



Tipo de documento: Tesina de Grado de Ciencias de la Comunicación

Título del documento: La transmisión en el yoga: tocar con la palabra

Autores (en el caso de tesis y directores):

Ana Valeria Fornaresio

Carolina Spataro, tutora

Datos de edición (fecha, editorial, lugar,

fecha de defensa para el caso de tesis): 2021

Documento disponible para su consulta y descarga en el Repositorio Digital Institucional de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires.
Para más información consulte: <http://repositorio.sociales.uba.ar/>

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Argentina.
Atribución-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 (CC BY 4.0 AR)



La imagen se puede sacar de aca: https://creativecommons.org/choose/?lang=es_AR



Universidad de Buenos Aires
Facultad de Ciencias Sociales
Ciencias de la Comunicación

Tesina de grado
“La transmisión en el yoga: tocar con la palabra”

ALUMNA: Ana Valeria Fornaresio

DNI: 34.304.110

Mail: ana.fornaresio@gmail.com

TUTORA: Carolina Spataro

Mail: carolinaspataro@yahoo.com.ar

Agradecimientos:

A mi tutora, Carolina Spataro, por haberme aceptado como tesista, por su eterna paciencia y su amoroso apoyo.

A mí amada “facu” que tanto me ha dado: Conocimiento, curiosidad, capacidad crítica, increíbles profesorxs, cursadas y materias inolvidables, mates, amigxs, amores, clases públicas y todas esas escenas maravillosas que suceden en sociales.

A lxs amigxs que me dio la carrera y a todxs los que hace años escuchan la repetida frase: “tengo que hacer la tesis” y fueron un soporte clave en esta larga etapa.

Y, sobre todo, a mi familia.

Gracias.

Índice

Índice	2
Introducción	4
Metodología de estudio	7
Reflexividad	10
Estado del arte y Marco teórico	11
Capítulo 1: Historia del Yoga y de lxs instructorxs	31
I. Historia del yoga y su llegada a la Argentina	31
II. Presentación de lxs instructorxs	38
<i>Motivo para empezar a tomar clases</i>	38
<i>"Click"</i>	41
<i>Formación general</i>	44
<i>Formación en Yoga</i>	48
<i>De alumnxs a instructorxs</i>	50
Capítulo 2: La espiritualidad	54
Capítulo 3: Los cuerpos yóguicos	60
Capítulo 4: Transmisión en el yoga	66
Conclusiones	77
Bibliografía	82

Introducción

La disciplina del yoga remonta sus raíces a miles de años atrás. A partir de la segunda parte del siglo XX tuvieron fuerte difusión diversas manifestaciones vinculadas al bienestar del cuerpo y el espíritu de lxs individuxs, en donde podemos inscribir al yoga. Resulta interesante constatar que esta disciplina se ha ido masificando con el tiempo, alcanzando mayores niveles de popularidad como los que se dan en la actualidad, en parte, como sostiene Mercedes Saizar (2009), “gracias” a la globalización.

Por otro lado, entendemos que en la sociedad contemporánea la relación del individux con su cuerpo tiende a objetivarse. Toma(mos) al cuerpo como un objeto que debe encontrarse en óptimas condiciones para el desempeño que se propone, ya sea trabajar, entrenar, consumir, producir, etc. En este trato objetivante del propio cuerpo se produce una sensación de alienación que le individux experimenta pudiendo o no ser consciente de ello. En este sentido, la difusión del yoga en el mundo occidental se presenta como un paliativo a este problema del cuerpo desconectado, buscando la unión de cuerpo, mente y espíritu.

En lo personal, la decisión de explorar dentro de este mundo se debe a que “la carrera” y la práctica del yoga son mis dos grandes pasiones que a través de este trabajo estaré intentando, por lo menos, relacionar. Creemos que las herramientas, conceptos, abordajes, etc. que la carrera nos ha brindado, pueden echar luz sobre esta temática, en términos generales, en relación a la cosmovisión de lxs instructorxs en este momento histórico y, en términos particulares, sobre ejes vinculados al concepto que tienen de cuerpo, de espiritualidad, y la manera de transmitir la filosofía del yoga.

El presente trabajo tiene como **objetivo general**, estudiar la cosmovisión de lxs instructorxs de Buenos Aires y cómo estas permean su manera de transmitir la práctica. Para ello trabajamos con entrevistas en profundidad con instructorxs de yoga que se vinculan con distintas tradiciones de esta disciplina.

Como **objetivos específicos**, buscamos conocer cómo han llegado a la práctica de yoga e indagar sobre la decisión de ser instructorxs: cuáles fueron sus motivaciones, su formación; explorar sobre la manera de transmitir sus conocimientos; conocer qué entienden lxs instructorxs por espiritualidad, indagar si eligen compartirlo deliberadamente en sus clases, y cómo lo hacen. A raíz de su discurso, intentar desplegar cuál es la auto percepción de estxs instructorxs y cómo perciben su rol como parte de la cadena de transmisión de la **filosofía** del yoga. A su vez, nos interesa explorar

qué consideraciones y/o categorizaciones presentan en relación al cuerpo: el cuerpo propio, el cuerpo ajeno, los distintos cuerpos. Durante la carrera hemos analizado al cuerpo y sus prácticas desde una perspectiva teórica, mientras que dentro de la filosofía del yoga, incluir el cuerpo desde una perspectiva física y espiritual, nos brinda una mirada completamente distinta.

Creemos que explorar sobre cómo lxs instructores han devenido en instructorxs, qué concepto tienen de la espiritualidad, cómo lo incorporan a su vida (si es que lo hacen), si eligen transmitirlo o no a sus practicantes, cómo comunican sus posturas, cuál es el concepto de cuerpo para ellxs¹, etc. puede ayudarnos a configurar los perfiles de algunxs instructorxs en la actualidad (en este momento histórico en Buenos Aires, Argentina), y a teorizar sobre sus configuraciones de cuerpo y sobre todo de “lo espiritual”.

Por último, indagar en sus preferencias y consumos, con el pre concepto de que a pesar de pertenecer a distintas tradiciones dentro del gran “paraguas” del yoga, al iniciar el estudio hipotetizamos que coincidirían en varios elementos y tendrían en mayor o menor medida una cosmovisión similar.

Recapitulando:

Objetivo General:

Estudiar la cosmovisión de lxs instructorxs de Buenos Aires y cómo estas permean su manera de transmitir la práctica

Objetivos específicos:

- Conocer las motivaciones que llevaron a lxs instructorxs a elegir practicar yoga y por qué continuaron.
- Explorar sobre la manera en que lxs instructorxs comunican las posturas.
- Conocer qué entienden lxs instructores por espiritualidad, indagar si eligen compartirlo deliberadamente en sus clases y cómo lo hacen.
- Explorar en la relación con el cuerpo propio y ajeno, vinculado a la práctica.
- Construir un perfil del instructor contemporáneo en Buenos Aires.

1 La categoría cuerpo no formaba parte de la primera guía para la entrevista, pero al ir surgiendo en las primeras como un tópico, se incorporó para las posteriores

- Analizar la relación entre el cuerpo propio visto en la carrera y el cuerpo yogui (si es que se puede hablar de un solo cuerpo)
- Descubrir otras configuraciones de la dimensión espiritual de lxs instructorxs
- Indagar en sus preferencias y consumos

Metodología de estudio

El procedimiento para el análisis fue el que ofrece la Teoría Fundamentada en Datos (TFD), con la codificación que esta tradición sociológica propone. La propuesta desde esta perspectiva es derivar la teoría, en forma inductiva, partiendo desde los datos recolectados, los cuales son analizados durante todo el proceso de investigación (Strauss y Corbin, 2002). Mediante dos procedimientos, el ajuste y el funcionamiento, van surgiendo las categorías adecuadas para explicar el objeto de estudio considerado.

La propuesta metodológica se encuentra en el campo sociológico tradicional, pero por la temática y el análisis de la información recopilada, fue necesaria la integración de otros campos. Este aspecto distancia el trabajo de la aplicación tradicional de la teoría fundamentada en datos que postula la necesidad de ir hacia los datos sin teorías previas. Charmaz (2006) dentro de la misma tradición ha reinterpretado los principios de la teoría fundamentada hacia una versión constructivista poniendo de relieve el rol del investigador y su historia en el proceso de interpretación de los datos.

Lo distintivo de la TFD respecto a otras tradiciones interpretativas es el foco puesto en la generación de teoría. Esta surge en el proceso de investigación, según los autores de esta tradición: - Glaser y Strauss (1967) a través de una relación permanente entre la recolección y el análisis de los datos.

El método, en síntesis, se basa en estrategias inductivas para la recolección y análisis de los datos con el propósito de desarrollar teorías con diversos grados de abstracción y poder explicativo. La comparación constante, la codificación, el muestreo teórico, la construcción de una categoría central, la sensibilidad y la saturación teórica, constituyen sus aspectos centrales. Es un método basado en “una manera de pensar los datos – proceso de conceptualización – y de teorizar desde los datos, cuyo resultado final es una teoría que el cientista produce a través de la recolección de datos entrevistando y observando la vida cotidiana” (Morse, 2009: 18).

La selección de instructorxs fue a partir de una combinación entre bola de nieve y contactos con distintxs instructorxs que me he cruzado en distintas esferas de la vida: profesorxs míos, compañerxs de trabajo, etc. La primera persona que entrevisté me contactó con la siguiente instructora y así sucesivamente. De mi parte, tuve cuidado en seleccionar instructorxs pertenecientes a distintos tipos de tradiciones y a distintas escuelas porque quería que estos aspectos estuvieran representados en mi muestra teórica e intencional.

En total fueron 10 lxs entrevistados que conformaron la muestra que analizaremos en este trabajo. Cada uno de ellxs pertenece a alguna de las siguientes tradiciones: Hatha Yoga, Método B. K. S. Iyengar, Ashtanga o Kundalini.

Actualmente cuando se habla del Hatha Yoga se lo utiliza como un término paraguas para todas las formas físicas del yoga, pero su origen se remonta al S XV. Como veremos en el capítulo sobre la historia del yoga es el maestro Goraksha Nath quien lo impulsó. Suatmarama, su discípulo, es quien escribió el Hatha Yoga Pradipika (Feuerstein, 2003). La modificación que hizo Goraksha fue quitar los dos primeros escalones del yoga de Patanjali: los yamas y niyamas ², dejando al hatha yoga como el yoga de seis escalones³.

Luego, los tres tipos de yoga son parte de hatha yoga, pero tienen distintas orientaciones y características. El Método Iyengar lleva el nombre de su creador: B. K. S. Iyengar. En esta práctica el foco está puesto en lograr la alineación y la perfección de la postura. Uno de los aspectos más característicos de este tipo de yoga es la utilización de elementos para poder realizar las asanas de acuerdo a la disponibilidad del cuerpo: bloques de madera o de goma, cintos, espaldares para poder colgarse, mantas, etc. A su vez, es importante mencionar que el método Iyengar es un marca registrada. En línea con mantener el linaje (así le dicen) la formación tiene como requisito haber practicado tres años con unx profesxr certificadx, recién cumplida esa instancia se puede acceder a la formación.

Por otro lado, ashtanga yoga es como comúnmente se refiere al Ashtanga Vinyasa Yoga que es la forma que formalizó Pattabhi Jois en 1975. Vinyasa quiere decir encadenado: los movimientos y posturas en este tipo de yoga son especialmente asociados a la respiración y la secuencias que se practican son siempre las mismas. El orden de las posturas no cambia. A medida que se avanza en la práctica se incorporan posturas nuevas a la secuencia, hasta llegar a la serie final. En general se practica en estilo Mysore, que es lo opuesto a una clase guiada. Son salones en donde cada una practicante hace la serie de posturas a su tiempo, y le profesxr corrige sobre la marcha.

Por último, en la literatura clásica del yoga, kundalini se describe como una serpiente enrollada en la base de la columna vertebral. (Kundalini significa enrollado). La imagen del enrollamiento como un resorte transmite la sensación de energía contenida (Kurt Keutzer, 2002). Se denomina Kundalini Yoga porque su objetivo es despertar la energía kundalini a través de la práctica regular. En la década del 60, el maestro Yogi Bhajan viajó a Estados Unidos y compartió sus

² Los yamas son las “prohibiciones”: la no violencia, la veracidad [el no mentir], el no robar, el celibato, el desapego. Y los niyamas son los “preceptos”: (Iyengar, 2016)

³ A pesar que parte de la bibliografía refiere a "Hatha" como la unión de dos palabras del sánscrito - "Ha" = sol y "tha" = luna – representando la búsqueda de armonía entre las energías masculina y femenina, otrxs autorxs señalan que el significado de la palabra "Hatha" corresponde a la palabra Fuerza.

conocimientos fundando 3HO. Fue a partir de ese entonces que kundalini yoga comenzó a expandirse (Kurt Keutzer, 2002).

Para contextualizar la temática utilizamos dos recursos: en primer lugar, dos entrevistas a informantes claves que sirvieron para identificar tópicos relevantes a ahondar previa a la aplicación de la entrevista. Por otro lado, fue importante poder efectuar observación participante en algunas clases de un instructorado para ayudar a echar luz sobre qué camino seguir.

La guía para la entrevista fue armada en base a la bibliografía consultada: artículos de Mercedes Saizar (2009), Nicolás Viotti (2018), María Julia Carozzi (1999 y 2000), etc. También fueron consideradas las tesinas realizadas en el marco de la carrera que profundizaban en temáticas como “El yoga en las empresas”, “El yoga y el cuerpo”, y “La representación del yoga en los principales diarios argentinos”. Cabe destacar que ninguna indagaba sobre en la cosmovisión de lxs instructorxs y en cuál es su mirada sobre los distintos elementos que componen el mundo del yoga.

La guía se conforma de los siguientes ítems:

1. Comienzo en la práctica de Yoga

- Edad
- Contexto
- Motivo

2. Formación general

3. Formación en Yoga

4. Efectos a partir de la incorporación de la práctica

4. Docencia

- Primeros pasos
- Motivos
- Efectos

5. Transmisión de las posturas

- Uso del sánscrito
- Mostrar
- Marcar/Tocar
- Dictar

6. Objetivos de lxs alumnxs (desde la óptica del instructor/a).

7. Foco de la transmisión en la práctica:

- Dimensión espiritual
- Dimensión física

8. Objetivo del Yoga

9. Preponderancia en su dieta/Consumos

10. Yoga como medicina

11. Concepto de enfermedad.

Reflexividad

Además de contar con los conocimientos que esta carrera me ha brindado para el abordaje de esta tesina, también cuento con elementos sobre la temática y el mundo del yoga dado que soy practicante hace 8 años. A su vez, en el 2017 comencé el instructorado en Ganesha Espacio de Yoga. Al día de hoy me sigo formando y me encuentro dando clases. Mi idea es continuar creciendo en ambos campos para seguir creando puentes entre la comunicación y el yoga, y crecer como Comunicóloga vinculada al mundo yogui y como practicante e instructora de yoga en proyectos vinculados a la comunicación. Hice el trabajo de llevar a cabo esta tesina lo más rigurosamente posible, tratando de ponerme en el rol de una observadora “desde afuera”, haciendo el esfuerzo de abstraerme de los conceptos que manejo por mi propia experiencia y recorrido. A su vez, resultó enriquecedor en muchos sentidos contar con esta experiencia en el tema porque me permitió que resonaran mejor algunos aspectos que iba percibiendo y así poder profundizar en ciertas temáticas que, de no haber tenido este conocimiento en primera persona, lo hubiera pasado por alto.

Estado del arte y Marco teórico

Estado del Arte

Dentro del estado del arte vamos a ubicar tres tesinas que fueron realizadas en el marco de la carrera, en las cuales el yoga ha sido la temática central. La variedad de los trabajos es amplia: desde explorar la incorporación del yoga como una estrategia corporativa en las empresas, pasando por la representación del yoga en dos de los diarios principales y en una revista especializada (Yoga +), hasta el análisis de la popularidad que adquirió el yoga a pesar de reinar la desacralización del cuerpo en occidente.

Específicamente se han considerado los siguientes trabajos:

Tesis I - “La Comunicación Interna y el Yoga: aliados estratégicos para fortalecer la gestión organizacional”, escrita por Flavia Gurevich (2009)

Tesis II - “Vibremos en una misma sintonía. La representación del yoga en Clarin.com, lanación.com y Yoga+”, escrita por María Soledad Padoani (2014)

Tesis III - “Cuerpo Sagrado. Construcción del cuerpo en Satyananda Yoga y Academia Vaisnava, escrito por Jorgelina Carla Rojo Porretti y Mariana Sol Ceriani (2012)

Las perspectivas presentes en estos trabajos poseen aspectos que podemos encontrar y vincular en el desarrollo de nuestra investigación. Tomando en cuenta los lineamientos nuestro trabajo, se ha planteado establecer relaciones a la luz de tres ejes principales: el concepto de cuerpo, la dimensión espiritual y por último la transmisión de conocimientos o la enseñanza del Yoga.

De estos tres ejes, el tratamiento del cuerpo es el tema que mayor atención recibe por parte de los tres trabajos considerados. La dimensión espiritual tiene lugar dentro del análisis, pero generalmente como una consecuencia de la práctica, en tanto que la cuestión asociada a la transmisión del yoga es limitada o no recibe mayor desarrollo, considerando – por ese motivo – que es un aporte válido que este trabajo consiga realizar.

La primera tesina es sobre la incorporación de clases de yoga para lxs empleadxs de una empresa, con el objetivo de mejorar la comunicación interna y la “salud organizacional”. En este escenario, la autora expone que la presencia del yoga se hace aliada de las necesidades corporativas, proporcionando al personal un momento de bienestar en medio de las actividades para que puedan desempeñarse en sus tareas de manera más eficiente e, indirectamente, generar una mayor identificación con la empresa que “piensa en sus colaboradores”:

El Yoga acarrea beneficios que derivan en una mejora de la calidad de vida tanto laboral como profesional, factor fundamental para alcanzar niveles altos de productividad y para el fortalecimiento del sentido de pertenencia de los empleados hacia la organización donde trabajan. (Gurevich, 2009: 71)

En cuanto al contexto en el que se enmarca este trabajo, se trata de una estrategia para disminuir los niveles de estrés, aumentar la productividad y generar un sentido de pertenencia en lxs empleadxs.

