



BA ritgerð

Þjóðfræði

„Á endanum ertu bara ljósvera“

Jóga í samhengi fornrar hefðar og helgisiðs í nútíð

Sunneva Kristín Sigurðardóttir

Elsa Ósk Alfreðsdóttir
Júní 2017



HÁSKÓLI ÍSLANDS
FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

FÉLAGS- OG MANNVÍSINDAEILD

„Á endanum ertu bara ljósvera“
Jóga í samhengi fornrar hefðar og helgisiðs í nútíð

Sunneva Kristín Sigurðardóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í Þjóðfræði

Leiðbeinandi: Elsa Ósk Alfreðsdóttir

12 einingar

Félags- og mannvísindadeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2017

„Á endanum ertu bara ljósvera“: Jóga í samhengi fornrar hefðar og helgisiðs í nútíð

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA-gráðu í Þjóðfræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.
© Sunneva Kristín Sigurðardóttir, 2017

Prentun: Háskólaprent
Reykjavík, Ísland, 2017

Útdráttur

Jóga er samsett af líkamlegum æfingum, öndun og hugleiðslu. Það hefur ekki tekist að ráða í uppruna þessarar aldagömlu indversku hefðar og er þess vegna hægt að gera ráð fyrir að hún hafi haldist á lífi öll þessi ár með frásögnum fólks af því og iðkun sinni undir handleiðslu leiðbeinanda. Jóga hefur orðið undir miklum áhrifum rita sem kallast *Yoga Sutras* sem talið er að hafi verið rituð einhvern tímann á bilinu 200 fyrir Krist þangað til árið 200 eftir Krist.

Jóga fluttist til Vesturheims í byrjun tuttugustu aldar og féll vel í þann jarðveg. Undir handleiðslu manna líkt og Swami Vivekananda og Swami Sivananda og hreyfinga líkt og nýaldarhreyfingarinnar blómstraði hefðin í nýjum farvegi og varð að þverþjóðlegu fyrirbæri. Í dag er jóga að finna á lista Menningarmálastofnunar Sameinuðu Þjóðanna, UNESCO, yfir óáþreifanlegan menningararf og hefur það því fallið inn í orðræðuna um menningararf. Þá er líkt og fólk beri kennsl á verðmæti hefðarinnar með vísan í indverska forneskju og mikilvægi varðveislu hennar sem menningararfs.

Til þess að skyggjast í dýpri fleti í jóga í samtímanum byggðist rannsóknin upp á fjórum hálf opnum viðtölum. Viðmælendurnir Kristín, María, Apríl og Sólrún sögðu frá reynslu sinni og upplifunum og gáfu þannig höfundu betri innsýn í jógað. Í bland við frásagnir þeirra voru fléttuð inn hugtök úr þjóðfræði og öðrum fræðigreinum. Þau hugtök voru hópur (e. folk group), rými (e. space), hrif (e. affect), helgisiður (e. ritual) og jaðarástand (e. liminality). Hugtökin voru samfléttuð á þann hátt að saman mynduðu þau grundvöll til að útskýra á hvaða hátt jóga er ekki einungis aldagömul hefð heldur helgisiður í nútíð og með endurtekinni ástundun, ferli eða ferðalag.

Miðað við frásagnir viðmælenda myndast ákveðinn samhugur og tengsl milli fólks í jóga. Þessi hópur upplifir kenndir í rými jóga, bæði persónulegar og sameiginlegar og verður þar með til ákveðið ástand. Það getur verið jaðarástand en líkt og viðmælendur gefa til kynna á ekkert annað að skipta máli í jóga en það sem gerist þegar það er stundað. Það myndast þröskuldur nýs upphafs. Þetta nýja upphaf er eins konar umbreytingarferli og með ítrekaðri ástundun gefur helgisiðurinn þeim betri líðan. Umbreytingin er ekki einungis persónuleg heldur telja viðmælendur að hægt sé að

yfirfæra hana yfir á allan heiminn og með breyttu hugarfari iðkenda verði heimurinn sjálfur að betri stað.

Það er mikil sjálfsvinna að eiga sér stað þó maður kannski átti sig ekki á því og það er mjög mikilvægt að bara leyfa ferlinu að gerast og um leið og þú svona eins og, eins og þú sért með gulrót og þú ert að skafa utan af henni skiluru það er það sem er að gerast þegar þú ferð dýpra og dýpra inn þú ert alltaf að taka af þennan „layer“ utan af þér. Þannig á endanum ertu bara ljósvera (SKS_4, 2016).

Formáli

Svolítið er síðan jóga vakti áhuga minn. Ég hef síðan þá prófað ótal margar útgáfur af því undir handleiðslu margra kennara og yfirleitt verið hrifin. Það var hins vegar þegar hugur minn fór að mótast æ meir af þjóðfræði gleraugunum sem okkur nemendum hefur verið kennt að beita að ég áttaði mig á raunverulegum áhuga mínum á jóga. Það eru sögurnar sem fólk hefur að segja um það. Þessar sögur geta verið mótaðar af áhrifum úr mörgum áttum og er þess vegna hægt að móta í rannsókn eins og þessa. Reynsla mín og persónuleg upplifun af jóga gerði mér síðan kleift að yfirfæra sjálfa mig á allar frásagnir viðmælenda og þannig skilja og skynja dýptina á þeim. Litirnir og tilfinningarnar sem einkenna þær eru raunverulegar og þessi stóri myndræni heimur í kringum þær hefur upp á svo margt að bjóða, bæði í rannsókn sem þessari og sem menning að tilheyra.

Þessi 12 eininga ritgerð er lokaverkefni mitt til BA-gráðu í þjóðfræði við Háskóla Íslands. Leiðbeinandi minn var Elsa Ósk Alfreðsdóttir. Ég er ótrúlega þakklát Elsu, ekki einunigs fyrir stuðning hennar og áhuga á þessu verkefni heldur vegna þess að síðan ég hóf nám mitt hefur hún alltaf skynjað textann minn á persónulegan hátt og hvatt mig áfram í hvaða skrifum sem er. Viðmælendur mínir eiga einnig þakkir skildar, þær Sólrún, María, Apríl og Kristín höfðu allar gríðarleg áhrif á þessi skrif og vegna þess að þær hleyptu mér inn í hugarheim sinn var mér kleift að skynja hversu persónulegt jóga er. Vinkonum mínum í þjóðfræðinni vil ég þakka kærlega allt kaffisþjallið og knúsin í gegn um grunnnámið. Kærasta mínum Sverri Fossberg vil ég þakka hlýjan faðm á andvökunóttum.

Efnisyfirlit

Útdráttur	3
Formáli	5
Efnisyfirlit	6
Inngangur	7
1 Grunnteikning	9
1.1 Hugtökin	9
2 Tákneimar á tímaás	14
2.1 Endursköpuð hefð	14
2.2 Forn hefð	16
2.3 Frá austri til vesturs	19
2.4 Menningararfur í samtíma.....	20
3 Rannsóknin	23
3.1 Aðferðin.....	23
3.2 Viðtöl og viðmælendur	25
3.2.1 <i>Kristín</i>	25
3.2.2 <i>María Hólm</i>	26
3.2.3 <i>Apríl Harpa</i>	27
3.2.4 <i>Sólrún María</i>	28
4 Frásagnir og myndlíkingar	29
4.1 Hópur.....	29
4.2 Hrif.....	32
4.3 Rými.....	34
4.4 Jaðarástand	35
4.5 Helgisiður.....	38
4.6 Umbreyting og ferðalag.....	40
4.7 Líkaminn er heimurinn allur	42
Niðurstöður.....	46
Heimildaskrá	48

Inngangur

Til þess að kynnast jóga þarf að skoða ansi marga fleti. Í rauninni þarf að taka það út úr samhengi sínu til þess að átta sig á samhenginu. Þegar það er gert er síðan hægt að draga nýjar línur og móta þannig sjónarfleti sem hægt er að einbeita sér að. Þessir fletir mynda saman litríka hreyfimynd.

Jóga er fyrst og fremst eitthvað sem er stundað, framkvæmt af manneskju með ákveðinn tilgang. Það er líkamlegt og andlegt vegna þess að það byggist upp á hreyfingum sem framkvæmdar eru í takt við öndun og hugleiðslu. Af flestum er talið að jóga eigi rætur sem ná dýpra en hið almenna tímatal. Það er einnig af flestum talið eiga uppruna sinn í Indlandi. Jóga er því forn hefð sem hefur verið heiðruð af fólki með iðkun sinni og frásögnum af því. Þessi hefð er með hverjum og einum sem stundar það þó ávallt endursköpuð, þess vegna helst jóga lifandi og órætt. Hefðin fluttist að heiman í byrjun tuttugustu aldar og blómstrar nú í jarðvegi alls heimsins, með fjöldann allan af útfærslum sem henta hverju og einu samfélagi, hóp eða einstakling. Hefðinni er veitt sannleiksgildi með vísan í rætur hennar, orðræðan um að jóga sé menningararfur undirstrikar gildi fortíðarinnar og upprunans, í samtímanum. Til þess að skoða það í samtímanum hins vegar þarf að beita ögn frábrugðnum brögðum.

Þess vegna er þessi ritgerð rannsókn. Hún er rannsókn sem styðst við frásagnir fólks af upplifunum sínum af jóga, hér og nú. Tekin voru fjögur viðtöl við fjórar konur sem eiga það sameiginlegt að stunda og elska jóga. Frásagnirnar eru síðan túlkaðar með tilliti til fræðilegra hugtaka til þess að hægt sé að leggja línurnar fyrir niðurstöðum. Þessi hugtök sem styðst verður við eru hópur (e. folk group), rými (e. space), hrif (e. affect), jaðarástand (e. liminality) og helgisiður (e. ritual). Byggist umræðan þannig upp að hugtökin fléttast saman og í sameiningu færa rök fyrir því hvernig jóga er ekki einungis hefð, heldur helgisiður; táknrænn, heilagur, marglaga og í nútíð. Með þessari umræðu verður rannsóknarspurningu ritgerðarinnar vonandi svarað: Hvernig geta frásagnir fólks varpað ljósi á jóga sem gamalt menningarfyribæri og helgisið í nútíð?

Ritgerðin skiptist í fjóra kafla. Í fyrsta kafla verða hugtökin kynnt til sögunnar. Í öðrum kafla verður farið yfir kenningar fræðimanna og skyggst verður í sögulegt gildi

jóga, rætur þess í fornt Indland, flutning þess til Vesturheims og síðan samhengi þess í samtíma. Í þriðja kafla verður rannsókninni gerð skil, aðferðafræðin útskýrð og viðmælendur kynntir. Í fjórða og síðasta kaflanum verða frásagnir viðmælenda túlkaðar með hjálp fyrri hugtaka og kenninga fræðimanna. Þessir kaflar mynda síðan heildarmynd sem myndar jafnframt niðurstöðurnar.

1 Grunnteikning

Samhengi jóga er háð upplifunum fólks og síðan frásögnum þeirra af þeim upplifunum. Til þess að varpa ljósi á hvernig jóga getur birst sem atburður, háður stund og stað, ber að skoða það með fræðilegum gleraugum og jafnvel hengja það upp á herðatré hugtaka sem eru í umræðu þjóðfræði og fleiri faga. Þá er jafnvel hægt að varpa upp ákveðinni mynd af þessu lífandi fyrirbæri og mynda nýja fleti á umræðu. Þessi kafli er þó einungis grundvöllur fyrir kynningu á hugtökunum sem síðar í ritgerðinni verða nýtt, með vísunum í þennan kafla, til að para saman við frásagnir viðmælenda rannsóknarinnar. Þessi kafli er því einungis grunnteikning, útlínurnar eru mótaðar en síðar verður litað inn í eyðurnar.

1.1 Hugtökin

Hugtökin sem verða hér með kynnt til sögunnar eru hópur (e. folk group), helgisiður (e. ritual), jaðarástand (e. liminality), rými (e. space) og hrif (e. affect). Með hjálp fræðimanna á borð við Alan Dundes, Martha C. Sims, Martine Stephens, Tom F. Driver, Victor Turner, Ben Anderson ásamt fleirum mun umfjöllun um þessi hugtök bæði miðast að því að lesandinn átti sig á einkennum hugtakanna og einnig gera sér grein fyrir hvaða fletir hugtaksins eru mikilvægir fyrir akkúrat þessa umfjöllun hér.

Hópur (e. folk group) er hugtak sem hægt er að nýta til að varpa ljósi á hvernig fólk myndar sína sjálfsmynd og velur sitt umhverfi í formi tengsla við annað fólk. Þjóðfræðingurinn Alan Dundes veitir góða skilgreiningu á hugtakinu hópur í bók sinni *Interpreting Folklore* frá árinu 1980 en hann segir hópur samanstanda af tveimur eða fleiri einstaklingum sem eiga eitthvað sameiginlegt einkenni eða sjálfsmynd (e. identity). Jafnframt vill Dundes meina að lykilatriðið sem skilgreinir hópur sé að innan hans lifa ákveðnar hefðir sem veita þessum einkennum hópsins líf (Dundes, 1980: 7). Þjóðfræðingurinn Elliott Oring tekur í svipaðan streng í bók sinni *Folk Groups and Folklore Genres: An Introduction* frá árinu 1986 en hann segir að hópar eigi allir ákveðnar hefðir sem skapa menningu hópsins. Hann segir jafnframt að til þess að hópar geti dafnað verði þeir að vera viðurkenndir, af hópmeðlimum eða öðrum (Oring, 1986: 24-25). Eins segja þjóðfræðingarnir Martha C. Sims og Martine Stephens í bók sinni

Living Folklore: An Introduction to the Study of People and Their Traditions frá árinu 2011 að hópar geti myndast vegna sameiginlegs áhuga á einhverju tilteknu sem gerir það oft að verkum að fólk innan hópsins mótar sjálfsmynd sína út frá einkennum eða sjálfsmynd hópsins (Sims og Stephens, 2011: 41). Má, miðað við þessar umræður, gera ráð fyrir að hefðir og einkenni sem verða til innan hópa hafi að miklu leyti áhrif á hvernig hópmeðlimir móta sína menningu. Þessar hefðir og einkenni mynda ákveðin tengsl á milli meðlima og gera það að verkum að sjálfsmynd þeirra verður til í takt við menningu hópsins.

Helgisiður (e. ritual) er hugtak sem hægt er að skoða í samhengi við athafnir hóps eða einstaklings. Í fyrrnefndri bók Sims og Stephens er helgisið lýst sem ákveðinni tegund hefðar sem oftar en ekki inniheldur tákni og gjörðir sem einkenna heilagar athafnir (Sims og Stephens, 2011: 98-100). Helgisiður er samt sem áður ekki endilega heilagur á þann hátt að hann tengist trúarbrögðum (Driver, 1998: 5). Að sögn Sims og Stephens er helgisiðurinn þá jafnframt myndrænn og táknrænn atburður sem sýnir gildi og lífsskoðanir tiltekins hóps (Sims og Stephens, 2011: 99). Þá vill guðfræðingurinn Tom F. Driver meina í bók sinni *Liberating Rites: Understanding the Transformative Power of Ritual* frá árinu 1998 að helgisiður sé tiltekið tungumál hópa (Driver, 1998: 144). Hann segir jafnframt helgisiði eiga gríðarlega mikinn þátt í því að viðhalda reglu í samfélögum og myndi í raun menningu þar sem grundvöllur er fyrir einstaklinga að mynda tengsl og samhug (Driver, 1998: 131-132). Þá myndi þessi tengsl ákveðinn sameiginlegan heim þeirra sem taka þátt í myndmáli hans (Driver, 1998: 136). Helgisiður hefur einnig persónulegt gildi fyrir einstaklinga sem taka þátt í honum en líkt og sviðslistafræðingurinn Richard Schechner nefnir í bók sinni *Performance Theory* frá árinu 1988 er helgisiður ákveðin sviðsetning umbreytingar (Schechner, 1988: 120). Í svipaðan streng taka Sims og Stephens en þær segja að á meðan helgisið stendur fellur tími úr gildi og raunveruleikinn umturnast (Sims og Stephens, 2011: 98-99). Á vissan hátt er helgisiðurinn myndræn lýsing á hópnum út á við og staðfestir einkenni einstaklinganna innan hópsins. Helgisiðurinn er því hefð sem er táknrænn atburður í nútíð, sífellt endurtekinn hafi hann gildi fyrir hópinn eða einstaklinginn sem hann framkvæmir. Einstaklingar geta upplifað umbreytingu í skjóli rými og tíma helgisiðsins sem er rammaður inn af tilteknum heimi tileinkaðan honum.

