

# Αυτόματον: Περιοδικό Ψηφιακών Μέσων και Πολιτισμού

Τόμ. 4, Αρ. 1&2 (2026)

Αλγοριθμικοί πολιτισμοί και Τεχνητή Νοημοσύνη



Ψηφιακή υγεία και ολιστικές πρακτικές:

Βιολέττα Κουτσούκου

doi: [10.12681/automaton.45558](https://doi.org/10.12681/automaton.45558)

Copyright © 2026



Άδεια χρήσης [Creative Commons Αναφορά 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## Βιβλιογραφική αναφορά:

Κουτσούκου Β. (2026). Ψηφιακή υγεία και ολιστικές πρακτικές:: Το παράδειγμα της γιόγκα και του διαλογισμού. *Αυτόματον: Περιοδικό Ψηφιακών Μέσων και Πολιτισμού*, 4(1&2), 46-60. <https://doi.org/10.12681/automaton.45558>

## Ψηφιακή υγεία και ολιστικές πρακτικές: το παράδειγμα της γιόγκα και του διαλογισμού

**Βιολέττα Κουτσούκου\***

### Περίληψη

Στο παρόν κείμενο θα συζητήσω για την παγκόσμια θεραπευτική τάση της ολιστικής υγείας μέσα από το παράδειγμα μελέτης των γιόγκα και διαλογιστικών πρακτικών. Εκκινώντας από την περίοδο της πανδημίας, κατά την οποία οι λόγοι για τη σωματική και ψυχική υγεία, τη φροντίδα και το ευ ζην ήταν πανταχού παρόντες, ακολουθώ τις διαδρομές της εμπορευματοποίησης της ολιστικής υγείας στις διεθνείς ψηφιακές αγορές. Η ολιστική υγεία, μία σύγχρονη –συχνά αναφερόμενη και ως «εναλλακτική»– τάση στο παγκόσμιο ιατροφαρμακευτικό βιομηχανικό σύμπλεγμα αποτελεί και έναν διακριτό επιχειρηματικό κλάδο στις νέες ψηφιακές τεχνολογίες της υγείας, με μεγάλη εμπορική αξία. Καθώς «η ψηφιακή υγεία δεν είναι ποτέ ουδέτερη» (Kent 2023: 5), με ενδιαφέρει να εντοπίσω πολιτισμικές και κοινωνικο-πολιτικές συνδέσεις που διαπνέουν τα τεχνουργήματα της ψηφιακής υγείας και να ανοίξω τη συζήτηση σχετικά με τους τρόπους κατά τους οποίους μετασχηματίζεται η σωματικότητα μέσα από τη συναρμογή της με τα ψηφιακά μέσα.

**Λέξεις κλειδιά:** ψηφιακή υγεία, οικολογίες των μέσων, σωματικές τεχνο-πρακτικές, γιόγκα και διαλογισμός.

\* Υποψήφια διδακτόρισα Κοινωνικής Ανθρωπολογίας, Τμήμα Κοινωνικής Ανθρωπολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, violetkout@gmail.com

## Digital health and holistic practices: the case study of yoga and meditation

**Violetta Koutsoukou\***

### **Abstract**

In this text I will be discussing on the global therapeutic trend of holistic health, through the case study of modern yoga and meditation. Taking the Covid-19 period – when discourses around health, care and wellbeing were omnipresent – as my starting point, I follow the encounters of the commodification of holistic health within the global digital markets. Holistic health, a contemporary, often considered as “alternative” trend in the global medical industrial complex has become an area of interest and of great success for the new digital health technologies market. Nevertheless “digital health is never neutral” (Kent 2023: 5), thus calling for attentive examination on the cultural and socio-political trajectories that traverse the artefacts of digital health and also posing questions around the ways somatic techno-practices unravel within digital media.

**Keywords:** digital health, media ecologies, somatic techno-practices, yoga & meditation.

\* PhD Candidate of Social Anthropology, Department of Social Anthropology, Panteion University of Social and Political Sciences, violetkout@gmail.com

## Εισαγωγή: Σύντομος αναστοχασμός για την πανδημία

Οι εμπειρίες της πρόσφατης πανδημίας ανέδειξαν νέες τεχνολογικές όψεις της βιοπολιτικής της υγείας και της φροντίδας, καθώς η διαχείριση της δημόσιας υγείας στις παγκοσμιοποιημένες κοινωνίες βρίσκεται ολοένα και πιο ενσωματωμένη εντός της ψηφιακής διάρθρωσης της καθημερινότητας (Kent 2023) και αναπτύσσεται παράλληλα με τον καπιταλισμό της πλατφόρμας (Srnicsek 2017) και τον καπιταλισμό της επιτήρησης (Zuboff 2014). Επιπλέον η νόσος Covid-19 έθεσε τις έννοιες της ασθένειας και της υγείας υπό μία απτά πλανητική σκοπιά, φέρνοντας στο προσκήνιο τα αλληλοσυνδεόμενα βιολογικά δίκτυα (Galloway & Thacker 2007) ανθρώπινων και μη ανθρώπινων οργανισμών. Στις κριτικές κοινωνικές επιστήμες, οι μελέτες συγκλίνουν στο πως οι παράμετροι της σύγχρονης ζωής στη Γη, όπως ο αυξανόμενος ανθρώπινος πληθυσμός, η αδιάκοπη εντατικοποίηση των βιομηχανιών παγκοσμίως, η εξαντλητική εξόρυξη των φυσικών πόρων και η κλιματική αλλαγή, αποτέλεσαν το υπέδαφος στο οποίο εξαπλώθηκε από τον Δεκέμβρη του 2019 η νόσος Covid-19. Στην Ανθρωπόκαινο εποχή, «το δίκτυο προστασίας των αλληλοεξαρτώμενων πολυσποισιστικών (multispecies) μας σχέσεων σκίζεται και καταρρέει» (Tsing, κ.ά. 2017: 7) και οι νέες προκλήσεις γύρω από την ασφαλή επιβίωση και την αυτό-και αλληλο-φροντίδα βρίσκονται επιτακτικά μπροστά μας.

Η υγειονομική κρίση της πανδημίας Covid-19 τόνισε τόσο τις δομικές ανισότητες όσο και τις δομικές ανεπάρκειες του σύγχρονου σχεδιασμού για την παγκόσμια δημόσια υγεία, και παρότι «οι θάνατοι λόγω του ιού θεωρούνται αποδεκτές απώλειες όσο η κρίση δεν απειλεί τις σχέσεις του παγκόσμιου κεφαλαίου» (Gurta & Bolin 2021: 21), η νόσος της Covid-19 εξαπλώθηκε «στην Κίνα, τις ΗΠΑ και τη Δυτική Ευρώπη, στα μέρη δηλαδή που αποτελούν τον πυρήνα της παγκόσμιας καπιταλιστικής αυτοκρατορίας» (ό.π.), καθιστώντας την πανδημία ένα επείγον οικουμενικό πρόβλημα. Σε πολλές χώρες, και σίγουρα στην Ελλάδα, το διαλυμένο από τις νεοφιλελεύθερες πολιτικές δημόσιο σύστημα υγείας αντισταθμίστηκε καθαρά και μόνο από τις υπερπροσπάθειες των εργαζομένων στις δομές υγείας και από τις αλληλέγγυες κοινότητες και πρακτικές φροντίδας (Chatzidakis, κ.ά. 2022). Τα όρια, συνεπώς, των υπαρχόντων θεσμών δοκιμάστηκαν και διεθνείς φορείς όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αλλά και οι εκάστοτε Εθνικοί Οργανισμοί Υγείας έπαιξαν πρωτοφανή ρόλο στην οργάνωση και την ψηφιοποίηση της καθημερινής ζωής. Η διεθνής οδηγία της καραντίνας και των lockdown, παρότι είχαν προφανή οφέλη ενάντια στη μετάδοση του ιού, από την άλλη δημιούργησαν κάτι σαν φαινόμενο ντόμινο. Πυροδότησαν πολύπλευρες ψυχικές, συναισθηματικές, σωματικές επιπτώσεις, ιδιαίτερα σε λιγότερο προνομιούχες κοινότητες, σε ήδη ευάλωτα άτομα, ηλικιωμένα, άτομα χωρίς προϋπάρχον δίκτυο υποστήριξης, φέρνοντας ένα νέο κύμα «επιδημίας» στρες και άγχους.

