

**The Psycho-Social  
Effects Of Yoga  
Practice**

# EFECTELE PSIHO-SOCIALE ALE PRACTICII YOGA

CARMEN MARCUS

*The evolution of the romanian civil society after the 1989 events has created an interesting field of study for Romanian social sciences: association forms unsubordinated to the state. The herein studied group (The Spiritual Movement for Integration in the Absolute) is such an association form, and it became in short time a subculture of certain proportions (over 20.000 members at the present time). The novelty of the study was provided by the fact that the public follows SMIA's activity through the mass-media's mirroring, which created meanwhile an image including stereotypes and prejudices. In order to objectively deconstruct the system we consider that a sociological approach will be convenient.*

**O** subcultură propune un ansamblu de simboluri, norme, valori și moduri de viață neidentice cu cele ale culturii dominante într-o societate, dar nici în contradicție față de acestea, ci adiționate lor (de exemplu, Asociația pescarilor și vânătorilor poate reprezenta o asemenea subcultură) (Bryjak, Soroka, 1995). Spre deosebire de subculturi, o contracultură se manifestă în opoziție cu cultura dominantă în societate. "Adeptii unei contraculturi resping unele sau majoritatea standardelor și modelelor comportamentale ale societății înglobante, dar nu resping toate normele și valorile culturii dominante" (L. Mihăilescu, 1993).

Cercetarea de față își propune o analiză a fenomenului Yoga în România, studiind dacă această practică este o simplă metodă de evaziune din societate sau are efecte mai profunde, constituindu-se într-o subcultură care propune noi simboluri, norme, valori și moduri de viață. Fenomenul este studiat prin intermediul celei mai extinse mișcări de acest gen - Mișcarea de Integrare Spirituală în Absolut - coordonată de profesor Yoga Nicolae Catrina. Cursurile organizate de M.I.S.A sunt răspândite în majoritatea orașelor țării, numărând aproximativ 15 mii de persoane la data efectuării studiului (anul 1995), iar sediul mișcării este în București. Activitatea este organizată diferențiat, pe ani de curs, la data efectuării cercetării existând șase ani (anii I-VI). Menționăm că studiul s-a realizat exclusiv asupra persoanelor care practică Yoga în cadrul M.I.S.A., nerăspandindu-se în nici un fel la alte mișcări asemănătoare din România (cum sunt gruparea Sahaja Yoga sau mișcarea condusă de Mario Văsilescu).

În desfășurarea cercetării s-au urmărit următoarele obiective:

1) Influența cursului asupra comportamentului social, studiată prin efectele asupra relațiilor interpersonale și performanțelor profesionale.

2) Studiul faptului dacă practica Yoga este o simplă metodă de relaxare față de stressul cotidian, sau propune un nou stil de viață, cu toate implicațiile acestui fapt.

3) Urmărirea unui posibil caracter sectar, prin studierea concepțiilor religioase ale practicanților, a comportamentului religios, eventualei apartenențe la o anumită religie, precum și a modului de raportare la stilurile de viață și valorile societății.

Lotul investigat și metodologia utilizată sunt următoarele:

- un interviu de grup, explorativ, după metoda interviului focalizat. Interviu focalizat (sau ghidat) este un tip de interviu semistructurat, "în sensul că abordează ipoteze și teme dinainte stabilite, dar întrebările și succesiunea lor nu sunt prestabilite" (Septimiu Chelcea, 1993). Interviu a cuprins un număr de 25 practicanți de Yoga din Cluj fiind, după cum am menționat, un interviu explorativ, realizat pentru o bună circumscriere a temei de cercetare.
- un număr de 30 de chestionare cuprinzând întrebări deschise, aplicate cursanților anilor I-VI din Cluj.

După operaționalizarea datelor obținute în urma pretestului (primele două etape) s-a conceput chestionarul final, cuprinzând în total 57 de întrebări.

- s-au aplicat 801 chestionare, dintre care 574 în București, 210 în Cluj și 17 în alte orașe.

Chestionarele au fost completate la două momente de timp diferite, prima serie în luna august 1995, în tabăra organizată la Costinești, iar a doua în luniile octombrie-noiembrie 1995, la cursurile din București, respectiv Cluj.