Hugtakið jaðarástand (e. liminality) var þróað af þjóðfræðingnum Victor Turner út frá bók Arnolds van Gennep, *The Rites of Passage* en fjallar van Gennep þar ítarlega um virkni og þrískiptingu helgisiða (van Gennep, 1909/1960). Í bók Turner, *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure* frá árinu 1969, segir hann frá því hvernig jaðarástand sé í raun þröskuldurinn að bæði vera og vera ekki. Hann segir jaðarástand vera oft tengt því að vera í móðurkviði, ósýnileika og hinu villta (Turner, 1969: 95). Til að útskýra jaðarástand í samhengi við helgisið er ágætt að bregða aftur til Sims og Stephens. Þær segja jafnframt helgisiðinn vera rammaðan inn af tíma og rými þar sem ekkert annað skiptir máli nema helgisiðurinn sjálfur. Þessi tími er jaðartími (e. liminal time) og rýmið sem helgisiðurinn á sér stað í er jaðarrými (e. liminal space). Hópurinn sem framkallar helgisiðinn er í jaðarástandi eða innan þess þröskulds að skilja við gamalt og fá að byrja nýtt (Sims og Stephens, 2011: 109). Driver tekur í sama streng og segir að þátttaka í helgisið krefst jafnan þess að slíta sig frá hversdeginum en þröskuldur tíma og rýmis skilur að þessa tvo heima (Driver, 1998: 159). Driver segir frá því hvernig jaðarástand helgisiðs myndi sína eigin áferð af raunveruleikanum, nýjar reglur taka þá jafnan gildi sem boða oft til dæmis nafnleysi, alúð og jafnrétti (Driver, 1998: 158-159) Jaðarástandið sem á sér stað veitir helgisiðnum einkennandi blæ þess óraunverulega og yfirnáttúrulega, í fullkomnu núni mörkuðu af þröskuldi tíma og rýmis.

Helgisiðurinn er ávallt rammaður inn með rými (e. space). Sims og Stephens segja helgisið geta orðið til innan sérstaks rýmis tileinkað helgisiðnum eða innan þess rýmis sem hann skapar sjálfur (Sims og Stephens, 2011: 100). Landfræðingurinn Joël Bonnemaison segir í bók sinni *Culture and Space: Conceiving a New Cultural Geography* að öll menning sé háð því rými sem hún blómstrar innan (Bonnemaison, 2005: 83). Þar að auki segir þjóðfræðingurinn Elliott Oring frá því í fyrrnefndri bók sinni *Folk Groups and Folklore Genres: An Introduction* að hópur fólks eigi það til að vera skilgreindur með því sameiginlega einkenni (e. identity) að tilheyra sama rými (Oring, 1986: 1). Áætla mætti að rými sé ávallt mótað af fólkinu og þeirri menningu sem fólkið framkallar. Í sama streng tekur kynja- og landfræðingurinn Jo Little en hún segir frá því í bókarkafli sínum „Society-Space“ að rými sé í raun einn stærsti þáttur þess hvernig félagsleg tengsl lifa og mótast (Little, 2014: 27). Hún segir jafnframt að rými getur tekið á sig ákveðna mynd sem er háð því hvernig einkenni eru framreidd af fólkinu innan þess (Little, 2014: 31). Miðað við þessar umræður er hægt að álykta að rými geti verið efnislegt eða

huglægt, heilagt eða hlutlaust. Helgisiður er rammaður inn af rými og innan þess dafna þær tilfinningar sem eru framkallaðar í ástandi helgisiðs. Þess vegna verður rými helgisiðs táknrænt og mikilvægt og jafnvel heilagt.

Þessar tilfinningar sem dafna innan rýmis og hafa jafnvel áhrif á fólkið innan þess er hægt að útskýra nánar með hugtakinu hrif (e. affect). Listfræðingurinn Erika Doss segir í grein sinni „Affect“ frá árinu 2009 að hrif séu eins konar líkamlega tjáðar kenndir sem geta verið bæði persónulegar og almennar. Hún segir hrif vera það sem framkallar ákveðna menningu og að list sem slík sé í raun sjónræn líkömnun (e. embodiment) á menningarlegum hrifum (Doss, 2009: 9). Landfræðingurinn Ben Anderson veitir enn nánari skilgreiningu á hugtakinu í bókarkafla sínum „Affects“ en hann segir hrif vera „líkamlega getu til að hafa áhrif og verða fyrir áhrifum“. Anderson segir einnig hrif vera í raun það sem veitir hópi fólks, atburði eða rými ákveðna tilfinningu (Anderson, 2014: 763-765). Hann segir rými geta verið grundvöll fyrir hrif að birtast sem tengsl á milli fólks (Anderson, 2014: 766). Miðað við skilgreiningar Doss og Anderson er hægt að áætla að hrif séu sameiginlegar kenndir fólks, tjáðar innan rýmis og sé í raun það sem skapar menningu sem þar lifir. Hrif geta þá jafnvel verið það sem gefur helgisið krafta sína og öfugt, kenndir sem vaktar eru með helgisið eru framkallaðar af hópnum og gera hann raunverulegan.

Í raun tengjast hugtökin náíð sín á milli. Hópar mynda sínar hefðir til þess að mynda tengsl og einkenni sem heild (Dundes, 1980: 7). Sú hefð getur jafnvel verið táknræn og heilög og því verið helgisiður (Sims og Stephens, 2011: 98-100). Sá helgisiður er atburður í nútíð sem hefur mikilvægt gildi fyrir hópinn eða einstaklinginn sem tekur þátt í honum, hann er tungumál (Driver, 1998: 144) og sérstakur táknheimur (Sims og Stephens, 2011: 99). Hann getur haft áhrif umbreytingar (Schechner, 1988: 120) en eru þau áhrif jafnvel háð því að ákveðið ástand ríki á meðan honum stendur, innan þess rýmis sem hann á sér stað, svokallað jaðarástand. Jaðarástand er nýtt upphaf og annar heimur (Sims og Stephens, 2011: 109), það er þröskuldur þess að vera og vera ekki (Turner, 1969: 95) og þess vegna mikilvægt frumefni til þess að hópurinn og einstaklingurinn upplifi yfirnáttúru helgisiðsins. Helgisiður er rammaður inn af rými sem hann á sér stað innan (Sims og Stephens, 2011: 100) en það rými er mikilvægt til að hópurinn myndi tengsl og geti afmarkað atburðinn, afmarkað heilaga svæðið. Tengsl og kenndir sem verða til innan rýmis þegar helgisiður á sér stað eru jafnvel svokölluð hrif

en eru þau líkamleg og áþreifanleg (Anderson, 2014: 763-765) og gera þess vegna áhrif helgisiðs sterk og áberandi. Helgisiður er því háður tíma og rými, ástandi og kenndum og þá sérstaklega þeim einstaklingum sem í sameiningu gera hann raunverulegan. Hann er atburður í nútíð en ferli hans, ef endurtekið, er tímalaust og síbreytilegt. Í kafla 4 hér á eftir verður þessi grunnteikning sem hér hefur verið sett upp, gerð að heilstæðri og marglaga hreyfimynd með hjálp frásagna viðmælenda rannsóknarinnar af jóga.

2 Tákneimar á tímaás

Til þess að geta farið yfir sögulegt ferli verður að kynnst örlítið fyrirbærinu jóga, eðli þess sem hefð og á hvaða hátt hefðin birtist sem tákneimar í umræðum fræðimanna í dag. Þá verða ræturnar ítrekaðar og tjáð verður á hvaða hátt, munnlega og líkamlega, jóga hefur breiðst út um allan heim í gegnum tíðina. Farið verður yfir flutning þess til Vesturheims með hjálp mikilvægra manna og að lokum birtingarmynd þess sem menningararfs í samtímanum.

2.1 Endursköpuð hefð

Jóga er aldagömul hefð frá Indlandi sem snýst um að framkalla líkamleg æfingasett í takt við öndun og íhugun. Æfingasettin hafa öll ákveðinn tilgang að hjálpa einstaklingnum sem framkalla þau að betrubæta líkama sinn og anda. Æfingasettin eða stöðurnar eru síðan settar saman eftir því hvaða tilgang þær hafa og birtast útfærslur þeirra á breytilegan hátt í mismunandi tegundum jóga. Tegundir eða útfærslur jóga eru ótal margar en er þessi ritgerð ekki ætluð til að segja frá þeim eða útskýra nánar. Þá má þó nefna að kundalini, vinyasa, hatha, ashtanga og satynanda eru allt tegundir jóga en þessi dæmi eru nefnd vegna þess að þau koma fram í frásögnum hér síðar. Þrátt fyrir að uppruni jóga sé frá Indlandi hefur það breiðst út um allan heim og tekið á sig þá mynd sem virkar fyrir hvert samfélag, hóp eða einstakling. Þessi hefð birtist oft í umræðum með vísan í ákveðna andlega tákneima líkt og orkustöðvar, orkuflæði og alheimsorku og mikilvægt er að minna á þessa andlegu tákneima til að gera hefðinni og samhengi hennar hverju sinni skil. Hefðin er þess vegna bæði líkamleg og andleg, forn og ný.

Fjölbreytileiki jóga er afleiðing þess að það er forn hefð sem styðst við ákveðnar leiðbeiningar en er samt sem áður endurskapað með hverjum þeim sem stundar það. Þjóðfræðingurinn Henry Glassie talar um í grein sinni „Tradition“ í *The Journal of American Folklore* frá árinu 1995 að hefðir séu „sköpun framtíðar úr fortíðinni“. Hann vill meina að hefð þurfi alltaf að vera skoðuð í samhengi við menningu og sögu en jafnframt teflir hann fram þeirri hugmynd að hefð sé síbreytileg, háð þeim sem halda henni uppi (Glassie, 1995: 395). Þessi hugmynd um síbreytileika menningarfyrirbæris á borð við hefð endurspeglast í kenningum um munnlega hefð en talið er að þekking sem

berst munnlega frá manni til manns sé síbreytileg og háð endursköpun þess sem fer með orðið (Foley, 1995: 607). Jóga er engu síður munnleg hefð en hefð vegna þess að í takt við líkamlega tjáningu hverju sinni er það ávallt háð því að leiðbeinandi, kennari eða guru, beri áfram reglur þess eða frásagnir til þess að tryggt sé að viðhaldið sé ákveðnum tengslum við rætur hefðarinnar. Leiðbeinendur og iðkendur tryggja sannleiksgildið og virða gamla menningu en með sínum eigin orðum og líkamlegum gjörðum gera hana að sinni eigin menningu. Þessar frásagnir eða einfaldlega upplifanir þeirra sem stunda jóga berast síðan jafnvel áfram manna á milli utan jógasalsins og tryggir að jóga sé sífellt lifandi og flæðandi hefð.

Frásagnir af jóga og þar með í raun upplifanir iðkenda miðast oft við andlega táknefni á borð við orkustöðvar, orkuflæði eða alheimsorku. Það er á engan hátt markmið þessarar túlkunar að greina hvaða táknefni þetta eiginlega eru, heldur skyggjast í þessa heima og taka þeim fagnandi, þeir glæða jú líkamlega flæðið litum. Trúarbragðafræðingurinn Mary Jo Meadow segir frá því í grein sinni „Yogic Chakra Symbols: Mirrors of the Human Mind/Heart“ frá árinu 1993 að samkvæmt austurlenskum jógafræðum séu orkustöðvarnar eins konar miðjur fyrir andlega orku, staðsettar í líkamanum. Samkvæmt Meadow geta orkustöðvarnar verið eins konar spegill á hjartað eða hug og sé einfaldlega tákni fyrir andlegan þroska einstaklings (Meadow, 1993: 67). Samkvæmt grein þessari er orkan nýtt til þess að ná andlegu markmiði en líkt og segir frá í bók heimspekinganna Charles A. Moore og Sarvepalli Radhakrishnan, *A Source Book in Indian Philosophy* frá árinu 1957 hefur indversk heimspeki ávallt snúist um að raunveruleikinn sé fyrst og fremst andlegur (Moore og Radhakrishnan, 1957: xxv). Andlegur raunveruleiki gerir jóga að ekki einungis líkamlegu ferli eða sögulegu fyrirbæri. Hann tryggir að upplifanir og frásagnir af þeim eru ókannaðar slóðir sem hægt er að bera saman og upplifa sem manneskja á ferðalagi eða hópur í heild.

Andlega táknefni líkt og orkustöðvar, orkuflæði eða alheimsorku er hægt að setja í annað samhengi en einnar víddar upplifun. Mannfræðingurinn Sarah Strauss segir í bók sinni *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Cultures* frá árinu 2005 að orðið jóga á sanskrít, yuj, þýði að sameinast eða að sameina einstaklings sjálfið (e. individual self) við alheims sjálfið (e. universal self) (Strauss, 2005: 3). Það er líkt og tveir heimar renni saman í eitt. Svipaða hugmynd má sjá hjá mannfræðingnum Asha Persson en talar hún

um hugmyndina eða kenninguna líkami-heimur (e. body-world) í grein sinni „Embodied Worlds: a Semiotic Phenomenology of Satyananda Yoga“ frá árinu 2010. Hún segir frá því að ef einstaklingur hefur áhrif á heiminn hefur heimurinn áhrif á einstaklinginn. Þá sé upplifun sjálfins (e. self) breytt með ákveðnu orkuflæði (Persson, 2010: 798). Hún segir að þetta eigi vel við þegar ákveðnir helgisiðir eru iðkaðir til þess að koma jafnvægi á líf fólks, þegar greitt er úr leiðum og unnið úr erfiðleikum. Hún segir að í jóga líti fólk á sjálft sig sem heiminn sjálfann vegna þess að það sé í raun úr sömu efnum og jörðin sjálf og sé síðan sameinað með æðra afli (Persson, 2010: 799). Hún segir líkama einstaklinga vera táknræna mynd fyrir heiminn allan. Jákvæðu tilfinningarnar sem einstaklingar geta framkallað í jóga er þá hægt að yfirfæra á veraldleg tengsl þeirra, umhverfi og sambönd (Persson, 2010: 802, 807). Miðað við Persson er þá heimurinn aðgengilegur í gegn um huga fólks þegar það stundar jóga, líkt og það stígi inn fyrir og í gegn um dyr eða þröskuld þess andlega. Þá eru upplifanir af táknum marglaga, rými í huga fólks skapar aðgengi eða göng að veraldlegu rými alls heimsins (sbr. jaðarástand þar sem tengsl eru á milli tveggja heima).

Drögum þetta aðeins saman. Einstaklingar upplifa jóga á mismunandi hátt. Það sem gerir jóga áhugavert er hins vegar líkindi fólks í frásögnum þeirra af þessum upplifunum og gefur það til kynna að jóga er munnleg og líkamleg hefð sem berst manna á milli. Frásagnir fólks af upplifunum af líkamlegum hreyfingum og andlegri hugleiðslu og samruna þessara þátta ber þess mark að fólk býr til ákveðna andlega táknefna sem það bregður sér til þegar það framkvæmir æfinguna. Þeir táknefni eru oftast en ekki tengdir orku og eru jafnan einvíðir eða marglaga og gera fólki kleift að ferðast innra með sér. Þessar hugmyndir um myndræna orkuheima verða settar í samhengi við frásagnir viðmælenda og fræðileg hugtök og verða þar með nánar túlkaðar í kafla 4 hér á eftir. Þessi kafla var einungis kynning á hugmyndum fræðimanna sem hafa velt þessum táknefnum fyrir sér. Til þess að útskýra enn fremur mikilvægi samfellu hefðarinnar í ástundun jóga verður í næsta kafla útskýrt þær aldagömlu rætur sem jóga tengist.