Παρακολουθώντας ερευνητικά την περίοδο εκείνη τις δημόσιες, δημοφιλείς αφηγήσεις για τη διαχείριση του άγχους εν μέσω πανδημίας, το «αντίδοτο» σε αυτήν την παγκόσμιας κλίμακας στρεσογόνα συνθήκη φάνηκε να έρχεται μέσα από τη βιομηχανία του ευ ζην (wellness). Εκεί που οι υποδομές υγείας κατέρρεαν, η διεθνής αγορά προϊόντων και υπηρεσιών γύρω από την υγεία και την αυτοφροντίδα, ιδιαιτέρως των υπηρεσιών που ήταν εύκολα και ασφαλώς προσβάσιμες διαδικτυακά, άνθισαν. Σε αυτή τη συγκυρία οι πρακτικές

της γιόγκα και του διαλογισμού στον ψηφιακό χώρο φάνηκε να αποκτούν ένα νέο κύμα δημοφιλίας, όπως μαρτυρούν εθνογραφικά και στατιστικά στοιχεία. Ένα χαρακτηριστικό δημοσίευμα εκείνης της περιόδου, στον ιστότοπο του ελληνικού «Vice Media» με τίτλο *Δωρεάν Εφαρμογές Διαλογισμού για να την Παλέψεις μες στις Γιορτές* αποτελεί ταυτόχρονα και χαρακτηριστικό παράδειγμα του δημόσιου λόγου που αναπτύχθηκε παράλληλα με την ανάπτυξη της αγοράς γύρω από την ευζωία. Φυσικά, πέρα από τις πρακτικές για την ευζωία και την υγεία, κατά την περίοδο της πανδημίας ένα τεράστιο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού «εισήχθη» σε μια νέα συνθήκη ψηφιακότητας, καθώς βασικοί τομείς της καθημερινότητας, όπως η εκπαίδευση και η εργασία, διαμεσολαβήθηκαν ψηφιακά. Έτσι τα ψηφιακά μέσα και δίκτυα συστηματικά διείσδυσαν στο επίπεδο της καθημερινής κοινωνικότητας κατά την περίοδο του «μένουμε σπίτι», αναδεικνύοντας νέα καθεστώτα φροντίδας (Ticktin 2011) και πολιτικών του καθημερινού. Οι ψηφιακές πρακτικές που αναπτύχθηκαν κατά την πανδημία Covid-19 διαμόρφωσαν νέες συν-αισθηματικές οικονομίες (Ahmed 2018), έφτιαξαν υλικές συνδέσεις, πλέκοντας το παγκοσμιοποιητικό (glocal) συναρμολόγημα, και δικτύωσαν πολυεπίπεδα χρήστες και χρήστριες των ψηφιακών τεχνολογιών σε εκτεταμένα μιντιακά περιβάλλοντα (Horst 2021: 73). «Η πανδημία μάς έκανε να αντιληφθούμε ότι ζούμε σε έναν κόσμο που δεν κατοικείται μόνο από ανθρώπους, αλλά και από πολλές άλλες οντότητες που ζουν ανάμεσά μας, μεταξύ άλλων ιοί, βακτήρια και εμβόλια» (Σουλτς 2024: 29), φορητές συσκευές, ψηφιακές εφαρμογές και φορέσιμες τεχνολογίες, αναγκάζοντάς μας να στρέψουμε την προσοχή στους τρόπους με τους οποίους η συν-κατοίκηση αυτή αναθεωρεί την ίδια την οντολογία του ανθρώπινου.

Στο παρόν κείμενο αντλώ υλικό από πολυτοπική έρευνα εντός και εκτός διαδικτύου (εκκινώντας από την περίοδο της πανδημίας έως σήμερα), κατά την οποία ακολούθησα νεοαναδυόμενες κοινότητες και πρακτικές ολιστικής φροντίδας, με εξέχον παράδειγμα, αυτό της γιόγκα και των διαλογιστικών πρακτικών. Καταρχάς, χαρτογραφώντας τις δημόσιες αφηγήσεις της περιόδου, οι οποίες είχαν στο επίκεντρο την αξιοποίηση των γιόγκα και διαλογιστικών διανοητικών-σωματικών (mind-body) πρακτικών ως τρόπων διαχείρισης των επιπτώσεων της πανδημίας, βρέθηκα μπροστά σε μία αναπτυσσόμενη διεθνή βιβλιογραφία, της οποίας η επισκόπηση ακολουθεί στο πρώτο μέρος του παρόντος άρθρου. Στη συνέχεια ασχολούμαι με την ευρύτερη βιομηχανία στην οποία εντάσσονται οι εν λόγω πρακτικές, δηλαδή τη βιομηχανία του ολιστικού ευ ζην, κοιτώντας με προσοχή τους τρόπους με τους οποίους η βιομηχανία αυτή αναπτύσσεται παράλληλα με τις νέες τεχνολογίες. Έτσι, στο δεύτερο και τρίτο μέρος θα συζητήσω για τις τεχνο-πρακτικές της ολιστικής υγείας, καταλήγοντας σε ορισμένα ανοιχτά ερωτήματα γύρω από το σύγχρονο ιατρο-φαρμακευτικό σύμπλεγμα και την οικολογία των νέων μέσων.

