



# Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2020, 4(1): 152-163.

DOI: [10.26677/TR1010.2020.305](https://doi.org/10.26677/TR1010.2020.305)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



## ARAŞTIRMA MAKALESİ

### Turizmde Maneviyat Arayış Aracı Olarak Yoga

Öğr. Gör. Gizem KANDEMİR ALTUNEL, Nişantaşı Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, İstanbul, e-posta: [gizem.kandemir@nisantasi.edu.tr](mailto:gizem.kandemir@nisantasi.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3969-951X>

Öğr. Gör. Yağmur ÖZER, İstanbul Arel Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, İstanbul, e-posta: [yagmurozmen@arel.edu.tr](mailto:yagmurozmen@arel.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1166-7479>

Prof. Dr. Orhan AKOVA, İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, İstanbul, e-posta: [oakova@istanbul.edu.tr](mailto:oakova@istanbul.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7740-2938>

### Öz

Son yıllarda dünya üzerinde artan nüfus artışıyla birlikte gelişen; gürültü, trafik, iş sıkıntıları, hastalık gibi kişiyi direkt veya dolaylı olarak etkileyen problemlerin ortaya çıkması kişileri bir arayışa itmektedir. İnsanlar bu problemlerden uzaklaşmak ve kendini bulmak amacıyla turizm adı altında birçok alt pazarı denemeye ve beraberinde yeni arayışlara girmeye başlamıştır. Bu çalışma; yoga turizmini maneviyat arayışı olarak benimseyen kişiler üzerinde yapılan nitel olay incelemesini sunmaktadır. Çalışmanın amacı; kişilerin yoga turizmi ile hangi amaçlarla inzivaya çekildiklerini saptayabilmek ve bu turizmi kullanan kişilerin geri dönüşümlerini mülakatlar aracılığıyla ve katılımcıların katkılarıyla incelemektir. Bu çalışmada insanların neden inziva alanlarına seyahat ettiklerini incelemek amacıyla yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Daha önce inziva amacıyla yoga seyahati yapmış kişiler İstanbul genelinde saptanıp bunlar arasından 30 katılımcıya 17 soru yöneltilerek güvenilir bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır. Veri toplama işlemi veri doygunluğuna ulaşıldığında bitirilmiş olup çalışma bulgularına göre yoga turistlerinin özellikle maneviyat arayışı olarak gerçekleştirdikleri seyahatlerinden sonra; bu kişilerde olumlu psikolojik etkiler gözle görülür bir şekilde verilen cevaplar aracılığıyla saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yoga, Turizm, Maneviyat.

**Makale Gönderme Tarihi:** 11.03.2019

**Makale Kabul Tarihi:** 01.01.2020

### Önerilen Atıf:

Kandemir Altunel, G., Özer, Y. ve Akova, O. (2020). Turizmde Maneviyat Arayış Aracı Olarak Yoga, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 152-163.

© 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.



## Journal of Turkish Tourism Research

2020, 4(1): 152-163.

DOI: [10.26677/TR1010.2020.305](https://doi.org/10.26677/TR1010.2020.305)

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage: <https://www.tutad.org>



### RESEARCH PAPER

## Yoga as a Spiritual Awakening Instrument in Tourism

Lecturer Gizem KANDEMİR ALTUNEL, Nişantaşı University, Vocational High School, İstanbul, e-mail: [gizem.kandemir@nisantasi.edu.tr](mailto:gizem.kandemir@nisantasi.edu.tr)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3969-951X>

Lecturer Yağmur ÖZER, İstanbul Arel University, Vocational High School, İstanbul, e-mail: [yagmurozmen@arel.edu.tr](mailto:yagmurozmen@arel.edu.tr)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1166-7479>

Prof. Dr. Orhan AKOVA, İstanbul University, Faculty of Economics, İstanbul, e-mail: [oakova@istanbul.edu.tr](mailto:oakova@istanbul.edu.tr)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7740-2938>

### Abstract

With the increasing population growth in the world in recent years; problems such as noise, traffic, work problems, illness, etc. directly or indirectly affect the emergence of people. People started to try many sub markets under the name of tourism in order to get away from these problems and find themselves. This work; It presents a qualitative case study on people who adopt yoga tourism as a search for spirituality. Purpose of the study; The purpose of this course is to determine the reasons of the people's seclusion with yoga tourism and the recycling of the people using this tourism through the interviews and the contributions of the participants. In this study, structured interview technique was used to investigate why people travel to retreats. Previously, people who had a yoga trip for the purpose of hermitage were identified throughout İstanbul and among these, 17 questions were asked to 30 participants and reliable information was obtained. Data collection was completed after data saturation was reached and after the travels of yoga tourists as a search for spirituality according to the study findings; positive psychological effects in these individuals were determined by the answers given in a visible manner.

**Keywords:** Yoga, Tourism, Spirituality.

**Received:** 11.03.2019

**Accepted:** 01.01.2020

### Suggested Citation:

Kandemir Altunel, G., Özer, Y. and Akova, O. (2020). Yoga as a Spiritual Awakening Instrument in Tourism, *Journal of Turkish Tourism Research*, 4(1): 152-163.

© 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

## GİRİŞ

On binlerce yıl önce Hindistan'da doğarak bir yaşam biçimi haline gelen yoga; dünyadaki en farklı ve eski kişisel gelişim yöntemi olarak bilinmektedir. Yoga yapan kişilerin vücutlarını bir araç olarak hissedip daha sonrasında beyinlerini bu aracın sürücüsü konumunda, aracın modelini ruhu ve aracın hareketi için ise etkinlik, duygu ve zeka olarak düşünerek bu spor dalıyla ilgilendikleri bilinmektedir. Yoga yapan kişinin ruh ve zihin olarak yükseldiği, beynini kullanarak bedenine hükmettiği ve bedensel rahatlamasının yanında yaşam felsefesi olarak hayat standartlarını değiştirerek ömrünü sürdürdüğü görülmektedir.

