



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ, ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

Πτυχιακή/Διπλωματική Εργασία

Νέο-εισερχόμενες Πρακτικές Φροντίδας του Εαυτού.

Το παράδειγμα της γιόγκα στην Ελλάδα.

Αικατερίνη Α. Γεωργοπούλου

Επιβλέπουσα καθηγήτρια Μιμήνα Πατεράκη

Αθήνα, Ιούλιος 2023

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης η συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Η συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



**Νέο-εισερχόμενες Πρακτικές Φροντίδας του Εαυτού.
Το παράδειγμα της γιόγκα στην Ελλάδα.**

Αικατερίνη Γεωργοπούλου

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής/Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Μιμήνα Πατεράκη

Μέλος ΣΕΠ

ΕΑΠ

Συν-επιβλέποντες:

Μαρία Κωλέτση

Μέλος ΣΕΠ

ΕΑΠ

Εμμανουήλ Τζανάκης

Αναπλ. Καθηγ. Τμήμα Ψυχολογίας

Πανεπιστημίου Κρήτης

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κυρία Μιμήνα Πατεράκη, επιβλέπουσα της εργασίας μου καθώς η επιστημονική της ματιά υπήρξε ο σημαντικότερος οδηγός στην εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας.

Ευχαριστώ την αδερφή μου, Έφη Γεωργοπούλου οι διορθώσεις και η ενθάρρυνσή της οποίας υπήρξαν καταλυτικές στα τελικά στάδια συγγραφής της εργασίας μου.

Επιπλέον θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συμμετέχοντες στην έρευνα που με εμπιστεύτηκαν δίνοντας μου την δυνατότητα να προσπαθήσω να αναζητήσω μέσα από τον λόγο τους απαντήσεις στα ερωτήματα και τις υποθέσεις μου.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία ασχολείται με τους λόγους οι οποίοι συγκροτούνται και αναπαράγονται γύρω από την ενασχόληση με την γιόγκα ως σωματική τεχνική άσκησης του σώματος στην Ελλάδα. Ένα σύνολο τεχνικών βασισμένες σε ένα μηχανισμό επιτάχυνσης και επιβράδυνσης των κινήσεων, με βασικό άξονα την τεχνική της αναπνοής συνδέεται με την διαχείριση δεξιοτήτων όπως ο αυτοέλεγχος, η συγκέντρωση, η ηρεμία, η ετοιμότητα του πνεύματος, η υπομονή. Η παρούσα μελέτη εστιάζει στην τεχνική της αναπνοής η οποία χρησιμοποιείται στη γιόγκα και δύναται να μετατραπεί σε μια πρακτική που εγγράφεται στο σώμα, διαμορφώνει μία νέα έξη-μία νέα κουλτούρα αναπνοής και οδηγεί σε μετασχηματισμό των κοινωνικών συμπεριφορών των ασκούμενων.

Ταυτόχρονα μελετά και αναλύει τους τρόπους με τους οποίους αντιλαμβάνονται και κατανοούν οι συμμετέχουσες και συμμετέχοντες την συγκεκριμένη πρακτική ως μία νέα και ξεχωριστή πρακτική φροντίδας του εαυτού τους. Η παρούσα εργασία έχει ως στόχο να φέρει στο προσκήνιο τους τρόπους με τους οποίους εμπλέκουν οι συμμετέχοντες την γιόγκα στην ζωή τους. Στο πλαίσιο αυτό χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια με ανοικτού τύπου ερωτήσεις και συνεντεύξεις, ενώ παράλληλα αξιοποιήθηκε η εμπειρία ως χρόνια ασχολούμενη με την γιόγκα, τόσο ως ασκούμενη όσο και ως εκπαιδεύτρια. Η ανάλυση του ερευνητικού υλικού βασίστηκε στο θεωρητικό εργαλείο των τεχνικών σώματος του Mauss και μετέπειτα της έξης όπως αυτό αναπτύχθηκε από τον Bourdieu.

Μέσα από το παρόν ερευνητικό υλικό αναδεικνύεται πως η μεγάλη πλειοψηφία που ακολουθεί την γιόγκα είναι κυρίως γυναίκες οι οποίες θεωρούν ότι η πρακτική της γιόγκα μπορεί να προκαλεί ποικίλες σωματικές προσαρμογές και να καθοδηγεί σε κοινωνικούς μετασχηματισμούς δημιουργώντας νέες δομές, άμεσα με την πολιτική χρήση του σώματος.

ABSTRACT

This paper deals with the reasons that are constructed and reproduced around the practice of yoga as a physical exercise of the body in Greece. A set of techniques based on a mechanism of acceleration and deceleration of movements with the breathing technique as the main axis is connected to the management of skills such as self-control, concentration, calmness, readiness of mind, patience.

The present study focuses on the breathing technique used in yoga and can be transformed into a practice that registers in the body, forms a new habitus- a new culture of breathing, and leads to a transformation of the social behaviours of the practitioners. At the same time, it studies and analyses the ways in which the participants perceive and understand this specific practice as a new and distinct self-care practice.

This paper aims to highlight the ways in which the participants involve yoga in their lives. In this context, questionnaires with open-ended questions and interviews were used, while at the same time the experience as a long-time practitioner of yoga, both as a practitioner and as an instructor, was utilized. The analysis of the research material was based on the theoretical tool of the body techniques of Mauss and later of the habitus as it was developed by Bourdieu.

Through the present research material, it emerges that the great majority who follow yoga are mainly women who believe that the practice of yoga can cause various physical adaptations and lead to social transformations by creating new structures, directly with the political use of the body.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΤΙΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ.....	12
3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	18
4. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΞΗΣ ΚΑΙ Η ΕΝΣΑΡΚΩΜΕΝΗ ΚΑΤΑΠΕΣΗ.....	25
5. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	32
I. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ.....	39
II. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΚΥΨΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ.....	41
6. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.....	42
I. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ. Η ΑΝΑΠΝΟΗ & ΤΟ ΣΚΕΠΤΟΜΕΝΟ ΣΩΜΑ.....	49
II. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ Ή ΘΡΗΣΚΕΙΑ.....	55
III. ΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ.....	59
7. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	68
8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	71

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

I can only be known through devotional service.

Bhagavad-Gita 18:11

Μπορώ να γίνω γνωστός μόνο μέσω λατρευτικής υπηρεσίας/ υπηρεσίας αφοσίωσης.

Μπάγκαβαντ-Γκίτα 18:11

Κρίσνα Νταπαγιάννα/Βιάσα, συγγραφέας

Η δημοτικότητα της γιόγκα στην ελληνική κοινωνία ξεκινά το 2010, χρόνια αργότερα σε σύγκριση με τις δυτικές χώρες αν και υπάρχουν αναφορές πως μεταφράσεις των φιλοσοφικών κειμένων της Bhagavad Gita του ινδικού έπους, το οποίο ανήκει στις Ουπανισάδες και στο οποίο βασίζονται αλληγορικά οι δάσκαλοι και οι δασκάλες της γιόγκα για το φιλοσοφικό κομμάτι της πρακτικής καταγράφεται το 1803 (Σακελλαρίου, 2022:3). Τί είναι όμως αυτό που ωθεί ολοένα και περισσότερους ανθρώπους να ασχοληθούν με τη γιόγκα και τί τους προσφέρει στην καθημερινότητά τους; Το ενδιαφέρον σύμφωνα με την Μακρυνιώτη έγκειται στη συνύπαρξη της προσωπικής ευχαρίστησης και ενδυνάμωσης με στόχο την παραγωγή αυτό-επιτηρούμενων και υπάκουων σωμάτων. Η σωματική άσκηση, η υγιεινή διατροφή διαφημίζονται ως τρόποι ενεργοποίησης του υποκειμένου και συνιστούν μορφές ενδυνάμωσης της ταυτότητας προσφέροντας ικανοποίηση. Η συμμόρφωση σε επιπλέον κανόνες, πίεσης και στέρησης δεν είναι συμβατές με τις ανάγκες της σημερινής κοινωνίας. Η γιόγκα ως πρακτική αυτοφροντίδας λειτουργεί ως μέσο ανακούφισης, αναψυχής, προσδιορισμού της ύπαρξης, θεραπείας, ενώ στην πορεία της αποδεικνύεται πως δημιουργεί όλο και πιο έντονα διαδραστικούς δεσμούς με παράγοντες βιοπολιτικής. Η γιόγκα από μόνη της δημιουργεί ενσώματη ενδυνάμωση, γεγονός που την καθιστά δυνητικά ένα κοινωνικό εργαλείο ανεκτίμητης αξίας. Μεγάλο μέρος των ερωτημάτων αυτής της εργασίας δημιουργεί ένα ενδιαφέρον μείγμα παρατηρήσεων αναφορικά με τις κοινωνικές αλλαγές που μπορεί να προκαλέσει η γιόγκα ως ενσώματη πρακτική. Το σημαντικό στη συγκεκριμένη πρακτική είναι ότι προσφέρει στο άτομο τους φακούς που την/τον βοηθούν να παρατηρήσει το κυρίαρχο κοινωνικό καταπιεστικό παράδειγμα.

Στόχος της συγκεκριμένης εργασίας είναι η αναζήτηση των αιτιών της ραγδαίας ανάπτυξης που έχει η πρακτική της γιόγκα στην χώρα μας. Η διαδικασία της έρευνας ήταν ανοιχτή, καθώς για την Ελλάδα δεν υπάρχουν κοινωνιολογικά δεδομένα σχετικά με την πορεία ή την κοινωνική επίδραση της συγκεκριμένης πρακτικής.

Η πρώτη αναφορά της λέξης γιόγκα εντοπίζεται στη Rigveda μια συλλογή αρχαίων κειμένων η οποία χρονολογείται τουλάχιστον 1500 χιλιάδες χρόνια πριν η γιόγκα ταξιδεύσει στην ελληνική κοινωνία. Η πρακτική την οποία διδασκόμαστε σήμερα στην Ελλάδα σύμφωνα με τους δασκάλους γιόγκα (Σαρασβάτι, 2023) δεν εμπεριέχει μονάχα σωματική εξάσκηση, αλλά περιλαμβάνει μία ολόκληρη φιλοσοφία. Είναι μία τεχνική η οποία μέσα από την επανάληψη σωματικών ασκήσεων, μέσα από πρακτικές νοητικής συγκέντρωσης, σε συνδυασμό με τεχνικές αναπνοής εξελίσσει το νου και καλλιεργεί αρετές όπως η υπομονή, η αντικειμενικότητα, η δύναμη (Sianna Sherman et al., 2009). Στο πλαίσιο αυτό η γιόγκα έχει ως όχημά της την αυτοπαρατήρηση και προάγει την αυτογνωσία, επανασχηματίζει το αστικό υποκείμενο με βασικότερους πυλώνες της, την αυτοφροντίδα, τον αυτοέλεγχο, την αγάπη (SueElkind et al., 2009). Η ενασχόληση μου με την γιόγκα, τόσο ως ασκούμενη, όσο και κυρίως ως δασκάλα με έχει οδηγήσει στην διαπίστωση ότι το κλειδί της μεθόδου αυτής, θα μπορούσε να υποστηρίξει με ασφάλεια κανείς, βρίσκεται στην αναπνοή και στον συγκεκριμένο τρόπο χρήση της. Η επιστροφή στην αναπνοή και το μέτρημα της εισπνοής και της εκπνοής κατά την γιόγκα είναι μία τεχνική σώματος η οποία καλλιεργεί την συγκέντρωση στο σώμα και σε αυτό που επιτελεί το σώμα εκείνη την στιγμή. Όπως συνηθίζεται να λέμε μέσα στα μαθήματα «ο ασκούμενος είναι απόλυτα συνδεδεμένος με τη στιγμή». Με αυτό τον τρόπο έχει την δυνατότητα κάθε ασκούμενη να «χτίζει τεχνικές συγκέντρωσης οι οποίες την οδηγούν σε συνειδητή αντίληψη της ενέργειας που μπορεί να παράξει το σώμα της, με αποτέλεσμα η κάθε ημέρα να αποτελεί μια διαδικασία διάκρισης και επιλογής του τρόπου χρήσης της συγκεκριμένης ενέργειας» (RustyWells et al., 2018). Σύμφωνα με τα παραπάνω, βασικές θεωρήσεις των δασκάλων της γιόγκα υποστηρίζουν ότι «η πρακτική της γιόγκα επιτρέπει στον μαθητή να αντιληφθεί πως οι υποσχέσεις, οι πεποιθήσεις και οι ελπίδες που η κοινωνία, το οικογενειακό περιβάλλον ή ίδιος ο νους παράγουν για το μέλλον δεν έρχονται με καμία απολύτως εγγύηση. Ο ασκούμενος μπορεί να αποκτήσει σταδιακά την ικανότητα να εισέρχεται στην κάθε του μέρα ανεπηρέαστος από τα εμπειρικά δεδομένα και αντιμετωπίζει την κάθε στιγμή της ζωής του με αντικειμενικότητα και πλήρη διαύγεια» (Sharath Rangaswamy, 2009).

Αφετηρία για την διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας αποτέλεσε η προσωπική μου παρατήρηση σχετικά με την χρήση της τεχνικής της γιογκικής αναπνοής στις κοινωνικές μου συμπεριφορές και πρόθεσή μου αποτελεί η αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με τα οφέλη της. Μέσα από την επιστροφή στην αναπνοή εντοπίζω το κλειδί για να συνεχίζω, και υποστηρίζω ότι άλλοτε βρίσκω δύναμη, άλλοτε ηρεμία, άλλοτε συγκέντρωση, άλλοτε ξεκούραση ή φροντίδα. Έναυσμα για την έρευνα αποτέλεσαν οι συναφείς διαπιστώσεις άλλων μαθητών που έχω συναντήσει για τις αλλαγές που έχουν εντοπίσει στον δικό τους τρόπο διαχείρισης της καθημερινότητας τον οποίο αποδίδουν στην γιόγκα. Στην Ελλάδα δίνεται έμφαση στο σωματικό κομμάτι της πρακτικής και η γιόγκα ταυτίζεται με την διάταση, την σύσπαση και συστροφή του «φυσικού» σώματος. Ταυτόχρονα όμως υποστηρίζεται ότι αποτελεί μία ενσώματη πρακτική που σχετίζεται με την ανάδευση των σκέψεων, των αποφάσεων, των συνηθειών, των στερεοτύπων (Jai Uttal et al., 2018). Πιο συγκεκριμένα, η γιόγκα δημιουργεί μία ευελιξία μυαλού, σώματος και πνεύματος, συμβάλλοντας στην προσπάθεια που καταβάλλει ο κάθε άνθρωπος για μια εύρυθμη καθημερινότητα. Αυτή η ικανότητα ευελιξίας φαίνεται πως ευνοεί τις προσωπικές, τις επαγγελματικές και τις υπόλοιπες κοινωνικές σχέσεις. Παρέχει αρμονία και χάρη και χρησιμοποιείται ως σημαντικό βοήθημα στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που παράγει η σύγχρονη ζωή (Janet Stone et al., 2014).

Ένα μεγάλο ποσοστό ασκούμενων στην Ελλάδα εντάσσουν την γιόγκα στην καθημερινότητά τους υποστηρίζοντας ότι αποτελεί εργαλείο για να αντιμετωπίσουν, μέσα από την σωματική άσκηση, και να διαχειριστούν ποικίλες δυσκολίες που προέρχονται από τις σύγχρονες κοινωνικές ανισότητες. Για τον συγκεκριμένο λόγο τα ερωτήματα της έρευνάς μου εστιάζουν στην χρήση της αναπνοής πέρα από την γιόγκα, με αναφορά, αν αυτό μπορεί να προσδιοριστεί από τις συμμετέχουσες στην έρευνα κυρίως σε επαγγελματικό, αλλά και προσωπικό επίπεδο. Μελετώντας την χρήση της τεχνικής της αναπνοής στην γιόγκα πέρα από την γιόγκα προσπαθώ να αναδείξω, αν και με ποιους τρόπους επιτυγχάνονται όλα όσα μαθαίνουμε και διδάσκουμε τον τρόπο για την γιόγκα και την σχέση της με την κοινωνική και πολιτική ζωή. Υποστηρίζοντας ότι η γιόγκα προσεγγίζει το ανθρώπινο σώμα σφαιρικά και αποτελεί ένα ακόμη τρόπο πολιτικής διαχείρισης του σώματος, μελετώ τους τρόπους με τους οποίους η αναπνοή παίζει ένα ρόλο ο οποίος εμπλέκει τους ασκούμενους με όσα πρεσβεύει ο κυρίαρχος λόγος που συγκροτείται μέσα στους κύκλους της συγκεκριμένης πρακτικής

Επέλεξα να αναζητήσω απαντήσεις στην στροφή της προσοχής του ασκούμενου κατά την διάρκεια της κίνησης στην αναπνοή, καθώς οι ασκούμενοι στην γιόγκα διδάσκονται ότι η παρατήρηση οποιασδήποτε παύσης της αναπνοής αποτελεί πύλη ή απαρχή στην διαδικασία

αυτογνωσίας. Κάθε ανθρώπινο σώμα αποτελείται από τρισεκατομμύρια κυττάρων τα οποία επηρεάζονται από την αναπνοή. Η συγκεκριμένη λειτουργία με τη σειρά της επηρεάζει χημικά στοιχεία τα οποία και απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο (Simon Borg Olivier et al., 2015). Ο ασύλληπτα γρήγορος ρυθμός μέσα στον οποίο το σύγχρονο αστικό υποκείμενο λειτουργεί προάγει συνθήκες ασυνείδητων συμπεριφορών οι οποίες βασίζονται σε επαναλαμβανόμενα μοτίβα και όχι σε συνειδητές επιλογές (Noah Maze et al., 2017)

Σύμφωνα με τον Mauss όλες οι δοκιμασίες της στωικότητας έχουν ως σκοπό τους να διδάξουν την αταραξία, την σοβαρότητα, την αξιοπρέπεια. Διαπιστώνω ότι η κύρια χρήση των τεχνικών αναπνοής δημιουργεί ένα συνειδητό μηχανισμό επιτάχυνσης ή επιβράδυνσης των λειτουργιών του οργανισμού τις οποίες και ο μαθητής δύναται αρχικά να παρατηρήσει, στην πορεία να κατανοήσει και σταδιακά να χειριστεί συνειδητά. Μελετώντας την χρήση της τεχνικής της αναπνοής στην γιόγκα και πιο συγκεκριμένα πως μεταφέρεται και χρησιμοποιείται πέρα από την ώρα της εξάσκησης τεχνικών γιόγκα, σε άλλες πτυχές της καθημερινότητας προσπαθώ να αναδείξω, αν και με ποιους τρόπους επιτυγχάνονται όλα όσα μαθαίνουμε και διδάσκουμε για την γιόγκα και την σχέση της με την κοινωνική και πολιτική ζωή. Στο πλαίσιο αυτό η παρούσα εργασία στοχεύει να αναδείξει τους λόγους που συγκροτούνται και αναπαράγονται γύρω από την γιόγκα στην ελληνική κοινωνία.

Η εργασία χωρίζεται σε έξι κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο εμπεριέχει μία συνοπτική ιστορική αναδρομή αναφορικά με την φιλοσοφική θεωρία της γιόγκα. Ο λόγος που επέλεξα να αφιερώσω ένα ολόκληρο κεφάλαιο ιστορικής διαδρομής της θεωρίας της πρακτικής είναι διότι τα διάφορα είδη γιόγκα που συναντούμε σήμερα, όσον αφορά στο εννοιολογικό-φιλοσοφικό πλαίσιο, βασίζονται σε προγενέστερες ή μεταγενέστερες ιστορικές περιόδους. Στο πλαίσιο αυτό, περιγράφω επιγραμματικά μερικά από τα πιο διαδεδομένα είδη πρακτικής γιόγκα στην Αθήνα σήμερα. Στο δεύτερο κεφάλαιο περιλαμβάνεται η βιβλιογραφική ανασκόπηση όπου παρουσιάζονται έρευνες που αναλύουν την πολιτική χρήση του σώματος αναφορικά με τη γιόγκα στην Τουρκία και στην Αμερική. Στο επόμενο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην έννοια της ενσάρκωμένης κοινωνικής καταπίεσης. Στο τέταρτο κεφάλαιο καταγράφω την μεθοδολογία της έρευνας. Ακολουθεί η ενότητα που αναλύει το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο βασίστηκα για να μελετήσω τα αποτελέσματα της έρευνας. Το πέμπτο κεφάλαιο περιλαμβάνει την ανάλυση και ερμηνεία του ερευνητικού υλικού που προέκυψε για τη γιόγκα και την περιγραφή του πεδίου της στην Αθήνα μέσα από τον λόγο ενεργών επαγγελματικά δασκάλων. Το τελευταίο περιλαμβάνει συμπεράσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

Η Ινδία είναι η γενέτειρα της γιόγκα και ως πρακτική φαίνεται να ξεκινά μεταξύ των ετών 3000 και 1900 πΧ., και χωρίζεται σε τέσσερις περιόδους την Βεδική περίοδο, την προ-Κλασσική Περίοδο, την Κλασσική περίοδο και τη Μετα-Κλασσική περίοδο. Κατά την διάρκεια όλων αυτών των χρόνων η γιόγκα έχει εξασκηθεί και κατανοηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Στην πραγματικότητα με έμφαση στη λέξη πρακτική και στην προσωπική βιωματική εμπειρία η γιόγκα ενθαρρύνει κάθε ασκούμενη και κάθε ασκούμενο να βρει το δικό του μονοπάτι το δικό του στόχο, το δικό του καθήκον (dharma) στην ζωή.

Η Βεδική περίοδος δανείζεται το όνομά της από τις Βέδες οι οποίες είναι αρχαία συγγράμματα Βραχμάνων που αναλύουν προσωπικές εμπειρίες αναφορικά με την θεϊκή αλήθεια (Wells, 2015:13) Τα συγκεκριμένα κείμενα αναλύουν τους τρόπους με τους οποίους ξεπερνιούνται οι υλικοί περιορισμοί και με ποιον τρόπο μπορεί να συνδεθεί ο ασκούμενος με το πνεύμα. Η βαθιά συγκέντρωση υπογραμμίζεται πως αποτελεί βασικό κομμάτι στην πρακτική καθώς είναι το μόνο εργαλείο το οποίο εξερευνά βαθύτερα τις εσοχές του νου. Οι Ουπανισάδες είναι κείμενα τα οποία και ανήκουν στην προ-Κλασσική περίοδο και μπορούν να οριστούν ως καταγραφές πνευματικών ενοράσεων, καθώς δεν προσφέρουν σαφείς επεξηγήσεις για τεχνικές ή για ένα σύστημα θέσεων σε ροή αλλά εμπεριέχουν τις εντυπώσεις και τις απόψεις ασκούμενων στη γιόγκα για το τί είναι πραγματικότητα, ή ποια είναι η απόλυτη αλήθεια. Είναι αρκετά ενδιαφέρον το γεγονός ότι η αλήθεια περιγράφεται με διαφορετικούς τρόπους. Πιθανολογείται πως αυτό συμβαίνει για τους εξής λόγους α. ίσως διότι εξελικτικά όσο περισσότερο πρακτική γιόγκα επαναλάβει ο ασκούμενος αποκτά άλλη αντίληψη σχετικά με τον ορισμό της ή διότι όλες οι αναφορές είναι υποκειμενικές περιγραφές ενός ατόμου. Η υποκειμενικότητα της βιωματικής εμπειρίας του εκάστοτε δασκάλου είναι άλλωστε ένας από τους λόγους που υπάρχουν τόσα πολλά είδη γιόγκα σήμερα.

Η Κλασσική περίοδος περιέχει τα Yoga Sutras του Patanjali και χρονολογούνται τον δεύτερο αιώνα πΧ. Τα Σούτρας ή οι Σούτρες αποτελούν μέχρι και σήμερα θέμα συζήτησης, μελέτης και ανάλυσης. Ουσιαστικά σκιαγραφούν μία διαδρομή προς την συνειδητοποίηση μέσα από τον διαλογισμό. Εξαιρετικά ουσιώδες αναφορικά με την Κλασσική περίοδο της Γιόγκα και την Μετα-Κλασσική περίοδο είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι τα κείμενα της Κλασσικής περιόδου παρουσιάζουν μία δυστική προσέγγιση για τη γιόγκα, όπου ύλη και πνεύμα είναι

διαφορετικά το ένα από το άλλο. Τα Sutras του Patanjali παρουσιάζουν τη γιόγκα ως έναν τρόπο με τον οποίο δύναται το πνεύμα να υπάρχει στην πιο αγνή του μορφή. Είναι ένα κείμενο το οποίο αναλύει βαθύτερα την παράδοση, την φιλοσοφία σε συνδυασμό με την πρακτική (Feuerstein, 1989). Ο Patanjali θεωρείται ότι έζησε περίπου μεταξύ 2^{ου} και 5^{ου} αιώνα π.Χ και οι 196 στίχοι (sutras) των οποίων και είναι συγγραφέας αποτελούν τη «Βίβλο» της Γιόγκα. Το πρώτο κείμενο γράφτηκε με πινέλο επάνω σε πλατιά φύλλα φυτού και μέχρι η συγκεκριμένη ανάλυση να τυπωθεί μεταφερόταν από δάσκαλο σε μαθητή. Θεωρείται μία από τις σημαντικότερες συμβολές της ινδικής κουλτούρας στον δυτικό κόσμο. Όσοι αντιληφθούν την σοφία των κειμένων του Patanjali και ακολουθήσουν τις οδηγίες των πρακτικών που προτείνει αποκτούν πνευματική απελευθέρωση, υπέροχο σώμα, δύναμη, ευλυγισία, χάρη και το σημαντικότερο όλων τον απόλυτο έλεγχο των αισθήσεων και των αναγκών τους (Iyengar, 1996:37). Κατά τον Patanjali η μύηση στην γιογκική πρακτική ξεκινά με οκτώ βήματα, κάποια από τα οποία τα εξετάζουμε έμπρακτα κατά την διάρκεια ενός μαθήματος γιόγκα. Το πρώτο και το δεύτερο ονομάζονται Yamas/Γιάμας και Niyamas/Νιγιάμας και αφορούν σε κανόνες συμπεριφοράς και αυτοπεριορισμούς. Ακολουθεί η επιλογή μιας asana/άσανα που σημαίνει σταθερή στάση, η Pranayama/Πραναγιάμα που σημαίνει έλεγχος της prana της ζωτικής δύναμης του σώματος -με κύριο εργαλείο την αναπνοή- η Pratyahara/Πρατιαχάρα που σημαίνει απόσυρση των αισθήσεων από εξωτερικά ερεθίσματα, η Dharana/Νταράνα η συγκέντρωση, η Dhyana/Ντιάνα ο διαλογισμός και το Samadhi/Σαμάντι το οποίο και μεταφράζεται ως υπέρτατη εμπειρία (Iyengar, 1996:140).

Το πρώτο και το δεύτερο βήμα είναι κανόνες που εξηγούν τον τρόπο με τον οποίο οφείλει ο γιόγκι να συμπεριφέρεται στον σώμα του αλλά και στους άλλους. Οι συγκεκριμένοι κανόνες εμπεριέχουν πέντε υποκατηγορίες αντίστοιχα. Οι κατηγορίες των Γιάμας (yamas) είναι οι εξής: Ahimsa/Αχίμσα: Μη βία. Όσοι εξασκούν γιόγκα οφείλουν να μην είναι βίαιοι, τόσο ως προς το σώμα τους και τα όριά του και εξελικτικά ως προς όλους τους υπόλοιπους ανθρώπους, τα ζώα και τη φύση. Satya/Σάτια: Σημαίνει φιλαλήθεια. Οι γιόγκι οφείλουν να είναι ειλικρινείς. Asteya/Αστέια: Μη κλοπή. Ο κάθε ασκούμενος οφείλει να πιστεύει ότι έχει ήδη εκ φύσεως ό,τι χρειάζεται. Ο γιόγκι δεν επιδιώκει να κατακτήσει ή να κλέψει ό,τι ανήκει σε κάποιον άλλο Brahmacharya/Μπραματσάρια: Μετριοπάθεια. Οι γιόγκι οφείλουν να είναι ταπεινοί και να κατευθύνουν την σωματική και την νοητική τους ενέργεια με μοναδικό τους στόχο την εσωτερική ηρεμία. Aparigraha/Απαριγκράχα: Μη κτητικότητα. Ένας γιόγκι οφείλει να μην είναι άπληστος.

Το δεύτερο βήμα εμπεριέχει κανόνες εσωτερικής πειθαρχίας και άσκησης. Saucha/Σότσα: Μεταφράζεται ως καθαρότητα σωματική, συναισθηματική και νοητική. Santosa/Σαντόσα: Σημαίνει, ικανοποίηση, πληρότητα. Tapas/Τάπας: Μπορεί να μεταφραστεί ως πειθαρχία η οποία προκαλεί τον σωματικό εξαγνισμό. Svadhyaya/ Σβαντιάγια: Σημαίνει αυτοπαρατήρηση, μελέτη του εαυτού, αυτογνωσία. IshvaraPranidhana/Ισβάρα Πρανιντάνα: Μεταφράζεται ως παράδοση σε έναν ανώτερο εαυτό.