Piind un sistem deschis, în cadrul

căruiu cei care practică sunt liberi să parăscă acest curs oricând doresc, definitiv sau doar să îl întrerupă, nu se poate ține o evidență clară, exactă, a participanților. Din acest motiv, a fost imposibil de realizat un cadru de eșantionare care ar fi permis ulterior formarea unui eșantion aleator, cu o reprezentativitate determinată matematic. Numărul mare de chestionare și cuprinderea unei proporții semnificative a populației (aproximativ 50% dintre cursanți din București și Cluj), precum și faptul că cei investigați sunt reprezentativi, în sensul de activi, în cadrul mișcării, ne îndreptățește să considerăm eșantionul, deși neprobabilist, ca fiind reprezentativ.

- observația participativă. Menționez că am studiat sistemul, din interior, o perioadă de trei ani, suficientă pentru a permite cunoașterea în profunzime a fenomenului. Pe de altă parte, o doză de subiectivism devine inherentă în condițiile unui contact direct mai îndelungat, producându-se, inevitabil, o anumită contagiune. Considerăm, în acest sens, o analiză de tip etnometodologic ca fiind cea mai proprie metodă de abordare a sistemului, complementaritatea studiului emic cu cel etic fiind binevenită.

După cum arată profesorul I. Radu (1994), studiul unei culturi /subculturi ar trebui să presupună o privire din interior (abordarea emică), asigurându-se astfel un cadru de comparație. Având în vedere că nu a existat posibilitatea materială pentru realizarea unui studiu etnometodologic, s-a ales calea chestionarului aplicat pe o populație reprezentativă și nu cea a studiilor tipice de profunzime, iar numărul mare de chestionare aplicate (801) ne oferă anumite rezultate pertinente, situate dincolo de subiectivitatea cercetătorului.

Pentru asigurarea unor cadre de comparație valide am utilizat anumite teorii sociologice, cum este cea a consumului cultural în societatea contemporană (paralelă între Bourdieu și Scoala de la Frank-

furi), raportând consumul cultural al practicanților Yoga la teoria de mai sus. Totodată, majoritatea întrebărilor au urmărit să surprindă diferența dintre situația din prezent și ceea cea dinainte de a începe practica Yoga, în ce privește atât aspecte obiective (ocupația din prezent vs ocupația la începutul practicii), cât și subiective (modificări autopercepute în urma practicii Yoga în ce privește concepția despre viață etc.).

Revenind la ipotezele emise la începutul cercetării, s-au evidențiat, în primul rând, câteva caracteristici socio-demoografice:

- ca vârstă, o proporție foarte mare dintre cursanți (79.3%) se situează între 18 și 30 de ani, (27.2% între 18 și 23 de ani, 52.1% între 24 și 30 de ani);
- 76.3% dintre subiecți au studii superioare (în această categorie fiind inclusi și actualii studenți), iar 20.3% au studii liceale;
- 96.0% au naționalitatea română, 2.6% - maghiară și 0.9% sunt de alte naționalități. Menționăm că dintrucăt 21 de maghiari care au completat chestionare, 20 practică Yoga la cursul din Cluj, reprezentând astfel aproximativ 10% din totalul eșantionului clujean. Aceasta arată că structura pe naționalități a cursului urmează, într-o anumită măsură, structura populației zonei respective;
- ca stare civilă, 72.8% dintre subiecți sunt necasatoriți, 22.3% - căsatoriți, 3.0% - divorțați, 0.6% - văduvi. Proportia mare a necasatoriților poate fi explicată prin procentul mare de tineri.

Trecând la efectele asupra comportamentului social al practicanților, acesta s-a studiat pe trei domenii: relații interpersonale, performanțe profesionale și bunăstare materiale.

## 1. Relațiiile interpersonale

În cazul relațiilor interpersonale a fost studiată *autopercepția* subiecților asu-

pra acestui aspect, pe trei planuri: raporturile cu părinții, cele cu grupul de prieteni, ca și cele cu colegii de muncă. După prelucrarea datelor a reieșit că o mare parte dintre subiecți percep raporturi neschimbate sau îmbunătățite cu părinții (79.1%). La fel cu grupul de prieteni (73.6%) și cu colegii de școală sau de muncă (88.2%). De asemenea, testul  $\chi^2$  și coeficienții de contingență între cele trei categorii, luate două câte două, iau valori destul de mari, fiind seminificațive la nivelul de probabilitate  $p < 0.1$ .