2.2 Forn hefð

Til þess að færa hefðina jóga nær skilningi umræðu í samtíma og einnig undirstrika rætur þess og forneskju ber að skyggjast örlítið í sögu þess. Það er alls ekki auðveld leit

að ætla að komast að uppruna jóga í þeim skilningi að hann sé háður einum punkti á tímaás, einni manneskju og svo framvegis. Þess vegna ber að líta á eftirfarandi umræðu einungis sem slíka, enginn getur eða mun geta komist að hinum „eina rétta sannleika“ um uppruna þess. Umræðan styðst við meðal annars við fræðimennina Mircea Eliade, Joseph S. Alter og Heinrich Zimmer en hafa þeir allir lagt mikið til fræðanna þegar kemur að indverskri heimspeki og jóga.

Trúarbragðafræðingurinn og heimspekingurinn Mircea Eliade (1907-1986) gaf út bókina *Yoga: Immortality and Freedom* árið 1958 en hefur það verið grundvallarrit fræðimanna sem fjalla hafa um jóga síðan bók hans kom út. Bókin túlkar hin aldagömlu rit *Yoga Sutras* en útskýrir hann jóga út frá sjónarhorni fræðimanns sem hefur þar að auki hlotið persónulega þjálfun í jóga og hugmyndafræði þess frá áhrifaríkum indverskum *guru*, Sivananda af Rishikesh (Strauss, 2002: 231). Eliade segir frá því í bók sinni að jóga sé eitt af sex heimspekikerfum Indlands. Þá sé jóga einnig að finna í trúarbrögðum eins og í búddisma og jainisma (Eliade, 1958: 6). Þrátt fyrir þá yfirlýsingu vill hann í byrjun bókar sinnar veita lesandanum frekari innsýn í andlega speki Indlands og segir jóga vera hluta af fjórum grunnþáttum sem mynda þann kjarna. Eliade segir þá þætti vera karma, maya, nirvana og jóga en til að öðlast skilning á hugmyndafræði Indlands verður að bera kennsl á að þessir þættir eru nátengdir og háðir hvorum öðrum (Eliade, 1958: 3). Mircea Eliade veitir innsýn í andlega indverska tilveru með þeim einfalda hætti að sá sem hefur ekki mótast af þeim reynsluheim getur auðveldlega hafist á flug og skilið að rætur jóga eru ekki einungis háðar hugmyndafræðikerfi eða trúarbrögðum, svo einfalt er málið ekki.

Rætur jóga og þá sérstaklega aldur þess, þrátt fyrir flækjustigið sem Eliade hefur lýst, brennur þó auðvitað á mörgum. Mannfræðingurinn Joseph S. Alter vill meina í bók sinni *Yoga In Modern India* frá árinu 2004 að jóga sé sjálfstætt heimspekikerfi en það sé hins vegar skilt vedískri (e. vedic) trúarbragðafræði, þeirri elstu í Indlandi (Alter, 2004: 13). Heimspekingurinn og textafræðingurinn Heinrich Zimmer teflir fram í bók sinni, *Philosophies of India* frá árinu 1957, að jóga og systkini þess, sankhya, eigi sér rætur í svokallað heimspekikerfi jainas sem á sér jafnvel dýpri sögu en vedíska trúarbragðakerfið (Zimmer, 1957: 281). Miðað við þessar umræður á rótum jógafræðanna, óháð því hvaða trúarbragða- eða heimspekikerfi það er skilt eða ekki, er hægt að álykta að jóga sé eitt elsta hugmynda-, heimspeki- eða trúarkerfi Indlands. Ef

gera má ráð fyrir því að það sé eldra en ritun bóka er hægt að álykta að hugmyndafræðin hafi blandast og þróast í takt við önnur kerfi Indlands og jafnvel heimsins í fjöldamörg ár, með munnlegri og líkamlegri hefð bar fólk áfram spekina og endurskapaði hana um leið.

Ritun jógafræðanna er einnig erfitt að tímasetja en fræðimenn telja að „klassísku“ ritin hafi verið rituð af hinum goðsagnakennda fræðimanni Patanjali, á tímabilinu árið 200 fyrir Krist þangað til árið 200 eftir Krist (Strauss, 2005: 3). Þau eru kölluð *Yoga Sutras* og minnst hefur verið á en þau eru fjögur talsins. Heinrich Zimmer segir margt benda til þess að fjórða ritið gæti verið yngra, jafnvel hafi það verið skrásett á fimmtu öld eftir krist vegna þess að hugmyndafræði þess endurspeglar hugmyndafræði yngri búddisma (Zimmer, 1957: 282-283). Moore og Radhakrishnan í fyrrnefndri bók þeirra *A Sourcebook in Indian Philosophy* telja að Patanjali hafi ritað niður öll ritin, *Yoga Sutras* og hafi því verið höfundur alls jógakerfissins eins og það þekkist (Moore og Radhakrishnan, 1957: 453). Mircea Eliade er þessu ekki sammála en hann segir að Patanjali sé að engu leyti höfundur heimspekinnar eða jóga yfir höfuð heldur einungis ritari munnlegu hefðarinnar sem hefur væntanlega gengið mann fram af manni í óráðin ár (Eliade, 1958: 7). Hann nefnir einnig að jóga hafi ávallt og sé enn háð þeim sem kenna það, þeim sem bera hefðina áfram, svokölluðum *gurus* (Eliade, 1958: 5). Í sama streng tekur Joseph S. Alter í fyrrnefndri bók sinni en vill hann meina að þrátt fyrir þá aldagömlu texta sem jógafræðin byggist á sé jóga fyrst og fremst háð munnlegri hefð (Alter, 2004: 22). Ritun *Yoga Sutras* gerði það síðan að verkum að fólk fékk ákveðna fyrirmynd og aldur þeirra gerir það að verkum að ritin teljast „hin einu sönnu“. Það er hins vegar alltof einfalt að segja að jóga sé fyrirbæri sem eigi sérstakan punkt á tímaás, sé háð einum höfundi fræðanna og að sannleikur þessarra fræða geymist í aldagömlum *Yoga Sutras*. Því mætti segja að jóga hafi verið og sé ennþá lifandi flæði sem breytist, þróast og berst áfram með hverjum þeim sem stundar það og tjáir sig um heimspekina sem liggur þar að baki.

Ræturnar eru lausar og fastar í senn. Greinilegt er að hefðin er aldagömul og tengist mörgum kerfum heimspeki eða trúar og þess vegna gerir það jóga ennþá áhugaverðara og dularfyllra. Munnlega og líkamlega hefðin hefur að öllum líkindum bæði haldið fast í skorður reglna eins og hún breyttist og þróaðist með tímanum og hverjum einstakling sem stundaði það. Hefðin blómstraði í Indlandi og þess vegna er

ávallt beint sjónum í austurátt þegar skoða á upprunann og sannleiksgildið. Hefðin átti hins vegar eftir að hefjast á loft og ferðast út um allan heim en mun næsti kafli stikla á stóru um ferðalagið frá austrinu í vestrið.

2.3 Frá austri til vesturs

Flutningur jóga frá austri til vesturs var háð einstaklingum sem komu henni á framfæri á opinberum grundvelli. Það er hins vegar lítið hægt að bera saman hefðina áður og eftir að hún flutti að heiman og verður því einungis hægt að gera ráð fyrir að hún hafi fest þær rætur sem hentuðu henni í þessum nýja jarðvegi. Þrátt fyrir það var líkt og jarðvegur Vesturheims hafi einmitt verið sólginn í þessa framandi hefð, í takt við nýaldarhreyfinguna varð austurlenskri speki og fræðum haldið í hávegum.

Í takt við hnattvæðingu og aukið flæði menningar kom að því að jóga fluttist frá Indlandi til Vesturheims. Sarah Strauss fer vel yfir flutning jóga til Vesturheims í grein sinni „The Master’s narrative: Swami Sivananda and the Transnational Production of Yoga“ og enn betur í bók sinni *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Cultures*. Hún segir frá því hvernig Swami Vivekananda kynnti jóga fyrir Vesturheimi á málþingi um trúarbrögð heimsins (e. The Parliament of the Worlds Religions) árið 1893. Tilgangurinn var að kynna andlega vísu indversks samfélags fyrir iðnvæddu samfélagi vestursins (Strauss, 2002: 218-219). Strauss segir jafnframt frá því hvernig þessi framsetning hafi bætt nýrri vídd við jóga, Vivekananda hafi snúið til Indlands með nýbakað þver-þjóðlegt (e. transnational) fyrirbæri (Strauss, 2002: 220). Af Vivekananda tók Swami Sivananda en hann gaf út kennslubók í jóga árið 1929 og stofnaði jógasamfélagið Divine Life Society þar sem tilgangurinn var að breiða út fróðleik um hvernig ætti að lifa lífinu eftir jógískri heimspeki (Strauss, 2002: 223). Fyrirnefndur fræðimaður Mircea Eliade flæktist í líf Sivananda en hann bjó með Sivananda í sex mánuði og fylgdist með og tók þátt í jógaástandun hans. Eliade gaf út bók sína *Yoga, Immortality and Freedom* árið 1958 og varð hún gríðarlega áhrifarík á skilning heimsins á jóga (Strauss, 2002: 231). Þessir menn kynntu ákveðna stefnu og boðuðu út spekina en sem sífelld flæðandi fyrirbæri festi jóga einungis þær rætur sem blómstruðu í jarðvegi Vesturheims.

Í Vesturheimi í kringum árin 1960 til 1970 var lífi blásið í glæður jógaiðkunar en þá birtist ný hreyfing eða lífstíll, svokölluð nýöld (e. New-Age). Heimspekingurinn Åke Sander og trúarbragðafræðingurinn Clemens Cavallin segja í bókarkafli sínum

„Hinduism Meets the Global Order: The “Easternization” of the West“ að í kjölfar fólksflutninga frá Indlandi til Bandaríkjanna um árið 1960 hafi sprottið upp alls kyns hreyfingar innblásnar af indverskri heimspeki og trúarbrögðum (Cavallin og Sander, 2015: 1752). Mannfræðingurinn Hans A. Baer talar um í grein sinni „The Work of Andrew Weil and Deepak Chopra – Two Holistic Health/New Age Gurus: A Critique of the Holistic Health/New Age Movements“ að andleg málefni hafi endurfæðst og bylgja svokallaðra hjálækninga (e. complementary and alternative medicine / CAM) hafi rutt sér til rúms á þessum tíma (Baer, 2003: 233). Baer segir þessa nýaldarhreyfingu ásamt öðrum skyldum hreyfingum (sbr. The Holistic Health Movement) vera áframhaldandi þróun samfélagsmynsturs þar sem sókn í fortíð, náttúruna og austrið hafi verið áberandi. Í kjölfarið urðu til dæmis hjálækningar, jurtanotkun, nudd og jóga vinsælt (Baer, 2003: 234-235). Þjóðfræðingurinn Torunn Selberg talar um í grein sinni „Taking Superstitions Seriously“ að virkni nýaldarhreyfingarinnar væri að nýta samfellda hefð með rætur úr forneskju til að veita ákveðið sannleiksgildi. Þá sé fortíðin það heilög að tengsl við hana gefur nútíma fyrirbæri hjúp heilags sannleiks (Selberg, 2003: 304). Í raun varð nýaldarhreyfingin mikill áhrifavaldur á jóga eins og það birtist í Vesturheimi í dag. Tengsl jóga við „hið framandi, náttúrulega og andlega austur“ og vel á minnst, ógreinanlega forneskju gefur því nánast töframátt sem ber að skoða aðeins nánar.

Flutningur jóga til vesturheims var jafnvel óhjákvæmileg sökum hnattvæðingar og útbreiðslu menningar. Hefðin var kynnt í Vesturheimi og hefur líklega þótt framandi og öðruvísi en þrátt fyrir það virtist vera jarðvegur fyrir hana. Í takt við nýaldarhreyfingu voru framandi austurlenskum hefðum sem þessari hampað og fengu þær jafnvel gildi þess andlega og yfirnáttúrulega (Baer, 2003: 233-235). Jóga er nú að finna út um allan heim og hefur þá blómstrað og breyst í takt við að rætur þess hafa verið heiðraðar og þannig tryggt sannleiksgildið sem tíminn og framandleikinn gefur. Þá er því áhugavert að skyggnast enn betur í samhengi þess í samtímanum og jafnvel tengingu þess við menningararf.

2.4 Menningararfur í samtíma

Til þess að enda þessa keðju frásagnar af ferðalagi jóga í gegn um árin og heiminn er vert að líta á birtingarmynd þess í samtímanum. Þá verður þó ekki tekin til skoðunar birtingarmynd þess í heild, heldur varpað ljósi á ákveðinn flöt hennar, orðræðunni um

jóga sem menningararf. Til að byrja með verður gert ljóst hvað sé átt við þegar talað er um menningararf og síðan verður með hjálp Menningarmálastofnunar Sameinuðu þjóðanna, UNESCO, fært rök fyrir af hverju og að hvaða leyti er mikilvægt að skoða jóga í ljósi menningararfs.

Menningararfur er ekki formfast hugtak eða fyrirbæri, mat fólks á gildi hans er í raun það sem gerir hann ómetanlegan og þess virði að varðveita. Fornleifafræðingurinn Laurajane Smith útskýrir í bók sinni *Uses of Heritage* frá árinu 2006 að menningararfur sé í raun ekki ákveðinn hlutur, heldur menningarlegt ferli, síendurtekið og síbreytilegt. Með því vill hún meina að menningararfur allur sé í raun óáþreifanlegur vegna þess að hann er ávallt háður mannlegri tjáningu, menningin og félagslegu tengslin sem lifa í kringum arfinn gefur honum gildi. Hún segir jafnframt að menningararfur sé marglaga sviðsetning (e. performance) háð því sem gerist hér og nú. Aftur á móti sé menningararfur notkun á fortíðinni til að skapa ákveðið einkenni eða ímynd (e. identity) (Smith, 2006: 2-4). Að auki segir Barbara Kirshenblatt-Gimblett, prófessor í menningararfsfræðum, frá því í grein sinni „Intangible Heritage as Metacultural Production“ að óáþreifanlegur menningararfur sé lifandi menning sem ber að varðveita sem slíka (Kirshenblatt-Gimblett, 2004: 53). Má álykta út frá túlkun þeirra að menningararfur sé í raun endursköpun fólks á fortíð, í nútíð. Endurtekin tjáning og iðja fólks á menningararfinum er í raun það sem gerir hann að lifandi fyrirbæri, tilfinningar fólks glæða hann lífi.

Á heimsminjaskrá UNESCO (í. Menningarmálastofnunar Sameinuðu þjóðanna) er að finna menningararf sem þykir tilefni til að varðveita og heiðra sérstaklega. Jóga er að finna á lista UNESCO yfir óáþreifanlegan menningararf og miðað við fyrri skilgreiningar, þá lifandi hefð. Á vef UNESCO kemur fram að óáþreifanlegur menningararfur eigi djúpar rætur í sögunni, sé í raun lifandi tjáning, erfð frá forfeðrum okkar. Þá kemur einnig fram að óáþreifanlegur menningararfur „...gefur okkur tilfinningu einkennis og samfellu, veitir okkur tengsl við fortíðina í gegnum nútíðina, inn í framtíðina.“ (UNESCO(a), á.á.). Rætur fortíðar eiga greinilega að dýpka gildi menningararfsins og í raun skapa verðmæti hans. Á vef UNESCO er stutt lýsing á menningararfinum jóga sem ber að varðveita á heimsminjaskrá. Þar segir frá því hvernig hin forna heimspeki að baki jóga hafi haft gríðarleg áhrif á indverskt samfélag (UNESCO(c), 2016). Áhersla á fornar rætur veita jóga á einhvern hátt verðgildi þess sem er ofar mannlegum skilningi, tímaás þess verður

ávallt útgangspunktur mikilvægi jóga í samtímanum. Sú skilgreining að óáþreifanlegur menningararfur sé ávallt lifandi hefð er greinilega ómarktæk haldi hún ekki þétt í hendi hinnar heilögu fortíðar.