Ως αποτέλεσμα όπως και σε άλλες σωματικές έτσι και στη γιόγκα υπάρχει μία σωματική δουλειά η οποία εξελικτικά δημιουργεί μια συναισθηματική δουλειά, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε έναν εξαιρετικά εντατικό και λεπτομερώς ρυθμισμένο χειρισμό του οργανισμού του υποκειμένου (Waquant, 2004:231). Ταυτόχρονα επικρατεί ένας προοδευτικός σωματικός αυτομετασχηματισμός, ο οποίος μοιάζει με μια διαδικασία ιζηματοποίησης, μέσω της οποίας η πρακτική γνώση των μορφών πράξης διαποτίζουν το οργανισμικό έδαφος του ατόμου. Σύμφωνα με τα Σούτρας το πνεύμα άγεται ή προσκολλάται στην ύλη, δηλαδή στο σώμα και δεν υπάρχει τρόπος να εξυψωθεί. Ωστόσο αυτή η άποψη αποτελεί μία από τις προσεγγίσεις, καθώς η συγκεκριμένη πεποίθηση δεν υποστηρίζεται από όλα τα είδη γιόγκα. Υπάρχουν προσεγγίσεις που υπογραμμίζουν πως η ένωση σώματος και πνεύματος είναι αναγκαία για να επιτευχθεί ενσυνείδητοτητα (Diken, & Bagge Laustsen, 2008).

Σε αυτό ακριβώς το σημείο διαφέρουν τα κείμενα της μετα-κλασσικής περιόδου. Στην Μετα-Κλασσική γιόγκα αντανakλώνται οι μη δυνιστικές αρχές της Βεδικής περιόδου οι οποίες προκύπτουν από την συνειδητοποίηση ότι όλες οι μορφές ύλης είναι απλά διαφορετικές εκφάνσεις από την ίδια πραγματικότητα η οποία και ονομάζεται brahman (στον Ινδουισμό επεξηγείται ως ανώτατο, εκκίνηση του φαινομένου του κόσμου). Ίσως λοιπόν αυτό είναι και ο λόγος που επεξηγεί γιατί στην Δύση γνωρίσαμε αρχικά πρακτικές οι οποίες ήταν κατά βάση επικεντρωμένες στο σώμα, λεπτομέρεια η οποία μέχρι σήμερα δεν υπογραμμίζεται. Το σώμα κατά τη μετακλασσική περίοδο αντιμετωπίζεται από ένα άλλο πρίσμα μετατρέπεται σε ναό τον οποίο πρέπει και οφείλουμε να φροντίζουμε με την πρακτική μας καθημερινά, καθώς μέσα σε αυτό κατοικεί το πνεύμα.

Ως αποτέλεσμα της έμφασης που δίνεται στο σώμα και στην συνεχή σωματική αναζωογόνηση η μετα-κλασσική περίοδος γεννά την Hatha Yoga η οποία είναι αυτό που στην δύση έχουμε γνωρίσει και τελικά αποκαλούμε γιόγκα.

Η λέξη Χάθα Γιόγκα (Hatha) προέρχεται από τις δύο συλλαβές Ha-Tha που από τα σανσκριτικά μεταφράζονται με ποικίλους τρόπους. Ha σημαίνει πνεύμα, ή θεϊκή συνείδηση,

ήλιος, ή εισπνοή ενώ η συλλαβή tha μεταφράζεται ως φύση, συνειδητός νους, φεγγάρι εκπνοή. Η HathaYoga λοιπόν αντιπροσωπεύει την αρμονική ολοκλήρωση ανάμεσα σε αυτά τα ζευγάρια και στόχος της είναι η καλλιέργεια μιας ακλόνητης θέλησης σε συνδυασμό με την ισορροπία του νου (Lidell, Rabinovitch, G. & Rabinovitch N., 1987).

Η Hatha Yoga Pradipika αποτελεί κείμενο της μετα-κλασσικής περιόδου και συγγραφέας της θεωρείται ο Σουάμι Σβαταμαράμα (Swami Swatamarama) ο οποίος θεωρείται πως έζησε μεταξύ 12^{ου} και 15^{ου} αιώνα. Η Χάθα Γιόγκα Πραντίπικα (Hatha Yoga Pradipika) ένα ακόμη σημαντικό εγχειρίδιο για τους γιόγκι αποτελείται από τέσσερα κεφάλαια το πρώτο περιέχει τα yamas (αρχές πειθαρχίας) και τα niyamas (παρατηρήσεις), τις asanas (στάσεις) και συμβουλές για την διατροφή. Το δεύτερο κεφάλαιο περιλαμβάνει pranayama δηλαδή ασκήσεις ελέγχου της αναπνοής για την κατεύθυνση της ενέργειας και satkarmas δηλαδή τρόπους εσωτερικού καθαρισμού του φυσικού σώματος.

Το τρίτο κεφάλαιο περιέχει mudras δηλαδή χειρονομίες που σφραγίζουν την ενέργεια, bandhas δηλαδή εσωτερικά κλειδώματα ενέργειας στο σώμα τα οποία διατηρούν την prana δηλαδή την κοσμική ενέργεια σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, ανάλυση των nadis δηλαδή των καναλιών ενέργειας από όπου ρέει η prana στο σώμα μας και αναφορά στην Kundalini μια απελευθερωτική δύναμη-ενέργεια που υπάρχει εκ γενετής μέσα μας.

Το τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο περιέχει την pratyahara, δηλαδή έλεγχο των αισθήσεων, την dharana δηλαδή τη νοητική συγκέντρωση, την dhyana την βαθειά συγκέντρωση-περισυλλογή, και τέλος το samadhi δηλαδή την κατάσταση μιας πλήρους ευδαιμονίας, κατάσταση απορρόφησης.

Αντίστοιχα μια ορθή πρακτική των παραπάνω βημάτων οδηγεί στην φροντίδα του πνεύματος και η τελειοποίησή τους οδηγεί στην αρμονία μεταξύ σώματος, μυαλού ψυχής (Calvaruso et al., 2018). Η Hatha Yoga Pradipika ουσιαστικά δείχνει στους ασκούμενους πώς να βιώσουν κάτι ανώτερο μέσα τους. Υποδεικνύει με άλλο τρόπο -μη δυνιστικό- την διαδικασία προς την απόλυτη συνειδητοποίηση της ύπαρξης, μέσα από την ηθική και την σωματική πειθαρχία, από την νοητική συγκέντρωση και τον έλεγχο των αισθήσεων Τελικά υπόσχεται την ενόραση.

Μαζί με την Χάθα Γιόγκα η Μετα-κλασσική περίοδος της γιόγκα γέννησε και άλλα συστήματα όπως είναι η Tantra Yoga, η Kundalini Yoga, η Siddha Yoga, η Mantra Yoga. Είδη τα οποία ακόμη δεν είναι ιδιαιτέρως δημοφιλή την χρονική περίοδο διεξαγωγής της έρευνας στην Ελλάδα.

Η περίοδος μετά την μετακλασική περίοδο γνωστή και ως Σύγχρονη Περίοδος είναι η περίοδος κατά την οποία η γιόγκα προσελκύει το ενδιαφέρον της δύσης. Το 1893 ένας νεαρός Ινδός, ο Παραμχανσα Γιογκανάντα, ταξιδεύει στο Σικάγο για να συμμετάσχει στην Βουλή των Θρησκειών (Parliament of religions). Ήταν ο πρώτος άνθρωπος ο οποίος και επηρέασε την Αμερική σχετικά με την πρακτική της γιόγκα και εξελικτικά και τον υπόλοιπο δυτικό κόσμο.

Στη σύγχρονη εποχή πολλοί μαθητές της Hatha Yoga δημιούργησαν διαφορετικά είδη πρακτικής γιόγκα εμπνεόμενοι από τα παραδοσιακά παρουσιάζοντας ουσιαστικά την δική τους εκδοχή αναφορικά με το πώς μπορείς να βιώσεις τα οφέλη της πρακτικής. Αδιαμφισβήτητα επηρεάστηκαν από τις ανάγκες της κοινωνίας στην οποία και ζουν ή έζησαν.

Μερικά από τα πιο διαδεδομένα είδη πρακτικής της γιόγκα είναι τα παρακάτω. Η Iyengar Yoga δημιουργήθηκε από τον B.K.S Iyengar μαθητή αλλά και συγγενή του Krishnamacharya ο οποίος και θεωρείται ο πατέρας της σύγχρονης γιόγκα. Το συγκεκριμένο είδος πρακτικής εμβαθύνει σε ευθυγράμμιση με ασκήσεις διατάσεις και τη χρήση στηριγμάτων (props) όπως τουβλάκια, μαξιλάρια, ζώνες.

Η Αστάνγκα Γιόγκα (Ashtanga Yoga) από τις πιο αγαπημένες πρακτικές των μαθητών γιόγκα στην Αθήνα (σύμφωνα με το δείγμα της έρευνάς μου) αναπτύχθηκε από έναν ακόμη συγγενή του Krishnamacharya τον Pattabhi Jois ο οποίος δημιούργησε ένας είδος με ιδιαίτερη έμφαση μεταξύ σώματος και συγχρονισμού της αναπνοής. Η Ashtanga αποτελείται από ένα σύνολο θέσεων με καθορισμένη σειρά. Η Μπίκραμ Γιόγκα (Bikram Yoga) δημιουργήθηκε από τον Bikram Choudhury. Το συγκεκριμένο είδος περιλαμβάνει 26 στάσεις οι οποίες πρέπει να εκτελεστούν σε συγκεκριμένη σειρά και σε θερμό περιβάλλον μεταξύ 39-42 βαθμών Κελσίου. Αυτό το είδος γιόγκα προτείνεται σε ανθρώπους οι οποίοι είναι αρκετά ενεργητικοί καθώς απαιτεί έντονη σωματική άσκηση.

Η Σιβανάντα Γιόγκα (Sivananda Yoga) βασίζεται εξολοκλήρου στις διδαχές του Swami Sivananda. Η συγκεκριμένη πρακτική συμπεριλαμβάνει χαιρετισμούς στον ήλιο σε συνδυασμό με μια αλληλουχία από 12 θέσεις, τεχνικές αναπνοής, θέσεις χαλάρωσης και επαναλήψεις μάντρας (τραγούδια από ήχους δισύλλαβους που θεωρείται πως λόγω συγκεκριμένου συνδυασμού φωνημάτων και φθόγγων έχουν επίδραση στο νευρικό σύστημα του ασκούμενου).

Η Τζιβαμούκτι Γιόγκα (Jivamukti Yoga) η οποία δημιουργήθηκε από την Sharon Gannon και τον David Life και αποτελεί την δική τους ερμηνεία αναφορικά με την πρακτική της γιόγκα. Δάσκαλός τους ήταν ο Pattabhi Jois της Ashtanga Yoga. Η συγκεκριμένη πρακτική εμπεριέχει

φιλοσοφημένες έννοιες που αντλούνται από πνευματικές διδασκαλίες. Το συγκεκριμένο είδος ιδρύθηκε στις ΗΠΑ και είχε ως στόχο του να διδάξει στους μαθητές με ποιον τρόπο θα μπορούσαν να εφαρμόζουν τί είναι γιόγκα στην δυτική κοινωνία. Η Jivamukti Yoga δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις παραδοσιακές όψεις της πρακτικής όπως είναι ο διαλογισμός, τα μάντρας, οι άσανας και η μελέτη των σημαντικών γιογκικών συγγραμμάτων.

Η Βινιάσα Γιόγκα (VinyasaYoga) αναφέρεται στο συγχρονισμό της αναπνοής και των στάσεων της γιόγκα και βασίζεται αρκετά στον ρυθμό. Δε δίνεται ιδιαίτερη βάση στην φιλοσοφία και η αναφορά της στο μάθημα έγκειται κατά πολύ στον εκάστοτε δάσκαλο. Σύμφωνα με την πραγματεία Yoga Korunta ο όρος vinyasa θεωρητικά αναφέρεται σε οποιαδήποτε μετρημένη κίνηση η οποία συνοδεύεται από συγχρονισμό αναπνοής και επίκεντρο συγκέντρωσης. Αποτελεί ιδανική πρακτική για όσους έχουν οικογενειακές υποχρεώσεις, καριέρα και δεν έχουν την δυνατότητα να επενδύσουν πολύ χρόνο στην πρακτική τους (Maehle, 2007:15,16).

Η Ιντέγκραλ Γιόγκα (Integral Yoga) ένα είδος πρακτικής το οποίο και δημιούργησε ο Σουάμι Σατσιτανάντα ο οποίος είναι ο γιόγκι ο οποίος συμμετείχε στη συναυλία του Woodstock τραγουδώντας OM. Η συγκεκριμένη πρακτική συνδυάζει θέσεις της γιόγκα, τεχνικές αναπνοής και διαλογισμό. Η Πάουερ Γιόγκα (Power Yoga) εμπνέεται από την Ashtanga ενσωματώνει στοιχεία της Vinyasa και αποτελεί ένα σθεναρό είδος πρακτικής το οποίο ουσιαστικά στοχεύει κατά βάση στην σωματική διάπλαση.

Η Νάντα Γιόγκα (Nada Yoga) η γιόγκα του ήχου. Η σανσκριτική λέξη nada σημαίνει ροή. Στην κυριολεξία η nada yoga αναφέρεται στην συνεχόμενη ροή η οποία γίνεται συνειδητή μέσω του ήχου. Οι αρχαίοι ασκούμενοι στη γιόγκα πίστευαν πως ολόκληρο το σύμπαν δημιουργήθηκε και συντηρείται διαμέσου μια συγκεκριμένης δόνησης που ονομάζεται Shabda Brahman και σημαίνει υπέρτατος ήχος Αναφέρεται πως αποτελεί την αρχή όλων των φαινομένων και αποτελεί το big bang της Ινδίας. (Wells, 2015:25).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Σύμφωνα με την Σουάμι Σατυανάντα Σαρασβάτι η γιόγκα δεν είναι μόνο σωματικές ασκήσεις αλλά κυρίως μία βοήθεια για την καθιέρωση ενός νέου τρόπου ζωής ο οποίος εμπεριέχει και την εσωτερική, αλλά και την εξωτερική πραγματικότητα. Αυτός ο νέος τρόπος είναι μία εμπειρία η οποία μπορεί να κατανοηθεί διανοητικά και μπορεί να γίνει ζωντανή γνώση μέσω της πρακτικής και της εμπειρίας. Μέσα από την ενασχόλησή μου με τις ενσώματες πρακτικές σε συνδυασμό με την εμπειρία μου ως ασκούμενη στη γιόγκα κατέληξα αρχικά στο γεγονός ότι η αλματώδης ανάπτυξη αυτής, τα τελευταία 20 χρόνια στην χώρα μας, συνδέεται κατά έναν κύριο λόγο με το γεγονός ότι αποτελεί ένα μέσο για την διατήρηση της σωματικής, αλλά και της ψυχικής υγείας (Yiannis Andritsos et al., 2014). Επιπρόσθετα διαφαίνεται πως πέρα από τις ανάγκες των ανθρώπων για άθληση οι λανθάνουσες γιογκικές αρχές (πχ. tapas, svadhyaya, Ishvara pranidhana) προσφέρουν εργαλεία για την καταπολέμηση της κοινωνικής δυσφορίας, μέσα σε μια συνεχώς αυξανόμενη αγχογόνα κοινωνία. Στην παρούσα εργασία ωστόσο, η προσέγγιση είναι κοινωνική. Πιο συγκεκριμένα, ως τεχνική του σώματος ορίζουμε τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι και σε οποιαδήποτε κοινωνία και κουλτούρα χρησιμοποιούν το σώμα τους ως βιολογικό υπόβαθρο για την κοινωνική ζωή. Η ενσωμάτωση σε μία τεχνική του σώματος σχετίζεται με την διαδικασία της κατανόησης του κόσμου μέσω της βιωματικής εμπειρίας (Maus, 2004:187). Είναι επομένως δυνατόν να συγκροτήσουμε μία θεωρία της τεχνικής του σώματος μόνο με αφετηρία μία περιγραφική μελέτη που να αφορά στην γιόγκα. Το σώμα είναι ένα κοινωνικό κατασκεύασμα που παράγεται τόσο βιολογικά, όσο και κοινωνικοπολιτισμικά. Από την άποψη αυτή στην ανθρωπολογία το σώμα έχει εξεταστεί μέσω διαφορετικών προοπτικών ως φαινομενολογικά βιωμένο, υποκειμενικά σώμα. Ως αποτέλεσμα κάθε άτομο κατανοεί την ιδιαιτερότητα του σώματός του, ως κοινωνικό ή συμβολικό σώμα που αντιπροσωπεύει τις σχέσεις μεταξύ φύσης και κοινωνίας, αλλά και ως πολιτικό όργανο στο οποίο εγγράφονται πολιτικές ελέγχου και εξουσίας (Csordas, 1994). Μέσα από την δική μου διαδρομή ως μαθήτρια, αλλά και ως δασκάλα της γιόγκα εντοπίζω στην Ελλάδα μία άστατη εισροή πληροφοριών, τόσο ως προς το θεωρητικό πλαίσιο, όσο και ως προς το πρακτικό πλαίσιο της πρακτικής της γιόγκα. Ωστόσο η συγκεκριμένη πρακτική, όσο και αν έχει εισέλθει ανοργάνωτα, τυχαία ή εξελικτικά ως μόδα της δύσης, τείνει να αναπτύσσεται ραγδαία όχι μόνο σε ανώτερες αλλά σε μεσαίες, και κατώτερες κοινωνικές τάξεις (Κάλι, 2023). Η διάδοσή της δείχνει να ταιριάζει στην αλλαγή του τρόπου ζωής και να στηρίζει τον τρόπο με τον οποίο αρθρώνονται πλέον τα δρώοντα υποκείμενα μέσα στο σύγχρονο νεωτερικό

περιβάλλον. Ταυτόχρονα, κυρίως ως προϊόν κατανάλωσης, δείχνει να αποτελεί πυλώνα βιοπολιτικής, καθώς δημιουργεί ακόμη ένα υποσύνολο ατόμων μεσαίων κοινωνικών στρωμάτων. Αυτή η διάδοση της γιόγκα στην δύση ταιριάζει στην αφήγηση του μετασχηματισμού του τρόπου ζωής και της κοινωνίας και σύμφωνα με τους μελετητές Ivtzan και Papantoniou (Ivtzan & Papantoniou, 2014) οι περισσότεροι εστιάζουν στην κατανάλωσή της ως σαφέστατο μηχανισμό διαφοροποίησης. Επιπλέον, η ακαδημαϊκή ερευνήτρια Deniz Erkmen θεωρεί πως η πρακτική της γιόγκα μπορεί να λειτουργήσει ως μορφή νεοφιλελεύθερης διακυβέρνησης αναπαράγοντας και εκείνη με την σειρά της νεοφιλελεύθερα πρότυπα.

Μέσα στο πλαίσιο της παγκοσμιοποίησης και της απολυταρχίας μια πρακτική όπως η γιόγκα, εάν της φορέσουμε την ετικέτα «καταναλωτικό προϊόν τρόπου ζωής» μπορεί θεωρητικά να προσφέρει στους συμμετέχοντες μέσα για να αντιμετωπίσουν διαδικασίες επισφάλειας ή δεξιότητες που τους επιτρέπουν να κρίνουν ή να απορρίψουν τους νεοφιλελεύθερους κανόνες. (Erkmen, 2021). Οι ασκούμενοι φαίνεται πως μέσα από την πρακτική εντοπίζουν ένα πλήθος επιβλαβών μηνυμάτων που αφομοιώνουν κοινωνικά και τα οποία σχετίζονται με μια κοινωνική καταπίεση η οποία ενσωματώνεται ασυνείδητα. Διακρίνουν τις έξεις που τη δημιουργούν, απελευθερώνονται από αυτές ή τις μετασχηματίζουν. Ως αποτέλεσμα μπορούμε να υποθέσουμε πως οι συλλογικότητες γύρω από την γιόγκα μετατρέπονται σε κοινότητα, όσο και σε τόπο διαμάχης του νεοφιλελευθερισμού. Ενώ λοιπόν η γιόγκα σήμερα μπορεί να αναλυθεί σε βάθος ως φορέας του καταναλωτισμού, ταυτόχρονα κριτικάρει τη νεοφιλελεύθερη αγορά προσφέροντας εργαλεία τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως στήριγμα ενάντια στον συνεχή ατομικιστικό ανταγωνισμό που η τελευταία προάγει (Erkmen, 2021). Εργαλεία όπως π.χ. η δύναμη και η αλληλεγγύη μέσα από την συνεχή παρατήρηση και την αυτοδιερεύνηση. Η συγκεκριμένη ετερογένεια μεταξύ του σύγχρονου lifestyle (τρόπου ζωής) και τη θεωρία της γιόγκα δεν θα πρέπει να παραλειφθεί. Ενώ λοιπόν το αξιακό σύστημα που επικρατεί παγκόσμια μπορεί να χαρακτηριστεί ολισθηρό (οι σχέσεις εμπιστοσύνης διασαλεύονται, η κριτική σκέψη αποτελεί εμπόδιο) αποδεικνύεται πως ο λόγος που αναπαράγεται γύρω από την γιόγκα και αναφέρεται σε πράξεις μέριμνας του εαυτού αποτελεί δομικό χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης πρακτικής με ευρεία όμως έννοια. Γι' αυτόν τον λόγο και επιδιώκω να προσεγγίσω το συγκεκριμένο πεδίο όχι απλά ως πεδίο που αφορά σε μία πρακτική με στόχο την εξωτερική ομορφιά, αλλά ως μία νέο-εισερχόμενη κοινωνική πρακτική.

Η επαγγελματική ζωή η οποία αποτελεί τρόπο προσδιορισμού της ταυτότητας της μεσαίας τάξης δεν παρέχει πια ούτε ασφάλεια, ούτε εξειδίκευση, ούτε αίσθημα ικανοποίησης (Lafargue, 2007). Για αρκετούς Έλληνες πολίτες οι οποίοι από την οικονομική κρίση του 2008

έως και σήμερα ζουν σε συνθήκες αμφίθυμες, λόγω της οικονομικής αστάθειας, οι θεωρητικές κατευθύνσεις που προάγει η γιόγκα, όπως το go with the flow (να πηγαίνεις με την ροή) ή be present, be in the moment (να είσαι παρών, να ζεις την στιγμή) δίνουν μια έμφαση στην ευελιξία, απομακρύνουν από μακροχρόνιους σχεδιασμούς και προσκολλήσεις σε στόχους, προσφέροντάς στον ασκούμενο ένα σύγχρονο εργαλείο επιβίωσης. Η κίνηση στην πρακτική της γιόγκα περιγράφεται συχνά στα μαθήματα ως ροή και χρησιμοποιείται αλληγορικά, κυρίως για να επεξηγήσει με ποιον τρόπο μπορούν οι ασκούμενοι να κινηθούν προς ιδέες και στόχους με έναν νεωτερικό και ταυτόχρονα εναλλακτικό τρόπο. Αυτή η πρόταση του go with the flow προκαλεί και εγκαθιδρύει έναν τρόπο ζωής, όπου το δρων υποκείμενο δεν παίρνει αποφάσεις μέσω ενός λογικού σκεπτικού και σχεδιασμού, αλλά διαμέσου ενός διαισθητικού momentum το οποίο δημιουργείται μέσα από την επιστροφή στην αναπνοή τη στιγμή των εκάστοτε δραστηριοτήτων. Όλη αυτή η συνθήκη σχετίζεται με την δημιουργία και την ανάπτυξη ενός σύγχρονου mindset (σκεπτικού), το οποίο καταπιάνεται με νέες έννοιες ενός συγκεκριμένου γνωστικού πλέον πεδίου, της γιόγκα.

Στην δική μου ερευνητική αναζήτηση αν και οδηγό αποτέλεσε η θεωρία του Bourdieu και η έννοια της ενσάρκωσης υπήρχε η επιθυμία αναζήτησης μιας θέσης που να φέρει κάποιον αντίλογο σχετικά με τις έξεις και τον εντοπισμό τους. Ο λόγος που θέλησα να ξεκινήσω την παρούσα έρευνα ήταν σαφέστατα η αίσθηση πως η γιόγκα με ορθή καθοδήγηση και χρήση όχι μόνο των σωματικών θέσεων, αλλά και των βαθύτερων τεχνικών της συμμετέχει σε μία διαδικασία εντοπισμού, συνειδητοποίησης και εξελικτικά διατήρησης ή αποβολής των έξεων, καθώς αντιμετωπίζει τον ανθρώπινο οργανισμό ως διαδικασία, ως κάτι ρευστό και διαπερατό που συνεχώς αυτό-οργανώνεται. Η έρευνα με οδήγησε στον εντοπισμό του συλλογικού έργου που επιμελείται η Beth Berilla, η Melanie Klein και η Chelsea Jackson Roberts το οποίο συγκεντρώνει δεκαεπτά δοκίμια γραμμένα από ένα διαφορετικό σύνολο, ακαδημαϊκών, ακτιβιστών και γιόγκι στην Αμερική. Πολλές εξ αυτών είναι έγχρωμες, άλλες αυτοπροσδιορίζονται ως queer άλλες ως φεμινίστριες. Το βιβλίο διαρθρώνεται σε τρεις ενότητες οι οποίες αναλύουν θέματα ένταξης και αποκλεισμού σχετικά με την εικόνα του σώματος, την ομορφιά, την ατομική ή συλλογική απελευθέρωση και υποστηρίζουν πως η αποδέσμευση από τις έξεις είναι πιθανή μέσα από την πρακτική της γιόγκα, καθώς η συγκεκριμένη δραστηριότητα βοηθά το δρων υποκείμενο να εντοπίσει στον οργανισμό ένα πλήθος επιβλαβών ιδεών, συνηθειών, στερεοτύπων τα οποία και έχει αποκτήσει κοινωνικά και τα οποία τον καθοδηγούν ή τον περιορίζουν στις συμπεριφορές του. Η παραπάνω διαδικασία ενισχύει την άποψη πως ο ασκούμενος δύναται να βγαίνει από το θεωρητικό περιθώριο και να

αντλεί και από την φαινομενολογία. Ως αποτέλεσμα επαναδιαπραγματεύεται καθημερινά τί είναι δίκαιο, ηθικό τί είναι φροντίδα, του εαυτού, τί είναι εξέλιξη, τι αγάπη (Berilla et al., 2018).

Οτιδήποτε και αν επιλέξει το αστικό υποκείμενο είναι ουσιαστικά μία έκφραση της ταυτότητάς του. Ο λόγος που επέλεξα να διεξάγω τη συγκεκριμένη έρευνα είναι η πεποίθησή μου πως η γιόγκα πιθανότατα να σχετίζεται με διαδικασίες αυτογνωσίας, οι οποίες οδηγούν σε αλλαγή δομικών συστατικών που ορίζουν την κοινωνική παρουσία και συμπεριφορά του εκάστοτε ασκούμενου. Το σημαντικότερο στοιχείο που εντόπισα στο συγκεκριμένο έργο είναι η έννοια της ενσαρκωμένης καταπίεσης η οποία δημιουργεί κριτικό αντίλογο στην θεωρία της Διάκρισης και την άποψη του Bourdieu πως το άτομο αποτελεί άβουλο υποχείριο των έξεων. Η συνεχής παρατήρηση την οποία ενσωματώνει η πρακτική της γιόγκα προσφέρει δυνατότητες εντοπισμού των έξεων, κυρίτερα εκείνων που οδηγούν σε ασυνείδητους αποκλεισμούς ή καταπίεση.

Η πρώτη ενότητα του συγκεκριμένου έργου εμπεριέχει δοκίμια τα οποία «αναγκάζουν» τους αναγνώστες να θεωρήσουν τα στούντιο γιόγκα ως χώρους αποκλεισμού (για κοινωνικούς ή οικονομικούς λόγους) ώστε να κατανοήσει το κοινό την εξουδετερωτική επίδραση που μπορεί να έχει η λευκή φυλή, καταδεικνύουν ποιος αποκλείεται από τη γιόγκα και αναλύουν τί κοστίζει ο συγκεκριμένος αποκλεισμός στα άτομα αυτά. Η δεύτερη ενότητα θέτει ερωτήματα που σχετίζονται με την έννοια του απελευθερωμένου σώματος της γιόγκα σε συνδυασμό με το λαμπερό σεξουαλικοποιημένο σώμα της συγκεκριμένης μεθόδου και τίθενται ερωτήματα γύρω από την κυρίαρχη παιδαγωγική της. Η τρίτη ενότητα αναζητά τους τρόπους με τους οποίους η γιόγκα μπορεί να συμπεριλάβει πρακτικές που αναπτύσσουν δεξιότητες που διαπραγματεύονται τις ανθρώπινες διαφορές ή την όποια κοινωνικο-δομική καταπίεση.