Yoğun çalışma ve stresli yaşamın getirilerinden kaçmanın keyfine varmak amaçlı kişiler, fiziksel ve zihinsel refahlarını artırmak amaçlı kendilerine tatil hediye etmektedirler (Smith ve Puczko, 2009: 39). Deniz-kum-güneş tatilini tercih edenlerin fiziksel olarak iyileştiklerini iddia ederken, bununla birlikte zihinsel olarak tatmin düzeylerinin alt seviyelerde kaldığını öne sürmektedirler. Yoga turizmi Dünya Turizm Örgütü (1985) tarafından spor alanı kapsamında bir alt dal olarak incelenirken, literatürde sıklıkla amaçları bakımından ortak paydada buluşmalarından dolayı sağlık turizminin bir alt dalı olarak kabul edilmektedir (Weiler ve Hall, 1992). Özellikle yoga turizminin gelişmesi ile birlikte literatürde bazı araştırmalar (Smith, 2003; Smith ve Kelly, 2006; Xinran vd., 2006; Koncul, 2012) yoga turizmini spiritüel turizm kapsamında incelemişlerdir. Aynı zamanda yoga, yoga uygulayıcıları tarafından sosyal ve duygusal canlanmayı sağladığından dolayı, boş zaman aktivitesi olarak da incelenmiştir (Nimrod, 2007; Patterson, Getz ve Gubb, 2016). Bu noktadan hareketle bu araştırmada; yoga yapan kişilerin yoga turizmi ile hangi amaçlarla inzivaya çekildiklerini saptayabilmek ve bu turizmi kullanan kişilerin düşüncelerini mülakatlar aracılığıyla ve katılımcıların katkılarıyla saptayabilmek amaçlanmaktadır.

## LİTERATÜR TARAMASI

### Yoganın Tanımı ve Gelişimi

Yoga Sanskritçe 'yuj' kökünden türetilen "*birleştirmek, kavuşturma, birlik*" anlamlarına gelmektedir (Iyengar,2016). Yoganın amacı, bedenin zihinle, zihnin de ruhla birleşmesini sağlamaktır (Saraswati, 2001; Vivekananda, 2014).

Yoga'nın varlığına ilişkin en eski arkeolojik bulgular, M.Ö. 3000 yıllarına kadar gitmektedir. Yoga ismi ilk olarak M.Ö. 2500 yıllarına ait kutsal yazılar olarak bilinen Veda'larda geçmektedir. Bu kutsal yazılarda bahsedilen yoganın dört farklı yöntemi bulunmaktadır. Bunlar;

- **Raja Yoga:** Fiziksel hareketlerin ve nefes tekniklerinin, meditasyonla bütünleştiği alandır. Dünya çapındaki tüm çalışmalar Raja Yoga'nın alt dalı olarak kabul edilmektedir.
- **Bhakti Yoga:** Bhakti Yoga sevginin enerjisinden beslenir ve Tanrı'yı sevginin kaynağı olarak görür. Mevlana ile benzerlikleri mevcuttur.
- **Karma Yoga:** Diğer bir adı Eylem Yogası'dır. Dost canlısı olarak bilinen kişiler tarafından yapıldığı bilinmektedir. Çünkü bu yolda ilerleyen kişiler, kalplerini saf bir hale getirmeyi, yaptıkları eylemlerin sonuçlarını düşünmeden hareket etmeyi ve böylelikle bencillik olarak bilinen duygudan uzak olmayı öğrenirler.
- **Jnana Yoga:** En zorlayıcı yol olarak bilinmektedir. Bilginin ışığında yürüyen yoldur. Bu alanı seçmeden önce kişi diğer yoga yollarından geçmelidir (Lidell, 1983:13).

Farklı bir bakış açısı ise, yoganın altı kolu ve sağlıklı yaşamın yedi boyutu ile ilişkileri şu şekilde Tablo 1 'de belirtilmiştir;

**Tablo 1:** *Yoga'nın Boyutları*

Yoga'nın altı kolu	Sağlıklı Yaşamın 7 Boyutu
Raja	Manevi/ Spritüel
Karma	Sosyal/Mesleki
Bhakti	Çevre
Jnana	Entelektüel
Tantra	Duygusal
Hatha	Fiziksel

Yoga'da birliğe götürdüğü inanılan sekiz aşamalı birbirleri ile bağlantılı bilinç aşaması mevcuttur. Bunlar (Patanjali,2012);

- Yama: Kumar, içki vb. kötü alışkanlıklardan vazgeçmeyi ve kişinin nefesine hakim olması gerektiğini vurgular. Dışsal disiplin olarak da bilinir.
- Niyama: Beden, zihin ve ruh arınması önemlidir. İçsel disiplin olarak da bilinir. Her an saf ve temiz olmanın gerekliliğini vurgular.
- Asana: Sözcük anlamı da duruş olan Asana, en çok uygulanan bilinç aşamasıdır.
- Pranayama: Nefes teknikleri ile ön plandadır. Enerjinin sağlanması bu bilinç aşamasında gerçekleşmektedir.
- Pratyahara: Dış enerjilerinin içe aktarılmasını hedefler.
- Dhrana: Konsantrasyonu hedefler.
- Dhyana: Meditasyon yapabilme seviyesidir.
- Samadhi: Kişinin kendi özü ile buluşma noktasıdır.