Rætur jóga í fortíð eru ekki þær einu sem gera það að einstöku menningarfyribæri, vert að varðveita. Þá segir frá í myndbandi Unesco um jóga að það sé „...framlag Indlands til óáþreifanlegs menningararfs alls heimsins..“ (UNESCO(b), 2016). Rætur menningararfsins jóga í Indlandi virðast jafn mikilvægar eins og tengsl þess við fortíð. Engu að síður virkar lýsing þessi á framlagi Indlands til heimsins líkt og göfug gjöf sem tilheyrir nú allri heimsbyggðinni. Rodney Harrison, prófessor í menningararfsfræðum, segir frá í bók sinni *Heritage: Critical Approaches* frá árinu 2013 að menningarfyribæri verða í raun ekki arfur fyrr en að því stafi ákveðin ógn útrýmingar, ekki einungis að arfinum sjálfum heldur samfélaginu sem þykir hann tilheyra sér (Harrison, 2013: 26-27). Má jafnvel álykta að bæði ógn og varðveisla jóga felist í gjöf Indlands til alls heimsins, með hnattvæðingu tókst staðbundin og forn hefð á flug og birtingarmynd hennar varð háð mismunandi jarðvegi samfélaga sem tóku hana upp. Endurvinnsla og sífelld sköpun á jóga um allan heim gerði því hins vegar kleift að lifa áfram sem síbreytileg hefð og varðveisla þess á heimsminjaskrá tryggir að fornar og indverskar rætur viðhaldi verðgildi þess og trúverðugleika.

Það má segja að mikilvægi hefðarinnar jóga sé ítrekað með orðræðunni um að það sé menningararfur, sem sagt menningarlegur arfur sem ber að varðveita með sérstökum hætti. Það að á vef UNESCO sé áhersla lögð á fornar rætur og uppruna þess í Indlandi gefur til kynna að það séu þættir sem mikilvægt er að ítreka og þannig ganga úr skugga um að samfélög um allan heim viðhaldi hinni „réttu“ mynd af jóga. Hefðin jóga er vegna þessarar orðræðu mjög háð tengslum og samfellu þess við rætur sínar og má gera ráð fyrir, þrátt fyrir að hver og einn iðkandi leggi sitt af mörkum til að viðhalda lífi í hefðinni, að hann haldi einnig þessum tengslum í hávegum. Jafnvel eru það einmitt þessi tengsl sem gerir jóga að mikilvægri, andlegri og framandi hefð enn í dag.

3 Rannsóknin

Hér á undan hefur jóga verið skoðað með hjálp fræðimanna og hugmynda þeirra. Umræðan hefur verið miðuð við að koma fram ákveðnu sögulegu ferli en nú verður tekinn annar póll á viðfangsefnið. Rannsóknin er nefnilega byggð á frásögnum fjögurra kvenna sem allar hafa reynslu af jóga. Til að byrja með verður gefinn gaumur að rannsóknarferlinu og aðferðarfræðinni sem rannsóknin var byggð upp á. Þá verða viðmælendur kynntir og munu fylgja örsögur af viðtölunum. Með þessu frásagnarformi er reynt að leggja áherslu á mikilvægi eðli rannsóknarinnar, innilegar frásagnir viðmælenda gera höfundu kleift að skyggast inn í persónulega reynslu og þar með ná fram lífi hefðarinnar hér og nú.

3.1 Aðferðin

Eigindleg rannsóknaraðferð hentaði þessari rannsókn best. Sú rannsóknaraðferð byggist á því að túlka færri gögn á náinn hátt þar sem samhengi og reynsla viðmælenda skiptir máli (Yow, 2005: 5). Félagsfræðingurinn Norman K. Denzin og Yvonna S. Lincoln prófessor í aðferðafræði, fara í inngangi á bók sinni, *Collecting and Interpreting Qualitative Materials* frá árinu 1998, yfir muninn á eigindlegum og meginlegum rannsóknaraðferðum. Þau segja að meginlegar rannsóknaraðferðir miði túlkun gagna út frá magni og tíðni en eigindlegar rannsóknaraðferðir bjóði upp á túlkun gagna á þann hátt að samband rannsakanda og viðfangsefnis er mikilvægt. Þá er lögð áhersla á að samfélagslegar aðstæður eru ávallt skapaðar og þrúgnar merkingu og rannsakandanum beri að skyggast inn í þær með ákveðinni nánd við efnið (Denzin og Lincoln, 1998: 8). Félags- og sálfræðingurinn Uwe Flick segir frá í bók sinni *An Introduction to Qualitative Research* frá árinu 2009 að með eigindlegum rannsóknaraðferðum er hægt að skoða hluti í sínu hversdagslega samhengi en til að fá skýra mynd af efninu þarf rannsakandinn að vera opinn fyrir þessu samhengi (Flick, 2009: 15). Félagsfræðingarnir Andrea Fontana og James H. Frey segja frá því í bókarkafli sínum *Interviewing: The Art of Science* í fyrirnefndri bók Denzin og Lincoln, að eigindlegar rannsóknaraðferðir eru oftast í formi viðtala, algengast er að rannsakandi tekur viðtal við einn viðmælenda í einu, augliti til auglitis. Þá geti viðtölin einnig verið við hóp, í

gegnum síma eða internet en það sé óalgengara. Viðtölin geta verið stöðluð (e. structured), hálf opin (e. semi-structured) eða opin (e. unstructured) og geta verið mismunandi löng, allt frá nokkrum mínútum upp í nokkra daga að lengd (Fontana og Frey, 1998: 48). Ákvað ég að styðjast við leiðbeiningar sem miða að viðtölum sem eru hálf opin vegna þess að mér þótti sú tækni henta mínu viðfangsefni best.

Viðtalstækni sem miðuð er út frá hálf opnum viðtölum krefst ákveðinnar nærgætni af rannsakanda. Uwe Flick segir í fyrrnefndri bók sinni að hálf-opin viðtöl krefjist þess að viðtalið sé undirbúið með leiðarvísi sem inniheldur spurningar. Þá segir hann þó mikilvægt að veita viðmælanda færi á því að fara sína eigin leið í vali á umræðuefni. Hann segir næmni rannsakanda til að leyfa viðtalinu að flæða á þessum millivegi mikilvæga (Flick, 2009: 171). Í sama streng tekur sagnfræðingurinn Valerie Raleigh Yow í bók sinni *Recording Oral History* frá árinu 2005 en þar segir hún að viðmælandinn eigi að geta mótað sína eigin stefnu og tjáð sig um það sem honum þykir skipta máli, eftir sínum eigin reynsluheimi og tilfinningum (Yow, 2005: 5-6). Til þess að halda viðtalinu á braut rannsóknarinnar verður rannsakandinn samt sem áður að geta gripið upp áhugaverðan þráð sem vert er að skoða aðeins nánar (Yow, 2005: 71).

Til þess að ná fram óspilltu sjónarhorni viðmælandans verður rannsakandinn að tefla fram opnum spurningum (Flick, 2009: 170). Opnar spurningar krefjast þess að rannsakandinn orði hana á þann hátt að hún sé ekki leiðandi fyrir viðmælandann. Ef spurningin inniheldur gildishlaðna skoðun rannsakanda er líklegt að viðmælandinn svari út frá því, hann leiðist á fyrirfram ákveðna braut (Yow, 2005: 80). Opnar spurningar hafa einnig þann kost að viðmælandinn segir frekar meira en minna og rannsakandinn fær þar með nægt efni að vinna úr (Flick, 2009: 334). Spurningarnar í þessu formi eru háðar því að leiðarvísirinn sé vel skipulagður. Hann þarf að vera settur upp með ákveðin þemu til hliðsjónar sem rannsakandinn vill að komi fram (Yow, 2005: 71). Þá er hægt styðjast við þemu án þess að takmarka sig við spurningar sem jafnvel henta ekki þegar á vettvang er komið. Góður undirbúningur er mikilvægur fyrir þessa tækni og þarf rannsakandinn að vera búinn að kynna sér vel leiðbeiningar áður en viðtölin eru tekin.

Ég reyndi eftir fremsta megni að setja mig í stellingar og ímynda mér hvernig ég sjálf myndi vilja að tekið yrði við mig viðtal ef ég þyrfti að tjá mig um jóga. Ég reyndi að styðjast við þær upplýsingar sem ég hafði aflað mér um undirbúning og viðtalstækni og nýta fyrri reynslu til endurbóta. Leiðarvísirinn minn hafði ég undirbúið með nokkrum

fyrirvara og voru þemun og spurningarnar á honum frekar flæðandi. Ég hafði nokkrar áhyggjur af því að ég myndi jafnvel ekki ná fram þeirri djúpu tilfinningalegu reynslu sem ég vildi túlka. Áhyggjur mínar voru þó óþarfar vegna þess að viðtölin urðu öll persónuleg og tilfinningarík. Ég reyndi eftir bestu getu að hafa spurningarnar mínar opnar og í flestum tilfellum þurfti ég varla að spyrja, viðmælendur flæddu frá einu umræðuefni í annað, alveg eins og ég vildi hafa það. Þegar ég vildi vita meira um eitthvað efni reyndi ég að opna þá umræðu og gekk það ávallt vel. Viðmælendur útskýrðu persónulega reynslu með myndmáli og handahreyfingum og var líkt og reynsla þeirra hafi verið endursköpuð fyrir mig sem áheyrandi og áhorfandi. Ég sá mig sjálfa í öllum viðmælendum mínum og geri ég ráð fyrir að persónuleg reynsla mín af jóga hafi hjálpað mér að upplifa frásagnir þeirra eins sterkt og ég gerði. Ég fann að vegna þess að ég tilheyri sama heimi og viðmælendur og ber þess vegna mikla virðingu fyrir viðfangsefni mínu fékk ég skuldlaust traust þeirra.

3.2 Viðtöl og viðmælendur

3.2.1 Kristín

Kristín er fædd árið 1963 og er listakona. Hún vildi fá að vera undir nafnleynd og fær hún hér nafn sitt úr huga höfundar. Hún kynntist jóga þegar hún var um tvítugt en reyndi hún að vinna bug á vöðvabólgu sem hún þjáðist af í náminu sínu. Hún segist aðallega hafa stundað jóga til þess að liðka líkamann en samt hafi hún alltaf verið forvitin um heimspekina sem liggur að baki jóga. Eftir smá hlé fór hún aftur í jóga um þrítugt, á námskeið sem hét jóga gegn kvíða. Síðar fór hún á námskeið til Kristbjargar Kristmundsdóttur en segir hún „...og þá fór ég að fara meira inn í þú veist hvað þetta er djúpt“. Þá vill Kristín meina að hún hafi áttað sig á andlega þættinum sem fylgdi jóga. Síðar prófaði Kristín kundalini jóga en það er að hennar sögn uppáhalds jógað hennar. Í kjölfarið fór hún á alls kyns helgarnámskeið til þess að sökkva sér ennþá dýpra í kundalini jógað og fræðin þar á bakvið. Henni finnst best að fara í jógatíma snemma á morgnana eða seint á kvöldin vegna þess að hún vill viðhalda kyrrðinni sem lengst út í daginn eða nóttina (SKS_1, 2016).

Fyrsta viðtalið tók ég við Kristínu. Ég nefndi viðtalið við hana þegar við sátum í eldhúsi að heimili mínu og sötruðum kaffi. Hún, eins og margir viðmælendur rannsókna, taldi sig ekki hafa neitt merkilegt fram að færa. Þrátt fyrir það var ég vel von nánnum

lýsingum hennar í samræðum okkar og vissi ég að hún hafði mikið að segja við hæfi. Ég reyndi því að sannfæra hana um að viðtalið væri á hennar valdi, hún réði hvert umræðurnar færu og hversu lengi þær stæðu yfir. Það var síðan 9. október 2016 að við settumst í sófann heima hjá mér yfir tei og notalegri þögn og tókum hið fyrsta viðtal og tölum við saman í eina klukkustund. Viðtalið var létt en djúpt og ég reyndist ekki þurfa að nýta leiðarvísinn eins mikið og ég taldi, flæðið var gott og umræður vel í takt við það sem ég vildi helst ná fram í viðtölunum. Myndrænar og persónulegar lýsingar á upplifunum hennar í jóga voru falleg byrjun á þessu rannsóknarferli.

3.2.2 María Hólm

María Hólm er fædd árið 1971 og elskar fólk. Hún kynntist jóga fyrir um það bil 15 árum síðan í gegnum vinkonu sína og það var ást við fyrstu sýn. Hún segir að þá hafi jóga landslagið í Reykjavík verið allt annað og eina leið hennar var að horfa á dvd diska og gera jóga heima í stofu. Með tímanum prófaði hún meðgöngujóga, kundalini jóga og mömmu jóga. Það var síðan sem hún rataði inn á sína réttu braut þegar hún fór í heitt jóga í World Class fyrir um sex árum. Hún segir að eftir það hafi verið engin leið til baka, hún hafi verið háð jóga frá þeim tímapunkti. Þegar hún var búin að stunda heita jógað í tvö ár fór hana að þyrsta í meiri fróðleik og ákvað þess vegna að fara í kennaranám. Hún er búin að fara tvisvar í viðbótarnám eftir það og er að hennar sögn búin að „anda og lifa jóga“ síðan þá. Hún hefur kennt jóga í jógastöðinni Sólr síðan hún var sett á laggirnar í apríl árið 2015 og hefur hún unun að því að koma fróðleik sínum á framfæri í tíma. María hugsar fallega um nemendur sína og vill hafa áhrif á að fólk líði vel (SKS_2, 2016).

Annað viðtal mitt var við Maríu. Ég hafði samband við hana í gegnum fésbókina en hafði hún einmitt verið jógakennari minn áður og þekktumst við vegna þess. Hún var mjög spennt yfir rannsókn minni og var ekki lengi að bjóða mér í te heim til sín. Viðtalið tók ég í hádeginu þann 11. október 2016. Heimili hennar var notalegur vettvangur fyrir viðtalið og náðum við óáreitnar að tala saman í tæpar tvær klukkustundir. Viðtalið veitti mér góða innsýn í hennar hugarheim og hafði María sjónarhorn einstaklings sem hefur lært gríðarlega mikið um jógafræðin, með mikla reynslu sem kennari og nemandi. María veitti rannsókn minni mikinn áhuga strax frá upphafi og eitt af því fyrsta sem hún sagði við mig þegar ég labbaði inn til hennar var „Ég er búin að spyrja í tíma hjá mér hvort það hafi einhver áhuga á að koma í viðtal við þig og hún Sólrún María er meira en til“.

Frumkvæði Maríu að finna fyrir mig viðmælendur kom á hárréttum tíma því nýlega höfðu tveir viðmælendur einmitt hætt við viðtal. Eftir á að hyggja finnst mér þetta frekar örlagaríkir atburðir því viðtalið sem María vísaði á braut mína hafði, eins og reyndar öll viðtölin, gríðarleg áhrif á rannsókn mína. Er ég því henni mjög þakklát og upplifði ég í viðtalinu, líkt og í jógatíma, að hún hafi lag á því að bera kennsl á hvað maður þurfi akkúrat á að halda hverju sinni.

3.2.3 Apríl Harpa

Apríl Harpa Smáradóttir er fædd árið 1990 og er ævintýrakona. Hún er með BA gráðu í mannfræði frá Háskóla Íslands en tók hún námið í fjarnámi úti í Indónesíu þar sem hún sörfaði á brimbretti og stundaði jóga. Hún er núna flutt til Íslands og vinnur við að markaðssetja fyrirtæki á samfélagsmiðlum auk þess að hún stundar jóga af kappi í jógastöðinni vinsælu, Sólrir. Hún kynntist fyrst jóga árið 2012 en var það á þeim forsendum að komast í gott form. Henni þótti jóga þá ótrúlega erfitt en þegar hún flutti til Balí árið 2013 og byrjaði að sörfa og vinna í sjálfri sér þá áttaði hún sig á því hvað jógað var stór hluti af þessari sjálfsvinnu. Það fór úr því að vera áhugamál í það að vera eitthvað sem hún einfaldlega þurfti. Hún segir sjálf „núna er þetta bara lífstíll skiluru, bara hluti af lífinu manns og ég veit ekki hvar ég væri án þess“. Apríl hefur stundað jóga út um allan heim, undir handleiðslu margra kennara og hefur sterkar skoðanir á hvernig hún vill hafa jógað sitt (SKS_3, 2016).