## Προσεγγίζοντας τη σύγχρονη γιόγκα

Η σύντομη βιβλιογραφική επισκόπηση που ακολουθεί έχει σκοπό να θέσει μια βάση για την κατανόηση του πεδίου των Σπουδών της Γιόγκα και του Διαλογισμού όσο και να θέσει κάποια πρωταρχικά σημεία επαφής των πρακτικών αυτών με τη στροφή προς την ψηφιακή υγεία κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Προσεγγίζω τα ποικίλα σύγχρονα είδη γιόγκα πρακτικής και των εγγενώς σχετιζόμενων διαλογιστικών πρακτικών ως διανοητικές, σωματικές και πνευματικές πρακτικές, οι οποίες, ως περιπτώσεις μελέτης, «αναδεικνύουν βαθιές συνδέσεις της ευρωπαϊκής νεοτερικότητας με την ασιατική νεοτερικότητα» (Van der Veer 2009: 1097). Σύμφωνα με πλήθος μελετητριών από τον χώρο των κριτικών σπουδών της γιόγκα, η σύγχρονη γιόγκα (modern yoga) αποτελεί μια πολυσυλλεκτική πρακτική, η οποία αντλεί από την παράδοση των διαλογιστικών και σωματικών πρακτικών της Νότιας Ασίας, της Αφρικής, αυτόχθονων πολιτισμών της Αμερικής και όχι μόνο (Shood 2020: 6· Jain 2014). Η ιστορικότητά της, αν και μη-γραμμική (Evans 2021), είναι στενά συνδεδεμένη με τις σχέσεις εξουσίας που αναδύθηκαν εντός των αποικιακών κανονιστικών πρακτικών κατά τον 19ο και 20ό αιώνα (Black, 2021: 14) στην ινδική υποήπειρο. Σε μία συζήτηση με τα παραπάνω, τον Οκτώβρη του 2020, ο εκδοτικός οίκος «Routledge» εκδίδει τον συλλογικό τόμο *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies* (Newcombe & O'Brien-Kor), το πρώτο εγχειρίδιο του δημοφιλούς αυτού οίκου για τις πρακτικές της γιόγκα και του διαλογισμού, συμβάλλοντας σημαντικά στον υπό διαμόρφωση διεπιστημονικό αυτόν κλάδο σπουδών που αναπτύσσεται παγκοσμίως. Αξιοποιώντας την κοινωνική και πολιτισμική κριτική, τις μεταποικιακές σπουδές και τις σπουδές φύλου, αλλά και ένα ευρύ φάσμα άλλων ακαδημαϊκών πεδίων, και μέσα από τη διερεύνηση των ιστορικών, θρησκευτικών, πολιτισμικών, και διανοητικών-σωματικών (mind-body) και πνευματικών (spiritual) όψεων των δύο αλληλοσυνδεόμενων αυτών φαινομένων, τοποθετεί στο σήμερα τις εν λόγω πρακτικές.

Παράλληλα, την τελευταία δεκαετία αναπτύσσονται και οι Κριτικές Σπουδές της Γιόγκα, οι οποίες επεξεργάζονται μέσα από μια διαθεματική πολιτική σκοπιά τη σύγχρονη γιόγκα και τη συνάρθρωσή της με σχέσεις εξουσίας σχετικά με τη φυλή, το φύλο, την τάξη, τη σεξουαλικότητα, τον ικανοτισμό, την ηλικία, καθώς και με ζητήματα πολιτισμικής οικειοποίησης και σύγχρονου οριενταλισμού (Diamond-Lenow 2023, Hagan 2021, Evans 2021, Ternikar 2021). Όπως χαρακτηριστικά σημειώνει μέσα από την εθνογραφία της η ανθρωπολόγος Ρούμγια Σ. Πούτσα (Rumya S. Putcha), στην περίπτωση των αμερικανικών πολιτισμών γιόγκα διαφαίνεται μία πτυχή «της ιστορίας της λευκής υπεροχής και του πατερναλισμού, που πηγάζει από τον βρετανικό ιμπεριαλισμό και την αποικιοκρατία στη Νότια Ασία» (2020: 8, 9). Αναπτύσσεται έτσι το φαινόμενο του σωματικού οριενταλισμού (somatic orientalism) (Putcha 2021) και του πολιτισμικού σφετερισμού (misappropriation), ζητήματα τα οποία έχουν αποκτήσει ιδιαίτερη ορατότητα την τελευταία δεκαετία μέσα από τις δράσεις ακτιβιστών και ακτιβιστριών του χώρου της γιόγκα, ιδιαιτέρως διαδικτυακά. Αυτομορφώσεις, σεμινάρια, παραγωγή πολυμεσικού υλικού σε ψηφιακές πλατφόρμες (κατά κόρον στο Instagram), όπως για παράδειγμα σύντομα βίντεο, μιμίδια (memes), δημοσιεύσεις (posts), κείμενα κ.ά., είναι μερικές μόνο από τις δράσεις που καλούν σε μια πολιτικοποίηση της γιόγκα πρακτικής

(Berila, κ.ά. 2016). Ενδεικτικά παραθέτω παρακάτω ένα μικρό απόσπασμα από τον ακτιβιστή και ερευνητή Τάισον Γιουνκαπόρτα (Tyson Yunkarorta), το οποίο αντλώ από το διαδικτυακό σεμινάριο στο οποίο συμμετείχα ερευνητικά τον Οκτώβρη του 2022, με τίτλο *The Wandering, Winding Way of the Wound*, σχετικό με την αποαποικιοποίηση της φροντίδας και των θεραπευτικών πρακτικών:

Περάσαμε τα τελευταία 30 χρόνια προσπαθώντας να μάθουμε και να αποκτήσουμε τα εργαλεία του Αφέντη για να γκρεμίσουμε το σπίτι του. Και τώρα που έχουμε φτάσει σπίτι του αυτός δε ζει πια εκεί, έχει πάει στην Εσθονία και χτίζει έξυπνες πόλεις, (ο αφέντης) δεν βρίσκεται πια στο σπίτι του αφέντη. Αλλά είναι εκεί ο ανιψιός του, ο οποίος είναι και σύμμαχος (ally), με σκουλαρίκι στον αφαλό, γραμμωμένους κοιλιακούς από τη γιόγκα και τζίβες και έχει και έναν σαμάνο στο σαλόνι του και σε προσκαλεί μαζί τους, σε μία τελετή με αγιαχουάσκα.

Τα λόγια του αυτά με αναφορά στο διορατικό έργο της μαύρης ριζοσπαστικής φεμινίστριας Όντρ Λορντ (Audre Lord) με τίτλο *Τα Εργαλεία του αφέντη δεν πρόκειται ποτέ να διαλύσουν το σπίτι του αφέντη* (1984) θέτουν εύστοχα το ζήτημα της πολιτισμικής οικειοποίησης και της πνευματικής παράκαμψης (spiritual bypass), της εργαλειοποίησης, δηλαδή της πνευματικότητας και των θεραπευτικών πρακτικών του Παγκόσμιου Νότου εντός της καπιταλιστικής εκμετάλλευσης, και δη εντός της ακμάζουσας βιομηχανίας της ευζωίας.

Συνεχίζοντας την επισκόπηση των Σπουδών της Γιόγκα, σημαντικό είναι να σημειωθεί και η δουλειά της ανθρωπολόγου Σάρα Στράους (Sarah Strauss), η οποία ψηλαφεί και κάποιες πρώιμες συναντήσεις της γιόγκα πρακτικής με τις ψηφιακές τεχνολογίες. Η εθνογραφία της, προϊόν μακρόχρονης επιτόπιας έρευνας κατά τη δεκαετία του 1990 στην πόλη-ορόσημο της σύγχρονης γιόγκα, το Ρισκίς της Βόρειας Ινδίας, εκδίδεται το 2005 με τίτλο *Positioning Yoga*. Η ανάλυσή της για το πώς η γιόγκα στην ινδική υποήπειρο μετατρέπεται κατά τον 20ό αιώνα «από μία τοπική, ανδροκεντρική, θρησκευτική δραστηριότητα σε ένα παγκοσμιοποιημένο, κατά βάση κοσμικό φαινόμενο» (2005: xix) παρουσιάζει με ενδιαφέρον διάφορες πτυχές των παγκοσμιοποιητικών πολιτισμικών διαδικασιών της νεοτερικότητας και της ύστερης νεοτερικότητας. Στο τελευταίο μέρος του βιβλίου της μάλιστα, επιχειρεί εν συντομία την ανάδειξη του νεοαναδυόμενου τότε κόσμου της ψηφιακής παρουσίας και δικτύωσης της γιόγκα κοινότητας ανά τον κόσμο. Αγκαλιάζοντας τεχνοφιλικά τη νέα μιντιακή εποχή, καταλήγει πως η γιόγκα πρακτική στο διαδίκτυο όχι απλά δεν έρχεται σε σύγκρουση με το ιστορικά κυρίαρχο μοντέλο διδασκαλίας της γιόγκα μεταξύ «μαθητή-δασκάλου» σε φυσικό χώρο και χρόνο, αλλά αντίθετα φέρνει τη δυνατότητα της συμμετοχής στον «κοινό στόχο και στην κοινή πρακτική, η οποία ειδάλλως θα ήταν προσβάσιμη μόνο σε όσους έχουν την ικανότητα να βρίσκονται στον ίδιο γεωγραφικό χώρο» (2005: 143). Το επιχείρημα της εναλλακτικής (πέραν του φυσικού χώρου) πρόσβασης που προσφέρει το διαδίκτυο αποτέλεσε και βασική αφήγηση την περίοδο της πανδημίας σε σχέση με τη μαζική «μετάβαση» των μαθημάτων και των συναντήσεων από τους χώρους των στούντιο και των σχολών γιόγκα, στο διαδίκτυο.