Asocierea cea mai mare are loc între variabila privitoare la relațiile cu părinții și cea care se referă la relațiile cu prietenii, iar cea mai mică, între relațiile cu părinții și cele cu colegii.

Având în vedere faptul că relațiile cu colegii sunt autopercepute ca fiind neschimbate sau îmbunătățite, în proporție de 88.2%, corelația mai mică între această variabilă și cele privitoare la relațiile cu părinții și cu prietenii, ne arată că, la ultimele două, s-au petrecut mai multe modificări. Într-adevăr, cea mai mare pondere în ce privește relațiile înrăutățite sau selective (cu unii mai bune, cu alții înrăutățite), se întâlnește în cazul raporturilor cu părinții (18.8%) și în cele cu prietenii (24.4%).

Studiind tabelele de asociere între cele trei variabile, luate două câte două, observăm următoarele:

relații îmbunătățite la toate cele 3 variabile .....	37.0%
relații neschimbate la toate cele 3 variabile .....	10.6%
relații înrăutățite la toate cele 3 variabile .....	1.2%

Restul de 49.2% dintre subiecți au remarcat modificări diferite în cele trei tipuri de relații (de exemplu: relații mai bune cu părinții, concomitent cu relații selective cu prietenii: 62 de cazuri; relații înrăutățite cu părinții, mai bune cu prietenii: 66 de cazuri; relații înrăutățite cu părinții, mai bune

cu colegii: 71 de cazuri; relații selective cu prietenii, mai bune cu colegii: 48 de cazuri).

Acstea date pot fi explicate prin faptul că anumite modificări în concepția despre viață nu afectează tipuri de relații cum sunt cele cu colegii de serviciu sau de școală, prin natura lor, relații mai superficiale.

În schimb, raporturile cu grupul de prieteni, care nu practică Yoga, sunt mai pregnant afectate, datorită modificării sferei de interes. Atât în interviul de grup, cât și în cuestionar, subiecții declară că încep să se selecțeze prietenii, în funcție de gradul lor de profunzime. Astfel, cele superficiale dispar, în timp ce relațiile autentice se aprofundează.

Raporturile cu părinții diferă, într-o anumită măsură, față de cele cu grupul de prieteni. Atât în cuestionar, cât mai ales în interviul de grup, subiecții declară că dobândesc o mai mare independență în relațiile cu părinții, ori acest fapt are uneori

repercusiuni negative asupra acestor raporturi.

Pe de altă parte, anumite modificări nonconformiste ale modului de viață, cum ar fi adoptarea regimului lacto-vegetarian, crează cel puțin nedumerire în rândul celor care nu practică Yoga, având în vedere că fiecare dintre noi avem internalizate anumite convenții sociale, după cum arată Moscovici (Neculau, 1995), reprezentări care ne ajută să transformăm nefamiliarul în familiar. Un comportament nonconformist ieșe din schemele noastre logice implicate și, în încercarea de a-l clasifica, riscăm, de multe ori, să ne creăm stereotipii și prejudecăți. Din cauza unei priviri superficiale, se iau în considerare doar aspectele exterioare și astfel apare riscul unei erori. În aceeași ordine de idei, la întrebarea deschisă "De ce credeți că unele persoane privesc cu scepticism sau chiar acuză practica Yoga?", s-au primit următoarele răspunsuri:

• lipsă de informație, necunoaștere	73.4%
• stereotipii determinate de nonconformismul cursului, superficialitate în abordarea acestei probleme, de către cei din afară	30.1%
• prejudecăți, idei preconcepute, reavocință	21.7%
• publicitate negativă în mass-media	16.6%
• lipsa orientării către valori spirituale	7.2%
• comportamentul neadecvat al unor practicanți Yoga	4.1%
• părerea preconcepții că acest sistem nu este compatibil cu mentalitatea occidentală	1.2%

Cele mai multe dintre răspunsuri demonstrează prezența unor stereotipii și prejudecăți în modul de raportare la acest curs de Yoga, existența acestora nepuțind fi negată. Ceea ce apare însă ca fiind foarte interesant este "comportamentul neadecvat al unor practicanți Yoga", care ar putea justifica, într-o anumită măsură, conținutul stereotipilor. Acest gen de răspuns este structurat, în principal, în cinci tipuri de categorii:

- comportament indecent
- obținerea unor rezultate mediocre

- lipsa de discernământ în prezentarea informațiilor primite
- înțelegerea și prezentarea greșită a unor informații primite
- comportament și atitudini lipsite de bun simț.

