

Celem projektu jest zbadanie doświadczania ciała w praktykach cielesnych co uznawane jest za niezwykle ważne w aktywnościach rekreacyjnych i sportowych oraz innych działaniach człowieka. Ważne tutaj problemy badawcze to: odczucia ciała, emocje i praca umysłu. Tematy te są istotne w praktykach cielesnych i zostaną wyjaśnione za pomocą fenomenologicznych metod odczytania i rozumienia indywidualnych opisów i interpretacji doświadczeń w ćwiczeniach hatha-jogi.

Te aspekty działań są nam dane dzięki ich osobistym doświadczaniu w każdej praktyce cielesnej. Postawa życia codziennego jest z góry nam dana i jest doświadczana i traktowana przez nas jako naturalna. Postawa ta zostanie zbadana poprzez analizę potocznego języka, którego używamy do opisu odczuć ciała, emocji i myśli po praktyce hatha-jogi. W badaniach będą analizowane przysłowia i formuły kulturowe oraz wypowiedzi opisujące doświadczenie, a badacze postarają się dotrzeć do perspektywy pierwszoosobowej w wyjaśnianiu zjawisk doświadczania ciała, umysłu i emocji, biorąc w nawias kulturowe filtry postrzegania rzeczywistości. Badania będą oparte na indywidualnych opisach przeżytych doświadczeń przez praktykujących, a później na ich fenomenologicznym objaśnianiu przez badacza.

Celem metodologicznym projektu jest wzbogacenie fenomenologicznej metody eksplikacji zjawisk poprzez analizę doświadczeń ciała z wykorzystaniem perspektywy fenomenologicznej i analizy sytuacyjnej metodami, w których badacz jest aktywnym uczestnikiem sytuacji badawczej. Badacz będzie uczestniczył w obserwowanej praktyce hatha-jogi. Te metody połączone razem dają wgląd w pracę umysłu, ciała i emocji, które można obserwować i analizować w jaki sposób tworzona jest wiedza o ciele na podstawowym poziomie istnienia w ludzkiej świadomości oraz jak ta wiedza jest przekazywana innym.