1. Cuerpo

Como se mencionó anteriormente, el cuerpo es ampliamente tratado en los trabajos considerados en este estado del arte. En la primera tesina, “La Comunicación Interna y el Yoga: aliados estratégicos para fortalecer la gestión organizacional”, escrita por Flavia Gurevich, se entiende al cuerpo como una entidad psicofísica, dado que consideran que no se puede separar la parte “mecánica” de la parte “orgánica”:

*En este trabajo se va a tratar de sostener que el ser humano es una **entidad psicofísica**, es decir que al **cuerpo** no se lo puede concebir como un objeto mecánico dejando a un lado su parte orgánica y sensible constitutiva de toda condición humana. El hombre también es mente; la técnica de cierta manera condujo a que el cuerpo quede reducido a un **instrumento**, a una mercancía, pero el sujeto también es pensamiento y posee una historia personal que lo particulariza e identifica. (Gurevich, 2009: 48)*

En este sentido, nos parece importante destacar que dentro de nuestro trabajo algunas instructoras han identificado al cuerpo como un **instrumento**, pero entendemos que con una

connotación diferente que a la de “mercancía”. Lo interesante es que, a pesar de ser el mismo significante, en el caso de las instructoras de nuestro trabajo, está enmarcado en el contexto de **instrumento para el alma**.

Finalmente, Gurevich destaca el hecho de que el yoga al ser una disciplina de origen oriental no trabaja solamente sobre el plano físico, sino que también influye sobre aspectos más sutiles, que brindan beneficios tanto a la persona dentro del trabajo como a la persona fuera del trabajo:

El Yoga se presenta como una posible alternativa a implementarse desde el área de Comunicación Interna de la empresa, ya que es concebida como una actividad de tipo integral, que no sólo trabaja sobre la parte física del individuo, como lo podría hacer cualquier tipo de gimnasia, sino que además, por ser una disciplina de Oriente, trabaja sobre la mente y las emociones para llegar a un estado de armonía ideal. Por lo que el Yoga brinda beneficios tanto a la organización como al individuo en sí, aportando de este modo a la conformación de una cultura fuerte desde un lado en el cual “todos” resultan gratificados y beneficiados (...). (Gurevich, 2009: 93)

La segunda tesina, “Vibremos en una misma sintonía. La representación del yoga en Clarín.com, lanación.com y Yoga+”, escrita por María Soledad Padoani, es una investigación que explora sobre la representación del yoga en distintos soportes de la prensa escrita y digital. Su corpus está compuesto por artículos extraídos de Clarín.com, lanación.com y la revista Yoga+ de Editorial GIE.

Entre otros, tiene como objetivos “analizar operaciones de asignación de sentido en las materias significantes elegidas (Verón, 1993) (...); describir las características de los campos en los que se inserta el yoga y los cuerpos que se construyen” (Padoani, 2014: 8)

En relación al **cuerpo (yóguico)**, una de las conclusiones a las que llegan es que lo que se construye es: “un cuerpo sano, equilibrado y valorado/respetado (desde la creencia de cuidarlo con las posturas y sus beneficios científicos comprobados, hasta la “nutrición espiritual” que le brinda al ser humano trabajarlo desde sus emociones, y la mente en general)”. (Padoani, 2014: 65)

A su vez, encuentra que también se representa al cuerpo como un cuerpo independiente, que actúa por fuera de nosotros, con un nivel de conocimiento que nos trasciende como personas:

El cuerpo, cuanto más se acerque a lo natural y puro, más sano se lo considera. (...) Es a él al que hay escuchar, sentir, observar, percibir ya que continuamente nos estaría dando señales

de cómo estamos. Si bien existe esta noción de cuerpo integrado a la mente, emociones y al espíritu, se lo representa como si fuera un ente separado y que funciona y se expresa de manera independiente, como si supiera más de nosotros mismos que cualquier otra parte (Padoani, 2014: 66).

Padoani concluye en términos generales que este énfasis en la comunicación de los beneficios saludables del yoga en el **cuerpo** físico y su aporte para una “vida natural” constituye la clave fundamental que favoreció su difusión masiva en el hemisferio occidental, y agrega: “Se manifiesta, además, la cosmovisión de Occidente al reconocer que fue el aspecto físico del yoga el que habilitó su popularidad” (Padoani, 2014: 67)

Por último, concluyen que cuando se nombra al yoga, se lo asocia al yoga postural, la parte física del yoga:

*A partir de las cadenas equivalenciales encontradas y el **exceso de sentido que entonces adquiere el significativo yoga**, y a través del estudio de las gramáticas de producción de estas asociaciones y conceptualizaciones, entendemos de alguna forma, las condiciones que hacen que hoy en día, cuando se nombra al yoga o se piense en él, se establezca una relación directa con el **Yoga postural**. (...) Además, las características de la sociedad utilitarista se ven cristalizadas en las razones para acercarse a la práctica (como vimos, yoga para un determinado fin: en términos utilitaristas, para alejarse del dolor y acercarse al placer).-* (Padoani, 2014: 75)

En tercer lugar, la tesis “Cuerpo Sagrado. Construcción del cuerpo en Satyananda Yoga y Academia Vaisnava”, escrito por Jorgelina Carla Rojo Porretti y Mariana Sol Ceriani, tiene como objetivo analizar la construcción de **cuerpo** que hacen dos escuelas de yoga en argentina. Este trabajo explora profundamente sobre las distintas concepciones de cuerpo. Para ello van a citar varios autores de los cuales retomaremos a Lewis Mumford y David Le Breton: “*utilizaremos el concepto de “cuerpo-máquina” de Lewis Mumford para describir el proceso de transformación que llevó al cuerpo moderno occidental a ser un cuerpo **desconectado** de sus sentimientos, de lo instintivo, de lo natural*” (Rojo Porretti y Ceriani, 2015: 7).

Por otro lado: *“El Cuerpo Grotesco de Le Breton, es un cuerpo previo a la modernidad, previo a esa imagen de cuerpo - máquina, es uno con el mundo y con el cosmos. Y en el yoga se plantea algo muy similar, hasta originario. El cuerpo es uno con el cosmos.”* (Rojo Porretti y Ceriani, 2015: 9)

Este cuerpo del que habla Le Breton, animado por un espíritu Carnaval, promueve la unión, la hermandad. A su vez, las autoras destacan que antes de la modernidad la dualidad era cuerpo-mente, mientras que a partir de la modernidad la nueva dualidad es hombre-cuerpo: como mencionamos en la introducción, se vive al cuerpo como si fuera algo que está “afuera”:

*El cuerpo no está limitado ni delimitado, se excede a sí mismo y atraviesa sus propios límites. **El cuerpo es el motor de una inclusión no de una exclusión.** (...) Con el nacimiento del Individuo como ente separado de su comunidad, del gran cuerpo social, el cuerpo se vuelve un cuerpo para él solo. (...) **El dualismo moderno no plantea la división mente-cuerpo, sino hombre-cuerpo.** (...) El cuerpo pasa a ser un residuo de hombre, un resto, un accesorio y de esta forma también un objeto de estudio como realidad autónoma.”* (Rojo Porretti y Ceriani, 2015: 10)

Así, las autoras rescatan que el abandono del cuerpo Grotesco nos ha conducido a la individualidad, al aislamiento, a una situación de empobrecimiento, de insensibilidad, de dolor, de angustia. En este sentido, el trabajo considera al Yoga como un camino, como una herramienta válida para facilitar el reconocimiento del cuerpo, la integración de sus distintas partes en el Ser. En este tránsito de integración, el Yoga lograría sanear al cuerpo, hacer posible una re conexión y también lograr una re-unión del individuo con sus semejantes y con la sociedad en general: *“Según el yoga, el ser humanx no es un ser individual, sino que está conectado de manera ecológica a otras entidades vivientes. Propone que todos los habitantes del planeta somos almas espirituales unidos en una conciencia cósmica.”* (Rojo Porretti y Ceriani, 2015: 71). Idea muy similar a lo que veremos más adelante con María Julia Carozzi (1999).

Como se ha indicado al comienzo, los trabajos abundan en referencias y conceptos bien definidos sobre los aspectos vinculados al cuerpo. En el primer trabajo encontramos que el Yoga ocupa el lugar de un recurso para el bienestar en el ambiente corporativo, cuya investigación considera al cuerpo como una entidad psico-física. En el segundo, exploran sobre la representación del Yoga (encontrando que se lo representa como una expresión de salud, equilibrio y contacto con lo natural). En relación al cuerpo encontramos que se lo representa por un lado como algo externo e

independiente a la persona, a lo que hay que escuchar. A su vez, concluyen que el significante *yoga* es generalmente asociado al yoga postural. En el tercer trabajo, hacen todo un recorrido de la historia del cuerpo, concluyendo que en la actualidad la persona tiende a estar altamente disociada. Es por esto que el yoga parece operar como herramienta para la recomposición del individuo disociado a partir del trabajo con el cuerpo, la mente y el espíritu.

2. La Dimensión Espiritual del Yoga

El segundo aspecto que vamos a considerar de los trabajos es la dimensión espiritual (del yoga). La relevancia de este aspecto en nuestra investigación se debe a que algunxs de lxs instructorxs lo mencionaron para definir su práctica o su vínculo con esta disciplina. Nos resulta oportuno nombrar qué consideraciones o qué lugar le ha sido asignado a este aspecto en las tesinas citadas y el aporte que los mismos pueden efectuar a nuestro trabajo.

En la primera tesina, “La Comunicación Interna y el Yoga: aliados estratégicos para fortalecer la gestión organizacional”, escrita por Flavia Gurevich, que tiene como objetivo presentar un programa de Yoga para empresas, la dimensión espiritual parece confinada a la función de gratificar a los empleados que participan de las actividades promovidas por la organización, pero cabe destacar que no se profundiza demasiado sobre este aspecto. Lo “espiritual” es vagamente mencionado a lo largo del trabajo.

En la tesina presentan un término muy asociado al estrés laboral (“burnout”) y para explicarlo recurren a la idea de “desgaste espiritual”. Lo cual lleva a pensar que para subsanar ese desgaste hay que “trabajar” el espíritu, y eso es lo que van a proponer con este programa de yoga para empresas:

*Como se describió antes, “burnout” consiste en un estado de estrés severo, quien lo padece sufre un “**desgaste espiritual**” a partir del cual se quiebra la unión existente entre cuerpo, mente y espíritu, generando el sentimiento de que uno ya no posee más energías, ni fuerzas y se siente “quemado” para continuar”. (Gurevich, 2009: 69)*

Se apunta a trabajar “el pensamiento y lo espiritual”, en donde se asocia esto con una “parte interior”, para luego abordar la parte física: “exterior”:

*El trabajo de esta tesina se orienta a proponer acciones para alcanzar un buen clima de trabajo y por ende calidad de vida laboral. La principal de estas acciones, por ser considerada integral, es el Yoga. (...) En este sentido, busca alcanzar el equilibrio a partir del trabajo sobre el pensamiento y lo **espiritual**, es decir que trabaja sobre la parte interior (espíritu y mente) para luego trabajar sobre lo exterior, lo físico. (Gurevich, 2009: 70)*

Por último, otra mención a lo espiritual es cuando se explica la metodología de aplicación de su programa en donde apuntan a que al trabajar las problemáticas desde lo psíquico y social, se estaría trabajando desde “lo espiritual”. A su vez, oponen lo “superficial y físico” a lo “psíquico y espiritual”, dándole importancia al “contenido” además de a la “forma”:

*Metodología: (...) El hecho de que se trabaje no sólo desde lo físico, sino que también desde lo psíquico y lo social permite trabajar no sólo desde los síntomas manifiestos sino desde la raíz del problema de cada persona, es decir, desde lo **espiritual**, para lograr resultados que perduren en el tiempo. Lo importante no es sólo la forma sino el contenido, es decir, no lo superficial y lo físico sino que lo psíquico y el estado espiritual de cada persona, para que puedan trabajar eficaz y Eficientemente. (Gurevich, 2009: 84)*

Es decir, en esta tesina no se profundiza sobre el significado o la exploración del costado espiritual del que también se compone el yoga, sino que se sobrevuela el concepto utilizándolo para explicar los objetivos del programa: “trabajar desde lo espiritual”, “desde la raíz”.

Siguiendo con el trabajo II – **“Vibremos en una misma sintonía. La representación del yoga en Clarin.com, lanación.com y Yoga+.”**, escrita por Sol Padoani, encontramos que llega a distintas conclusiones en relación al espíritu o lo espiritual, a partir del análisis de los fragmentos que seleccionaron. En primer lugar observamos que existe la idea de que somos más que el cuerpo, que lo que provee el yoga es una forma para desarrollar y conocer el alma/espíritu:

Se crea la idea, a partir de una supuesta identificación del ser con el cuerpo, de que somos más que él. El yoga aportaría un camino para alcanzar un propósito mayor de desarrollo y conocimiento del alma o espíritu (...). (Padoani, 2014: 67)

Otra de las referencias a lo espiritual es a partir de un fragmento de un texto sagrado (Bhagavad Guita) que, a su vez, Padoani plantea esto como uno de los hallazgos de su trabajo: los textos sagrados son la gramática de generación del contenido que encontraron en algunas de las distintas publicaciones:

Enorme se dice ser el poder de los sentidos. Pero aún más poderosa que los sentidos es la mente. Y aún más poderosa que la mente es Buddhi, la razón. Pero aún más grande que la razón es el Espíritu, que habita en todos los hombres y en todo lo que existe (Bhagavad Guita: 3:42), (citado en Padoani, 2014: 69).

La observación que la autora hace al respecto: “Es decir, los sentidos son superiores a la materia, la mente a los sentidos, la inteligencia a la mente y el alma a la inteligencia.” (2009: 69) En relación al vínculo entre cuerpo y espíritu, agrega lo siguiente:

También encontramos en la representación que desarrollamos del cuerpo (en tanto no somos cuerpo y este es sólo un “revestimiento temporal” del alma) el siguiente verso que da cuenta de su huella y su condición de generación: “Al igual que un hombre se quita un vestido viejo y se pone otro nuevo, el Espíritu abandona su cuerpo mortal para tomar otro nuevo. (Bhagavad Guita: 2:22), (citado en Padoani, 2014: 69)

Por lo tanto, podríamos decir que en este trabajo se reconoce en el espíritu a una entidad inmortal que transita incesantemente entre los cuerpos, despojándose de uno para ingresar en otro y, a su vez, que el yoga tiene un “propósito mayor” que es desarrollar y conocer el alma/espíritu.

En la tesis III – “Cuerpo Sagrado. Construcción del cuerpo en Satyananda Yoga y Academia Vaisnava”, escrito por Jorgelina Carla Rojo Porreti y Mariana Sol Ceriani, el mismo título invoca lo sagrado y se lo refiere por oposición (“Análisis de la popularización de la búsqueda de una unión con el cuerpo por medio de la filosofía, a pesar de reinar la desacralización del cuerpo en occidente”). En el trabajo, una de las referencias al plano espiritual la hacen a través de la comparación entre el mundo oriental y el mundo occidental: el carácter holístico de la cultura oriental, dado que integra cuerpo, mente y espíritu, a diferencia de occidente, donde se enfocan en el síntoma, sin observar a la persona de manera global: “Oriente trata a la persona, tiene una mirada holística – integrando mente, cuerpo y espíritu- y Occidente trata solo el síntoma”. (Rojo Porreti y Ceriani, 2015: 62)

. En segundo lugar, en relación a explorar qué es lo que los practicantes buscan en el yoga, citan a uno de sus entrevistados quien sostiene que si bien la mayoría de lxs que comienzan con la práctica lo hacen para trabajar cuestiones físicas o mentales, afirma que el bienestar que se obtiene a partir de las clases de yoga sirve de base para poder profundizar en el costado espiritual:

*Distintas personas buscan distintas cosas. En general sentirse mejor, pero algunas buscan respuestas para trastornos físicos (por ejemplo dolores de espalda) o psico-somáticos, otros poder manejar mejor aspectos mentales (por ejemplo la ansiedad la falta de claridad mental, ataques de pánico), y muy pocos buscan respuestas espirituales. Las respuestas espirituales no aparecen estrictamente en una clase de yoga, **pero el bienestar que brindan las clases sirve como punto de apoyo para seguir explorando. (...)***” (Rojo Porreti y Ceriani, 2015: 63)

En línea generales, lo que concluye este trabajo es que uno de los principales objetivos de practicar yoga es la unión de cuerpo mente y espíritu y, al mismo tiempo, se trata de la unión del ser individual con el ser social, dado que, desde la filosofía del yoga no somos seres aislados, sino que somos almas espirituales que estamos conectadxs en una misma conciencia cósmica:

*Al intentar describir la relación de los hombres con su propio cuerpo previo a la modernidad y el cambio producido con el avance de la técnica, concluimos que el Yoga puede servir como herramienta fundamental en la re conexión y vínculo entre los varios cuerpos del ser, ya que esta disciplina tiene como uno de sus objetivos más importantes unir. Unir el cuerpo, la mente y el alma escindidas por la Modernidad. (...) Según el yoga, el hombre no es un ser individual, sino que está conectado de manera ecológica a otras entidades vivientes. Propone que todos los habitantes del planeta somos **almas espirituales** unidos en una conciencia cósmica.* (Rojo Porreti y Ceriani, 2015: 71)

Por ese motivo, las personas que se acercan al yoga buscan vincularse nuevamente con su cuerpo, estableciendo una nueva conexión para recuperar la unidad de ese cuerpo que se ha ido domesticando y fragmentando en los horarios, las actividades, los movimientos, para alcanzar una unidad de cuerpo, mente, espíritu.

En las tesis I, no se amplía sobre el tema espiritualidad, sino que se le menciona como parte de los objetivos del programa, sin especificar cómo se lo abordaría. En la tesis II, el abordaje de lo espiritual es a través de los fragmentos de las publicaciones, donde principalmente concluyen que las gramáticas de generación de esos discursos provienen de los textos sagrados. Por último, en la Tesis III, los aspectos espirituales del yoga son vistos como una herramienta para recomponer al Yo domesticado y fragmentado. A su vez, el trabajo también reconoce que la práctica del yoga puede proporcionar el espacio adecuado para una búsqueda trascendente, el inicio de un camino espiritual.

3. Enseñanza/Transmisión

El aspecto de la enseñanza/transmisión del Yoga, dada las características del presente trabajo y de las entrevistas realizadas, resulta la línea más interesante para explorar en esta investigación.