Acste tipuri de comportament duc la crearea unei imagini deformate despre întregul curs de Yoga, ajungându-se, în cele din urmă, la confundarea sistemului cu atitudinile unor practicanți. Trebuie avut în vedere faptul că la începutul cursului nu se realizează o selecție a participanților (decât

în ceea ce privește eventuala prezență a unor boli psihice grave - cum sunt schizofrenia și paranoia). Din această cauză, deși majoritatea subiecților sunt inteligenți (peste 75%), totuși, în totalitate, ei provin din toate medile sociale, având nivele diferite de cultură și educație, ceea ce ar putea explica aceste manifestări.

## 2. Performanțe profesionale

Comparând ocupația subiecților înainte de a practica Yoga, cu cea actuală, s-a obținut un coeficient de contingență semnificativ la nivelul de probabilitate  $p < 0.1$ .

Studiind tabelul de asociere, constatăm următoarele:

- numărul celor care își păstrează aceeași profesie sau urmează un curs normal (de exemplu, de la elev la angajat, elev - student, student - intelectual, salariat - pensionar) se ridică la 703 (86.3%);
- 56 de persoane (6.9%) înregistrează o mobilitate ascendentă;
- 42 de persoane (6.8%) înregistrează o mobilitate descendenta.

Mentionăm că dintre cei 138 elevi la începutul practicii, un număr de 13 (9.8%) au rămas elevi în continuare, iar 97 (77.6%) au devenit studenți.

Datele de mai sus demonstrează că practica Yoga nu influențează negativ comportamentul social, în ceea ce privește realizarea profesională. Pe de altă parte, la nivelul grupului în ansamblu, cu instrumentele statistice utilizate, nu apar rezultate profesionale (cuantificabile) spectaculos mai ridicate în urma practicii Yoga.

## 3. Bunăstarea materială

Este o valoare apreciată în rândul celor care practică Yoga la aceste cursuri.

Aspectul a fost însă studiat doar prin intermediul interviului de grup și al observației directe, fără date statistice care ar fi reieșit din chestionar.

Ceea ce apare ca specific este faptul că subiecții, deși apreciază pozitiv valourile promovate de societate, cum sunt bunăstarea materială și realizarea profesională, le transformă oarecum din scopuri în sine în mijloace pentru a trăi într-un mod spiritual, respectând anumite valori morale.

Pentru analizarea acestui aspect am folosit ca bază teoria lui Merton privitoare la anomie. Merton definește conceptul de anomie ca fiind situația rezultată în urma nesuperozabilității scopurilor aprobatelor social și a mijloacelor aprobatelor social pentru realizarea lor. Sugerață că oamenii pot reacționa în fața acestei situații în cinci moduri diferite, în funcție de acceptarea sau respingerea scopurilor și mijloacelor aprobatelor social (Merton, 1968). Aceste moduri sunt: conformitatea (oamenii acceptă atât scopurile cât și mijloacele, respectiv munca); inovația (de exemplu furtul); ritualismul (exemplul clasic este birocrațul); retracțismul (vagabondul, consumatorul cronic de droguri); rebeliunea (respingerea scopurilor și mijloacelor și crearea altora noi, respinse de societate). Pe lângă aceste cinci situații expuse de Merton, F. Harray propune încă două situații noi (A. Mihiu, 1994): indiferența (manifestată de un creator artistic, un mistic religios sau chiar de un om bogat pentru care scopurile și mijloacele pot fi irelevante, ținând seama că el a obținut deja succes) și ambivalența (de exemplu cazul unui călugăr care respinge ideea obișnuință de succes dar care, în afara mănăstirii, se întâmplă să-i judece pe alții și chiar pe sine, după atitudinea față de scopurile și mijloacele aprobatelor social).