Η περαιτέρω αναζήτηση με οδήγησε στην έρευνα της κοινωνιολόγου Deniz Erkmén, από την οποία άντλησα ερευνητικό υλικό κυρίως περί βιοπολιτικής. Όσοι ακολουθούν την θεωρία του ορθολογισμού αντιλαμβάνονται τον νεοφιλελευθερισμό ως έναν τρόπο πολιτικής ο οποίος προσπαθεί να ελέγξει τη λογική. Μέσα από την συγκεκριμένη ματιά και δεδομένου ότι ο νεοφιλελευθερισμός δημιουργεί νέες επιχειρηματικές προοπτικές, η γιόγκα ίσως να μην έγινε τυχαία ιδιαίτερα δημοφιλής στην Ελλάδα. Η σταθερή εξάπλωση της γιόγκα διέγραψε αλματώδη τροχιά τις δυο τελευταίες δεκαετίες. Από τις αρχές του 2000 και μετά η διάδοσή της μαζί με άλλες σωματικές δραστηριότητες, όπως ο μαραθώνιος για παράδειγμα, ταιριάζει στην αφήγηση της αλλαγής του τρόπου ζωής μεταξύ των μεσαίων τάξεων στη χώρα μας. Επίσης

ταιριάζει και με το γεγονός ότι η αυξανόμενη απολυταρχία καθιστά ιδιαίτερος δύσκολο για τα τμήματα της μέσης τάξης να συμμετέχουν σε πολιτικά ή κοινωνικά κινήματα. Σύμφωνα με τον Haenfel (στο Erkmen, 2021:2) οι μελετητές τείνουν να ευτελίζουν τα συγκεκριμένα lifestyles (τρόπους ζωής) αυτοφροντίδας τα χαρακτηρίζουν εγωκεντρικά και σε μεγάλο βαθμό ατομικιστικά έργα προσωπικής επιβεβαίωσης. Είναι δεδομένο πως υπάρχει διασταύρωση μεταξύ της εμπορευματοποίησης, της κατανάλωσης, του τρόπου ζωής αλλά και πολιτικής της καθημερινής ζωής. Ας μην ξεχνάμε πως όσον αφορά στον τρόπο ζωής της μεσαίας τάξης στην Ελλάδα η οικονομική αναδιάρθρωση που ξεκίνησε στην δεκαετία του 1980 εγκαινίασε μία εισροή δυτικών εταιρειών, μέσων ενημέρωσης και εμπορικών σχημάτων δημιουργώντας μία νέα καταναλωτική κουλτούρα. Εξελικτικά οι απόγονοι της μεσοαστικής τάξης μεταλλάχθηκαν σε κοσμικές, νέες μεσαίες τάξεις που αγκαλιάζουν τον παγκοσμιοποιημένο πολιτισμό. Μετά την κρίση του 2008-2009 το ποσοστό των μορφωμένων ανέργων αυξήθηκε. Ανεργία, αλλαγές στην δομή εργασίας, έλλειψη ρυθμίσεων για τα εργασιακά αναγκαία οδήγησε στην αύξηση της ευελιξίας. Σε αυτό το πλαίσιο μπορούμε να υποστηρίξουμε πως οι βιομηχανίες ευτυχίας και αυτοφροντίδας συμβάλλουν στη νεοφιλελεύθερη διακυβέρνηση μέσω εξατομικευμένων καθεστώτων αυτοδιαχείρισης. Η γιόγκα έγινε αρκετά αγαπητή καθώς βοηθά τον ασκούμενο να εστιάζει στο παρόν, κυρίως διαμέσου της αναπνοής. Θεωρητικά στην γιόγκα μια βαθύτερη εισπνοή και εκπνοή επιτρέπει στον ασκούμενο να εστιάσει στον τρόπο με τον οποίο ο ίδιος λειτουργεί απέναντι στην καθημερινότητά του και τους άλλους. Ως αποτέλεσμα σταδιακά συνδέεται ολοένα και περισσότερο με εξατομικευμένες επιλογές και όχι με επιλογές ανταγωνισμού και τελειότητας. Ωστόσο στη σημερινή κοινωνία του νεοφιλελευθερισμού υποψιάζομαι πως λείπουν οι ανιδιοτελείς, σκέψεις και οι ανιδιοτελείς σχέσεις. Προσωπικά - χωρίς ωστόσο να βασίζομαι σε δεδομένα έρευνας- υποθέτω και έναν ακόμη λόγο ανάπτυξης των επιχειρήσεων πρακτικών αυτοφροντίδας και αποδίδω μία ακόμη παράμετρο στον πολλαπλασιασμό τους, τα προγράμματα νεανικής ή γυναικείας επιχειρηματικότητας με τα οποία, μέσα στο πλαίσιο της ευρύτερης ευρωπαϊκής οικονομικής ανάπτυξης, επιδοτήθηκαν αρκετοί Έλληνες και Ελληνίδες της μεσοαστικής τάξης. Η παραπάνω πεποίθηση μπορεί να ερευνηθεί ποικιλοτρόπως και απαιτεί περαιτέρω ανάλυση.

Σημαντικές για την έρευνά μου αποδείχθηκαν προγενέστερες έρευνες του ΕΑΠ που αφορούν στην γιόγκα. Η Αλεξάνδρα Τοπαλίδου αναφερόμενη στην κουλτούρα του σώματος προσεγγίζει το πεδίο της γιόγκα στην σύγχρονη Ελλάδα χαρτογραφώντας αυτήν την νεοσύστατη σωματική δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου που αποδεικνύεται πως οδηγεί στην ανακατασκευή του εαυτού και στην θέσπιση νέων στόχων ζωής από τα υποκείμενα. Το

θεωρητικό υπόβαθρο του εγχειρήματός της εντοπίζεται στην αξιοποίηση του σώματος ως μέσο, αναλύει τις διαδικασίες αυτοδέσμευσης, την έξη και αναφέρεται και στην βιοπολιτική. Η έρευνά της στηρίζεται σε συνεντεύξεις δασκάλων της συγκεκριμένης πρακτικής, αλλά και στον δημόσιο λόγο για την γιόγκα στην Ελλάδα, όπως αποτυπώνεται σε έντυπες εκδόσεις και βιβλία. Στην εργασία της προσεγγίζει πολύπλευρα την ανάγκη των σύγχρονων κοινωνικών υποκειμένων για υγεία και σωματική ευεξία μέσα τις θεωρίες του Mauss για το σώμα, του Elias αναφορικά με τις μορφές πειθάρχησης στις δομές εξουσίας, του Foucault για την εξουσία για τα καπιταλιστικά πρότυπα, του Bourdieu για το σωματικό κεφάλαιο, του Waquant περί ασκητικού βίου, της Judith Butler για την ταυτότητα που αποκτά το υποκείμενο μέσα από το σύνολο των ενεργειών του και καταλήγει πως η γιόγκα νοείται ως μια υβριδική πολιτισμική πρακτική που έχει διαμορφωθεί από διαδικασίες πολιτισμικής και οικονομικής παγκοσμιοποίησης. Όπως συγκεκριμένα αναφέρει: *«Το παράδειγμα της γιόγκα επιβεβαιώνει τον αντικατοπτρισμό ανάμεσα σε κοινωνία και στις μορφές άσκησης, παραπέμποντας συνολικά σε εν ενεργεία κοινωνικές τάσεις που κατατείνουν προς την διαμόρφωση μιας νέας παγκοσμιοποιημένης κουλτούρα του σώματος με κοσμοπολίτικα χαρακτηριστικά»* (Τοπαλίδου, 2020:6).

Είναι δεδομένο πως η ριζική αλλαγή στη μελέτη του σώματος γίνεται στις τελευταίες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα, όπου το σώμα τοποθετείται στα αντικείμενα των κοινωνικών επιστημών και μετατρέπεται σε αυτόνομο γνωστικό πεδίο. Κάθε κοινωνική σχέση προϋποθέτει την ύπαρξη σωματοποιημένων υποκειμένων με αποτέλεσμα το σώμα, το οποίο είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την κουλτούρα του ελεύθερου χρόνου να αποκτά ταυτότητα ταξική, έμφυλη, φυλετική.

Η Κατερίνα Κουτσίκου αναλύει την συνθετότητα της πρακτικής της γιόγκα σε συνδυασμό με την ευρύτητα των στόχων της και τονίζει πως η οικουμενική εξάπλωσή της αποτελεί ένα πεδίο το οποίο μπορεί να αναδείξει ποικίλα κοινωνικά ζητήματα. Η εργασία της προσεγγίζει τον τρόπο με τον οποίο κινείται η γιόγκα στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία και αποτελεί μία απόπειρα διερεύνησης του τρόπου με τον οποίο ενσωματώνεται κοινωνικά -ενισχύοντας ή αποδυναμώνοντας- επικρατούσες αντιλήψεις και συμπεριφορές. Η έρευνα είναι προσανατολισμένη σε δύο κατευθύνσεις: α. Στον τρόπο με τον οποίο προσλαμβάνεται η βιωματική εμπειρία σε σχέση με το σώμα και β. Στον τρόπο με τον οποίο αποδεικνύεται ο κοινωνικός χώρος που καταλαμβάνει η γιόγκα στην Ελλάδα (Κουτσίκου, 2023:10). Το σύγγραμμά της αποτελεί μια εξαιρετική αφήγηση για την κοινωνική διαδρομή της γιόγκα, καθώς παραθέτει πληροφορίες για γεγονότα και πρόσωπα που συνέδεσαν πολιτισμικά την Ανατολή με την κουλτούρα της Δύσης. Επιπλέον βασιζόμενη στην θεωρία του Bourdieu για

την έξη, στην θεωρία του Foucault για την επιμέλεια του εαυτού αλλά και σε άλλες σύγχρονες έρευνες που διεξήχθησαν στην Αμερική και τη Γαλλία παρουσιάζει τί συνιστά η πρακτική της γιόγκα στο παρόν, στον κόσμο και πιο συγκεκριμένα στη σύγχρονη Ελλάδα. Τέλος εξετάζει μέσω συνεντεύξεων τί φέρνει ο λόγος των ασκούμενων σχετικά με το τρόπο που επηρεάζει η πρακτική της γιόγκα τη σχέση τους με τον εαυτό τους και τους άλλους. Ένα αξιοσημείωτο δεδομένο το οποίο καταγράφεται και στις δύο διπλωματικές εργασίες είναι η απουσία θεσμικής αναγνώρισης της γιόγκα η οποία υπογραμμίζει το ασαφές πλαίσιο επαγγελματικής δεοντολογίας γύρω από την συγκεκριμένη πρακτική. Αν και δεν υπάρχει κανένα φορέας κρατικός ή ιδιωτικός που να πιστοποιεί την γιόγκα στην Ελλάδα η συγκεκριμένη δραστηριότητα απασχολεί επαγγελματικά μία αξιοσημείωτη μερίδα πληθυσμού, αλληλεπιδρώντας πολιτικά, κοινωνικά, οικονομικά με μια πληθώρα αστικών υποκειμένων.

Ως δασκάλα της γιόγκα στην ελληνική κοινωνία της σύγχρονης νεωτερικότητας έχω ίσως εκ φύσεως δεσμευτεί σε μια γυναικεία μετάφραση του τί ακριβώς σημαίνει δικαιοσύνη, ωστόσο χωρίς να διαθέτω επαρκή συμπεράσματα έρευνας πιστεύω αντίστοιχα στην πολιτική της κοινωνικής απελευθέρωσης που μπορεί να προσφέρει η πρακτική της γιόγκα και στην χώρα μας. Επηρεασμένη από την έρευνα της Deniz Erkmen θέλησα να αναζητήσω αν η γιόγκα ευνοεί ή όχι την συλλογικότητα ή αν απλά προσφέρει με μαζικό τρόπο μέσα αντιμετώπισης δυσκολιών που δημιουργούν οι σύγχρονοι κοινωνικοπολιτικοί κανόνες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΞΗΣ ΚΑΙ Η ΕΝΣΑΡΚΩΜΕΝΗ ΚΑΤΑΠΙΕΣΗ

Σύμφωνα με τον Mauss το σύνολο των τεχνικών του σώματος αποτελεί ένα είδος ψυχοκοινωνιολογικής ταξινόμησης. Όταν κάνει ένας άνθρωπος γιόγκα για παράδειγμα συντελείται μία σειρά συναρμοσμένων πράξεων οι οποίες είναι συνδεδεμένες, πέρα από το άτομο και με την παιδεία του από ολόκληρη την κοινωνία στην οποία ανήκει, αλλά και από την θέση την οποία και κατέχει σε αυτή. Το άτομο δανείζεται την σειρά των κινήσεων από την οποία συγκροτείται η πράξη που επιτελείται ενώπιον του, ή μαζί του ή από τους άλλους με αποτέλεσμα, η μιμητική πράξη στην οποία οδηγείται να εμπλουτίζεται από το ψυχολογικό αλλά και το βιολογικό του στοιχείο. Το όλο σύνολο της τεχνικής του σώματος καθορίζεται από το μείγμα των τριών αυτών στοιχείων (Mauss, 2004:194)

Βασιζόμενοι στις αναφορές των Beth Berilla, Melanie Klein & Chelsea Jackson Roberts μπορούμε κάλλιστα να υποθέσουμε πως δεδομένου ότι η yoga αναγκάζει το αστικό υποκείμενο να απορρίψει τον εταιρικό κόσμο μπορεί να οδηγήσει αντίστοιχα σε μια σύγχρονη αποξένωση, δεν μπορούμε ωστόσο να υποθέσουμε πως ισχύει το ίδιο για παράδειγμα για έναν νεοφιλελεύθερο τεχνοκράτη. Σύμφωνα με τον σύγχρονο φιλόσοφο Παναγιώτη Κονδύλη η χαλαρή και ετερογενής εκείνη κοινωνική συνομάδωση η οποία κατά καιρούς ονομάστηκε αστική τάξη στην Ελλάδα ενσάρκωνε άλλοτε με εκάστοτε διαφορετικά τμήματά της, άλλα γνώρισμα του αστικού ήθους και έθους. Ωστόσο ποτέ δεν κατάφερε να δημιουργήσει γηγενή και αυτοτελή αστικό πολιτισμό. Υπό τις συνθήκες αυτές η χρήση του όρου αστικό υποκείμενο και αστική τάξη μέσα στο πολιτικό και κοινωνιολογικό λεξιλόγιο των τελευταίων εκατό χρόνων φευγαλέα συνδέθηκε με εποπτείες και παραστάσεις ανταποκρινόμενες στο εκάστοτε οικονομικό περιεχόμενο (Κονδύλης, 2007). Για έναν Έλληνα της μεσαίας τάξης, του οποίου η ζωή είναι τα τελευταία χρόνια γεμάτη εκμετάλλευση και έλλειψη κινήτρων ή για έναν Έλληνα της εργατικής τάξης που αντιμετωπίζει καθημερινά εργασιακό καταναγκασμό η γιόγκα πιθανότατα να οδηγεί σε ατομικιστικές συμπεριφορές αποξένωσης, ωστόσο δεν αποδεικνύεται πως ισχύει το ίδιο για εκείνη την μερίδα του πληθυσμού οι οποίοι έχουν την οικονομική δυνατότητα να επικρατήσουν κοινωνικά-επαγγελματικά. Για εκείνους η γιόγκα είναι απλά μία τεχνική μέριμνας του εαυτού και δεν διαφαίνεται πως επηρεάζει τις πολιτικές συμπεριφορές-πεποιθήσεις.

Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει πως η γιόγκα ως στάση ζωής μπορεί να βοηθήσει στην δημιουργία ενός φιλελεύθερου εαυτού ή στην διατήρηση ενός ήδη υπάρχοντα

νεοφιλελεύθερου εαυτού. Σύμφωνα με τους «ειδικούς» στη γιόγκα ως πρακτική δίνει «ένα προοδευτικό τελεολογικό εγχείρημα ατομικής αυτοδιαμόρφωσης προς την βελτιστοποίηση χρησιμοποιώντας λόγους ατομικής επιλογής και αυτό-επένδυσης, με μακροπρόθεσμο στόχο την μεγιστοποίηση της εκάστοτε ανθρώπινης ικανότητας» (Rusty Wells et al., 2018).

Αν την θεωρήσουμε λοιπόν ως πρακτική αυτοφροντίδας μπορούμε να κατανοήσουμε ότι μπορεί να ασκήσει επιρροές σε έναν ευρύτερο πληθυσμό με διαφορετικές θέσεις και απόψεις στα κοινωνικοπολιτικό πράγματα. Διαφαίνεται πως βασισμένη σε μια μακρά ετερογενή ιστορία και σε μια αντίστοιχα πολυδύναμη παράδοση, προσφέρει μια πληθώρα ιδεών και εμπειριών που οι συμμετέχοντες μπορούν να συναντήσουν και να αντλήσουν με διάφορους τρόπους ανάλογα τις ανάγκες τους.

Η yoga ως μια προτεινόμενη μεθοδολογία αυτοεξέλιξης μπορεί να γίνει αντιληπτή ως τεχνολογία του εαυτού. Συνιστά μια ενσώματη κοινωνική πρακτική που επιτρέπει στις ασκούμενες να πραγματοποιούν τις λειτουργίες του σώματός τους και της ψυχής τους, τις σκέψεις, την συμπεριφορά και τον τρόπο ύπαρξής τους, έτσι ώστε να έχουν την δυνατότητα να διαμορφώσουν τον εαυτό τους αναζητώντας μέσα τους σύμφωνα με τις οδηγίες της γιόγκα την ευτυχία, την καθαρότητα, την σοφία (Janet Stone et al., 2015). Ο Foucault ορίζει την επιμέλεια του εαυτού άλλοτε ως ηθική επιταγή και άλλοτε ως μέσο για την προσέγγιση της αλήθειας. Και διαπιστώνει την ανάπτυξη μιας τέχνης του βίου όπου κεντρικό ρόλο έχει η ανάπτυξη συνηθειών και ασκητικών με τις οποίες το άτομο δύναται να έχει αυτοέλεγχο με σκοπό να φτάσει εν τέλει σε μια αγνή απόλαυση του εαυτού του. Υπογραμμίζει πως η επιμέλεια του εαυτού σχετίζεται με ένα διαρκές φιλτράρισμα των εξωτερικών παραστάσεων που προσλαμβάνουμε όπως πχ η ατμόσφαιρα. Επιπλέον εξισώνει την επιμέλεια του εαυτού με τη διαμόρφωση μιας συμπεριφοράς που υπαγορεύεται από την ίδια τη βούληση και τη θέληση του υποκειμένου. Υποστηρίζει ότι το υποκείμενο μπορεί εντέλει να διερευνήσει και να αναδομήσει την προσωπική του σχέση με την αλήθεια μέσα από δημιουργικές διαδικασίες και πρακτικές. Ως αποτέλεσμα αναπτύσσει την προσωπική του σχέση με την αλήθεια, χωρίς όμως να του επιβάλλονται οι επικρατούσες ηθικές, κοινωνικές και πολιτισμικές αξίες ή να τίθεται κάτω από την επιρροή αυτών. Κατά τη διαδικασία αυτή το δρων υποκείμενο είναι αυτο-καθοριζόμενο και κατά συνέπεια αυτόνομο και όχι προ-υπαγορευμένο ή ετερο-καθοριζόμενο από κανόνες και νόρμες. (Foucault, 2008). Τώρα το ποια στοιχεία θα χρησιμοποιήσει το δρων υποκείμενο ή πως θα συμπεριφερθεί κάτω από διαφορετικές ιστορικές συνθήκες ποικίλλει και αυτό επηρεάζεται έμμεσα από το οικονομικό, πολιτικό και πολιτισμικό του κεφάλαιο.

Αδιαμφισβήτητα η ταξική διαφοροποίηση και οι κοινωνικές ανισότητες δεν έχουν ξεπεραστεί. Ο εκάστοτε ασκούμενος καθορίζεται από την κοινωνία σε ένα βαθύ επίπεδο και θεωρώ πως οι επιλογές του ακόμα και αναφορικά με τις σωματικές πρακτικές δεν είναι ποτέ πολιτισμικά αυτόνομες και κοινωνικά ανεξάρτητες. Ορίζουν και επαναπροσδιορίζουν το αστικό υποκείμενο καθημερινά με αποτέλεσμα να μεταφράζουν όχι αυστηρά το ποιοι είμαστε αλλά κυρίως ποιοι επιθυμούμε να γίνουμε.

Η θεωρία του Bourdieu στην οποία και βασίζομαι είναι μία προσπάθεια μετατροπής ολόκληρης της θεώρησης του κοινωνικού κόσμου και δεν αναφέρεται μόνο στα ορατά όπως πχ η ομάδα και ο άνθρωπος, αλλά προσεγγίζει την δομή των σχέσεων και την μεταξύ τους αλληλόδραση. Ουσιαστικά ο Bourdieu αναζητά τους μηχανισμούς αναπαραγωγής της κοινωνίας και των ανισοτήτων της μέσω της κοινωνικής κατασκευής των ίδιων των ατόμων και της δράσης τους. Το επίπεδο που αναλύει και στο οποίο εστιάζει είναι αυτό της καθημερινής κοινωνικής πρακτικής. Η κοινωνική πρακτική για τον Bourdieu έχει μια εσωτερική λογική, η οποία αφορά κυρίως τον κεντρικό ρόλο της κοινωνικής πρακτικής, στην κοινωνική αναπαραγωγή, μέσω της δράσης. Σε αυτό αναφέρεται η έξη. Το δρών υποκείμενο έχει ήδη δηλαδή μία αίσθηση του τρόπου με τον οποίο πρέπει να υπάρχει και να συμπεριφέρεται στην καθημερινή κοινωνική δράση και στην σωματική πρακτική, και αυτή η αίσθηση είναι ακριβώς η έκφραση της έξης. Οι έξεις είναι δομημένες δομές προδιατεθειμένες να λειτουργούν ως δομούσες δομές. Είναι γενεσιουργές και οργανωτικές αρχές των πρακτικών και ήδη εγγεγραμμένες στο ίδιο το σώμα (Λελεδάκης, 2006:436). Η ιδιαιτερότητα εντοπίζεται στο ότι η έξη έχει σωματικότητα η οποία, σε συνδυασμό με την θεωρία της πρακτικής βασίζονται σε μία θεώρηση που δεν είναι ούτε βιολογικό δεδομένο, αλλά ούτε και γνωστικό. Ωστόσο οι καθαυτοί μηχανισμοί δημιουργίας και διατήρησης του *habitus* δεν αναλύονται. Ποιο είναι για παράδειγμα το βιολογικό υπόβαθρο, πότε σχηματίζεται ή αν υπάρχουν και ποιες είναι οι κρίσιμες και καθοριστικές περίοδοι δεν αναφέρεται.

Τα πεδία από την άλλη είναι πλαίσια μέσα στα οποία αναπτύσσονται η έξη και η δράση και παρουσιάζονται ως δομημένοι χώροι θέσεων. Κάθε πεδίο έχει συγκεκριμένους νόμους και συγκεκριμένες ειδολογικές ιδιότητες (Bourdieu, 1994:64). Για να λειτουργήσει ένα πεδίο πρέπει να υπάρχουν διακυβεύματα και άνθρωποι εφοδιασμένοι με την έξη, η οποία συνεπάγεται τη γνώση και την αναγνώριση των εγγενών νόμων του παιχνιδιού των ίδιων των διακυβευμάτων. Όσοι έχουν εμπλοκή σε ένα πεδίο έχουν έναν αριθμό συμφερόντων, ταυτόχρονα όλοι όσοι επιλέγουν να συμμετάσχουν στο πεδίο συμβάλλουν στην παραγωγή πίστης για την αξία των διακυβευμάτων του (Bourdieu, 1994:64). Για τον Bourdieu το πεδίο

παραμένει πάντα το υπόβαθρο, η σκηνή στην οποία λαμβάνει χώρα η δράση. Υπάρχουν πάντα διαφορετικοί συμμετέχοντες: Η μία κατηγορία αφορά σε εκείνους που έχουν εισέλθει τυχαία από απροσεξία και η δεύτερη σε όσους έχουν εισέλθει στο πεδίο με σκοπό να το εκμεταλλευτούν. Αμφότεροι συμβάλλουν στον ορισμό και την εξελικτική πορεία του εννοιολογικού πλαισίου του πεδίου. Επιπρόσθετα, ο ορισμός του πεδίου βασίζεται στις διαφορετικές μορφές κεφαλαίου που κατέχει το εκάστοτε δρων υποκείμενο. Ως αποτέλεσμα το ειδολογικό κεφάλαιο αξίζει πάντα σε σχέση με ένα πεδίο και μέσα στα όρια αυτού του πεδίου. Η δομή του πεδίου είναι μία σχέση δύναμης ανάμεσα στους φορείς που εμπλέκονται στην κατανομή του ειδολογικού κεφαλαίου το οποίο, καθώς συσσωρεύεται εξελικτικά προσανατολίζει τις μεταγενέστερες στρατηγικές. Οι δρώντες που μονοπωλούν το ειδολογικό κεφάλαιο κλίνουν προς στρατηγικές διατήρησης για την υπεράσπιση του ορθόδοξου (Bourdieu, 1994:66). Ωστόσο δεν χρειάζεται να κάνουν κάτι περισσότερο από το να αφήσουν ελεύθερη την έξη τους και να υπακούσουν στην αναγκαιότητα του πεδίου. Ουσιαστικά χωρίς συνείδηση αναζητούν τη μεγιστοποίηση του ειδολογικού κέρδους, ενώ ταυτόχρονα θεωρούν τον εαυτό τους εντελώς ανιδιοτελή.

Ο Bourdieu μεταχειρίζεται τα κοινωνικά γεγονότα ως σχέσεις και όχι ως πράγματα ή απλά γεγονότα. Η έννοια του πεδίου την οποία και εισάγει προϋποθέτει μία μετατροπή ολόκληρης της θεώρησης του κοινωνικού κόσμου, καθώς επιβάλλει μία ρήξη με την ρεαλιστική αναπαράσταση, δεδομένου ότι θεωρεί πως η τελευταία τείνει να περιορίζει την επίδραση που έχει το περιβάλλον στον δρων υποκείμενο (Bourdieu, 1994:63)

Τα πεδία παρουσιάζονται στη σύγχρονη σύλληψη ως δομημένοι χώροι θέσεων των οποίων οι ιδιότητες εξαρτώνται από την θέση τους μέσα σε αυτούς τους χώρους και οι οποίες μπορούν να αναλυθούν ανεξάρτητα από τα χαρακτηριστικά των κατόχων τους, εν μέρει καθορισμένα από αυτές. Κάθε φορά που μελετάμε ένα πεδίο ανακαλύπτουμε ειδολογικές ιδιότητες και μία πάλι ανάμεσα στο νεοεισερχόμενο που προσπαθεί να παραβιάσει τις σφραγισμένες εισόδους και στο κυρίαρχο που προσπαθεί να υπερασπιστεί το μονοπώλιο και να αποκλείσει τον ανταγωνισμό.

Το σώμα μπορεί να αποτελέσει πηγή άντλησης πληροφοριών για τον εαυτό, ωστόσο οι αισθήσεις και τα μηνύματα που δίνει μπορεί να είναι παραπλανητικά. Βέβαια θεωρώ πως μπορεί να αποτελέσουν και βαθύτερη πηγή γνώσης. Η γιόγκα υποστηρίζω πως μπορεί ως κοινωνική πρακτική να συμβάλλει επεμβαίνοντας με τις τεχνικές της στους μηχανισμούς συνειδητοποίησης και κατ' επέκταση διατήρησης ή αποβολής των έξεων. Ωστόσο για να

συμβεί αυτό οι ασκούμενοι πρέπει αρχικά να συνειδητοποιήσουν πως είναι εφοδιασμένοι με έξεις, οι οποίες συνεπάγονται τη γνώση και την αναγνώριση των εγγενών νόμων που τους οδήγησαν στην επιλογή της γιόγκα ως πρακτική αυτοφροντίδας κυρίως μέσω μιας υποκειμενικής ωστόσο διάκρισης.

Σύμφωνα με τον τρόπο που μεταφέρεται η παράδοση αυτή στον δικό μας τρόπο η πρακτική της γιόγκα εκτός από μία σωματική πρακτική αποτελεί ένα σύστημα αντιλήψεων που οδηγεί εξελικτικά σε μετασχηματισμό της ζωής. Ως αποτέλεσμα για να μπορέσει το σύστημα της γιόγκα να βοηθήσει ανθρώπους με διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες να βιώσουν τα οφέλη της αναπτύχθηκαν πέντε διαφορετικές προσεγγίσεις η οποίες χρησιμοποιούν το σώμα αλλά δεν εμπεριέχουν όλες asanas-στάσεις: η Κάρμα Γιόγκα/ KarmaYoga για τους δραστήριους και υπερκινητικούς, η Μπάκτι Γιόγκα/BhaktiYoga για τους συναισθηματικούς, JnanaYoga/η Ζνάνα ή Γκιάνα Γιόγκα για τους διανοητικούς, η RajaYoga/Ρατζα Γιόγκα για τους ενορατικούς και το πέμπτο και πιο δημοφιλές στον δυτικό κόσμο η HathaYoga/Χάθα Γιόγκα για τους ασκητικούς (Φιλίνης, 2011:5). Η Χάθα Γιόγκα μεταφράζεται ως ένας σωματικός τρόπος εκγύμνασης μέσω της συγκέντρωσης και της συνειδητής χρήσης αναπνοής. Θεωρητικά οι ασκούμενοι της γιόγκα διαφεύγουν από την μηχανικότητα μιας επιφανειακής άσκησης, καθώς έχουν την δυνατότητα να ενσαρκώνουν κάποιες ωφέλιμες αρχές και αντιλήψεις, μέσα στις συνειδητές στιγμές της καθημερινότητάς τους. Σταδιακά σύμφωνα με τον εκπαιδευτή δασκάλων γιόγκα και συγγραφέα Μιχάλη Φιλίνη οι γιόγκι αποκτούν υψηλής ποιότητας νοημοσύνη και φτάνουν στην υπέρτατη τελειότητα της απελευθέρωσης (Φιλίνης, 2011). Οι ασκούμενοι της γιόγκα έχουν πλέον την δυνατότητα να χαράζουν την δική τους πορεία στην ζωή και να κατανοούν τόσο τον εξωτερικό κόσμο όσο και τον εαυτό με ανιδιοτέλεια και αντικειμενικότητα.