Yoga bilinç aşamaları kişilerin özünde bulunan saklı enerjilerinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu enerjiler yoga yapan kişilerde kademeli olarak vücudunun ve zihninin farklı boyutlarda değişiklik yarattığı bilinmektedir. Vücudun Asana bilinç aşaması ile birlikte bu değişimi ve rahatlaması, kişide rahatlama, zihni rahatlatma, ruhen arınma gibi olumlu sonuçları beraberinde getirmektedir. Özellikle günümüz şartlarında psikolojik açıdan rahatsızlık duyan, zihnen yorgun hisseden, rutin hayatın getirdiği sıkıntılardan kaçmak ve kendi benliğini bulmak isteyen kişiler inzivaya çekilerek arınma sağlamaya çalışmaktadırlar. Yoganın spordan ziyade etkili maneviyat duygusu kişilerde olumlu değişikliklere sebep olmaktadır.

## **Turizmde Maneviyat Arayışı Olarak Yoga**

Yoga turizmi, dünyanın birçok yerinde araştırma ve incelemesi sınırlı olan niş bir alan olmasına rağmen özellikle batıdaki maneviyatın değişen yüzü nedeniyle son yıllarda hızlı bir büyüme kaydetmiştir (Yoga Alliance, 2016). Bu niş turizm sektörü, günümüzde yaygın olarak "sağlık turizmi" olarak adlandırılan "iyi hissetmek için seyahat etme" trendinin bir parçası olarak

gelişmeye devam etmektedir. Yoga sporu hakkında geniş bir akademik literatür bulunmakta olup yoga turizmi hakkında sınırlı çalışmalar mevcuttur. Bazı çalışmalarda yoga, turizmin bir alt dalı olarak görülürken (Lieberman, 2004; Sharpley ve Sundaram, 2005; Lehto vd., 2006, Aggarwal, Guglani ve Goel, 2008; Nichter, 2013; Maddox, 2014), bazı çalışmalarda ise yoga turizmini, sağlık turizminin içerisinde küçük bir alanda incelemişlerdir.

Lehto ve diğerleri (2006) belli teoriler üzerinde çalışmalar gerçekleştirmiş ve seyahatlerin arkasındaki motivasyonları anlamaya çalışmışlardır. Bu çalışmada, “ruhsallığı aramayı”, “zihinsel refahı arttırmayı”, “fiziksel durumu arttırmayı” ve “olumsuz duyguları kontrol etmeyi” içeren yoga için seyahat etme motivasyonlarını bulmuşlardır (Lehto vd., 2006). Kumar (2015) ise, Hindistan’da yoga turizmi potansiyelini ön plana çıkarmak için ikincil verileri kullanarak kavramsal bir çalışma yayınlamıştır. Sağlıklı yaşam turizminin bir alt kümesi olan yoga turizmi, 'beden, zihin ve ruh birliğine odaklanan ancak esasen dini olan turizm' olarak tanımlanmaktadır (Smith ve Kelly, 2006:17). Dünya Turizm Örgütü yoga turizmini spor aktiviteleri adı altında incelerken, literatürde sağlık turizmi adı altında incelenmektedir. Diğer bir bakış açısı ile bakıldığında ise yoga turizmi, doğal ortamlarda veya sıcak iklime sahip bölgelerde yapılan alternatif bir turizm türü olarak görülmektedir (Lehto vd., 2006).

Xinran vd., (2006) araştırmaları sonucu yoga turizmi ile ilgilenen turistlerin motivasyonlarını belli başlıklar altında toplamıştır. Bunlar; stresin ortadan kaldırılması, manevi olarak arınmak, mutluluk yaratmak, vücut kaslarını güçlendirmek, vücuda şekil kazandırmak, rahatlamak, sinirlenmemek, beden ve manevi olarak rahatlamak, yemek düzeni oluşturmak, karar verirken güçlü bir birey haline gelmek, maneviyat kazanmak, yoga eğitimlerine katılmak, diğer yoga yapan bireyler ile tanışmak, sağlıklı bir birey olmak, günlük hayat standartlarından uzaklaşmak, bedenin yenilenmesini sağlamak ve günlük hayatta denge sağlamaktır.

Günümüzde insanlar, sağlıklı beslenme, dinlenme ve egzersizin yanında bunlara ek olarak duygusal, zihinsel veya ruhsal ihtiyaçların karşılanması da dahil olmak üzere sağlıklı yaşam noktalarına odaklanmaktadır (The Hartman Group 2015; Verschuren 2004). Türkiye’de özellikle son yıllarda yoga turizmi ile birlikte kişilere sunulan programlar ortaya çıkmıştır. Yoga gezileri, yoga tatili, yoga inzivaları ve yoga eğitim programları gibi başlıklar ile kişilere sunulmaktadır. Bu programlarda kimi zaman bir veya iki seans yoga eğitimi verilmekte ve devamında gezi programları ile devam etmektedir. Yoga inzivaları programlarında ise kişinin bu tatil boyunca dış dünya ile iletişiminin kesilmesi ana hedeflerdendir. Yoga eğitim programlarında ise kişiler yoga eğitmeni sertifikası almak amacıyla bu eğitimlere katılmaktadırlar.