Þriðja viðtalið mitt tók ég við Apríl. Hana þekkti ég lítillega í gegnum sameiginlega vini og leist henni vel á viðtalið og rannsóknina. Hún bauð mér heim til sín í te sama dag og María, 11. október 2016 og eftir gott hádegiste hjá Maríu var fínt að kíkja til Aprílar um kvöldið. Hún bauð mér inn í stofuna sína sem var ekki beint hefðbundin heldur tileinkuð jóga. Jógamottur voru á gólfinu og teppi, dýnur og koddar voru sófinn okkar. Rýmið var jarðbundið og þægilegt og þótti mér það einkar viðeigandi fyrir viðtalið. Apríl er eins og áður hefur komið fram útskrifuð úr mannfræði og þótti mér skemmtilegt að sjá að hún var ekki einungis áhugasöm um að tjá sig um jóga, hún hafði einnig áhuga á að vita hvernig ég byggði upp rannsókn mína og hvaða áherslur ég ætlaði að vera með til hliðsjónar. Hún sýndi leiðarvísinum mínum áhuga og vegna þess að ég hafði hann útprentaðan fékk hún að renna yfir spurningarnar þegar leið á viðtalið. Í fyrstu þótti mér það koma upp um mína persónulegu rannsókn. Það kom mér þess

vegna á óvart að hún greip upp spurningar sem henni þóttu flottar og við ekki náð að hamra nógu vel á og svaraði hún þeim með léttúð. Það kom því ekki að Apríl hafi lesið spurningarnar mínar, forvitni hennar og áhugasemi á rannsókninni sjálfri var það mikil að það varð skemmtileg viðbót við viðtalið. Við töluðum saman í eina góða klukkustund en hafði ég þá fengið að bregða mér inn í hennar jóga ferðalag með stoppum um allan heim.

3.2.4 Sólrún María

Sólrún María Arnardóttir er fædd árið 1993 og finnst allt líf vera jafn mikilvægt. Hún kynntist jóga fyrir um það bil fimm árum en þá langaði hana að komast í gott form. Með tímanum tók hún síðan eftir andlegum breytingum og fyrir en hún vissi af var jóga orðið að fíkn hjá henni. Það var síðan sumarið 2016 að Sólrún ákvað að taka skrefið lengra og fór í jógakennaranám í Tælandi. Sú reynsla hafði mikil áhrif á hana og segir hún ekkert jafnast á við að vakna upp við sólarupprás á þessum fallega stað og gera jógað sitt. Núna kennir hún jóga í stöðinni Sólir en draumurinn hjá henni er að opna jógastöð á fallegum stað eins og Balí eða Costa Rica. Sólrún er vegan og hefur sterkar skoðanir á heimsmálum og þróun mannkyns yfir höfuð. Hún telur að framkoma við móður jörð hafi bein áhrif á það hvernig okkur verði tekið í næsta lífi og er henni mikilvægt að veita allri jörðinni athygli sína og virðingu (SKS_4, 2016).

Fjórða og síðasta viðtalið mitt var við Sólrúnu. Eins og áður hefur komið fram hafði María frumkvæðið að samskiptum okkar Sólrúnar en þegar hún hafði lýst yfir áhuga sínum við Maríu á að koma í viðtal hafði ég samband við hana á fésbókinni við góðar undirtektir. Hún kom heim til mín í Hafnarfjörðinn í hádeginu þann 21. október 2016. Hún hafði þægilega nærveru og varð strax heimilisleg hjá mér þrátt fyrir að við höfðum aldrei hist áður. Yfirvegun hennar og öryggi var heillandi í morgunsólinni og stækkuðu eyru mín um helming þegar hún hóf mál sitt. Ég fann að þegar hún heyrði að ég sjálf hefði verið í jóga og fann að ég bar virðingu fyrir viðfangsefni mínu treysti hún sér að varpa fram sterkri lífsskoðun sinni í bland við frásagnir hennar af reynslu í jóga. Sólrún hefur greinilega óbilandi áhuga á jóga og heimum öllum og ausaðist upp úr henni fróðleikur sem mér hefði aldrei dottið í hug að ég fengi fram í rannsókn minni. Ég væri að ljúga ef ég segði að ég hefði ekki tárast eins og einu sinni á meðan hún talaði.

4 Frásagnir og myndlíkingar

Með frásögnum sínum gerðu viðmælendur þessa rannsókn raunverulega. Í þessum kafla verða frásagnirnar settar í samhengi við umtöluð hugtök og kenningar og þannig varpað ljósi á hvernig umræður um jóga glæða það lífi. Hugtökin renna saman stoðum undir þá hugmynd að jóga sé ekki einungis hefð líkt og áður hefur komið fram heldur helgisiður í nútíð og með sífelldri endurtekningu ferli umbreytingar.

4.1 Hópur

Einstaklingar sem stunda jóga saman mynda tengsl, þau eru hópur. Hópurinn er ekki alltaf sá sami en hefur ávallt hefðina sem hann heldur í hávegum sem kjarna. Það er þess vegna mikilvægt, með hjálp frásagna viðmælanda að gera sér grein fyrir á hvaða hátt þessi tengsl eru mynduð. Einstaklingar sem koma úr mismunandi áttum, hafa sameiginlegt markmið eða einkenni, iðka jóga og byggja sín á milli, með hjálp kennarans, grundvöll til að vera saman.

Eins og kom fram í kafla 1.1 er hópur mótaður af einstaklingum sem eiga eitthvað sameiginlegt einkenni (Dundes, 1980: 7). Miðað við frásagnir viðmælanda koma jóga iðkendur úr mismunandi áttum en eiga samt sem áður eitthvað sameiginlegt. Apríl segir algengt að fólk leiti í jóga eftir eitthvað áfall, það sé leið til þess að líða betur (SKS_3, 2016). María segir frá því að:

Það sem að rekur þig á dýnuna þína í það að fara að gera eitthvað eða reyna að gera eitthvað er sársauki í hausnum á þér eða hjartanu þínu. Þannig að hérna og það er bara þannig við þurfum ekkert og gerum ekki neitt í neinu þar til okkur líður nógu illa þannig að við þurfum að feisa það og gera eitthvað í því og jóga virðist höfða til ofboðslega margra sem að líður illa, í hjartanu eða í huganum (SKS_2, 2016).

María segir einnig frá því að ástæðan fyrir auknum vinsældum jóga sé ákveðin hugarfarsbreyting í samfélaginu, að sífellt fleira fólk sé í leit að friði (SKS_2, 2016). Þá tekur Kristín í svipaðan streng en segir hún frá því að jóga höfði til þeirra sem eru að „leita inn á við“ að hinu góða í sjálfum sér, að kjarnanum (SKS_1, 2016). Þá er líkt og vanlíðan hafi þau áhrif að fólk leiti að réttu leiðinni sinni og rati í jógað. Miðað við þessar frásagnir eru sameiginleg einkenni iðkenda þá í raun að vilja vinna í sjálfu sér, finna kjarnann, finna frið.

Í kafla 1.1 var nefnt að einkenni eða sjálfsmynd hópa sé sköpuð með hefðum sem lifa innan þeirra (Dundes, 1980: 7). Hefðin jóga hefur þá áhrif á sjálfsmynd þeirra

sem stundar það og myndast því ákveðin tengsl á milli hópmeðlima. Apríl segir vera ákveðið „unity“ eða sameining í því að stunda jóga í hóp og jafnframt myndist nærandi samfélag í kringum það. Hún segir samskipti á milli fólks vera falleg og það séu „ákveðin tengsl“ milli þeirra sem stunda jóga saman (SKS_3, 2016). María er sammála og segir frá því að hún eigi sérstakt og öðruvísi samband við fólk sem hún kynnist á vettvangi jóga. Hún segir jafnframt frá því að „þegar við komum á dýnuna okkar einhvern veginn þá erum við í hóp, við erum hluti af einhverju þó við séum ein á dýnunni okkar þá erum við samt hluti af þessum hóp sem er þarna inni“ (SKS_2, 2016). Þessar frásagnir gefa til kynna að jóga móti sérstök tengsl, hópurinn er nærandi samfélag og ein heild á meðan jógað er stundað.

Í fyrrnefndum kafla 1.1 var nefnt að til þess að hópar geti verið raunverulegir verði þeir að vera viðurkenndir af hópmeðlimum (Oring, 1986: 24-25). Miðað við frásagnir viðmælenda myndar hópurinn ákveðna samstöðu í jógatímum og í sameiningu gera þau jógað að því sem það er, einstaklingar virðast því vera meðvitaðir um að þeir tilheyri þessari heild. Kristín segir þá að mikilvægt sé að hópurinn samanstandi af fólki sem hefur ekki miklar efasemdir um jóga, best er ef fólk sé vant og er „all in“ (í til í tuskið) (SKS_1, 2016). Mikilvægi viðurkenningar hópsins er undirstrikað með ummælum Kristínar um að þessi tengsl myndist ekki ef fólk hefur efasemdir um jógað, sem sagt viðurkennir ekki hefðina sem skapar hópinn og brýtur þar með heildina. Þá er einnig líkt og hópurinn geti verið sífellt flæðandi, hann er ekki skilgreindur eftir ákveðnum meðlimum heldur er skilyrðið að þeir meðlimir sem framkalla hefðina hafi sama viðhorf eða eins og áður var nefnt, viðurkenni hefðina. María segir að sama hvar maður sé í heiminum, þá er enginn munur á menningu hópsins sem stundar jóga, hún segir: „í 99% tilvika þá er enginn munur af því það er einhvern veginn þetta sama landslag eða þú veist þessi sami svona „common ground“ eða þannig, þú getur dottið inni þennan kúltur hvar sem er í heiminum af því þú ert jóggi hvort eð er sjálfur skiluru“ (SKS_2, 2016). Viðmælendur gefa til kynna að viðurkenning meðlima á hefðinni og sjálfsmynd þeirra sem „jógar“ sé einkenni hópsins sem heild og er það það sem skapar hann, sama hvar hópurinn er staðsettur í heiminum.

Þrátt fyrir að meðlimir hópsins myndi tengsl á jafningjagrundvelli þá gegnir kennarinn sérstaklega mikilvægu hlutverki. Fyrir utan það að leiða fólk og leiðbeina í gegnum ákveðið æfingasett virðist hann bera skyldu að setja tóninn fyrir tímenn. Því til

stuðnings má nefna að Kristín segir að góður kennari les hópinn og sé næmur á umhverfið (SKS_1, 2016). Apríl nefnir að samband hennar við kennarann sé mjög mikilvægt og „þegar jógakennarinn er ekki present þá er hann ekki með hópinn“ (SKS_3, 2016). Sólrún og María eru báðar jógakennarar og hafa því ákveðna sýn á hlutverk þeirra sem leiðbeinendur hópsins. Frásögn Sólrúnar er á þann veg:

Ég ætla náttúrulega aldrei að hætta að læra þannig ég er alltaf nemandi, skiluru. Það er bara það að mikilvægasta við jógakennara er að þeir átti sig á því að við höfum alltaf ástæðu til þess að læra meira. Það er merki um góðan jógakennara sem að er ekki svona yfir aðra hafinn skiluru telur sig vita allt heldur eru alltaf, „við vitum ekki neitt“ (SKS_4, 2016).

María hefur svipaða sýn og Sólrún og gerir sér grein fyrir ábyrgð sinni gagnvart nemendum sínum. Hún segir að lykillinn sé að láta fólki líða eins og það sé velkomið í tíma. Hún segir að „kennarinn vill að þér líði vel þarna eða hann vill að þú upplifir þig öruggann eða örugga. Og þá einhvern veginn gefur það þér leyfi til þess að svoldið að sko fella veggina niður fattaru og verða opnari“ (SKS_2, 2016). Hún segir einnig að hún vilji vera „eitt fræ sem að mögulega hjálpar fólki til þess að finna inn í sér að það sé bara æðislegt og frábært og hérna, þá kannski fer það að dreifa því til sinna nánustu“ (SKS_2, 2016). Þá er hlutverk kennara greinilega að vera til staðar sem leiðtogi og mynda þennan grundvöll fyrir hópinn til tengsla. Viðmælendur gefa til kynna að upplifun hópsins á hefðinni sé því háð handleiðslu kennarans og gildi jógatímans í takt við frammistöðu þeirra sem lím hópsins.

Frásagnir viðmælenda gefa til kynna ákveðin einkenni og tilgang hópsins. Þær segja frá því að hópurinn sem kemur saman og stundar jóga kemur úr mismunandi áttum. Sá grundvöllur er greinilega ákveðin friðhelgi fyrir fólk að vinna í sjálfu sér og upplifa frið og gerir það í takt við fleira fólk með sama tilgang. Það myndar sérstök tengsl. Hefðin jóga skapar hópinn og sjálfsmynd hópsins sem „jógar“ gerir það að verkum að hópar út um allan heim bera þennan sama keim. Þess vegna tilheyra hópmeðlimir í raun mörgum hópum eða einum stórum, svo lengi sem þeir viðurkenna einkennið og hefðina. Kennararnir eru mikilvægir vegna þess að þeir setja fordæmi fyrir friðnum og tengslunum með því að láta fólki líða vel og velkomið í þennan hóp og þá jafnvel verða til þess að kærleikurinn dreifist út á við.

4.2 Hrif

Í jóga breiðast út alls kyns tilfinningar, bæði persónulegar eða, eins og kom fram hér að framan, sameiginlegar meðal fólksins sem stundar jógað saman. Þessar tilfinningar eða kenndir er vert að skoða nánar og verður það gert hér með hjálp hrifa. Hrif eru, eins og kemur fram í kafla 1.1, persónulegar eða almennar kenndir sem eru líkamlega tjáðar (Doss, 2009: 9). Kenndir sem glæða tiltekið rými lífi hafa því áhrif á hópinn sem athafnast innan þess (Anderson, 2014: 763-765). Frásagnir viðmælenda gefa til kynna að ákveðnar kenndir, persónulegar eða sameiginlegar, ríkja í jógatíma eða jógasal. Viðmælendur tala um orku sem þeir framkalla eða verða fyrir áhrifum af og má jafnvel setja hana í samhengi við hugtakið hrif.

Orkan sem viðmælendur tala um getur verið persónuleg upplifun. Kristín talar um kundalini orkustöðina sem hún finnur fyrir þegar hún stundar jóga, hún segir:

Ég finn hana áþreifanlega alveg eins og kannski tuttugu, tuttugu og fimm sentimetra upp frá hvirflinum og ég hef líka fundið eins og hún noti þyngdaraflið eða eins og þyngdaraflið eins og kannski ef þú setur svona húfu og þú finnur að húfan leggst svona aðeins niður, þannig að hún leggst í átt að gólfi en hún er alveg sko samt svona á hreyfingu. Svona þannig að þetta er svona svona þínu bylgjur. Og þá er sem sagt ennið á fullu niður í nef og alveg hérna upp úr hvirflinum og þetta er hérna bara rosalega bara næs tilfinning þetta er bara það er, mér finnst þetta ofsa gerir jógað alveg magnað. Þannig að fyrir mér er jógaæfingin sko dýpri eða hún hún verður miklu öflugri. Af því að ég finn orkuna flæða upp og hérna, já mér finnst þetta bara geðveikt (SKS_1, 2016).

Kristínu þykir greinilega þetta orkuflæði sem hún upplifir hafa magnandi áhrif á jógaæfinguna. Sólrún segir frá svipaðri reynslu en talar hún um að þegar fólk fer dýpra og dýpra inn á við í jógaástundun sinni getur það séð fjólublátt ljós sem táknar krúnu orkustöðina. Þá náí fólk að finna kyrrð (SKS_4, 2016).

Miðað við frásagnir viðmælenda getur orkuflæðið einnig verið bundið fólkinu sem heild sem stundar jóga saman og líkt er eins og orkan eða hrifin séu sameiginleg. Þá má aftur vísa í kafla 1.1 en segir Ben Anderson að hrif geta birst í rými í formi tengsla á milli fólks (Anderson, 2014: 766). Apríl hefur orð á því að jóga hjálpi fólki að opna sig fyrir fallegum hlutum, hún segir „...því meira sem fólk gerir það þá bara smitast það frá sér útaf því við erum ekkert nema bara orka“ (SKS_3, 2016). Hún segir þessa orku vera eins og kerti, hún smitast á milli fólks og þannig breiði úr sér (SKS_3, 2016). Kristín segir frá á svipaðan hátt en vill hún meina að í kraftmiklum tíma með öflugum jógaíðkenndum sé hægt að upplifa jóga á annan hátt, hún segir „...þá er eins og orkan þeirra verði mín

líka, það er eins og það verði eitt stórt orkubúnt inni í tímanum“ (SKS_1, 2016). Sólrún segir frá því að fólk ið í salnum skapi orkuna sem þar ríkir. Hún segir jafnframt að allar lífverur hafi sitt orkusvið í kringum þær. Hún segir frá því að með því að deila orkusviði sé hægt að sameina orkuna, jafnvel stela henni:

Orkusvæðið mitt nær svona langt sirka [breiðir út faðminn] og ef að þú kemur og stendur við hliðina á mér þá erum við að deila orkusviði skiluru. Og ef að dýnurnar eru svona nálægt [gerir sirka 40 cm bil með höndunum] þá er ég inni í orkusviði annarra fattaru. Það er það sem ég var að meina að stela orku frá þeim sem eru nálægt mér, af því að ég er inni sviðinu þeirra (SKS_4, 2016).