Plecând de la această bază teoretică, observăm că practicanții Yoga nu pot fi încadrati strict în nici o categorie amintită. Totuși, ei se apropie cel mai puternic de "conformitate", prin faptul că acceptă atât scopurile aprobatelor social (cum sunt

bunăstarea materială și realizarea profesională), cât și mijloacele aprobate social pentru atingerea acestor scopuri. Pe de altă parte, ei transformă scopurile în sine în mijloace pentru a trăi într-un mod care să facă posibilă respectarea altor valori. Aceasta ne îndreptățește să considerăm mișcarea din perspectiva unei subculturi. Vom insista asupra acestui fapt în cele ce urmează, prin studierea modificărilor survenite în modul și stilul de viață al subiecților.

Influențele practicii Yoga au fost studiate din perspectiva modului de viață (descriptiv-explicativă) și din cea a stilului de viață (intern-structurală și normativă) (după Cătălin Zamfir, 1993):

a) Studiindu-se mai întâi modul de viață al subiecților, observăm că aceștia participă săptămânal la cursurile de Yoga, practică individual zilnic, participă cel puțin o dată pe an la taberele de vacanță (s-au luat în considerare valorile modale). În ce privește aspirațiile pentru viitor, 94.9% consideră practica Yoga drept parte integrantă a programului lor cotidian.

În structura activităților zilnice, somnul cuprinde aproximativ 7 ore, igiena - 1 oră, locul de muncă - 6.30 ore, pregătirea profesională - 1.30 ore, deplasarea la locul de muncă - 1 oră, treburile gospodărești - 2 ore, practica Yoga - 2.30 ore, rămânând un timp liber de aproximativ 2.30 ore (s-au luat în considerare valorile medii).

În organizarea timpului liber practica Yoga ocupă primul loc (89.9%), urmată de lectură (71.8%), plimbări în natură și excursii (65.2%), vizionarea de filme (37.3%), studiu (35.9%) și întâlniri cu prietenii (32.9%).

Alimentația este marcată de regimul lacto-vegetarian la majoritatea subiecților (93.9%), deși nu există nici o obligativitate în acest sens. Cu toate acestea, după cel mult un an sau doi de Yoga, majoritatea adoptă acest regim de alimentație.

Studiind consumul cultural, cons-

tățim că există preocupări constante pentru lectură, film și muzică. Deoarece cercetarea nu a inclus un eșantion de control format din persoane care nu practică Yoga, am analizat acest aspect din perspectiva teoriei consumului cultural. Sociologul american Gartman realizează o paralelă între teoria lui Bourdieu, a simbolizării claselor și cea a Școlii din Frankfurt, a reificării maselor, arătând că acestea descriu valid căte o parte a culturii capitaliste târzii. În timpul liber, oamenii consumă produse materiale omogenizate, care furnizează o bază culturală pentru ritualurile solidarității în ascunderea diferențelor de clasă. Din această categorie face parte și consumul cultural, apreciază analiștii Școlii din Frankfurt, transformat în ultimul secol în cultură de masă. În același timp, clasa dominantă se distinge pe sine însăși prin cultivarea unui domeniu separat al culturii nonmateriale, ce furnizează bazele culturale pentru ritualurile de excluziune. Doar burghezia poate vorbi despre artă, muzică clasică și literatură, excludând astfel și subordonând clasa muncitoare pe care o conduce (Bourdieu, 1979; Gartman, 1991).

În cadrul cursului de Yoga, consumul cultural în ceea ce privește arta înaltă, cum este teatrul sau opera, urmează teoria lui Bourdieu, având în vedere că doar 14.3% dintre subiecți aleg acest gen de spectacole în timpul liber (se poate afirma acest lucru doar în mod analogic, considerând procesul de transformare prin care trece în prezent structura socială din România). Preferința pentru muzica simfonică însă (76.3%) nu poate fi explicată prin teoria lui Bourdieu, aici apărând influența cursului de Yoga, datorită realizării unor meditații pe un fond muzical de acest gen.