Μία ακόμη δημοφιλής αφήγηση για τη γιόγκα και τον διαλογισμό κατά την πανδημική περίοδο αποτέλεσε και η προώθησή τους ως βοηθημάτων ενάντια στις ψυχικές επιπτώσεις του εγκλεισμού (lockdown), με ακαδημαϊκές μελέτες διαφόρων τομέων του επιστητού

(όπως και της ιατρικής ανθρωπολογίας) να αναδεικνύουν τη σύγχρονη γιόγκα πρακτική ως μία πρακτική υγείας και ευεξίας εν μέσω πανδημίας (Shaw & Kaytaz 2021: 279). Και ενώ μελέτες του φαινομένου διεξάγονται διεθνώς στο φάσμα των κοινωνικών και ανθρωπιστικών σπουδών, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι έρευνες από τις επιστήμες της Υγείας, όπως τη Νευροβιολογία, την Ιατρική και την Ψυχιατρική, με χιλιάδες μελέτες γύρω από τα ψυχοσωματικά οφέλη των εν λόγω πρακτικών. Συγκεκριμένα, οι έρευνες που αφορούν μια ανάλυση των ψυχο-διανοητικών επιδράσεων των διάφορων τεχνικών γιόγκα και διαλογισμού συγκλίνουν στην ονομαζόμενη παρασυμπαθητική αντίδραση (*parasympathetic response*). Αυτή η κλινικά αποδεδειγμένη ικανότητα των διαλογιστικών και ημι-διαλογιστικών (*quasi-meditation techniques*) (Sivaramakrishnam 2013: 109) τεχνικών να επιδρούν στο αυτόνομο νευρικό σύστημα του ανθρώπινου σώματος ρυθμίζοντας την αρτηριακή πίεση και μειώνοντας την έκκριση των ορμονών που σχετίζονται με το στρες, όπως η κορτιζόλη (ό.π.), έχει συντελέσει κατά τη γνώμη μου στη συστηματική εμπορική προώθηση της γιόγκα και του διαλογισμού κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Συγκεκριμένα, είναι οι σύγχρονες ψηφιακές τεχνολογίες, όπως οι τεχνολογίες αυτό-καταγραφής, οι ψηφιακές εφαρμογές, οι φορέσιμες συσκευές, κ.ά. οι οποίες φαίνεται πως αξιοποιούν εμπορικά μέσα από τη συλλογή βιο-δεδομένων την μετρήσιμη και ποσοτικοποιήσιμη αυτή πτυχή των διανοητικών-σωματικών πλεονεκτημάτων των ολιστικών πρακτικών υγείας. Τέλος, στο εθνογραφικό πεδίο μελέτης των γιόγκα και διαλογιστικών πρακτικών, μια βασική παράμετρος που πρέπει να εξεταστεί αφορά τη διακλάδωση της ψυχικής/σωματικής υγείας με την έννοια της πνευματικότητας (*spirituality*). Για τον Βαν ντερ Βεερ (Van der Veer) «η πνευματικότητα είναι, ως έννοια, περιβόητα δύσκολη στο να οριστεί» (2009: 1097) και η σημασία της παγκοσμιοποίησής της «ως μίας εναλλακτικής, τόσο προς τη θεσμοποιημένη θρησκεία, όσο και προς την εκκοσμίκευση, δεν πρέπει να υποτιμάται» (ό.π.: 1106). Συχνά άλλωστε, στη μελέτη της σύγχρονης πνευματικότητας της γιόγκα και του διαλογισμού εντοπίζονται ζητήματα θρησκευτικής ιδεολογίας και εθνοτικού εθνικισμού, κρατικής βίας, μιλιταρισμού και ιμπεριαλισμού (Sood 2023), παράλληλα με ζητήματα της παγκόσμιας καπιταλιστικής αγοράς, της πολιτικής των ταυτοτήτων και της δημοφιλούς κουλτούρας (*pop culture*). Έχει μάλιστα ενδιαφέρον ότι, παρ' όλες τις διαφορετικές πολιτικές, πολιτισμικές, συν-αισθηματικές (*affective*) και σωματικές διαδρομές που έχει ακολουθήσει από τον 19ο στον 20ό και στον 21ο αιώνα σε διαφορετικά μέρη του κόσμου, η κυρίαρχη αφήγηση σχετικά με τη σύγχρονη πνευματικότητα παραμένει στη δημοφιλή κουλτούρα, αλλά και σε πλήθος μελετών (Carrette & King 2005, Jain 2014, Lau 2015), άμεσα συνδεδεμένη με την αντικουλτούρα της δεκαετίας του 1960 και το κίνημα *New Age* στις Η.Π.Α. Κρίνοντας από το πλούσιο σύγχρονο εθνογραφικό υλικό,<sup>1</sup> παρότι τα ίχνη αυτής της σύνδεσης είναι ακόμα ορατά, θεωρώ πως βρισκόμαστε μπροστά σε μια μετατόπιση του κυρίαρχου αυτού παραδείγματος και στην ανάδυση νέων πολιτικών της

1 Βλέπε συγγενείς σωματικές και πνευματικές πρακτικές, όπως η ενσυνειδητότητα (*mindfulness*), η ενσώματη φιλοσοφία (*embodied philosophy*), ο μη-δυϊσμός (*non-dualism*), η σωματική θεραπεία (*somatic therapy*), η θεραπεία μέσω του νευρικού συστήματος (*nervous system therapy*), η προγονική θεραπεία (*ancestral healing*) κ.ά.

γιόγκα πνευματικότητας. Όπως περιγράφεται από τη φεμινίστρια φιλόσοφο του μεταανθρωπισμού Φραντσέσκα Φεράντο (Francesca Ferrando 2016: 253):

Η αυξανόμενη δημοφιλία της Γιόγκα παγκοσμίως (Singleton & Byrne 2008) μπορεί να θεωρηθεί ως μία συλλογική επιθυμία προς τη μεταμόρφωση, βασισμένη στην εμπειρία της υπαρξιακής και κοινωνικής ενδυνάμωσης που προσφέρεται από την ίδια την πρακτική (Nevrin 2008). Στη μη-δυϊστική (non-dual) παράδοση της Γιόγκα, καθώς και στη μετα-δυϊστική παράδοση του μεταανθρωπισμού (posthuman), η αυτό-μεταμόρφωση ανταποκρίνεται στη μεταμόρφωση και ολόκληρου του πεδίου της ύπαρξης.