Sin embargo, los trabajos abordados – por sus temáticas específicas – hacen menciones marginales a los aspectos vinculados a la enseñanza o la transmisión de conocimientos en el yoga.

En el caso de la Tesis I – Yoga en la empresa (Gurevich, 2009), las cuestiones formales en relación a la enseñanza del proyecto son las siguientes: *“Se sugiere que las clases se dicten entre una y dos veces a la semana, con una duración de 40 minutos. Lo ideal es que haya un instructor de Yoga cada 15 alumnos”* (p. 82)

En cuanto al objetivo general del proyecto, buscan beneficiar al empleadx tanto como a la salud organizacional:

*(...) se busca que los empleados adquieran estos conocimientos para lograr **fortalecerse tanto física como psíquicamente**, beneficiándolo no sólo a él sino también a la salud organizacional en su conjunto, y por ende a la población en general que consume el servicio que brinda dicha empresa.*

En la tesis II – una aclaración que realiza la autora que nos parece pertinente nombrar es que, a diferencia de Mercedes Saizar (a quien cita) quien en uno de sus trabajos habla de **usuarixs** de yoga, Padoani (2014) subraya que en el trabajo hablarán de **alumnxs** por la relación pedagógica que eso implica:

“(Mercedes Saizar) En su caso hablará de usuarios, en el nuestro hablaremos de “alumnos” porque elegimos considerarlos dentro de una relación pedagógica” (p. 16).

Por otro lado, aunque no existe un planteo sobre la enseñanza o transmisión del Yoga, la autora destaca la manera en que la práctica de yoga es presentada en los medios:

De acuerdo a los artículos elegidos, observamos ciertas formas de representar la práctica de yoga desde la vacuidad, banalización y dentro de una lógica equivalencial de significantes invariantes y predecibles (aspectos que aparecen mucho más concentrados en los títulos de divulgación masiva y de alguna forma atenuados en el título especializado que elegimos, por su búsqueda de profesionalismo, y sobre todo en los que funcionan como testimoniales). (Padoani, 2014: 70)

Al hablar del yoga, los medios pueden promover una idea sobre qué es el Yoga, a veces con más objetividad, otras con más superficialidad y en algunos casos con la intencionalidad propia de la publicidad encubierta para consumir tal escuela o maestro:

La lógica mediática que construye mayormente discursos vacíos o predecibles, limita la comprensión completa y profunda de las experiencias reales, convirtiendo a los alumnos en “consumidores” a quienes les vende una promesa de felicidad. (Padoani, 2014: 71)

En la tesis III no se detienen a considerar los fenómenos intrínsecos de la transmisión de los conocimientos del yoga, sino que se enfocan en las consideraciones sobre el cuerpo que tienen las dos escuelas de yoga.

De este modo, en el aspecto de la transmisión del conocimiento del yoga, las autoras nos acercan algunos datos relevantes para nuestro trabajo. En primer lugar, que en algunos casos pueden tener objetivos muy específicos, como en el proyecto de yoga para empresas, donde se busca mejorar la calidad de vida del emplead^x y a su vez mejorar las condiciones en las que se trabaja. En segundo lugar, tomar en cuenta la “carga mediática” que cada aspirante trae consigo al momento de acercarse a una práctica de yoga, por todo lo que el significante *yoga* lleva consigo.

En líneas generales podemos concluir que las tres tesinas constituyen un importante antecedente para nuestro trabajo. Marcan la relevancia de seguir ahondando en el mundo del yoga

desde la comunicación y abren el camino para seguir explorando y profundizando. Los tres ejes que destacamos de las tres tesinas son cuerpo, dimensión espiritual y transmisión del yoga, los cuales fueron moldeando las preguntas que dieron lugar a la presente tesina.

Marco teórico

Esta tesina se enmarca dentro de la tradición de la teoría fundamentada en datos, por lo tanto, siguiendo los postulados de esta tradición, la construcción del marco teórico se fue articulando con el avance del trabajo de campo. Los ejes principales de la tesis que desarrollaremos en los próximos capítulos mostrarán cómo las categorías principales del estudio fueron emergiendo de los datos (o sea de las entrevistas). Fueron las narrativas de lxs instructorxs las que nos confirmaron la adecuación de los conceptos que iluminan la tesina. A continuación presentamos los conceptos claves del estudio.

Uno de los principales conceptos es el de espiritualidad. Encontramos una definición enunciada por Adriana Coines, quien se ha formado en coaching, salud holística y minimalismo. Presenta esta definición en un video en su canal de YouTube, en el que trabaja sobre distintas temáticas desde la óptica del minimalismo (“Minimalistamente”). Nos resulta interesante incorporar esta definición porque a pesar de pertenecer a una rama que aparentemente poco tiene que ver con una disciplina específicamente “física”, resuena con esta tesina. Interesa destacarla porque su concepción de espiritualidad luego la encontramos reproducida en el discurso de varixs de lxs instructorxs entrevistadxs. La definición de Adriana Coines (2018) es la siguiente:

Practicar la espiritualidad no es otra cosa que estar en el presente y prestar atención. Más allá de los cinco sentidos, y también a los cinco sentidos obviamente. Mientras tu atención está enfocada en el instante presente no hay espacio para juicios mentales, ni creencias limitantes, ni roles sociales, ni cualquier otro tipo de ruido mental. En este estado de limpieza interior es donde conectamos con todo el poder de nuestro subconsciente, y donde ocurren un montón de cosas maravillosas que son difíciles de explicar, pero no necesitamos entenderlo ni poder demostrarlo. Solo necesitamos experimentarlo. Así como no necesitamos entender cómo funcionan los músculos de nuestras piernas para poder caminar, sencillamente nos levantamos y caminamos. (...) El cómo llegas a conectar con el momento presente es una cuestión totalmente personal: meditar, ir a la iglesia a rezar, hacer una peregrinación a pie, visitar a tu gurú favorito, escribir. Cualquier camino es bueno, siempre que te lleve a ese estado de presencia. (...) Para mí lo más espiritual y sagrado es la naturaleza, la madre tierra, que es mi gran maestra. Si observas con atención cualquier organismo en la naturaleza te darás cuenta

que no juzga, no interpreta. Es presencia en estado puro. Creo que todas las cosas que necesitamos aprender las podemos aprender del bosque. Se podría decir que el bosque es mi iglesia.

(Recuperado en:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZVMWCMRWfSs&list=TLPQMjlwNDlwMjCVf0kzriVrBA&index=6>)

No solo lo podemos vincular con lo que algunxs de lxs instructorxs describen como espiritualidad -como más adelante en la tesis se analizará-, sino que hace una analogía que nos refiere a un concepto que nosotrxs vinculamos con lo que plantea Maurice Merleau Ponty (1957) en relación al cuerpo propio, a la conciencia corporal: La persona no tiene que pensar cómo caminar, sino que su cuerpo “responde solo”. Lo que plantea A. Coines es que no hay que pensar demasiado para poder “vivir” la espiritualidad, sino que se trata de poder estar presente.

Otro de los conceptos que guía esta tesina es el de **campo social** de Pierre Bourdieu (2005), dado que el campo del yoga puede concebirse como un espacio social, con sus propias lógicas y reglas, donde coinciden relaciones sociales determinadas. Es una red de relaciones objetivas entre posiciones. Estas relaciones quedan definidas por la posesión o producción de una forma específica de capital, propia del campo. Cada campo es —en mayor o menor medida— autónomo; la posición dominante o dominada de los participantes en el interior del campo depende en algún grado de las reglas específicas del mismo. Lxs instructorxs que entrevistamos son actores dentro de ese campo. Sus prácticas denotan no solo su ubicación dentro de este campo, sino la forma en que éste se reproduce y crece en Argentina.

En tercer lugar, otro de los conceptos relevantes es el del **cuerpo**. Para su desarrollo, nos posicionamos desde el enfoque de Maurice Merleau Ponty (1957), quien sostiene que el cuerpo es un cuerpo expresivo que tiene impacto en las acciones personales. A su vez, establece que el cuerpo es el medio a partir del cual percibimos el mundo y a raíz de esto, postula que la percepción va más allá del pensamiento, dado que lo experimentado por el cuerpo aporta otro sentido. La fórmula cartesiana de “Pienso, luego existo” no puede explicar cómo la conciencia es influenciada por la espacialidad del cuerpo propio.

Otro concepto de Merleau Ponty (1957) que tenemos presente es el de **hábito**. El hábito es el modo principal por el cual el cuerpo puede captar y hacer propias las significaciones, no requiere ningún tipo de reflexión para funcionar. El cuerpo atrapa y comprende el movimiento. Este concepto

permite ver cómo la intención no se localiza puramente en la conciencia ni en el cuerpo. El cuerpo no es mero instrumento de la conciencia que obedece sus mandatos, el cuerpo actúa, percibe, expresa y comprende.

El concepto de hábito para Merleau Ponty nos sirve para ilustrar un aspecto del yoga, pero con una salvedad. En la práctica de yoga se trata de hacer propias las significaciones motrices, de atrapar y comprender un movimiento desde y para el cuerpo, pero no se trata de hacerlo en automático. Tomamos el concepto de que el cuerpo “no es mero instrumento de conciencia que obedece sus mandatos” porque, como veremos a lo largo del trabajo, es uno de los puntos que sostienen lxs instructorxs: el concepto de atrapar y comprender un movimiento desde el cuerpo, sin que pase por la conciencia y, desde el rol del instructor, sin llevar a lxs alumnxs al plano mental. Hacer de ese movimiento, de ese aprendizaje corporal algo no repetitivo, no mental, observándose en el presente. Sintiendo el cuerpo propio.

En yoga se trabaja la presencia. No existe una correspondencia exacta entre un movimiento y una significación (motriz). Como manifiestan lxs instructorxs, la búsqueda no es la de automatizar los movimientos y aprenderlos por el mero hecho de repetirlos sino percibir esos efectos en el cuerpo, pero no necesariamente conscientes, en el sentido de racionalizarlos.

El sujeto del que habla Merleau Ponty (1957) actúa en el presente, dispone de su cuerpo y acciona sus movimientos, se mueve en un mundo fenoménico desde su cuerpo fenoménico. No tiene que pensar cada movimiento antes de realizarlo. Le sujetx posee herramientas para poder llevar a cabo los movimientos y sus respectivos aprendizajes y efectos, sin tener que planificarlos antes de hacerlos y sin la necesidad de procesarlos. “El cuerpo va solo”. Por otro lado, podríamos afirmar que los caminos para poder incorporar un nuevo movimiento son distintos y que los formas para retener esa información física-teórica también son variados y podrían vincularse más con un aprendizaje corporal (el famoso dicho “el cuerpo tiene memoria”) que con algo mental teórico.

Cada sujeto tendrá su forma particular de incorporarlo y lo más probable es que al menos en los primeros pasos en cualquier tipo de disciplina (no solamente la práctica de yoga) no sea consciente de cuál es esa forma particular y personal. Podríamos decir que no existe una única manera correcta, y tampoco debería considerarse que la única manera de “entender” un movimiento o postura sea a través de la conciencia, del entendimiento racional. Es decir, en el caso particular de las clases de yoga y, a partir de lo que veremos en los testimonios de lxs distintxs instructorxs, hay diferentes caminos para enseñar una asana (postura). Es por ello que se utilizan diversos recursos

para hacerlo: mostrar la postura, nombrarla (ya sea en sánscrito ⁴ o no), un contacto físico que va a implicar otro tipo de recordación: ya sea con la mano del/la instructor/a o algún elemento utilizado en la clase.

El sánscrito, el idioma del yoga con el que se nombran las posturas es considerado la madre de todos los idiomas. Se dice que es un idioma que le habla directamente al alma. De allí la importancia y justificación de utilizarlo en las clases para indicar las posturas. Más allá del vínculo nombre de la postura - postura, el uso del sánscrito tiene un efecto que va más allá del entendimiento racional. Según ŚrīRangaPurī D (2018):

La palabra sánscrito deriva de saṃskṛtam, que literalmente quiere decir «rigurosamente puro» o «habla depurada». En los Vedas se describe como el lenguaje natural del alma, con el que se expresa hacia lo divino; los semidioses se comunican en este idioma. El sánscrito se recita y canta; la métrica transmite humores y su vibración, experiencias. Es por eso que es posible experimentar el efecto de los mantras de los Vedas, incluso sin conocer el significado literal de los mismos. (Recuperado en:

<https://academiatattva.com/blog/sanscrito-el-idioma-sagrado-original/>)

El esquema corporal del que habla Merleau Ponty no tiene que ver con el cuerpo como sumatoria de las partes, sino con cómo el sujeto vivencia su propio cuerpo. El cuerpo propio cuenta con un sistema de significaciones cuyas correspondencias, relaciones, participaciones, no necesitan explicitarse ni concientizarse para ser utilizadas. La percepción es llevada a cabo por el cuerpo propio, que en el mismo acto de percibir significa, porque el cuerpo propio es ya un cuerpo consciente.

En relación a la fuerte expansión del yoga en la segunda mitad del S XX, la literatura académica tiende a ubicarla dentro del movimiento Nueva Era, siguiendo para ello un artículo de María Julia Carozzi (1999). A partir de los años sesenta se da un macromovimiento en las clases medias urbanas en occidente. Un macro movimiento en palabras de Carozzi (1999) es un movimiento que:

Se manifiesta en un mismo periodo histórico en multitud de campos, en diversos movimientos sociales acotados, en transformaciones de organizaciones, instituciones y situaciones habituales. (Un macro movimiento atraviesa diversos movimientos sociales y

⁴ El idioma del yoga

cada movimiento social combina en una misma base organizacional diversas reivindicaciones, de modo que un mismo movimiento puede ser incluido en más de un macro movimiento. Es un mismo sesgo o dirección de cambio único lo que confiere unidad a cada macro movimiento) (p. 19).

Uno de los principales conceptos que caracteriza este movimiento es el de **autonomía**, concepto que podemos ver por ejemplo en el hecho de que el denominado “movimiento nueva era” no era percibido como un *movimiento*, si no que reinaba la creencia de que lo que sucedía a nivel mundial tenía que ver con un “pulso energético” en cada una de las personas que participaban. Explican la concordancia de los distintos sucesos basándose en la idea de que nacía de cada sujeto desde una chispa divina en cada uno. En palabras de Carozzi:

Como los terremotos, las inundaciones o las tempestades la nueva era es “algo” que “se produce” “a nivel planetario” sin que medien en ello las imitaciones y relaciones entre personas. Concomitantemente, las coincidencias en prácticas y creencias que se producen dentro de la red de la nueva era son relatadas como hechos naturales. (...), las conductas semejantes y las coincidencias ideológicas aparecen como el resultado de “**energías que vibran**” al unísono (p. 28).

Para esto, fue clave la existencia del instituto ESALEN, dado que en gran parte es gracias a la modalidad de este instituto que cambiaron las reglas del juego en el mundo esotérico, alternativo. Pasó a ser permeable, con menos requisitos para “pertenecer”. Ofrecía una libre circulación. No requería la pertenencia a una comunidad cerrada donde se tuviera que comulgar con las creencias y rituales de esa comunidad:

Esalen resulta entonces un laboratorio de combinación de prácticas e ideas en el que la autonomía individual se ve asociada a la atención al presente, la espiritualidad oriental, el éxtasis y las experiencias pico, la ampliación de la conciencia, el desarrollo de la sensibilidad, el movimiento no dirigido, la atención a las sensaciones y el contacto corporal, la actualización de potencialidades, la armonía con la naturaleza y la creencia en la energía universal. Prácticamente todos los temas de la contracultura, traducidos a técnicas dirigidas a alcanzarlos mediante la experiencia grupal. (p. 23)

El que las técnicas del movimiento del potencial humano sean ofrecidas en seminarios abiertos, mediante pagos y de duración reducida, sin que demanden permanecer o formar parte de

una comunidad **le otorga un nuevo significado a la autonomía**, que pasa entonces a ser identificada con la libre circulación y elección de talleres y seminarios, libre selección de los centros a los que se asistirá y libre adopción o rechazo de las creencias a las que el individuo se ve expuesto en esta circulación. La autonomía se define ya no sólo por oposición al respeto a las normas, autoridades y jerarquías institucionales de la cultura occidental sino también por oposición a la pertenencia a una comunidad “contracultural” y la adhesión ortodoxa a sus prácticas y creencias” (p. 28).

A su vez este concepto de autonomía no solo se aplica a la libre circulación por los distintos talleres y seminarios, sino que también se relaciona con cómo consideraban que se transmitía la información, el conocimiento. Sostenían que los aprendizajes eran a través de descubrimientos que hacían las personas involucradas, de los cuales lxs coordinadorxs, instructorxs, etc., eran canales, facilitadores. Se consideraba que el conocimiento ya estaba “adentro” de unx, solo había que encontrarlo. En palabras de Carozzi (1999):

El sesgo autonómico en el discurso se advierte por ejemplo, en la negativa a admitir la influencia de maestros en la propia práctica o en el propio pensamiento. El aprendizaje de la disciplina o la aceptación de una creencia son relatados generalmente como resultado de una búsqueda internamente dirigida donde la propia intuición señala qué es lo útil y qué debe desecharse. El énfasis en los relatos de circulación por distintos talleres se coloca siempre en la propia persona del hablante, su intuición, su yo superior, su guía interno, como autora de todas las decisiones y fuente de todo aprendizaje (...) Las acciones del facilitador, el coordinador o el terapeuta se reducen en el discurso a “abrir canales” o “remover bloqueos” que impiden la manifestación de este saber y esta salud escondidos en el interior del sujeto. Sin embargo, si bien el sujeto se considera y expresa como absolutamente autónomo no se concibe separado, sino como unido a **un todo abstracto**, asocial que lo comprende como parte (p. 32).

