerikoli trgovini s športno opremo že za 19,90€ ali več; prav tako podlaga za jogo, lahko kupimo navadno podlago za 20€, lahko pa za

podlago, samo zato ker je namenjena jogi, odštejemo tudi do 100€ (Prana trgovina, cena podlage za jogo 50-90€, trgovina Joga bazar pa okoli 20-60€)). Prav tako je, v večini, za tečaje vseh vrst joga v Sloveniji potrebno odšteti kar nekaj denarja, kljub temu da imajo pogosto zelo malo skupnega z njihovim avtentičnim izvorom in da je število praktikantov pogosto previsoko. Čeprav joga v osnovi ni materialno usmerjena, živimo v modernem, kapitaliziranem in potrošniško usmerjenem svetu, v katerega se je joga uspešno vključila.

3.4. Sodobni posameznik v odnosu do joge

V času moderne družbe se, za posameznika, pojavijo številne družbene spremembe. Ena od njih je industrializacija, ki povzroči visoko družbeno delitev dela, visoko stopno družbene mobilnosti, urbanizacijo, visok nivo izobrazbe, sekularizacijo prepričanj, sprejemanje inovacij in podobno. Izrednega pomena je opuščanje tradicionalnih nazorov, ki jih nadomesti ideja napredka. Moderna družba tako ruši tradicije in jih zamenjuje z novimi oblikami življenja. Vse to pa zahteva od posameznika sprotno prilagajanje in spreminjanje tako lastnega početja kakor vrste družbenih odnosov in dejavnosti (Hauptman in Komotar 2010).

Avtor Dahrendorf (v Ule 2000) navaja, da se za posameznika v moderni družbi močno poveča število življenjskih priložnosti. Posameznik postane središče pozornosti, tako lahko sam razpolaga s svojim življenjem, je socialno in prostorsko mobilen, spremeni svojo identiteto, verovanje ter ustaljene navade in vedenje. Se pa njegov svet tako prične ločevati od družbenega sistema in postaja podsistem zasebnosti. Z osvoboditvijo ljudi od tradicionalnih fevdalnih vezi je v ospredje stopil individualizem (Hauptman in Komotar 2010).

Ulrich Beck, tvorec teorije individualizacije, navaja, da »postaja posameznik v današnjem svetu vse bolj odvisen od samega sebe, od svoje lastne usode na trgu dela z vsemi tveganji, ki jih ta prinaša. Tako je prisiljen sam sprejemati odločitve o svojem življenju, ki pa zaradi same narave družbe nikakor niso enoznačne in določene, temveč vse bolj tvegane. Ima sicer večje možnosti izbire tako o sebi kot tudi o svoji lastni usodi na področju dela, izobraževanja in družine, vendar hkrati tudi večja tveganja, da bodo te izbire napačne. Posameznik ostaja zmeden in negotov, zato sodobno družbo imenuje »družba tveganja«« (Hauptman in Komotar 2010).

Vsa ta negotovost, visoka stopnja tveganja, hiter način življenja, pomanjkanje prostega časa, s tem posledično tudi fizične aktivnosti, ter seveda stres, je prisilila moderne posameznike v iskanje različnih rešitev s katerimi bi lahko lažje obvladovali ta tempo modernega potrošniškega življenja. Posamezniki poskušajo na različne načine najti kakršno koli

sprostitev. Vse več ljudi sprostitve najde v fizični aktivnosti, bodisi hribolazenju, teku, fitnesu..., tu pa svoje mesto najde tudi joga.

Vendar joga za sodobnega posameznika ni nujno, da pomeni zgolj sprostitve od napornega in pogosto preobremenjenega vsakdanjika, nekateri v to prakso vključujejo tudi meditativne in kontemplativne tehnike, kot so molitve, rituali in etična vedenja (De Michelis 2007, 3), nekaterim pa predstavlja neko alternativo, zdravilno podporo, s pomočjo katere si izboljšajo različne zdravstvene težave. Lahko bi rekli, da se joga dotika prav vseh aspektov življenja, saj mora posameznik pri izvajanju asan umiriti misli in postaviti telo v zahteven položaj. Asane tako vplivajo na fizično telo, psiho in čustva, in prav zaradi tega holističnega pristopa se joga razlikuje od ostalih sistematiziranih oblik gibanja, ki izvirajo iz Zahoda (Kaivalya in Kooij 2010, 12).

4. EMPIRIČNA ANALIZA

Joga ima za vadeče lahko zelo različne pomeni. Nekaterim predstavlja način življenja, nekaterim sprostitve, lažje soočanje z vsakdanjimi napori, nekateri se odločajo za jogo zaradi zdravstvenih razlogov, spet drugim pa predstavlja joga zgolj obliko fizične vadbe. Na začetku je tudi meni osebno, joga predstavljala le fizično aktivnost, ki sem si jo lahko, brez bolečin, privoščila po porodu. Vendar me je kasneje prevzela in sedaj mi predstavlja način življenja. Zato sem se odločila raziskati, kaj joga predstavlja vadečim v Sloveniji.

Pri sestavljanju ankete, sem si pomagala s teoretično podlago, pridobljeno s pisanjem te diplomske naloge, z že izvedenimi anketami na to ali podobno temo, izhajala pa sem tudi iz lastnih izkušenj. Torej predvsem iz tega kako in v kakšnem smislu, je meni joga spremenila način razmišljanja in dojetanja same sebe. Tako sem sestavila krajšo anketo, v povprečju so za njeno reševanje anketiranci porabili malo manj kot 5 min, sestavljeno iz štiriindvajsetih vprašanj, katere cilj je bil ugotoviti, kaj joga predstavlja ljudem, ki se z njo ukvarjajo. Kako dojemajo jogo in zakaj so se za njo odločili. Zanimalo me je tudi kakšna so bila njihova pričakovanja preden so se začeli ukvarjati z jogo in ali so se ta pričakovanja uresničila oziroma kako so se njihova pričakovanja do joge, dojetanje joge, s časoma morebiti spremenila.

Z anketo sem preverjala naslednji dve hipotezi:

- a. *Joga večini Slovencev predstavlja zgolj še eno obliko fizične rekreacije s katero lažje premagujejo stresen način življenja in druge negativne posledice sodobnega načina življenja.*
- b. *Joga je nekaterim posameznikom, čeprav to niso pričakovali, v veliki meri spremenila način življenja.*

Ker me je zanimala joga na splošno, nisem se torej osredotočila zgolj na eno obliko joge, sem razdelila 40 anketnih vprašalnikov v različne joga centre (10 anket v štiri različne joga centre po Ljubljani). Ankete sem osebno odnesla v centre in se dogovorila z vaditelji, da so jih razdelili med vadeče, med tiste, ki so ankete želeli izpolniti. Odločila pa sem se tudi za spletno izvajanje ankete (preko družbenih omrežji, Facebook). Za lažje reševanje, sem anketo sestavila tudi v programu »Enklikanketa« (2016). Anketo sem izvedla v obdobju 1.4.2016 pa do 31.5.2016. Vse skupaj mi je uspelo pridobiti 72 rešenih anket, od tega 40 iz joga centrov 32 pa preko spletnega izvajanja ankete.

Pomembno se mi zdi posebej izpostaviti, da se vso nadaljnjo besedilo nanaša zgolj na moj vzorec in nikakor ne posplošujem na celotno populacijo.

4.1. Opis vzorca

4.1.1 spolna sestava

Moj vzorec je pretežno sestavljen iz ženske populacije. Moj vzorec sestavlja 82% žensk in 18% moških. Takšno razporeditev sem pričakovala, saj se z jogo še vedno večinoma ukvarjajo ženske, kljub temu pa je opaziti vedno večje zanimanje za jogo tudi pri moških.

4.1.2 starostna sestava

V vzorcu so zastopane vse starostne skupine. Moj vzorec sestavlja večina ljudi starih od trideset (31–35 let 31%) pa do štirideset let (36–40 let 30%). Nekaj manj jih je starih do trideset (25–30), 24%. Najmanj pa je starih do 25 let, le 3%.

4.1.3 zakonski stan

Če povežemo te podatke s prejšnjimi, lahko glede na prevladujočo starostno skupino, sklepamo, da moj vzorec sestavlja največ ljudi, ki so bodisi poročeni (takšnih je 30%) bodisi

kohabitirajo, torej živijo s partnerko/partnerjem vendar niso poročeni (takšnih pa kar 49%). Najmanj je samskih (15%) in pa takšnih, ki so ločeni (le 3%) ali pa razvezani (prav tako 3%).

4.1.4 oblika družine

Moj vzorec sestavljajo predvsem posamezniki, ki živijo s partnerjem/partnerko, večinoma si takšni pari ustvarijo domovanje skupaj s svojimi starši. Tako, da me takšna razporeditev ni presenetila. Namreč, kar 48% ljudi, ki so izpolnili anketo, živijo s svojimi starši ali sorodniki. Še več pa je takšnih, ki živijo s partnerjem in otrokom/otroci, takšnih je 49%.

4.1.5 število otrok v družini

Moj vzorec zastopa največ posameznikov, ki se ukvarjajo z jogo in imajo enega oziroma dva otroka (52%). Veliko, kar 45%, pa je takšnih, ki še nimajo otrok. Najmanj pa je takšnih, ki imajo tri ali več otrok, samo 3%.

4.1.6 izobrazba

Največji del mojega vzorca sestavljajo posamezniki, ki imajo višjo- oziroma visokošolsko izobrazbo, kar 70%, je takšnih. Sledijo jim posamezniki z magisterijem/doktoratom, 18%. Najmanj pa je posameznikov s končano srednješolsko/poklicno (6%) in pa s končano srednješolsko/gimnazijsko (6%) izobrazbo. V mojem vzorcu, pa zanimivo, ni bilo nikogar, ki bi imel zaključeno le osnovnošolsko izobrazbo. Takšen rezultat sem pričakovala, saj ima po raziskavah Statističnega urada Republike Slovenije, vsak šesti Slovenec, starejši od 15 let, vsaj višješolsko izobrazbo. Od tega je višje izobraženih večje število žensk (v obdobju od leta 2002 pa do 2010, je diplomiralo 60% več žensk kot moških) (Statistični urad Republike Slovenije 2011). Prav tako, bi po mojem mnenju, lahko povezali tudi s tem da so visoko izobraženi ljudje bolj dojemljivi za spremembe, za drugačne kulturne vzorce, za drugačno religijsko prepričanje. Prav tako poklici, ki zahtevajo višjo- ali visokošolsko izobrazbo, magisteriji in doktorat, zahtevajo večjo angažiranost, so psihično napornejši, prinašajo več stresa in dopuščajo manj prostega časa. To pa so dejavniki zaradi katerih se veliko ljudi odloči za sprostitev, tudi v obliki joge.

4.1.7 trenutni status

Moj vzorec zajemajo v večini posamezniki, ki so v kakršnemkoli delovnem razmerju. Glede na moj vzorec, se delno (takšnih je 52%) oziroma polno zaposleni (takšnih je 39%), pogosteje ukvarjajo z jogo, kot takšni, ki zaposlitve nimajo (brezposelni do 12 mesecev (0%) in brezposelni nad 12 mesecev (6%)). To bi, po mojem mnenju, lahko podprli z dejstvom, da se ljudje, ki so zaposleni bolj pogosto srečujejo z vsakodnevnimi napori, stresom in

pomanjkanjem gibanja. Kar jih privede do tega, da pričnejo iskati hobije, vpišejo se v fitnes, iščejo različne vrste sprostitve (med njimi tudi joga) ipd., s pomočjo katerih so kos vsakodnevnim naporom.

4.1.8 versko prepričanje

Jogo na Zahodu redko povezujemo z religijo, pa me je vseeno zelo zanimal rezultat tega vprašanja. Presenetil me je predvsem nizek delež tistih, ki se čutijo povezani s katoliško vero (le 18% je takšnih), saj je bil odstotek takšnih v Sloveniji, v popisu prebivalstva leta 2002, najvišji (57,8%). Na drugi starani pa imamo zelo velik delež posameznikov, ki so obkrožili, da se ne čutijo povezane z nobeno versko skupnostjo (kar 79%; odstotek takšnih v Sloveniji leta 2002 pa je bil le 3,5%) (Statistični urad Republike Slovenije 2002). Res pa je, da pripadnost katoliški veri z leta v leto pada. Zanimiv in izredno prisrčen pa je bil odgovor nekaj posameznic, ki spadajo pod skupino drugo (3%), ki so si bile enotne in zapisale, da je ljubezen njihova religija.

4.1.9 kraj bivanja

Za jogo je značilno, da se razvija predvsem v mestih, vedno več pa je raznih tečajev tudi v večjih predmestjih. V mojem vzorcu, je največja zastopanost mestnega prebivalstva (kar 67%), sledi predmestje (21%), nekaj pa jih je tudi iz kašnih bližjih vasi (9%). Po mojem mnenju je na tako velik odstotek mestnega prebivalstva vplivala sama izbira centrov, v katere sem razdelila ankete. Namreč locirani so bili predvsem po Ljubljani.