İnsanların yaşamda farklı şeyler aramasındaki geniş dönüşümler ışığında; seyahat düzeninin gidişatı değişerek, özellikle ruhsal aktivitelerin yapıldığı destinasyonlar önemli hale gelmiştir (Heels ve Woodhed, 2005). Batılı bir kaşif olan Paul Brunton, Doğu’da maneviyatı arama noktasında öncülük ederek, eleştirel bir biçimde bilgelerin, aydınlanma peşinde koşan guruların ve manevi-mistik öğretmenlerin çalışmalarını araştırmaya başlayarak maneviyat turizmine öncülük etmiştir. İlk kez 1934 yılında karşımıza çıkan Brunton’un manevi yolculuğu, okuyucuların gezinirken ilham aldıklarından ve yaratıcılıklarının artmasından bahsetmiştir. Bu literatüre spiritüel gezileri anlama ve yorumlama noktasında “çağdaş ve kültürel bir hareket” olarak yansımaktadır. Maneviyatı geliştirirken aklın kullanımını teşvik eden manevi turizm hareketlerinin ruhsal seyahat uygulamalarına gömülü olan bir psikolojik arayış, maneviyat turizmi hareketlerini de beraberinde getirmiş olup incelenebilir ve aynı zamanda uygulanabilir bir alana çevirmiştir (Cheer vd., 2017). Seyahatin çağdaş maneviyat arayışı hareketinde üstlendiği rol, günlük rutin arayışın kesintisi olarak görülmektedir ve turizm tecrübesinin bir sebebi olarak spiritüel popülerliğe de neden olmaktadır. Yapılan turizm

faaliyeti kapsamında eğer maneviyat asıl hedefse, aranan ideal ya da kendini keşfetme mutlaka başkaları ile yenilenen bağlantıları deneyimlemek ya da hayatın sunduğu fırsatları değerlendirmek için ulaşılabilir bir seyahat haline gelecektir (Roof,2001). Bu durumda spiritüel turizm biçimleri insanlara dokunarak değiştirmek ve iyileştirmek için umut vadetmektedir (Cheer vd., 2017). Maneviyat turizmi ile ilgili yapılan araştırmalar geçmişte yapılan “turist” ile “gezgin” arasındaki ayrım konusundaki tartışmaları da beraberinde getirirken yanı zamanda da “dini turist” ve “manevi turist” gibi kavramları da doğurmuştur (Heels ve Woodhed, 2005).

Turistik tecrübe anlamında; anlamlı ve ruhsal deneyimler aramak insanları yeniden manevi turizmin dar kalıbından çok ötesine geçmeye itmekte ve gezginlere de seyahat etmenin dışında manevi bir bütünlük sağlama noktasında yardımcı olmaktadır (Cohen,1979). Bu amaç doğrultusunda birçok kişi, yoga yolculuğunun başladığı Hindistan'a seyahat etmektedirler.

Maneviyat turizmi üzerine yapılan çalışmalara bakılarak insanları manevi arayışa iten nedenin; *“insanların fiziksel bakımlarına ek olarak, duygusal ve manevi hayatlarına da dikkat ederek kendilerini daha sağlıklı hale getirmek için yeni yollar, yöntemler aramak ve bulmak”* olduğu ifade edilebilir (Fosarelli, 2002: 207). Cohen (1979)'a göre ise bu; *“insanların yabancı olarak kaldığı yeni dünyamızda maneviyat ve turizmin ayrılmaz bir bütün”* olarak dile getirilmiştir.

Manevi turistlerin seyahat güdülerini anlayabilmek için, manevi turistlerin motivasyonlarını anlamak gerekmektedir. Tablo 2’de manevi turistlerin ne amaçla seyahate çıktıkları, hangi duyguların ön planda olduğu ve hangi alanlarda seyahatlerini gerçekleştirdikleri görülmektedir. Bu tabloya göre manevi turistler genel anlamda inanç duygularını ön planda tutarak, yerel halkın özelliklerine saygı göstererek doğal deneyimler kazanmak amacıyla maneviyatı aradıkları görülmektedir.

**Tablo 2:** Manevi Turistlerin Motivasyonları

<b>Yığın Turistler</b>	<b>Kültür Turistleri</b>	<b>Manevi Turistler</b>
Günlük hayattan uzaklaşmak	Kültürel deneyim elde etmek	Kişisel gelişim ve ruhen arınmayı aramak
Eşlikli programlar	Bağımsız gezi ve aktiviteler	Özgürlük ve kişisel alanlar
Hazcı davranış	Etik davranışlar sergilemek	İnanç duygusu ön planda, kişisel ve manevi davranış
Tahmin edilebilen deneyim elde etmek	Farklı deneyimler yaşamak	Doğal deneyimler elde etmek
Yerel deneyimler mevcut değildir	Yerel deneyimler mevcuttur	Varoluşsal otantiği aramak
Yerel halk ile etkileşim azdır	Yerel halk ile etkileşim vardır	Yerel halk ile birlikte programlara katılmak

**Kaynak:** Smith, 2003, s. 105.

## ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Yoga turizminin ülkemizde popüler olması ve artan olumsuz koşullardan uzaklaşma ihtiyacı ile insanların ruhsal olarak tatmin olma eğilimleri artmıştır. Bununla birlikte neden inziva alanlarına seyahat ettikleri nitel veri toplama teknikleri ile ele alınan bu çalışmada, yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır.