En este trabajo se le ha prestado especial atención a la motivación para comenzar a practicar yoga y a la formación de lxs instructorxs (tanto la formación general como la dirigida específicamente al yoga). Tomamos esta decisión a raíz de la clasificación que establece Mercedes Saizar (2009), quien traza una división entre usuarixs y especialistas (en esta tesina no se trabajó con usuarixs) y, a su vez, dentro de los especialistas, lxs divide entre autodidactas y formales: *“Diseñamos una categorización de los especialistas sobre la base de dos categorías: el tipo de formación y la aplicación laboral de la disciplina”* (p. 50). En nuestro caso, que fueran instructorxs era condición para poder realizarles la entrevista, con lo cual ya sabíamos que la “aplicación laboral” era dar clases, seminarios y/o

instructorados, pero nos interesó indagar sobre su formación para poder observar si había algún tipo de concordancia en relación de su lugar de estudios. Por otro lado, como menciona M. Saizar (2009), la disciplina sigue sin estar regida bajo un marco que la regule, por lo tanto sabemos que hay múltiples espacios de formación y centros donde se brindan prácticas, pero es muy difícil saber la cantidad oficial de cuántos existen:

En la Argentina, el yoga es reconocido como una práctica alternativa, es decir que no corresponde a las tradiciones de nuestra cultura sino que ha sido “exportada” desde Oriente; no está regida aún bajo ningún marco regulatorio que estipule la especificidad en la enseñanza, por ende, la diversidad en la formación de los especialistas es muy amplia (p. 50).

Por último, nos resulta interesante incluir el criterio de M. Saizar (2009), quien asocia el auge del yoga a los inicios de la denominada globalización, dado que entiende que este fenómeno facilitó (y facilita) ampliamente la llegada y difusión del yoga:

Partimos del presupuesto de considerar que el auge de estas prácticas se vio asociado al proceso de globalización, iniciado a mediados de la década del '80. Es decir, si bien el yoga ingresó en la Argentina a principios del siglo XX, casi ocho décadas antes de que comenzara a hablarse del proceso de globalización, es también cierto que ha conocido una mayor difusión a partir de las últimas décadas, **transformándose progresivamente de práctica de élite a práctica de consumo masivo**, como resultante, en gran medida, de su difusión por muchos de los canales que nacieron o se incrementaron a partir del proceso de globalización (p.24).

M. Saizar (2009) toma a García Canclini y Martín Barbero para dar dos puntos de vista vinculados con las definiciones de globalización. Ambos plantean la idea de homogeneidad cultural como consecuencia de la globalización. Nosotrxs en relación a ese punto nos posicionamos del lado de quienes han discutido esta idea. Tal como cita Saizar, estos autores son: Berger (2004); Silva da Silveira (2005) y Ortiz (2001). Es decir, coincidimos con la mirada que sostiene que la globalización no genera homogeneización, sino que cada cultura receptora adapta y reacomoda de acuerdo a su propia cultura. En el caso particular del cruce oriente-occidente, se da por hecho que no es posible

aprehender por completo la cultura ajena. Hay dimensiones que por estar muy arraigadas en la cultura (occidental) no lo harían posible. Conceptos como los de cuerpo, enfermedad, reencarnación, karma, etc. son muy distintos, entre otros. En palabras de Saizar (2009):

Las discusiones teóricas desde la antropología han centrado su interés en la disputa acerca de si la globalización produce o no homogeneidad cultural, a partir del traslado de prácticas y saberes de una cultura a otra en tanto entienden que la globalización, si bien ha producido importantes intercambios y el acceso a bienes y servicios de culturas lejanas, no ha implicado el desvanecimiento de las culturas receptoras -como resultante de la imposición de la cultura propia de los centros neurálgicos de la globalización-, sino la producción de versiones locales de los bienes y servicios adquiridos. (...) Esto significaría que si bien muchos saberes y prácticas culturales han sido difundidos o han conocido una difusión considerable a partir del impacto de la globalización, las matrices culturales donde éstos han sido recibidos le han dado un particular “color” que los diferencia notablemente de sus versiones “originales”. (...) Transportadas de una cosmovisión a otra, las prácticas adoptan nuevos significados y si bien adquieren muchas de las nociones originales, éstas son refiguradas y toman como punto de partida nociones y experiencias de los individuos de esas culturas receptoras (p. 25 y 26).

En síntesis, este marco teórico fue construido en torno a los conceptos que fueron tomando color a medida que lo leído en la literatura citada se iba confirmando con lo que aparecía en el trabajo de campo. Esta forma de construir el marco teórico, como hemos mencionado, se hizo en consonancia con los postulados de la teoría fundamentada en datos.

Capítulo 1: Historia del Yoga y de lxs instructorxs

I. Historia del yoga y su llegada a la Argentina

La etimología de la palabra que describe la práctica – Yoga –refiere a una antigua palabra sánscrita 'YUJ', que significa 'unirse' o 'unir'. La finalidad del practicante de yoga es alcanzar la perfecta armonía entre la mente, el cuerpo y, en un nivel más profundo, la unión de la conciencia individual del ser humanx con la Naturaleza y el Universo todo (Ramesh Bjonnes, 2018).

Desde la antigüedad, el yoga ha sido presentado como un camino para salir del ser individual y lograr un alto grado de conciencia, cuya meta es la fusión con un Ser Superior que ha tomado diversas denominaciones: Atman, Purusha, Shiva, Devi (Sri Swami Sivananda, 1988).

Estas enseñanzas hacen mención a que cada persona experimenta la sensación de separación profunda, que es la causa de sus sufrimientos y miedos. El antídoto para este miedo es la iluminación a través de la unión (samadhi). Los antiguos Rishis⁵ profundizaron en la naturaleza del Universo y las causas de todo sufrimiento, consolidando este conocimiento en la forma de Verdades Esenciales que colectivamente se denominan bajo el término "Yoga".

Desde su concepción en tiempos remotos, el Yoga ha recibido aportes y transformaciones, que se pueden enmarcar en tres periodos:

Periodo Arcaico o Prehistórico: corresponden a todas aquellas enseñanzas que fueron transmitidas oralmente del Gurú al discípulo, que no fueron registradas en documentos

Periodo Histórico: Enseñanzas transmitidas por el Gurú para discípulos, usando tradiciones orales y escritas.

Periodo Moderno: Enseñanzas espirituales recopiladas de múltiples fuentes, sin la guía del Gurú.

⁵ En los Vedas (que son los textos sagrados del hinduismo), el término *rishi* representa a un sacerdote que canta los himnos sagrados, a un poeta inspirado o a un sabio, o cualquier persona que invoca a los dioses mediante un mantra repetido rítmicamente o una canción de carácter sagrado.

Etapas del yoga⁶

1. Período prehistórico

Se estima que la civilización que creció alrededor del Valle del Indo tiene una antigüedad de aproximadamente 9000 años. Sin embargo, el estudioso de la cultura oriental Max Müller ubicó la fecha de composición de los Vedas - himnos cantados por rishis que vivían en ermitas - en el año 1500 AC. Esta fecha es controvertida, y se cree que se informó de esta manera para no contradecir las creencias bíblicas que ubican la creación del universo en 6000 AC. (Max Muller, 2010) De todas maneras, no es solamente una cuestión de antigüedad lo que están en conflicto con la tradición judeo cristiana, sino la concepción del tiempo. En este sentido, la visión judeo cristiana del tiempo es lineal, como una línea que se extiende desde la creación hasta la desaparición del mundo (o el juicio final), en tanto que la tradición hindú establece que el tiempo se compone de ciclos llamados yugas. Cada yuga puede tener miles de años de duración, y se consideran cuatro yugas:

- Sat Yuga o Edad de Oro cuando los hombres eran perfectos;
- Treta Yuga o Edad de Rama, cuando los hombres habían perdido una cuarta parte de esa perfección.
- Dwapara Yuga o Edad de Krishna, cuando los hombres habían perdido la mitad de su perfección y el bien y el mal se mezclaron por igual.
- Kali Yuga, la Edad Actual, donde el mal domina, y los hombres son sólo un cuarto de bien y tres cuartos de mal.

En el periodo védico la palabra Yoga no era utilizada excepto para unas ceremonias donde los practicantes pasaban largos periodos de tiempo en asanas (posturas): en posiciones rectas, quietas y sentadas. Estas prácticas requerían una intensa Dharana (concentración) y control de la respiración (Pranayama).

Con el correr de los siglos, Veda Vyasa, autor del Ramayana y del Mahabharata, (Veda Vyasa, 2015) se ocupó de compilar, organizar y sistematizar los vedas y las puranas, dando origen al periodo de la tradición escrita.

⁶ Esta sección, comprendiendo los periodos prehistórico, tradición escrita y el moderno, fue desarrollada a partir de una compilación de diversas fuentes, entre las que se destacan:

- Ramesh Bjonnes; (2018), *A Brief History of Yoga*. CO: Innerworld Publications.
- Georg Feuerstein, (2001). *The Yoga Tradition*. Hohm Press
- Alistair Shearer, (2020). *The Story of Yoga*. London: A Hurst Publication,

2. Período histórico: La tradición escrita

La tradición hindú sostiene que el Ramayana fue escrito por el sabio Veda Vyasa hace 7.000 años. El Ramayana es un "manual de yoga práctico" que muestra a la humanidad cómo vivir una vida espiritual, y se basa en la vida del Señor Rama, un yogui firmemente unido al Dharma

Por su parte, el Mahabharata, basado en la historia del Señor Krishna, describe la lucha del alma humana para superar las pasiones animales (Kauravas) y dar lugar a las cualidades divinas (Pandavas). Se dice que cuando el Señor Krishna murió – hacia el año 3125 AC – dio comienzo al Kali Yuga.

El Mahabharata incluye el último libro de texto de Yoga, Bhagavad Gita, que presenta el modo de cultivar la actitud del Yoga para cada circunstancia de la vida humana, mediante un diálogo entre el Señor Krishna y Arjuna. La búsqueda de un estado mental positivo se desarrolla en conceptos yóguicos que fueron codificados y elaborados tomando como base los preceptos védicos. En cuanto a lo corporal, el Bhagavad Gita solo se refiere a asana como la postura para perfeccionar la meditación, que se incluye en tres breves fragmentos, entre los dieciocho capítulos que lo componen:

(V.11) "Después de haber fijado firmemente en un lugar limpio su asiento, ni demasiado alto ni demasiado bajo, y haber extendido sobre él el pasto kusa, una piel de ciervo y un paño, uno sobre el otro".

(V.12) "Sentado allí en su asiento, haciendo que la mente sea un punto y refrenando la facultad de pensar y los sentidos, debe practicar el Yoga para la auto purificación".

(V.13) "Deje que mantenga el cuerpo, la cabeza y el cuello erectos y quietos, mirando la punta de su nariz sin mirar a su alrededor".

Adicionalmente, existen unos doscientos textos, conocidos como Upanishads (J. Shankracharya, 2007), que destacan prácticas espirituales – como la dedicación, la austeridad, la sinceridad, el autocontrol, la fe, la generosidad - y técnicas para lograr la perfección en la meditación. En estos libros, es posible encontrar una evolución en el uso del término yoga y la creciente descripción de los requerimientos físicos para la meditación y entrar en contacto con la divinidad. Es oportuno mencionar que la palabra "Yoga" se ha empleado tanto como descripción para "controlar y estabilizar los sentidos", como las posturas que conducen al poder divino producido por la meditación.

El Yoga práctico se presenta como un compendio completo con el Yoga Sutra, compilado por el Maharishi Patanjali entre 600 a. C. y 800 a. C. que detalla los principios de Ashtanga Yoga. Con 196 sutras (breves versos) se presentan los aspectos clave de la condición humana y como la vida espiritual yóguica puede superar las contradicciones de la naturaleza de manera lógica y racional.

Dicha compilación se encuentra dividida en cuatro capítulos. El primer Capítulo (Samadhi Pada) cultiva el deseo de la justicia y de conocer a la divinidad. El segundo Capítulo (Sadhana Pada) describe y explica los medios de subir los ocho peldaños de los que se compone el Ashtanga yoga. (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi). El tercer Capítulo (Vibhuthi Pada) explica los poderes sobrenaturales que vienen con la práctica del Yoga. El cuarto Capítulo (Kaivalaya Pada) describe la bienaventuranza y la dicha espiritual del logro de los objetivos de Yoga.

En el Yoga Sutra enfatiza cultivar las actitudes propias de la mente, y cimentarse en la moral y la ética. Las asanas (posturas) solo son mencionadas en cuatro sutras del segundo Capítulo (Sadhana Pada):

- v. 29 como el tercero de ocho peldaños de la escalera del yoga.
- v. 46 Asana se define simplemente como "una postura sentada" que es "estable y cómoda".
- v. 47 "Al dejar ir el esfuerzo de uno en la Asana (" lo que implica que una Asana debe sostenerse con facilidad) uno debe "meditar en el Infinito y lograr la estabilidad de la postura".
- v. 48 "Al perfeccionar la asana, un yogui no se ve afectado por los pares de opuestos".

Como se puede apreciar, los textos históricos más tradicionales del yoga clásico, incluyendo los Vedas, los Upanishads, el Yoga Vashistha, el Bhagavad Gita y los Yoga Sutras de Patanjali relegaron a las prácticas físicas a una actividad menor, con pocas menciones en sus páginas.

Las "prácticas yóguicas" tenían como finalidad preparar a la persona para alcanzar estados místicos y se plasmaron en las llamadas "Escrituras de Hatha Yoga", integradas por el Goraksha Satakam, Hatha Yoga Pradipika y Gheranda Samhita.

Goraksha Satakam consiste en 100 versos compilados por el Rishi Goraksha de la escuela Natha y que propone "respirar, respirar y vivir", enfatizando el control completo del organismo físico a través de 84 Asanas. También se detallan claramente los vórtices de energía espiritual ubicados en el campo de energía humana, llamados Chakras y el conocimiento de Kundalini.

El Hatha Yoga Pradipika es un libro de instrucción escrito por Yogi Swatmarama Suri en el siglo XV, discípulo de Goraksha, con instrucciones prácticas en Asanas, Pranayama, Mudras (gestos con las manos) y métodos para alcanzar el Samadhi.

Por último, el Gheranda Samhita, es un escrito de Hatha Yoga que se plantea en la forma de diálogo entre Gheranda, el maestro, y Chanda Kapali, el discípulo. A diferencia de los ocho escalones del Ashtanga, en este libro se proponen siete niveles para que el cuerpo se ajuste a la Sabiduría Divina. Se indica que las 32 asanas y demás conocimientos deben mantenerse cuidadosamente reservados, sin difundirse indiscriminadamente.

3. Yoga en tiempo moderno

El comienzo del Yoga Moderno se identifica con el discurso que Swami Vivekananda brindó al Parlamento Mundial de Religiosos en la ciudad de Chicago el 11 de septiembre de 1893. La característica de esta etapa fue la difusión del Yoga durante la ocupación británica del territorio Hindú. Paradójicamente, fue el conocimiento de la lengua y la cultura británica lo que hizo posible que los maestros Yoguis pudieran difundir las enseñanzas en el mundo occidental. En esta nueva etapa se pueden reconocer cuatro periodos:

- a) Entre 1890 y 1930: Los primeros maestros del Yoga Moderno, seguían la tradición Vedántica, por lo que no le dieron mayor énfasis en las Asanas y los aspectos físicos del Yoga.
- b) Entre 1930 y 1970: Se destacan varios maestros carismáticos que fomentaron la difusión del Yoga. Entre ellos, Swami Yogananda fundó la sociedad de Autorrealización en los Estados Unidos y escribió el influyente libro “La Autobiografía de un yogui”. Otros maestros, como Swami Sivananda, Sri Aurobindo y J. Krishnamurthi, se dedicaron al estudio y comprensión de los antiguos textos sánscritos, desarrollando revisiones más acordes con el mundo occidental con énfasis en los aspectos de bienestar corporal. En particular, Swami Kuvalayananda, promovió la validación científica de los beneficios del yoga que fue documentado por uno de sus discípulos (Kovoor T. Behanan, 1937).

Krishnamacharya desarrolló un enfoque particular del Yoga, basado en un antiguo manuscrito llamado Yoga Korunta, que posee un enfoque de las asanas que requiere de vigor, fortaleza y destreza, que lo hizo atractivo para las preferencias del público occidental, acostumbrado a los desafíos físicos.

Por último, en esta etapa destacamos a Indra Devi, una personalidad de gran impacto en Argentina. Nació en la ciudad de Riga (hoy Letonia) y se formó durante varios años en la India, para luego difundir el Yoga en centros en China, Estados Unidos, México y América del Sur.

c) Entre 1970 y 1985 se desarrollan numerosos Ashrams (centros de práctica de yoga y meditación) alrededor del mundo, mayormente en Estados Unidos y la India. Algunos maestros de Yoga se enfocan en una rigurosa disciplina corporal - sobre la base de las Asanas y el Pranayama - apartándose de los objetivos espirituales de las enseñanzas tradicionales. En este grupo se encuentran los discípulos de Krishnamacharya: K. Pattabhi Jois, creador del método Ashtanga Vinyasa y B. K. S. Iyengar, creador del método que lleva su nombre.

4) Desde 1985 a la Actualidad. Los últimos 35 años han sido de desarrollo y expansión en el mundo del yoga, por distintos factores:

- 1) creciente sensación de vacío espiritual de occidente, dispuesto a recibir nuevas “guías” desde el "oriente exótico"
- 2) vida moderna occidental que promueve crecientes problemas emocionales, mentales y físicos
- 3) desarrollo de una cultura con mayor disponibilidad de tiempo y valoración del disfrute personal del “tiempo libre”
- 4) desarrollo de medios tecnológicos de comunicación que facilitan la difusión de los mensajes espirituales de una nueva generación de “Maestros”

En conclusión, desde su remoto origen en la India, el Yoga se ha ido transformando de una práctica exclusiva de pocos discípulos a una disciplina difundida y practicada por millones de personas en el mundo occidental. Estas han alcanzado en el siglo XXI una enorme variedad de opciones, algunas que aun mantienen las tradiciones milenarias de los Vedas hasta las que proponen estilos innovadores, siguiendo algunas modas. En todos los casos, el denominador común de las prácticas del Yoga es promover un vínculo personal, pacífico y armónico con uno mismo y lo Universal.

4. Yoga en Argentina⁷

La llegada del Yoga a la Argentina puede rastrearse hacia los primeros años del siglo XX, siendo Buenos Aires la ciudad donde se desplegó inicialmente. En sus comienzos, la adopción del Yoga se estableció en ámbitos de mayor nivel socioeconómico, atrayendo tanto a quienes se encontraban en la búsqueda de nuevas respuestas espirituales en un entorno de religiones tradicionales, como a los que les despertaba curiosidad y fascinación el contacto con prácticas exóticas.