În ceea ce privește cultura de masă, am studiat preferințele pentru lectură, film și muzică, observând că subiecții manifestă preocupări constante în acest sens. Ponderea cea mai mare se constată în cadrul lecturii, 71.8% din populația chestionată declarând-o drept ocupație de bază în

## EFFECTELE PSIHO-SOCIALE ALE PRACTICII YOGA

timpul liber. Cei mai mulți citesc cărți de Yoga (de la 8.6% căi citeau acest gen înainte de a practica Yoga la 64.2% în prezent), aici fiind evidentă influența cursului. Pe de altă parte, preferința pentru beletristică este menținută relativ constantă comparativ cu perioada dinainte de a practica Yoga (54.1% în prezent față de 58.3%). Acest fapt ne trimită la teoria Școlii din Frankfurt în privința culturii de masă, dar putem surprinde și influența cursului de Yoga, prin preferința față de literatură cu conținut spiritual.

Studiind genurile de filme vizionate cu precădere de către subiecții, constatăm că majoritatea vizionează filme artistice (93.5% în prezent, față de 88.9% înainte de a practica Yoga). S-a păstrat, de asemenea, un interes constant față de filmele documentare (37.7%). Și în acest caz datele urmează, până la un punct, teoria culturii de masă a Școlii din Frankfurt, influența cursului de Yoga facându-se simțită însă, prin preferința pentru filmele artistice cu conținut spiritual (de la 32.3% la 81.8%) și aproape totală lipsă a preferințelor pentru filmele de groază (de la 25.5% la 3.9%). Totodată, se vizionează și alte genuri; comediile, de exemplu, trezesc aproximativ același interes în prezent, comparativ cu perioada dinainte de a începe cursul de Yoga (55.3% în prezent, față de 58.9%).

În sfârșit, în cazul muzicii, influența practiciei Yoga este mai mare. Se audiază, cu preponderență, muzica simfonică (76.3% în prezent, față de 43.4% înainte de a începe practica Yoga) și muzica electronică instrumentală (81.9% față de 28.8%), aceste genuri folosindu-se și ca fond sonor pentru realizarea unor meditații cu specific yoghin. Muzica disco se ascultă în proporții destul de reduse (20.3%). Putem specifica aici, în urma observației directe, precum și a interviului realizat că, deși muzica disco nu face parte neapărat dintre preferințele intime în acest domeniu ale subiecților, ea este ascultată ocazional, ceea ce nu se

poate afirma despre muzica heavy-metal (2.0% în prezent, față de 31.6%), trash (0.1% în prezent față de 3.2%) și jazz (3.1% în prezent, față de 12.9%). Preferința pentru muzica populară se păstrează relativ constantă (13.4%, față de 11.6%).

În concluzie, influența practiciei Yoga asupra consumului cultural este departe de a fi totală. Ea se face simțită mai ales în sensul preferințelor pentru lectură și filme cu conținut spiritual, ca și pentru muzica folosită în meditație (simfonică și electronică). În rest, preferințele subiecților se încadrează în teoria lui Bourdieu privitoare la consumul bunurilor simbolice și în cea a Școlii din Frankfurt referitoare la cultura de masă.

Din cele prezentate mai sus se poate vedea că Yoga face parte integrantă din modul de viață al subiecților, având un loc bine determinat în majoritatea tipurilor de activități.

b) Motivația inițială, declarată, a subiecților pentru a participa la acest curs cuprinde, în principal, dorința de autocunoaștere și autoperfecționare (56.6%), dorința de cunoaștere (50.6%), căutarea unui echilibru interior (49.1%) sau dorința de a urma o cale spirituală (43.2%).

Corelată cu vîrstă subiecților, majoritatea între 18 și 30 de ani, motivele de mai sus fac trimiteră la căutarea propriei identități, crize de statusuri și roluri, dar și ineditul cursului. Se vorbește despre caracterul "prin excelență teleeconomic" al tinereții (Mahler, 1983), specificitatea acestuia putând fi surprinsă prin patru trăsături esențiale: *orizont, distanță, libertate, mobilitate*, în concepția acestui autor. Tinerețea dispune de aceste patru trăsături perspective maxime, în raport cu toate celelalte vîrste. De aceea, îi este specifică atracția către necunoscut și dorința de cunoaștere, ca și un anumit nonconformism. Totodată, căutarea unui echilibru interior arată că un factor al apropierea de cursul de Yoga îl constituie existența unor frustrări, complexe și inhibiții, căutându-se un remediu

pentru acestea.