Araştırmanın amacı göz önünde bulundurularak katılımcılara 17 soru yöneltilerek güvenilir bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır. Çalışmadaki veri toplama sürecimizde katılımcılardan toplanan cevaplar detaylı olarak incelenmiştir. Katılımcılardan benzer yanıtlar alınmaya başladığında doygunluğa ulaşıldığı düşüncesi ile veri toplama sürecine son verilmiştir. Görüşme soruları; Yoga deneyimi sizin için ne anlam ifade eder? Yoga yapma sebebinizi tek bir kelime ile ifade edecek olsanız bu ne olurdu? Daha önce kaç kez yoga için seyahat ettiniz? Tercih ettiğiniz yerler nerelerdi? Ortalama seyahat/kalış süreniz nedir? Bu seyahatlerde ortalama harcamanız nedir? Yoga için gittiğiniz seyahatlerin diğerlerine göre farklılıkları nelerdir? Bu seyahatlerde yoga dışında turistik faaliyetler olarak başka neler yapıyorsunuz? (müze ziyaretleri, şehir turları, yerel yiyeceklerden tatma, yerel halk ile yakın ilişkiler, kültür, sanat, eğlence vb. faaliyetler)Yoga alanlarının iyileşme ya da tedavi edici nitelikte olduğunu düşünüyor musunuz? Nasıl? Sizce yoga yapmak için illaki belli bir yere gitmek mi gerekiyor? (belirli inziva merkezleri ya da herhangi bir yoga salonu) ve manevi olarak iyileşmeyi sağlayan yoga merkezleri ya da yoga yapmanın kendisi diye bir ayrım yapacak olsanız hangisi daha ağır basar? Kendi ülkenizde/ şehrinizde yoga yapma imkanlarınız varken dünyanın farklı yerlerine yoga için seyahat etmek sizin için ne ifade ediyor? En son yoga seyahat deneyiminizi göz önüne aldığınızda bu seyahatinizin sizin için olumlu ve olumsuz yönleri nelerdir? (nelerden etkilendiniz/ memnun kaldınız ve nelerden hoşnut kalmadınız) bu seyahatler sizin maneviyatınızın artmasına katkı sağladı mı? Nasıl? Maneviyat kelimesi sizin için neyi ifade etmektedir? Günlük hayatınızda maneviyat önem verdiğiniz bir unsur mudur? Yoksa yoga ile beraber mi anlam kazandı? Kendinizi 'manevi' bir insan olarak görüyor musunuz? Bir yerde inzivaya çekilerek yoga yapmak maneviyatınızı destekliyor mu? Nasıl? Ruhsal uygulamalara katılmanın hangi yolla refah seviyenizi arttırdığını düşünüyorsunuz? Yoga yaparak inzivaya çekilecek bir alanda bulunmak hayatınızda ne gibi değişikliklere sebep oldu?

## ARAŞTIRMA BULGULARI

### Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırma kapsamında 30 katılımcı ile görüşmeler yapılmış olup katılımcıların %71,42'si kadın iken, %28,57'si erkektir. Eğitim durumları; %62,54'u lisans, %31,45'i ön lisans mezunudur. Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında %75'i bekar, %25'i evlidir. "Yoga deneyimi sizin için ne anlam ifade eder?" sorusuna katılımcıların verdiği cevaplar; .

*Yoga bedenim ve zihnimdeki boşlukları dolduran zihinsel deneyimdir. (K7, K1) Yoga yaşam kılavuzum. Zihin modifikasyonlarımı kontrol etmek için bir rehber. (K4) Hayatımı dönüştüren bir araç. (K2) Ruhun özle birleşmesi. (E3)*

Verilen cevaplar doğrultusunda; yoga deneyiminin, kişilerin zihinsel deneyimleri gerçekleştirmek amacıyla bir araç olarak görüldüğü ve manevi yönde bir arınmayı temsil ettiği ortaya çıkmaktadır.

"Yoga yapma sebebinizi tek bir kelime ile ifade edecek olsanız bu ne olurdu?" sorusuna verilen cevaplar doğrultusunda yoganın kelime anlamı olarak kişilerde özellikle benliği bulmak, özgürlük ve farkındalık düşüncelerinin ön plana çıktığı görülmektedir.

"Daha önce kaç kez yoga için seyahat ettiniz? Tercih ettiğiniz yerler nerelerdi?" sorularına yönelik cevaplar genel olarak Hindistan'ın farklı bölgelerine farklı zamanlarda yoga deneyimi için seyahat gerçekleştirmişlerdir. Bunun dışında ülkemizde Kelebekler Vadisi, Pastoral Vadi, Kaz Dağları, Adrasan gibi bölgeleri tercih etmişlerdir. Bu destinasyonlara ek olarak

Amerika'nın farklı bölgelerine seyahatler de mevcuttur. Katılımcıların ortalama seyahat süreleri; bir hafta ile bir buçuk ay arasında değişen süreler belirtmişlerdir. Katılımcılara ortalama harcamaları sorulduğunda ise minimum 500 TL ile 12.000 TL arasında değişen cevaplar alınmıştır. Yoga için gidilen seyahatlerin diğer seyahatlerinden farkları katılımcılara sorulduğunda; herkesin ortak bir amaç doğrultusunda gidiyor olması ve maneviyat ve huzurun seyahatlerin ana teması olması yoga için yapılan seyahatlerin diğer seyahatlerin farkını oluşturmaktadır. "Bu seyahatlerde yoga dışında turistik faaliyetler olarak başka neler yapıyorsunuz? (müze ziyaretleri, şehir turları, yerel yiyeceklerden tatma, yerel halk ile yakın ilişkiler, kültür, sanat, eğlence vb. faaliyetler)" sorusuna çoğunlukla turistik anlamda yapılabilecek tüm aktiviteler katıldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan (K6, K9, E3) sadece inziva amaçlı seyahat ettiklerini belirtmişlerdir. "Yoga alanlarının iyileşme ya da tedavi edici nitelikte olduğunu düşünüyor musunuz? Nasıl?" sorusuna verilen cevaplar;