Una de las responsables de la mayor difusión del Yoga en la Argentina es Eiženija Pētersone, más conocida como Indra Devi. Nació en la ciudad de Riga (hoy Letonia) en 1899. Recorrió Europa en su juventud y luego de conocer al Yoga, viajó a la India en 1927. Luego de alcanzar un nivel avanzado, viajó a China y más tarde se trasladó a los Estados Unidos. Posteriormente fundó un centro en México en 1961 y finalmente se radicó en Buenos Aires en 1985.

La figura de Indra Devi fue determinante en el proceso de institucionalizar la enseñanza del Yoga. Ella junto con Fernando Estévez Griego (Swami Maitreyananda) y Carlos Ovidio Trotta (Swami Vayuananda) armaron un movimiento regional para establecer vínculos entre los diferentes maestros, escuelas y asociaciones de Yoga, para albergarlas bajo un mismo ámbito. De este modo, en el año 1987 tiene lugar el primer Congreso Latinoamericano de Yoga, seguido por el primer Congreso Argentino de Yoga, en 1988. Los acuerdos que se fueron alcanzando en la comunidad de maestrxs de Yoga sentaron las bases de la práctica laica y profesional. Al mismo tiempo, Swami Maitreyananda fue un fuerte impulsor de la profesionalización y formación de lxs maestrxs de yoga.

La actividad del yoga continúa expandiéndose en nuestro país, alcanzando una gran variedad de públicos y formatos. Junto con las enseñanzas en institutos reconocidos, se ofrecen clases sin costo para adultxs mayores en centros comunitarios, así como también existen onerosas sesiones especiales convocadas por personalidades internacionales del yoga. En definitiva, la amplia difusión del yoga - en centros de entrenamiento, hospitales, empresas, centros especializados y establecimientos terapéuticos - hace posible que sean muchos los espacios donde esta disciplina

⁷ Esta sección fue desarrollada a partir de mis propios conocimientos y de una recopilación de diversas fuentes, mayormente páginas Web de maestros y escuelas de Yoga, entre las que se destacan:

- Federación Argentina de Yoga - www.federacionargentinadeyoga.org/
- Yoga Sivananda - www.sivananda.org.ar/
- Escuela Internacional del Yoga Integral - www.escuelainternacionaldeyoga.com/
- Fundación Indra Devi - www.fid.org.ar/
- Asociación Uruguay de Yoga - asociacionuruguayadeyoga.org/historia.html
- Unión Latinoamericana de Yoga - www.unionlatinoamericanadeyoga.org/historia.html

continúa ofreciendo sus beneficios a sus practicantes, quizás con una perspectiva y un enfoque diferente al de los maestros más tradicionales.

II. Presentación de lxs instructorxs

Lxs instructorxs que entrevistamos para este trabajo son diez: nueve mujeres y un varón. Su media de edad es 40 años con un rango etario que varía entre los 27 (ampliamente menor que el resto,) y 52 años. Se desempeñan como instructorxs en promedio hace 10 años, con un rango que varía entre 3 y 15 años. Para presentarlx vamos a hacer un recorrido sobre su vida en relación al yoga: cuál fue la motivación para empezar, qué tipo de transformación o “click” les produjo incorporarlo a su vida (si es que lo percibieron así), su formación general, su formación en yoga y cómo y por qué empezaron a dar clases.

Motivo para empezar a tomar clases

Los motivos que llevaron a lxs diferentes instructorxs a comenzar con la práctica de yoga los podemos separar en dos grandes grupos. Dentro del primero, ubicamos a aquellxs cuya motivación tiene que ver con algo puntualmente físico: ya sea aliviar un dolor, o mejorar una cualidad. Encontramos cinco instructorxs de lxs entrevistadxs dentro de esta categoría. Instructora 1 contó que desde muy chica hizo actividades vinculadas con su cuerpo, con lo físico, pero se auto percibía “dura”, poco flexible. Su primer acercamiento a la práctica fue para poder trabajar esa cualidad y ganar flexibilidad:

Creo que en ese momento tenía que ver con ganar flexibilidad. Yo siempre fui muy dura de articulaciones, a pesar de que siempre hice actividad... Creo que tenía que ver con algo puntualmente... en la idea previa que uno tiene antes de ir a una clase de yoga, viste? Después me encontré una profe maravillosa, una divina, que bueno, que me abrió como un mundo del yoga.

Con esta última frase entendemos que ese *mundo* que descubrió implicaba mucho más que ganar flexibilidad. Dentro de este mismo grupo, podemos ubicar a instructora 2, cuya búsqueda tenía que ver con complementar su entrenamiento como bailarina, es decir, buscaba un beneficio físico:

Empecé con ashtanga. Empecé buscando mejorar los matices de mi danza, diferentes energías, trabajar con mi respiración. Entonces a partir de ahí empecé a profundizar con un maestro que estaba en la esquina de mi casa, Fernando Calviño, que resultó ser un gran maestro de ashtanga. Era una práctica muy dinámica, muy intensa, muy exigida, muy profunda.

Por último, las siguientes dos instructoras, empezaron con la práctica de yoga para resolver dolores puntuales. Instructora 6, por dolores menstruales:

Yo empecé porque tenía muchos dolores menstruales. Lo padecía mucho. Empecé con Mónica Moya por esas dolencias y se me fueron y yo ahí flasheé. Cuando empecé a practicar fue enamoramiento total. Estaba en el secundario. Me encantaba.

Instructora 3 comenzó por molestias en su espalda: *“Empecé porque me hacía bien al cuerpo, a la columna, estaba como muy tiesa. Más que todo estaba buscando los beneficios físicos”.*

Por lo tanto, como podemos observar, lxs instructorxs que podemos incluir en esta categoría manifestaron haber empezado por una cuestión física. Con el correr del tiempo y el avance de la práctica se encontrarían con ese otro “algo” que los enamoró. El último relato de este grupo es el del instructor 9:

Básicamente fue por darme cuenta que mi cuerpo estaba muy trabado. Empezó por ahí, por el cuerpo, después se abrió toda una dimensión que es lo que me terminó enamorando mucho más. Podría haber hecho otra cosa con mi cuerpo... No sé... natación que también es tremendo laburo, y te abre el pecho y un montón de cosas, pero creo que lo que empecé a descubrir con yoga es una cosa me reconectó con otra época de mi vida en donde era mucho más perceptivo.

Dentro de lxs cinco instructorxs restantes encontramos motivos totalmente distintos. Pero al igual que en el grupo 1, todxs manifiestan haberse encontrado con algo que trascendía esa motivación original. En definitiva fue lo que les produjo el “enganche” para continuar con la práctica y eventualmente transformarlo en la base de su sustento económico. Esta es la experiencia de Instructora 5, que comenzó a practicar porque “No podía sostener nada”: *“Me anoté en el CBC de millones de carreras. Nunca pasé el CBC. Para mi esa estructura de sentarme, quemarme la cabeza estudiando, no era para mí. No podía sostener nada. Y en esa búsqueda de ‘Qué hago de mi vida?’*

dije 'Bueno, voy a hacer yoga'".

Instructora 8 cuenta que la primera vez que practicó yoga fue porque acompañó a una amiga y después continuó. Instructora 7 había practicado durante el secundario, pero sin continuidad. Retomó a los 25 años con Carlos Gers y nunca más dejó. Hoy, junto con Instructora 8, tienen un espacio de yoga con distintos niveles y dirigen una formación de tres años.

El caso de Instructora 4 se distingue de los demás porque ante la pregunta de "¿Cuándo empezaste a practicar yoga?" su respuesta fue que ella siente que es yogui desde siempre más allá de cuándo comenzó con la práctica de asanas (posturas), que es lo que en general se asocia inmediatamente al yoga (la parte física), como hemos mencionado en el estado del arte. Destacamos esto porque fue la única que se auto denominó como "yogui":

Es una pregunta que me cuesta contestar porque yo no empecé con las asanas. Empecé con el estilo de vida. Un día me di cuenta que era yogui. (...) Soy yogui desde que tengo uso de razón. (...) Qué es ser yogui? No caer en la trampa. No reaccionar, estar en calma, escuchar con el corazón, no tomárselo personal, nada, estar en contacto con uno mismo, reconocerse en el otro como si fueras vos, reconocerse en los animales, en la naturaleza como si fueras vos. Reconocer la naturaleza en vos, honrar la tierra, honrar el cielo, esas cosas.

En las palabras de Instructora 4 observamos que hay una idea de lo que enuncia María Julia Carozzi (1999) con respecto a la autonomía, en esa dicotomía de ser autónomo, pero perteneciendo a un todo que lxs trasciende:

En el discurso de los profesionales del complejo alternativo, entonces, la afirmación de la autonomía individual absoluta se ve posibilitada por la creación de un interior a histórico y asocial sabio y sano, que se torna responsable de las elecciones y las transformaciones individuales. Sin embargo, si bien el sujeto se considera y expresa como absolutamente autónomo no se concibe sin embargo separado, sino como unido a un **todo abstracto**, asocial que lo comprende como parte (p. 32).

Si bien todxs tuvieron motivaciones muy distintas para empezar a practicar, ningunx enuncia haberlo hecho por una cuestión espiritual, sino más bien debido a los preconceptos asociados al yoga como ganar flexibilidad, resolver un dolor, etc. (sobre todo lxs primeros cinco instructorxs), o por un tercero que lxs invitó, o porque no sabían qué hacer. Se podría decir que en algunos casos se acercaron al yoga casi de casualidad y por diferentes razones terminaron eligiendo la práctica, no

solo para que los acompañara como actividad y estilo de vida, sino como desarrollo laboral y profesional.

“Click”

Esta temática no formaba parte del cuestionario original. La aparición de este momento que varixs mencionaron como “click” o similar nos llevó a pensar si existiría un momento así en todxs, por lo que pasó a ser un ítem que nos pareció importante incluir para caracterizar este mundo. ¿Hay un momento en que se hace un click?

La pregunta que dio lugar a que surgiera ese tópico buscaba indagar acerca de si habían percibido alguna transformación a partir de la incorporación del yoga en su vida. Conocer en qué les había modificado (de haber sucedido algo así).

Al ser entrevistas no estructuradas, no se siguió el mismo orden ni exactamente las mismas preguntas en todas ellas. En algunos casos, la pregunta por la transformación fue respondida mencionando el click (ya sea vinculado a la decisión de comenzar una formación, comenzar a dar clases, decisiones “de vida”, etc.). Algunos “clicks” sucedieron en viajes, otros en alguna clase “común y corriente”.

En el caso de Instructora 1 y Instructora 6 relatan que los viajes, sumados a otras circunstancias movilizadoras (en el caso de Instructora 1, falleció su papá) fueron experiencias transformadoras en relación a su vínculo con el yoga. Instructora 1 cuenta dos grandes viajes. El primero fue cuando se fue a vivir a España y, si bien ya había practicado yoga anteriormente en Argentina, resalta que allá se conectó de otra manera con la práctica, mucho más comprometida. Al momento de la entrevista ya habían pasado casi diez años de ese viaje, pero lo relataba como un recuerdo muy vívido. En el segundo viaje fue cuando sucedió el “click”: tuvo que ver con darse cuenta que quería dedicarse a trabajar con el yoga, formarse para ello:

Lo que me pasó cuando entré (al yoga) es que me encantó. Cuando arranqué la clase dije ‘Ah, sí, esto me gusta’. Ya desde el principio me pasó de sentir ‘Uy que bueno estaría hacer algo seriamente con esto’. (...) Después me fui a vivir a España, un año y medio. Ahí sí que practiqué con más continuidad. Y ahí me encontré con otra parte del yoga. (...) Conozco a un chico que me habla de un lugar donde daban clases gratis de yoga, y me invitaba a ir. Y cuando fui, flipé, dirían los españoles, porque era en un lugar cerrado, a las 6 de la mañana, se empezaba con media hora de canto de mantras, una hora de práctica y la última media hora de meditación. Y yo no tenía mucha idea de nada, viste? Y me mandé. Y flasheé. (...)

*No puedo decir que - la transformación - fue tan conscientemente. Y ni siquiera que en el momento me di cuenta, pero sí que me levantaba a las 6 de la mañana para ir. (...) Con el diario del lunes te digo que **ese fue un momento medio clave para mí en cuanto a antes**. Me levantaba, iba en bicicleta, hacía frío, era invierno, pero iba, contenta.*

Tomando sus palabras, tal como dice ella, con el diario del lunes es “fácil” darse cuenta que ese fue un momento bisagra en su vida. De cualquier modo, más allá del por qué, lo que ella destaca es que pudo conectarse con la práctica desde otro lugar más comprometido.

El segundo viaje que ella considera *transformador* lo realizó cuando falleció su papá:

*Cuando fallece mi papá largué todo, el depto, mi trabajo y me fui de viaje. Y ahí fue, en el viaje. Fue clave. En el viaje me di cuenta... tuve un par de momentos en los que dije ‘Si vuelvo, lo que voy a hacer es esto’ y te digo y me da un poco de vergüenza, porque fue un momento de mucha conexión con el lugar en el que estaba. (...) Se me estaba planteando que hacía varios meses que viajaba y la idea de volver y ‘Si vuelvo para qué?’ y dije bueno, **sería momento de hacer algo más seriamente con el yoga**. Y me lo acuerdo y fue como viste ESE momento. Realmente no sé si tuve muchos así. Tuve otro en Barcelona. De conexión total, agradecimiento por estar ahí.*

Luego, el caso de Instructora 6 con una experiencia similar a la de Instructora 1, que también refiere a dos momentos de transformación y conexión con ella misma. Uno tiene que ver con sus inicios en el yoga, en su adolescencia. El otro a partir de su viaje a India, donde no tuvo tanto que ver con la determinación en cuanto a dar clases o dedicarse al yoga 100%, sino una conexión profunda de autoconocimiento:

*(Cuando empecé a practicar) fue una **revelación**. Tenía 16 años. Sentía muchas cosas. Flasheaba en mi cuerpo, sentía todo. Percibía la energía. Sentía que se me estaba despertando el cuerpo. A parte en la adolescencia que sentís todo mucho. (...) Me acuerdo que ir a yoga e ir a pintar era...Era esperar ese momento. Eso era lo que quería, no quería otra cosa.*

Años más tarde, viviendo en España, viajó India junto con su pareja y ubica que ese viaje fue transformador, intenso, con múltiples prácticas que la conectaron mucho más con el yoga y con ella misma:

*Íbamos a recorrer la india, yo quería estar en el instituto de Iyengar, en Rishikesh. Quería ir a conocer el yoga. Yo necesitaba nutrirme de ahí. (...) Así que bueno, nos fuimos a India y estuvimos seis meses viajando. Ahí yo aprendí un montón sobre el significado del yoga. Para mí estuvo buenísimo ese viaje en ese sentido. Nos quedamos en ashrams⁸, hacíamos retiros, yoga, meditación, hicimos la meditación vipassana⁹. Era todo el tiempo. Fue **intensísimo**, ese viaje fue como muy fuerte. (...) Como que ahí también entendí el yoga. Para mí fue como **revelador** ese viaje. O sea, lo ves cuando volvés y lo ves en la distancia, fue movidito.*

Instructora 2 también mencionó un momento click, pero ella lo ubica en una clase: una sensación física que la llevó a otros planos. Relata que fue cuando le pusieron un taco en la espalda (para abrir el pecho¹⁰):

*Fue tan importante esa experiencia. Me di cuenta que a partir del cuerpo y de destrabar esos bloqueos corporales pasan cosas, que no solo afectan el cuerpo sino que también **transforman tus emociones, tus pensamientos**. Fue muy importante esa clase para mí. Fue bisagra. Me di cuenta que no era solamente una cuestión física, que había mucho más comprometido en la clase, en el trabajo. Siempre lo supe, pero ahí lo confirmé.*

Los dos casos que siguen no fueron relatados por las instructoras como un momento click, sino que la transformación, los efectos de la práctica, impactaron en otras esferas de su vida, que trascendían la práctica y el cuerpo. Instructora 3 lo expresó de esta manera:

Sí, fue un antes y un después, si tuviera que ser un título (risas). Es como que me abrió un

8 Los ashrams son espacios en India dedicados a la meditación y prácticas de yoga.

9 Vipassana significa “Ver las cosas como son”. Los retiros de esta índole tienen como característica principal el silencio, comida liviana y la meditación.

10 Una parte de una típica clase de yoga con elementos es la “apertura de pecho” donde una se acuesta boca arriba con un taco en la espalda, a la altura de la línea de los omoplatos y otro taco debajo de la cabeza. Piernas extendidas hacia adelante, brazos extendidos hacia atrás o tomando mano con codo. Suena doloroso, pero no lo es. Como su nombre lo indica, es una postura para abrir el pecho, lo cual, en algunos casos, puede movilizar las emociones.

montón a tomar conciencia de un montón de cosas que no tienen que ver sólo con el cuerpo, sino de cómo te posicionas con la vida.

Instructora 7:

Sentía que me conectaba, que me hacía muy bien, porque más allá de que me hacía bien en el cuerpo, me sentía bien. Me daba alegría, me daba una sensación de que mi vida-día era mejor. Nada... Lo que empecé a sentir con los años y la práctica regular es que la sensación de bienestar se trasladaba a otros planos y que para mí algo de la alineación y de encontrar el punto, cambiaba. Probé otras cosas y me sigo quedando con esto.

Como podemos ver, estos relatos ilustran los efectos que tuvo en ellxs el comenzar con la práctica, tanto a nivel físico como en su manera de vincularse con ellxs mismxs, con la vida. En algunos casos el “momento click” tuvo que ver con una decisión concreta en relación al yoga o una sensación corporal que pudieron extrapolar a otros planos, mientras que en otros casos, relatan que la incorporación del yoga a sus vidas les otorgó plenitud y felicidad en otras esferas que no estaban directamente vinculadas, a priori, con la práctica.

Formación general

Casi todxs tuvieron un primer oficio/profesión antes dedicarse a dar clases de yoga. Solo una de las instructoras (5) empezó el instructorado luego de pasar por el CBC, cuando descubrió que no quería hacer una carrera académica, pero no tuvo continuidad con la práctica en ese momento. Fue años más tarde cuando terminó involucrándose de una manera más cercana y comprometida al yoga. Dentro de lxs otrxs 9 instructorxs, sus profesiones/ocupaciones recorren ámbitos muy distintos: educación física, danza, edición de sonido, ciencias políticas, psicología, etc. Lo que conecta a todxs es que casi desde siempre tienen en su haber algún tipo de actividad física, ya sea como hobby o como parte de su oficio/profesión. En la mayor parte de los casos llegaron al yoga como un complemento o casi de casualidad, pero con el tiempo lo transformarían en una actividad que lxs acompañaría en su estilo de vida y como sustento económico.