4.2. Predstavitev rezultatov z razpravo

4.2.1. Ukvarjanje z jogo

Večino mojega vzorca sestavljajo posamezniki, ki se z jogo ukvarjajo eno do dve leti (43%). Torej niso popolni začetniki in so lahko do joge že razvili mnenje, kaj jim pravzaprav prakticiranje joge pomeni. Sledijo jim posamezniki, ki se z jogo ukvarjajo že dve do tri leta, takšnih je 21% celotnega vzorca. Kar velik pa je tudi odstotek teh, ki se z jogo srečujejo že štiri do pet let (15%) oziroma več kot pet let (12%). K vprašanju sem dodala tudi možnost »drugo«, pod katero so se našli predvsem tisti, ki se z jogo ukvarjajo manj kot eno leto (9%).

Zanimalo me je tudi kakšno obliko joge prakticirajo. Anketiranci so lahko izbirali med različnimi zvrstmi sodobne joge. Po De Michelis (2004) lahko sodobne oblike joge, v grobem razdelimo na položajne in meditacijske. Nekatere oblike joge pa so mešanice obeh (npr.

Sivananda joga). Pri položajni jogi se osredotočamo na izvajanje asan, pri meditacijskih oblikah joga pa sta poudarjeni, kot že samo ime pove, meditacija in duhovnost. Vadbo asan pri položajnih oblikah joga lahko delimo na statično in dinamično. Statična vadba asan je bolj umirjena oblika položajne joga, kjer se določeni telesni položaj zadrži več minut (npr. hatha in lyengar joga). Za dinamično vadbo asan pa so značilni večja intenzivnost, tekoče zaporedje asan, hitre menjave položajev in posebni prehodi med asanami (vinyasa, flow, power joga..). Največ posameznikov, ki so rešili mojo anketo, se ukvarja s hatha joga (31%), najbolj razširjeno obliko joga na zahodu. Hatha jogi sledi bikram joga, s kar 21%. Kar razširjeni sta tudi vinyasa joga (15%) in pa fitness joga (12%), samo 3% pa se ukvarjajo s kundalini joga. Nobenega v mojem vzorcu pa ni, ki bi se ukvarjal ashtange joga. Najbolj razširjeno obliko joga v Sloveniji, Joga v vsakdanjem življenju, pa izvaja 18% vprašanih.

Moj vzorec pretežno sestavljajo vadeči, ki joga prakticirajo manj kot štiri ure na teden (kar 64%). Kar pa ni presenetljivo, saj če pogledamo urnike različnih joga centrov po Ljubljani, lahko vidimo, da se joga izvaja trikrat na teden po eno uro. Namreč kar 48% anketiranih, je takih, ki joga izvaja samo v skupini pod vodstvom učitelja/učiteljice. Še večji pa je odstotek takih, ki joga prakticira tudi doma (52%).

Zakaj se posamezniki odločijo vaditi le v skupini in zakaj joga nekateri vadijo tudi doma? Razlogov za to je veliko. Po mojem mnenju se nekateri posamezniki veliko bolj posvetijo sami vadbi, veliko o njej poiščejo na spletu, si ogledajo različne posnetke na Youtubu, in se počutijo dovolj samozavestni, da joga izvajajo tudi doma, sami, brez nadzora učitelja/učiteljice. Preprosto so mogoče v jogi našli tisti, nujno potrebni sprostitveni ventil, ki jim pomaga ohraniti trezno glavo in jim niso dovolj le trije termini na teden. Spet drugi v hitrem tempu današnjega življenja, preprosto ne najdejo časa za to in se raje odločijo za vadbo pod nadzorom učitelja/učiteljice. Lahko, da bi se nekateri več časa ukvarjali z joga, če bi jim le dopuščal čas, mogoče zdravje, družinske obveznosti.

Kar nekaj je takšnih, ki se z joga ukvarjajo od šest do osem ur (33%), nekaj malega pa tudi takšnih, ki se z joga ukvarjajo osem ur ali več, na teden (3%). Lahko sklepamo, da v to skupino spadajo predvsem ti posamezniki, ki se z joga ukvarjajo tako doma kot tudi v skupini. Zanimivo pa je, da se nihče ni odločil za ponujen odgovor, da joga izvaja samo doma. To je lahko posledica tega, da glavnino mojega vzorca sestavljajo ankete, ki sem jih razdelila v joga centrih. Lahko pa je to tudi posledica tega, da ljudje joga sprejemajo, kot nek filozofski, religiozni sistem, ki se ga je potrebno naučiti. Joga je namreč skupek tehnik (telesnih in

spiritualnih), katerih namen je odrešitev človeka od trpljenja (Mesec 1994, 92). Tako, se je najenostavneje vpisati na tečaj in jogo vaditi pod budnim očesom vaditeljev. Podobne rezultate je pridobila tudi raziskava o jogi, ki sem jo zasledila na Yoga Site (2004), kjer se kar 58% posameznikov z jogo ukvarja že eno do dve leti, jogo vadijo, v večini, pod vodstvom učitelja (57%) do petkrat na teden (68%).

4.2.2. Dejavniki, ki so vplivali na odločitev za vadbo joge

V nadaljevanju ankete, so me zanimali dejavniki, ki so vplivali na odločitev za vadbo joge. Vprašanje je bilo odprtega tipa, da bi dobila kar najrazličnejše odgovore. Namreč tukaj že lahko dobimo vpogled v njihovo dožemanje joge oziroma kaj jih je sploh privedlo do tega, da so poiskali tovrstno obliko sprostitve/rekreacije mogoče celo sodobne duhovnosti. Raziskovalni del moje diplomske naloge nekako temelji na tem, da se je joga med prehodom na zahod osvobodila verskih prvin, da na zahodu drugače dojemamo jogijsko prakso, kot jo dojemajo na vzhodu. *»Mnogi ljudje na zahodu jemljejo jogo preprosto kot vaje, ki krepijo telo in zagotavljajo sprostitvev in duševni mir, vendar je joga v hinduizmu sredstvo, s katero si človek prizadeva za odrešenje«* (Hammer 1987, 178).

Kot sem omenila že zgoraj, večinoma jogo na zahodu, torej, dojemamo fizično oziroma omejeno zgolj na telesne drže (asane), s pomočjo katere lažje premagujemo vsakodnevne napore, stres, preobremenjenost ipd. Zato ni bilo presenetljivo, da so se anketiranci v večini strinjali in kot glavni dejavnik zaradi katerega so se odločili za prakticiranje joge, navedli stres (31%). Kot drugi najpogostejši dejavnik, se je pojavila radovednost (21%). Iz tega bi lahko sklepali, da so azijski filozofsko-religiozni sistemi na zahodu zelo privlačni. Bodisi zaradi večjega zavedanja samega sebe oziroma ohranjanje ravnovesja znotraj nas v tem konstantno spreminjajočem se svetu, lahko pa da so k tej radovednosti pripomogli tudi številni hollywoodski zvezdniki, ki svojo vitalnost pripisujejo zdravemu načinu življenja, sproščanju z jogo, meditaciji. Bolj kot radovednost, pa sem kot drugi najpogostejši odgovor pričakovala sprostitvev, ki pa je šele na tretjem mestu, s 16% vseh anketiranih, ali pa mogoče zdravstvene težave, ki se pojavijo na četrtem mestu, z 12%. Jogo namreč na zahodu vse pogosteje povezujejo tudi z medicino. Joga ni le zelo popularen sistem za sproščanje telesa in uma, ampak kot integralni del sistema ayurvedske (Indijski tradicionalni medicinski sistem) medicine, predstavlja tudi kurativni in preventivni vidik samozdravljenja in se kot taka uporablja na različnih področjih sodobne medicine. V znanstvenih krogih s pomočjo joge in njenih tehnik samozdravljenja, izvajajo različne raziskave za zdravljenje širokega spektra psihosomatskih bolezni, duševnih in čustvenih težav; v ortopediji, kot del psihoterapije, kot

nadaljevalni proces zdravljenja po akupunkturi itd. (Satyananda Yoga 2005). V ta sklop, sklop zdravstvenih razlogov, bi lahko vključili tudi pomanjkanje gibanja, za kar se je odločilo 8% anketiranih. Saj je za zdravje izrednega pomena fizična aktivnost, časa za njo pa je v tem sodobnem tempu življenja vedno manj. Po priporočilu nekoga, se je z jogo seznanilo le 6% vprašanih. Kar je sorazmerno malo, glede na to, da kar 88% vseh vprašanih pozna nekoga, ki se z jogo že ukvarja. Kot druga najpogostejša izbira, pri ključnih dejavnikih ukvarjanja z jogo, je bila »radovednost« (z 21%). Velika verjetnost je, da so se preko pogovora s prijatelji in znanci, ki so se z jogo že ukvarjali, tudi sami spoznali z njo. Procentualno najnižja navedena razloga pa sta, sprostitev med porodniško (4%) in večja gibljivost (2%).

4.2.3. Pričakovanja glede joge

Tabela 4.1: pričakovanja ob začetku vadbe joge

podatki v %	Sploh nisem pričakovala	Nisem pričakovala	Niti - niti	Sem pričakovala	Sem zelo pričakovala
Lažje premagovanje vsakodnevnih naporov	3	18	15	58	6
Zmanjšati stres	0	9	12	70	9
Osvojiti pravilno tehniko dihanja	0	3	18	68	12
Izboljšanje zdravstvenih težav	3	9	30	39	18
Lepše, bolj vitko telo	9	27	27	36	0
Bolj zdravo telo	0	6	12	70	12
Bolj gibčno telo	0	0	6	61	33
Izboljšati fizično kondicijo	3	3	30	48	15
Izboljšati koncentracijo	3	6	42	39	9
Duhovna rast	6	36	24	30	3
Stik z božanskim	30	36	18	15	0
Boljši stik z lastnim telesom	3	15	18	42	21

Samoizpolnitev	0	22	25	47	6
Spremenjen način prehranjevanja	6	55	30	9	0

V nadaljevanju ankete sem preverjala kakšna pričakovanja so imeli ob začetku vadbe. Pri čemer lahko vidimo, katera področja v njihovih življenjih so tista, ki si anketiranci želijo, da se jim spremenijo. Izražali so svoja pričakovanja glede lažjega premagovanja vsakodnevnih naporov, zmanjšanja stresa, učenja pravilne tehnike dihanja, izboljšanja zdravstvenih težav, lepšega, bolj zdravega in gibčnejšega telesa, izboljšanja fizične kondicije in koncentracije, duhovne rasti, mogoče stika z božanskim, boljšega stika z lastnim telesom, samoizpolnitev in spremenjenega načina prehranjevanja. Anketiranci ob začetku vadbe v najvišji meri pričakovali bolj zdravo (82%) in bolj gibčno telo (94%), naučiti se pravilne tehnike dihanja (80%) in pa zmanjšati stres (79%). Temu sledijo lažje premagovanje vsakodnevnih naporov (64%), boljši stik z lastnim telesom (63%), izboljšati fizično kondicijo (63%), izboljšanje zdravstvenih težav (57%) in samoizpolnitev (53%). Vsi ti dejavniki potrjujejo mojo prvo hipotezo, saj predstavljajo predvsem fizične učinke joge. Prav tako pa se ti podatki ujemajo s prejšnjim vprašanjem oziroma z zgoraj navedenimi dejavniki, zaradi katerih so se odločili za ukvarjanje z jogo. Razen samoizpolnitev, ki že kaže na nekoliko bolj duhovno usmerjen vidik joge. Ne smemo pa zanemariti dejstva, da si kar nekaj vprašanih želi duhovne rasti (33%) vendar ne v tradicionalnem smislu, torej v stiku z Bogom (ker je takšnih ki pričakujejo stik z božanskim le 15%), temveč pričakujejo, lahko bi rekli, neko novo moderno duhovnost osvobojeno Boga kot višje avtoritete.