Σύμφωνα με τον Bourdieu οι μεσαίες τάξεις όπως π.χ. οι ελεύθεροι επαγγελματίες βρίσκουν στην πρακτική των αθλημάτων, πέρα από την παιδαγωγική δράση, τις διαλεκτές συναναστροφές, αλλά και το απαραίτητο κεφάλαιο ευποληψίας (Bourdieu, 2002:337). Ως αποτέλεσμα δε μπορούμε κοινωνιολογικά να ξεπεράσουμε το αξίωμα του συμφέροντος των ατόμων που εξασκούν γιόγκα, υπό την έννοια της ειδολογικής επένδυσης μέσα στα διακυβεύματα που είναι συγχρόνως το προϊόν καθώς και ο λόγος της ένταξης τους στο συγκεκριμένο πεδίο (Bourdieu, 1994:70). Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι η επιλογή της συγκεκριμένης πρακτικής και ακόμα και αν τα δρώντα υποκείμενα θεωρούν τους εαυτούς τους οικονομικά και ταξικά ανεπηρέαστους, ωστόσο δεν είναι. Σύμφωνα με την θεωρία του Bourdieu για να ανήκεις στο πεδίο της γιόγκα σημαίνει το ότι πρέπει να κατέχεις αυτό που

πρέπει να κατέχεται σύμφωνα με την ιστορία της γιόγκα. Ωστόσο πρέπει να υπογραμμίσουμε και το ότι, παράλληλα με τις επιλογές του ατόμου για σωματική διάπλαση και εσωτερική ηρεμία, δρα μια ενσταλαγμένη δέσμη κινήτρων και αναγκών, που υπάρχει πιθανότητα να έχει ως σκοπό την αναπαραγωγή του υφιστάμενου πλέγματος των κοινωνικών και ταξικών σχέσεων γύρω από την συγκεκριμένη πρακτική (Τερζάκης, 2004). Η γιόγκα σαφέστατα αντανακλά κοινωνικούς και οικονομικούς διαχωρισμούς, ωστόσο θεωρώ πως αναπτύσσεται σε μια άλλη δυναμική. Στους κύκλους της ακόμη και αν αναπαράγεται η ταξική διαφοροποίηση γεννιούνται έξεις που δύνανται αρχικά να την διακρίνουν και εξελικτικά να την αποδομήσουν.

Μία έξη είναι ένα σύστημα διαθέσεων οι οποίες αποκτήθηκαν από άρρητη ή ρητή μαθητεία, η οποία και λειτουργεί ως ένα σύστημα γενετήριων σχημάτων και η θεωρία του πεδίου είναι ένας από τους όρους που χρησιμοποιείται για να προσεγγίσει την κατασκευασμένη σχέση των δύο τρόπων ύπαρξης, του κοινωνικού δηλαδή της έξης (habitus) και του πεδίου (champ). Είναι η ιστορία που έγινε σώμα, η ιστορία που έγινε πράγμα. Μια έξη γιόγκι είναι ένα κεφάλαιο τεχνικών αναφορών οι οποίες είναι οι asanas (οι στάσεις της γιόγκα), οι τεχνικές pranayama (ασκήσεις ελέγχου της αναπνοής) αλλά και ένα σύνολο πεποιθήσεων όπως είναι για παράδειγμα τα yamas και τα niyamas τα οποία και αναλύω διεξοδικά στο πρώτο κεφάλαιο.

Αδιαμφισβήτητα ένα ασκούμενος της γιόγκα είναι κάτοχος ενός σωματικού κεφαλαίου. Κατά την διάρκεια της πορείας της εξάσκησης του σταδιακά μπορεί να παράξει μεγαλύτερη αξία από την οποία ήταν το σώμα του και ο οργανισμός του αρχικά διαποτισμένα. Ωστόσο άλλοτε συνειδητά, με στόχο την προσωπική ευημερία και άλλοτε με στόχο την κοινωνική διάκριση ο ασκούμενος στοχεύει στο προσωπικό όφελος και ταυτόχρονα και στην κοινωνική εξέλιξη. Οι επιλογές είναι κατά κάποιο τρόπο προκαθορισμένες και δεδομένες από τις έξεις του ατόμου και οι δρώντες με βάση τον Bourdieu επικρατεί πως δεν ελέγχουν το *modus operandi* και επηρεάζονται από την αντίληψη που έχουν για την κοινωνία, το χώρο, τις εποχές. Ταυτόχρονα θεωρείται πως υπάρχουν συγκεκριμένα ταξικά χαρακτηριστικά που δεν αφήνουν το ειδολογικό πεδίο της γιόγκα ασύνδετο με την κοινωνική ιεραρχία. Κάθε σύστημα ατομικών προδιαθέσεων εμπεριέχει διάφορα είδη κεφαλαίου οικονομικό, πολιτισμικό κοινωνικό, συμβολικό και κατά κάποιο τρόπο ορίζουν αντικειμενικά κάθε μία κοινωνική θέση και προσωπική επιλογή (Λελεδάκης, 2006:440). Για τον Bourdieu το άτομο καθορίζεται από την κοινωνία σε ένα βαθύ θεμελιώδες επίπεδο και επομένως η δράση του δεν είναι ποτέ τελείως ανεξάρτητη από αυτήν. Ωστόσο θεωρώ πως η γιόγκα καλλιεργεί μία νέα κουλτούρα διάκρισης και δεν αφήνει το δρων υποκείμενο ανυποψίαστο ή αμέτοχο.

Σύμφωνα με το ερευνητικό υλικό της παρούσας εργασίας υποστηρίζω ότι συγκροτούνται συλλογικότητες που δημιουργούνται γύρω από την πρακτική της γιόγκα. Σε αυτές τις νέες ομάδες υπάρχει η πεποίθηση πως η ζωή μπορεί να τροποποιηθεί και πιθανότατα να βελτιωθεί βασιζόμενη σε ποιότητες που αφορούν στο κεφάλαιό της γιόγκα. Ως αποτέλεσμα οι περισσότεροι ασκούμενοι αποδεικνύεται μέσα από τον λόγο τους πως επιλέγουν την συγκεκριμένη πρακτική για υποστήριξη σε μια περίοδο μεταβατική, σε μια συνθήκη που τελικά επιδιώκουν ή αναγκάζονται να κινηθούν προς την αλλαγή. Οφείλουμε σε αυτό το σημείο να υπογραμμίσουμε πως διανύουμε μία εποχή όπου υπάρχει άνοδος της ψυχανάλυσης και η ψυχοθεραπεία δεν αποτελεί ταμπού. Η τάση του δείγματός αναφέρει πως λαμβάνει ή έχει λάβει στο παρελθόν ψυχολογική υποστήριξη ειδικών, οι οποίες και αντίστοιχα κατευθύνουν τον θεραπευμένο σε συνδυαστικές θεραπευτικές τεχνικές που λειτουργούν ως τεχνολογίες διαμόρφωσης της ατομικότητας, προς έναν σύγχρονο αλλά κυρίως αυτόνομο εαυτό.

Ο ασκούμενος σύμφωνα με την θεωρία των έξεων μπορεί να γίνει αντιληπτός ως ετεροκαθοριζόμενο όργανο των μηχανισμών κυριαρχίας, ωστόσο ο Bourdieu δεν αναφέρει ότι οι άνθρωποι έχουν ή μπορεί να αποκτήσουν επαρκή συνείδηση της κοινωνικής τους θέσης με την όποια καταπίεση ή αδικία και αν υφίστανται. Κρίσιμη ως προς αυτή την θεώρηση είναι η δήλωση του πως οι νοητικές δομές σχηματίζονται από την εσωτερίκευση των αντίστοιχων κοινωνικών και κατά συνέπεια οι σχέσεις εξουσίας γίνονται αντιληπτές ως νομιμοποιημένες. Ωστόσο τα αστικά υποκείμενα στη σύγχρονη νεωτερικότητα φαίνεται να αντιμετωπίζουν υπαρξιακά διλήμματα. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες στην έρευνα φαίνεται πως ο κόσμος έχει αρχίσει να αντιλαμβάνεται τους τρόπους παραγωγής και αναπαραγωγής της συμβολικής κυριαρχίας χωρίς όμως να επιβεβαιώνεται πως μπορεί να την ανατρέψει μέσω των δεξιοτήτων που καλλιεργεί με την πρακτική της γιόγκα. Ωστόσο η συγκεκριμένη συνειδητοποίηση μας επιτρέπει να προσεγγίσουμε με κριτική ματιά την απολυτότητα της θεωρίας της «Διάκρισης» του Bourdieu και το κλειστό στατικό κύκλωμα που συστήνει στην διαμόρφωση του νεωτερικού κοινωνικού χώρου. Ο Bourdieu δεν ιστοριοποιεί το κοινωνικό μοντέλο της "Διάκρισης" αλλά, φαίνεται να θεωρεί πως μέσα από την ανάλυση της γαλλικής κοινωνίας, την ύστερη ψυχροπολεμική περίοδο θα εντοπίσει έναν αμετάβλητο κοινωνικό κανόνα που θα διέπει τη σχέση κουλτούρας, εξουσίας και ταυτότητας στις μετέπειτα σύγχρονες κοινωνίες οι οποίες όμως δεν παραμένουν σοσιαλδημοκρατικές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η εργασία αποτελεί μια προσπάθεια διερεύνησης νεοεισερχόμενων πρακτικών αυτόφροντίδας στην σύγχρονη ελληνική κοινωνία. Τα αίτια της ευρείας απήχησης της συγκεκριμένης σωματικής πρακτικής επιδιώκεται να εντοπιστούν μέσω απαντήσεων των συμμετεχόντων σε συγκεκριμένα ερωτήματα. Για τον σκοπό της εργασίας επιλέχθηκε να χρησιμοποιηθεί η ποιοτική έρευνα και μοιράστηκαν εκατό (100) ερωτηματολόγια σε δέκα στούντιο γιόγκα του λεκανοπεδίου Αττικής.

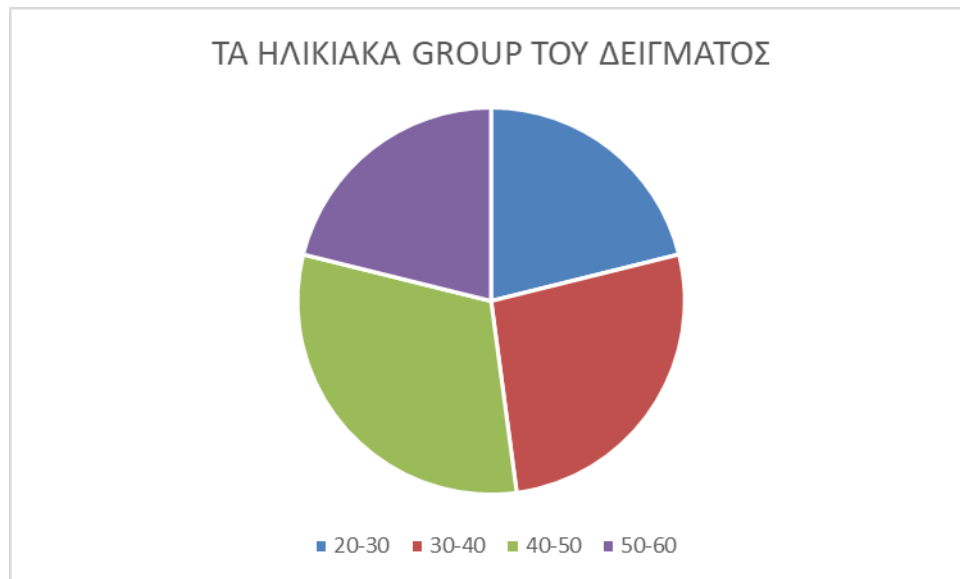
Η επιλογή των χώρων άσκησης της γιόγκα βασίστηκε κυρίως στην χρονική διάρκεια ύπαρξης αυτών, ούτως ώστε να μπορέσω να βασιστώ σε δεδομένα υποκείμενων, τα οποία και έχουν συμπεριλάβει για ένα εύλογο χρονικό διάστημα την γιόγκα στην καθημερινότητά τους. Επιπρόσθετα οφείλω να αναφέρω πως οι συγκεκριμένοι χώροι επιλέχθηκαν με έναν επιπλέον γνώμονα, να ερωτηθούν υποκείμενα τα οποία χαρακτηρίζονται από διαφορετικό πολιτισμικό, κοινωνικό και οικονομικό κεφάλαιο. Θα αναφέρω με τη χρήση ψευδωνύμων τις περιοχές τις οποίες και επέλεξα:

- «Βεγγάλη»: Περιοχή νοτίων προαστίων με υψηλό βιοτικό επίπεδο και ανώτερα κοινωνικά στρώματα.
- «Βομβάη»: Κεντρική περιοχή της Αθήνας με υψηλό μορφωτικό και βιοτικό επίπεδο και ανώτερα κοινωνικά στρώματα.
- «Νέο Δελχί»: Κεντρική περιοχή της Αθήνας με ανώτατα κοινωνικά στρώματα και υψηλό βιοτικό επίπεδο.
- «Γκόα»: Κεντρική περιοχή της Αθήνας με μεικτό επίπεδο ζωής ανώτερα και ασθενέστερα κοινωνικά στρώματα, αλλά και μικρομεσαίους.
- «Βαρανάσι»: Δυτική περιοχή της Αθήνας με χαμηλό βιοτικό επίπεδο, κυρίως κατοικείται από την εργατική τάξη.
- «Κεράλα»: Βορειοδυτική περιοχή της Αθήνας με χαμηλό βιοτικό επίπεδο, με χαμηλές και μικρομεσαίες τάξεις.
- «Ρίσικες»: Περιοχή βορείων προαστίων με υψηλό βιοτικό επίπεδο και ανώτερα κοινωνικά στρώματα.
- «Τζαιπούρ»: Βορειανατολική περιοχή της Αθήνα με υψηλό βιοτικό επίπεδο και ανώτερα κοινωνικά στρώματα.

- «Τζενάι»: Νοτιοδυτική περιοχή της Αθήνας με χαμηλό βιοτικό επίπεδο και μικρομεσαίες κοινωνικές τάξεις.



Στην έρευνα ενώ μοιράστηκαν 100 ερωτηματολόγια τελικά συμμετείχαν 65 μαθητές της γιόγκα. Το δείγμα αποτελείται από 60 γυναίκες και πέντε άνδρες με μέσο όρο ηλικίας τα 41 έτη. Από το σύνολο των συμμετεχόντων στην έρευνα, οι 56 έχουν λάβει ανώτατη εκπαίδευση.



Οι μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα γνώρισαν την πρακτική τους μετά από παρότρυνση ενός φίλου/ης, μέσω του διαδικτύου ή επειδή εμφανίστηκε ως νεοεισερχόμενη παροχή μέσα σε ένα γυμναστήριο στο οποίο και ήδη ήταν μέλη. Πιο συγκεκριμένα 18 άτομα ξεκίνησαν γιόγκα διότι τους το σύστησε μια φίλη, οι οκτώ δήλωσαν πως την ανακάλυψαν μόνοι τους, πέντε πληροφορήθηκαν για τη γιόγκα μέσω διαδικτύου, τρεις ανέφεραν πως συνέβη τυχαία και άλλοι τρεις πως τους το σύστησε ένα δάσκαλος/γυμναστής. Η μειοψηφία αναφέρει πως γνώρισε τη γιόγκα μέσω ενός νέου χώρου που άνοιξε πρόσφατα στη γειτονιά τους ή σε κέντρο διαχείρισης εθισμών ως προτεινόμενο κομμάτι του προγράμματος. Δύο αναφέρουν πως τους το σύστησε ο γιατρός τους και άλλοι δύο πως ξεκίνησαν λόγω εγγύτητας. Από το σύνολο των συμμετεχόντων στην έρευνα οι 29 δηλώνουν πως την επιλέγουν ως την μοναδική σωματική δραστηριότητα, ενώ οι 36 πως την έχουν εντάξει ως επιπλέον δραστηριότητα στην εβδομαδιαία προπόνησή τους.



Στην συγκεκριμένη έρευνα ξεκίνησα με μία υπόθεση η οποία και βασίζεται στις ενσώματες πρακτικές και περισσότερο με ενδιαφέρον οι απόψεις των ασκούμενων σε σχέση με την αναπνοή που διδάσκονται κατά την πρακτική της γιόγκα. Όπου αναφέρω γιόγκα εννοώ ποικιλία μεθόδων της συγκεκριμένης πρακτικής: Hatha, Vinyasa, Ashtanga κλπ χωρίς να διαχωρίζω με συγκεκριμένα κριτήρια τις πρακτικές. Για την αναζήτηση των συμμετεχόντων χρησιμοποίησα την προσωπική μου γνωριμία με γνωστούς δασκάλους της γιόγκα στην Αθήνα από τους οποίους ζητήθηκε να προωθήσουν τα συγκεκριμένα ερωτηματολόγια σε μαθητές τους. Απηύθυνα το αίτημα σε δέκα διαφορετικούς συναδέλφους οι οποίοι και προώθησαν τα ερωτηματολόγια στον εκάστοτε χώρο (βλ. παρακάτω Ερωτηματολόγιο 1), ενώ μοίρασα και στο σύνολο δέκα ερωτηματολόγια στους ίδιους τους δασκάλους (βλ. παρακάτω Ερωτηματολόγιο 2). Τα συγκεκριμένα ερωτηματολόγια λειτούργησαν συμπληρωματικά, καθώς μου έδωσαν την ευκαιρία να καταγράψω ζητήματα που αφορούν στις στοχεύσεις της πρακτικής της γιόγκα στην ελληνική κοινωνία, την ιστορική της διαδρομή στην χώρα μας, αλλά και την εμπορική διακίνησή της.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ: ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ, ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ

Το όνομά μου είναι Κατερίνα Γεωργοπούλου και το παρόν ερωτηματολόγιο αποτελεί βασικό πυλώνα της έρευνας μου για την ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών μου. Στα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας θα βασιστεί και το μεγαλύτερο μέρος της διπλωματικής μου εργασίας.

Φύλο:

Ηλικία:

Εκπαίδευση:

Επάγγελμα:

1. Ποιος σου σύστησε την πρακτική της γιόγκα; Από που έμαθες για αυτήν.
2. Πότε ξεκίνησες γιόγκα και για ποιους λόγους;
3. Πόσα χρόνια κάνεις γιόγκα; Πόσες φορές την εβδομάδα;
4. Αποτελεί η γιόγκα τη μοναδική σωματική πρακτική σου ή την κάνεις συνδυαστικά και με κάποια άλλη δραστηριότητα; Πχ τρέξιμο, κυκλική προπόνηση με βάρη, πιλάτες κλπ
5. Γιατί την έχεις επιλέξει ως βασική ή δευτερεύουσα δραστηριότητα. Τί επιπλέον νιώθεις πως σου προσφέρει σωματικά;
6. Πόσα είδη πρακτικής γιόγκα έχεις δοκιμάσει; Ποιο προτιμάς και γιατί;
7. Έχει επηρεάσει η ενασχόλησή σου με την γιόγκα στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείς την αναπνοή σου σε άλλες καθημερινές σου δραστηριότητες; Ανάφερέ μου ένα παράδειγμα από τον επαγγελματικό σου χώρο, από την προσωπική σου ζωή και από την άθλησή σου.
8. Με ποιους τρόπους έχει επηρεάσει η γιόγκα την ζωή σου, προσωπικές σχέσεις, επαγγελματικές και κοινωνικές σχέσεις.

9. Με ποιους τρόπους έχει μεταβάλλει η πρακτική της γιόγκα την αναπνοή σου σε στιγμές επαγγελματικής πίεσης ή προσωπικής κρίσης. Δώσε μου ένα παράδειγμα
10. Για ποιους λόγους θα συνιστούσες σε κάποιον να κάνει γιόγκα;
11. Άλλαξες στοιχεία του εαυτού σου μέσω της πρακτικής της γιόγκα; Αν ναι ποια και με ποιον τρόπο θεωρείς πως συνέβη; Δώσε μου ένα παράδειγμα.
12. Με μια γενικότερη προσέγγιση τί είναι η γιόγκα για εσένα;
13. Θεωρείς την γιόγκα προσιτή σε όλους; Γιατί;

Υπάρχει πιθανότητα, βάσει των απαντήσεών σας, να χρειαστεί να συμμετέχετε και σε περαιτέρω στάδιο της έρευνας το οποίο και περιλαμβάνει ολιγόλεπτη συνέντευξη παρακαλώ αν συμφωνείτε σημειώστε παρακάτω το τηλέφωνό σας. Σας ευχαριστώ για τον χρόνο σας και δηλώνω υπεύθυνα πως με την παρούσα έρευνα διασφαλίζεται η συμμετοχή σας βάσει της κείμενης νομοθεσίας περί προστασίας δεδομένων.

Με εκτίμηση

Κατερίνα Γεωργοπούλου

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2

1. Πότε ήρθατε σε επαφή με την γιόγκα; (παρακαλώ αναφέρατε χρονολογία και τόπο).
2. Πότε ξεκινήσατε να διδάσκετε γιόγκα στην Ελλάδα; Πού λάβατε την εκπαίδευσή σας; (Ελλάδα, Ινδία, Αμερική/αλλού κλπ)
3. Πότε ανοίξατε τον χώρο σας στην Αθήνα;
4. Αποτελεί για εσάς η διδασκαλία της γιόγκα επάγγελμα/μέσο βιοπορισμού;
5. Η γιόγκα αποτελεί πρακτική η οποία καταφέρνει τελικά να ενσαρκώσει εκείνες τις ποιότητες τις οποίες και προάγει; Ποια η συμβολή της σωματικής κίνησης σε συνδυασμό με την αναπνοή στην ενσάρκωση αυτών;
6. Μέσα στο πλαίσιο της παγκοσμιοποίησης μια πρακτική όπως η γιόγκα, έχει μετατραπεί σε «καταναλωτικό προϊόν τρόπου ζωής» προσφέροντας με μαζικό τρόπο μέσα αντιμετώπισης δυσκολιών αλλά και διαδικασιών αμφισβήτησης κοινωνικοπολιτικών κανόνων. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την παραπάνω θεώρηση; Ποια είναι η άποψή σας;
7. Ποιοι πιστεύετε είναι οι λόγοι του ραγδαίου σεβασμού που αποκτά η πρακτική της γιόγκα στον χώρο του αθλητισμού;
8. Ποιοι πιστεύετε είναι οι λόγοι του ραγδαίου σεβασμού που αποκτά η πρακτική της γιόγκα στην ελληνική κοινωνία γενικότερα;

Σας ευχαριστώ για τον χρόνο σας.

Με εκτίμηση

Κατερίνα Γεωργοπούλου

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Ως εργαλείο για την συλλογή των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο με στόχο την επισκόπηση του πεδίου αλλά και τη συλλογή δεδομένων η οποία και έχει ως σκοπό της να επισημανθούν επικρατούσες καταστάσεις ή τάσεις σε ένα συγκεκριμένο αριθμό περιπτώσεων σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο (Verma&Mallick, 2004:221-228)

Τα ερωτηματολόγια συμπεριλάμβαναν ερωτήσεις ανοιχτού τύπου με απώτερο στόχο να καταφέρουν οι συμμετέχοντες να εκφράσουν χωρίς περιορισμό τη ροή των σκέψεων τους. Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου εμπεριείχαν και τα ερωτηματολόγια τα οποία και διένειμα στους συναδέλφους. Σε όλες τις περιπτώσεις υπήρξε θετική στάση των συμμετεχόντων και διαθεσιμότητα να συμμετάσχουν σε μία έρευνα που αφορά στην γιόγκα στην Ελλάδα. Η συμμετοχή ήταν ελεύθερη και εθελοντική και η διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήθηκε στο διάστημα από 25 Νοεμβρίου 2022 έως 25 Μαΐου 2023. Η διανομή των ερωτηματολογίων στους δασκάλους έγινε μέσω αποστολής ενός διαφοροποιημένου ερωτηματολογίου ψηφιακά ενώ διεξήχθησαν και συνεντεύξεις. Δεδομένου ότι οι δάσκαλοι με τους οποίους ήρθα σε επαφή συνεχίζουν να διαγράφουν σημαντική πορεία στον χώρο της γιόγκα στην Ελλάδα δεν θέλησα φωτογραφίσω τα υποκείμενα και επέλεξα να χρησιμοποιήσω ψευδώνυμα. Ψευδώνυμα επίσης χρησιμοποιώ και στις απαντήσεις των ασκούμενων επιλέγοντας ονόματα τα οποία και αναφέρω τυχαία. Υποχρέωση μου είναι να εξασφαλίσω την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των συμμετεχόντων βάσει της κείμενης νομοθεσίας περί προστασίας προσωπικών δεδομένων (βλ. παρακάτω σχετικό έντυπο).

ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΥΠΟΓΡΑΦΗΣ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΣΤΗ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Το όνομά μου είναι Κατερίνα Γεωργοπούλου και η έρευνα η οποία και διεξάγω μέσα στα πλαίσια του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών μου επικεντρώνεται στη γιόγκα ως νεοεισερχόμενη πρακτική παρατήρησης και φροντίδας του εαυτού στη νεωτερική κοινωνία.

Ως εργαλείο για την συλλογή των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο με στόχο την επισκόπηση του πεδίου αλλά και τη συλλογή δεδομένων. Η διανομή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε στο διάστημα από 25 Νοεμβρίου 2022 έως 25 Μαΐου 2023. Δηλώνω υπεύθυνα πως διασφαλίζω τη συμμετοχή σας βάσει της κείμενης νομοθεσίας περί ανωνυμίας και προστασίας των προσωπικών δεδομένων.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΕΡΕΥΝΗΤΗ/ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ-ΟΥΣΑΣ/ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

ΔΗΛΩΝΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΟΤΙ

ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ ΣΤΗΝ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΚΥΨΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Οι δυσκολίες οι οποίες και συνάντησα στην διαδικασία της έρευνας αφορούν κυρίως στο πρακτικό κομμάτι και την συλλογή των δεδομένων. Αρχικά να αναφέρω πως επέλεξα να μοιράσω ερωτηματολόγια με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σε έντυπη μορφή με στόχο μου και να διανείμω η ίδια τα αρχεία στα διάφορα στούντιο γιόγκα της Αθήνας. Επιθυμία μου αποτέλεσε η διευκόλυνση των δασκάλων που συμφώνησαν να με βοηθήσουν και η συμπερίληψη στο δείγμα και όσων εκ των συμμετεχόντων δεν διέθεταν ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και δεν μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την ψηφιακή του μορφή. Η επικοινωνία μου με τους χώρους έγινε μέσω των συναδέλφων οι οποίοι και δέχτηκαν με χαρά να συμβάλλουν στην έρευνα, να με συναντήσουν και να συζητήσουμε. Ωστόσο αν και αρχικά επέλεξα 10 δασκάλες-ους και χώρους ο ένας-μία εξ αυτών στην πορεία δεν θέλησε να συμμετάσχει. Δυσκολία συνάντησα και στην συλλογή των ερωτηματολογίων, καθώς υπήρξαν απώλειες δεδομένου ότι αν και θεωρητικά διένειμα συνολικά 100 έλαβα πίσω μόλις 65. Όσον αφορά στις συνεντεύξεις των δασκάλων το ποσοστό μείωσης ήταν μεγαλύτερο καθώς από τους δέκα συναδέλφους μόνο έξι εξ αυτών τελικά συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια που τους έστειλα. Συζήτησα ωστόσο με επτά χωρίς όμως να λάβω από όλους γραπτή συμφωνία για επιβεβαιωμένη αναφορά των απόψεών τους με αποτέλεσμα να μην έχω την δυνατότητα να χρησιμοποιήσω τα δεδομένα τους στην έρευνα. Επιπλέον δεδομένου ότι είναι μία έρευνα πρωτότυπη δεν υπήρχε βιβλιογραφία που να αναφέρεται στην χρησιμότητα της γιογικής αναπνοής στον εντοπισμό, την διατήρηση ή τον μετασχηματισμό της κοινωνικής συμπεριφοράς. Τέλος η ενεργή εργασιακή μου παρουσία ως δασκάλα της γιόγκα θεωρώ πως δημιούργησε εμπόδια και αμφιβολίες στο ως προς το αν δύναμαι να διατηρήσω υποκειμενική στάση ως προς την έρευνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΝΑΛΥΣΗ

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Η πιο ιερή μορφή της θεωρίας είναι η πράξη και το σπουδαιότερο μεγαλείο του ανθρώπου είναι ότι μπορεί να χαράζει ο ίδιος το σκοπό του και με αυτόν τον τρόπο όχι μόνο να ελέγξει αλλά και να κατευθύνει τις μυστηριώδεις δυνάμεις που τον δημιουργήσαν

(Καζαντζάκης, 2014:XXVII)

Μέσα από τον λόγο τους ανακαλύπτω πως οι ασκούμενοι στη συγκεκριμένη πρακτική βρίσκουν υποστήριξη, ηρεμία, ισορροπία, ευεξία, διάθεση και δύναμη. Εξασκούνται δύο-τρεις φορές την εβδομάδα ή κάθε μέρα. Η συχνότητα, παρατήρησα, πως αυξάνεται κυρίως όσο αυξάνεται η ηλικία, χωρίς ωστόσο να αποτελεί τάση. Πιθανολογώ πως συνδέεται με την αποτελεσματικότητα της γιόγκα ως ολοκληρωμένου συστήματος που ευνοεί την σωματική και πνευματική υγεία, αλλά και με την ωριμότητα και τη σοφία που αποκτά ο χρόνια ασκούμενος. Εξελικτικά αντιλαμβάνεται την βαθιά ουσία της.