Ante la variedad que existe en esta porción de instructorxs, podemos delimitar tres grandes grupos. Aquellxs cuyo primer ejercicio laboral estaba relacionado con el trabajo del cuerpo, aquellxs que no tenían al cuerpo como “objeto principal”, y aquellas personas que ya “mezclaban” ambos mundos desde sus primeros estudios y elecciones.

Dentro del primer grupo encontramos la siguiente variedad: expresión corporal (Instructora 1) y profesorado de educación física (Instructora 4). En el segundo grupo, aquellxs cuya primera carrera no tenía que ver con el cuerpo: licenciada en antropología (Instructora 3), licenciada en psicología (Instructora 7), Bellas artes (Instructora 6), edición de sonido (Instructor 9) y publicidad (Instructora 10). Luego, cabe preguntarnos, qué tiene que tener una profesión para que la consideremos vinculada con el cuerpo o no, dado que el cuerpo, en alguna de sus dimensiones, siempre está presente.

En el tercer grupo, Instructora 2 hizo en paralelo la carrera de danza en (lo que en su momento era) el IUNA y Diseño gráfico en la UBA. Instructora 8 hizo la carrera de ciencias políticas y también hacía masajes.

Como nombramos anteriormente, si bien algunxs de ellxs ya se encontraban realizando actividades vinculadas con el cuerpo, el comienzo con la práctica de yoga se vio teñido por la búsqueda de beneficios físicos (buscando resolver dolores puntuales, o para mejorar o incorporar cualidades físicas, como por ejemplo flexibilidad) o por otras diferentes motivaciones.

Observamos que algo común entre ellxs (por lo menos en 8 de lxs entrevistadxs) es tener un amplio espectro de cursos, estudios, carreras, disciplinas en su haber. El caso más extremo para ilustrar esto es el de Instructora 4, que es parte del grupo 1. De todos modos, podríamos trazar un “hilo temático” que conecta todas esas actividades: el mundo “new age/esotérico”. Así como delimitamos el primer grupo para aquellas instructoras que desde siempre “mezclaron” su mundo profesional con el mundo corporal, ella desde sus primeros estudios acompañó el mundo corporal con distintos cursos y formaciones:

Estudié educación física, sanación pránica, feng shui, péndulo, etc. etc. etc. Y luego hice la diplomatura superior en técnicas corporales y motrices expresivas y conscientes. También el instructorado en meditación con un maestro que valoro mucho su energía. Después en ese mismo lugar, al terminar el de meditación empecé el profesorado en TAO yoga.

Instructora 5 (que es la única que no incluimos en ninguno de los 3 grupos) también tuvo un recorrido muy variado pero, a diferencia de Instructora 4, no había un denominador común que englobara las distintas actividades. Según ella “No podía sostener nada”:

Me anoté en el CBC de millones de carreras. (...) No podía sostener nada. Y en esa búsqueda de 'Qué hago de mi vida?' dije "Bueno, voy a hacer yoga". Hice chikun, que le llaman el yoga chino, pero en realidad no tiene nada de yoga. Es mover la energía... Muy sutil, es un viaje. Me anoté en el instructorado, tampoco lo terminé. Se ve que estaba viendo a ver qué onda. Eran como mis primeros acercamientos. No lo terminé¹¹.

Dentro del segundo grupo, encontramos aquellos que su primera carrera/ocupación no tenían el cuerpo como objeto principal, pero veremos que lo relativo al cuerpo y a la actividad física está presente igual. Dentro de la variedad que encontramos, provienen de carreras vinculadas con las ciencias sociales, el arte, la creatividad (publicidad, sonido), etc. En nuestra muestra, no hay ningunx que sea de exactas o ingeniería. Contamos con Lic. en antropología (Instructora 3), Bellas artes (Instructora 6), Lic. en psicología (Instructora 7), edición de sonido (Instructor 9) y publicidad (Instructora 10).

Instructora 6 practica yoga desde los 16. Al terminar el colegio hizo la carrera de Bellas Artes y cuando se recibió comenzó a dar clases en un colegio. Además su madre tiene un centro de gimnasia para embarazadas donde también hacía masajes. Por otro lado, Instructora 7 cuenta que:

Estudiaba psicología y profesorado de psicoterapia. Se daba en la escuela nacional de danzas. (...) Después esa parte se incorporó a IUNA. O sea, el cuerpo siempre estuvo presente de algún modo en mi, muy poco tiempo no hice algo. Danza, expresión corporal. Después empecé con yoga y ya me quedé con yoga.

Por último, dentro del tercer grupo ubicamos a quienes comenzaron dos carreras de manera paralela: Instructora 2 e Instructora 8. Instructora 2 estudió diseño gráfico pero jamás ejerció. Terminó la carrera porque "tenía que hacerlo", pero su pasión era la danza. Su camino en el mundo de lo corporal empezó desde muy chica: "Empecé no sé... a los dos, tres años con expresión corporal, a los 8 danza clásica, y a los 12 danza contemporánea". A sus 17 años probó una clase de yoga con un maestro que daba clases en la esquina de su casa, buscando un complemento a su actividad como bailarina:

¹¹ (Al momento de la entrevista tenía 37 años y vive de dar clases de "Yoga con elementos" en su casa, donde tiene su estudio).

El yoga complementaba mi trabajo como bailarina, porque la danza por momentos pareciera que es muy hacia afuera, ¿viste? Especialmente la danza clásica...que las formas, el contenido. Entonces mi trabajo con yoga empezaba a rellenar todo ese espacio que dejaba la danza. Y fundamentalmente el trabajo con la respiración. A partir de que empecé a hacer yoga mi danza fue mucho más rica, me empezaron a pasar muchas más cosas cuando bailaba.

El caso de Instructora 8:

Hice muchas cosas en mi otra vida. Hice una carrera (Cs. Políticas), estudié algo de terapia corporal y me dediqué a hacer masajes. Eso hacía cuando me fui a Brasil por ejemplo. Paralelamente seguía practicado yoga y después en lo de Yamila¹², ahí sí ya me puse a estudiar.

A partir de todo lo dicho, en lo que respecta a sus formaciones generales, retomamos lo expuesto: los dividimos en tres grupos: aquellxs cuyo trabajo tenía vínculo con la actividad física de cualquier tipo, aquellxs que no y, en tercer lugar, dos Instructoras que desde el principio sostuvieron dos formaciones en paralelo. En ese sentido, observamos que ningunx comenzó con yoga como primera carrera (salvo Instructora 5, que empezó un instructorado porque “no sabía qué hacer con su vida”, pero no lo terminó), pero más allá de haber dado sus primeros pasos profesionales/laborales con una carrera cuyo núcleo central girara alrededor del cuerpo (como podría ser Profesorado de educación física), o no, lo que es común a todxs es haber participado en actividades corporales desde jóvenes. A su vez, además de su formación de base, la mayoría de ellxs tiene en su trayectoria una suma de diferentes cursos y formaciones que enriquecieron sus conocimientos. Es difícil encontrar una línea que los conecte a todxs, pero el denominador común es el interés en el trabajo con el cuerpo (propio y ajeno) que, podríamos decir, es algo que lxs ocupó casi desde siempre.

12 Yamila es la directora del centro de prácticas y formación Ananda. Centro con más de 20 años de trayectoria, ubicado en el barrio de Colegiales.

Formación en Yoga

En relación a la formación en yoga, seis de ellxs (Instructorxs 2, 3, 6, 7, 8 y 9) pasaron por el conocido instituto Ananda¹³. Para algunxs fue su formación (formal) principal y para otrxs, un instructorado más (como es el caso de Instructora 6). En cuanto al resto, Instructora 4 se formó en TAO yoga, Instructora 1 en el instructorado municipal, Instructora 10 en el Kundalini Research Institute y, por último, Instructora 5 se fue nutriendo de distintos espacios (ya sea instituciones o práctica con Instructorxs).

En líneas generales, todxs en mayor o menor medida pasaron por instituciones formales auto denominadas “instructorados”, pero hay dos puntos para destacar. El primero tiene que ver con que la gran mayoría no tomó la decisión de empezar el instructorado teniendo como meta dar clases de yoga, sino que las motivaciones fueron otras. El segundo punto a destacar es que varixs de ellxs señalaron la importancia de la propia práctica para formarse, más allá de hacer o no una formación como instructor. Así lo expresó Instructora 7:

*En realidad, para mí, **mi formación tiene más que ver con mi práctica**, con el trabajo en la práctica con distintos profesores. Después hice un profesorado más formal en Ananda. Hice todos los años, pero yo siento que mi formación tiene que ver con la práctica.*

Instructora 8 cuenta su experiencia:

Formación como profe de yoga fue con Yamila (Ananda). (...) Después algún curso que hice y talleres y estos workshops, pero básicamente lo que yo creo que me abrió un montón es que después seguí, porque a mí me encanta investigar y estudiar yo. Por ejemplo, lo que me abrió más fue un grupito de estudio que hicimos con unos amigos. Eso te abre, y eso me generó como ese hábito de investigación y bueno creo que los cursos te aportan, te dan nuevas ideas como para uno seguir investigando. Pero el tema es la práctica de uno, es ahí, es eso.

13 Centro de yoga donde se dictan clases, seminarios, instructorado, etc., hace más de 20 años. Dirigido por Yamila.

En el caso de la Instructora 6, que ya había empezado a practicar desde sus 16 años, cuenta que Ananda le sirvió para darle forma al conocimiento que ya tenía sobre yoga:

Yamila (la directora de Ananda) como yo ya estaba dando clases, y había practicado durante un tiempo, me permitió entrar en el segundo año. No me acuerdo si era un año y medio.. Era como muy cortito. Medio como que me metió, y ya había arrancado la formación y no sé, habré hecho un año. Ponele que un año y medio... Fue muy poquito lo que hice. Lo que me hizo Ananda es como que todo el conocimiento me lo armó. Como que me lo alcanzó.

Otra de las situaciones que se da entre estos grupos de Instructorxs es la de aquellxs que comenzaron el instructorado porque querían ir “más allá” de la práctica y buscaban profundizar en el conocimiento del yoga, pero sin el objetivo de dar clases. Instructor 9 lo cuenta así:

Empecé el instructorado simplemente porque sentía que como había empezado de grande tenía que entender más profundamente, y en el instructorado había un chico, Agustín, que es el que daba todo lo que es mitología y filosofía de la india. Todo eso fue el link con todo lo que yo sentía desde chico y percibía. Y nada, ahí empecé a investigar por mi cuenta, y eso me dio como ímpetu para avanza y casar todas las partes del cuerpo con el espíritu. En eso estoy, en ese proceso. Empezó ahí, en el 2011, con una necesidad muy fuerte de descontraer el cuerpo y después se abrió todo ese mundo.

Una experiencia similar es la que cuenta Instructora 3. Le interesaba profundizar en los conocimientos que tenía de yoga:

Empecé a practicar en un gimnasio. Después seguí en otro lugar. Río Abierto... Algo así. En Lambaré, entre Corrientes y Sarmiento. Después arranqué en Ananda. Seguí como siete años, y después le dije a uno de mis instructores, que es mi segundo maestro: ‘Te parece que haga el curso de instructores? Me gustaría aprender más. Me dijo: ‘Si, totalmente’. Y la verdad es que lo hice con la intención de seguir aprendiendo. No de dar clase.

Por último, el caso de Instructora 2 es el único en el que hacer el instructorado fue una elección dirigida hacia “aprender a enseñar”. Ella practicaba yoga desde su adolescencia, pero quería aprender a dar clases para poder dedicarse a eso:

Cuando volví (de Estados Unidos) me metí en Ananda a aprender a enseñar. En Ananda había que organizar las clases gratuitas de los sábados. (...) Yo estaba muy agradecida con

Ananda, porque me dejaban cursar sin pagar. Me quedaba en la secretaría y me metí en la cocina de lo que era el centro de yoga.

Por lo tanto, encontramos que todxs asistieron a un espacio de formación en un instructorado (seis de ellxs lo hicieron en Ananda, del resto todxs se formaron en espacios privados también, salvo Instructora 1, que se formó en el instructorado municipal), pero la mayoría de ellxs no eligió formarse con el objetivo de dar clases, sino que buscaban ampliar el conocimiento que tenían sobre yoga y profundizar en la práctica. Salvo Instructora 2, que es el único caso en el que se eligió comenzar el instructorado para “aprender a enseñar”. Por último, nos parece importante mencionar el caso de instructora 7 y 8, quienes sostienen que su formación fue la propia práctica y lxs distintxs maestrxs con los que han tomado clases.

De alumnxs a instructorxs

El comenzar a dar clases se dio por diferentes motivos en cada uno de los casos. Lo que pudimos observar es que la mayoría (6 de ellxs) eran profesionales con trabajos consolidados no vinculados con la actividad física o el trabajo con el cuerpo, que comenzaron a dar clases a raíz de las demandas de sus conocidxs: por un reemplazo, o por un pedido de amigxs o de sus propixs compañerxs de trabajo, implementando clases post actividad laboral (en el mismo espacio) o en el horario de almuerzo¹⁴. Luego, solo hay un caso en el la decisión de ir al instructorado fue para aprender a dar clases (Instructora 2), mientras que instructora 5 también comenzó de chica, pero porque no sabía qué hacer.

El único caso en el que se eligió el instructorado con el objetivo de dar clases es el de Instructora 2. Tomó la decisión de aprender a dar clases de yoga buscando una alternativa a su carrera de bailarina, dado que no le gustaba la dinámica de trabajo que tenía y tampoco quería dar clases de danza. Por lo que a raíz de la sugerencia de su marido decidió: “Aprender a enseñar”:

Cuando vuelvo de NY, de haber bailado, mi marido me dice ‘Por qué no enseñas yoga?’. Y yo decía: ‘Yo sé hacer las posturas más difíciles, pero no se enseñarlas’. Nunca fui maestra, docente. Y me dice ‘Por qué no aprendes a enseñar?’ Yo estaba viviendo con mi marido, no tenía un mango, tenía 22... Y cuando volví me metí en Ananda a aprender a enseñar.

14 En el caso de Instructora 1 e Instructor 8 fue por un pedido de reemplazo. Instructoras 6, 7 y 9 por pedido de amigxs/compañerxs de trabajo y el caso de Instructora 3, por ambas situaciones.

Dentro de lxs que empezaron a dar clases de yoga a partir de un reemplazo, encontramos el caso de Instructora 1:

No me acuerdo si fue a fin de 2014 que empecé con el grupo de Palermo. Una amiga necesitaba un reemplazo porque se iba a hacer vipassana¹⁵. Me pregunta, le dije que sí, y después, cuando ella vuelve, me dice que no quiere continuar con el grupo, y me pregunta si yo podía. Y me quedé con el grupo de ella (con el que sigo hasta hoy).

Dentro de los que comenzaron por pedidos de amigxs, Instructora 6 manifiesta que en su momento lo habló con quien era su maestra:

Paula fue la que me impulsó a dar clases. Me acuerdo que fue un sábado que no había nadie. Me estaba dando una clase a mi sola y me dijo: 'Hay un momento que tenés que vaciar lo que tenés. Ya está, dáselo a alguien. Te tenés que vaciar'. Fue fuerte eso. Así fue... Por el 2000 empecé con algunas amigas y algún otro grupo que fue apareciendo (...) Nunca me imaginé que iba a terminar dando clases de yoga.

A pesar de que al día de hoy vive de dar clases y es un referente dentro del mundo del Método Iyengar dice nunca haber imaginado que iba a dar clases. Instructora 8, que hoy dirige su propio espacio de formación, contó algo similar en relación a esto de no haberse imaginado jamás que iba a dar clases, y está dentro de las que empezó a dar clases por un reemplazo:

Empecé a dar clases muy raro, porque empecé en lo de Yamila (Instituto Ananda) y como parte de la formación, daba la clase. No es que un día dije 'Bueno, yo ahora voy a dar clases de yoga'. Me dedicaba a otra cosa. Y bueno, después de un viaje estaba sentada porque ella necesitaba que la ayudara en la recepción y faltó un profesor y me dice 'Andá vos'. Así fue mi primera clase de yoga. No lo busqué. Nunca busqué dar clases de yoga.

El caso de Instructora 3 es una mezcla de ambos casos (reemplazo y pedido):

Estudié arqueología y me dedico a eso. (...) Trabajo en un instituto. Yoga era mi práctica, digamos. Pero bueno, mi práctica yo la hacía con amigos. A veces me decían, 'Che, por qué no me reemplazas, por qué no das clase'. Hasta que una amiga se fue de vacaciones y me dijo 'Necesito que me reemplaces'. Y era muy cerca del instituto donde yo trabajaba, en Belgrano,

15 Vipassana significa "Ver las cosas como son". Son retiros en los que consiste en permanecer en silencio durante determinada cantidad de tiempo. En general diez días. En Argentina hay dos centros para poder hacerlo. Uno en Buenos Aires, el otro en Córdoba.

en un gimnasio. (...) Así fue como empecé a dar clases: en un reemplazo. Después le empecé a dar clases a mis compañerxs en el instituto, en la hora de almuerzo. (...) Y después, con el tiempo, dije: 'Bueno, armo la sala acá' (donde sucedió la entrevista, su actual casa y estudio). Así que ya es el tercer año. Y la verdad es que es hermoso, mucho aprendizaje.

Por último, en el caso de Instructor 9, el comienzo de sus clases, también se debe a un pedido por parte de sus compañeros de trabajo:

Yo hice el instructorado en el 2012, fines del 2013. Laburaba en un estudio de sonido, en publicidad, y conozco mucha gente que labura con la voz, actores, doblaje. Y una amiga, Flor, me dice 'Vos que estás haciendo el instructorado de yoga, arreglame acá'. Le pasé un par de tips. Y me dijo 'No, pero dame una clase'. Y yo: 'No estoy preparado'. Bueno, me insistía, me insistía, y yo la evadía. Hablando con este profesor que fue mi primer profesor de clase, me dijo 'Vos podés dar clases perfectamente. Vos sos padre. Estudiaste para ser padre? Todo es sobre la marcha'. No es que vos antes de tener un hijo estudiaste 'Paternidad uno y dos'. No. Vos vas viendo qué te pasa, lo que vos tenés que hacer es estar atento y presente, y ver. Entonces dije 'Bueno, dale. Flor, te doy la clase acá en el estudio'. Había un sector en el que nunca había nadie. Bueno: 'Qué te duele?' Preparé la clase para ella. Cayó con una amiga. 'Somos dos, todo bien?' 'Bueno, dale'".