## Ολιστική υγεία και τεχνολογία

Στον ίδιο τόνο, ο επιτυχημένος επιχειρηματίας και επενδυτής στην αγορά της τεχνολογίας και της ολιστικής υγείας Μπο Σάου (Bo Shau) επιχειρηματολογεί υπέρ μιας συνολικής μεταμόρφωσης του ατόμου και της κοινωνίας μέσα από τη «συνεργασία» πνευματικότητας και τεχνολογίας. Στην έναρξη της ομιλίας που πραγματοποίησε στα πλαίσια του συνεδρίου «Wisdom 2.0» τον Μάιο του 2024 στο Σαν Φρανσίσκο, με τίτλο *Τεχνητή Νοημοσύνη και Ολοκλήρωση<sup>2</sup> (AI & Wholeness)*, εξιστορεί πως το προηγούμενο βράδυ ρώτησε ένα GPT εάν καταλαβαίνει τι είναι η ολοκλήρωση, δηλαδή η ψυχοσυναισθηματική, σωματική και πνευματική σύνδεση με στόχο την υγεία και την ισορροπία. Ρωτάει, λοιπόν, κάποιο εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης «εάν το αφορά αυτού του είδους η ολοκλήρωση, εάν τη θέλει». Το συγκεκριμένο αυτό αλγοριθμικό σύστημα του απαντά ότι δεν καταλαβαίνει την «ολοκλήρωση», δεν τη θέλει και δεν έχει σχέση μαζί της. Το κοινό ακούγεται να γελά. Ο ίδιος ο Σάου συνεχίζει την ομιλία του, στην οποία ουσιαστικά ισχυρίζεται πως οι τεχνολογίες της τεχνητής νοημοσύνης πρόκειται να αποτελέσουν το καθοριστικό εργαλείο για την εξέλιξη της ανθρωπότητας προς την *ολοκλήρωση*. Μέσα από διάφορα τεχνοντετερμινιστικά παραδείγματα για το πώς οι νέες τεχνολογίες θα μπορούσαν στο εγγύς μέλλον να παίξουν σημαντικό ρόλο προς μια πιο ενσυνείδητη και ολοκληρωμένη πνευματικά, σωματικά, ψυχικά, συναισθηματικά και κοινωνικά ανθρώπινη ζωή, ο Σάου ουσιαστικά καλεί την κοινότητα ομοϊδεατών στην οποία απευθύνεται να θέσει τις προθέσεις (intentions), ώστε η ανάπτυξη των τεχνολογιών τεχνητής νοημοσύνης να μπορέσει να εξελιχθεί με τρόπο κατά τον οποίο η ανθρωπότητα θα επωφεληθεί από τις πλήρεις δυνατότητες της ψηφιακής τεχνολογίας.

Ο Μπο Σάου είναι ένας μόνο ανάμεσα σε πολλούς καινοτόμους επιχειρηματίες του χώ-

2 Μεταφράζω τη λέξη wholeness ως ολοκλήρωση για να υποδείξω την ενεργή απόρριψη του διϊσμού και την ενσυνείδητη δράση προς την επανασύνδεση του ανθρώπου σε ένα όλον, ψυχικά, σωματικά και πνευματικά. Η έννοια αυτή χρησιμοποιείται ευρέως στο ερευνητικό μου πεδίο σχετικά με τα ζητήματα ψυχικής και ευρύτερης υγείας. Εστιάζοντας σε μια ενοποιητική θέαση του ανθρώπινου, έρχεται σε αντίθεση με την κλασική δυτική ιατρική, όπως αυτή μετεξελίχθηκε ακολουθώντας τη νεότερη ευρωπαϊκή φιλοσοφία και επιστήμη.

ρου της τεχνολογίας και της υγείας, και πιο ειδικά της ολιστικής υγείας, που υποστηρίζουν και πραγματώνουν σε σχεδιαστικό και υλικό επίπεδο το «πάντρεμα» της ολιστικότητας και της τεχνολογίας. Στην παγκόσμια κλίμακα διαδικτυακή αγορά ψηφιακών εφαρμογών (applications) άλλωστε, μέσω των App Store και Google Play (για τα iOS και τα Android λογισμικά των εκάστοτε κινητών συσκευών αντίστοιχα), οι εφαρμογές για την Υγεία και το Ευ ζην (Health and Wellness) αποτελούν μία από τις ανταγωνιστικότερες κατηγορίες. Οι εφαρμογές γιόγκα και διαλογισμού εμπίπτουν σε αυτές τις κατηγορίες καθώς, όπως διαφαίνεται και στο διαφημιστικό τους υλικό, είναι σχεδιασμένες για την προώθηση της ψυχικής και σωματικής υγείας. Σύμφωνα με τα στοιχεία της εταιρείας statista.com, για το 2024, πιο κερδοφόρος αγορά για τις εφαρμογές υγείας και ευζωίας αποτελούν οι Η.Π.Α., με την Κίνα, την Ινδία, το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Γερμανία να ακολουθούν. Τα στοιχεία τα οποία έχουν αναλυθεί προέρχονται από τρεις διακριτές κατηγορίες: τις εφαρμογές φυσικής κατάστασης (fitness apps), τις εφαρμογές διαλογισμού (meditation apps) και τις εφαρμογές για τη διατροφή (nutrition apps), ωστόσο, όπως επισημαίνεται στην περιγραφική ανάλυση των στατιστικών, «υπάρχει μία αυξανόμενη τάση προς την ολιστική ευζωία (holistic wellness), με τις εφαρμογές να προσφέρουν έναν συνδυασμό ασκήσεων φυσικής κατάστασης, διαλογισμού και διατροφικών συμβουλών ώστε να αντιμετωπιστούν όλες οι πτυχές προς την ευημερία ενός ατόμου». Καταλήγοντας η ανάλυση αυτή, μάλιστα, αναγνωρίζει πως «η διάχυτη ενσωμάτωση της τεχνολογίας, η έμφαση στην ολιστική ευζωία, οι ειδικές συνθήκες κάθε τοπικότητας και οι υποκείμενοι μακροοικονομικοί παράγοντες, όλα τα παραπάνω συντελούν στην ανάπτυξη της εν λόγω αγοράς».