Γιόγκα δεν είναι μόνο οι στάσεις της πρακτικής με στόχο την άθληση, αλλά ένα εγχειρίδιο επιβίωσης το οποίο μπορεί να υποστηρίξει και να καθοδηγήσει το άτομο. Συνιστά μία φιλοσοφία ζωής η οποία αναμφίβολα προσφέρει στον μαθητή επίγνωση στην εκάστοτε χρονική στιγμή. Από τη στιγμή που το υποκείμενο εξασκείται σε επίπεδο σώματος, αναπνοής, νόησης, με στάσεις, με διαλογισμό, με τεχνικές αναπνοής η κοινωνική συμπεριφορά μετασχηματίζεται.

Η τάση του δείγματος της έρευνας καταδεικνύει την ηρεμία ως βασικό πλεονέκτημα της απόφασης των ασκούμενων να εντάξουν τη γιόγκα στην καθημερινότητά τους. Δεκαπέντε άτομα από τους ερωτηθέντες τονίζουν αυτό το όφελος. Η Κέλλυ επιβεβαιώνει την παραπάνω διαπίστωση: «Είμαι ήρεμη και λιγότερο ευάλωτη, με παρατηρώ αντικειμενικά και σταμάτησα να με κρίνω». Η Κωνσταντίνα αντίστοιχα υπογραμμίζει: *Είμαι πιο ήρεμη, πιο αποφασιστική, περισσότερο συγκεντρωμένη*. Η Μαριλένα επίσης αναφέρει: «Είμαι ήρεμη δεν αγχώνομαι

πλέον τόσο εύκολα και αντιμετωπίζω τις δυσκολίες της καθημερινότητας με καθαρό μυαλό». Η Μαρκέλλα προσθέτει: «Είμαι πολύ πιο ήρεμη ειδικά τις μέρες που κάνω την πρακτική μου το πρωί, ήρεμη και πολύ πιο συγκεντρωμένη».

Τις απόψεις αυτές συμμερίζεται και η Μαρίλια, η οποία, πέρα από την ηρεμία, επίσης προβάλλει το ζήτημα της αυτοεικόνας και της σωματικής της διάπλασης. Χαρακτηριστικά αναφέρει: «Δεν κάνω μεγάλα σχέδια για το μέλλον εστιάζω στο παρόν δεν κρίνω τον εαυτό μου αν είμαι τέλεια. Η γιόγκα που έχει δώσει την δυνατότητα να αποδεχτώ πραγματικά ακόμη και τους περιορισμούς του σώματός μου, τους περιορισμούς της υποκειμενικότητάς μου. Έχω γίνει πιο ήρεμη και λιγότερο ευάλωτη στην άθληση έχει βελτιώσει την αναπνοή μου και την αντοχή μου. Η γιόγκα είναι ο τρόπος να γίνομαι καλύτερη και πιο ισορροπημένη. Δεν είναι η μοναδική σωματική πρακτική αλλά είναι τελείως ανεξάρτητη από οτιδήποτε άλλο κάνω. Σταμάτησα να με κρίνω με αποτέλεσμα να βελτιώνομαι ευκολότερα. Έχω μειώσει τις στιγμές πίεσης τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά». Αυτήν την παράμετρο για την εικόνα του σώματος έχουν θίξει ακόμη εννιά συμμετέχουσες/οντες στην έρευνα. Ειδικότερα, η Μίρκα υπογραμμίζει: «Νιώθω πιο δυνατό το σώμα μου, μεγαλύτερη ευκινησία με βοηθάει στη στάση του σώματος. Νιώθω ότι με βοηθάει να διατηρώ το βάρος μου και γενικότερα νιώθω ότι είμαι σε φόρμα». Ο Δημήτρης επιβεβαιώνει: *Η γιόγκα σου δίνει την δυνατότητα να εξερευνήσεις και να ανακαλύψεις τις διάφορες δυνατότητες του σώματός σου που πριν αγνοούσες εντελώς».*

Αναφορικά με τη δύναμη, οι εννιά επισημαίνουν το γεγονός ότι η γιόγκα τους βοηθά σημαντικά, προκειμένου να νιώσουν πιο δυνατοί με τον εαυτό τους και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση. Η Μαρία αναφέρει χαρακτηριστικά: «Πίστεψα περισσότερο στον εαυτό μου και στις δυνατότητες μου. Έγινα πιο εξωστρεφής και έμαθα να κάνω παύση όταν το χρειάζομαι. Δεν ξέρω με ποιον τρόπο συνέβη αλλά θεωρώ πως συμβαίνει αβίαστα κάπως μέσα από την πρακτική στη γιόγκα». Η Μίριαμ επιβεβαιώνει: «Νιώθω ικανοποίηση που εξασκώ τη γιόγκα σε συχνή βάση και βλέπω συνεχή βελτίωση στις στάσεις. Ως αποτέλεσμα νιώθω πως έχω αυξήσει την αυτοπεποίθησή μου. Έχω καταφέρει να κάνω focus (να επικεντρώνομαι), να είμαι γειωμένη και στοχευμένη», ενώ η Κική υπογραμμίζει: «Μέσα από την παρατήρηση της πρακτικής τόσο σωματικά όσο και νοητικά είδα ποια πραγματικά είμαι σαν άνθρωπος. Είχα άλλη εικόνα για τον εαυτό μου για το ποια είμαι ή για το τι προσπάθεια θεωρώ πως καταβάλλω. Πίστεψα πως όλα όσα επιθυμώ άδικα δεν μου ανήκουν. Στην ουσία δεν προσπαθούσα αρκετά, είχα άλλη πεποίθηση για το τί ακριβώς κάνω. Πλέον παλεύω για κάθε μου στόχο με όλες μου τις δυνάμεις, όταν χρειάζεται ξεκουράζομαι αλλά μετέπειτα επανέρχομαι, όπως και στην πρακτική μου. Πλέον ξεκινάω ξανά και ξανά από την αρχή και παλεύω με αισιοδοξία για τον στόχο μου».

Ακόμη μία θεμελιώδης αιτία που εννιά άτομα του δείγματος επιλέγουν την εν λόγω άσκηση είναι η ευεξία που συνολικά υποστηρίζουν πως προσφέρει. Η Γρηγορία απάντησε σχετικά: *Εκτός από την ηρεμία μου προσφέρει σωματική ευεξία, όταν κάνω πρακτική όλα τα προβλήματα πάνε λίγο στην άκρη. Έχω και καθαρό νου και διαύγεια.* Η Αθανασία αντίστοιχα υποστηρίζει: *«Μου προσφέρει διάταση, ενδυνάμωση και ευεξία».* Ενώ η Μίνα επιβεβαιώνει: *Μου προσφέρει ευεξία και ανακούφιση από πόνους στην πλάτη και τη μέση».*

Τέλος, η τάση 15 συμμετεχόντων κινείται προς την ισορροπία, την ευελιξία, την ευλυγισία. Η Μαρέλλα αναφέρει συγκεκριμένα: *Την έχω επιλέξει ως επιπλέον δραστηριότητα γιατί μου προσφέρει διατάσεις, ευλυγισία, ισορροπία.* Η Δέσποινα αντίστοιχα απαντά: *«Είναι η βασική μου δραστηριότητα γιατί φέρνει σε ισορροπία το σώμα μου».* Η Γιώτα συμπληρώνει: *«Μου προσφέρει σωματική, ευεξία, ευλυγισία και δυνατότητες του σώματος που δεν φανταζόμουν ότι τις έχω».*

Ένα πολύ ενδιαφέρον ερώτημα στην έρευνα μου ήταν να μου δώσει ο καθένας έναν ορισμό για τη γιόγκα. Οι απαντήσεις οδηγούν στο συμπέρασμα πως η συγκεκριμένη πρακτική αποτελεί ένα χρήσιμο εγχειρίδιο στη ζωή του σύγχρονου αστικού υποκειμένου. Με άλλα λόγια, 15 συμμετέχοντες απάντησαν πως η γιόγκα αποτελεί για εκείνους τρόπο ζωής. Ειδικότερα, η Ευαγγελία δηλώνει: *«Είναι ο επαναπροσδιορισμός της στάσης για τη ζωή που επιλέγουμε. Είναι μία γυμναστική που πάει πέρα από τη σωματική εκγύμναση, με βοηθάει και ψυχικά».* Η Ουρανία προσθέτει: *«Είναι μία ολοκληρωμένη τελετουργία, όπου η σωματική άσκηση έρχεται να επιδράσει στην ψυχική λειτουργία και αντιστρόφως».*

Επιπλέον, η Κλειώ επιβεβαιώνει: *«Είναι η αντιμετώπιση του ανθρώπου ως μία οντότητα, όπου όλα τα τμήματα της ανθρώπινης φύσης ενώνονται και συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού που δεν είναι άλλος από την ισορροπία»*, ενώ η Χρυσάνθη υπογραμμίζει: *«Είναι πια ρυθμιστικός παράγοντας της καθημερινότητάς μου. Είναι πνευματικό μονοπάτι αυτογνωσίας και μοιράσματος. Εξέλιξη εαυτού και φιλοσοφία ζωής. Είναι ένας λόγος να υπάρχουν. Είναι ο τρόπος μου να γίνομαι καλύτερη. Γιόγκα σημαίνει να είσαι στο χαλάκι σου όσο πιο συχνά γίνεται χωρίς να κρίνεις τον εαυτό για το πως είσαι εκείνη την ημέρα. Γιόγκα είναι η θεραπεία μου».*

Οι ερωτηθέντες ορίζουν τη γιόγκα ως ψυχοθεραπεία, στήριγμα, ως λόγο ύπαρξης ως τη μοναδική στιγμή που αφιερώνονται αποκλειστικά στον εαυτό τους. Τρεις μαθητές την αναφέρουν ως ψυχοθεραπεία. Πιο συγκεκριμένα, η Φανή απαντά: *«Η γιόγκα είναι πια πολύ βασικό κομμάτι της ζωής μου. Εκφράζομαι μέσα από αυτήν την πρακτική. Έχω έρθει σε επαφή*

με κρυμμένες πεποιθήσεις που με αποδυνάμωναν, έχω πάρει απαντήσεις από τον ίδιο μου τον εαυτό. Αναγνωρίζω, αποδέχομαι, εξελίσσομαι, αλλάζω. Αλλάζω εγώ και ο τρόπος που συμπεριφέρομαι και σχετίζομαι σε όλα τα επίπεδα». Αν και προϋποθέτει έντονη σωματική προσπάθεια, είναι μία πρακτική που προκαλεί, όπως αναφέρουν, αναθεώρηση και αναστοχασμό. Έρχονται σε βαθύτερη επαφή με την αναπνοή τους, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν σμιλευμένο και νεανικό σώμα. Αποδεικνύεται πως ο λόγος για τον οποίο η γιόγκα κερδίζει ολοένα και περισσότερο σεβασμό στον χώρο της κοινωνίας είναι πως τελικά οδηγεί σε καθημερινή αυτό-φροντίδα με μια ευρύτερη όμως έννοια. Δύο μαθητές την προσδιορίζουν ως λόγο ύπαρξης. Ειδικότερα, η Κική αναφέρει: «*Η γιόγκα για μένα αποτελεί κάτι πολύ περισσότερο από σωματική πρακτική. Κάθε μάθημα είναι μία τελετουργία, ένας φόρος τιμής στην ανθρώπινη ύπαρξη, ποτέ η μία πρακτική δεν είναι ίδια με την άλλη. Είναι μια αφορμή να βρεθώ με τον εαυτό μου ξανά και ξανά, να εξελιχθώ, να γυμναστώ, να διαλογιστώ, να αισθανθώ όλο και πιο κοντά στην εσωτερική μου φωνή*». Οι ασκούμενοι οι οποίοι και συμμετείχαν στην έρευνα υπογραμμίζουν πως εντοπίζουν διαφορές στον εαυτό τους και ορίζουν την ζωή τους σε δύο περιόδους μία πριν να ξεκινήσουν γιόγκα και αφού ξεκίνησαν να εξασκούνται σε αυτή. Με απλά λόγια αναφέρουν πως η γιόγκα αποτελεί ξεκλείδωμα ζωής. Η Ιωάννα καταδεικνύει: «*Η γιόγκα κατά κάποιο τρόπο μου επιβραβεύει το σωστό και μου επισημαίνει το λάθος. Επιλέγω συνειδητά να αφιερώνω χρόνο σε εμένα και λιγότερο χρόνο σε άλλα πράγματα*». Ως πρακτική αυτογνωσίας υπόσχεται πως ενδυναμώνει την αντίληψη σε μια ευρύτερη έννοια από την μυοσκελετική. Προσφέρει διανυγή εικόνα του εαυτού, του χώρου, του χρόνου και των υπόλοιπων υποκειμένων που εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα στη ζωή. Διαφαίνεται πως η εκάστοτε ασκούμενη, αρχικά, καθώς καλλιεργεί σωματική αντίληψη διευρύνει αυτή την δυνατότητα και την χρησιμοποιεί και εκτός του στρώματος της γιόγκα. Αντιλαμβάνεται αντικειμενικά την προσωπικότητά της τόσο σε προσωπικό αλλά και κοινωνικό επίπεδο, καθώς πέρα από τον εαυτό παρατηρεί και τους άλλους ανθρώπους γύρω της με επίγνωση στις υποκειμενικές επιθυμίες ή στόχους. Σταδιακά συμμετέχει σε μία διαδικασία κατά την οποία παρατηρεί με ποιον τρόπο και αν επηρεάζεται, πού επιστρέφει και ίσως πού θέλει να οδηγηθεί και όλα αυτά σε σύνδεση και παρατήρηση σε σώμα και αναπνοή. Συμπεραίνουν πως αποτελεί μία ενσώματη πρακτική που τους επιτρέπει όπως αναφέρουν δύο εκ των μαθητριών να γίνονται καλύτερες. Η Βάλια υπογραμμίζει: «*Τη στιγμή της κρίσης αν καταφέρω να πάρω βαθιές αναπνοές, παίρνω απόσταση από το γεγονός και δεν αντιδράω σπασμωδικά. Με βοηθά να διαχειρίζομαι με ψυχραιμία διάφορες εντάσεις στις πολύπλοκες προσωπικές σχέσεις, όπως είναι οι οικογενειακές*». Η διαδικασία της πρακτικής οδηγεί σε συνεχείς συνειδητοποιήσεις από το τί επιθυμείς να θυμάσαι ή σχετικά με το τί ακριβώς δεν θέλεις να επαναλάβεις. Η Αναστασία

σχολιάζει: «Σε στιγμές προσωπικής κρίσης βλέπω τον εαυτό μου να μην ξεπερνά τα όρια, βρίσκοντας πάντα λύσεις στα προβλήματα της οικογένειας ή της οποιασδήποτε επαγγελματικής κατάστασης». Την ώρα της πρακτικής ο ασκούμενος εντοπίζει μοτίβα της συμπεριφοράς του ενώ ταυτόχρονα υπάρχει το ενδεχόμενο να αναδεικνύεται το λανθάνον κίνητρο για το οποίο έχει αποφασίσει να ασκηθεί. Ως μέσο στην πρακτική της γιόγκα ορίζουμε αρχικά κάτι απτό, δηλαδή την στάση την οποία δουλεύουμε σωματικά. Μέσα στην προσπάθεια που καταβάλλει ο ασκούμενος εντοπίζει τα μοτίβα της συμπεριφοράς του, αν για παράδειγμα άγεται από εγωισμό και επιθυμία, δουλεύει με σεβασμό και προγραμματισμό, φοβάται να βγει από το comfort zone (το σημείο δηλαδή που νιώθει άνετα), είναι αποδυσχευμένος από την προσδοκία της επιτυχίας, ή τείνει να εγκαταλείπει την προσπάθεια όταν δυσκολεύεται. Θεωρητικά όσο περισσότερο κάνει κανείς πρακτική, αντιλαμβάνεται την πολύ-επίπεδη διαδρομή βήμα-βήμα. Η Αγάπη επιβεβαιώνει: «Η γιόγκα είναι μέρος της ζωής μου, με βοηθάει συνεχώς να καταλάβω ποια είμαι». Αν βασιστούμε σε διαδικασίες ενσάρκωσης θα εντοπίσουμε πως μέσα από το παράδειγμα των στάσεων της γιόγκα, των άσanas, όπως ονομάζονται, το σύστημα των κανόνων της πρακτικής έχει μεγάλη αξία, καθώς κατά την εξάσκηση των θέσεων επεμβαίνει εξελικτικά και σε άλλες πτυχές της ζωής πέρα από τις σωματικές. Η Στέλλα για παράδειγμα αναφέρει: «Παρατηρώ περισσότερο εμένα το σώμα, τις σκέψεις, τα συναισθήματα για παράδειγμα στην δουλειά σε περιπτώσεις που πια παρατηρώ πως έρχεται μια πιεστική κατάσταση το σκέφτομαι και επιλέγω να υπάρχω στη συνθήκη πιο συνειδητά, να διατηρήσω σε ισορροπία εισπνοή και εκπνοή με διάρκεια ώστε να μην ανεβάσω παλμούς και να καταφέρω να διαχειριστώ την όποια κατάσταση “νηφάλια”». Ο τρόπος που κινούμαστε πάνω στο στρώμα της γιόγκα κατά την πρακτική αποτελεί μια μικρογραφία του τρόπου που λειτουργούμε στην καθημερινότητά μας. Δύο εκ των ασκούμενων αναφέρουν πως η γιόγκα αποτελεί τον μοναδικό ουσιαστικά χρόνο που αφιερώνουν στον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε αυτογνωσία και αλλαγή. Ο Κωνσταντίνος τονίζει: «Έγινα πιο δεκτικός και ανοιχτός στην διαφορετικότητα όλων των ειδών. Αποδέχτηκα πως τίποτε δεν είναι μόνιμο και όλο αυτό επήλθε από την παρατήρηση της πρακτικής σωματικά και νοητικά». Παρατηρούν ποιες παραλλαγές διαλέγουν κατά το μάθημα της γιόγκα, αντιλαμβάνονται την ιδιοσυγκρασία τους, δηλαδή αποκτούν διάκριση για ό,τι ταιριάζει περισσότερο στο σώμα τους, ενώ ταυτόχρονα έρχονται πιο κοντά στο αίσθημα της ικανοποίησης και ολοκλήρωσης του στόχου χωρίς να καταπιέζουν τον εαυτό τους. Πιο συγκεκριμένα, η Φωτεινή καταδεικνύει: «Έμαθα να έχω μεγαλύτερη υπομονή με τον εαυτό μου να μην κοιτάζω στον καθρέφτη για να δω την εκτέλεση της άσκησης να κάνω focus σε εμένα στον πυρήνα μου. Στη γιόγκα ο καθένας είναι μόνος του και εστιάζει στην αναπνοή του και στην ροή μιας άσanas δηλαδή στάσης». Οι παρατηρήσεις στις οποίες

καταλήγουν οι μαθητές μεταφέρονται στην καθημερινότητά τους, εντοπίζουν ποιους ρόλους και σκοπούς υπηρετούν, αν υπάρχει για παράδειγμα προσκόλληση σε αλλεπάλληλες προσδοκίες για κάτι διαφορετικό από αυτό που πραγματικά είναι, μπορούν πραγματικά να κάνουν ή ήδη έχουν. Σύμφωνα με το φιλοσοφικό πλαίσιο, το οποίο και εμπεριέχει η πρακτική της γιόγκα, οι λόγοι της ταλαιπωρίας που υφίστανται οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους βασίζονται σε εμπόδια τα οποία είναι η άγνοια, ο εγωισμός, η προσκόλληση σε επιθυμίες, η αποστροφή στις δυσκολίες, η εξάρτηση που έχουμε με την ζωή, ο φόβος του θανάτου. Θεωρητικά, καθώς ο μαθητής εξασκείται, αντιλαμβάνεται πως οι εντυπώσεις τις οποίες και προσλαμβάνει μέσω των αισθήσεων του σώματος και του νου επηρεάζονται από την άγνοια, ή από τον φόβο. Ως αποτέλεσμα όταν το μυαλό κρίνει μία συνθήκη ή ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει μία κατάσταση μέσα στις σκέψεις εμφανίζονται συνεχείς αντιπαραθέσεις. Ο νους περνάει συχνά από διάφορες διακυμάνσεις, είτε λόγου μιας εσφαλμένης γνώσης, είτε γιατί βασίζεται σε μια φαντασίωση, σε ανάμνηση, σε μια ιδεοπλασία, σε έναν νοητικό μηρυκασμό περασμένων συμβάντων. Η πρακτική της γιόγκα βοηθά στον εντοπισμό των διακυμάνσεων του νου και στοχεύει σε κατάσταση ορθής αντίληψης της πραγματικότητας και κατ' επέκταση επιλογής. Όπως αναφέρει ο Πατάντζαλι: *«Γι' αυτόν που εξελικτικά αντιλαμβάνεται καθαρά την διαφορά ανάμεσα στον εαυτό και στο μυαλό και το σώμα η ιδέα ότι οι αισθήσεις και η σάρκα είναι ο εαυτός εξαφανίζεται»*. Η Άρτεμις αναφέρει σχετικά: *«Η γιόγκα με έβαλε σε άλλο τρόπο σκέψης και αντιμετώπισης του εαυτού μου, αλλά και των άλλων ανθρώπων του κύκλου μου. Έπαψε να με απασχολεί η κριτική των ανθρώπων που δεν σέβονται την ανάσα μου και τον ατομικό μου χώρο. Όλα είναι από άλλη σκοπιά»*.

Η συνεχής πρακτική στη γιόγκα καλλιεργεί μια βαθύτερη γνώση της προσωπικότητας και της πραγματικότητας. Κάθε άνθρωπος μαθαίνει διερευνητικά να παρατηρεί και μέσα από την πρακτική ξεφλουδίζει τις πτυχές των ψευδαισθήσεων του νου (Damasio, 1999). Ως αποτέλεσμα αποκτά πνευματική αντοχή, αίσθηση δύναμης να αλλάζει προς οτιδήποτε μπορεί τελικά να τον κάνει να νιώσει ευτυχισμένος και πλήρης. Τρεις εκ των μαθητών ορίζουν την γιόγκα ως βαθύτερη άσκηση που αποτελεί έναν τρόπο να προσφέρουν χαρά στον εαυτό τους. Η Βασιλική σχετικά αναφέρει: *«Αρχικά η γιόγκα διεύρυνε και συνέβαλε στην αντοχή μου, όλα στην ζωή μου φαίνονται πλέον διαυγή μέσα από ένα ξεκάθαρο φίλτρο. Στην δουλειά μου όταν αντιμετωπίζω μία δύσκολη συνθήκη επιλέγω να επιστρέφω στην αναπνοή μου για να μην ανεβάζω παλμούς επηρεασμένη από εξωτερικούς παράγοντες. Μου επέτρεψε να αντιληφθώ τον γρήγορο ρυθμό της εποχής μας και να τον απορρίψω. Με βοηθά να ανεβάζω την αυτοπεποίθησή μου και να είμαι επιλεκτική στις παρέες μου και στις κινήσεις μου»*. Η Λίλη τονίζει: *«Είναι κάτι*

το φανταστικό αυτό που βιώνω. Η γιόγκα είναι η χαρά μου. Με έχει ηρεμήσει με έχει κάνει πιο διαλλακτική, με έχει κάνει να σκέφτομαι αλλιώς». Η Βιολέτα σχολιάζει: «Τον τελευταίο καιρό όταν επικεντρώνομαι στην αναπνοή, όπως έχω διδαχθεί στην γιόγκα συνδέομαι με μια αίσθηση ευτυχίας και μπορώ να εκτιμήσω αυτό που κάνω στην ζωή μου από ένα βαθύτερο επίπεδο».

Ένας μαθητής γιόγκα θεωρείται πως έχει επιτύχει τον σκοπό του, όταν τελικά καταφέρνει να απαλλαγεί από παρανοήσεις και επιλέγει καταστάσεις πως του ταιριάζουν ή τον εξελίσσουν. Όπως αναφέρεται και στα Sutras, διαμέσου κάθε σκέψης, συναισθήματος και εμπειρίας το μυαλό αποκτά ένα υποσυνείδητο αποτύπωμα το οποίο προσδιορίζει χωρίς να καταλαβαίνουμε τις μελλοντικές μας επιλογές, άρα την μελλοντική μας κοινωνική ζωή και τον μελλοντικό μας εαυτό. Επιπλέον, σε μια από τις Ουπανισάδες (Brhas Aranyaka Upanishad) αλληγορικά παραλληλίζεται η διαδρομή των ανθρώπων ανάμεσα σε εντυπώσεις προς τον εκάστοτε στόχο, όπως η διαδρομή μιας κάμπιας προς την μεταμόρφωσή της σε πεταλούδα. Όσο δεν επιτυγχάνεται η διαύγεια -ή η απελευθέρωση όπως ονομάζεται στα κείμενα η αληθινή εικόνα του εαυτού- ο μαθητής θα περιφέρεται σαν μια κάμπια αναμεσά στο γρασίδι σε μια ατέρμονη πορεία προς την μεταμόρφωση και το νέο εαυτό (Maehle, 2007:3).

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Η ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΚΕΠΤΟΜΕΝΟ ΣΩΜΑ

Σύμφωνα με τον Σουάμι Σατυανάντα Σαρασβάτι, ιδρυτή της Σχολής του Μπίχαρ (Biharschoolofyoga) η αναπνοή είναι στενά συνδεδεμένη με κάθε πλευρά της ανθρώπινης ύπαρξης και αποτελεί την πιο ζωτική λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Είναι παράγοντας ενέργειας για κάθε μυϊκή σύσπαση, για κάθε έκκριση αδένα και κάθε νοητική λειτουργία, και υπάρχει στενή σχέση ανάμεσα στην αναπνοή, στις νευρικές ωθήσεις και στον έλεγχο των ζωτικών μας δυνάμεων. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι αναπνέουμε με λανθασμένο τρόπο χρησιμοποιώντας μόνο ένα μικρό μέρος της χωρητικότητας των πνευμόνων μας. Έτσι, η αναπνοή είναι γενικά ρηχή στερώντας το σώμα από οξυγόνο και πράνα (prana), η οποία είναι ουσιώδης για την καλή υγεία (Σουάμι Σατυανάντα, 2008:373). Η πράνα μπορεί να μεταφραστεί ως ενέργεια. Οι τεχνικές αναπνοής που διδάσκονται κατά κύριο λόγο στην Αθήνα σήμερα είναι προπαρασκευαστικές τεχνικές, οι οποίες ωστόσο αποδεικνύεται πως εισάγουν νέες αναπνευστικές συνήθειες. Βοηθούν στην συγκέντρωση της επίγνωσης στην αναπνευστική διαδικασία η οποία συνήθως αγνοείται. Οι ασκούμενοι αναπτύσσουν ευαισθησία στην αναπνευστική διαδικασία και ξανα-εκπαιδεύουν τους μυς της πνευμονικής κοιλότητας αυξάνοντας την ζωτική τους χωρητικότητα. Αυτό που με απασχόλησε και αποτέλεσε και βασικό κομμάτι των ερωτήσεών μου ήταν ο καθοριστικός ρόλος που παίζει η εκπαίδευση της αναπνοής και οι αλλαγές που υφίσταται διαμέσου της εξάσκησης της γιόγκα. Επίσης, με απασχόλησε ο τρόπος που επηρεάζει ο μετασχηματισμός του τρόπου αναπνοής στις κοινωνικές συμπεριφορές των ασκούμενων. Η πρακτική της γιόγκα υποστηρίζει πως όταν καθοδηγείται η συγκέντρωση στην αναπνοή αυξάνονται τα αποτελέσματα οποιασδήποτε προσπάθειας.