*Yoganın kendisinin iyileşme ve tedavi edici nitelikte olduğunu düşünüyorum. Özellikle bedensel rahatsızlığım olan etkisini gördükçe yoga benim için tedavi edici bir unsur haline gelmiştir. Yoga sayesinde nefes, omurga boyunca bütün bedene taşınabilir. Böylece bedene en uyumlu ilacın oksijen ve pürüzsüz bir maneviyat olduğunu düşünen biri olarak yoganın iyileştirici özelliği tartışılmayacak boyuttadır. Çok az spor dalı vardır ki yapılan hareketlerin bütün organlara yansıdığı ve seans sonucunda dinlenmiş olarak ayrılabiliriz. Ülkemizde onkoloji merkezlerinde yoga birimlerinin kuruluyor olması ve kanser gibi hem bedensel hem de manevi tedaviye ihtiyaç görülen hastalıklarda da yoganın maddi manevi iyileşmeye yardımcı olduğu görülmektedir. (K7) Dış kaynaklı stres ve huzursuzluktan arınıp asıl önemli olana geri dönmek, özün ile bağlantı kurmanın pozitif etkide olması kaçınılmaz. Pozitif bir modun insan fizyolojisi ve psikolojisi için sağlıklı olduğu da bir gerçek. (K5)*

"Sizce yoga yapmak için illaki belli bir yere gitmek mi gerekiyor? (Belirli inziva merkezleri ya da herhangi bir yoga salonu) ve manevi olarak iyileşmeyi sağlayan yoga merkezleri ya da yoga yapmanın kendisi diye bir ayırım yapacak olsanız hangisi daha ağır basar?" sorusuna sekiz katılımcı belirli bir yere gitmenin gerekli olmadığını, altı katılımcının ise mutlaka belirli bir inziva merkezinde yoganın yapılması gerektiğini belirtmişlerdir.

"Kendi ülkenizde/ şehrinizde yoga yapma imkanlarınız varken dünyanın farklı yerlerine yoga için seyahat etmek sizin için ne ifade ediyor?" sorusuna verilen cevaplar;

*Dünyanın farklı bir yeri olmasına gerek yok, farklı bir tarz, farklı bir hoca, farklı bir gün... Ya da hep aynı hoca, aynı yer... Her an farklı bir yönünüzle yüzleşip bambaşka duygularınızı çözebilirsiniz. Ancak dünyanın farklı bir yerine gidiyorsam, yakınlarda bulamayacağım farklı bir deneyimin beni çıkaracağı yolculuğu merak ettiğim içindir (K5). Tatili yoga ile birleştirmek (K4). Gündemden uzak kalmak (E1). Farklı kültür, farklı dinler, farklı inanış şekilleri, farklı yaşam biçimleri özelinde yoganın nasıl yaşandığını, ritüellerini merak ediyorum. Ve her yurtdışı inziva seyahatimin dönüşünde bu farklılıklardan özümde olan bir şeyleri keşfediyorum (K7)*

"En son yoga seyahat deneyiminizi göz önüne aldığınızda bu seyahatinizin sizin için olumlu ve olumsuz yönleri nelerdir? (nelerden etkilendiniz/ memnun kaldınız ve nelerden hoşnut kalmadınız) bu seyahatler sizin maneviyatınızın artmasına katkı sağladı mı? nasıl?" sorusuna verilen cevaplar;

*Maneviyatımın artmasına katkı sağladı ancak önemli olan orada yaşadığını kaotik olan günlük yaşama taşıyabilmek. Maneviyat içe dönmekse, içe dönme deneyimini yaşayamayacak insan orada bir saat bile duramaz (K5). Olumlama yaparak oraya gittiğinde insanın bütün duyguları alt üst oluyor. Manevi açıdan farklı bir boyuta geçiyorsun ve bu dünyada değersiz şeylere değer verdiğini fark ediyorsun. Olumsuz yönlerden bahsetmek gerekirse temizlik anlayışımızın uyuşmamasıdır (K1). Elle yemek yemek*



*ve bunun enerji boyutunun anlaşılması, yalın ayak gezmek ve bedene etkileri, mantra/kirtan geceleri ve ses titreşimi ile bedenin yoga yapması, yoga aşamalarına başlamadan önce yapılan temizlik ritüelleri ve daha niceleri... Çok farklı bir deneyim yaşadım ve döndüğümde yoganın gerçekten içsel bir yaşam şekli olduğunu tekrar anlamış oldum. Hoşnut kalmadığım bir şey olmadı, dünyanın manevi yönden en temiz ve en zengin insanlarını tanıyarak döndüğüm için ayrıcalıklı hissettiğim muazzam bir seyahatti (K7). Hindistan manevi bir enerjiye sahip. Tevekkülü deneyimleyebileceğiniz en güzel yerlerden biri olarak maneviyatıma katkı sağladığımı düşünüyorum (E2).*

“Maneviyat kelimesi sizin için ne ifade etmektedir?” sorusuna verilen cevaplar;

*Maneviyat bana göre okuyup öğrendiklerimizden ve dayatılanlardan farklı olarak içsel olarak hissettiklerimizdir. Evrenin her bir canlıya farklı bir güç olanağı verdiğini düşünüyorum; maneviyat işte bu içsel gücün farkındalığıdır. (K7) Maneviyat dilde kaldığı sürece bir şey ifade etmez. Ancak ve ancak düzenli meditasyon pratiği yapılmalı ve yoganın sekiz basamağı birden uygulanmalıdır. (K4) Kişinin iç dünyası ile bağlantılı olması. (K2) Bu dünyada var olan her şeye sevgi vermek demektir. (E1) İçe dönme, hoşgörü ve kabullenme. (K5) Zihinsel, ruhsal ve duygusal açılardan huzurlu ve dengeli olmak. (E3)*

“Günlük hayatınızda maneviyat önem verdiğiniz bir unsur mudur? Yoksa yoga ile beraber mi anlam kazandı?” sorusuna verilen cevaplar;