Tabela 4.2: uresničitev pričakovanj

podatki v %	Splloh ne drži	Ne drži	Niti - niti	Drži	Povsem drži
Lažje premagovanje vsakodnevnih naporov	0	0	24	61	15
Zmanjšati stres	0	0	9	69	22
Osvojiti pravilno tehniko dihanja	0	0	12	61	27
Izboljšanje zdravstvenih težav	0	0	27	52	21
Lepše, bolj vitko telo	0	21	24	42	12
Bolj zdravo telo	0	0	15	61	24
Bolj gibčno telo	0	3	0	63	34
Izboljšati fizično kondicijo	0	3	18	64	15
Izboljšati koncentracijo	0	6	27	55	12
Duhovna rast	6	30	21	36	6
Stik z božanskim	30	24	24	15	6
Boljši stik z lastnim telesom	0	0	21	52	27
Samoizpolnitev	0	3	18	52	27

Seveda sem preverila tudi, če so se pričakovanja dejansko uresničila oziroma, če so se po določenem času vadbe joge, kakorkoli spremenila. Ugotovila sem, da so prve štiri trditve popolnoma enake tistim iz prejšnjega vprašanja. Še nekoliko bolj so podkrepljene s procenti. Torej pričakovanja glede zdravega (85%) in bolj gibčnega (97%) telesa so se uresničile. Drži tudi, da z jogo lažje premagujejo stres (91%) prav tako pa so se naučili pravih tehnik dihanja (88%). Po mnenju mojih anketirancev, je tudi premagovanje vsakodnevnih naporov z jogo veliko lažje (76%). Vidimo lahko, da se je kar nekaj trditev vprašanim uresničilo, kljub temu da jih niso pričakovali. Izboljšanje zdravstvenih težav je na primer pričakovalo 57%, dejansko pa se je zdravstveno stanje izboljšalo kar 73% vprašanih. Podobna odstopanja so

tudi pri pričakovanju lepšega in bolj vitkega telesa (36%; kasneje 54%), izboljšanje koncentracije (48%; kasneje 67%), samoizpolnitev (53%; kasneje 79%) in pa pri spremembi načina prehranjevanja (9%; kasneje 34%). Duhovno rast je pričakovalo 33% vprašanih, uresničila pa se je kar 42% vprašanih. Torej lahko vidimo, da je joga pravzaprav blagodejno vplivala na večino življenj mojih anketirancev. In s tem lahko potrdim tudi svojo drugo hipotezo, da je joga nekaterim posameznikom, čeprav tega niso pričakovali, v veliki meri spremenila način življenja. Zelo verjetno je, da se posamezniki na začetku odločajo za jogo predvsem zaradi psihofizičnih korist (kar je razvidno iz tabele 4.1) pridobijo pa veliko več kot to. Joga je blagodejno vplivala na številna področja v njihovih življenjih, tako na zdravje, koncentracijo, lažje premagovanje vsakodnevnih naporov, obvladovanje stresnih situacij, ipd. Lahko pa je tudi, da se njihova pričakovanja glede joge zvišajo, pojavijo se lahko potreba po duhovni rasti (kar lahko vidimo iz tabele 4.2) oziroma po tistem, nekaj več, kar tudi lahko prinese joga. Do podobnih rezultatov so prišli tudi raziskovalci iz RMIT Univerze v Melbournu. Leta 2006 so oblikovali največjo raziskavo na temo joge v Avstraliji. Kar 4000 Avstralcev je rešilo pol urno spletno anketo. Vprašali so jih po ključnih dejavnikih, ki so jih podali, kot odločilne za pričetek vadbe joge in kako pomembni so jim te dejavniki sedaj, ko se z jogo ukvarjajo že nekaj časa. Kot glavne dejavnike so navedli »zdravje in fitness« oziroma povečanje mišičnega tonusa (71%, kasneje 80%) in zmanjšanje stresa in anksioznost (58%, kasneje 79%). Ta dva dejavnika sta tudi potrdila, da so jogo na začetku dojemali predvsem kot fizično vadbo. Večja razlika v pomembnosti dejavnikov pred začetkom vadbe in sedaj, ko se z njo ukvarjajo že nekaj časa, pa se je pokazala pri naslednjih dejavnikih, »duhovna pot« in »osebni razvoj«. Namreč, samo 19% anketirancev je jogo pričelo vaditi zaradi »duhovnosti«, tekom vadbe pa je to »duhovno pot« v jogi prepoznalo kar 43% anketirancev. Podobno jim joga na začetku ni predstavljala možnosti za »osebni razvoj«, takšnih je bilo le 29%, kasneje se je ta odstotek povišal na 59%. To dejstvo pa se številnim učiteljem ni zdelo prav nič čudno, saj trdijo, da se »ljudje pričnejo ukvarjati z jogo zaradi fizičnega, ostanejo pa zaradi duhovnega« (»people come to yoga for the physical but stay for the spiritual«) (Yoga Survey 2006).

4.2.4. Pomen joge njenim vadečim

Tabela 4.3: (ne)strinjanje s postavljenimi trditvami (od 1 (se popolnoma ne strinjam) do 5 (se popolnoma strinjam))

Podatki v %	1	2	3	4	5
Joga je pomemben del mojega vsakdanjika	0	18	27	33	21
Joga mi predstavlja predvsem obliko fizične vadbe	9	21	27	39	3
Jogo dojemam kot način življenja	3	24	24	30	18
Jogijska filozofija mi pomembno osmišlja življenje	6	27	36	18	12
Joga mi je izredno spremenila življenje	9	30	24	33	3
Joga mi predstavlja sprostitev od stresnega življenja	0	3	9	58	30
Jogo dojemam kot duhovno prakso	9	27	24	30	9

Da bi še bolj jasno lahko videli, kaj joga pomeni mojim anketirancem oziroma kako dojemajo jogo, sem jim postavila sedem eksplicitnih trditev. S temi trditvami so morali anketiranci izraziti strinjanje oziroma nestrinjanje. Za jogo, ki posameznikom predstavlja izključno rekreacijo, sem postavila trditev »Joga mi predstavlja predvsem obliko fizične vadbe«. Če nekdo jogo vadi vsak dan, si brez nje ne predstavlja več življenja, sem postavila dve trditvi »Joga je pomemben del mojega vsakdanjika« in »Jogo dojemam kot način življenja«. Tu bi lahko vključila tudi naslednjo trditev »Joga mi je izredno spremenila življenje«, saj prakticiranje joge, po vsej verjetnosti, prinaša drugačen pogled na svet. Z jogo se pomirimo, pomirimo naš um, se sprostimo in vse to vpliva na naše vsakdanje interakcije s soljudmi (kar lahko potrdimo z raziskavo Alyson Ross in drugimi (2013). »Joga mi predstavlja sprostitev od stresnega življenja« za tiste, ki jim joga predstavlja zgolj pomoč pri reševanju vsakodnevnih težav in spopadanju z vsakodnevnim stresom. Zadnja trditev, »Jogo dojemam kot duhovno

prakso«, pa je za tiste, ki v jogi vidijo veliko več kot le psihofizično obliko vadbe, temveč v njej vidijo predvsem možnost duhovne rasti, napredka.

Ugotovila sem, da kar 54% anketirancem joga predstavlja pomemben del njihovega vsakdanjika, vendar ne v duhovnem smislu, temveč predvsem joga osvobojena vseh religioznih in duhovnih prvin. Namreč kar 42% oseb se strinja s trditvijo, da jim joga predstavlja le obliko fizične vadbe in, kar 88% je takšnih, ki se z jogo sproščajo od stresnega življenja. Prav tako je 39% oseb izrazilo, da jim joga ni spremenila življenja, podoben procent (36%) pa je takšnih, ki jogo ne dojemajo kot duhovno prakso. Zanimivo pa je, da je tudi kar velik odstotek takšnih (30%), ki jim joga predstavlja več kot le fizično obliko vadbe in jim pomembno osmišlja življenje, in pa 48% takšnih, ki jogo dojemajo kot način življenja. Glede na druge rezultate, tukaj lahko povzamemo, da jim joga predstavlja način življenja, predvsem zaradi lajšanja oziroma lažjega spopadanja z vsakodnevnimi napori, predvsem obvladovanje stresnega načina življenja, in ne toliko zaradi nekih drugih duhovnih oziroma višjih razsežnosti, ki jih tudi lahko dosežemo z jogo. Je pa zanimivo, da je procent tistih, ki jogo dojemajo kot duhovno prakso višjih (39%) od tistih, ki se s to trditvijo ne strinjajo (36%). Vendar tukaj moramo upoštevati, da je kar 24% takšnih, ki se s trditvijo »Jogo dojemam kot duhovno prakso« niti strinjajo niti ne strinjajo. Lahko pa, da v procent tistih, ki se s trditvijo strinjajo, spadajo tudi takšni, ki se zavedajo duhovnih prvin joge, vendar jim sami ne sledijo in se z jogo ukvarjajo zgolj zaradi fizičnih koristi.

Procentualno torej ni nekih velikih odstopanj, med posamezniki, ki se strinjajo oziroma ne strinjajo z določenimi trditvami. Čeprav je nekoliko več takšnih, ki jim joga predstavlja zgolj obliko fizične vadbe. Z jogo pa se ukvarjajo predvsem zaradi številnih pozitivnih lastnosti, ki jim jih joga ponuja s spopadanjem sodobnega potrošniškega, stresnega in hitro spreminjajočega se življenja. S tem se ponovno potrди moja prva hipoteza, da joga večini Slovencev predstavlja zgolj še eno obliko fizične rekreacije, s katero lažje premagujejo stresen način življenja in druge negativne posledice sodobnega sveta.

4.2.5. Joga in odnos do samega sebe

Joga naj bi blagodejno vplivala na telo, predvsem v zdravstvenem smislu. Z jogo pridobimo večjo gibčnost, zmanjšamo zategnjenost mišic, ki jo pridobimo s pretežno sedečim načinom življenja, raztezanje pa spodbudi pretok krvi skozi telo in tako prav vsako našo celico napolni s prepotrebnim kisikom. Vse to vpliva tudi na večjo zbranost, produktivnost, umirjenost in kot sem omenila že zgoraj, to vpliva predvsem na lažje soočanje z vsakodnevnimi napori. Zato

me je zanimalo tudi, ali z jogo res pridobimo drugačen pogled na samega sebe predvsem v smislu dojetja svojega telesa oziroma fizične pojavnosti.

To vprašanje je bilo odprtega tipa, da so se anketiranci lahko razpisali, in presenetljivo dobila zelo podobne odgovore. Samo 18% vprašanih je takšnih, ki nase oziroma na svoje telo gledajo enako, kot so preden, so se začeli ukvarjati z jogo. Kar pomeni, da 82% anketiranih opazi neko spremembo pri dojetju sebe oziroma svojega telesa. Odgovori so, kot sem omenila že zgoraj, zelo podobni. Vprašani so večinoma zapisali, da na svoje telo gledajo popolnoma drugače. Veliko bolj se zavedajo koliko je dejansko zmožno njihovo telo, predvsem v smislu gibčnosti, v smislu premagovanja težkih naporov, raztezanja mišic ipd. Tekom vadbe spoznavajo svoje telo, katera mišica je najbolj obremenjena, pravilno dihanje, boljša drža in s tem večja samozavest., večina jih je zapisala, da bolj cenijo in sprejemajo svoje telo in da se v njem boljše počutijo. Vsi ti odgovori kažejo predvsem na dojetje joge, kot obliko rekreacije. Torej omejeno predvsem na fizično pojavnost. Med odgovori pa najdemo tudi takšne, ki so zapisali, da se dosti bolj zavedajo svojega telesa, se počutijo bolj povezani s samim seboj, lažje povežejo mentalni del sebe in fizično telo. Prav tako so zapisali, da kljub številnim vidnim pozitivnim spremembam, kot so izguba telesne teže, preoblikovanje telesa, posledično večja samozavest in samopodoba, joga uči kako ostati, ponižen in prizemljen. V takšnih odgovorih pa lahko začutimo, da vadečim joga predstavlja veliko več kot le neko novo obliko rekreacije. Saj odgovori kot so, »manjša je delitev na telo/duha, bolj se počutim kot enovit jaz«, »joga mi predstavlja fizično in psihično sprostitve« in »lažje povežem mentalni, psihični del sebe in (fizično) telo«, nakazujejo predvsem duhoven vidik joge.

Joga torej 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). In to lahko vidimo tudi v mojem vzorcu. Še vedno, sicer večinoma prevladujejo tisti posamezniki, ki v jogi vidijo predvsem novo obliko rekreacije, s pomočjo katere vzdržujejo svojo fizično pojavnost, skrbijo za svoje telo in zdravje, lažje obvladujejo stres in so kos sodobnemu načinu življenja. Vedno več pa najdemo tudi takšnih, ki v jogi ne vidijo zgolj tega fizičnega vidika, temveč jim joga predstavlja nekaj več. V njej, poleg fizične vadbe, vidijo tudi duhovni vidik.