Πιο συγκεκριμένα, η ολιστική υγεία (holistic health) αφορά την προσέγγιση της υγείας και της ασθένειας μέσα από μια συνολική θέαση του ανθρώπινου, καθώς δίνεται έμφαση στην ολότητα των αλληλοσυνδεδεμένων ανθρώπινων οργανισμών παρά στον κατακερματισμό τους σε επιμέρους συστήματα και μέρη. Η ολιστικότητα, επομένως, επιχειρεί τον συγκερασμό μεταξύ του σωματικού, του ψυχικού, του συναισθηματικού, του κοινωνικού και του πνευματικού (Gordon 1982). Μένοντας στη σύγχρονη ιατρική ιστορία, ο αμερικανός ψυχίατρος Τζόρτζ Λ. Ένγκελ (George L. Engel) εισάγει από τη δεκαετία του 1970 την έννοια του «βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου» (1977) για την υγεία, δίνοντας έτσι έμφαση στο ψυχοκοινωνικό περιβάλλον των ατόμων. Κατά τη δεκαετία του 1980, η αμερικανίδα νευροεπιστήμονας Κάντανς Περτ (Candance Pert) φέρνει στο προσκήνιο την ψυχονευροανοσολογία, με την ανακάλυψη των υποδοχέων οπιοειδών και των *Μορίων των Συναισθημάτων* (1997). Η ψυχονευροανοσολογία (ή ψυχονευροανοσοενδοκρινολογία), εμπεριέχοντας αλληλοσυνδεδεμένα όλα τα συστήματα του ανθρώπινου σώματος που αναφέρει στην ονομασία της, «χαρτογραφεί τους χιλιάδες τρόπους της ένωσης σώματος-νου (body-mind)» (Maté 2022: 45). Έτσι «μία καθαρή εικόνα αναδύεται, καθώς η σύγχρονη έρευνα επιβεβαιώνει την παραδοσιακή σοφία» (ό.π.). Η ανάπτυξη του εν λόγω κλάδου της ιατρικής έρευνας και πρακτικής μετρά ήδη αρκετές δεκαετίες παγκοσμίως, ωστόσο πρόκειται για μία έντονα αμφισβητούμενη και συχνά κατηγορούμενη ως ψευδο-ιατρική, μη επιστημονική διαδικασία. Παρά τις αντιπαρατιθέμενες οπτικές, οι ολιστικές πρακτικές, όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός, έχουν εμπεδωθεί στη δημοφιλή κουλτούρα ως αδιαμφισβήτητες πρακτικές αυτο-φροντίδας και μέσα από

την οικειοποίησή τους από τον κόσμο της τεχνολογίας και την ευρεία χρήση τους παγκοσμίως έχουν ενσωματωθεί στην ευρύτερη βιοπολιτική της καθημερινής ζωής.

## Οικολογίες των ψηφιακών μέσων

Η διαμόρφωση της σύγχρονης ψηφιακότητας και οι συναρμογές της με τα διάφορα ψυχολογιοποιητικά μοντέλα είναι σίγουρα μία πολυεπίπεδη διαδικασία, όπως σημειώνει και η κοινωνιολόγος Νικόλ Σαρλά (2022). Στην περίπτωση μελέτης μου, το φαινόμενο της ψηφιακής ολιστικής υγείας και αυτοφροντίδας που συζητώ θεωρώ ότι συνδέεται άμεσα με τη σύγχρονη αυξανόμενη έμφαση στην ευημερία και την ευρύτερη τάση της ψυχολογικοποίησης της καθημερινότητας (Nehring κ.ά. 2020: 6). Σύμφωνα με τους Νέρινγκ κ.ά., η ψυχολογιοποίηση έχει τις ρίζες της στα φιλοσοφικά ντιμπέιτ της ηπειρωτικής φιλοσοφίας του 19ου αιώνα και αναφέρεται συνήθως «στην ευρεία επιρροή της ψυχολογίας κατά τον 20ό και 21ο αιώνα αρχικά στην Αμερική, και αργότερα σε ολόκληρο τον κόσμο, και η οποία ουσιαστικά αρθρώνει “έναν ηγεμονικό λόγο που αποδίδει συγκεκριμένα σημαίνοντα και λογοθετικά σχήματα για να βλέπει κανείς τον εαυτό και τον κόσμο” (De Vos 2010: 528 )» (2020: 4). Πιο συγκεκριμένα, η ουμανιστική ψυχολογία της δεκαετίας του 1950 και ο χώρος της ψυχοθεραπείας μαζί με τις ψυχεδελικές κουλτούρες της δεκαετίας του 1960 συνηγόρησαν στην ανάδυση της καπιταλιστικής πνευματικότητας (Carrete & King 2005: 40), ενώ οι εξελίξεις στις νευροεπιστήμες, μερικές από τις οποίες αναφέρω παραπάνω, και το γενικότερο ενδιαφέρον των επιστημών υγείας προς την ολιστικότητα δημιουργούν το υπέδαφος για την καλλιέργεια των σύγχρονων τάσεων της ψηφιακής υγείας.

Για να περιγράψει την ψηφιακή υγεία, η βρετανίδα κοινωνιολόγος Ρέιτσελ Κέντ (Rachel Kent) προσφέρει ένα συμπεριληπτικό ορισμό, ο οποίος περιλαμβάνει τα παρακάτω:

(1) τις φορέσιμες (wearable) εφαρμογές αυτο-καταγραφής της υγείας (όπως τα Fitbit, Strava, ή το MapMyRun), (2) την τηλε-υγεία και τηλε-ιατρική, (3) τις ψηφιακές πλατφόρμες παροχής πληροφοριών υγείας (για παράδειγμα τα WebMD, AI Chatbots και Babylon Health), (4) τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (όπως το Instagram) και την κουλτούρα των influencer (influencer culture) για την τήρηση των «οδηγιών για την υγεία», και (5) τις ψηφιακές συνήθειες, την καθημερινή μας σχέση με τις ψηφιακές συσκευές και τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε τον τεχνολογικό κορεσμό της καθημερινότητας (2023: 5).

Ανοίγοντας με αυτόν τον τρόπο την ψηφιακότητα στο πεδίο σχέσεων του καθημερινού, οι πρακτικές ψηφιακής υγείας εντοπίζονται εντός του πλέγματος των μιντιακών περιβαλλόντων και αναπτύσσονται μέσα από τις συγκεκριμένες πολιτικές και πολιτισμικές διεργασίες του εκάστοτε κοινωνικού περιβάλλοντος. Βρίσκω ενδιαφέρον, μεταξύ άλλων, το τελευταίο στοιχείο που αναφέρει σχετικά με τη σχέση μας με τις ψηφιακές συσκευές, καθώς την

περίοδο της πανδημίας συνάντησα συχνά αφηγήσεις σχετικές με τον τεχνολογικό κορεσμό, ο οποίος συνδυαστικά με τους περιορισμούς τις καραντίνες και των lockdown δημιουργούσε συναισθήματα δυσφορίας. Για δύο συνομιλητές μου, οι οποίοι ως συγκάτοικοι πέρασαν πολύ χρόνο μαζί κατά την πανδημία, η ρουτίνα την οποία προσπάθησαν να τηρήσουν περιείχε πρακτικές αυτο-φροντίδας. Μία εξ αυτών ήταν και η γιόγκα πρακτική – την οποία μάλιστα δοκίμαζαν για πρώτη φορά – κυρίως μέσα από online μαθήματα (και λιγότερο μέσα από εφαρμογές). Συζητώντας για την εμπειρία τους ανέφεραν ότι, παρότι «βρίσκονταν» online είχαν την αίσθηση ότι ξέφευγαν, περνώντας καλά. Με μια αντίστοιχη αφήγηση, η συνομιλήτριά μου, Τζούλι, αναφέρει ότι μετά από μια δύσκολη μέρα τηλεργασίας η εφαρμογή διαλογισμού *Insight Timer* αποτελούσε εν μέσω πανδημίας ένα είδος καταφυγίου για εκείνη («the place to go to»). Η ίδια είναι μάλιστα και δημιουργός μιας εφαρμογής για διαλογισμό και γιόγκα νίντρα (yoga nidra), η οποία ήρθε ως φυσική συνέχεια των cd με διαλογισμούς που είχε ηχογραφήσει παλιότερα. Και παρότι προτιμάει να δουλεύει με τους/τις ασκούμενους/-ες, διαλογιζόμενους/ες από κοντά, έκρινε πως μέσα από την εφαρμογή θα μπορούσε να επικοινωνήσει τη δουλειά της με περισσότερο κόσμο. Άλλωστε, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, πιστεύει στη δύναμη της σύνδεσης που φτιάχνει η φωνή (voice connection) ακόμη και μέσα από την ψηφιακή διαμεσολάβηση.