*Sezgileri yüksek bir insandım, ancak kanıtlayamadığı şeylere karşı hep mesafeli kalmıştır. Yogaya başladığımdan beri kanıtladığım ve kanıtlayamadığım her şeyi sorgulama, ancak cevap bulamadığım yerde de var olana teslim olmayı öğrenmeye çalışıyorum. (K5) Bilincimin farkına vardığım günden beri maneviyat önem verdiğim bir unsurdur. Yoga ile süzülüp arınmış bir maneviyata ulaşmayı hedefliyorum. Ulaştım demiyorum, demek de istemiyorum. (K7) Maneviyat hayatımda yer teşkil ederdi fakat yoga ile birlikte anlam kazandı. Kendimi arayış sürecim... (K4)*

“Ayrıca kendinizi ‘manevi’ bir insan olarak görüyor musunuz?” sorusuna katılımcıların tamamı kendileri manevi bir insan olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

“Bir yerde inzivaya çekilerek yoga yapmak maneviyatınızı destekliyor mu? Nasıl?” sorusuna verilen cevaplar;

*Tabi ki... Bazı inzivalarda günde 5-6 saate varan meditasyon pratiklerimiz oluyor. Her gün eve gelip gittiğinde pratiğin büyüğü aynı seviyede olmuyor fakat aynı ortamı 24 saat boyunca solumak pratiğin kalitesini artırıyor. (K4) Evet destekliyor. Bir disiplin ya da inanış kuralları çerçevesinde sessiz kalıp kedi gerçekliğine ulaşmak maneviyatı oldukça destekliyor. (K7) Dış uyarıların daha az olduğu bir yerde yoga ruh haline girmek çok daha kolay oluyor (E1) ‘Ben’i hatırlamama yardımcı oluyor. (K3). Günlük hayat işleri ile uğraşmadığınız için daha derinlik kazanıyorsunuz. Etrafınızdaki insanlarla birlikte bir sinerji yaratılıyor. (K8)*

Ruhsal uygulamalara katılmanın hangi yolla refah seviyenizi arttırdığını düşünüyorsunuz? Sorusuna katılımcıların büyük bir çoğunluğu daha huzurlu hissettikleri için refah seviyelerinin arttığını ve yogayı bir yaşam kılavuzu olarak gördükleri için olanı daha güzel gördüklerini, hayatın kontrol edilemeyecek kadar hızlı geçtiğini ve tevekkülün gerekliliğini belirtmişlerdir.

“Yoga yaparak inzivaya çekilecek bir alanda bulunmak hayatınızda ne gibi değişikliklere sebep oldu?” sorusuna verilen cevaplar;

*Yaklaşık 10 senedir et yemiyorum. Benim yüzümden hayvanlara zarar gelmesini istemiyorum. (E1) Doğayla daha derin bir bağ kurmama, farkındalık kazanmama, kendimi daha iyi tanımama ve daha derin*

*düşünmeme sebep oldu. (K8) Birçoğumuz kendimizle yüzleşmekten çekinir ve korkarız. Bunları fark etmek, iyileştirmek ya da olduğu gibi kabul etmek... Biraz zor olsa da iyileştirdiğim ya da kabul ettiğim yanlarım da var... (K3) Kendimi daha iyi anlayıp tanıdım, günlük hayata döndüğümde daha farklı bir bakış açısıyla hayata yaklaşabildim. (E2) Geri döneceğin açık bir kapı olması daha huzurlu hissetmeme sebep oldu. (E4)*

Verilen cevapların tamamı incelendiğinde; katılımcıların yoga amacıyla seyahatlerinin odak noktası zihinsel deneyim ve maneviyat olduğu görülmüştür. Aynı zamanda bu seyahatlerde turizm açısından çoğunlukla yüksek fiyatlı destinasyonların tercih edildiği ve bu destinasyonlardaki diğer turistik ürünlerin birçoğunun deneyimlendiği kanısına varılmıştır. Yoga turizmini bir ekorekreatyon faaliyeti olarak değerlendiren Sarı ve diğerleri (2018), yoga turizminin ülkemiz açısından kazanç ve istihdam açısından çok büyük potansiyele sahip olduğunu söylemiştir. Araştırmamız çalışmayı bu konuda destekler niteliktedir (Sarı vd., 2018:21). Diğer bir taraftan katılımcılar daha çok inzivaya çekilerek maneviyatlarını desteklediklerini ve bu durumda ruhlarını dinlendirdikleri, derin düşünme yetilerine sahip olabildiklerini ve hayatlarını önemli derecede iyileştirdiklerini belirtmişlerdir.

Verilen cevaplar doğrultusunda katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kendini manevi bir insan olarak tanımladığı görülmektedir. Bu durum yoganın maneviyat arayış aracı olarak kullanıldığını ve yoga turizminin seyahat edenler üzerinde olumlu davranışlara yol açtığı, bilinçli eylemler halinde gerçekleştirildiği kanısına varılmaktadır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzün değişen trendleri, tatil anlayışları ve değişen turist alışkanları herkesi farklı arayışlara itmektedir. Yoga turizmi de Türkiye’de ve dünyada yeni yeni literatürde yer edinen ve üzerine araştırmalar yapılan bir turizm çeşidi olarak son yıllarda oldukça dikkat çekmektedir. Çalışmada kullanılan görüşme yöntemi ile yoga turizminin sadece sağlık anlamında değil, aynı zamanda maneviyat olarak bir boşluğun doldurulması amacıyla yapıldığı görülmektedir. Katılımcıların görüşlerine dayanarak, kişilerin özellikle son yıllarda daha fazla maneviyat arayışına girdiği ve yogayı da bunun için bir araç olarak kullandıkları görülmektedir.