4.2.6. Joga kot tržno blago

Joga, ki s svojo filozofijo združuje zdrav duh v zdravem telesu, v zahodnem svetu pridobiva vse več privrženecv. In kot sem omenila že zgoraj, se joga, na zahodu, trži kot blagovna

znamka. Na zahodu smo priča razvoju in razcvetu industrije joge, predvsem zaradi vse večjega zanimanja za duševno pomiritev in pozitivno mišljenje (Putlocker 2011). Joga se torej ne pojavlja le v raznih telovadnicah, fitness centrih in joga studiih temveč tudi na knjižnih policah, kjer lahko najdemo najrazličnejše priročnike za izvajanje joge, razne knjige o jogijski filozofiji, budizmu, karmi, meditaciji itd. Tudi mene je zanimalo, če so anketiranci že prebrali kakšno knjigo o jogi oziroma si ogledali kakšen priročnik o jogi. Glede na to, da sem s pomočjo ankete lahko potrdila prvo hipotezo (»večini Slovencev joga predstavlja le še eno obliko fizične rekreacije s pomočjo katere lažje premagujejo stresen način življenja in druge negativne posledice sodobnega sveta«), sem namreč pričakovala, da so si anketiranci mogoče prebrali kakšno knjigo oziroma si ogledali kakšen priročnik, predvsem tisti, ki se z jogo ukvarjajo tudi sami. In kar nekaj več kot polovica (64%) vprašanih, je odgovorila pritrdilno, kar lahko povežemo s tem, da kar 54% vprašanih izvaja jogo, tako doma kot tudi v skupini. Po mojem mnenju se, na ta način, izobražujejo o jogi in poskušajo izboljšati svojo vadbo doma. Nekako pa nisem pričakovala, da bi se udeležili kakšne delavnice, seminarja, ali da bi celo odšli v Indijo na izpopolnjevanje. Namreč, Kumare (Putlocker 2011), ki je analiziral značilnosti gurujev, ugotavlja, da je naloga gurujev, da prisluhne trpečim zgodbam posameznikov in jim ponudi rešitev. Ljudje v gurujih iščejo občutek sprejetosti in zaupanja. Po drugi strani pa gurujji privržence privabljajo s svojo zgodbo, rituali, simboli, znaki itd.; prav tako pa naj bi se ljudje, ki vadijo jogo, še bolj povezali in zbližali na raznih izletih, ki postajajo vse bolj popularni. Vendar se večina anketiranih (55%), ni nikoli udeležila predavanja o jogi. Po mojem mnenju, je to zato, ker če se nekdo ukvarja s katero koli obliko fizične vadbe, predvsem s takšno obliko, ki je vodena (kar pri jogi je, saj imamo bodisi guruja bodisi vaditelja), prepustimo celoten potek vadbe njim, in se ne ukvarjamo s samo vadbo oziroma potekom vadbe, razen tisto uro ko se vadbe udeležimo. Prav tako pa, če nas zanima le fizična oblika rekreacije, se ne ukvarjamo z drugimi vidiki vadbe, kot samo s fizičnim, torej predvsem s svojim telesom. Me je pa tukaj presenetil kar visok delež teh, ki pa so se že udeležili predavanja o jogi, malo manj kot polovica je takšnih (45%). To pa lahko povežemo s prejšnjimi odgovori. Namreč nekateri posamezniki se začnejo ukvarjati z jogo predvsem iz fizičnih razlogov, bodisi zaradi zdravja, stresa, gibčnosti..., kasneje pa jih vadba tako prevzame, da pričnejo iskati nekaj več oziroma se začnejo izobraževati iz tega področja. Udeležijo se kakšnih predavanj in tako spoznajo druge razsežnosti joge.

Na mojem vzorcu lahko vidimo, da bolj kot so poglobljene dejavnosti o jogi, manj je anketirancev, ki so se jih udeležili. Še en pokazatelj več, da lahko potrdim zastavljeno

hipotezo. Seminarja oziroma delavnice o jogi se je udeležilo le 36% vprašanih. Vendar pri tem vprašanju ne smemo posploševati na celotno populacijo. Saj nisem našla podatkov, koliko takšnih delavnic je bilo sploh organiziranih v Sloveniji. Po mojem mnenju, je večina takšnih delavnic oziroma seminarjev domena joga centrov oziroma vaditeljev/gurujev samih. In, če si član takšnega centra, ki pogosto organizira seminarje oziroma delavnice, se jih imaš možnost udeležiti, drugače pa mogoče niti ne veš da so. Prav tako je velika večina vprašanih (kar 97%), ki se ni nikoli udeležila jogijskega izpopolnjevanja v Indiji, kar sem pričakovala. Še vedno je namreč večina takšnih, ki se z jogo ukvarjajo predvsem zaradi lažjega spopadanja z negativnimi posledicami sodobnega načina življenja, stresa in pa zdravstvenih razlogov. Tako, da verjetno niti nimajo želje po globljem spoznavanju joge. Lahko pa si takšen rezultat razlagamo tudi s pomanjkanjem časa, za takšne izlete oziroma izobraževanja. Saj takšno izobraževanje zahteva veliko časa in popolno predanost, kar pa večini posameznikov v tem turbulentnem obdobju močno primanjkuje. Eden od razlogov je lahko tudi ta, da moj vzorec sestavlja 61% posameznikov, ki so starejši od 31 let, kar 55% jih že ima otroka/-e, 79% je takšnih, ki so poročeni oziroma živijo s partnerjem v skupnem gospodinjstvu in pa kar 91% vprašanih imajo redno zaposlitev. Težko je torej zapustiti svoje partnerje, otroke in vsakodnevne obveznosti, službo ter iti za dlje časa na takšno izobraževanje. Zato se za tovrstne dejavnosti niso odločili. Za konec pa še, po mojem mnenju, zelo pomemben razlog, denar. Potovanje v Indijo, predvsem za dlje časa, namreč zahteva kar velik finančni zalogaj, ki si ga je danes težko privoščiti.

Fenomen oziroma pojem joga je zelo kompleksen in ga je težko omejiti na eno samo področje, saj pravzaprav zavzema vsa področja človekovega življenja. Nekateri se z njo ukvarjajo iz zdravstvenih razlogov, za nekatere je zgolj preventiva, drugim predstavlja rekreacijo, lahko je le oblika druženja, način prehranjevanja, spet za druge pa filozofija, duhovna pot, način življenja. Za vsakega posameznika je torej joga individualno izkustvo. Zato sem moje anketirance za konec povabila, da z mano delijo še karkoli pomembnega glede njihovega odnosa do joge. Mogoče, kaj takšnega, kar niso zasledili tekom ankete. In presenetljivo so vsi nekaj dodali. Dobila sem toliko različnih odgovorov, kolikor je bilo vprašanih. Lahko pa bi jih združila v par stavkov. Namreč zapisali so, da jim je joga presenetljivo prinesla veliko pozitivnega v življenju. Bodisi je to izboljšanje zdravja, lažje spopadanje z vsakodnevnimi težavami, lažje obvladovanje stresa, kot tudi način za spoznavanje samega sebe, svojega telesa in drugačnega dožemanja sveta okoli sebe. Torej tudi iz tega vprašanja lahko razberemo, da je joga vprašanim v veliki meri spremenila življenje, s

čimer ponovno lahko potrdim tudi drugo hipotezo (»Joga je nekaterim posameznikom, čeprav tega niso pričakovali, v veliki meri spremenila življenje«). Kar nekaj jih je bilo soglasnih, da imajo popolnoma drugačen pogled na svet, dojemajo ga manj stresno in bolj pozitivno, kot so ga prej, imajo bolj pozitiven odnos do življenja in so veliko bolj energični.

5. ZAKLJUČEK

»Joga je znanost o telesu, umu, zavesti in duši.« (Moja joga 2016).

Joga je k nam prišla iz vzhoda, kjer so jo zaznamovale predvsem religiozne komponente hinduizma. Gre za celovito znanost o življenju, je torej najstarejši sistem celovitega osebne razvoja, ki zajema telo, um in t.i. dušo. Prenos joge na zahod je potekal preko procesov zahodnega imperializma in predvsem zanimanja za Orient. Istočasno so potekale tudi množične migracije Azijcev na zahod, med katerimi so bili številni guruji, ki so prav tako uspešno širili azijske religijske ideje, med njimi tudi jogijsko filozofijo. Pri prehodu joge na zahod pa je šlo za kulturno reinterpretacijo, saj naj bi bila, joga pri nas, v večini osvobodjena versko – filozofskih prvin. Množična populacija, je torej prevzela le določene versko – filozofske elemente, pojme in prakse in jih vključila v nov kulturni kontekst.

Vendar ali je temu res tako? Ali joga na zahodu, njenim vadečim res predstavlja le še eno obliko fizične vadbe?

»Joga je bila, je in bo, enostavno povedano, način za umirjanje miselnega toka, miselnih vrtincev, umirjanje uma in splošno sprostitvev. Kot tako jo lahko sodobni človek, ki ga spremembe prehitevajo, izkoristi in uporabi zase, za svoje dobro počutje. Joga lahko predstavlja način življenja, življenjsko filozofijo, ki nam pomaga razumeti spremembe, jih sprejeti in se učiti prilagajanja« (Rotar 2009, 89).

Jogo torej lahko razumemo na ta način, lahko pa nam joga predstavlja le še eno obliko fizične vadbe.

Moj vzorec v večini predstavljajo posamezniki, ki jim joga predstavlja predvsem fizično vadbo, s katero lajšajo negativne posledice sodobnega načina življenja. V jogi najdejo predvsem sprostitvev od napornega vsakdanjika in si poskušajo izboljšati razne zdravstvene težave. Do podobnih rezultatov je prišla tudi Alyson Ross (2013), z raziskavo, kako joga vpliva na odnose med posamezniki. V tej raziskavi so zapisali štiri glavne teze o koristih joge na zahodu. Joga vodi do osebne transformacije, povečuje socialno interakcijo, nudi

mehanizme s katerimi se lažje soočamo z izgubo, lažje rešujemo nesoglasja. Opazili so številne psihološke spremembe, s prakso joge so namreč dosegli višjo stopnjo samozavedanja, postali so bolj umirjeni, srečni, sočutni, tolerantni. Prav tako pa naj bi si z jogo izboljšali tako številna zdravstvena (kot so, kardiovaskularne bolezni, rak, diabetis, artritis, astmo), kot tudi psihična stanja (depresija, anksioznost, posttravmatski stres). Jogo bi torej lahko povezali z alternativnim zdravljenjem, saj je medicina kot ustaljene prakse ne priznava. Tudi Črnič (2012) trdi, da so na zahodu najbolj razširjena variacije hatha joge, ki pa je ljudje ne prakticirajo toliko zaradi duhovnih ciljev, temveč predvsem zaradi lajšanja negativnih posledic sodobnega načina življenja, povečanja telesnih sposobnosti, izboljšanja 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).

Vseeno pa je kar nekaj vprašanih tudi takšnih, ki jim joga predstavlja več kot le fizično vadbo. Odstotek je relativno visok, saj je takšnih le malo manj kot polovica anketiranih. V jogi so našli več kot le način za premagovanje stresnih situaciji in naporov, ki jim jih prinaša vsakdanje življenje. Kljub temu da mogoče niso pričakovali, da bi jim joga lahko spremenila življenje, se je zgodilo ravno to. V jogi so našli duhovno oporo, postala jim je način življenja.

Joga je torej za vsakega posameznika pot osebnega odkritja. Vadba joge prinaša telesne, čustvene in predvsem duhovne koristi. Na telesni ravni deluje na večjo moč, prožnost in vzdržljivost, izboljšuje občutek za ravnotežje, telesno držo, gibčnost in eleganco. Hkrati pa očiščuje in krepi organizem ter pospešuje telesne procese (Fraser 2004, 28–29).

S pomočjo raziskovalnega dela diplomske naloge, sem tako lahko potrdila obe svoji hipotezi. V mojem vzorcu je še vedno velika večina vadečih mnenja, da jim joga predstavlja le še eno obliko fizične vadbe s katero lažje premagujejo stresen način življenja in druge negativne posledice sodobnega načina življenja. Vendar sem, ko sem delala analizo podatkov, dobila občutek, da je vedno več posameznikov, ki se z jogo začnejo ukvarjati izključno zaradi fizičnih vidikov, vendar kasneje v njej prepoznajo več kot le telovadbo. Namreč veliko vprašanih nečesa ni pričakovalo in so bili nato presenečeni, ko so ugotovili določene koristi joge. Bili so mnenja, da jim je joga, čeprav to niso pričakovali, v veliki meri spremenila način življenja. In s tem sem lahko potrdila tudi svojo drugo hipotezo.

»Joga, za katero se odločamo predvsem zaradi »polepšanja« oziroma izoblikovanja telesa, zaradi vitalnosti in s tem povezane sreče in zadovoljstva, bi lahko poimenovali tudi »instant joga«, ki ponuja takojšne (instant) učinke, ki pa v skladu z značilnostmi sodobne družbe v

času hitrih sprememb prav tako hitro izginejo. Pri tem ne smemo posploševati – instant joga s prevladujočo komponento »kratkotrajnosti« in hitrimi učinki najdemo na primer v medijih in marketinško orientiranih dejavnostih, kot so specializirane vikend delavnice, ki ponujajo in prodajajo predvsem izkušnjo, ne pa celostnega znanja, saj je, če poznamo vsaj malo filozofije joge, za to znanje potrebno mnogo več časa, predvsem pa vztrajnega poglobljanja in razumevanja vseh vidikov jogijske prakse. Interpretacija in uporaba joge je torej tista, ki ustvarja razliko med jogo in instant jogo. Joga v objemu instant kulture torej lahko združi svoj prvotni namen, lahko pa predstavlja zgolj enega izmed instant produktov družbe sodobnega časa. Vse pa je odvisno od posameznika« (Rotar 2009, 90). Pomembna je torej predvsem lastna interpretacija joge.