En líneas generales, lo que se desprende dentro de este grupo de Instructorxs es que para la mayoría el hecho de comenzar a dar clases no resultó de un plan, sino que fueron situaciones o personas que los encontraron a ellxs, y que luego decidieron sostener.

Hemos hecho un recorrido por sus vivencias, sus formaciones, sus caminos para tomar la decisión de comenzar con yoga y de comenzar a dar clases. Por lo general casi todxs empezaron a practicar yoga por cuestiones más bien físicas, llegando a involucrarse con la práctica y la filosofía del yoga con el paso del tiempo. La mayoría eligió formarse en distintos instructorados, pero sin el objetivo definido de dar clases. Algunxs de ellxs tuvieron revelaciones o momentos de mucha conexión en viajes o instantes muy precisos en alguna clase. Por último, hemos visto que si bien todos han tenido vínculo con la algo de actividad física desde jóvenes, solo dos de ellxs eligieron como primera profesión algo vinculado con el cuerpo. Hecha la presentación de lxs instructores, vamos a pasar a analizar cómo viven su espiritualidad vinculada al yoga.

Capítulo 2: La espiritualidad

Como vimos en el marco teórico, partimos de la definición de Adriana Coines de espiritualidad para abordar esta temática. Elegimos incluirla porque es un aspecto que surgió en algunas de las entrevistas al momento de hablar de la práctica personal o del objetivo del yoga. A continuación transcribiremos afirmaciones efectuadas en las entrevistas donde se menciona el tema, de forma de poder vincular las nociones “nativas” con formulaciones académicas sobre el concepto de espiritualidad.

Instructora 7 lo expone de esta manera: *“Yoga es unir, es entrar en otra parte de uno que es cuerpo pero no es cuerpo, que es mente pero no es mente, que es más **espiritual**. Para mi yoga también es un camino.”* Una de las cosas que destacamos de esta afirmación es que para definir lo que es el yoga para ella ni siquiera nombra el lado físico que, como hemos visto, tiene bastante peso, sino que menciona que para ella el yoga es “más espiritual” porque permite entrar en otros espacios que tienen que ver con unx mismx, pero que no son tangibles ni fácilmente identificables. Vincula la noción de “yoga es unir” a la idea de que para ella es un *camino*.

Instructora 6, hablando sobre qué buscan lxs alumnxs en yoga también introduce la idea de lo espiritual:

*Yo creo que buscan muchas cosas. Se los pregunto en la entrevista: ‘Qué venís a buscar en Yoga’. Es muy variado: un dolor físico que necesitan curar, sentirse mejor, sentirse mentalmente mejor, o ‘un espacio para mí’, o algo también más **espiritual**: alguna cosa que los conecte con su mundo **espiritual**.*

Como mencionamos anteriormente, la definición de espiritualidad que tomamos es la de Adriana Coines, porque resuena con lo que sostienen distintxs instructorxs:

*Practicar la **espiritualidad** no es otra cosa que estar en el presente y prestar atención. Más allá de los cinco sentidos, y también a los cinco sentidos obviamente. Mientras tu atención está enfocada en el instante presente no hay espacio para juicios mentales, ni creencias limitantes, ni roles sociales, ni cualquier otro tipo de ruido mental. En este estado de limpieza interior es donde conectamos con todo el poder de nuestro subconsciente y donde ocurren un montón de cosas maravillosas que son difíciles de explicar pero no necesitamos entenderlo ni poder demostrarlo. Solo necesitamos*

experimentarlo. Así como no necesitamos entender cómo funcionan los músculos de nuestras piernas para poder caminar, sencillamente nos levantamos y caminamos. (...) El cómo llegas a conectar con el momento presente es una cuestión totalmente personal: meditar, ir a la iglesia a rezar, hacer una peregrinación a pie, visitar a tu gurú favorito, escribir. Cualquier camino es bueno, siempre que te lleve a ese estado de presencia. (...) Para mí lo más espiritual y sagrado es la naturaleza, la madre tierra, que es mi gran maestra. Si observas con atención cualquier organismo en la naturaleza te darás cuenta que no juzga, no interpreta. Es presencia en estado puro. Creo que todas las cosas que necesitamos aprender las podemos aprender del bosque. Se podría decir que el bosque es mi iglesia.

(Recuperado en:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZVMWCMRWfSs&list=TLPMjIwNDIwMjCVf0kzriVrBA&index=6\)\)](https://www.youtube.com/watch?v=ZVMWCMRWfSs&list=TLPMjIwNDIwMjCVf0kzriVrBA&index=6)))

*“Lo espiritual es la **observación** de unx mismx en la práctica”*

No solo lo podemos vincular con lo que algunxs de lxs instructorxs describen como espiritualidad, sino que hace una analogía que referencia a un concepto que nosotrxs vinculamos con lo que plantea Maurice Merleau Ponty (1957) en relación al cuerpo propio, a la conciencia corporal: La persona no tiene que pensar cómo caminar sino que su cuerpo “responde solo”. En relación a la espiritualidad, A. Coines expresa que para poder “vivirla” se trata de poder estar presente. Para Instructora 6 la espiritualidad tiene que ver con conectar con el aquí y ahora, con poder observarse a unx mismx en la práctica. Según dice Adriana Coines, estar en el presente sería poder dejar de lado juicios, miedos, pre conceptos, interpretaciones. Lo que podemos concluir a partir de su definición es que la espiritualidad es mucho más “sencilla” de lo que uno se puede imaginar. No sería necesario estar meditando en silencio, sin comer, en la punta de una montaña en soledad para poder experimentarla, sino que se trata de poder abstraerse, de la forma que sea, y habitar el “aquí y ahora”. Prestar atención. **Observarse**. De esa manera, según ella, se está conectando con la espiritualidad. Así lo explica la Instructora 6 en clara sintonía con Adriana Coines:

*El (mi) objetivo es algo **espiritual**, no es algo físico. Sí es algo físico en un principio, pero no se puede quedar ahí. Pasas a lo espiritual con la práctica. Practicando, practicando, practicando. Yo creo que eso a mí mi maestra me lo transmitió de entrada. Ella en la práctica te hacía ver qué es lo que tenía que ver con lo **espiritual**, qué es tu vivencia, qué te está pasando, qué estás sintiendo, observarte. **Esa observación de vos en la práctica y esa conexión tienen que***

ver con lo espiritual. Lo espiritual yo lo relaciono con algo que tiene que ver la conexión con algo que va más allá del cuerpo, con algo que te trasciende, con algo que sentís que te une. De hecho el yoga significa eso, la unión. Entonces sentís que no estás solo, que hay algo más allá, que hay algo que te mueve. Es como conectar con eso, que bueno, **lo espiritual también lo podés ver en las prácticas que uno desarrolla**, o va desarrollando cuando uno empieza a practicar durante años, que es: no ser violento, tratar de estar en contacto con la limpieza de la mente, de los pensamientos, ser positivo, cuidarte con la alimentación. Es como que te conlleva un montón de prácticas cotidianas, el practicar las asanas (posturas). Es muy loco eso.

Reconocerse en el todo - (Dimensión de la espiritualidad)

A su vez, podríamos vincular esta idea que plantea Instructora 6 de “Sentís que no estás solo, que hay algo más allá” con lo que plantea Carozzi (1999) en relación a sentirse parte de un todo, dimensión clave de la espiritualidad, como mencionamos anteriormente. Instructora 4 también trae esta idea:

Reconocerse. Reconocerse como parte del todo. O sea, a través de reconocerse uno o una en la esencia del ser -yo me toco acá porque siento que está acá (corazón), pero puede ser acá (rodilla). (...) Reconocer que el otro tiene también de eso, la misma esencia, estamos hechos de lo mismo. Y reconocer lo mismo en la naturaleza, las estrellas, el universo. Reconocerse como parte, que para mí eso es lo real. Somos energía, somos todos lo mismo.

“Lo que sucede en la clase, sucede en la vida”

En el caso de Instructora 2, lo que para Instructora 6 representa lo espiritual (esa “observación de vos mismx en la práctica”), ella lo relaciona con trasladar lo que sucede en la práctica, al cotidiano. Una idea similar a lo que luego también veremos con Instructora 7 y 8, cuando subrayan los efectos de trabajar ciertas asanas (posturas) en el cuerpo, en las emociones, sentimientos, miedos, inseguridades, etc. Se trata de una conexión con el cuerpo propio en el tiempo presente y de observar los efectos que se producen en la persona que se trasladan a la vida trascendiendo la clase. En palabras de Instructora 2:

Yo creo que el objetivo de la práctica es que el practicante se sienta lleno de confianza, lleno de salud y que se sienta con las herramientas para poder sobrellevar las situaciones

*en general. **Lo que sucede en la clase, sucede en la vida**, viste? Porque la práctica, el fin último, no es lo que sucede en la clase... Supongamos: me paro con las piernas firmes, con el pecho amplio, con el corazón lleno de amor, con los hombros acomodados en la espalda, con la cabeza alta, con la mirada mirando hacia adelante. **Eso no es solo para la clase, eso te ayuda a caminar en la vida con otra actitud.** (...) Aquietar la mente y organizar la conducta.*

“No es terapia, pero es terapéutico”

En línea con Instructora 2, lo que plantea Instructora 7 profundiza en la idea de los efectos que la práctica puede tener en distintos aspectos de la persona, por fuera de la clase:

*Yo creo que a todos les pasa (los efectos de la práctica), pero en la medida en que estudias y profundizas, te pasa más. Pero al que no tiene idea, algo de todo esto le pasa igual. Por ahí no es ni consciente. Muchas veces me dijeron que a partir de empezar yoga hay un **cambio de energía, se sienten distintos, más livianos**. Se trabajan mucho los miedos. Trabajas muchas cosas sin saberlo. (...) No es terapia. Sin embargo es terapéutico.*

Instructora 3 expresa una idea similar a la de “observarse” pero con otra palabra que resuena mucho entre lxs instructorxs presentes en este trabajo y en el mundo del yoga en general:

“**autoconocimiento**”. Conocerse a través del yoga, a través de sus efectos. Al momento de estar practicando, lo interesante es poder observarse no solamente a nivel físico, sino poder entrar en conexión con unx mismx permitiendo que afloren emociones, sentimientos, miedos, virtudes, etc., que pueden aparecer en esos instantes de quietud, de tranquilidad mental, donde el foco está puesto en la práctica. Por otro lado, como mencionamos en la historia del yoga, Instructora 3 subraya esta idea de que la parte física del yoga (las asanas/posturas) no es la única herramienta para el camino de autoconocimiento, sino que el yoga se compone de otros siete “escalones” que lo conforman:

(Yoga) es una herramienta de autoconocimiento. Aparte el yoga (lo que conocemos como el yoga, las posturas)... hatha es como esto (hace gesto de chiquito) del yoga en general. La parte de asanas es como el 20%¹⁶, el resto es respiración, los kriyas, meditación.¹⁷

Al igual que Instructora 2 (*“Lo que sucede en la clase sucede en la vida”*), Instructora 3 tampoco circunscribe la conexión con unx mismx al momento de la clase, sino que traza una relación con los efectos que practicar yoga puede tener en la vida: *“(yoga es) cómo levantarte, cómo caminar, cómo vas en la calle. Tenés que estar atenta, laburar la presencia todo el tiempo. Y eso es yoga. Estar aquí, presente, a través de conectar con tu respiración.”*

Por todo lo expuesto, podemos decir que las ideas que se vinculan con el lado espiritual del yoga son las de observarse, reconocerse como parte de un todo, la conexión con unx mismx, etc. Algunxs ponen más énfasis en que el yoga como lo conocemos y lo practicamos tiene un claro acento físico pero subrayan que el yoga no es solamente eso. Como veremos más adelante, lo que cuentan algunxs instructorxs es que muchxs alumnx comienzan por cuestiones o dolores físicos pero con el paso del tiempo conectan con otros aspectos de la disciplina que no tienen tanto que ver con lo específicamente postural/físico. Con respecto a este punto, como ya hemos mencionado en el Estado del arte, las 3 tesinas que citamos subrayan el tema de que el yoga no es solamente una disciplina física, pero la que hace especial énfasis en este tema es la tesina que analiza el motivo de la fuerte expansión del yoga en occidente a pesar de reinar la desacralización del cuerpo. Lo que concluyen es que, en parte, el motivo de la expansión del yoga en occidente es justamente que el yoga viene a subsanar esa desconexión con el propio cuerpo, característica que, según ellas exponen, se arrastra desde la modernidad:

Creemos que la práctica del yoga produce un cambio en la forma de pensar y de ocuparnos de nuestro cuerpo, entendido como la unión del cuerpo físico, mental y espiritual. Es por esto que concluimos que en Occidente, el yoga ha tenido una excelente aceptación porque

16 Como mencionamos en la historia del yoga. El ashtanga yoga se compone de ocho peldaños. Las asanas (posturas) son el tercer peldaño. Los ocho de ellos son: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi.

17 Los kriyas son rutinas de limpieza, cuyo propósito es ayudar a nuestro organismo a eliminar los productos residuales. En el libro *Hatha Yoga Pradipika*, que, como nombramos anteriormente, es uno de los libros clásicos del Hatha Yoga, describe seis kriyas: 1. Neti (Limpieza nasal), 2. Nauli (Fortalecimiento abdominal y limpieza y del sistema digestivo), 3. Dhauti (Limpieza del tracto digestivo superior), 4. Basti (Limpieza de colon), 5. Kapalabhati (Limpieza de los pulmones y bronquios) y 6. Tratak (Mirada Fija a una vela)

la mayoría de las personas que se acercan a esta Ciencia, buscan una vida saludable, bienestar físico, equilibrio mental y desarrollo espiritual, entre otros. (Rojo Porretti y Ceriani, 2015: 71)

Podríamos decir que lo que sucede en las clases es una vivencia que atraviesa al practicante tanto en la clase como fuera de ella y que el desarrollo de la espiritualidad es en parte a raíz de observarse a unx mismx en la práctica, de prestar atención. En ese sentido, a partir de los relatos de lxs instructorxs entendemos que empezar a practicar yoga genera cambios en la manera de ver y vivir la vida y en los hábitos que se tienen. Como expusimos al principio de este apartado con el testimonio de Instructora 6, los cambios de hábitos, de consumos, etc., también pueden ser englobados como parte de la dimensión espiritual que viene de la mano de comenzar a practicar yoga.

Capítulo 3: Los cuerpos yóguicos

Como mencionamos anteriormente, la pregunta sobre el cuerpo no era parte de la primera guía para las entrevistas pero al ser un tópico que emergió en las primeras entrevistas decidimos agregarlo para las posteriores, tal como la tradición de TFD habilita. Para hablar del cuerpo nos posicionamos desde el enfoque de Maurice Merleau Ponty (1957), quien sostiene que el cuerpo es un cuerpo expresivo, cuyas experiencias tienen impacto en las acciones personales. A su vez, **establece que el cuerpo es el medio a partir del cual percibimos el mundo** (noción que asociamos a la idea de cuerpo como **instrumento**) y a raíz de esto, postula que la percepción va más allá del pensamiento, dado que **lo experimentado por el cuerpo aporta otro sentido**. La fórmula cartesiana de “Pienso, luego existo” no puede explicar cómo la conciencia es influenciada por la espacialidad del cuerpo propio.

Al igual que con el anterior concepto, el de espiritualidad, iremos transcribiendo partes de las entrevistas donde se menciona el tema, tratando de comprender desde los enunciados “nativos” el sentido que le dan al concepto, desde los cuales emergen las categorías que proponemos.

Definiciones de cuerpo

En cuanto a las definiciones concretas sobre qué es el cuerpo para lxs instructorxs presentes en este trabajo, las perspectivas son bastante variadas, pero se pueden encontrar puntos de contacto entre alguna de ellas, salvo por el caso de Instructora 4, y puntos de contacto que resuenan con lo que sostiene M. Ponty.

Instructora 6 describe cuatro cuerpos, donde podríamos entender el cuerpo espiritual como el alma:

Para mi está el cuerpo físico, los órganos, los huesos, los músculos, la materia. Y después hay un cuerpo... Podría decir cuerpo mental, que sería como la parte de la mente, lo que ocurre en la mente. El cuerpo emocional, las emociones. Y el cuerpo espiritual que sería como algo que me trasciende. Yo por lo menos tomo consciencia de esos. Si hablamos de cuerpo, el más conocido es el cuerpo físico.

Por otro lado, Instructora 4 tiene una postura distinta a todxs lxs entrevistadxs y a lo que se suele escuchar en el mundo del yoga. Sostiene que si bien Yoga significa unión, ella no considera que tenga que unir nada, que su brazo ya es ella:

Ufff. Para mí el cuerpo es lo que somos. No estoy a favor de la dualidad. Como que hay algo en el yoga que dicen algunas personas... (Risas). 'Unir cuerpo, mente y espíritu'. Como que yo ahí no resueno tanto. Para mí, mi brazo soy yo, no tengo que unir nada, estoy acá. Ahora que la esencia de mi ser sea solo energía, está bien, estoy de acuerdo, física cuántica, llamémosle alma, lo que quieras. Pero es a partir de mi esencia que se materializa este cuerpo.

- Cuerpo como instrumento y cuerpo que aporta otro sentido

En tercer lugar, a partir de las respuestas de las Instructoras 7 y 8, retomamos esta idea de “cuerpo como medio” que plantea M. Ponty, lo cual, como dijimos, lo asociamos a la idea de cuerpo como **instrumento**, que es un significante que atravesará parte de este capítulo. Instructora 8 responde lo siguiente: “*Qué es el cuerpo para mí? mi instrumento.*” En este sentido, queremos citar un concepto que incluimos en el estado del arte, en donde se menciona al cuerpo como instrumento, pero asociado a la idea de mercancía, desde el punto de vista de lo que la técnica ha producido en el cuerpo: “*la técnica de cierta manera condujo a que el cuerpo quede reducido a un instrumento, a una mercancía, pero el sujeto también es pensamiento y posee una historia personal que lo particulariza e identifica*”. (Gurevich, 2009: 66)

El cuerpo como lugar de experiencia.