Orkuflæði á milli fólks er greinilega hægt að lýsa líkt og smitandi kerti, og hefur áhrif á gæði og dýpt jógatímans í hugum iðkenda. Hrifin eru þar með sameiginleg og ápreifanleg líkt og orka sem flæðir á milli iðkenda og gerir þeim kleift að upplifa stundina á einstakan hátt, saman.

Samkvæmt frásögnum viðmælenda eru hrifin, þrátt fyrir að vera ósýnileg, ápreifanleg á líkama. Í kafla 1.1 kom fram að hrif séu „líkamleg geta til að hafa áhrif og verða fyrir áhrifum“ (Anderson, 2014: 766). Þar segir einnig að persónulegar og almennar kenndir séu líkamlega tjáðar í gegnum hrif (Doss, 2009: 9). Sólrún segir frá því að þegar hún stundar jóga losar hún um tilfinningar, spennu og streitu (SKS_4, 2016). María segir frá því að í jógatíma „...við bara losum um eitthvað, losum um eitthvað inn í okkar, hleypum öllu í gang, hleypum kerfinu í gang“ (SKS_2, 2016). Apríl segir hvernig fólk geymir tilfinningar í líkamanum sínum og með jóga opnast fyrir eitthvað flæði og þær leysast út (SKS_3, 2016). Kristín segir frá orkunni sem hún upplifir í jógatíma: „...fyrir mér er þetta líkamlegt þannig að þetta er svona segir manni að það er ekkert allt í líkamanum bara einhvern veginn líffæri heldur er það orka líka“ (SKS_1, 2016). Þá er hægt að gera ráð fyrir að í jóga nái viðmælendur fram ákveðnu líkamlegu ástandi þar sem að flæði eða losun tilfinninga eða hrifa á sér stað.

Í jóga geta Kristín, María, Sólrún og Apríl upplifað líkamlega eða huglæga orku sem er annað hvort persónuleg eða sameiginleg öllum innan rýmisins eða þeirra sem stunda jógað saman. Þá er líkt og orkan sé sameiginlegt bál sem getur magnast upp. Þessi orka sem breiðist út líkt og kerti er ekki einungis upplifun heldur á einhvern hátt, miðað við þessar frásagnir, tákn fyrir kyrrð eða kærleik.

4.3 Rými

Rými getur verið efnislegt eða huglægt og þess vegna ágætt til útskýringar á þröskuldi þess óútskýranlega í jóga. Eins og áður kom fram í kafla 1.1 afmarkar rými einhverja menningu sem innan þess blómstrar (Bonnemaison, 2005: 83). Sú menning getur mótað félagsleg tengsl meðal fólks en það jafnframt setur svip sinn á rýmið, mótar mynd rýmisins (Little, 2014: 27-31). Viðmælendur lýsa rými jóga á margslunginn og merkingarþrunginn hátt, það er bæði persónulegt og almennt.

Rými jógasals getur, miðað við frásagnir viðmælenda, táknað afmarkað heilagt svæði. Í því rými fá jóga iðkendur að vera í friði og sinna sjálfum sér, gefa sér tíma. Það getur því verið mikilvægt að skapa ákveðna stemningu í salnum. Kristín segir frá því að það sé notalegt þegar kveikt er á kerti og inni ríki ákveðin kyrrð. Hún segir jafnframt skipta máli fyrir jógarými að þar sé gott hitastig og falleg tónlist en það sem skapi andrúmsloftið sé kennarinn og fólkið í salnum (SKS_1, 2016). Apríl segir frá hinu fullkomna jógarými:

Persónulega ef ég myndi hanna mitt eigið rými þá væri það allan tíman með háu lofti, bara nóg af speisi skiluru og helst bara náttúra eða já, þar sem að þú heyrir annað hvort í trjám eða fulgum, sjó eða herna það er náttúrulega ekki hægt hér en það er mitt svona fullkomið jógarými. Eins og staðurinn þar sem ég var úti á Balí að þá var bara planki úti skiluru, engin tónlist og það var bara fuglar og svo hundar og bara sjórinn þarna skiluru, horfðir til hægri og þú bara horfðir á sjóinn, horfðir á frumskóginn vinstra megin og sjóinn hægra megin og það er bara fullkomið, finnst mér (SKS_3, 2016).

Fyrir Apríl er greinilega mikilvægt að rýmið vísi í náttúrulega kyrrð og ró. Í raun er rýmið þá ekki takmarkað við salinn heldur fremur það rými sem hún skilgreinir sem friðinn sem hún sækist eftir. Í tilfalli Kristínar er salurinn rými friðs og kyrrðar og með ákveðnum hlutum hægt að skapa þá tilfinningu.

Frásagnirnar taka þó frekar tillit til persónulegs rýmis sem hver og einn iðkandi hefur fyrir sig innan stærra rýmis, jógadýnnar sjálfrar. Kristín segir frá því „...hún er svona þitt pláss sko. Svona þú heldur þig oftast innan við jógadýnnar og þetta er þitt speis og það er ekki annar að fara inn á það [...] þú ert svoldið að deila orku með salnum en átt samt þennan punkt sjálfur“ (SKS_1, 2016). Svipað mál rekur Apríl en hún segir „þegar maður er mættur á dýnuna, þá er þetta þitt speis, algjörlega“ (SKS_3, 2016).

María segir myndrænt frá merkingu dýnnar:

Já ég meina þetta er einhvað svona blanda af því að gefa hausnum á sér smá hvíld og smá rými bara til þess að að vera og þú veist vera ekki að hugsa neitt

annað en að anda. Og það kyrrist allt einhvern veginn jafnvel þó þú sért með geðveika tónlist eða hvað sem það er eða kannski krefjandi og erfitt og eitthvað en það svona dregst allt einhvern veginn saman og inná þennan punkt, inná þessa dýnu og það er ekkert annað sem skiptir máli í rauninni allavega á meðan að þú ert þarna og jafnvel ef það er eitthvað sem er búið að böggja mann og maður fær þetta rými til þess að aðeins bara að hægja á sér í smá stund og vera með sjálfum sér (SKS_2, 2016).

Hún segir einnig að dýnan sé svoldið „heilagt speis“ eða afmarkað svæði sem er einungis fyrir hana sjálfa. Þá geti enginn komið inn á hennar dýnu, hún hefur einungis leyfi fyrir að vera í þessu rými og mynda tengsl við sjálfa sig. Hún segir að „...jógadýnan er svona eins og eitthvað sem heldur í hendina á þér eða eitthvað, svona öruggt svæði, öruggur vinur“ (SKS_2, 2016). Sólrún segir mikilvægi dýnunnar sé að „vera þarna fyrir sjálfan sig og gefa sér tíma fyrir sig til þess að iðka“ (SKS_4, 2016). Hún segir jafnframt að á jógadýnunni geti hún útilokað sig frá öllu öðru (SKS_4, 2016). Greinilega er dýnan ákveðið táknið rýmis sem hefur það hlutverk að vernda þann sem stundar þar jóga. Hún er álitin heilög og afmarkar persónulegt svæði.

Rými jóga getur, miðað við frásagnir viðmælenda, verið bæði jógasalurinn, ytra svæðið sem jógað á sér stað í, eða jógadýnan sjálf. Salurinn er þá vettvangur hópsins þar sem hægt er að búa til ákveðið andrúmsloft með ytri áhrifum, þá jafnvel í takt við hópinn sem deilir þar tilfinningum eða kenndum (sbr. hópur og hrif). Jógadýnan hins vegar er persónulegt svæði þar sem manneskjan gefur sér pláss til að vera, hún upplifir friðhelgi og stund með sjálfri sér. Það er því greinilega mikilvægt að rýmið sé bæði almennt og persónulegt. Þetta persónulega, heilaga og örugga svæði má rekja betur í umræðunni um jaðarástand, þar sem rýmið er líkt og hjúpur eða tengsl við annan heim.

4.4 Jaðarástand

Eins og kom fram í kafla 1.1 er jaðarástand, ástand þess að bæði vera og vera ekki (Turner, 1969: 95). Jaðarástand getur bæði verið í tengslum við tíma og rými og er það þá jaðartími og jaðarrými en er það þröskuldur á milli þess nýja og gamla (Sims og Stephens, 2011: 109) eða á milli tveggja heima (Driver, 1998: 159). Jaðarástand jóga getur því verið í tengslum við tímann sem fólk gefur sér í jógað þar sem ekkert annað skiptir máli eða í tengslum við rýmið en líkt og kom fram hér að framan getur rými jóga táknað ákveðna friðhelgi þar sem ekkert annað fær pláss nema einstaklingurinn sjálfur.

Það sem gefur til kynna að viðmælendur upplifi jaðarástand er vísan þeirra í þröskuld tímans sem fer í jóga. Jaðartíminn er, líkt og áður hefur komið fram, þegar ekkert annað skiptir máli og í raun þegar hafið er nýtt upphaf (Sims og Stephens, 2011: 109). Má gera ráð fyrir að þetta nýja upphaf sé háð því að skilja fortíðina eftir, vera „hér og nú“ en svokallað núvitundarástand (e. mindfulness) er þekkt í umræðu um jóga og hugleiðslu. Núvitundarástand verður ekki tekið til umræðu hér sem slíkt en umræður viðmælenda um að vera „hér og nú“ verður parað saman við jaðartíma. María segir frá því að:

Mér finnst ég gefa mér sjálfri pláss eða tíma svona aðeins til þess að miðja mig aftur í mér. Það er það sem ég reyni alltaf að fá fólk til að hugsa um þegar það kemur á dýnuna að það mæti og sé hér, ekki þarna eða í gær eða hvað sem það er heldur bara að það komi bara núna í líkamann og í andardráttinn og ef við erum í andardrættinum getum við ekki verið neins staðar annars staðar (SKS_2, 2016).

Hún segir einnig frá því að í jógatíma „..við erum að gefa okkur tíma fyrir okkur til að tengjast okkur“ (SKS_2, 2016). Kristín segir frá því að jóga sé hennar leið til að vera í núinu, „hér og nú“ (SKS_1, 2016). „Hér og nú“ er nútíðin sem þarf að ríkja í jóga til þess að nýja upphafið geti hafist. Jaðartíminn er því nútíðin þar sem allt það gamla skiptir ekki máli.

Jaðartími jóga viðmælenda er ekki einungis í tengslum við orðin þeirra sem vísa í nútíðina. Þá ber einnig að skoða hvernig nýja upphafið sem myndast í jóga er líkt og tilfinning sem verður síðan að taka með sér út úr jógatíma og inn í lífið. Kristín talar um ástandið á sér þegar hún kemur úr jógatíma „Þegar ég kem úr tíma þá er maður svoldið inni í hausnum á sér, inni í hugleiðslunni“ (SKS_1, 2016). Líkt og jógatíminn skilji eftir annað huglægt ástand sem hægt er að taka með sér áfram út í tíma raunveruleikans. Að sama skapi vísar Sólrún í einhvers konar jaðartíma en segir hún frá því „að finna tilfinninguna eftir jógatímamann, að taka hana heim með sér“ (SKS_4, 2016). Eins og Kristín gefur Sólrún til kynna að tími jógatímans hafi annan blæ en ríkir í raunveruleikanum og getur hún tekið þetta ástand með sér áfram, nýjar tilfinningar skapast og vettvangur myndast fyrir nýtt upphaf. Jaðartími jóga markast þá, miðað við viðmælendur, að vera „hér og nú“ en tilfinning jógatímans magnast upp og verður meðfærileg út úr tímanum, áfram út í hversdaginn.

Jaðarrýmið er þröskuldur tveggja heima (Driver, 1998: 159). Segjum sem svo að jóga myndi byggja brú á milli tveggja heima. Annar heimurinn gæti þá verið ytra rýmið, jógasalur eða jógadýna, sem er einmitt það rými sem fjallað var um í kafla 4.3 en sá seinni gæti verið innra rými hugans. „Að fara inn á við“ getur þá jafnvel þýtt að reynt sé að fjarlægjast ástand hversdagsins eða ytri raunveruleika og þá nálgast innra rými hvers og eins. Sólrún segir frá því „Að fara inn á við er það bara að finna kyrrð. Bara finna kyrrðina inni í hugsununum sínum“ (SKS_4, 2016). Hún segir jafnframt að það sé mikilvægt að vera viðstaddur í líkamanum til þess að fara inn á við (SKS_4, 2016). María segir „Ég bara kemst í snertingu við þennan endalaus brunn af kærleika einhvern veginn, þarna fyrir innan“ (SKS_2, 2016). Apríl segir frá því að jóga þvingar hana til þess að fara „inn á við“. Hún segir einnig frá því að „...því meira sem þú lítur inn á við, þá bara breytiru hvernig þú horfir á hlutina“ (SKS_3, 2016). Kristín segir frá svipaðri hugmynd:

Ég veit allavega að mér finnst sko jóga vera eitthvað fyrirbæri og eitthvað tæki sem að sem að hérna þeir sem að iðka þetta þeir eru oft að leita inn á við og mér finnst þeir oft vera meira svona að leita að hinu sko góða í sjálfum sér (SKS_1, 2016).

Þetta innra rými er greinilega táknefnið kyrrðar, kærleika og þess góða í hverjum og einum. Þrátt fyrir að þær séu staðsettar í líkama sínum, á dýnunni sinni, er eins og þær ferðist eitthvað annað, inn í heim sjálfs síns og eru vegna þess í jaðarástandi þess að vera og vera ekki þar sem tveir heimar mætast (sbr. Turner, 1969: 96 og Driver, 1998: 159).

Jaðarástand ríkir í jóga vegna þess að tími og rými öðlast annan skilning miðað við frásagnir viðmælenda. Þegar stigið er á dýnuna eða inn í salinn hefst ferli þess að skilja eftir það gamla og hefja nýtt upphaf (sbr. Sims og Stephens, 2011: 109), það upphaf er síðan hægt að labba með út úr tíma og inn í lífið. Til þess að nýja upphafið geti orðið verður einstaklingurinn samt sem áður að vera staðsettur í jaðarrými, á þröskuldi tveggja heima (sbr. Driver 1998: 159). Þessi þröskuldur markast af því að einstaklingurinn tengist ytra rýminu, dýnunni sinni og líkamanum sínum en skyggnist samt sem áður í innra rýmið, „inn á við“ í hugann sinn. Til þess að setja nýtt upphaf betur í samhengi verður hér á eftir varpað fram hugmyndinni um umbreytingu eða endurfæðingu í tengslum við helgisið.

4.5 Helgisiður

Í fyrri umræðum í þessari ritgerð hefur verið gert grein fyrir því að jóga sé forn hefð en ávallt endursköpuð með hverjum og einum sem framkvæmir hefðina eða segir af henni frásagnir (sjá kafla 2). Ein tegund hefðar, helgisiður, er táknrænn eða myndrænn atburður (Sims og Stephens, 2011: 98-100). Það má því segja að jóga sé bæði hefð, með öllum sínum krókum og kimum, frásögnum og viðburðum en er atburður í nútíð. Helgisiðurinn heiðrar hefðina með sínu táknræna gildi. Í kafla 1.1 var rætt um á hvaða hátt helgisiður er háður ákveðnum hóp og eigi sér stað innan rýmis, að hann kalli fram jaðarástand og hrif meðal einstaklinga sem í honum taka þátt. Í fyrstu verður þessi hugmynd ítrekuð með umræðum viðmælenda sem hafa hér áður komið fram í undirköflum 4.1-4.4. Í kjölfarið verður skyggst enn betur í einkenni helgisiðsins, hvernig hann markar ákveðna umbreytingu eða endurfæðingu og getur á þann hátt verið grundvöllur fyrir fólk að tengjast sjálfu sér og öllum heiminum upp á nýtt.