LITERATURA

1. Barker, Chris. 1999. *Globalization and Cultural Identities*. Buckingham: Open University Press.
2. Bauman, Zygmunt. 1998. *Globalization: The Human Consequences*. Columbia: Columbia University Press.
3. Bourne, Jill. 2011. *Pedagogic practice, culture and globalization of yoga teaching*. *Journal of Applied Linguistics and Professional Practice* 7 (1): 11–26.
4. Broo, Måns. 2012. *Yoga in Cyberspace? The web pages of yoga studios in Turku/Åbo*. *Approaching Religion* 2 (2): 18–27.
5. CVD. Dostopno prek: www.cdc.gov/nchs/fastats/death.htm (31. julij 2016).
6. Črnič, Aleš. 2001. *Nirvanizacija globalne vasi: Privlačnost azijskih religiji za sodobne zahodne družbe*. *Časopis za kritiko znanosti* 29 (202–203): 141–161.
7. --- 2003. *Odnos sodobnih družb do novih religijskih gibanj*. *Teorija in praksa* 40 (1).
8. --- 2012. *Na vodnarjevem valu, nova religijska in duhovna gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV.
9. Dangerfield, A. 2009. *Yoga Wars*. BBC News. Dostopno prek: <http://news.bbc.co.uk> (15. maj 2016).
10. De Michelis, Elizabeth. 2004. **A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism**. Google Books. Dostopno prek: <http://books.google.si> (20. maj 2016).
11. --- 2007. *A Preliminary Survey of Modern Yoga Studies*. *Asian Medicine* 3 (1): 1–19.
12. --- 2008. *A history of modern yoga*. London: YHT, Ltd.
13. *Enklikanketa*. 2016. Dostopna prek <https://www.1ka.si/a/76353> (20. april 2016).
14. Ferguson, W. 2003. *Hitching Rides with Buddha*. New York: Publishers Group West.
15. Feuerstein, G. 2006. *Frequently asked questions about yoga*. Dostopno prek: <http://traditionalyogastudies.com/wp-content/uploads/2011/05/Frequently-Asked-Questions-About-Yoga.pdf> (18. junij 2016).
16. Fraser, Tara. 2004. *Joga: priročnik za učenje joge doma*. Tržič: Učila Interantional.
17. Goljavšček, Alenka. 1992. *New age in krščanstvo*. Koper: Ognjišče.
18. Guzmán, D.S. 2014. *Umetnost joge*. Dostopno prek Portala duhovnosti: http://duhovnost.eu/sl/joga_2/umetnost_joge/ (20. junij 2016).
19. Hammer, Raymond. 1987. »Večni nauk: hinduizem«. V *Velika verstva sveta* (174–200). Koper: Ognjišče.

20. Hauptman G. in Komotar M. 2010. *Otroci in mladostniki v sodobni družbi*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vs/Gradiva_ESS/Impletum/IMPLETUM_277ORGANIZATOR_Otroci_Hauptman.pdf (31. julij 2016).
21. --- 2010. *Družba tveganja*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vs/Gradiva_ESS/Impletum/IMPLETUM_268ORGANIZATOR_Druzba_Hauptman.pdf (31. julij 2016).
22. Huston, Smith. 1996. *Svetovne religije*. Maribor: Založba Obzorja.
23. Jain, Andrea R. 2012. *Branding Yoga. The cases of Iyengar Yoga, Siddha Yoga and Anusara Yoga*. *Approaching Religion* 2 (2): 3–17.
24. *Joga cajt*. 2016. Dostopno prek: <http://www.joga-cajt.com/o-jogi/joga.html> (31. julij 2016).
25. *Joga v vsakdanjem življenju*. Dostopno prek: www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org (31. julij 2016).
26. Kaivalya in Kooij. 2010. *Myths of Assanas: The Stories at the Heart of the Yoga Tradition*. California: Mandala Publishing.
27. Kersnik, Ana. 2012. *Joga – le telovadba ali del širšega verskega sistema?* Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
28. Kundalini joga. 2014. *Zgodovina joge od starih časov do današnjih dni*. Dostopno prek Portala Kundalini joga: <http://www.kundalinijoga.si/zgodovina.html> (3. avgust 2016).
29. Maheshwaranda, Pramhans Swami. 2000. *Sistem joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibero Verlag / European University Press.
30. Maselj, Branko. 2007. *Telesne tehnike v perspektivi medkulturne prenosljivosti*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
31. Milčinski, Maja. 2000. *Obvladovanje notranje narave po Radža jogi*. Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Inštitut za Slovensko narodopisje.
32. Mesec, Peter. 1994. *Patandžalijeve joga-sutre s komentarji*. Nova Gorica: Flamingo d.o.o.
33. *Moja joga*. 2016. Dostopno prek: <http://www.mojajoga.org/joga/o-jogi/> (28. avgust 2016).

34. *Moje zdravje*. 2010. Dostopno prek: http://www.joga-maribor.org/Portals/0/Pdf/%C4%8Clanki/Ucinki_vadbe_joge_na_zdravje.pdf (3. avgust 2016).
35. *Najdi.si*. 2005. Dostopno prek: www.najdi.si/ankete/arhiv_anket.jps (3. avgust 2016).
36. Partridge, Christopher. 2009. *Verstva sveta*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
37. Putlocker. 2011. *Dokumentarni film Kumare*. Dostopen prek: <http://putlocker.bz/watch-Kumare-online-free-putlocker.html> (3. avgust 2016).
38. 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*. Dostopno prek: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4196270/> (10. avgust 2016).
39. Rotar, Eva. 2009. *Joga v obsegu instant kulture*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta.
40. Saraswati, S.S. 1998. *Assana Pranayama Mudra Bandha*. Ljubljana: Tara Yoga center.
41. *Satyananda Yoga*. 2005. Dostopno prek: www.satyanandayoga.tara.si/jogainzdravje.php (10. avgust 2016).
42. Schöps, Inge. 2011. *Joga: veliki priročnik za začetnike in izkušene*. Učila, Tržič.
43. Singleton Mark, 2010. *Yoga body*. New York: Oxford University Press.
44. *Skobrne*. 2002. Dostopno prek: file:///C:/Users/Sajo/Downloads/Duhovnost_URN_NBN_SI_doc-V91242B8.pdf (20. julij 2016).
45. Smith, Huston. 1996. *Svetovne religije*. Maribor: Založba Obzorja.
46. Smrke, Marjan. 2000. *Svetovne religije*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
47. SSKJ. *Definicija besede joga*. Dostopno prek: http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03exe?name=sskj_testa&expression=ge%3Djoga&hs=1 (15. julij 2016).
48. --- *Definicija besede religija*. Dostopno prek: <http://bos.zrc-sazu.si/cgi/neva.exe?name=ssbsj&tch=14&expression=zs%3D65894> (15. julij 2016).
49. *Statistični urad Republike Slovenije*. 2011. Dostopno prek: <http://www.stat.si/StatWeb/glavnavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=4412> (30. julij 2016).
50. --- 2002. Dostopno prek: https://www.stat.si/popis2002/si/rezultati/rezultati_red.asp?ter=SLO&st=8 (30. julij 2016).

51. Stephens, M. 2010. **Teaching Yoga: Essential foundations and techniques**. Google Books. Dostopno prek: <http://books.google.si> (6. junij 2016).
52. Strauss, S. 2005. *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Cultures*. UK: Berg.
53. Taimni, I.K. 1995. *Veda o jogi: Patanjđalijeve Sutre o jogi v sanskrtu s translacijo v latinici in komentar*. Nazarje: Bele.
54. Tara yoga center. Dostopno prek: www.satyanandayoga.tara.si (10. junij 2016).
55. Thompson, Gerry Maguire. 2003. *Atlas duhovnih izročil: Izvor in razvoj duhovnih in mističnih izročil iz vsega sveta*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
56. Vidner Ferkov, Katarina. 2013. »Jogamanija« ali ko tisočletno znanje postane potrošništvo. Delo, 11.12.2013. dostopno prek: <http://www.delo.si/druzba/panorama/jogamanija-ali-ko-tisocletno-znanje-postane-potrosnistvo.html> (20. maj 2016).
57. Vivekananda, Swami. 2000. *Radža joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
58. Zalokar, Jurij. 2005. *Joga in naš čas*. Ljubljana: Založba Unigraf.
59. Ylönen, Hanna-Leena. 2012. *Creatin meaningful space. Yoga practice transforming bodily habits of 'being-in-the-world'*. *Approaching Religion* 2 (2): 38–42.
60. *Yoga Site*. 2004. Dostopno prek: <http://www.yogasite.com/surveydata.htm> (12. junij 2016).
61. *Yoga Survey*. 2006. Dostopno prek: <http://www.yogasurvey.com/SignoftheTimes.pdf> (30. julij 2016).
62. *Wikipediija*. Dostopno prek: <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga> (30. julij 2016).

PRILOGE

PRILOGA A: anketa

Anketa o pomenu joge

Q1 - Koliko časa že prakticirate jogo?

- 1 -2 leti
- 2 - 3 leta
- 4 - 5 let
- več kot 5 let
- Drugo:

Q2 - Katero vrsto joge prakticirate?

- Joga v vsakdanjem življenju
- Hatha joga
- Kundalini joga
- Vinyasa joga
- Bikram joga
- Fitnes joga (power joga, flow joga...)
- Ashtange joga
- Drugo:

Q3 - Koliko ur na teden namenjate praktikiranju joge?

- Manj kot štiri ure
- Od šest do osem ur
- Več kot osem ur
- Drugo:

Q4 - Zakaj ste se odločili za praktikiranje joge?

Q5 - Kje jogo izvajate?

- Samo doma
- Samo v skupini pod vodstvom učitelja/učiteljice
- Doma in v skupini
- Drugo:

Q6 - Kakšna so bila pričakovanja od joge na začetku ukvarjanja z njo?

	Sploh nisem pričakoval	Nisem pričakoval	Niti - niti	Sem pričakoval	Sem zelo pričakoval
Lažje premagovanje vsakodnevnih naporov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zmanjšati stres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osvojiti pravilno tehniko dihanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izboljšanje zdravstvenih težav	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lepše, bolj vitko telo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolj zdravo telo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolj gibčno telo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izboljšati fizično kondicijo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izboljšati koncentracijo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duhovna rast	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stik z božanskim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boljši stik z lastnim telesom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Samoizpolnitev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spremenjen način prehranjevanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q7 - V kolikšni meri so se vaša pričakovanja uresničila oziroma v kolikšni meri opazate v nadaljevanju navedene učinke, tudi če jih niste pričakovali:

	Sploh ne drži	Ne drži	Niti - niti	Drži	Povsem drži
Lažje premagovanje vsakodnevnih naporov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zmanjšati stres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osvojiti pravilno tehniko dihanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izboljšanje zdravstvenih težav	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lepše, bolj vitko telo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolj zdravo telo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolj gibčno telo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izboljšati fizično kondicijo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izboljšati koncentracijo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duhovna rast	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stik z božanskim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boljši stik z lastnim telesom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Samoizpolnitev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spremenjen način prehranjevanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q8 - Na lestvici od 1 (se popolnoma ne strinjam) do 5 (se popolnoma strinjam) ocenite, v kolikšni meri se strinjate z naslednjimi trditvami:

	1	2	3	4	5
Joga je pomemben del mojega vsakdanjika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joga mi predstavlja predvsem obliko fizične	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
vadbe					
Jogo dojemam kot način življenja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogijska filozofija mi pomembno osmišlja življenje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joga mi je izredno spremenila življenje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joga mi predstavlja sprostitev od stresnega življenja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joga dojemam kot duhovno prakso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 - Ali imate sedaj, ko že dlje časa prakticirate jogo drugačen odnos do sebe, predvsem v smislu dojemanja svojega telesa oziroma fizične pojavnosti? Prosim opišite.

Q10 - Ali jogo prakticira še katera oseba, ki vam je blizu, recimo člani vaše družine, prijatelj/ica?

- Da
 Ne

Q18 - Ali ste prebrali kakšno knjigo ali priročnik o jogi?

- Da
 Ne

Q19 - Ste se že udeležili kakšnega predavanja o jogi?

- Da
 Ne

Q20 - Ste se že kdaj udeležili kakšnega seminarja ali delavnice o jogi?

- Da
 Ne

Q21 - Ste že kdaj šli v Indijo na jogijsko izpopolnjevanje ali podobno?