Türkiye konumu itibariyle yoga turizmi açısından uygun bir ülkedir. Özellikle Ege ve Akdeniz Bölgesi’nde son zamanlarda faaliyete geçmiş olan doğa içerisindeki butik oteller yoga turizminin daha fazla yapılabilmesine imkan vermektedirler. Bu bölgeler özellikle kalabalık nüfusun etkisi ve günlük hayatın rutininin sıkılan kişilerin kaçış noktası haline gelmeye başlamıştır. Bu nedenle yoga turizminin günümüzde daha fazla ivme kazanmasına olanak vermek gerekmektedir. Alternatif turizm çeşitleri arasında yoganın yer edinebilmesi sağlanmalıdır. Turizmi on iki aya yayma çalışmalarında yoga turizmüne destek verilmeli ve yoga turizmini geliştirebilmek adına, sektörler arası entegre edilmiş yatırım planları elde edilmelidir. Kültür ve Turizm Bakanlığı ‘Turizm Çeşitleri’ başlığı altında olmadan da yoga turizmüne katkı sağlanabilir ve çeşitli destinasyonlar geliştirilerek reklam çalışmaları arttırılabilir.

Yogaya bir turizm türü olarak artan ilgiye rağmen, yoga turizmini analiz eden çalışmaların sayısı dünya çapında sınırlıdır. Yapılan bu araştırma yoga turizmi literatürüne katkı sağlamaktayken aynı zamanda yoganın, yoganın uygulayıcıları tarafından maneviyatı geliştiren bir turizm çeşidi olarak ele alındığını ortaya koymaktadır. Araştırmada, yogayı maneviyat aracı olarak gören ve bu amaçla seyahat eden kişiler incelenmiştir. Gelecekteki araştırmalarda maneviyat arayışı için seyahat eden turistler incelenerek, bu arayışı yoga ile

gerçekleştirilenler ve diğer turistler arasında deneyim farklılıkları ve ulaşılan doyum incelenebilir.

## KAYNAKÇA

Aggarwal, A. K., Guglani, M., and Goel, K. (2008). Spiritual and Yoga Tourism: A Case Study on Experience of Foreign Tourists Visiting Rishikesh, India. *Conference on Tourism in India – Challenges Ahead*, Part XI: (457-464).

Dünya Turizm Örgütü, (1985). The Role of Recreation Management in The Development of Active Holidays and Special Interest Tourism and Consequent Enrichment of The Holiday Experience. *Madrid: World Tourism Organization*.

Hall, C. M. and Weiler, B. (1992). What's Special About Special Interest Tourism? *London: Belhaven Press*, 1-14.

<http://store.hartman-group.com/content/health-and-wellness-2015-overview.pdf> [Erişim Tarihi: 10.01.2019].

<https://www.yogaalliance.org/Portals/0/2016%20Yoga%20in%20America%20Study%20RESULTS.pdf> [Erişim Tarihi: 07.12.2018].

Iyengar, B. K. S. (2016). *Yoga ve Siz (2. Baskı)*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

Koncul, N. (2012). Wellness: A New Mode of Tourism. *Economic Research-Ekonomiska Istraživanja*, 25(2), 525-534.

Kumar, P. (2015). Yoga Tourism–A Unique Feather in The Cap of Indian Tourism. *Advances in Economics and Business Management (AEBM)*, 2 (9):922

Lieberman, K. (2004). Yoga Tourism in India. *Yoga Life*, 7(35), 23-32.

Lidell, L. (1983). *The Sivananda Companion to Yoga*, Simon & Schuster Inc.: New York.

Lehto, X., Brown, S. and Morrison, A. (2006). Yoga Tourism as a Niche Within the Wellness Tourism Market, *Tourist Recreation Research*, 31(1), 25-35.

Maddox, C. B. (2014). Studying at The Source: Ashtanga Yoga Tourism and The Search for Authenticity in Mysore, India. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 13(4), 330-343.

Nichter, M. (2013). The Social Life of Yoga: Exploring Transcultural Flows in India. *In Yoga Traveling*, Germany: Springer. 201-224.

Nimrod, G. (2007). Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and Their Contribution to Life Satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1): 65–80.

Patanjali, (2012). *Yoga Sutra İçsel Özgürlüğün Yolu, (1. Basım)*, İstanbul:Arıtan Yayınevi.

Patterson, I., Getz, D., and Gubb, K. (2016). The Social World and Event Travel Career of The Serious Yoga Devotee. *Leisure Studies*, 35(3), 296–313.

Saraswati, S. J. (2001). *Yoga (3. Baskı)*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

Sarı Y. ve Şenel E. (2018). Bir Ekorekreatyon Faaliyeti Olarak Yoga Turizmi Üzerine Bir İnceleme. *International Rural Tourism and Development Journal Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi*, 2 (2): 20-23.

Sharpley, R. and Sundaram, P. (2005). Tourism: A Sacred Journey the Case of Ashram Tourism, India. *International Journal of Tourism Research*, 7:161–171.

Smith, M. and Kelly, C. (2006). Holistic Tourism: Journeys of The Self, *Tourism Recreation Research*, 31(1): 15-24.

Smith, M. (2003). Holistic Holidays: Tourism and The Reconciliation of Body, Mind and Spirit. *Tourism Recreation Research*, 28(1): 103-108.

Verschuren, F. (2004). Spa Health and Wellness Tourism: A New Product Portfolio at the Canadian Tourism Commission. *Ottawa: Canadian Tourism Commission*

Vivekananda, S. (2014). *Patanjali'nin Yoga Bilimi, Yoga Sutraları. (2. Baskı)*, İstanbul: Purnam Yayınları.

Xinran, Y.L., Brown, S., Chen, Y. and Morrison, M.A. (2006). Yoga Tourism as a Niche within The Wellness Tourism Market. *Tourism Recreation Research*, 31(1): 25-35.