Helgisiður sýnir gildi og lífsskoðanir hópsins sem hann framkalla (Sims og Stephens, 2011: 99) og er því í raun tungumál þessa hóps (Driver, 1998: 144). Ef taka má til skoðunar frásagnir viðmælenda í kafla 4.1 um hóp má greinilega sjá að það ríkja ákveðin tengsl á milli iðkenda á meðan jógað eða helgisiðurinn er framkallaður. Þá má taka fram dæmið þegar Apríl segir frá því að það sé ákveðin sameining í því að stunda jóga í hóp, það myndist „ákveðin tengsl“ á milli þeirra sem stunda jóga saman og það myndist fallett og nærandi samfélag í kringum það (SKS_3, 2016). Þá segir María jafnframt að það sé ávallt sama landslag, hvar sem er í heiminum þar sem „jógar“ koma saman (SKS_2, 2016). Hún segir jafnframt að það myndist ákveðin tengsl á milli fólks sem stundar jóga saman, þegar það er komið á dýnuna sé það að gera sitt en er samt sem áður hluti af hópnum í rýminu (SKS_2, 2016). Í kafla 4.1 má sjá fleiri dæmi sem styðja þessa hugmynd. Það er því líkt og tungumálið eða sjálfsmynd iðkenda sem jógar tjái reglur eða menningu sem eigi að ríkja meðal hópsins, helgisiðurinn sameinar þau og tengsl myndast.

Í umræðum kafla 1.1 kemur fram að helgisiður sé grundvöllur fyrir einstaklinga að mynda samhug og tengsl. Með myndmáli hans skapast síðan sameiginlegur heimur hópsins sem myndar þessi tengsl (Driver, 1998: 131-136). Þessar hugmyndir um tengsl og sameiginlegan heim er hægt að setja í samhengi við hugtakið hrif sem hér áður var fjallað um. Hrifin eru, eins og áður var nefnt, kenndir sem glæða rými eða hóp lífi

(Anderson, 2014: 763-765) og geta birst sem líkamleg áhrif (Doss, 2009: 9). Þessi tengsl eða sameiginlegi heimur sem myndast við framkvæmd helgisiðs getur verið sett í samhengi við orkutengslin sem viðmælendur finna fyrir í jóгатíma. Þá segir Apríl frá því að orkan sem smitast á milli fólks í jóгатíma sé eins og kerti, hún smitar út frá sér og breiðist út (SKS_3, 2016). Kristín segir einnig frá þessum orkutengslum en vill hún meina að það myndist eitt orkubúnt inni í tímanum, orka allra verður sameiginleg (SKS_1, 2016). Sólrún segir nálægð iðkenda í jóгатíma gera það að verkum að orkusvið hvers og eins skarast, með því að vera í orkusviði annarra er hægt að deila orku og jafnvel stela henni (SKS_4, 2016). María segir að iðkendur séu „orkulega móttækilegir“ í jóгатíma (SKS_2, 2016). Þessi tengsl eða sameiginlegi heimur sem viðmælendur tala um eru miðuð við orkuflæði. Orkan eða hrifin tengir fólk sem stundar jóga saman og þannig verður helgisiðurinn ápreifanlegur. Áhrif hans eru sterk og greinileg vegna þess að hrifin glæða hann lífi.

Helgisiður er, líkt og áður hefur komið fram (sjá kafla 1.1) rammaður inn af rými hans (Sims og Stephens, 2011: 100). Rýmið gerir það að verkum að helgisiðurinn er afmarkaður við fólk sem er innan þess rýmis, t.d. í jógasal. Þetta rými skapar blæ helgisiðs og getur iðkun fólks á helgisiðnum vakið hrif. En hrif eru einmitt háð rými til þess að geta birst sem tengsl á milli fólks (Anderson, 2014: 766). Rýmið sem var mest í umræðu hjá viðmælendum var þó jóгадýnan sjálf og má þess vegna gera ráð fyrir að helgisiðurinn jóga krefjist þess að iðkendur eigi sitt persónulega rými til þess að geta myndað tengsl við sjálf sig. Þessu til stuðnings má nefna umræður Kristínar um að þrátt fyrir að hún deili orku með salnum á hún jóгадýnuna sjálf, sem er hennar persónulega rými (SKS_1, 2016). Þá segir Apríl að jóгадýnan sé hennar persónulega pláss (SKS_3, 2016), María segir að jóгадýnan geri það að verkum að hún geti verið einungis með sjálfri sér (SKS_2, 2016) og Sólrún tekur í svipaðan streng, jóгадýnan sé þarna fyrir hana (SKS_4, 2016). Þrátt fyrir þetta persónulega rými sem skiptir sköpum fyrir helgisiðinn er greinilegt miðað við umræður um orkuflæði í salnum að rýmið skapi grundvöll fyrir þessi tengsl sem eru svo mikilvæg til þess að helgisiðurinn geti átt sér stað. Miðað við frásagnir viðmælenda er helgisiðurinn því persónulegur og grundvöllur fyrir fólk að tengjast sjálfu sér en einnig sameiginlegur vegna þess að orkan flæðir á milli iðkenda á meðan honum stendur.

Á meðan helgisið stendur ríkir ákveðið jaðarástand þar sem ekkert annað skiptir máli (Sims og Stephens, 2011: 109). Jaðarástandið í helgisið gefur raunveruleikanum nýjan blæ og hversdagurinn fellur úr gildi, hann er skilinn eftir fyrir utan ramma helgisiðsins vegna þess að annar tími ríkir og annað rými fær gildi (Driver, 1998: 158-159). Þessi tími er jaðartími og rýmið er jaðarrými. Hér áður var jaðarrými og jaðartími tekið til umræðu með vísan í frásagnir viðmælenda og þannig fært rök fyrir jaðarástandinu sem ríkir í jóga. Þá kom fram að jaðartími ríki í jóga vegna þess að þar er grundvöllur fyrir nýtt upphaf (sbr. Sims og Stephens, 2011: 109), miðað við frásagnir viðmælenda, að vera „hér og nú“. Helgisiðurinn er því afmarkaður af tíma sem hann gerist innan og eftir að honum er lokið er hægt að taka með sér áhrif hans eða hið nýja upphaf út úr rýminu (sjá kafla 4.4). Jaðarrými helgisiðsins er vegna þess að iðkendur eru á þröskuldi tveggja heima (sbr. Driver, 1998: 159), þeir eru staðsettir í salnum eða á dýnnum en skyggjast jafnframt „inn á við“ í yfirnáttúrulega rými huga síns. Miðað við frásagnir viðmælenda ríkir jaðarástand í jóga og vegna þessa jaðarástands fær helgisiðurinn þann máttuga blæ sem viðmælendur lýsa.

Helgisiðurinn verður til vegna þess að iðkendur hans upplifa einhverja æðri orku. Líkt er og iðkendur stilli sig af, tengi sig inn á við og hinu æðra á sama tíma. Jaðarástandið verður til vegna þessa, líkt er og fólk staðsetji sig á þröskuldi þess yfirnáttúrulega eða heilaga, skyggjast er í aðra veröld. Marglaga rýmið og kenndirnar sem þar vakna gerir þetta ástand mögulegt. Miðað við frásagnir viðmælenda á þessi atburður í nú að framkalla virðingu fyrir einstaklingnum sem stundar hann og í tilfelli jóga verður það leið fyrir einstaklinga að tengjast bæði sjálfu sér og öðru fólki. En það er ekki öll sagan. Helgisiður er tákn umbreytingar (Schechner, 1988: 120). Og umbreyting er endurfæðing einstaklingsins. Meðvituð umbreyting krefst þess að fyrra ástand einstaklings er óvelkomið og hið nýja ástand sé eftirsóknarvert. Má því gera ráð fyrir að helgisiðurinn sé eitthvað ferli, tilfinningalegt og marglaga. Gæti þá verið að helgisiðurinn sé ekki einunigs atburður hér og nú, heldur sé tákn fyrir ferðalag þess sem stundar hann ítrekað?

4.6 Umbreyting og ferðalag

Hér í fyrri kafla 4.5 var rætt um tengingu jóga við helgisið. Það er hins vegar vert að skoða enn betur á hvaða hátt jóga getur verið helgisiður, þá með ítarlegri umræðum um

einkenni helgisiðs, umbreytingarferlið (sbr. Schechner, 1988: 120). Við frekari skoðun frásagna viðmælenda má bera kennsl á vísbendingar umbreytinga í lífi þeirra við iðkun jóga. Eins og kom fram í kafla 4.1 um hópa telja viðmælendur að það sem er sameiginlegt með fólki sem stundar jóga sé sársauki. Þá reki sársaukinn þau í áttina að jóga (SKS_2, 2016), það verður á einhvern hátt „rétt leiðin“ þeirra. Sársauki er óvelkomið ástand og með umbreytingu helgisiðs er hægt að losa sig við hann eða breyta honum í vellíðan. Frásagnir viðmælenda byggjast þannig upp að líkt er og að jógað þeirra sé ákveðið ferðalag, í upphafi ríkir ástand sem þarf að laga, með endurtekningum helgisiðs er hægt að vera í sambandi við stöðuga endurfæðingu eða lækningu á þessu ástandi og í kjölfarið er tengslum náð við kærleiksríkari mynd af þeim sjálfum.

Viðmælendur segja frá því hvernig líðan þeirra breyttist þegar þær hófu að stunda jóga. Kristín segist hafa notað jóga til þess að „...ná áttum og verða heilli aftur, svona áfallahjálpi“ eftir mikil og ítrekuð áföll í hennar lífi. Hún segir einnig að jóga hjálpi henni að draga úr kvíða og hjálpa sér við svefnleysi (SKS_1, 2016). Apríl segir jóga vera verkfæri til að „tækla aðstæður sem hún gat ekki höndlað áður“ (SKS_3, 2016). Hún segir jóga vera gott til þess að fyrirbyggja stress og með ítrekaðri ástundun hafi hún öðlast betri vitund á sjálfa sig. Hún segir að hún hafi öðlast sjálfást og sjálfsvirðingu og í kjölfarið hugsað betur um sjálfa sig og líkama sinn, til dæmis hætt að reykja og borða kjöt. Hún segir: „Þú bara hættir að vilja vera vondur við sjálfan þig út af því að mér finnst jóga bara opna dyr við sjálfan þig“ (SKS_3, 2016). Sólrún segir frá svipaðri upplifun en vill hún meina að jóga komi henni í jafnvægi andlega og nái hún að tækla lífið betur, hún nái að losa um spennu og stress (SKS_4, 2016). María segist hafa glímt við kvíða, þunglyndi og félagsfælni og hafi átt erfiða tíma í lífi sínu. Hún segist vera „allt önnur manneskja í dag eftir að hafa kynnst jóganu“ og þegar hún hafi fundið dýnuna sína hafi hún verið veikust. Hún segist jafnframt vera gríðarlega þakklát fyrir jóga, það hafi gert kraftaverk fyrir hana og viti hún núna með reynslunni að það lætur henni alltaf líða betur (SKS_2, 2016). Hún segir einnig:

Þú finnur það náttúrulega sjálf, allur þessi sársauki í manni, sársaukinn í hjartanu, sársaukinn í líkamanum, sársaukinn í huganum, hann verður bara minni. Maður er bara, það er eins og maður skipti honum út fyrir kærleikann. Og þú veist þá er það alls ekki þannig að þegar við erum í jóga þá komi aldrei neitt fyrir eða við tökumst ekki á við neinn skapaðan hlut það er ekki þannig heldur bara við erum kannski bara betur undir það búin að takast á við hlutina, af því við erum að mæta í jóga. Og við erum ekkert að fara að svífa á einhverju teppi

sko. Það er hvort eð er bara hundleiðinlegt, en alveg klárlega kannski verðum engu að síður kannski svoldið betri þú veist manneskjur heldur en ekki. Þannig já. Þá sé tilgangnum alveg náð sko (SKS_2, 2016).

Það má því segja, miðað við þessar frásagnir, að ákveðin umbreyting hafi farið í gang í kjölfar ítrekaðrar ástundunar viðmælenda á jóga, sársaukinn var fjarlægður eða minnkaður.

Helgisiðurinn er því ekki einungis magnaður og áhrifaríkur á ástand fólks á meðan honum stendur, heldur veitir hann vellíðan og styrk áfram, hann hefur heilandi áhrif á líf fólks. Með ástundun á jóga er því samkvæmt viðmælendum hægt að tryggja að þetta ástand lifi áfram, helgisiðurinn er endurtekið ferli. Endurfæðing í kjölfar helgisiðs verður vegna áhrifa á meðan honum stendur, svo sem jaðarástands þar sem hafið er nýtt upphaf og skyggst er inn í nýja innri veröld. Þessi áhrif eru einnig hrif þar sem leyfilegt er að orka og kenndir streymi óhindrað innra með fólki og út á við, jafnvel á milli fólks. Sífelldar endurtekningar á þessu ástandi verður til þess að helgisiðurinn jóga er ferðalag. Þessari hugmynd má loka með fallegum orðum Aprílar: „Jóga er svo mikið ferðalag, það er ferðalag þangað til þú deyrð“ (SKS_3, 2016).

4.7 Líkaminn er heimurinn allur

Miðað við fyrri umræður má gera ráð fyrir að helgisiðurinn jóga hafi áhrif á fólk sem stundar það, bæði á meðan honum stendur og áframhaldandi út lífið sé hann ítrekað framkvæmdur. Þrátt fyrir að í fyrri umræðum hafi líkamlega hluta jóga verið gefinn lítill gaumur má gera ráð fyrir að hann spili engu að síður mikilvægt hlutverk. Að því sögðu byggist helgisiðurinn jóga á því að fólk gerir líkamleg æfingasett í takt við öndun og íhugun. Í kafla 2.1 hér á undan var tekin til umræðu kenning Asha Persson um að iðkendur jóga geti upplifað heiminn í líkama sínum, þessir tveir heimur renna saman í eitt og hafa gagnkvæm áhrif á hvorn annan (Persson, 2010: 798). Sem sagt, líkaminn er ekki bara líkaminn, hann er táknmynd fyrir eitthvað miklu stærra, hann er táknmynd fyrir allt sem ekki er áþreifanlegt. Hann endurspeglar tilfinningar og veröld fólksins.

Til þess að hugmyndin um að heimurinn sé áþreifanlegur í líkama fólks er grandskoðuð er ágætt að taka til hliðsjónar ítrekanir viðmælenda um að jóga sé bæði líkamlegt og andlegt. Kristín segir frá því að þrátt fyrir að jóga sé líkamlegt er „...eitthvað extra, sem er þetta andlega“ (SKS_1, 2016). Hún segir jafnframt að það geri svo mikið fyrir hana andlega að hafa stjórn á líkamanum sínum (SKS_1, 2016). Apríl segir jóga vera

„Samruni líkama og hugar“ (SKS_3, 2016). Hún segir einnig frá því að því meira sem hún tengist líkamanum sínum, þá öðlist hún meiri virðingu fyrir sjálfri sér og tilfinningum sínum (SKS_3, 2016). Hún segir frá með eftirfarandi hætti:

Jóga er líkami og sál. Þannig eins og ég sagði áðan er jóga að sameina þetta skiluru. Þú getur ekki gert jóga og ætlar að skilja líkamann eftir, þú getur ekki gert jóga og ætlar að taka hugann úr þú veist þannig þetta helst bara í hendur (SKS_3, 2016).