- Da
 Ne

Q22 - Za konec vas vabim, da delite z mano še kar koli dodatno pomembnega glede vašega odnosa do joge:

IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
XSPOL - Spol:

- Moški
- Ženski

IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
XSTAR2a4 - V katero starostno skupino spadate?

- do 25 let
- 25 - 30 let
- 31 - 35 let
- 36 - 40 let
- 41 let in več

IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
XZST1surs4 - Kakšen je vaš zakonski stan?

- Samski (nikoli skupno življenje s partnerjem/ -ko)
- Poročen/ -a
- Ločen/ -a
- Razvezani
- Kohabitiram (skupno življenje s partnerjem/ - ko, brez poroke)

IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
Q23 - Oblika družine:

- Nuklearna (s partnerjem/ - ko in otrokom/otroci)
- Reorganizirana (z novim partnerjem/ -ko in otrokom/otroci)
- Enostarševska (samo z otrokom/otroci)
- Večgeneracijska (skupaj s starši ali sorodniki)

IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
Q24 - Število otrok v družini:

- 0 otrok
- 1 - 2 otroka
- 3 otroci ali več

IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
XIZ1a2 - Izobrazba?

- Osnovnošolska ali manj
- Srednješolska poklicna
- Srednješolska gimnazijska
- Višje- ali visokošolska
- Magisterij/doktorat

IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
XDS2a4 - Kakšen je vaš trenutni status?

- Polno zaposlen/ -a
- Delno zaposlen/ -a
- Brezposeln do 12 mesecev
- Brezposeln nad 12 mesecev
- Študent/ -ka
- Drugo:

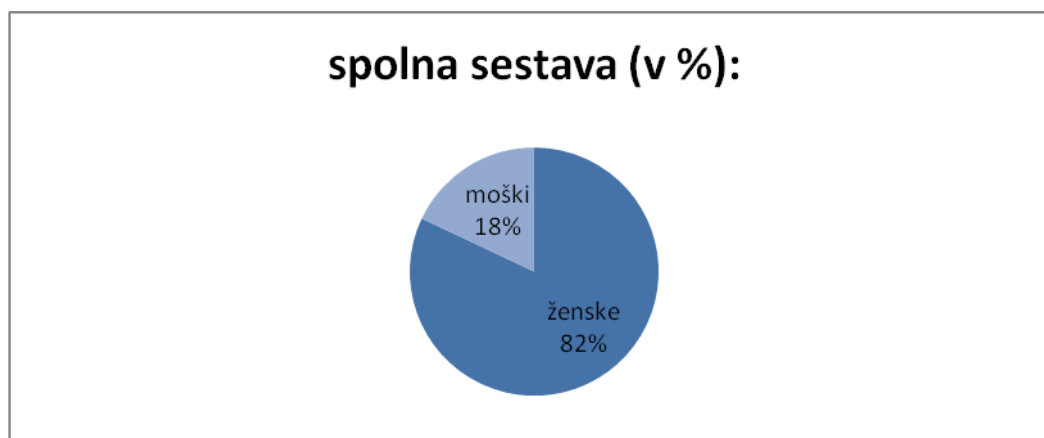
IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
Q25 - S katero versko skupnostjo ali gibanjem se počutite najbolj povezani?

- Z Rimokatoliško
- Z novimi duhovnimi gibanji
- Z nobeno
- Drugo:

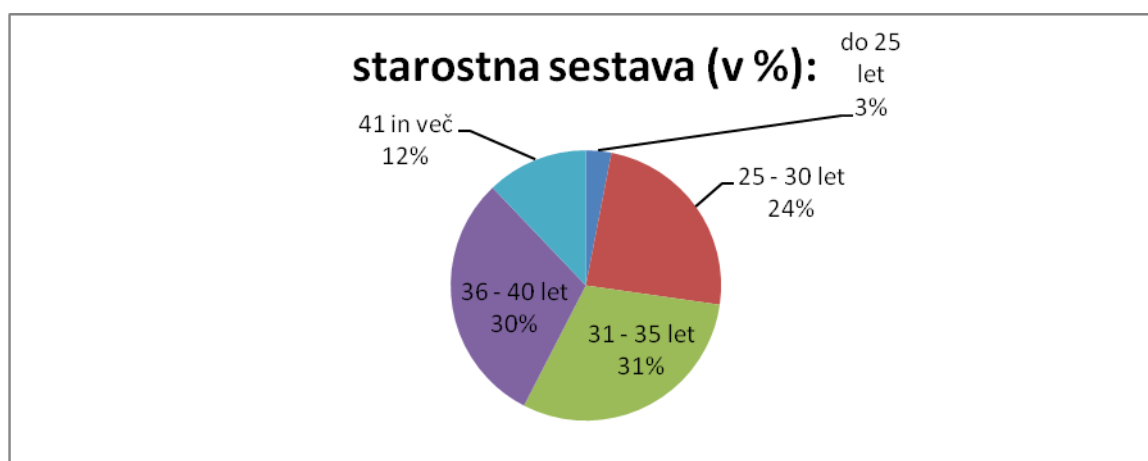
IF (1) (Še nekaj demografskih vprašanj)
XLOKACREGk - Velikost kraja bivanja?
Kohezijski regiji Slovenije

- do 1.000 prebivalcev
- 1.000 - 2.000 prebivalcev
- 2.000 - 10.000 prebivalcev
- 10.000 - 50.000 prebivalcev
- 50.000 - 250.000 prebivalcev
- Ljubljana