În ceea ce privește modificarea motivației în prezent, dorința de a urma o cale spirituală crește de la 43.2% la 74.8%, iar dorința de autocunoaștere și autoperfecționare - de la 56.6% la 72.6%. Aceste date arată orientarea dată de curs către valorile spirituale și către autoperfecționare, ca valori centrale.

c) Prin intermediul a două întrebări deschise, s-a studiat modificările autopercepute a fi survenită în structura psihologică, precum și în concepția generală despre viață. Constatând că la ambele întrebări s-au primit răspunsuri asemănătoare, am realizat o analiză unitară a acestora. Orientarea către valorile spirituale, în raport cu cele materiale este semnificativă (în total 629 de cazuri, reprezentând 78.4%). Acest aspect, corelat cu faptul că 62.5% consideră că sunt mai apropiati, în urma practicii Yoga, de creștinism, ne arată că universul axiologic promovat de acest sistem are în centru ideea de Dumnezeu și de Divinitate. Se apreciază apoi valori morale, cum este altruismul (46.1%) sau calitate precum voința și increderea în sine (29.9%). Toate acestea sunt cuprinse într-o trăire mai plenară a vieții (36.4%), dar este subliniată în același timp și importanța discernământului (31.1%) și a autocontrolului (14.1%).

Desigur, datele de mai sus reprezintă efectele autopercepute ale practicii Yoga și pot descrie, într-o anumită măsură, mai degrabă aspirații ale subiecților. În orice caz, ele ilustrează valori promovate la aceste cursuri, valori pe care subiecții urmăresc să le internalizeze mai mult sau mai puțin, în funcție de personalitatea fiecărui individ, precum și de nivelul de cultură și educație.

Revenind la întrebarea inițială, considerăm că practica Yoga este mai mult decât o simplă metodă de evație din societate, influențând viața indivizilor atât din perspectiva modului de viață (descriptive-explicativă), cât și din cea a stilului de

viață (intern-structurală și normativă). Gruparea studiată poate fi considerată o subcultură, ea propunând un nou stil de viață, bazat pe valori morale și spirituale. Considerăm însă că nu se încadrează în categoria de contracultură decarece, deși propune scopuri noi, acceptă și promovează ca valori principale scopurile valorizate de societate, cum sunt succesul profesional și bunăstarea materială. Chiar dacă acestea din urmă sunt subordonate scopurilor esențiale, care sunt cele spirituale, ele ocupă un loc bine definit în universul axiologic al subiecților, contribuind la o bună integrare socială a acestora.

Ultima problemă urmărită este un posibil caracter sectar al mișcării.

La întrebarea deschisă urmărind să surprindă modificările survenite în urma practicii Yoga, în ce privește concepția religioasă a subiecților, 61.3% declară că au dobândit o credință mai profundă în Divinitate, iar dintre aceștia, 26.8% s-au transformat din atezi convinsă în credincioși. 25.7% consideră că au dobândit o înțelegere mai profundă a mesajului religios, iar 38.3% declară că s-au apropiat de creștinism (de propria religie - în majoritate ortodoxismul) în urma practicii Yoga.

În privința influențelor autopercepute asupra practicii religioase, 70.2% dintre subiecți tin postul creștin din zilele de vineri, 65.6% practică rugăciunea, iar 43.2% frecventează biserică. Doar 2.2% (18 cazuri) merg la biserică mai puțin decât o fâacă înainte, 0.1% (1 caz) tin post mai puțin decât înainte și nu se înregistrează nici un caz în care rugăciunea să aibă un rol mai redus în prezent. Totodată, 62.5% sunt deschiși față de propria lor religie, în majoritate aceasta fiind religia creștin ortodoxă. Dintre aceștia, 9.1% declară că înainte de a practica Yoga nu mergeau deloc la biserică, iar 22.63% afirmă că frecvența bisericii are în prezent o semnificație mult mai profundă. Mai mult, se întâlnesc cazuri în care unii subiecți au primit boala creștin ortodox după începerea

practicii Yoga.