Sólrún segir frá því að regluleg ástundun jóga hafi bæði áhrif á líkamann og sálina (SKS_4, 2016). María segir frá því að þrátt fyrir að oft á tíðum sé fólk einungis að stunda jóga til þess að upplifa líkamleg áhrif, komast í gott form og svitna, vill hún jafnframt meina að „...hliðaráhrifin, þessi áhrif sem laumast aftan að þér og þeim sem byrja að mæta reglulega þau gerast án þess að fólk sé að fatta það“ (SKS_2, 2016). Með „hliðaráhrifum“ á hún við andlegu áhrifin, hún segir að fólk gefi sér tíma til að tengjast sjálfu sér og verði þess vegna kærleiksríkari (SKS_2, 2016). Rauði þráðurinn í umræðum þeirra er að jóga á sér stað áhrif á bæði líkama og sál. Athyglisvert er að umræður miðast við að líkami og sál eða andi séu tvenndarpar, tveir ólíkir hlutir sem verða báðir fyrir áhrifum jóga. Apríl hins vegar veitir enn meiri innsýn í ferlið, með því að segja að jóga sameinast hugur og líkami.

Miðað við frásagnir viðmælenda eru áhrif jóga bæði líkamleg og andleg. Það er því ennþá athugaverðara að sjá hvernig frásagnir viðmælenda byggjast upp á þann hátt að það sé hægt að nálgast andlegan heim sinn í gegnum líkama sinn, líkt og kenning Persson gerir ráð fyrir. María segir frá því að jógadýnan sé „þinn heimur“. Hún segir frá með eftirfarandi hætti:

Þú getur verið að upplifa heiminn þinn á þessari dýnu. Af því þú veist þú ert að upplifa tilfinningar eða hvernig þú tekst á við aðstæður sem þú getur síðan heimfært á allt fyrir utan dýnuna þína (SKS_2, 2016).

Hún segir einnig frá því að dýnan sé ákveðinn spegill á það sem er að gerast í lífi fólks. Hún segir: „... ef þú ert ekki í neinu jafnvægi þá ertu ekki með neitt jafnvægi á dýnunni þinni og ég meina hún endurspeglar bara þig alltaf, hvernig ástandið er á þér..“ (SKS_2, 2016). Apríl segir frá svipuðum hugmyndum en hún segir frá því að líkamlegir kvillar séu vegna tilfinninga sem fólk hefur ekki gefið gaum. Hún segir:

Það eru sumar stöður sem opna bara eitthvað og ég trúi því að við geymum tilfinningar í líkamanum og það lýsir sér best þegar maður er með heiminn á herðum sér. Það eru margir sem eru mjög stressaðir og fá illt í bakið og þetta er

bara nákvæmlega það sama með allar tilfinningar að þær eru í líkamanum (SKS_3, 2016).

Sólrún segir frá því að með því að laga til í líkamanum sínum, er jafnan hægt að „...skafa utan af þér vondar tilfinningar, hugsanir, þangað til að á endanum þá er allt eins og það á að vera“ (SKS_4, 2016). Það er því líkt og áhrif jóga fari í gegnum ímynduð göng, til að byrja með fara þau í gegnum rými líkamans og á endanum komast þau í andlega rými tilfinninganna.

En líkami og hugur er ekki eini vettvangur áhrifa jóga. Rými líkamans getur, greinilega, tengst rými hugans en eftirfarandi umræður munu varpa ljósi á stærra og víðara rými sem hægt er að nálgast í gegnum líkamann í jóga. Miðað við fyrrnefnda kenningu Persson er í raun hægt að yfirfæra líkamann á veraldleg tengsl þeirra sem stunda jóga, með öðrum orðum, með því að lækna líkamann er hægt að lækna heiminn allan (Persson, 2010: 802). Frásagnir viðmælenda miðast ekki einungis út frá því að lækna sinn eigin andlega heim, heldur bera þær keim af því að jógað geti haft áhrif á allan heiminn sem slíkan.

Frásagnir viðmælenda innihalda allar einhvers konar yfirlýsingu á hvernig jóga getur haft jákvæð áhrif á heiminn. María segir frá því að jóga og hugleiðsla sé hægt og rólega að „...hækka kærleikstíðnina í heiminum“ (SKS_2, 2016). Hún segir frá því að það sé einhver breyting í gangi. „Fleiri og fleiri eru að vakna“ með jóga, vegna þess að kærleikur og umhyggja fyrir jörðinni, dýrum og mönnum tengist inn í jóga (SKS_2, 2016). Apríl segir jóga eiga þátt í því að fólk opni sig og breyti heiminum sínum. Hún segir: „Ég held að það sé ákveðin hreyfing að fara af stað með að fólk er svoldið meira að allavega í kringum mig, að sækjast eftir því að finna fyrir einhverju meira en bara „þetta““ (SKS_3, 2016). Hún segir jafnframt „það er eitthvað að gerast í heiminum út af því að fólk er orðið bara þú veist þreytt á því að líða illa“ (SKS_3, 2016). Kristín segir:

Þannig ég myndi tengja að því fleiri sem að iðkuðu jóga, ef við fengjum það, að ég gæti alveg séð að heimurinn væri friðsælli af því að þú ert í rauninni að reyna að nálgast kjarnann í sjálfum þér. Og hver er kjarninn í hverri manneskju, er það ekki að fá að vera í friði og vera sáttur við sjálfan sig og ná að standa uppi án þess að allt bullið í kringum þig sé að hafa áhrif á þig og valda þér hugarangri eða hefndarþorsta eða hvað það er sem er nú sem að hérna veldur neikvæðari hliðinni á mannlífinu (SKS_1, 2016).

Sólrún er ekki jafn jákvæð gagnvart þróun heimsins en þrátt fyrir það má greinilega sjá hvernig lífsskoðanir hennar hafa mótast í takt við jóga. Hún gerir sitt besta til að hugsa

vel um „móður sína“ móður jörð. Hún segir frá mikilvægi þess að gefa eins gott af sér í þessu lífi, til þess að enda á fallettri og friðsælli stað þegar maður deyr (SKS_4, 2016).

Sólrún vill meina:

Það er mikil sjálfsvinna að eiga sér stað þó maður kannski átti sig ekki á því og það er mjög mikilvægt að bara leyfa ferlinu að gerast og um leið og þú svona eins og, eins og þú sért með gulrót og þú ert að skafa utan af henni skiluru það er það sem er að gerast þegar þú ferð dýpra og dýpra inn þú ert alltaf að taka af þennan „layer“ utan af þér. Þannig á endanum ertu bara ljósvera (SKS_4, 2016).

Sólrún segir frá því að jóga hjálpi manni að verða að betri manneskju, „ljósveru“, sem hefur þá áhrif á hvert hún fer eftir dvöl sína hér. Þrátt fyrir að mál Sólrúnar miðist ekki við að heimurinn sé að verða að betri stað segir hún frá því að eftir að hún fór að stunda jóga hafi hún tengst betur náttúrunni og heiminum öllum og vilji því leggja sitt af mörkum til að hugsa vel um heiminn (SKS_4, 2016). Miðað við frásagnir þessar vilja viðmælendur meina að jóga boði frið og þess vegna myndi heimurinn verða að ennþá fallettri stað ef fleiri iðkuðu jóga. Þeirra iðkun hefur áhrif. Þeirra heimur er heimurinn allur.

Helgisiðurinn jóga hefur rauðan þráð kærleika. Líkamlegt ferli í takt við hugleiðslu veitir innsýn í tilfinningaveröld iðkenda og hjálpar þeim að vinna úr andlegum flækjum. Rými helgisiðsins er þess vegna ekki einungis jógasalur eða jógadýna, það er einnig líkami og andi. Áhrif jóga endast ekki einungis þann tíma sem fer í helgisiðinn, heldur er það langvarandi ferðalag með ítrekaðri ástundun og er þess vegna hægt að yfirfæra þessi áhrif yfir á víðara samhengi. Með víðara samhengi er átt við veröldina alla, ferlið er tákmynd þess að betrumbæta heiminn í gegnum sjálfan iðkandann. Það má því segja að enn eitt rýmið hafi bæst við göngin, rými alheimsins. Helgisiður er því marglaga rými tilfinninga.

Niðurstöður

Jóga er myndrænt, andlegt, órætt, líkamlegt, munnlegt, fornt og nýtt. Það er upplifun sem ekki er hægt að skilja nema að prófa.

Ég var nokkuð viss um að jóga í eðli sínu sem hefð, fæli frekar í sér að undirstrikaðar væru ræturnar. Orðræðan um að jóga sé menningararfur sem ber að varðveita gaf til kynna að sögulega gildi þess væri nokkuð merkilegt. Viðmælendur færðu rök fyrir því að einhverju leyti. Þær töluðu um uppruna þess í fornt Indland og nýttu sér þá frásögn einhvern veginn til að sannfæra mig um hversu merkilegt jóga í rauninni væri. Sannleiksgildi hefðarinnar og menningararfsins jóga er þess vegna á einhvern hátt undirstrikað með vísan í fortíð og framandleika þess. Þegar viðmælendur töluðu um hreina upplifun sína af jóga virtust þessar rætur ekki skipta svo miklu máli. Hefðin er sem sagt fyrst og fremst helgisiður. Helgisiður í nútíð, sem lifandi, síendurtekinn og gildishlaðinn atburður.

Miðað við frásagnir viðmælenda myndast ákveðin tengsl milli fólks sem stundar jóga saman. Það er hópur sem tilheyrir sameiginlegum heimi og hefur sama markmið og einkenni. Jógað er tungumál og menning hópsins. Upplifun fólks af jóga er hægt að setja í spor hrifa sem eru kenndirnar sem vakna hjá einstaklingum og magnar upp rýmið sem jógað á sér stað í. Rýmið verður með hrifum að orku og orkan verður sameiginleg. Rýmið er marglaga vegna þess að með líkama viðmælenda er hægt að skyggjast „inn á við“ í innra rými hugans og þar með öðlast frið. Bæði rýmið og tíminn sem jógað krefst framkallar ákveðið jaðarástand, iðkendur eru á þröskuldi nýs upphafs og í raun á milli tveggja heima, veruleikans í líkama sínum og andlega tákneimi hugans og alls heimsins. Þetta nýja upphaf er síendurtekið með ítrekaðri ástundun og hefst þess vegna umbreytingarferli. Þetta umbreytingarferli hjálpar viðmælendum að takast á við erfiðleika og að byggja upp sterkari og friðsælli mynd af þeim sjálfum. Áhrifin yfirfæra þær á allan heim sinn, það sem þær takast á í lífinu er hægt að takast á við með jógaástundun. Þessi umbreyting sem þær upplifa er líkt og ljós og með því að breiða það út með jóga geta þær í raun haft áhrif á allan heiminn. Umbreytingarferlið er ferðalag í þeirra huga, það endist út lífið og er þess vegna líkt og jógað sé hin eina rétta leið fyrir þær. Á þessu ferðalagi verða þær smám saman að æ meiri „ljósverum“.

Sunneva Kristín Sigurðardóttir

Heimildaskrá

Heimildir á prenti

- Alter, J. S. (2004). *Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophy*. Princeton og Oxford: Princeton University Press.
- Anderson, B. (2014). Affects. Í P. Cloke, P. Crang & M. Goodwin (ritstj.), *Introducing Human Geographies* (bls. 760-771). London & New York: Routledge.
- Baer, H. A. (2003). The Work of Andrew Weil and Deepak Chopra – Two Holistic Health/New Age Gurus: A Critique of the Holistic Health/New Age Movements. *Medical Anthropology Quarterly* 17(2), 233-250.
- Bonnemaison, J. (2005). *Culture and Space: Conceiving a New Cultural Geography* (J. Pénot-Demetry þýddi). London og New York: I. B. Tauris.
- Cavallin, C. og Sander, Å. (2015). Hinduism Meets the Global Order: The “Easternization” of the West. Í S. D. Brunn (ritstj.), *The Changing World Religion Map: Sacred Places, Identities, Practices and Politics* (bls. 1743-1763). Dordrecht: Springer.
- Denzin, N. K. og Lincoln, Y. S. (1998). Introduction: Entering the Field of Qualitative Research. Í N. K. Denzin og Y. S. Lincoln (ritstj.), *Collecting and Interpreting Qualitative Materials* (bls. 1-34). Thousand Oaks, London og New Delhi: SAGE Publications Ltd.
- Doss, E. (2009). Affect. *American Art*, 23(1), 9-11.
- Driver, T. F. (1998). *Liberating Rites: Understanding the Transformative Power of Ritual*. Boulder og Oxford: Westview Press.
- Dundes, A. (1980). *Interpreting Folklore*. Bloomington: Indiana University Press.
- Eliade, M. (1958). *Yoga: Immortality and Freedom*. London og New York: Arkana.
- Flick, U. (2009). *An Introduction to Qualitative Research* (4. útg.). London, Thousand Oaks, New Delhi og Singapore: SAGE Publications Ltd.
- Foley, J. M. (1995). Folk Literature. Í D. C. Greetham (ritstj.), *Scholarly Editing: A Guide to Research* (bls. 600-626). New York: Modern Language Association.

- Fontana, A. og Frey, J. H. (1998). Interviewing: The Art of Science. Í N. K. Denzin og Y. S. Lincoln (ritstj.), *Collecting and Interpreting Qualitative Materials* (bls. 47-78). Thousand Oaks, London og New Delhi: SAGE Publications Ltd.
- van Gennep, A. (1909/1960). *The Rites of Passage* (Monika B. Vizedom og Gabrielle L. Caffee þýddu). Chicago: University of Chicago Press.
- Glassie, H. (1995). Tradition. *The Journal of American Folklore*, 108(430), 395-412.
- Harrison, R. (2013). *Heritage: Critical Approaches*. London og New York: Routledge.
- Kirshenblatt-Gimblett, B. (2004). Intangible Heritage as Metacultural Production. *Museum International* 56(1-2), 52-65.
- Little, J. (2014). Society-Space. Í P. Cloke, P. Crang & M. Goodwin (ritstj.), *Introducing Human Geographies* (bls. 23-36). London & New York: Routledge.
- Meadow, M. J. (1993). Yogic Chakra Symbols: Mirrors of the Human Mind/Heart. *Journal of Religion and Health* 32(1), 67-78.
- Moore, C. A. og Radhakrishnan, S. (1957). *A Source Book in Indian Philosophy*. Princeton og New Jersey: Princeton University Press.
- Oring, E. (1986). *Folk Groups and Folklore Genres: An Introduction*. Logan: Utah State University Press.
- Persson, A. (2010). Embodied worlds: a semiotic phenomenology of Satynanda Yoga. *The Journal of the Royal Anthropological Institute*, 16(4), 797-815.
- Schechner, R. (1988). *Performance Theory*. New York og London: Routledge.
- Selberg, T. (2003). Taking Superstition Seriously. *Folklore*, 114(3), 297-306.
- Sims, M. C. og Stephens M. (2011). *Living Folklore: An Introduction to the Study of People and Their Traditions* (2. útgáfa). Utah: Utah State University Press.
- Smith, L. (2006). *Uses of Heritage*. London og New York: Routledge.
- Strauss, S. (2002). The Master's Narrative: Swami Sivananda and the Transnational Production of Yoga. *Journal of Folklore Research*, 39(2/3), 217-241.
- Strauss, S. (2005). *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Cultures*. Oxford og New York: Berg.
- Turner, V. W. (1969). *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Yow, V. R. (2005). *Recording Oral History: A Guide for the Humanities and Social Sciences* (2. útg.). Walnut Creek: AltaMira Press.

Zimmer, H. (1957). *Philosophies of India*. New York: Meridian Books.

Rafrænar heimildir

UNESCO(a). (á.á). *What is Intangible Cultural Heritage?* Sótt 25. janúar 2017 af
<http://www.unesco.org/culture/ich/en/what-is-intangible-heritage-00003>

UNESCO(b). (2016). Yoga. Sótt 25. janúar 2017 af
<https://www.youtube.com/watch?v=WsfQBF6neJE>

UNESCO(c). (2016). Yoga. Sótt 25. janúar 2017 af
<http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/yoga-01163>

Viðtöl

SKS_1. (2016). Viðtal Sunnevu Kristínar Sigurðardóttur við Kristínu 9. október. Í vörslu höfundar.

SKS_2. (2016). Viðtal Sunnevu Kristínar Sigurðardóttur við Maríu Hólm 11. október. Í vörslu höfundar.

SKS_3. (2016). Viðtal Sunnevu Kristínar Sigurðardóttur við Apríl Hörpu Smáradóttur 11. október. Í vörslu höfundar.

SKS_4. (2016). Viðtal Sunnevu Kristínar Sigurðardóttur við Sólrúnu Maríu Arnardóttur 21. október. Í vörslu höfundar.