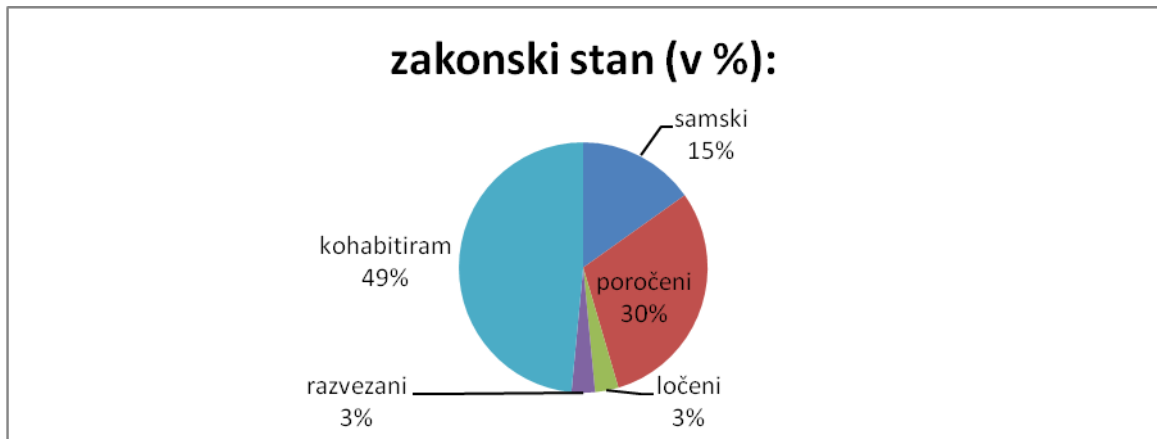
Graf 1: spolna sestava



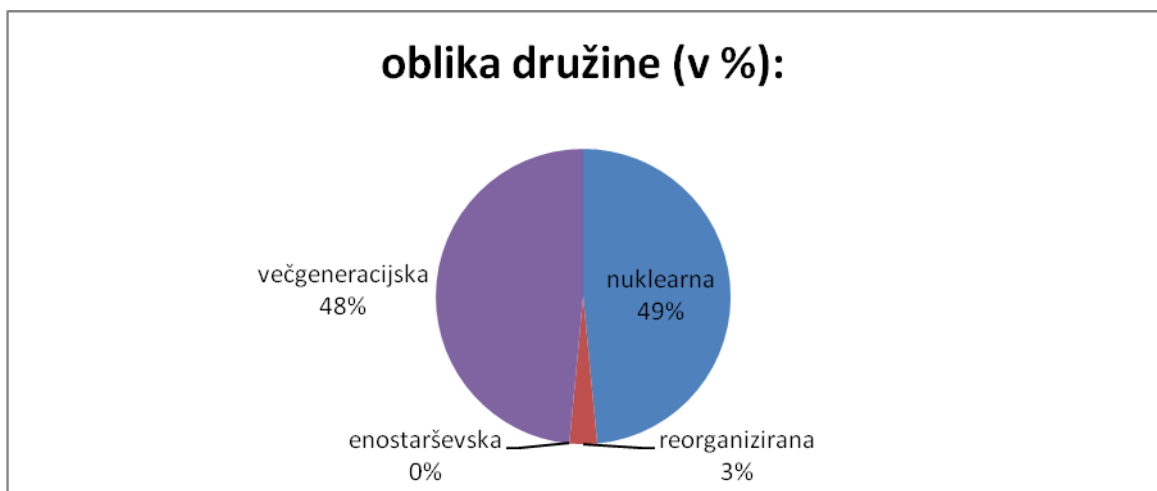
Graf 2: starostna sestava



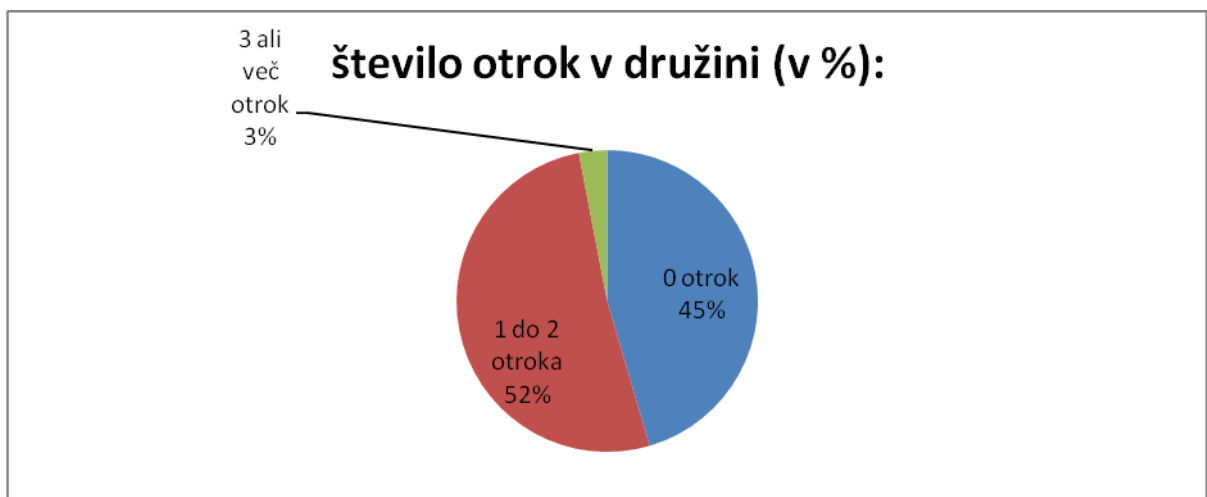
Graf 3: zakonski stan



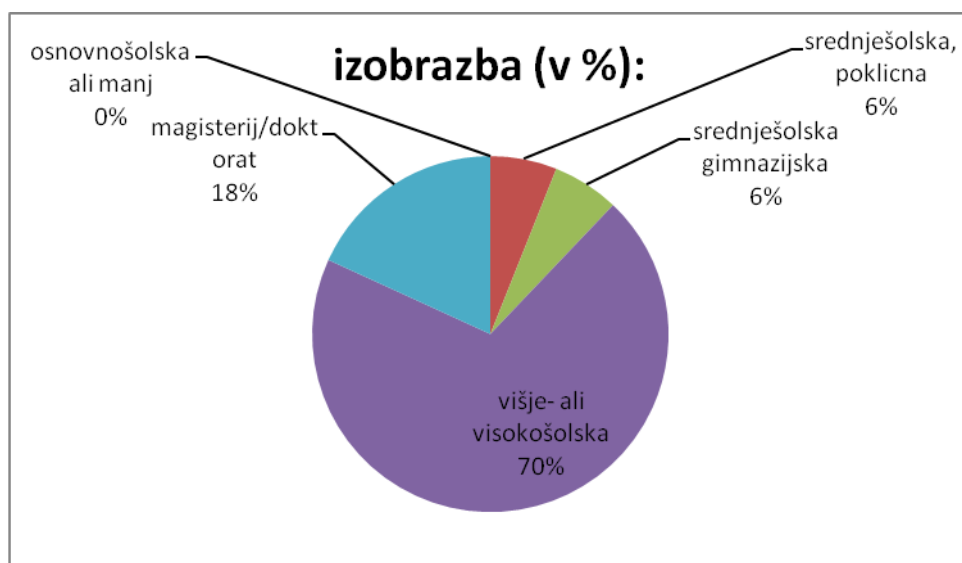
Graf 4: oblika družine



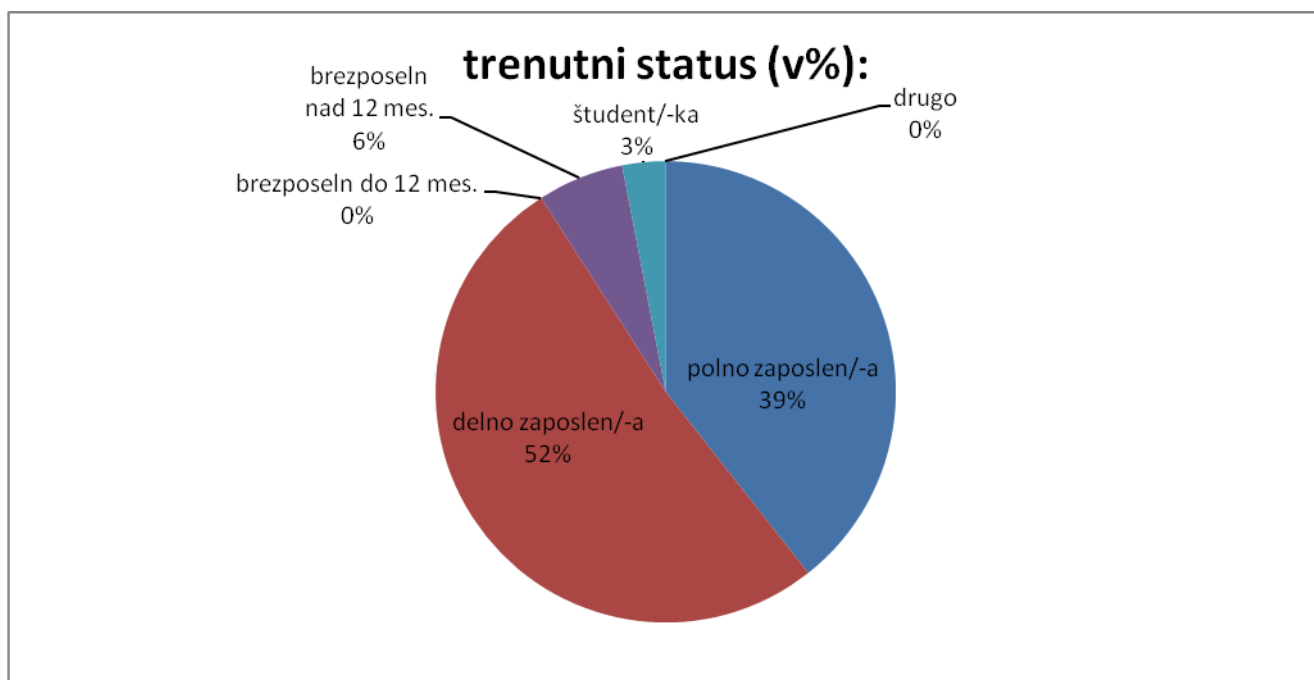
Graf 5: število otrok v družini



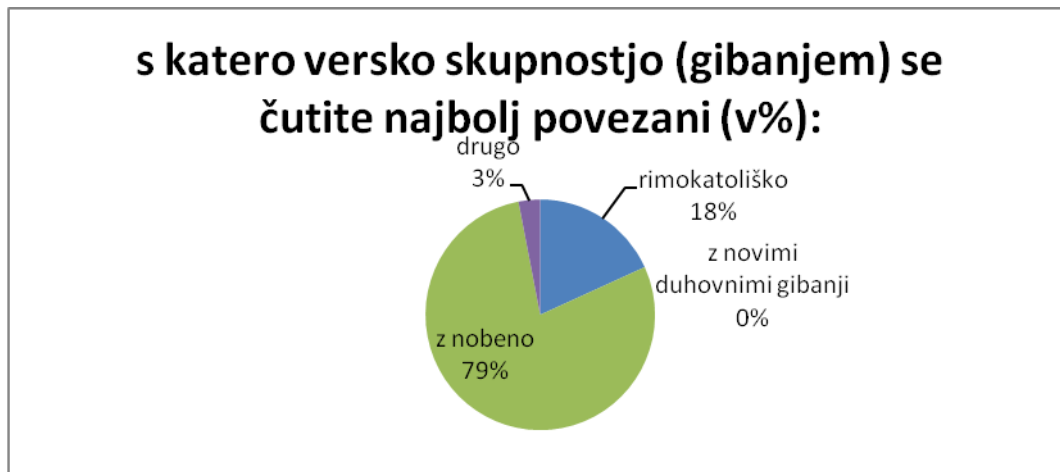
Graf 6: stopnja izobrazbe



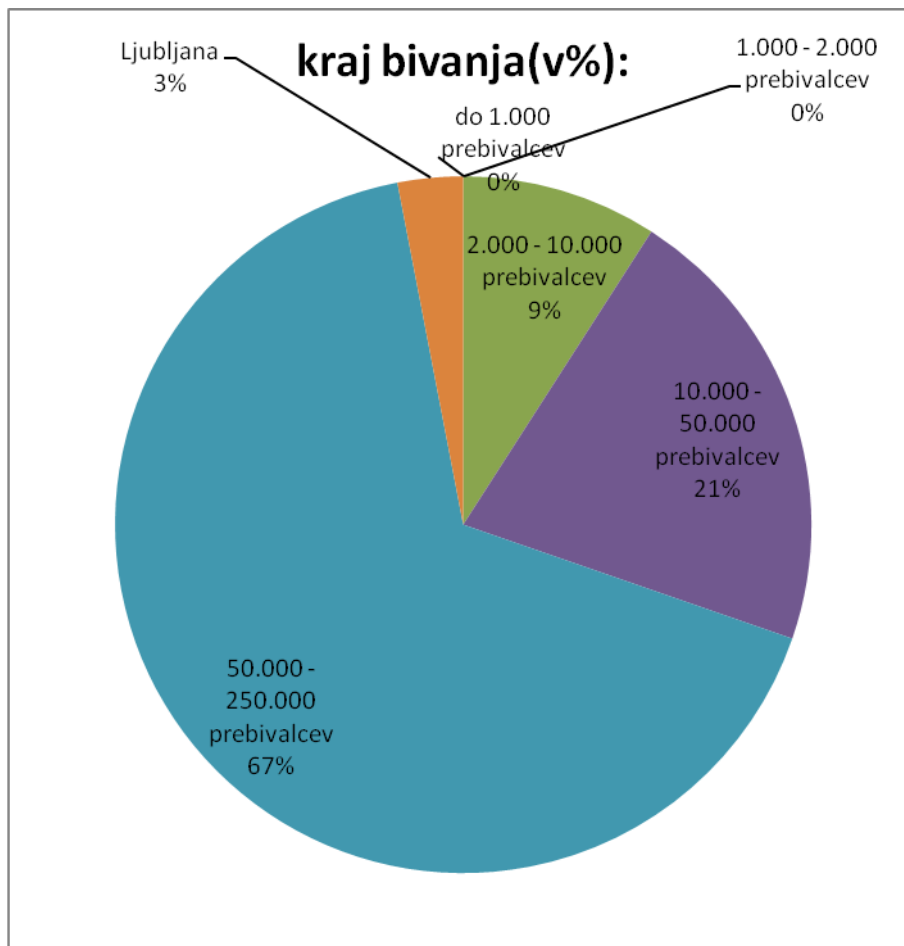
Graf 7: trenutni status



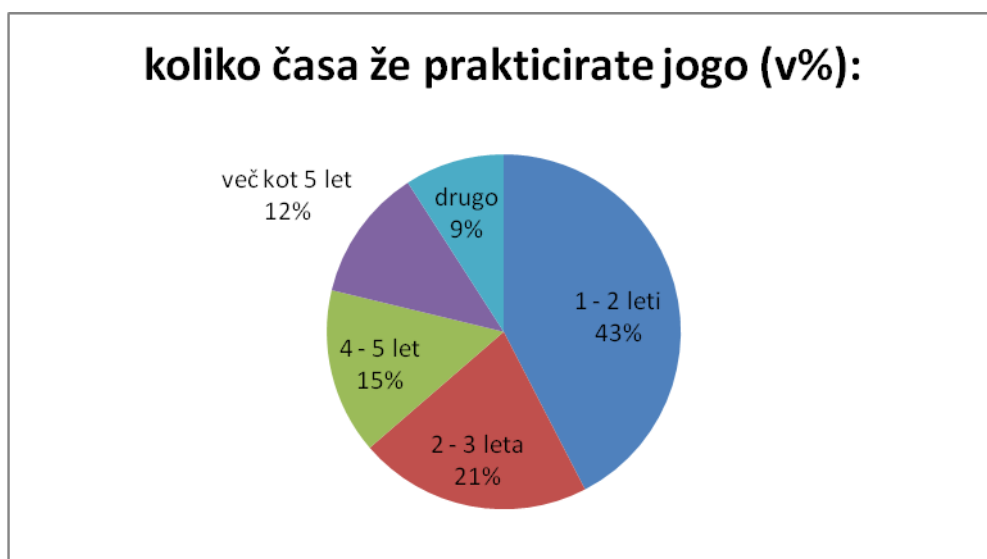
Graf 8: versko prepričanje



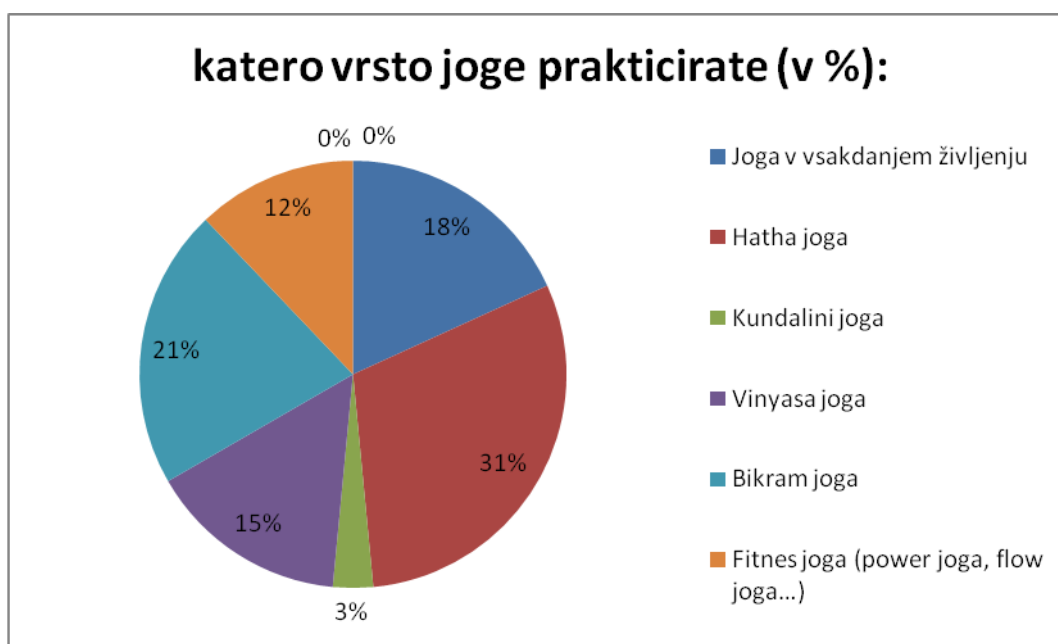
Graf 9: kraj bivanja



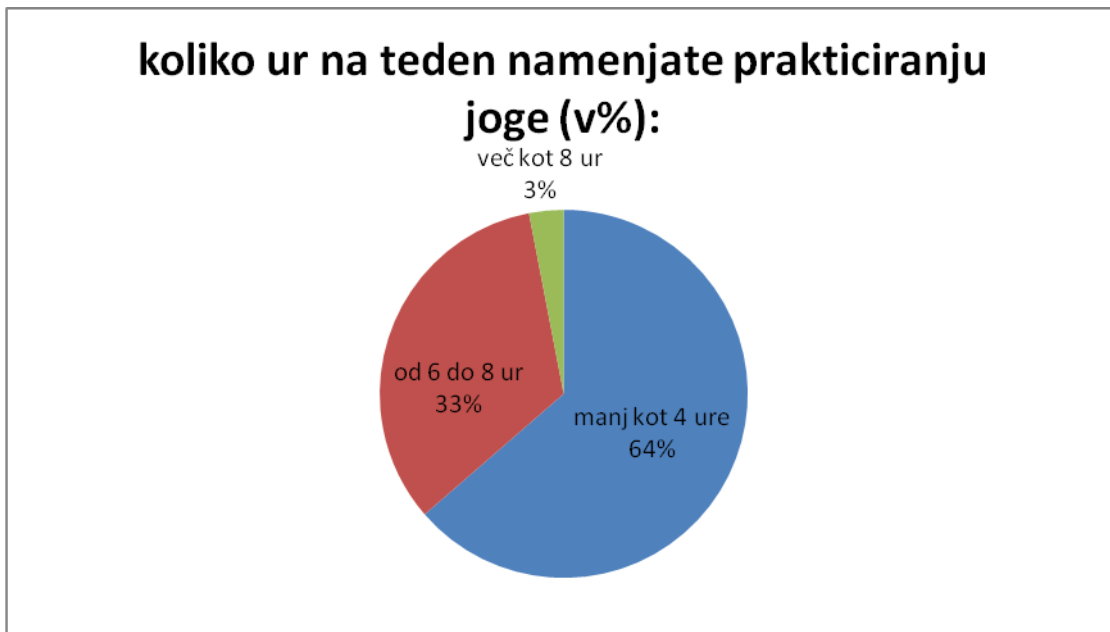
Graf 10: ukvarjanje z jogo



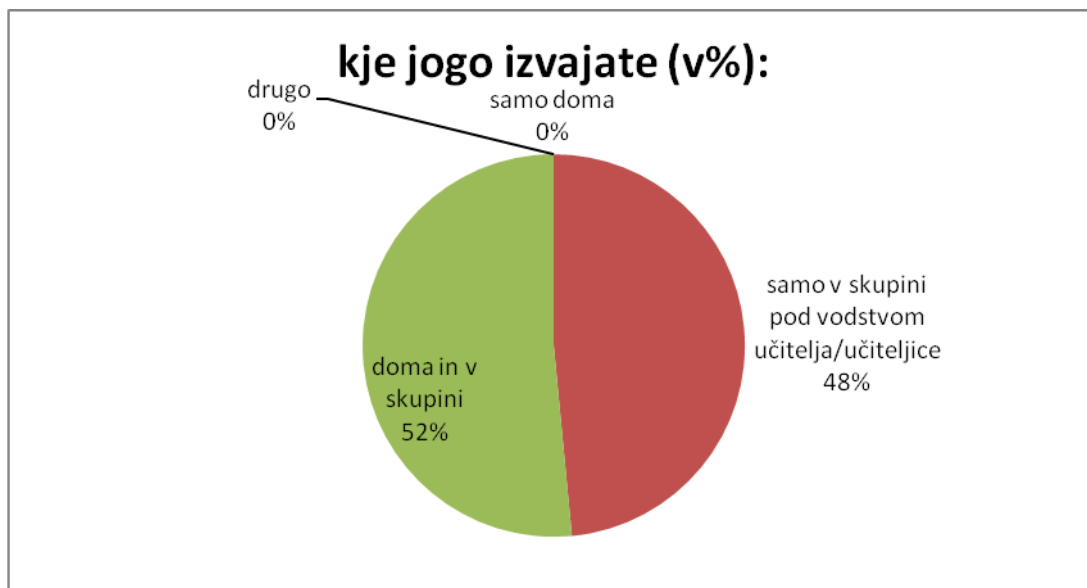
Graf 11: oblika joge



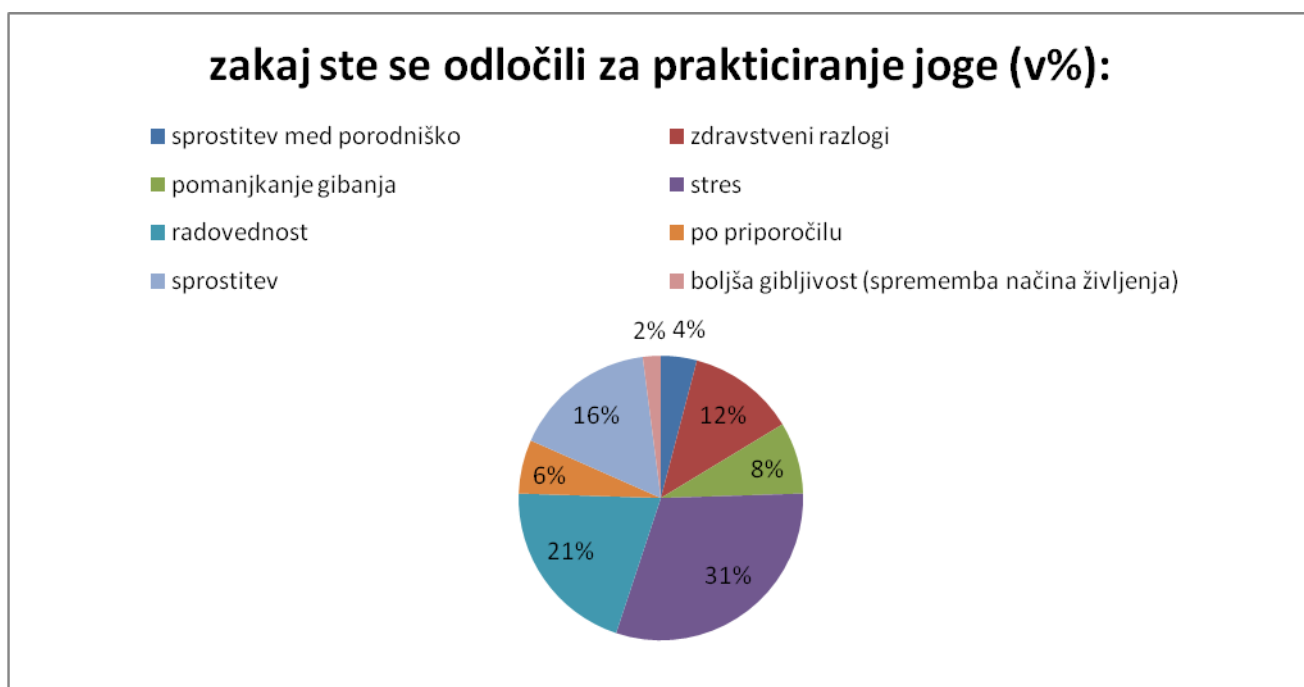
Graf 12: koliko ur na teden posvečate jogi



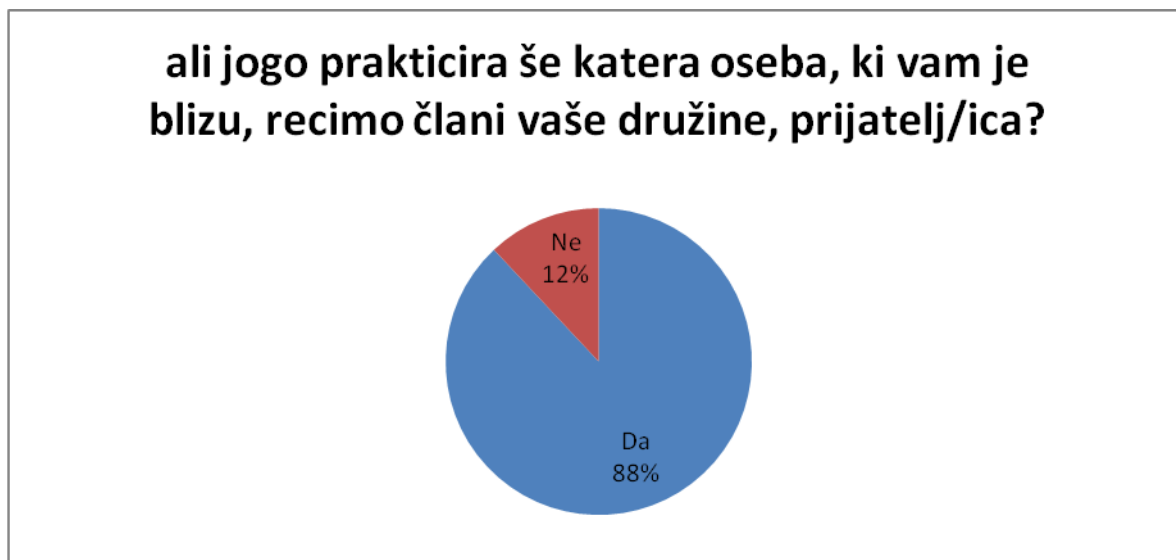
Graf 13: kje jogo izvajate



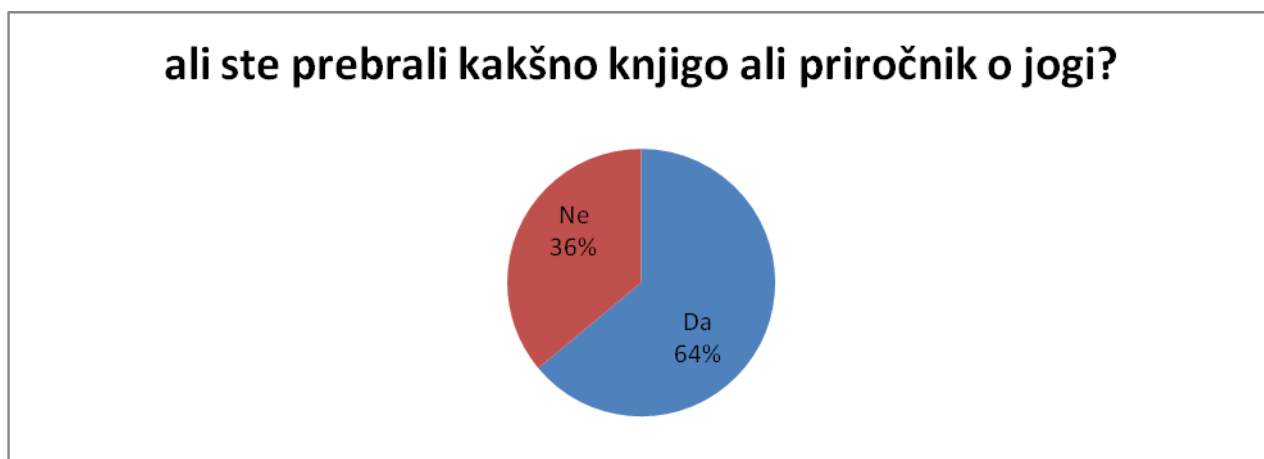
Graf 14: zakaj ste se odločili za prakticiranje joge



Graf 15: ali jogo prakticira še katera oseba, ki vam je blizu, recimo člani vaše družine, prijatelj/ica



Graf 16: ali ste prebrali kakšno knjigo ali priročnik o jogi



Graf 17: ali ste se udeležili kakšnega predavanja o jogi



Graf 18: ste se že kdaj udeležili kakšnega seminarja ali delavnice o jogi



Graf 19: ste kdaj šli v Indijo na jogijsko izpopolnjevanje ali podobno



Tabela 1: pričakovanja ob začetku vadbe joge

podatki v %	Sploh nisem pričakovala	Nisem pričakovala	Niti - niti	Sem pričakovala	Sem zelo pričakovala
Lažje premagovanje vsakodnevnih naporov	3	18	15	58	6