Ολοκληρώνοντας, μέσα από αυτήν τη σύντομη αναφορά μου σε εθνογραφικά παραδείγματα,<sup>3</sup> τα οποία διαφωτίζουν και κάποιες αντιφάσεις εντός της ψηφιακής συνθήκης, θέλω να αναδείξω ότι οι ψηφιακά διαμεσολαβημένες πρακτικές, ή τεχνο-πρακτικές, δημιουργούν μέσα από την προσωπική εμπειρία χρήσης ένα μιντιακό περιβάλλον στο οποίο λαμβάνουν τόπο νέες σωματικές διεργασίες. Για τον ανθρωπολόγο Τομ Μπόελστορφ (Tom Boellstorff), ο διαδικτυακός και ο μη διαδικτυακός κόσμος δεν συγχωνεύονται, αλλά μάλλον νεύουν δεικτικά ο ένας προς τον άλλον, διαμορφώνοντας πολιτισμικά κατασκευασμένους τομείς κοινωνικών, πολιτιστικών και πολιτικών δραστηριοτήτων (2012: 40). Έτσι, στη μελέτη των νέων μέσων, η προσοχή στρέφεται όχι μόνο στο περιεχόμενο και τις πολιτισμικές εγγραφές της εκάστοτε τεχνολογίας, αλλά και στους τρόπους (modalities) επαφής μας με αυτή, στην περιρρέουσα ατμόσφαιρα, στα ηχοτοπία, στις διεπαφές και στις υλικότητες των ίδιων των συσκευών, μεταξύ άλλων. Συνεπώς, οι ψηφιακές τεχνολογίες υγείας μάς καλούν να αναστοχαστούμε πάνω στις ενσώματες εμπειρίες της υγείας και στη διασύνδεση του ανθρώπινου με μη ανθρώπινους φορείς δράσεις. Αυτή η διασυνδεσιμότητα (interconnectedness) καθίσταται εμφανής, αν αναλογιστούμε ότι καμία τεχνο-πρακτική δεν αποτελεί μεμονωμένη, απομονωμένη και μονομερή πρακτική. Για παράδειγμα, η χρήση μιας εφαρμογής για την ευζωία (wellness app) είναι οργανικά διασυνδεδεμένη τόσο με άλλα αντικείμενα, όπως ακουστικά και φορέσιμες συσκευές, με άλλες τεχνο-πρακτικές, όπως οι δημοσιεύσεις στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, η κοινοποίηση και ο διαμοιρασμός περιεχομένου από τις πρακτικές των χρηστών/-ριών, η λήψη στιγμιότυπων από την οθόνη, η επικοινωνία μεταξύ χρηστών/-ριών

3 Αντλώ το εθνογραφικό υλικό από επιτόπια έρευνα στο νησί της Αμοργού κατά την περίοδο Ιουνίου-Σεπτεμβρίου 2022, όπου η εργασία μου ως διδάσκουσα της γιόγκα μού έδωσε πρόσβαση σε ένα ευρύ πεδίο συνομιλητών και συνομιλητριών.

σε χώρους ανταλλαγής μηνυμάτων κ.ά., όσο και με άλλες τεχνολογίες. Τέλος, είναι αδιάρρηκτα συνδεδεμένα με άλλα ανθρώπινα σώματα, είτε αυτά βρίσκονται στο «εγγύς» δίκτυο ανθρώπων της διαδικασίας παραγωγής του εκάστοτε περιεχομένου (content), είτε αυτά βρίσκονται σε έναν απομακρυσμένο τόπο εξόρυξης ορυκτών μεταλλευμάτων απαραίτητων για την ίδια την ύπαρξη της ψηφιακής τεχνολογίας.

## Επίλογος

Σε έναν τυπικό διαλογισμό, καλείται κανείς να κλείσει τα μάτια, να στρέψει το βλέμμα «προς τα μέσα», προς τον εσωτερικό εαυτό και να ηρεμήσει τον νου. Ιδανικά να πάψει τις σκέψεις, να αφήσει όποια σκέψη περνά να φύγει, όπως κοινότητα λέγεται, σαν ένα σύννεφο που το παίρνει ο αέρας και να σταθεί σε στιγμές ηρεμίας. Καλείται να σταθεί σε ακινησία, να παρατηρήσει τη ροή της αναπνοής και την ενέργεια που αλλάζει στο σώμα, καθώς επέρχεται η ενσυνειδητότητα. Εξασκείται επιπλέον στην αναπνοή του, στο να γίνεται πιο βαθιά και πιο συνειδητή, ενώ συχνά η επέκταση της αναπνοής σε όλο το σώμα είναι αυτή που «δίνει χώρο». Έτσι προάγεται μια πολυαισθητηριακή «ανοιχτότητα», το σώμα βαραίνει προς το έδαφος και νιώθει ανάλαφρο ταυτόχρονα μέσα από τη ροή της αναπνοής του. Στο πέρας ενός διαλογισμού ένα άτομο μπορεί να βιώνει –σύμφωνα με την εθνογραφική και αυτο-εθνογραφική μου εμπειρία– από εκνευρισμό και ενόχληση μέχρι ανακούφιση, γαλήνη και αλλαγές στη συνειδησιακή του κατάσταση ή και τίποτα ιδιαίτερο. Μέσα από το πρίσμα της ψηφιακής ανθρωπολογίας, εάν ο διαλογισμός αυτός διαμεσολαβείται από ένα ψηφιακό μέσο, τότε παράλληλα με τις διανοητικές, σωματικές και πνευματικές διεργασίες του ανθρώπου, επιτελείται, όπως προσπάθησα να αναδείξω και παραπάνω, ένα σύνολο τεχνολογικών, αλγοριθμικών, πολυμεσικών και υλικών διεργασιών, που συσχετίζουν το διαλογιζόμενο άτομο με νέους τρόπους στην αναδυόμενη τεχνο-κοινωνική πρακτική. Ωστόσο, ακόμη και αν ο διαλογισμός επιτελείται σε έναν ήσυχο, mobile free χώρο, όπως συχνά συμβαίνει στο πεδίο μου, βρίσκεται άραγε ποτέ το διαλογιζόμενο άτομο εκτός των οικολογιών των μέσων ή «είναι η τεχνολογία πλέον πανταχού παρούσα σε όλον τον κόσμο και έτσι ελάχιστες, αν όχι καμία, από τις μελλοντικές επιτόπιες έρευνες δε θα μπορούσε να αποτελέσει “εθνογραφία εκτός σύνδεσης”» (Boellstorff 2012: 39);

## Αναφορές

- Ahmed, Sarah. 2018. «Συν-αισθηματικές οικονομίες». Στο: *Το Συν-αίσθημα στο Πολιτικό: Υποκειμενικότητες, Εξουσίες και Ανισότητες στο Σύγχρονο Κόσμο*, 129-166. Αθήνα: Νήσος.
- Berila, Beth, κ.ά. 2016. *Yoga, the Body, and Embodied Social Change: An Intersectional Feminist Analysis*. Λάνχαμ: Lexington Books.