Η αναπνοή είναι η σύνδεση με τη δύναμή μας και γίνεται ορατή στο σωματικό επίπεδο ως στοχευμένη κίνηση και στο νοητικό επίπεδο ως σκέψη. Ενώ λοιπόν η άσκηση βάζει τον άνθρωπο σε μία διαδικασία να προσπαθεί ολοένα και περισσότερο, η γιόγκα τον ενθαρρύνει να παρατηρεί την αναπνοή του την ώρα που εξασκείται και ταυτόχρονα να παρατηρεί και την ίδια τη σκέψη. Η Τάνια σχετικά αναφέρει: *«Η προσοχή στην αναπνοή και τη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια του μαθήματος μου προσέφερε προσπάθεια τόσο για καλύτερη στάση του σώματος, όσο και νηφαλιότητα και αταραξία. Για εμένα η γιόγκα είναι τρόπος απόκτησης εγκράτειας, είναι αποτοξίνωση, είναι άδειασμα μυαλού και αρνητικών σκέψεων είναι ευεξία»*. Η Βίκυ επίσης

επισημαίνει: *«Καθημερινά χρησιμοποιώ τα οφέλη της γιόγκα στην ζωή μου από το περπάτημα, από τις δουλειές του σπιτιού, από το να συγκεντρωθώ σε κάτι πνευματικό. Έχω αποκτήσει χάρη στη γιόγκα ένα ρυθμό αναπνοής που δεν περιορίζεται στη σάλα (στην αίθουσα της γιόγκα) αλλά και έξω από αυτήν»*. Η Μίκα προβάλλει την άποψη ότι: *«Η γιόγκα με βοηθάει να αναπνέω ποιοτικά και αρμονικά. Ως αποτέλεσμα στην δουλειά μου είναι η ανάσα η οποία με εμποδίζει να προβώ σε λάθος χειρισμό των προκλήσεων και των προστριβών. Στην ζωή μου με ηρεμεί και με χαλαρώνει πολλές στιγμές της ημέρας. Στην άθληση έχω περισσότερο αντοχή και λιγότερο στρες για το αποτέλεσμα»*. Η ενέργεια αποτελεί το κλειδί στην ζωή του ανθρώπου και όσο πιο συνειδητά εκμεταλλεύεται το οξυγόνο που εισέρχεται στον οργανισμό του τόσο πιο συνειδητά θα διαχειρίζεται οτιδήποτε δημιουργεί το ανθρώπινο σώμα όπως σκέψεις, λόγο ή πράξεις. Η αναπνοή που διδάσκει η γιόγκα υποδεικνύει τους τρόπους με τους οποίους δημιουργείται αποτοξίνωση στο σώμα αλλά κυρίως τον τρόπο με τον οποίο ελέγχεται η ενέργεια (Wells, 2015:31). Ως αποτέλεσμα, η αναπνοή μετατρέπεται σε γνώμονα για τον τρόπο με τον οποίο τελικά αποφασίζει και διαχειρίζεται ο ασκούμενος τη ζωή του. Η Ανθή συγκεκριμένα καταδεικνύει: *«Με την αυξημένη επίγνωση του ρυθμού της αναπνοής όταν παρουσιάζεται μία πρόκληση και με γνώμονα την επακόλουθη αναγνώριση για το τί είναι ωφέλιμο για εμένα και σημαντικό σαν αντίδραση συμπεριφορά που θα εκδηλώσω. Έχουν μειωθεί οι εκρήξεις θυμού στο γραφείο και στις προσωπικές μου σχέσεις»*. Η Μίριαμ αντίστοιχα σχολιάζει: *«Έχοντας εξασκήσει την αναπνοή μου με τη γιόγκα μπορώ όταν συνειδητοποιήσω το κράτημα όταν στρεσάρομαι, εστιάζω και αρχίζω να αναπνέω βαθιά. Οραματίζομαι ότι στέλνω τον αέρα σε όλο μου το σώμα. Αυτό πραγματικά με ηρεμεί, με χαλαρώνει. Όταν γύρω μου για κάποιο λόγο υπάρχει στρες και νιώθω το περιβάλλον να με επηρεάζει αν απλά κλείσω τα μάτια και εστιάζω στην παρατήρηση της αναπνοής, χωρίς απαραίτητα να κάνω κάτι άλλο ή να αλλάξω κάτι, επανέρχομαι στον εαυτό μου»*.

Η Δανάη σχετικά με την επίδραση που έχει η ενασχόλησή της με τη γιόγκα στην αναπνοή της αναφέρει: *«Κουράζομαι λιγότερο όταν μιλάω πολύ ώρα στην τάξη, στην άθληση έχω βελτιώσει την αντοχή μου. Η Μαριτίνα τονίζει: «Αναπνέω καλύτερα και στην άθληση και στην καθημερινότητά μου με έχει βοηθήσει να ανακτώ την δύναμη και την ψυχραιμία μου, μιλάω με ήρεμο και σταθερό τόνο και καταφέρνω να μην χάνω τον ειρμό των σκέψεών μου»*. Η ρυθμική, αργή και βαθιά αναπνοή διεγείρει ευνοϊκά και βελτιστοποιείται η ποιότητά της από καταστάσεις πληρότητας. Η ακανόνιστη αναπνοή διακόπτει τους ρυθμούς του εγκεφάλου και οδηγεί σε σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά μπλοκαρίσματα. Αυτά με τη σειρά τους οδηγούν σε εσωτερική σύγκρουση, μη ισορροπημένη προσωπικότητα, άτακτο τρόπο ζωής,

ασθένεια. Η τάση επιβεβαιώνει πως η άσκηση της γιόγκα καθιερώνει πρότυπα αναπνοής σπάζοντας τον παραπάνω αρνητικό κύκλο που η σύγχρονη καθημερινότητα επιβάλλει, αντιστρέφοντας την διαδικασία. Ο έλεγχος της αναπνοής αποκαθιστά τους φυσικούς και ήρεμους ρυθμούς του σώματός και του νου. Η Αλεξάνδρα επισημαίνει: *«Αρκετές φορές λόγω υπερφορτωμένου προγράμματος πιάνω τον εαυτό μου να περπατά από την μία δουλειά στην άλλη αγχωμένη με ταχύ βήμα και πολύ άστατη αναπνοή. Πλέον εστιάζω αμέσως στην αναπνοή μου προσπαθώντας να εμβαθαίνω σε αυτήν, διατηρώ ισόχρονες εισπνοές και εκπνοές με στόχο την άμεση γείωσή μου»*. Η Ισαβέλλα σχετικά αναφέρει: *«Ζώντας σε ένα αρκετά χαοτικό και διασπαστικό περιβάλλον όπως είναι το περιβάλλον μιας μητρόπολης η γιόγκα μου καλλιεργήσει νοητική ηρεμία. Αυτό που νιώθω πως αλλάζει μέσα από την συστηματική πρακτική είναι η ψυχραιμία μου και η καθαρότητα της σκέψης σε στιγμές έντασης τόσο σε προσωπικό όσο και επαγγελματικό επίπεδο. Για εμένα μια φοβερή σημαντική επίδραση της γιόγκα στη ζωή μου είναι η όξυνση της αντίληψης και της σύνδεσης μου τόσο με το εξωτερικό περιβάλλον όσο και με τον συναισθηματικό μου κόσμο*.

Η χρήση της αναπνοής από τον ασκούμενο είναι ως επί το πλείστον αποτέλεσμα διδασκαλίας, επανάληψης, εξάσκησης. Δεδομένου ότι οι εκάστοτε κοινωνικές περιστάσεις επιβάλλονται στο σώμα και το ωθούν να ενεργήσει με έναν συγκεκριμένο τρόπο (Μακρυνιώτη, 2014:32), ο τρόπος με τον οποίο η yoga χρησιμοποιείται φανερώνει την ύπαρξη ενός καθεστώτος κοινωνικής συνθήκης κατά το οποίο το υποκείμενο αγωνίζεται να επιβιώσει έναντι των κοινωνικών επιταγών. Διαφαίνεται πως η ανάγκη για μετατόπιση του ενδιαφέροντος από την σάρκα και την κίνηση στην αναπνοή και την σκέψη αντίστοιχα είναι βοηθητική. Η τάση υποδεικνύει πως πριν ξεκινήσει ο ασκούμενος γιόγκα η αναπνοή του είναι μία ασυνείδητη διαδικασία και χρειάζεται χρόνο για να αποκτήσει απόλυτα τον έλεγχό της. Ωστόσο συμβαίνει. Εξελικτικά σχηματίζει μία γέφυρα μεταξύ συνειδητών και σταδιακά ασυνείδητων περιοχών σώματος και νου. Μέσω ασκήσεων σώματος και αναπνοής η ενέργεια που προκαλεί το σώμα χρησιμοποιείται πλέον συνειδητά και κατευθυνόμενα και σε άλλες πτυχές της καθημερινότητας πέρα από την άσκηση. Η Αλέκα σχετικά αναφέρει: *«Η γιόγκα με έχει βοηθήσει σε όλους τους τομείς της ζωής μου. Ανακάλυψα και έμαθα την δύναμη του μυαλού και του σώματός μου. Έχω καλύτερη σύνδεση με το σώμα και τις σκέψεις μου»*. Η Ελευθερία τονίζει: *«Η γιόγκα έχει επηρεάσει την αναπνοή μου και με βοηθά στην καθημερινότητα καθώς αποτελεί πηγή έμπνευσης για την δουλειά μου την τέχνη. Είναι μια ολική μεταμόρφωση από την ασυνειδησία σε συνείδηση. Θεωρώντας τον εαυτό μου μέρος του συνόλου αποδέχομαι τα*

γεγονότα με καρτερία και γενναιότητα. Η καταλληλότερη λέξη που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω είναι διάκριση

Επιπρόσθετα, η καθημερινή πρακτική διαφημίζεται ως μέθοδος ενεργοποίησης του υποκειμένου και συνιστά μορφή μυστηριακής ενδυνάμωσης της ταυτότητας, που συνεπάγεται κυρίως προσωπική ικανοποίηση και ευχαρίστηση. Η Αέλια καταδεικνύει: *«Αν και κάνω χρόνια πρακτική το μυαλό μου τείνει να ξεχνάει με συνεπαίρνει η καθημερινότητα. Όταν επανέρχομαι στην αναπνοή νιώθω πως μια εσωτερική φωνή να με καθοδηγεί, νιώθω πως έχω αποκτήσει διαισθητικές ικανότητες που με καθοδηγούν σε κινήσεις ή λύσεις που την δεδομένη στιγμή είναι ό,τι καλύτερο για την εξέλιξή μου. Μπορεί να συνδέομαι με μια κοσμική συνέχεια. Δεν ξέρω. Νιώθω όμως ουσία σε καθετί δύσκολο ή εύκολο».*

Θεωρητικά η αναπνοή είναι ο τρόπος με τον οποίο ο ασκούμενος κατανοεί ή δύναται να κατανοήσει μέσα στο ατομικό του σώμα την ολότητα της κοσμικής φύσης και έτσι αντιλαμβάνεται βιωματικά την ενέργεια που ρέει σε ολόκληρο στο σύμπαν (Σουάμι Σατυανάντα, 2008:373). Η γιογκική αναπνοή μπορεί να ορισθεί ως αναπνοή που συνδυάζει την κοιλιακή-διαφραγματική αναπνοή, την θωρακική αναπνοή αλλά και κλειδική αναπνοή μεγιστοποιώντας τόσο την εισπνοή όσο και την εκπνοή. Σκοπός της είναι η απόκτηση ελέγχου της αναπνοής, η διόρθωση των κακών αναπνευστικών συνηθειών και η αύξηση της απορρόφησης οξυγόνου. Μπορεί να εκτελείται οποιαδήποτε στιγμή και εκτός πρακτικής και αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμη σε καταστάσεις υψηλού άγχους, στρες, πίεσης, θυμού, διαταραχών, ασθένειας. Η Γεωργία σχετικά αναφέρει: *«Έχουν υπάρξει φορές όπου η πρακτική συνειδητής αργής αναπνοής (εισπνοή και ίσως λίγο πιο μακρά εκπνοή) έχει κατευνάσει κατά πολύ στιγμές άγχους και στρες. Με έχει επαναφέρει στο παρόν και με έχει κάνει να ιεραρχήσω καταστάσεις πολύ πιο αποτελεσματικά».* Η Βασιλική υπογραμμίζει: *«Η γιόγκα με έχει βοηθήσει να αντιμετωπίσω τα προβλήματα αυπνίας».* Η Παναγιώτα τονίζει: *«Η πρακτική συνέβαλλε να αντιμετωπίσω τις συχνές κρίσεις πανικού. Κυρίως συμβαίνουν σε εξωτερικούς χώρους με πολύ κόσμο ή το βράδυ πριν κοιμηθώ. Με την βοήθεια τεχνικών αναπνοής τις οποίες και έχω διδαχθεί στη γιόγκα έχω μπορέσει πλέον να ελέγχω τέτοιες κρίσεις ή να τις σταματάω ή ακόμα και να τις προλαβαίνω».*

Μέσα από τις μαρτυρίες των ασκούμενων επισημαίνεται πως η τεχνική της αναπνοής στην δυτική κοινωνία έχει συγκεκριμένη μορφή, η οποία αδιαμφισβήτητα συνιστά και αυτή με τη σειρά της μία κοινωνική ιδιοσυγκρασία που χαρακτηρίζεται από στρες, άγχος και πίεση. Η τάση επιβεβαιώνει την σωτήρια λύση που επιφέρει η χρήση της αναπνοής στις προσωπικές

σχέσεις και στον επαγγελματικό χώρο. Αναφέρουν πως μέσα από τη γιόγκα και την παρατήρηση που έχει προκαλέσει στον οργανισμό τους, καταφέρνουν και εντοπίζουν το ασυνείδητο μπλοκάρισμα στην αναπνοή τους, όταν έρχονται αντιμέτωποι με κρίσεις ή προστριβές. Ο Τάκης σχετικά αναφέρει: *«Όταν τσακώνομαι στη σχέση μου ή γενικότερα ακούω “ανοησίες” από άλλους, παρατηρώ πού νιώθω ένταση στο σώμα, συνήθως αρχίζω να σφίγγω το σαγόνι, οπότε αρχίζω να χαλαρώνω τα σημεία έντασης και έτσι απελευθερώνω την αναπνοή μου»*. Η Ευθυμία σχετικά αναφέρει: *«Η γιογική αναπνοή είναι η ανάσα που με απομακρύνει από τον λάθος χειρισμό των προκλήσεων. Η Χριστίνα υπογραμμίζει: «Όταν έχω να διεκπεραιώσω μία υποχρέωση συγκεντρώνομαι πολύ πιο άμεσα. Η γιόγκα με βοήθησε να κάνω οικονομία στην ενέργειά μου. Θα συνιστούσα την γιόγκα σε κάποιο που θέλει να αλλάξει τον τρόπο που αναπνέει τον τρόπο που βλέπει το σώμα του τον τρόπο που βλέπει τα πράγματα γενικότερα»*. Η Χλόη υπογραμμίζει: *«Έχοντας εξασκήσει την αναπνοή μου με τη γιόγκα μπορώ όταν συνειδητοποιήσω το κράτημα όταν στρεσάρομαι, εστιάζω και αρχίζω να αναπνέω βαθειά. Οραματίζομαι ότι στέλνω τον αέρα σε όλο μου το σώμα. Αυτό πραγματικά με ηρεμεί, με χαλαρώνει. Όταν γύρω μου για κάποιο λόγο υπάρχει στρες και νιώθω το περιβάλλον να με επηρεάζει αν απλά κλείσω τα μάτια και εστιάζω στην παρατήρηση της αναπνοής, χωρίς απαραίτητα να κάνω κάτι άλλο ή να αλλάζω κάτι, επανέρχομαι στον εαυτό μου»*.

Η κουλτούρα της αναπνοής σε μια σύγχρονη μητρόπολη όπως είναι η Αθήνα, αποτυπώνεται σε ένα τρόπο αναπνοής ρηχό, κοιλιακό, ασυνείδητο. Αυτό συμβαίνει τόσο λόγω της απουσίας σωματικών τεχνικών εξάσκησης που να αφορούν επισταμένως στους μεσοπλεύριους μυς, αλλά κυριότερα της λανθασμένης στάσης του σώματος, καθώς το στήθος λόγω της καθιστικής ζωής διατηρεί επαναλαμβανόμενη κάμψη προς τα εμπρός, η λεκάνη σε συνεχή πρόσθια κλίση, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η ροή του αίματος, οπότε και η ροή της ζωτικής δύναμης. (Maehle, 2007:10) Η χρήση των νεοεισερχόμενων σωματικών πρακτικών που προτείνει η γιόγκα διακρίνεται αρχικά στην μετατόπιση του πειθαρχικού ενδιαφέροντος από την “σάρκα”, σε ένα σκεπτόμενο σώμα. Πέρα από το γεγονός ότι περιλαμβάνει τεχνικές εξάσκησης των μεσοπλεύριων μυών, η γιόγκα επιτρέπει το άτομο να συνειδητοποιήσει τον όγκο της αναπνοής που περιορίζει και το μέγεθος της ενέργειας που συχνά καταναλώνει κατά την ασυνείδητη παραμονή σε ένα μέρος ανεπιθύμητο ή κατά την αποδοχή μιας άδικης συμπεριφοράς. Δεδομένου ότι επικοινωνεί άμεσα με την καθολική του/της υπόσταση η αναπνοή και το σώμα συνεργάζονται και αναδεικνύονται σε βασικό συστατικό της αντίληψης της πραγματικότητας. Η επαναλαμβανόμενη πρακτική δημιουργεί μια αυξανόμενη δυνατότητα ελέγχου της ζωής η οποία συνυπάρχει με μια αυξανόμενη κρίση για την αξία της. Η Άννα συγκεκριμένα

αναφέρει: «Γενικά έχουν μειωθεί οι στιγμές πίεσης, οι προσωπικές κρίσεις υπάρχουν αλλά υπάρχει η τάση να τις διαχειρίζομαι χωρίς να με καταβάλλουν όπως παλιότερα». Η Βιολέτα τονίζει: «Με την γιόγκα έχω γίνει λιγότερο ευάλωτη σε οτιδήποτε αντιμετωπίζω». Η Λίλιαν σχετικά σχολιάζει: «Δεν αντιδρώ πια άμεσα μέσω της αναπνοής σε στιγμές θυμού και εκνευρισμού φιλτράρω τα πράγματα που θα πω ως αποτέλεσμα δεν πληγώνω πια τον σύντροφό μου». Η διασπορά υπογραμμίζει πως ο συγχρονισμός με την αναπνοή κατά τη διάρκεια της πρακτικής είναι κάτι που δεν έρχεται πολύ φυσικά. Επομένως, δεν γνωρίζει αν η αναπνοή έχει αλλάξει την συμπεριφορά και γενικά άλλες κοινωνικές δραστηριότητες. Η Σταυρούλα σχετικά αναφέρει: «Δυστυχώς δεν μπαίνω σε διαδικασία άλλου τύπου αναπνοής στην καθημερινότητά μου. Χρησιμοποιώ την συγκεκριμένη αναπνοή μόνο κατά την διάρκεια της άσκησής μου».

Μέσα από αυτές τις παραπάνω διαδικασίες το σώμα μετατρέπεται σε μηχανή, αποκτά βαθιά γνώση στις λειτουργίες και μπορεί να επισκευαστεί και τελικά να επαναπρογραμματιστεί (Μακρυνιώτη, 2014:26).

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ Ή ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Ο Bourdieu δίνει πρωταρχικά έμφαση στην αναπαραγωγή και μετά στην αλλαγή. Δεδομένου λοιπόν ότι η γιόγκα αναπαράγεται με ταχύτατους ρυθμούς στην νεωτερική κοινωνία, τα μέλη της κοινότητας της γιόγκα φαίνεται να δημιουργούν μία νέα τάξη ανθρώπων που τείνουν να είναι πνευματικοί και όχι θρησκευόμενοι. Οι ασκούμενοι στη συγκεκριμένη πρακτική δημιουργούν μία συλλογικότητα (kula) γύρω από τον κοινωνικό χαρακτήρα της πρακτικής η οποία προσδιορίζεται από την άμεση επαφή αλλά και από την ύπαρξη κοινών ιδεών, συμπεριφορών, πεποιθήσεων οι οποίες αιωρούνται στο φαντασιακό των μελών της. (Παπαχριστοδούλου, 2017:15). Ενώ ενστερνίζονται αξίες που επικρατούν στην σφαίρα του φαντασιακού τους είναι πιθανό να προσεταιρίζονται χαρακτηριστικά που ακόμη και αν δεν αποτελούν στοιχείο του εαυτού τους, ωστόσο επικρατούν στην σφαίρα των συγκεκριμένων κοινοτικών μυθολογιών. Η Διδώ καταδεικνύει: *«Δεν μιλάω για τη γιόγκα σε ανθρώπους που δεν ξέρουν, δεν τους ενδιαφέρει ή έχουν διαφορετική προσέγγιση από εμένα για το τί σημαίνει πρακτική. Έπαψε να με απασχολεί η άποψη των ανθρώπων άσχετων με την γιόγκα που νομίζουν ότι είμαστε μόνο ομ και ναμαστε. Ο κύκλος μου αποτελείται από ανθρώπους που σέβονται την ανάσα και τον προσωπικό μου χώρο»*. Οι δυτικές ανησυχίες σχετικά με τον χαρακτήρα της κοινότητας και την ουσία της γιόγκα εκφράστηκαν και στην Ελλάδα κυρίως από τις χριστιανικές κοινότητες οι οποίες υποστήριζαν πως εμφανίζεται μια νέα μορφή παγανιστικής θρησκείας, η οποία έρχεται σε αντιπαράθεση με την επικρατούσα θρησκεία του ο Χριστιανισμού. Ενώ στην πλειονότητά τους οι ασκούμενοι την αντιμετωπίζουν ως ένα ολιστικό μέσο ευεξίας η Ορθόδοξη Εκκλησία την αντιμετωπίζει ως θεμελιώδες κεφάλαιο της θρησκείας του Ινδουισμού (Τοπαλίδου, 2020: 25). Οι αντιρρήσεις της ελληνικής εκκλησίας για τη γιόγκα εκφράστηκαν έντονα. Αυτό που πραγματικά διαφαίνεται, ωστόσο, είναι μια σαφέστατη επιθυμία για δυτική κυριαρχία ακόμη και στην εποχή της σύγχρονης, θρησκευτικής νεωτερικότητας. Υπάρχει μια λιγότερο θρησκευτική σύγκρουση και περισσότερο θα λέγαμε σύγκρουση, ισχύος καθώς αποδεικνύεται πως η άνοδος της απήχησης της γιόγκα παγκοσμίως ενοχλεί τον εκσυγχρονισμένο πολιτισμό του δυτικού κόσμου. Είναι δεδομένο πως από την εποχή της αποικιοκρατίας οι δυτικοί αντιμετώπισαν τις ανατολικές κοινωνίες ως συλλογικότητες βουτηγμένες σε έναν πρωτόγονο παγανισμό. Οι αποικιοκράτες από τη μία έδιναν την Βίβλο στους νέους κόσμους και από την άλλη προέτασαν τα όπλα. Αν δεν ήσουν μαζί τους, ήσουν εναντίον τους και το πόσο χαμένος θα ήσουν εκφραζόταν πάντα διαμέσου μιας δυτικής θρησκευτικής ορολογίας η οποία περιείχε την λέξη σωτηρία. Η γιόγκα αποτελεί

βασικό συστατικό του πολιτισμικού κεφαλαίου της παράδοσης της Ινδίας χωρίς ωστόσο να παρουσιάζεται στην χώρα της ως μέρος του Ινδουισμού ή έστω ως δευτερεύουσα θρησκεία. Πιθανότατα ο παραπάνω συσχετισμός να προκύπτει από το γεγονός ότι η πιο γνώριμη εκδοχή της αναζήτησης του εαυτού ως εγχείρημα αφορούσε ανέκαθεν σε θρησκευτικές προσεγγίσεις.

Σύμφωνα με την χριστιανική αντίληψη το σώμα συνδέθηκε περισσότερο με τον άνθρωπο ως έκπτωτο και ατελές δημιούργημα και αντιμετωπίζεται ως σάρκα που θεωρείται σταθερό εμπόδιο στην πορεία προς την πνευματική ανύψωση και ολοκλήρωση. Στις απαντήσεις του δείγματος αν και δεν αποτέλεσε τάση υπήρξαν αναφορές στην έννοια της πνευματικής ανύψωσης και της πίστης. Ειδικότερα η Βιολέτα αναφέρει: *«Δεν ξέρω τί είναι φιλοσοφικά και δεν με ενδιαφέρει να μπω στην φιλοσοφία της όχι γιατί πιστεύω κάπου γιατί δεν πιστεύω πουθενά. Η γιόγκα είναι για εμένα άσκηση πλήρης και ολοκληρωμένη». Ο Τάκης καταδεικνύει: «Είναι μια “ψυχολογική” πρακτική. Δεν είμαι σίγουρος τί σημαίνει το “πνευματική” πρακτική που τόσο loosely (χαλαρά) χρησιμοποιεί ο κόσμος, αλλά εμπειρικά μπορώ να μιλήσω πως έχει να κάνει με το νου και το συναίσθημα μου». Η γιόγκα φαίνεται πως συμπεριλαμβάνει όσους είναι άθεοι, όσους αναζητούν αυτογνωσία, όσους πιστεύουν σε κάτι ανώτερο, αλλά δεν επιθυμούν να ενταχθούν σε κάποια θρησκεία και αγκαλιάζει και εκείνο το κοινό που βρίσκει ουσία σε πνευματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας (διαλογισμό), χωρίς να αναζητά κάποια συγκεκριμένη θρησκευτική ταυτότητα. Αποδεικνύεται πως μετατρέπεται σε ένα πρωταρχικό μέσο σχετικό με μια ενσώματη αντίδραση και αντίσταση και ίσως αποτελεί μία πρακτική κλειδί στην εξερεύνηση της νεοφιλελεύθερης κοινωνίας της οικονομικής ανισότητας. Όπως η φεμινίστρια Eve Ensler εύγλωττα αναφέρει: *«Δεν μπορείς να κυριαρχήσεις πάνω σε έναν άνθρωπο αν δεν τον απομακρύνεις από τον εαυτό του».**

Δεδομένου ότι η οποιαδήποτε μορφής πίεσης δημιουργεί τραύμα είναι λογικό μία μέθοδος που ρίχνει φως στην καταπίεση και αντίστοιχα υπάρχει πιθανότητα να την διακόπτει να απαιτεί κάτι περισσότερο από συζητήσεις ή προσευχές. Ο Κίμωνας σχολιάζει: *«Η ψυχοθεραπεία και η γιόγκα μπήκαν σε κοντινούς χρόνους στη ζωή μου και η γιόγκα συνέβαλλε στην ενίσχυση της αυτογνωσίας μου. Στοιχεία του εαυτού μου που δούλευα στην ψυχοθεραπεία τα ανακάλυψα και στην πρακτική μου. Η αλλαγή έρχεται πάντα μέσα από την επίγνωση και την αποδοχή. Υπό αυτή την έννοια επειδή έχω αλλάξει πολύ τα τελευταία χρόνια η γιόγκα έχει συμβάλει πολύ σε αυτό».* Το σύγχρονο κίνημα ενσυνειδητότητας στην Δύση σπάει το δεδομένο περί απόλυτης αποτελεσματικότητας της ψυχοθεραπείας. Ορισμένες από τις επιστημονικές μεθόδους δεν αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τους ρόλους της καταπίεσης στην δημιουργία τραυμάτων. Εάν το αστικό υποκείμενο επιδιώκει κοινωνική αλλαγή οφείλει να κατανοήσει τον ρόλο της

καταπίεσης στην δημιουργία του τραύματος από τις ομάδες των προνομίων και τις κυρίαρχες ομάδες στις περιθωριοποιημένες και τις καταπιεσμένες ομάδες αντίστοιχα. Επίσης οφείλει να αναγνωρίσει την πολυπλοκότητα, για όσους από τους πολίτες έχουν ταυτότητα η οποία δανείζεται στοιχεία και από τις δύο ή τρεις ομάδες. Σύμφωνα με τον βουδιστή συγγραφέα Zenju Earthlyn Manuel: *«το να αναγνωρίσουμε τον πόνο μας σημαίνει να αναγνωρίσουμε την πολυπλοκότητα του σώματός μας τόσο ως χώρου στον οποίο αναφέρεται το νόημα της ζωής μας αλλά και ως τοποθεσίας μέσα στην οποία καταλύουμε αυτό που ονομάζεται απελευθέρωση»* (στο Berilla et al., 2016:7).