Zmanjšati stres	0	9	12	70	9
Osvojiti pravilno tehniko dihanja	0	3	18	68	12
Izboljšanje zdravstvenih težav	3	9	30	39	18
Lepše, bolj vitko telo	9	27	27	36	0
Bolj zdravo telo	0	6	12	70	12
Bolj gibčno telo	0	0	6	61	33
Izboljšati fizično kondicijo	3	3	30	48	15
Izboljšati koncentracijo	3	6	42	39	9
Duhovna rast	6	36	24	30	3
Stik z božanskim	30	36	18	15	0
Boljši stik z lastnim telesom	3	15	18	42	21
Samoizpolnitev	0	22	25	47	6
Spremenjen način prehranjevanja	6	55	30	9	0

Tabela 2: uresničitev pričakovanj

podatki v %	Sploh ne drži	Ne drži	Niti - niti	Drži	Povsem drži
Lažje premagovanje vsakodnevnih naporov	0	0	24	61	15
Zmanjšati stres	0	0	9	69	22
Osvojiti pravilno tehniko dihanja	0	0	12	61	27
Izboljšanje zdravstvenih težav	0	0	27	52	21
Lepše, bolj vitko telo	0	21	24	42	12
Bolj zdravo telo	0	0	15	61	24
Bolj gibčno telo	0	3	0	63	34
Izboljšati fizično kondicijo	0	3	18	64	15
Izboljšati koncentracijo	0	6	27	55	12
Duhovna rast	6	30	21	36	6
Stik z božanskim	30	24	24	15	6
Boljši stik z lastnim telesom	0	0	21	52	27
Samoizpolnitev	0	3	18	52	27
Spremenjen način prehranjevanja	6	36	21	33	1

Tabela 3: (ne)strinjanje s postavljenimi trditvami (od 1 (se popolnoma ne strinjam) do 5 (se popolnoma strinjam))

Podatki v %	1	2	3	4	5
Joga je pomemben del mojega vsakdanjika	0	18	27	33	21
Joga mi predstavlja predvsem obliko fizične vadbe	9	21	27	39	3
Jogo dojemam kot način življenja	3	24	24	30	18
Jogijska filozofija mi pomembno osmišlja življenje	6	27	36	18	12
Joga mi je izredno spremenila življenje	9	30	24	33	3
Joga mi predstavlja sprostitev od stresnega življenja	0	3	9	58	30
Jogo dojemam kot duhovno prakso	9	27	24	30	9