- Black, Shameem. 2021. «Decolonising Yoga: Why decolonise?». Στο *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*, 13-21. Άμπινγκτον: Routledge.
- Boellstorff, Tom. 2012. «Rethinking Digital Anthropology». Στο *Digital Anthropology*, 39-60. Λονδίνο και Νέα Υόρκη: Berg.
- Carrette, Jeremy, και Richard King. 2005. *Selling Spirituality the Silent Takeover of Religion*. Άμπινγκτον, Όξον και Νέα Υόρκη: Routledge.
- Chatzidakis, Andreas, κ.ά. 2022. *Το Μανιφέστο της Φροντίδας: η Πολιτική της Αλληλεξάρτησης*. Θεσσαλονίκη: Ροπή.
- De Vos, Jan. 2010. «Christopher Lasch's the culture of narcissism: the failure of a critique of psychological politics». *Theory and Psychology* 20(4): 528-548.
- Diamond-Lenow, Chloe. 2023. «Queer and Trans Yoga: Practices of Utopia in Hostile Times». *Race and Yoga* 7(1): 13-28. <http://dx.doi.org/10.5070/R37160980>
- Engel, George L. 1977. «The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine». *Science*, 196: 129-136 <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Evans, Stephanie, Y. 2021. *Black Women's Yoga History, Memoirs of Inner Peace*. Όλμπανι: State University of New York Press.
- Ferrando, Francesca. 2016. «Humans Have Always Been Posthuman: A Spiritual Genealogy of Posthumanism». Στο *Critical Posthumanism and Planetary Futures*, 243-256. Νέο Δελχί: Springer.
- Galloway, Alexander R., και Eugene Thacker. 2007. *The Exploit: A Theory of Network*. Μινεάπολη και Λονδίνο: University of Minnesota Press.
- Gordon, James S. 1982. «Holistic Medicine: Advances and Shortcomings». *The Western Journal of Medicine* 136(6): 546-51.
- Gupta, Sonali, και Hunter Bolin. 2021. «ΙΚότητα: Ενώτια σε μια Τυπική Μονάδα Ζωής». *Αυτόματων: Περιοδικό Ψηφιακών Μέσων και Πολιτισμού* 1 (1): 18-31. <https://doi.org/10.12681/automaton.28574>.
- Hagan, Cara. 2021. *Practicing Yoga as Resistance, Voices of Color in Search of Freedom*. Άμπινγκτον, Όξον: Routledge.
- Horst, Heather A. 2021. «The Anthropology of Mobile Phones». Στο *Digital Anthropology*, 65-84. Άμπινγκτον, Όξον: Routledge.
- Jain, Andrea. 2014. *Selling Yoga, From Counterculture to Pop Culture*. Νέα Υόρκη: Oxford University Press.
- Kent, Rachael. 2023. *The Digital Health Self: Wellness, tracking, and Social Media*. Μπρίστολ: Bristol University Press.
- Lau, Kimberly J. 2015. *New Age Capitalism Making Money East of Eden*. Φιλαδέλφεια: University of Pennsylvania Press.
- Lorde, Audre. 1984. *Sister Outsider: Essays and Speeches*. Νέα Υόρκη: Crossing Press.
- Maté, Gabor. 2022. *The Myth of Normal, Illness, Health & Healing in a Toxic Culture*. Λονδίνο: Penguin.
- Nehring, Daniel, κ.α. 2020. «Introduction, Therapeutic Global Cultures From a Multidisciplinary Perspective: Present and Future Challenges». Στο *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, 3-13. Άμπινγκτον, Όξον: Routledge.

- Nevrin, Klas. 2008. «Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga». Στο: *Yoga in the Modern World Contemporary Perspectives*, 119-139. Λονδίνο: Routledge.
- Newcombe, Suzanne, και Karen O'Brien-Kop. 2020. *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. Άμπινγκτον, Όξον: Routledge.
- Pert, Candace B. 1997. *Molecules of Emotion Why You Feel the Way You Feel*. Νέα Υόρκη: Scribner.
- Putcha, Rumya, S. 2020. «Yoga and White Public Space». *Religions*, 11(12): 669. <https://doi.org/10.3390/REL11120669>
- Putcha, Rumya, S. 2021. «White Hygiene, White Womanhood, and Wellness in the United States». Στο *Practicing Yoga as Resistance: Voices of Color in Search of Freedom*, 109-117. Άμπινγκτον, Όξον: Routledge.
- Σαρλά, Νικόλ. 2022. «Αλληλοδιαπλοκή ψηφιακού-ψυχολογικού: Αναζητώντας τα Ψυχολογικά Θεμέλια της Ψηφιακότητας». *Αυτόματον: Περιοδικό Ψηφιακών Μέσων και Πολιτισμού* 2(1): 30-53. <https://doi.org/10.12681/automaton.31709>
- Science and Nonduality (SAND), 2022. «Welcome to the Wandering, Winding Way of the Wound». <https://scienceandnonduality.com/videos/welcome-to-the-the-wandering-winding-way-of-the-wound/>.
- Shaw, Alison και Kaytaz, Esra S. 2021. «Yoga bodies, yoga minds: contextualising the health discourses and practices of modern postural yoga». *Anthropology & Medicine*, 28(3): 279-296. <https://doi.org/10.1080/13648470.2021.1949943>
- Singleton, Mark & Jean Byrne. 2008. *Yoga in the Modern World Contemporary Perspectives*. Λονδίνο: Routledge.
- Sivaramakrishnan, Rajaraman. 2013. «Meditation Research: A Comprehensive Review». *International Journal of Engineering Research and Applications*, 3(6): 109-115.
- SOAS Centre Of Yoga Studies, 2023. «Omwashing Yoga: The Far-Right's Weaponization of Spirituality Toward Ethnonationalism - Sheena Sood» <https://www.youtube.com/watch?v=AubxD9W24II>
- Sood, Sheena. 2020. «Towards a Critical Embodiment of Decolonizing Yoga». *Race and Yoga* 5(1): 1-12. <https://doi.org/10.5070/r351049160>.
- Σουλτς, Νικολάι. 2024. *Ναυτία της Γης*. Αθήνα: Αντίποδες.
- Srnicek, Nick. 2017. *Platform Capitalism*. Μάλντεν, Μασαχουσέτη: Polity Press.
- Statista, 2024. «Health & Wellness Coaching-Global: Market Forecast». <https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/worldwide>
- Strauss, Sarah. 2005. *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Cultures*. Οξφόρδη και Νέα Υόρκη: Berg.
- Ternikar, Farha. 2021. «Desis on the Mat: Building BIPOC Community During Two Pandemics». *Race and Yoga*, 6(1): 1-7. <http://dx.doi.org/10.5070/R36151729>
- Ticktin, Miriam I. 2011. *Casualties of Care Immigration and the Politics of Humanitarianism in France*. Μπέρκλεϊ: University of California Press.
- Tsing, Anna Lowenhaupt, κ.ά. 2017. *Arts of Living on a Damaged Planet: Ghosts and Monsters of the Anthropocene*. Μινεσότα: University of Minnesota Press.
- Van der Veer, Peter. 2009. «Spirituality in Modern Society». *Social Research: An International Quarterly* 76(4): 1097-1120.

- VICE, 2021 «Δωρεάν Εφαρμογές Διαλογισμού Για Να Την Παλέψεις Μες Στις Γιορτές». <https://www.vice.com/el/article/dwrean-efarmoges-dialogismoy-gia-na-thn-palepseis-mes-stis-giortes/>.
- Wisdom 2.0, 2024. «AI & Wholeness” with Bo Chau». <https://www.youtube.com/watch?v=ATgU2P-8fj1g>.
- Zuboff, Shoshana. 2019. *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. Νέα Υόρκη: PublicAffairs.