Revenind la întrebarea dacă acest curs de Yoga prezintă anumite aspecte sectare, dictionarul de sociologie definește sectă ca o "grupare religioasă de dimensiuni mici care respinge majoritatea stilurilor de viață și valorilor societății dominante. Membrii sectei consideră celelalte interpretări religioase ca fiind eronate și apreciază societatea globală ca fiind decadentă sau diavolească".

În Dictionarul de mitologie, Kembach dă următoarea definiție a sectei: "Mică grupare de disidenți, desprinsă din cadrul unui cult, al unei religii, care de obicei împuță comunității părăsite falsificarea adevarului primordial sau pierderea contactului cu tradiția, cu adevarata tendință, cu dogmele fundamentale".

În urma acestui studiu, am constatat că 62,5% dintre subiecții consideră că sunt deschiși față de propria lor religie, aceasta fiind îndeosebi creștinismul ortodox. Aceasta demonstrează că Yoga nu este, în sine, o religie, din moment ce practicanțul se apropie de o altă religie. Mai mult, faptul că se produce o deschidere către o religie autentică, tradițională, cu toate valorile pe care aceasta le conține, ne determină să ne îndoim, cel puțin într-o primă fază, de posibilul aspect sectar al mișcării.

În sprijinul acestei idei vine și faptul că subiecții apreciază pozitiv valo-

rile societății dominante, cum sunt realizarea profesională și bunăstarea materială care, chiar dacă nu fac parte din nodul central al reprezentării sistemului de valori, ocupă un loc esențial. Aceasta se poate observa și din timpul efectiv acordat zilnic profesiei.

Totodată, o sectă presupune un sistem închis. Cursul de Yoga este un sistem deschis, existând cazuri în care unii practicanți au renunțat la acest curs definitiv sau doar temporar, revenind după diferite perioade de timp. Cursanții nu au nici un fel de obligații, în afara unei taxe luna-re, necesare achitării chiriei pentru sala de curs și a unei prezențe minime, pentru a putea asimila informațiile predate.

În concluzie, putem aprecia că Yoga are efecte complexe asupra celor care o practică. S-au înregistrat, în chestionare, anumite clișee verbale utilizate la aceste cursuri ceea ce determină, într-o primă fază, clișee de gândire. Dacă unii rămân însă la nivelul clișelor verbale, alții trec informațiile prin filtrul lor mental și le internalizează ca atare. Practica Yoga își pune amprenta, într-o măsură considerabilă, asupra personalității practicanților. Dar ei sunt integrați social, fiind supuși tuturor stimu-lilor societății, în ansamblul ei (grupuri de apartenență, grupuri de referință, mass-media etc.) și suferind, prin urmare, influențe complexe.

### Note și bibliografie

- P. Bourdieu, 1979, *La distinction: critique sociale du jugement*, Les Editions du Minuit, Paris.
- P. Bourdieu, *Economia bunurilor simbolice*, Ed. Meridiane, București.
- G. Bryjak, M. Soroka, 1994, *Sociology: Cultural Diversity in a Changing World*, University of San Diego, USA.
- D. Gartman, September 1991, "Culture as Class Symbolization or Mass Reification? A Critique of Bourdieu's Distinction", în *American Journal of Sociology*, The University of Chicago Press.
- P. Iluț, 1995, *Structurile axiologice*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
- V. Kembach, *Dictionar de mitologie generală*.
- F. Mahler, 1983, *Introducere în Juven-*

- tologic, Ed. Științifică și Enciclopedică, București.
- R.K. Merton, 1968, Social Theory and Social Structure, Enlarged Ed. The free press, New York.
- A. Miha, 1994, Sociologia dreptului, Univ. D.Cantemir, Cluj-Napoca.
- A. Neculau (coord.) , 1995, Reprezentările sociale, Societatea Știință și Tehnică, București.
- I. Radu, P. Ilut, L. Matei, 1994, Psihologie socială, Ed. Exe, Cluj-Napoca.
- T. Rotariu, 1991, Metode și Tehnici de Cercetare Sociologică, Cluj-Napoca.
- L. Vlașceanu, C. Zamfir (coord.) , 1993, Dictionar de sociologie, Ed. Babel, București.