Η γιόγκα διερευνά αλλά ταυτόχρονα οικοδομεί την νεωτερική ταυτότητα ως μέρος μίας αναστοχαστικής διαδικασίας, η οποία συνδέει την προσωπική με την κοινωνική αλλαγή. (Epstein, 2013). Ο εαυτός, το σώμα, η αναπνοή, η σκέψη γίνονται αντικείμενο ανασχηματισμού και επαναπροσδιορισμού με την ενεργητική παρέμβαση του κατόχου αποτελώντας θεμελιώδη εργαλεία για την αποσυναρμολόγηση της οποιαδήποτε καταπίεσης. Ο άνθρωπος αναδεικνύεται ως την κατεξοχήν πρώτη ύλη προς επεξεργασία ενώ ταυτόχρονα γίνεται και το μέσο αλλά και ο αποδέκτης σε αυτή. Η Λουκία σχετικά σχολιάζει: *«Η γιόγκα μου έχει δώσει την ευκαιρία να μάθω να τιμώ το παρόν, με έναν τρόπο που να μοιάζει εύκολος, φυσικός, δυναμικός αλλά και ανάλαφρος ταυτόχρονα. Αυτό αποτελεί μία στάση ζωής, που φυσικά δεν αλλάζει από μέρα σε μέρα, ούτε κατακτάται ποτέ 100% αλλά καλλιεργείται μέσω της γιόγκα με τον καλύτερο τρόπο. Έχω μάθει να διαχειρίζομαι καλύτερα τις δύσκολες καταστάσεις, με την σιγουριά ότι “και αυτό θα περάσει”. Έχω μάθει επίσης ότι η κατάκτηση ενός στόχου θέλει πρακτική, εξάσκηση, επανάληψη, πίστη και επιμονή»*. Σύμφωνα με τον γνωστό δάσκαλό της σύγχρονης γιόγκα, Rusty Wells, το μονοπάτι της πρακτικής δημιουργεί μια συνεχή επανεφεύρεση του εαυτού. Ο ασκούμενος αποκτά έναν τρόπο ροής ο οποίος δεν καταπιάνεται με τις λέξεις ενός συγκεκριμένου γνωστικού πλαισίου. Επανεκτιμά τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει την καθημερινότητά του. Ως αποτέλεσμα ο μαθητής δίνει ουσία στην ενέργεια που αντιλαμβάνεται πως ρέει στο σώμα του και αποφασίζει σε ποιο σημείο θα επιλέξει να την κατευθύνει. Σπατάλη της ενέργειά είναι ουσιαστικά σπατάλη της ίδιας της ζωής. (Wells, 2015:31). Σχετικά η Ευθυμία τονίζει: *«Η συγκεκριμένη πρακτική αποκαλύπτει ένα ολόκληρο μονοπάτι που στέκεται έτοιμο προς εξερεύνηση και ανακάλυψη, βοηθάει ψυχικά, σωματικά και πνευματικά, “ανοίγει” τα ενεργειακά κέντρα και βοηθάει στην αποδοχή της συνύπαρξης των φωτεινών αλλά και των σκοτεινών πλευρών μας»*. Οι επανασηματοδοτήσεις στις οποίες καταλήγει το κοινωνικό υποκείμενο μέσα από την επαναλαμβανόμενη πρακτική οδηγούν σε διαδικασίες διάρθρωσης και αποδιάρθρωσης της σωματικής, νοητικής, συναισθηματικής

κανονικότητας. Η Εβίτα καταδεικνύει: *«Γιόγκα είναι απελευθέρωση και τρόπος έκφρασης αισθάνομαι να αποκτώ ποιότητες στην ζωή μου που με ολοκληρώνουν ως ύπαρξη και αυξάνουν την ικανότητά μου να επιλέγω»*.

Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη η συνήθεια μέσω της επανάληψης γίνεται η δεύτερη φύση του ανθρώπου. Οι έξεις γεννιούνται από την επανάληψη όμοιων ενεργειών γι' αυτό και ο άνθρωπος οφείλει να φροντίσει οι ενέργειές του να έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, αφού οι έξεις είναι τελικά αντίστοιχες προς τις διαφορές που οι ενέργειες αυτές παρουσιάζουν μεταξύ τους. Δεν έχει λοιπόν μικρή σημασία να αποκτά κανείς όσο γίνεται πιο νέος αυτές ή εκείνες τις συνήθειες, έχει πολλή μεγάλη σημασία ή μάλλον σημαίνει το παν (Αριστοτέλης, 1993:163). Μέσα από αυτήν την επανάληψη ο μαθητής ανακαλύπτει τις έξεις και μέσα από αυτές τον πραγματικό εαυτό. Έρχεται σε επαφή με τα ζωτικά του τα όργανα φροντίζει καθημερινά το μυαλό, τους μυς τις αρθρώσεις και γενικότερα το sanctum sanctorum των ανθρώπων την καρδιά, την ψυχή. Επιπλέον το πέρασμα των χρόνων δεν έχει το ίδιο αποτύπωμα στο σώμα η φύση του μαθητή της γιόγκα γίνεται ολοένα και πιο θαρραλέα, αυτόνομη, πιο σίγουρη. Η Ρωξάνη καταδεικνύει: *«Όπως παίρνω την ευθύνη του σώματός μου και της πρακτικής μου αυτό μεταφέρεται και σε άλλες εκφάνσεις της ζωής μου»*. Μονοπάτι αυτογνωσίας και μοιράσματος, εξέλιξη εαυτού φιλοσοφία ζωής, τεχνική εξάσκησης πνεύματος και σώματος, εμβάθυνση αντίληψης, συνειδητότητα της αναπνοής, ανάπτυξης σωματικής και νοητικής δύναμης, πρακτική ευελιξίας, ρυθμιστικός παράγοντας της καθημερινότητας. Όποιος τίτλος και αν της έχει δοθεί σχετικά με την ευεξία και την αυτοπραγμάτωση η γιόγκα φαίνεται να τον εκπληρώνει καθώς, αντλώντας από την φαινομενολογία και την φαινομενολογική παράδοση προκαλεί το υποκείμενο να μελετήσει το εκάστοτε κοινωνικο-δομολειτουργικό πλαίσιο στο οποίο υπάρχει, σχετίζεται, εργάζεται. Και αυτό είναι μία από τις πιο αξιόλογες διαπιστώσεις για αυτήν την ενσαρκωμένη ζώσα δραστηριότητα αυτοφροντίδας.

ΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ

Η γιόγκα που διδάσκεται σήμερα στην Αθήνα είναι μια πολιτισμικά οικειοποιημένη εκδοχή μιας αρχαίας ινδικής πρακτικής, καθώς αποδεικνύεται πως βρίσκεται αντίστοιχα σε μια διαδικασία συνειδητοποίησης και μετασχηματισμού. Η ίδια η πρακτική φαίνεται πως δεν αποτελεί κάτι στατικό και δεδομένο, αλλά μια οντότητα εν δυνάμει εξελισσόμενη και μεταβαλλόμενη. Από τους δέκα συναδέλφους στους οποίους και μοίρασα ερωτηματολόγια μόνο έξι εξ αυτών τελικά συμμετείχαν στην έρευνά μου ωστόσο συζήτησα παραγωγικά με επτά δίχως όμως να λάβω από όλους συναίνεση για επιβεβαιωμένη αναφορά των απόψεών τους. Οι δασκάλες της γιόγκα με τις οποίες ήρθα σε επικοινωνία διατηρούν τον δικό τους χώρο στην Αθήνα και η διδασκαλία της γιόγκα αποτελεί για εκείνες το μόνο μέσο βιοπορισμού. Μέσα από τις ερωτήσεις τις οποίες και έθεσα διαπραγματευθήκαμε θέματα όπως η αξιακή υποβάθμιση που μπορεί να υφίσταται η πρακτική σε σχέση με την κατανάλωση ή την εμπορευματοποίηση. Αναφέρθηκα σε διαδικασίες ενσάρκωσης τις οποίες και εμπεριέχει η συγκεκριμένη σωματική δραστηριότητα, ενώ με απασχόλησαν τόσο οι λόγοι πρωτοεμφάνισης της στον χώρο του αθλητισμού, όσο και η συμβολή της σε θέματα κοινωνικής δικαιοσύνης και βιοπολιτικής. Η γιόγκα αν και εμφανίζεται ως πρακτική στην Ελλάδα περίπου την δεκαετία του '50 (Τοπαλούδη, 2020:20) ξεκινά να εξαπλώνεται τέλη δεκαετίας του '70, ενώ διαδίδεται πιο μαζικά στην Αθήνα τέλη της δεκαετίας του '90. Ωστόσο μέσα από τον λόγο των δασκάλων φαίνεται πως η κοινωνική έκρηξη της πρακτικής λαμβάνει χώρα το 2010 και μετά όταν ανοίγουν οι περισσότερες σχολές στην Αθήνα. Η Σαρασβάτι συγκεκριμένα αναφέρει πως ήρθε για πρώτη φορά σε επαφή με την γιόγκα το 2006. Έλαβε την εκπαίδευσή της σε Ελλάδα, Ινδία και Αμερική. Το 2012 άνοιξε τον πρώτο δικό της χώρο στην Αθήνα και τον δεύτερο το 2016. Η Κάλι ήρθε σε επαφή με την γιόγκα το 2010, ξεκίνησε να διδάσκει γιόγκα το 2013 και έλαβε την εκπαίδευσή της στην Ελλάδα. Άνοιξε το χώρο της το 2018 και το παράρτημά του τον Σεπτέμβριο του 2022. Η Παρβάτι ήρθε σε επαφή με τη γιόγκα το 2005 στην Αθήνα και άνοιξε τον χώρο της το 2017, χωρίς η ίδια να έχει λάβει ακόμη την απόφαση να διδάξει. Ξεκίνησε την εκπαίδευσή της το 2019. Η Λάκσμι ήρθε σε επαφή με την γιόγκα το 1995. Ξεκίνησε να διδάσκει γιόγκα το 2004. Το πρώτο της εκπαιδευτικό έλαβε χώρα στην Ελλάδα το 1996 και το δεύτερο το 1998 στην Αμερική. Ακολούθησε μετεκπαίδευση στο Μπαλί, ενώ άνοιξε τον δικό της χώρο το 2015. Η Σάκτι ξεκίνησε yoga το 2014 στην Αθήνα κάνοντας ιδιαίτερα μαθήματα με την δασκάλα της μητέρας της. Τις σπουδές της που αφορούν στη γιόγκα τις ολοκλήρωσε στην Ελλάδα. Άνοιξε τον χώρο της το 2020 και ξεκίνησε να διδάσκει το 2021. Η Σίτα έλαβε την εκπαίδευσή της στην Ινδία στο Μογκύρ (Bihar School of

Yoga). Ξεκίνησε να διδάσκει γιόγκα αρχικά στην Καλαμάτα, ενώ ο χώρος που διδάζει γιόγκα στην Αθήνα λειτουργεί από το 1977.

Η ιστορία του σώματος στην Δύση είναι μια ιστορία αντιπαράθεσων και αντιδιαστολής ανάμεσα στην επιθυμία και τον έλεγχο (Μακρυνιώτη, 2004:12) ως αποτέλεσμα τα ερωτήματα που έθεσα αρχικά αφορούν στους τρόπους ενσάρκωσης της φιλοσοφίας της γιόγκα και στον ρόλο που κατέχει η αναπνοή στην συγκεκριμένη διαδικασία. Στην υπόθεσή μου για συσχετισμό της σωματικής κίνησης και της αναπνοής στην ενσάρκωση των αρχών η Σαρασβάτι υπογραμμίζει: *«Αν θεωρήσουμε ο σκοπός της γιόγκα είναι η διαχείριση του νου, τότε να η γιόγκα ενσαρκώνει τις ποιότητες τις οποίες και προάγει αν φυσικά εφαρμοστεί με συνέπεια και ειλικρίνεια. Η σωματική κίνηση βοηθάει στο να ανεβάσει την ροή της ενέργειας και να εξαγνίσει το φυσικό και ενεργειακό σώμα, με άμεση επιρροή στο νου και η αναπνοή στο να αλλάξει τα εγκεφαλικά κύματα, κάνοντας το νου πιο ήρεμο. Κατά συνέπεια η συμβολή τους είναι μεγάλη, αλλά δεν περιορίζεται εκεί. Εξάλλου υπάρχουν γιογκικές πρακτικές όπως η Bhakti yoga, η Jhana yoga κλπ που δεν περιλαμβάνουν τέτοιες τεχνικές».*

Η Σίτα τονίζει: *«Η γιόγκα είναι ένα σύστημα τεχνικών και πρακτικών που προάγουν την ευεξία, την καλή σωματική, νοητική και συναισθηματική υγεία με απώτερο στόχο να ζει κανείς με θετικότητα, εσωτερική ειρήνη και χαρά. Έως τα τέλη του 19^{ου} αιώνα, ο κόσμος της Δύσης αχνά γνώριζε ότι η γιόγκα είναι ένα σύνολο από σωματικές ασκήσεις. Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα ο Γκούρου του Σρι Σουάμι Σατνανάντα, ο Σρι Σουάμι Σιβανάντα, ο οποίος ήταν γιατρός, συνέθεσε τη Γιόγκα της Έκφρασης που το κύριο θέμα της είναι η προσφορά και η υπηρεσία στους συνανθρώπους μας. Η γιόγκα δεν περιλαμβάνει μόνο πρακτικές, αλλά γίνεται στάση ζωής, όπου κανείς εφαρμόζει όλο το εικοσιτετράωρο ζώντας με επίγνωση αναπτύσσοντας τη δημιουργικότητά του, εκφράζοντας έμπρακτα την κατανόηση και τη συμπόνοια του για τους άλλους. Σύμφωνα με αυτό το σύστημα κανείς συνεχίζει να εκτελεί κανονικά τις καθημερινές του ασχολίες ταυτόχρονα όμως προσπαθεί να αναπτύξει και να εφαρμόσει ποιότητες-αρετές οι οποίες είναι η γαλήνη, η τακτικότητα, η απουσία ματαιοδοξίας, η ειλικρίνεια, η απλότητα, η ακεραιότητα, η ευγένεια με απώτερο στόχο να καταφέρει να εναρμονίσει τις σκέψεις του, τα συναισθήματά του και τις πράξεις του. Με αυτή τη μέθοδο κανείς βρίσκει ηρεμία και γαλήνη στη ζωή του καθώς οι ενέργειές του είναι αποτέλεσμα των βαθύτερων ποιοτήτων του. Η διαδικασία της αναπνοής είναι η βασικότερη λειτουργία του ανθρώπου. Οι περισσότεροι άνθρωποι ζούμε χωρίς να έχουμε επίγνωση της αναπνοής μας με αποτέλεσμα αυτή να είναι ρηχή και γρήγορη. Αυτός ο τρόπος αναπνοής επιδρά και στον νου μας, αλλά και στην ποιότητα των σκέψεών μας και τα συναισθήματά μας. Στη γιόγκα μαθαίνει κανείς να αποκτά σταδιακά επίγνωση της*

εισπνοής και της εκπνοής του και να τις συγχρονίζει, αρχικά στην τάξη με τις άσanas (με τις στάσεις της γιόγκα) και σταδιακά με τις κινήσεις του στην καθημερινότητά του. Όσο μεγαλύτερη επίγνωση της αναπνευστικής διαδικασίας αποκτά κανείς, τόσο η αναπνοή του γίνεται πιο αργή και πιο βαθιά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο εγκέφαλος να οξυγονώνεται καλύτερα, η καρδιά να είναι πιο δυνατή, η ενέργεια να αυξάνεται και να διατηρείται για περισσότερο χρόνο και γενικά να αυξάνεται ο δυναμισμός του ανθρώπου, η ζωτικότητα και η ευεξία του. Η επίγνωση της αναπνοής και ο συγχρονισμός της με τις κινήσεις του σώματος επιφέρει ηρεμία και σταθερότητα του νου, των σκέψεων και των συναισθημάτων και ως εκ τούτου μειώνεται το άγχος και το στρες και κανείς είναι σε θέση να ανταποκριθεί στις οποιεσδήποτε καταστάσεις με ηρεμία και αυτοσυγκράτηση και όχι παρορμητικά. Η σωστή αναπνοή είναι δείκτης υγείας και μας κρατάει νέους». Η Παρβάτι σχετικά αναφέρει «Η γιόγκα είναι σωματική κίνηση μαζί με αναπνοή, είναι ένα ξεκλείδωμα πεποιθήσεων ή φόβων. Το αν καταφέρνει να ενσαρκώσει τις ποιότητες εξαρτάται από τον άνθρωπο που καθοδηγεί. Θεωρώ ότι ακόμα στην δύση έχουμε δρόμο μέχρι να κατανοηθεί πλήρως». Η Σάκτι σχολιάζει: «Οι ποιότητες που προάγει η γιόγκα καταφέρνουν να ενσαρκωθούν μέσα από την πρακτική καθώς το άτομο έχει να δουλέψει με την έννοια της υπομονής, του χρόνου, την διαχείριση του εγωισμού, τη μη σύγκριση. Μαθαίνει να κατανοεί πως όλα έχουν τον δικό τους χρόνο και πως αυτό που μετράει δεν είναι ο στόχος μιας πόζας αλλά η διαδρομή προς αυτήν. Ακριβώς όπως και στη ζωή έξω από το ματ (στρώμα της γιόγκα). Η αναπνοή βοηθάει το άτομο να μάθει να συγκεντρώνει το μυαλό του περισσότερο στο εδώ και στο τώρα. Το μαθαίνει να παρατηρεί την έννοια της ροής και της συνέχειας των πραγμάτων. Και σε συνδυασμό με την πρακτική του σώματος δημιουργείται μια πιο ολιστική προσέγγιση πάνω στην εξέλιξη της πρακτικής και του ατόμου ξεχωριστά».

Η Κάλι προσθέτει: «Κατά την άποψή μου η γιόγκα αποτελεί έναν κινητικό διαλογισμό. Ο τρόπος με τον οποίο συγχρονίζεται η αναπνοή με την κίνηση δίνει την δυνατότητα στον ασκούμενο να στρέψει την προσοχή και την επίγνωση προς τα μέσα. Γίνεται πιο συνειδητός και με αυτόν τον τρόπο προάγονται τελικά οι ποιότητες και αξίες της γιόγκα. Η σωματική κίνηση αποκτά μία πιο βαθιά διάσταση, παύει να είναι απλώς γυμναστική ή φυσική αγωγή».

Η Λάκσμι υπογραμμίζει: «Μέσα από την παρατήρηση της αναπνοής συνδέομαι καλύτερα με το σώμα μου με τον εαυτό μου με το τώρα μου δεσμεύοντας το νου μου. Ουσιαστικά γίνομαι παρατηρητής του ίδιου του εαυτού από έξω προς τα μέσα από μέσα προς τα έξω».

Δεδομένου ότι η εποχή της ύστερης νεωτερικότητας την οποία και διανύουμε χαρακτηρίζεται από θεωρητικούς επαναπροσδιορισμούς με έντονες και γρήγορες αλλαγές στο κοινωνικό,

οικονομικό, πολιτικό και πολιτισμικό επίπεδο και δεδομένου ότι η γιόγκα διαγράφει στις ζωές των ανθρώπων ηθικούς και σωματικούς περιορισμούς, θεωρώ πως συνδέεται άμεσα με κοινωνικές αλλαγές και προσωπικές ανακατατάξεις. Ως αποτέλεσμα το γεγονός ότι η γιόγκα στην ελληνική κοινωνία προωθείται με την ετικέτα ενός προϊόντος το οποίο παρέχει τρόπους αντιμετώπισης σύγχρονων δυσκολιών με απασχόλησε αρκετά. Κυριότερα εάν επηρεάζεται από τους νόμους της νεοφιλελεύθερης αγοράς και αν αυτή η συνθήκη διαβρώνει την αποτελεσματικότητα ή την ουσία της. Βέβαια η εμπορικότητα που έχει αποκτήσει αν και συνιστά μια διαδικασία ενίσχυσης της καπιταλιστικής κοινωνίας του κέρδους και αφορά στον τρόπο που επενδύει το αστικό υποκείμενο τον ελεύθερο του χρόνο, συμβάλλει ουσιαστικά στην αυτογνωσία καθώς, η αναζήτηση της αυθεντικής ουσίας του εαυτού προσδιορίζεται άλλες φορές σε αντιδιαστολή με την μαζικότητα την εμπορευματοποίηση ή τον όποιο ελιτισμό. Το σώμα κατά την πρακτική της γιόγκα προσεγγίζεται ως ένα δημιούργημα ποικίλων λόγων και πρακτικών ως υλική οντότητα, πηγή βιωμένων εμπειριών και συναισθημάτων, ως τόπος επιθυμιών και διαμεσολάβησης των κοινωνικών προσδοκιών. Ωστόσο δεν μπορεί να υφίσταται παρά μόνο σε σύνδεση με την ζωτική δύναμη και τις σωματικές τεχνικές που συμβάλλουν στην ενεργοποίησή της. Σε ένα θεωρητικό σχήμα το ανθρώπινο σώμα νοείται ως μία μηχανή η οποία ωστόσο δεν βρίσκεται σε αντίθεση με τις διαδικασίες της σκέψης. Μέσα στο πλαίσιο της παγκοσμιοποίησης μια πρακτική όπως η γιόγκα, ίσως έχει μετατραπεί σε «καταναλωτικό προϊόν τρόπου ζωής» προσφέροντας με μαζικό τρόπο μέσα αντιμετώπισης δυσκολιών αλλά και διαδικασιών αμφισβήτησης κοινωνικοπολιτικών κανόνων. Οι απόψεις των δασκάλων ποικίλλουν. Σχετικά η Σαρασβάτι σχολιάζει: *«Θεωρώ πως όταν η γιόγκα αντιμετωπίζεται σαν καταναλωτικό προϊόν, κάτι δηλαδή που “καταναλώνω στο στρώμα και μετά το ξεχνάω” προσφέρει μία αρκετά μικρή, επιφανειακή και βραχυπρόθεσμη αντιμετώπιση δυσκολιών ή αμφισβήτηση πλαισίων.*

Αν ακολουθηθεί σαν τρόπος ζωής, κάτι το οποίο δεν συμβαίνει στην παγκοσμιοποιημένη εφαρμογή της, ναι, μπορεί να επιφέρει τεράστιες αλλαγές, να βοηθήσει τον άνθρωπο να προσεγγίσει το δυναμικό του ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει βαθύτερα δυσκολίες με θάρρος και θετικότητα και ταυτόχρονα να αντικαταστήσει υπάρχοντα κοινωνικοπολιτικά μοτίβα με καλοσύνη, συμπόνια, διάκριση, συλλογικότητα, προσφορά».

Η Σίτα καταδεικνύει: *«Η γιόγκα δεν αποτελεί ούτε πολιτική επανάσταση ούτε θρησκεία, δεν ασχολείται με πολιτικές ιδεολογίες ούτε ακολουθεί κάποιο θρησκευτικό δόγμα. Η γιόγκα είναι ένα πανάρχαιο σύστημα τεχνικών και πρακτικών που προηγείται όλων αυτών των κοινωνικών συμβάσεων. Μέσα από τα εργαλεία της γιόγκα κανείς εκπαιδεύεται πώς να διαχειριστεί τον νου του, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, τις ανάγκες του, τις φιλοδοξίες του, τις προκλήσεις της*

ζωής. Στόχος της γιόγκα είναι ο καθένας να καταφέρει να είναι υγιής σε όλα τα επίπεδα, στο φυσικό, νοητικό και συναισθηματικό. Με την εξάσκηση στις άσανα, στάσεις του σώματος, μέσα από τις πρακτικές της χαλάρωσης και του διαλογισμού, η γιόγκα επιφέρει σωματική ευεξία, νοητική διαύγεια, συναισθηματική ισορροπία και συνδέει τον άνθρωπο με τη θετικότητα και την εσωτερική χαρά. Η γιόγκα απευθύνεται στο κάθε άτομο χωριστά και ο καθένας ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του και τις ανάγκες του επιλέγει ποια εργαλεία θα υιοθετήσει στην καθημερινή του ζωή μέχρι να κατακτήσει το *Eu Zην*. Στη Σατυανάντα Γιόγκα για παράδειγμα υπάρχουν τέσσερα στάδια, στα οποία κανείς αργά και σταθερά εκπαιδεύεται. Αυτά είναι τα εξής:

1. *Γιογκική πρακτική για τον ασκούμενο της γιόγκα.* Σε αυτό το επίπεδο η γιόγκα είναι κατανοητή σαν απλή πρακτική, και καλύπτει προσωπικές ανάγκες χωρίς να έχει απαραίτητα την επίγνωση του πως μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τη γιόγκα για να βελτιώσει συνειδητά και προοδευτικά την ποιότητα της ζωής του.
2. *Γιογκική σάνταντα για τον σάντακα της γιόγκα.* Το δεύτερο επίπεδο της πρακτικής της γιόγκα είναι γνωστό ως γιόγκα σάνταντα, όπου κανείς προσπαθεί να βιώσει και να πετύχει τους στόχους της γιόγκα. Ο στόχος της γιόγκα είναι η καλλιέργεια της επίγνωσης, η πειθαρχία και η αναδιάρθρωση της προσωπικότητας, η διαχείριση των νοητικών και συναισθηματικών αποσπάσεων και διαταραχών και η παρατήρηση της ζωής και των δράσεων. Όταν κανείς εστιάζεται στους στόχους αυτούς, αυτό είναι γιόγκα σάνταντα.
3. *Γιογκικό τρόπο ζωής για εκείνον που βιώνει τις αρχές της γιόγκα.* Το τρίτο επίπεδο ξεκινάει όταν η γιόγκα, αφού έχει γίνει σάνταντα, μετατρέπεται σε τρόπο ζωής και κανείς αρχίζει να ζει με τις αρχές της γιόγκα κάθε στιγμή. Σε αυτό το στάδιο δεν χρειάζεται να βρει έναν ξεχωριστό χρόνο για να κάνει γιόγκα, επειδή ο ίδιος ο τρόπος ζωής του είναι μία έκφραση που είναι σύμφωνη με τις αρχές και τα ιδεώδη της γιόγκα.
4. *Γιογκική κουλτούρα για κείνον που εκπέμπει την αγνότητα της γιόγκα.* Σε αυτό το επίπεδο αρχίζει κανείς να ακτινοβολεί τη γιόγκα, την αγνότητά της, την ειρήνη, και η σκέψη, οι πράξεις και η συμπεριφορά του αντικατοπτρίζουν τον κώδικα συμπεριφοράς που εδραιώνει το ντάρμα στη ζωή του. Με απλά λόγια θα μπορούσα να συνοψίσω ότι η γιόγκα είναι μία κουλτούρα ζωής που μπορεί κανείς να υιοθετήσει για να ζήσει μια αρμονική ζωή με τον εαυτό του, τους συνανθρώπους του και το περιβάλλον. Όταν το κάθε άτομο εξελίσσεται, βελτιώνεται, ανακαλύπτει κι εκφράζει τις δημιουργικές ποιότητες της ψυχής του, τόσο η κοινωνία μας βελτιώνεται».

Η Κάλι σχετικά σχολιάζει: «Στις μέρες μας όλα αντιμετωπίζονται ως προϊόν. Το αν αυτό είναι σωστό ή όχι αποτελεί συζήτηση άλλου θέματος. Παρόλα αυτά, η προβολή της γιόγκα ως ένα μέσο αντιμετώπισης των εμποδίων του σύγχρονου τρόπου ζωής έχει βοηθήσει στην διάδοσή τη,

κάνοντας την πιο προσιτή. Παλιότερα η γιόγκα θεωρούνταν προνόμιο των πλουσίων, των σοφών ή των «ψαγμένων», δημιουργώντας έτσι έναν κλειστό κύκλο ανθρώπων που είχαν την πολυτέλεια να την μοιράζονται και να την ασκούν. Λόγω και της παγκοσμιοποίησης λοιπόν η γιόγκα «πωλείται» σαν προϊόν και προβάλλεται έντονα στα κοινωνικά δίκτυα, ωστόσο έτσι γίνεται όλο και περισσότερο γνωστή στον κόσμο. Αν αυτή η προβολή είναι ή δεν είναι γιόγκα δεν έχει ιδιαίτερη σημασία: ο ασκούμενος πατώντας σε αυτό το μονοπάτι θα το διαβεί με τον δικό του μοναδικό τρόπο, θα εξερευνήσει την αλήθεια του και σίγουρα μόνο κερδισμένος θα βγει από αυτό». Η Λάκσμι συμφωνεί υπογραμμίζοντας ωστόσο την έννοια της διάκρισης: «Έχουν μετατραπεί σε καταναλωτικό προϊόν τα πάντα γύρω μας ο καθένας από μας χρειάζεται να διακρίνει την ποιότητα και υπάρχει αρκετή γνώση σήμερα απλόχερα. Σε οτιδήποτε συμβαίνει σίγουρα θα υπάρχουν και αντιδράσεις θεωρώ όμως ο καθένας από μας που πρεσβεύει τη γιόγκα χρειάζεται να πρεσβεύει αυτό που κάνει με ενσυναίσθηση, σεβασμό και αγάπη». Η Παρβάτι επισημαίνει: «Συμφωνώ ότι η γιόγκα έχει ανοίξει ορίζοντες ο κόσμος θα σκεφτεί πιο ανοιχτά με αποδοχή και χωρίς φόβο για το διαφορετικό. Υπάρχει μια κοινή γλώσσα στο χώρο τη γιόγκα που ενώνει και σε αναγκάζει να σκεφτείς έξω από το κουτί». Η Σάκτι τονίζει: «Θεωρώ ότι η yoga έχει γίνει της μόδας όπως θα λέγαμε γιατί προσφέρει τεχνικές συγκέντρωσης, χαλάρωσης που μπορούν να φέρουν σαν αποτέλεσμα την αποσυμπίεση και την εκτόνωση του άγχους και του στρες. Οι ρυθμοί της ζωής είναι τόσο απαιτητικοί πράγμα που κάνει τους ανθρώπους να αναζητούν πιο φυσικούς τρόπους για να πετύχουν την ηρεμία και την αυτό φροντίδα που χρειάζονται».

Μέσα από τον λόγο των ασκούμενων διαφαίνεται πως η γιόγκα δεν θεωρείται απλά ένας τρόπος σωματικής εξάσκησης, αλλά μια ολοκληρωμένη ενσώματη πρακτική αυτογνωσίας/αυτό-εξέλιξης. Ωστόσο προωθείται αρκετά ως εναλλακτικός τρόπος άσκησης στον χώρο του αθλητισμού και ζήτησα τον σχολιασμό των δασκάλων σχετικά με αυτήν την συνθήκη. Οι απόψεις τους συντηρούν ή προάγουν συγκεκριμένους τρόπους θεώρησης του χαρακτήρα της πρακτικής της γιόγκα.

Συγκεκριμένα η Σαρασβάτι αναφέρει: «Η σημαντικότητα της αναπνοής στη γιόγκα σίγουρα προσφέρει ένα πιο εμπλουτισμένο και ολιστικό τρόπο άσκησης. Επίσης, οι άσanas στη γιόγκα είναι ευχάριστες για αρκετό κόσμο και ταυτόχρονα ευεργετικές οπότε λογικό να υιοθετούνται από το χώρο του αθλητισμού. Θεωρώ όμως δίκαιο, αν είναι να τιμήσουμε την πρακτική που διδάσκουμε, όταν χρησιμοποιείται από το χώρο του αθλητισμού (και της γιόγκα αντίστοιχα), κάτι το οποίο είναι εννοείται θεμιτό, να εφαρμόζεται στο πλήρες της εύρος (σωματικό, νοητικό, συναισθηματικό...) και να μην περιορίζεται σε σωματική άσκηση, εξάλλου ο χώρος του

αθλητισμού έχει να προσφέρει πολύ πιο αποτελεσματικές τεχνικές άσκησης από τις άσanas)». Η Σίτα προσθέτει: «Τις τελευταίες δύο δεκαετίες οι πρακτικές της γιόγκα υιοθετούνται από πολλούς αθλητές. Έρευνες έχουν δείξει ότι η γιόγκα με τις άσanas και τον συγκεκριμένο τρόπο που αυτές εκτελούνται σε συνδυασμό με την αναπνοή, βελτιώνει την ευλυγισία, την ισορροπία, τον συντονισμό και τη λειτουργία των πνευμόνων. Επίσης, κανείς δυναμώνει τους μυς και την φυσική αντοχή με ομοιόμορφο τρόπο. Μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να βελτιώσουν το εύρος της κίνησης και να αποτρέψουν τον τραυματισμό καθώς επίσης να επιταχύνουν την αποθεραπεία ενός αθλητή. Οι αθλητές, ανεξαρτήτου επιπέδου, μέσω των τεχνικών χαλάρωσης και κυρίως μέσω της Γιόγκα Νίντρα του Συστήματος Σατανάντα μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά το άγχος, και να βοηθήσουν στην αποκατάσταση ενός τραυματισμού. Επίσης, η συμβολή της γιόγκα είναι πολύ σημαντική σε ό,τι αφορά στη συγκέντρωση των αθλητών. Οι τεχνικές και οι πρακτικές του διαλογισμού βοηθούν στην αύξηση της συγκέντρωσης. Έρευνες δείχνουν ότι η συγκέντρωση αποτελεί κλειδί για την επιτυχία. Βοηθάει τον αγωνιζόμενο να αφοσιωθεί στον στόχο του και να διατηρήσει την ενέργειά του επικεντρωμένη μόνο στην προσπάθειά του. Η διάσπαση της προσοχής δυσκολεύει πολύ τους αθλητές, ενώ η συγκέντρωση του νου αποτελεί κλειδί για την επιτυχία. Τέλος, είναι αρκετοί οι αθλητές που χρησιμοποιούν τον οραματισμό πριν τους αγώνες. Η συστηματική επανάληψη θετικών οραματισμών, π.χ. καλή υγεία, επιτυχία, νίκη, ηρεμία, έχει αποδειχτεί κι επιστημονικά ότι βοηθούν σε ένα καλό αποτέλεσμα. Στο σύστημα της γιόγκα υποστηρίζεται ότι επανάληψη θετικών δηλώσεων και θετικών οραματισμών δημιουργεί νέους νευρώνες στον εγκέφαλο και με αυτόν τον τρόπο το άτομο μπορεί πιο εύκολα να έχει θετικά αποτελέσματα, αφού ήδη ο εγκέφαλος έχει αποδεχτεί και έχει κατακτήσει τη νίκη». Η Λάκσμι σχολιάζει: «Και τα δύο χρειάζονται συνέπεια, συνέχεια πειθαρχία για εξέλιξη. Και σιγά-σιγά ο κόσμος αρχίζει να καταλαβαίνει ότι δεν είμαστε μόνο σώμα είμαστε ένα σύνολο και η γιογκα προωθεί το σύνολο. Όλες αυτές οι πρακτικές που σε κάνουν να σε καταλαβαίνεις, προσφέρουν και μια διαφορετική ποιότητα την οποία χρειαζόμαστε τόσο στο χώρο του αθλητισμού, αλλά τόσο και στην ζωή μας γενικότερα». Η Παρβάτι σχετικά αναφέρει: «Η ολιστική προσέγγιση της γιόγκα, η ενδυνάμωση του σώματος σε συνδυασμό με σωστή αναπνοή και παρατήρηση, η γνωριμία με βαθύτερες έννοιες».

Η Σάκτι υπογραμμίζει: «Οι αθλητές πια προσεγγίζουν τις μεθόδους προπόνησης τους με νέους τρόπους οι οποίοι επιτρέπουν να τους φέρουν σε μεγαλύτερη επαφή με πράγματα πιο «εναλλακτικά» γιατί αναζητούν περισσότερους τρόπους να βελτιώσουν την απόδοση τους, να θωρακίσουν το σώμα τους αποφεύγοντας τραυματισμούς». Η Κάλι καταδεικνύει: «Εδώ και αρκετά χρόνια έχει γίνει ξεκάθαρο στους χώρους των επαγγελματιών αθλητών πως η γιόγκα δεν είναι απλώς stretching, αλλά αποτελεί έναν τρόπο να κατευνάσει το μυϊκό και νευρικό σύστημα.

Αυτός είναι και ο βασικός λόγος που αποτελεί πλέον μέρος της βασικής προετοιμασίας ενός αθλητή. Τα οφέλη της γιόγκα πλέον τεκμηριώνονται με επιστημονικές μελέτες κάνοντας έτσι και τους πιο δύσπιστους να θέλουν να εξερευνήσουν τη γιόγκα και αυτά που εκείνη προσφέρει στο μυαλό και στο σώμα».

Τέλος δεδομένου ότι η γιόγκα έχει αποκτήσει αφοσιωμένους ασκούμενους οι οποίοι την νοσηματοδοτούν ως μια βιωματική εμπειρία που επηρεάζει την κοινωνική τους συμπεριφορά, θεωρώ πως οι υποθέσεις της μαζικότητάς και της απήχησης που αποκτά σε όλα τα κοινωνικά στρώματα βασίζεται κυρίως στο γεγονός της αποτελεσματικότητάς της στο ευ ζην. Η γιόγκα αντιπροτείνει την θεώρησή του σώματος ως τόπου ενδεχομενικότητας καθώς η αναγνώριση της ρευστότητας και των ορίων του αποσταθεροποιεί την βεβαιότητα των δεδομένων του.

Οι συνάδελφοι θίγουν το θέμα της θρησκείας και τονίζουν ότι αποτελεί μια πρακτική προσανατολισμένη στο να αμφισβητεί δεδομένα, μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο φροντίδας, εξέλιξης, σύνδεσης, κοινωνικής αλληλεγγύης.

Η Σαρασβάτι συγκεκριμένα αναφέρει: *«Αρχικά η αποδοχή του ότι η γιόγκα δεν είναι θρησκεία έσπασε ένα μεγάλο φράγμα και επέτρεψε στο να αξιολογηθεί σωστά και στην Ελλάδα να ακολουθήσει το παγκόσμιο κύμα που την είχε ανυψώσει. Η ραγδαία αύξηση μαθητών γιόγκα στην Ελλάδα, συνέπεσε και με μία δεκαετία γενικότερης αμφισβήτησης κοινωνικοπολιτικών μοντέλων και τρόπου ζωής. Τα αυξημένα επίπεδα άγχους, η ανάγκη μιας πιο ήρεμης καθημερινότητας, η απενοχοποίηση ψυχικών νοσημάτων αλλά και η αναζήτησή εναλλακτικών τρόπων άσκησης είναι από τους βασικούς λόγους αγκαλιάστηκε η επιστήμη αυτή στη χώρα μας».* Η Λάκσμι προσθέτει: *«Ο κόσμος ταξιδεύει ενημερώνεται και έχει φύγει από αυτή την προκατάληψη πως η γιόγκα είναι θρησκεία και έτσι έχει αρχίσει να χαλαρώνει μέσα σ' αυτό».* Η Κάλι αναφέρει: *«Η γιόγκα αποτελεί μία καθαρά βιωματική εμπειρία. Τα οφέλη της δεν μπορούν να εξηγηθούν από κάποιον σε κάποιον άλλο. Θα κατανοηθούν μόνο όταν τελικά η γιόγκα γίνει πράξη και εξερευνηθεί από τον ίδιο τον ασκούμενο. Έτσι, όλο και περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν αυτά τα οφέλη καθώς η γιόγκα γίνεται πιο δημοφιλής (όλο και περισσότερες σχολές γιόγκα ανοίγουν, υπάρχει έντονη προβολή στα social media για το τι είναι γιόγκα). Ο σεβασμός αυτός προκύπτει από την αναγνώριση πως η γιόγκα αποτελεί ένα εργαλείο αντιμετώπισης του σύγχρονου και έντονου ρυθμού της καθημερινότητας».* Η Σάκτι συμπληρώνει: *«Οι άνθρωποι αγαπούν πια την yoga γιατί έχουν κατανοήσει ότι είναι ένας πολύ αποτελεσματικός και αποδοτικός τρόπος άσκησης-προπόνησης-άθλησης-εκτόνωσης-κίνησης».*

Η Παρβάτι καταδεικνύει: «Ο κόσμος έχει ανάγκη την παύση και την παρατήρηση. Όλα τρέχουν γρήγορα και απαιτητικά. Αυτό που έχω παρατηρήσει όσα χρόνια διατηρώ τη σχολή είναι πως οι άνθρωποι αναζητούν μια πιο ουσιαστική σχέση με τον εαυτό τους».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ως ασκούμενη στη γιόγκα αλλά και ως δασκάλα με ενεργή επαγγελματική πορεία από το 2010 έως και το 2023 που πραγματοποιείται η συγκεκριμένη έρευνα εντοπίζω πως η γιόγκα αποτελεί ένα αξιοσημείωτο φαινόμενο, καθώς έχει μετατραπεί σε σημαντικό πολιτικό, οικονομικό αλλά και πολιτιστικό παράγοντα στην σύγχρονη κοινωνία της νεωτερικότητας. Η κατανόηση της ευρείας απήχησης που έχει στο ελληνικό κοινό παρατηρώ πως μπορεί να γίνει αντιληπτή κατά κύριο λόγο μέσω της παρατήρησης της φαινομενολογίας της ενσάρκωσης. Δεδομένου ότι η γιόγκα αποτελεί μία πρακτική φροντίδας του εαυτού, η οποία εκτός από την σωματική κίνηση σε ροή περιλαμβάνει και ποιότητες αυτοπαρατήρησης, αυτοκριτικής, ενδοσκόπησης με στόχο την αυτογνωσία με απασχολεί ως νεοεισερχόμενη πρακτική αυτοφροντίδας, βελτίωσης, διατήρησης ή αλλαγής των έξεων και ως αποτέλεσμα επαναθεώρησης του κοινωνικού εαυτού και του lifestyle (τρόπου ζωής) που επιλέγουμε. Ο Bourdieu αναφέρει πως το σώμα δεν είναι κάτι που εξελικτικά αποκτούμε, όπως παραδείγματος χάρη η γνώση αλλά αυτό που είμαστε. Η γιόγκα αντανakλά κοινωνικούς μετασχηματισμούς ωστόσο αποδεικνύεται πως αναπτύσσεται σε μια άλλη δυναμική. Υπάρχει μία συνειδητοποίηση αλλά ταυτόχρονα και ένα συμφέρον σε όσους εντάσσουν την γιόγκα στην ζωή τους το οποίο ξεπερνά την έννοια της ειδολογικής επένδυσης, μοιάζει περισσότερο με καθοδήγηση επιβίωσης ή με μέσο αληθινής αυτοδιερεύνησης κατά την κίνηση. Το αστικό υποκείμενο φαίνεται πως διαμέσου της γιόγκα αντιλαμβάνεται πως κάθε πράξη του προδιαγράφεται από τα κοινωνικά δεδομένα και τις πιέσεις που αυτά ασκούν, και εξελικτικά επεμβαίνει καταφέροντας ως ένα βαθμό να σταθεί ως αντίλογος στον κοινωνιολογικό νετερμινισμό της «Διάκρισης» του Bourdieu.

Ο τρόπος που αναπνέουμε μπορεί να μας υποδείξει αλλά ταυτόχρονα και διαδραστικά να επηρεάσει τον τρόπο που νιώθουμε, κρίνουμε, να αναλύσει τον τρόπο που πράττουμε ή ζούμε. Το σώμα βρίσκεται στο επίκεντρο ποικίλων διαφορετικών και αντιφατικών θέσεων και θεωρήσεων είναι δικό μας και ταυτόχρονα ξένο, είναι φυσικά δοσμένο και ταυτόχρονα προσλαμβάνεται μόνο σε συνάρτηση με πολιτισμικά και κοινωνικά δεδομένα είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το νου, αλλά ταυτόχρονα η υλικότητά του συχνά αντιπαρατίθεται με τις πνευματικές δραστηριότητες νομίζουμε ότι μας ανήκει αλλά ξέρουμε ότι ελέγχεται και ρυθμίζεται από μια πληθώρα πρακτικών (Μακρυγιάννη, 2004:11).

Από τα δεδομένα της έρευνας προκύπτει πως για τις Ελληνίδες η γιόγκα είναι μία πρακτική η οποία συμβάλλει στην σωματική αλλά και στην ψυχολογική ενδυνάμωση και καλλιέργει

αρετές όπως η αυτοπεποίθηση, η υπομονή, η κατανόηση, η ενσυναίσθηση. Ξεκίνησα την παρούσα έρευνα προσπαθώντας να ανακαλύψω αν υπάρχει δυνατότητα κοινωνικής αλλαγής με την έννοια της ατομικής μετακίνησης ως προς την επαγγελματική, αλλά και την διαπροσωπική συμπεριφορά με στόχο την ευεξία, την ευτυχία, την πρόοδο. Αποδεικνύεται πως όντως οι ασκούμενοι αντιλαμβάνονται την γιόγκα ως πράξη αυτοφροντίδας και σημαντικό καθοδηγητή τους στην προσωπική τους εξέλιξη. Η προσωπική εξέλιξη για εκείνους είναι άμεσα συνυφασμένη με την επίτευξη στόχων, με την προσωπική ευτυχία και με την υγεία. Η πρακτική αποδεικνύεται πως λειτουργεί αρχικά για εκείνους ως εναλλακτικό ή νεοεισερχόμενο είδος άθλησης, ωστόσο εξελικτικά μετατρέπεται σε μία μέθοδο παρατήρησης και αυτογνωσίας, φροντίδας, ψυχολογικής υποστήριξης αλλά και πνευματικής αναζήτησης. Ταυτόχρονα αποτελεί βασικό σύμμαχο στην διαχείριση των προβλημάτων τα οποία και δημιουργεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής και εναλλακτική μέθοδος θεραπείας για το στρες, το άγχος, τις κρίσεις πανικού, τις διαταραχές ύπνου. Εξελικτικά η συγκεκριμένη πρακτική δημιουργεί νέα μοτίβα συμπεριφοράς και όπως επιβεβαιώνουν οι ερωτηθέντες αντιλήψεων αλλά και παρέας. Η παρατήρηση της αναπνοής αποδεικνύεται πως λειτουργεί αρχικά, ως μήνυμα μιας οποιαδήποτε καταπίεσης του οργανισμού λειτουργώντας ως μια φυσική προειδοποίηση την οποία και ο ασκούμενος τελικά αφού συνειδητοποιήσει συμβουλευεται ως προς όφελός του. Σε δεύτερο επίπεδο παρατηρώντας την αναπνοή στρέφει την προσοχή του στη σκέψη, το συναίσθημα και ταυτόχρονα στις υπερβάλλουσες συνθήκες, τις συνήθειες, τα ερεθίσματα. Ως αποτέλεσμα ο ασκούμενος με ορθή καθοδήγηση διαχειρίζεται την πρακτική ποικιλότροπα και αντιμετωπίζει τον ανθρώπινο οργανισμό ως διαδικασία, ως κάτι ρευστό και διαπερατό που συνεχώς αυτό-οργανώνεται.

Ο έμφυλος χαρακτήρας της πρακτικής οφείλεται να υπογραμμιστεί. Η γιόγκα διδάσκει μία συναισθηματική κατανόηση και γαλήνη που απομακρύνεται ίσως από το κοινωνικά οικείο για τους άντρες συναίσθημα της δύναμης, ενώ παρέχει στις γυναίκες το κοινωνικά οικείο αισθητική, γαλήνη, κατανόηση. Ένας ακόμη λόγος θεωρώ πως είναι το γεγονός ότι οι γυναίκες αντιπροσωπεύουν περισσότερους διαπροσωπικούς και άμεσους τρόπους εμπειρίας και το είδος του ψυχισμού που τις χαρακτηρίζει κοινωνικά τείνει να είναι πιο διορατικό, καθώς παραβλέπουν τις κατηγορίες που αναζητά συνεχώς η κοινωνία. Η οικουμενικότητα της γυναικείας υποτέλειας που εντοπίζουμε σε μία έρευνα που αφορά τις τεχνικές αυτοφροντίδας με κάνει να πιστεύω ότι βρισκόμαστε σε κάτι πολύ πιο βαθύ, πολύ επίμονο, κάτι το οποίο δεν μπορούμε απλά να ρυθμίσουμε αναδιευθετώντας απλά κάποια καθήκοντα και ρόλους στο κοινωνικό σύστημα. Όπως αναφέρει η De Beauvoir: *«και εκείνη νιώθει την τάση να ξεπεράσει*

την κατάστασή της και αυτό που επιχειρεί δεν είναι απλή επανάληψη αλλά η υπέρβαση προς ένα διαφορετικό μέλλον» (στο Otner,1994:89).

Σε ένα υπόβαθρο νεοφιλελεύθερων επισφαλειών η βιομηχανία της γιόγκα προωθεί μια πρακτική η οποία βιώνεται και εγγράφεται πάνω στο σώμα, έχει σκοπό να ξεπεράσει τα φυσιολογικά όρια και να διευρύνει την ατομική και συλλογική επίγνωση. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο αποδεικνύεται πως μετατρέπεται σε μια υπόσχεση θεραπείας και αυτοπραγμάτωσης κυρίως ωστόσο για λευκές γυναίκες ασκούμενες σε έναν μυστηριακό τρόπο που εμπεριέχει το «εξωτικό άλλο» και ο οποίος μετονομάζεται νεωτερικά σε πρακτική αυτοφροντίδας. Η βιομηχανία της γιόγκα συμμετέχει στην πολιτική χρήση του σώματος και δημιουργώντας νέες δομές βρίσκεται ενσωματωμένη στις περίπλοκες δομούσες δομές του σημερινού νεοφιλελεύθερου καθεστώτος. Αποτελεί στήριξη στις δυσκολίες της σύγχρονης ζωής ωστόσο δεν αποδεικνύεται από την έρευνά μου πως συνδέεται με τον ατομικισμό. Ο προβληματισμός μου για μια εγωκεντρική συμπεριφορά η οποία και επηρεάζεται από τις βουλευσιαρχικές παραδοχές περί ατομικισμού που η ιδεολογία του φιλελευθερισμού σήμερα προάγει δεν επιβεβαιώνεται. Τέλος δεν αναδύεται ένα περαιτέρω ταξικό ζήτημα από το ήδη υπάρχον καθώς οι λόγοι που ωθούν τις Ελληνίδες να ξεκινήσουν γιόγκα δεν αποδεικνύονται ομοιογενείς μεταξύ των κοινωνικών τάξεων.

Δεν υπάρχουν δεδομένα για το αν η γιόγκα μπορεί να κατευθύνει το υποκείμενο σε μία πολιτική θέση αλληλεγγύης, ατομικισμού ή σε απολιτικό τρόπο ζωής, ωστόσο αυτό είναι μία υπόθεση που απαιτεί περαιτέρω έρευνα. Θεωρώ πως θα υπήρχε ενδιαφέρον να αναζητηθούν οι αιτίες που ωθούν τους Έλληνες της μεσαίας τάξης να ξεκινήσουν γιόγκα σε σχέση με τους Έλληνες της αστικής τάξης γιατί υπονοείται πως οι λόγοι δεν είναι ομοιογενείς μεταξύ των τάξεων. Όσοι σε μία κατάσταση καθορισμένη από σχέση δύναμης μονοπωλούν το ειδολογικό κεφάλαιο κλίνουν προς στρατηγικές διατήρησης οι οποίες και επηρεάζονται αντίστοιχα από το πολιτικό κεφάλαιο που κατέχουν οι συγκεκριμένοι.

Είναι γεγονός ότι ο αριθμός των ασκούμενων στη γιόγκα ολοένα και μεγαλώνει. Ολοένα και περισσότεροι Έλληνες αναζητούν μέσω της συγκεκριμένης πρακτικής ηρεμία, ολοκλήρωση και αίσθημα ικανοποίησης και από όσο φαίνεται το ανακαλύπτουν. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε πως ακόμη και η πιο επιφανειακή πρακτική συνδέεται με μια δυναμική διαδικασία πολιτισμικών ερμηνειών και έχει τις ρίζες της στην αναζήτηση ενός κοινωνικού καθορισμού του υποκειμένου και μιας ουσίας η οποία εκτείνεται πολλούς αιώνες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Altglas, V. (2014). *From Yoga to kabbalah*. New York: Oxford University Press
- Andritsos, Y. (2015). Dharma Yoga. Στο: Prague Yoga Conference, July 2015.
- Bell, R. (2001). *Γιόγκα: Οδηγός για απλές τεχνικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχάλου
- Calvaruso, D. (2018). The Navakarana Vinyasa Στο: Barcelona Yoga Conference, July 2018.
- Khalsa, Sk.(2003).*Kundalini Yoga*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Berilla, B. Klein, M. & Jakson Roberts, Ch.(2016). *Yoga, the Body and the Embodied Social Change. An Intersectional Feminist Analysis*. London: Lexington Books
- Borg Olivier, S., (2015). Yoga Synergy Στο: Barcelona Yoga Conference, Barcelona, July 2014
- Bourdieu, P. (1994). *Κείμενα Κοινωνιολογίας*. Αθήνα: Δελφίνι
- Bourdieu, P. (2002). *Η διάκριση. Κοινωνική κριτική της καλαισθητικής κρίσης*. Αθήνα: Πατάκη
- Butler, J. (2010). *Αναταραχή Φύλου*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια
- Csordas, J. (1994). *Embodiment and experience. The existential ground of culture and self*. New York: Cambridge University Press
- Csordas, J. (1999). *Embodiment and cultural phenomenology. Perspectives on Embodiment the intersection of Nature and Culture*. London: Routledge
- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*: Houghton Mifflin Harcourt
- Diken, B.& Bagge Laustsen, C. (2008). *Yoga in the modern world. Contemporary Perspectives*. New York: Routledge
- Epstein, M. (2013). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books

Erkmen, D. (2021). Flexible Selves in Flexible Times. Yoga and neoliberal Subjectivities in Instabul, Journal of British Sociological Association, Sociology 55 (2). <https://doi.org/10.1177/0038038521998930>

Feuerstein, G. (1989). *The Yoga Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary*. Rochester Vermont: Inner Traditions

Fitts, P. M. (1954). The information capacity of the human motor system in controlling the amplitude of movement. *Journal of Experimental Psychology*, 47(6), 381–391. <https://doi.org/10.1037/h0055392>

Foucault, M. (2008). *Ιστορία της σεξουαλικότητας*. Αθήνα: Κέδρος

Ganon, S.& Life, D.(2002). *Jivamukti Yoga*. New York: Ballantine Books

Glass, L. & Mackey, M. C. (1988). *From clocks to chaos: The rhythms of life*. New Jersey: Princeton University Press

Ivtzan, I., & Papantoniou, A. (2014). Yoga meets positive psychology: examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extent of yoga practice. *Journal of bodywork and movement therapies*, 18(2), 183–189. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.11.005>

Iyengar, BKS. (1996). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. London: Thorson

Iyengar, B.K.S. (2005). *Light on life: The yoga journey to wholeness, inner peace, and ultimate freedom*. Pennsylvania: Rodale

Lafargue, P. (2007). *Το δικαίωμα στην τεμπελιά*. Αθήνα: Ποές

Lidell, L., Narayani & Rabinovitch, G. (1987). *Το βιβλίο της γιόγκα ολοκληρωμένη πρακτική μέθοδος*. Αθήνα: ΔΙΔΥΜΟΙ

Maehle, G.(2007). *Ashtanga Yoga Practice and philosophy*. Novato: New York Library

- Mauss, M. (2004), *Κοινωνιολογία και ανθρωπολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού πρώτου
- Maze, N. (2017) Ancient Yoga in Modern World. Στο: Bali Spirit Festival, Ubud, April 2018.
- Ortner, S., Strathern, M. & Rosaldo, M. (1994). *Ανθρωπολογία, Γυναίκες και Φύλο*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια
- Rangaswamy, S., (2009) Ashtanga Yoga. Στο: Ashtanga Yoga Series 1&2 Seminar, New York, April 2009
- Sakelariou, A. (2022) The yoga habitus in Contemporary Greek society: Religious, Spiritual or secular practice, Survey to be published.
- Sherman, S. & Elkind, S., (2011) Anusara Yoga. Στο: Immersion 3, Athens, May 2011.
- Stone, J. (2015) .Vinyasa Yoga. Στο: Barcelona Yoga Conference, Barcelona, July 2015.
- Verma, G.K. & Mallick, K. (2004). *Εκπαιδευτική έρευνα: θεωρητικές προσεγγίσεις και τεχνικές*. Αθήνα: Τυπωθήτω
- Wells, R., Dreyfus Kung, J. & Uttal J., (2018). Bhakti Flow Yoga. Teacher Training. San Francisco.
- Wells, R. (2015). *Bhakti Flow Yoga*. Boston & London: Shambhala
- Αριστοτέλης. (1993). *Ηθικά Νικομάχεια*. Αθήνα: Κάκτος.
- Κάλι, (2023, 11 Ιανουαρίου). Προσωπική Συνέντευξη.
- Κονδύλης, Π. (2011). *Η καχεξία του αστικού στοιχείου στη νεοελληνική κοινωνία και ιδεολογία*. Αθήνα: Θεμέλιο
- Κουτσίκου, Αικ. (2022). *Ενσώματες κοινωνικές πρακτικές ασιατικών παραδόσεων στο σύγχρονο δυτικό κόσμο. Η περίπτωση της γιόγκα στην Ελλάδα*. Διπλωματική εργασία: ΕΑΠ (ΑΣΚ).
- Κρισναμούρτι. (2017). *Ο κόσμος μέσα μας*. Αθήνα: Καστανιώτη
- Λελεδάκης, Κ. (2006). *Η αίσθηση της πρακτικής*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια

- Μακρυνιώτη, Δ. (2004). *Τα Όρια του Σώματος. Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις*. Αθήνα: Νήσος
- Παπαχριστοδούλου, Ν. (2017). *Συμβολική Κυριαρχία Ταυτότητες και αντιπαλότητες κοινοτήτων οπαδών στην Θεσσαλονίκη*, Ρέθυμνο: Πανεπιστήμιο Κρήτης, Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία.
- Σουάμι Νιραντζαναναντα Σαρασουάτι. (1994). *Πράνα πραναγιάμα πράνα βίντια*. Bihar: Yoga Publication Trust
- Σουάμι Σατιανάντα Σαρασβάτι. (2008). *Άσανα Πραναγιάμα Μούντρα Μπάντα*. Θεσσαλονίκη: GarudaHellas
- Τοπαλίδου, Α. (2020). *Το «πεδίο» της yoga στη σύγχρονη Ελλάδα. Αναπαραστάσεις του σώματος και επαγγελματικές διαδρομές*. Διπλωματική εργασία: ΕΑΠ (ΑΣΚ).
- Φιλίνης, Μ. (2011). *Τα φιλοσοφικά κείμενα της γιόγκα*. Αθήνα: Ghyta
- Σαρασβάτι, (2022, 14 Δεκεμβρίου). Προσωπική Συνέντευξη.

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/ δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.»