Creemos que el significante **instrumento** presente en nuestra investigación no tiene vínculo con esta idea de cuerpo como mercancía sino, como explica M. Ponty, como medio a partir del cual percibimos el mundo o, como menciona Instructora 7, “es el lugar donde transitan todas las experiencias”:

*Desde el yoga, el cuerpo es donde reside el espíritu, es el **templo del alma**. Es eso y es donde **transitan todas las experiencias**, es donde estás. El cuerpo es tu lugar de experiencia. Donde te van a pasar todas las cosas.*

Vinculado a la definición de cuerpo que dan distintos Instructorxs, Instructora 2 también incluye en su respuesta esta idea del cuerpo como “templo del alma”. A su vez, menciona como a partir de los efectos sobre el cuerpo podemos impactar en las emociones: *“El cuerpo es el **templo del alma**. Si el cuerpo está libre, el alma se expresa. A veces el cuerpo expresa temores, tristezas, vergüenzas. El cuerpo expresa tanto... Entonces a veces por medio del cuerpo llegas a resolver una cuestión emocional”*.

Si bien solamente dos Instructorxs utilizaron la frase “templo del alma”, la incorporamos porque es una expresión que según mi propia experiencia se suele escuchar para describir qué es el cuerpo en el mundo yóguico. En relación a estas ideas, podríamos decir que el cuerpo es el medio, y el alma es la que experimenta/vive a través de ese “instrumento”.

- Esquema corporal - cuerpo que en el mismo acto de percibir significa

Merleau Ponty (1957) habla del **esquema corporal**, y sostiene que no tiene que ver con el cuerpo como sumatoria de las partes, sino con cómo el sujeto vivencia su propio cuerpo. El cuerpo propio cuenta con un sistema de significaciones cuyas correspondencias, relaciones, participaciones, no necesitan explicitarse ni concientizarse para ser utilizadas. La percepción es llevada a cabo por el cuerpo propio, que en el mismo acto de percibir significa, porque el cuerpo propio es ya un cuerpo consciente.

En línea con estas ideas, citamos a Instructora 7 en relación a que lo experimentado por el cuerpo aporta otro sentido:

*Con la vertical estamos trabajando el miedo, el soltar las ataduras tradicionales. Lo trabajas igual, aunque no lo digas. Entonces le pasa, aunque no sepa que es a partir de eso. Los desafíos que tienen las posturas te llevan a sentirte más fuerte, menos atado, más libre. Todas las cosas que te dan libertad interna. Si hablamos de las posturas, hay ciertas posturas que te llevan a transitar, que te confrontan con ciertas limitaciones, a veces físicas, a veces emocionales y si vos trabajas, y trabajas con constancia y vas pudiendo, **te da un grado de libertad interna que no es solo física**. No es ‘Estiré la patita’. Y en las invertidas se ve mucho más eso, porque en las invertidas tenés el desafío de salir del apoyo habitual. Se ponen en juego un montón de cosas, y que se transforman y no se habla de eso. No te pones a hablar de que te da miedo, de saltar...*

Instructora 2 también se explaya sobre este tópico, en relación al efecto de las posturas de equilibrio en particular, y a los efectos de la práctica en general a raíz de poder **disminuir el ruido mental**:

Las posturas de equilibrio aquietan la mente, la respiración aquieta la mente. Nuestra mente es revoltosa, es dialéctica. Voy, no voy, hago, no hago, avanzo.... tengo dudas... cuando vos logras relajar tu mente, tus sentimientos, tus emociones, (lo que siempre digo en las clases) tu corazón es sabio, no hay dudas, es sabiduría. El corazón sabe hacia dónde avanzar. Entonces el fin último de la práctica es alinearte con tu corazón, que tu cuerpo, tu mente y tu alma estén en armonía.

Hábito - El cuerpo atrapa y comprende

Otro concepto de Merleau Ponty (1957) que utilizamos en esta tesina es el de **hábito**. El hábito es el modo principal por el cual el **cuerpo** puede captar y hacer propias las significaciones, no requiere ningún tipo de reflexión para funcionar. El cuerpo atrapa y comprende el movimiento. Este concepto permite ver cómo la intención no se localiza puramente en la conciencia ni en el cuerpo. El cuerpo **no es mero instrumento** de la conciencia que obedece sus mandatos, el cuerpo es el que actúa, percibe, expresa y comprende.¹⁸

El concepto de **hábito** para Merleau Ponty nos sirve para ilustrar un aspecto del yoga, pero con una salvedad: en la práctica de yoga se trata de hacer propias las significaciones motrices, de atrapar y comprender un movimiento desde y para el cuerpo, pero no se trata de hacerlo automático, en el sentido usual de hábito. Tomamos el concepto de que el cuerpo “no es mero instrumento de conciencia que obedece sus mandatos” porque, a lo largo del trabajo, este es uno de los puntos que sostienen lxs instructorxs: el concepto de atrapar y comprender un movimiento desde el cuerpo, sin que pase por la conciencia y, desde el rol de lxs Instructorxs, **sin llevar a lxs alumnxs al plano mental, como mencionan** Instructoras **7 y 8**, sobre lo cual profundizaremos en el siguiente capítulo: Transmisión. Hacer de ese movimiento, de ese aprendizaje corporal algo no repetitivo, no mental, observándose en el presente, sintiendo el propio cuerpo. Estas son las palabras de Instructora 7 en relación a ello:

¹⁸ Tal como mencionamos en el punto anterior, creemos que este concepto de instrumento no es el mismo al que asociamos las palabras de Instructora 7 o como lo utiliza Instructora 8, dado que en ese caso lo entendemos como instrumento como herramienta, no instrumento como “cuerpo-objeto” dirigido.

No ponerte a pensar en la postura - conectar con la estabilidad

*A ver, si trabajamos tadasana¹⁹... Alguien que está trabajando solo el **cuerpo**, va a tratar de aducir, de conectar, de expandir. Y se queda ahí. (...) Si se conecta con la estabilidad, con la presencia... Por ahí alguien engancha más por ese lado, y tiene que ver más con lo emocional, con el ser. Y por ahí hay otro que engancha más con lo **filosófico**. Pero sin pensarlo, porque si lo estas pensando... **Tampoco te sirve ponerte a pensar en la postura**. Pero le pasa algo al sentir los cimientos, sentir el cielo, sentir la expansión.*

En esa misma línea, Instructora 8 también explora sobre la idea de **dejar sentir y expresar al cuerpo** sin involucrar la parte mental: no automatizar los ejercicios ni las sensaciones/efectos que esperamos sentir. En este sentido, se trata de llegar a otros estados/rincones a través de lo físico sin la intervención de la palabra ni de la mente. Por otro lado, también menciona que esa sensación física es la que ayuda a conectarse con el cuerpo propio: (“una forma de meditar”), lo cual lo podemos vincular con lo que expresó Instructora 6 en relación a “lo espiritual del yoga”, que para ella es “observarse en la práctica”:

*Yo creo que el avance (apertura) del pecho, por ejemplo, abre muchas otras cosas. **No lo digo, no lo hago notar**, salvo excepciones. Me gusta más toda esa parte hacerla más personalizada, no en una clase grupal. (...) **Esa sensación física te va conectando con tu cuerpo y es, como dice Iyengar, una forma de meditar**”.*

Como dijeron algunxs instructorxs, en yoga se trabaja la presencia. No existe una correspondencia exacta entre un movimiento y una significación (motriz). Como menciona Instructora 8 con el ejemplo de la apertura de pecho: no hay UN efecto específico que viene de la mano de esa postura, sino que lo interesante es que la búsqueda no sea la de automatizar los movimientos y aprenderlos por el mero hecho de repetirlos, buscando determinado efecto, sino percibir el cuerpo, observar las sensaciones, experimentarlas, aunque no necesariamente conscientes, en el sentido de racionalizarlas.

El sujeto del que habla Merleau Ponty (1957) actúa en el presente, dispone de su **cuerpo** y acciona sus movimientos, se mueve en un mundo fenoménico desde su cuerpo fenoménico. No tiene que pensar cada movimiento antes de realizarlo. El sujeto, con su cuerpo propio dispone de

¹⁹ Tadasana es la primera postura de pie. Significa “Montaña”, y consiste en pararse con pies juntos, piernas juntas, pecho amplio, con los brazos al costado del cuerpo separados en 45 grados.

herramientas para poder llevar a cabo los movimientos y sus respectivos aprendizajes y efectos, sin tener que planificarlos antes de hacerlos y sin la necesidad de procesarlos. “El cuerpo va solo”. En ese sentido, podríamos afirmar que los caminos para poder incorporar un **nuevo movimiento o postura** son distintos y que las formas para retener esa información física teórica también son variados y podrían vincularse más con un aprendizaje corporal (el famoso dicho “el cuerpo tiene memoria”) que con algo mental teórico.

Cada sujetx tendrá su forma particular de incorporarlo y lo más probable es que al menos en los primeros pasos en cualquier tipo de disciplina (no solamente la práctica de yoga) no sea consciente de cuál es esa forma particular y personal. Podríamos decir que no existe una manera correcta y tampoco debería considerarse que la única manera de “entender” un movimiento o postura sea a través de la conciencia, del entendimiento racional. Es decir, en el caso particular de las clases de yoga, y a partir de lo que veremos en el siguiente capítulo con los testimonios de lxs distintxs instructorxs, hay diferentes caminos para enseñar una asana (postura) y para transmitir la filosofía del yoga en general. Es por ello que se utilizan diversos recursos para hacerlo: mostrar la postura, nombrarla (ya sea en sánscrito o no), marcarla, describirla, generar un contacto físico (ya sea con la mano o con un elemento), que va a implicar otro tipo de recordación.

Por lo tanto, a partir del relato de lxs instructorxs, podríamos establecer que la práctica del yoga opera sobre lugares poco comunes en el cotidiano del cuerpo y de la mente, teniendo efectos que abarcan desde cambios físicos hasta emocionales. Todxs lxs instructorxs acuerdan en que el yoga es una herramienta que ayuda a conocerse, que otorga libertad, porque los resultados a los que se llega a partir de trabajar sobre el cuerpo propio se manifiestan en otras esferas de las que ni siquiera se es plenamente consciente, pero el cuerpo percibe, incorpora y significa.

Además de las modificaciones físicas y emocionales, lxs instructorxs sostienen que con el avance de la práctica también se desarrolla la dimensión **espiritual** (como mencionamos en el capítulo anterior), la cual es entendida como la conexión con unx mismx, estar en el presente y observarse (dentro y fuera de la clase). Como dijimos, las posturas no solo tendrían la ventaja de ejercer un cambio físico, sino que también operarían en niveles más sutiles generando cambios en la conciencia, en la percepción y en los hábitos. Es decir, sin siquiera ser conscientes de ello, a través de la práctica de yoga, se trasladarían las sensaciones y efectos corporales a distintos aspectos de la vida, y esto podría ser explicado por lo que introduce Merleau Ponty en relación a la **influencia del cuerpo sobre la conciencia**.

Capítulo 4: Transmisión en el yoga

El apartado sobre Transmisión recapitula sobre las maneras de compartir las clases de lxs distintxs instructorxs con lxs alumnx. En las entrevistas no partimos de una pregunta concreta, sino que es una suma de varios items vinculados al objetivo del yoga, a lo que buscan compartir con sus alumnx, hacia donde dirigen la clase, etc. Pondremos foco en elementos concretos que conforman una clase de yoga, como por ejemplo: la decisión de mostrar o no las asanas (posturas), usar el idioma sánscrito para indicirlas, el contacto físico con lxs alumnx (al momento de hacer un ajuste o corrección en la postura) y diversos aspectos que fueron surgiendo a medida que avanzábamos con las entrevistas.

Lo que apareció en mayor medida es que hay menos de la palabra y más de lo corporal, más del dejar fluir y permitir que escuchen a su propio cuerpo, sin la intervención de ideas sobre lo que “tiene que” sucederles o experimentar. **En términos generales** todxs lxs instructorxs de este estudio coincidieron en que no se busca UN objetivo al dar una clase de yoga, sino que se trata de que le alumnx conecte con su cuerpo, con su respiración, con el (famoso) aquí-ahora tan nombrado en yoga. Instructora 3 lo expresa de esta manera:

Cuanto más explicaciones das en Ciencias Sociales, mejor. Acá tenés que ir claro y al punto. Todo un ejercicio para alguien que viene de Sociales. Yo estudié en filosofía y letras: cuanto más adorno le das, mejor. Acá tenés que limpiar todo y ser bien específica, clara.

Instructora 4 se corre de lo que piensa la media, en cuanto que explica que para ella tanto en clases de yoga como de cualquier disciplina lo que hay es **intercambio de energía**. Pone al mismo nivel una clase de cualquier otra cosa y una clase de yoga, con la aclaración de que en el yoga se “abren un montón de canales”. En cuanto al vínculo con lxs alumnx subraya que lo más importante **es acompañar el proceso del practicante** porque el comenzar a practicar yoga moviliza mucho.

*En el ejercicio de la docencia hay un intercambio de energía. Cuando vos estas dando una clase de yoga o de crossfit, es un intercambio energético. Eso me parece que se da en cualquier disciplina. En yoga se abren un montón de canales, entonces es un poco más fuerte. Pero no deja de ser un intercambio energético. (...) Respeto mucho el momento en el que está cada uno de lxs alumnx: los objetivos por los cuales empezaron las clases, el tipo de clase que están tomando... **Me involucro en el proceso de transformación de cada uno.** Hablan mucho conmigo, hablamos hasta fuera de la clase, whatsapp, etc. Todo se moviliza cuando empezás a practicar yoga, entonces me gusta estar acompañando ahí. Y a los que*

se abren y necesitan, estoy. Re! Me parece que es lo más importante. Estar acompañando el proceso”

Al momento de dar una clase, hay que tomar varias decisiones que se pueden hacer de una manera más o menos consciente. Por ejemplo, si se van a nombrar las asanas en sánscrito, si se van a dictar o mostrar las asanas, si se van a hacer ajustes en el cuerpo del alumnx (con contacto físico directo o no), etc. En relación al primer punto, por lo general se nombra a las asanas en sánscrito pero, como veremos, esto no es una regla y en cada clase hay costumbres distintas. El sánscrito es el “idioma del yoga” y, como mencionamos anteriormente, es un idioma que le habla directamente al alma. De lxs 10 Instructorxs entrevistadxs, 8 respondieron que usan el sánscrito para nombrar las posturas, entre otras cosas, porque consideran que el nombre es parte de la postura. Instructora 1 fue concisa: *“El nombre y la descripción de la postura completan la postura, porque uno además lo visualiza”*.

Dentro de lxs que usan el sánscrito, 3 contaron que lo que aprendieron es que es importante usarlo porque de ese modo si la persona toma una clase de yoga en cualquier lugar del mundo, podrá entender de qué postura se trata. Es decir, apela a un argumento de universalidad del idioma: el sánscrito permite a todxs lxs que lo practican poder entenderse. Instructora 6 lo expresa de esta manera: *“Sí (uso el sánscrito). ‘Enseñar en sánscrito porque en cualquier lugar del mundo te entienden’. Es el lenguaje del yoga, eso me lo metieron”*.

A su vez, Instructora 7 expresa una idea similar, pero agrega la idea del yoga como un lenguaje que tiene su propio idioma, que lo conforma y lo completa:

*Yo creo que de tanto escuchar y conectar que esa es la postura, en algún momento queda. Y yo creo que está bueno saber el nombre de la postura. Aparte, si vas a tomar clase a cualquier lugar, te dicen el nombre de la postura y ya sabes qué postura es. Me parece que le aporta, que es otra manera de ir profundizando. Para mí, tiene que ver, por un lado, con que sea completo, porque la postura completa es con su nombre. Y también te vas metiendo en algo que es un idioma. El yoga también es un idioma. Y parte de ese idioma, es su nombre. **Más que un idioma, un lenguaje.***

El paralelo que se podría trazar con respecto a esta idea, es la de visitar un país y no interiorizarse con su idioma. Más allá de si es eso posible o no, hay algo de escuchar a los nativos, de leer los carteles (aunque no se entiendan) que aporta información, sonoridad de la lengua nativa, y todo eso suma al “paisaje” del lugar. El idioma es parte del todo. Lo mismo sucede con el yoga.

Instructora 3 remarca la importancia de utilizar el “verdadero nombre” ilustrándolo con una anécdota de su propia práctica, y concluye:

Es súper recomendable decir el nombre en sánscrito. (...) Es también una forma de aprendizaje. Lo recomiendo porque entra en el alumno. Después lo va a aprender con el tiempo. No es que de una... Justamente es la práctica constante lo que te hace aprenderlo.

En relación a los que **no** usan el sánscrito, el primer caso es el de Instructora 4, quien no está de acuerdo con usar un idioma “difícil” para indicar las asanas dado que siente que solo marca distancia con le alumnx. De todos modos, no se cierra a que sea algo que modifique en el futuro. En sus palabras:

*En ashtanga se marcan las posturas en sánscrito pero yo no lo hago. **Como que quizás prefiero usar la palabra para otras cosas dentro de la clase** que para decir ‘Mirá, me sé el nombre de la postura en un idioma que no te vas a aprender’’. Me parece una boludez hoy en día. Capaz mañana lo cambio. (...) Pero cada vez que armamos una postura no les cuento como se llama en sánscrito. (...) Ni le digo de otra manera. No es que digo ‘cobra’. La hago y la describo: bajo los hombros, expando el pecho, separo las orejas de los hombros....*

Su posición difiere ampliamente de la del resto de lxs instructorxs que consideran que el nombre de la postura la completa y nombran al sánscrito como parte del lenguaje que es el yoga, más allá de su función práctica a nivel “idioma universal”. Es interesante destacar la aclaración que hace en cuanto a que no reemplaza el nombre por la traducción al español (hay una postura que se traduce como “cobra”, no fue un ejemplo al azar), sino que elige describirla, antes que asociarla a un nombre en particular.²⁰

El segundo caso que tampoco usa el sánscrito es el de Instructora 10, dado que practica y enseña un tipo de yoga (Kundalini) que utiliza otro idioma llamado gurmuki (también escrito gurmují o gurmukhi) que es un alfabeto escrito que evolucionó del brahmi. Por lo tanto, a excepción de estos dos últimos casos, la mayoría de los entrevistadxs eligen utilizar el sánscrito por su función práctica y

20 Muchas veces para indicar las posturas se usan las traducciones al español de los nombres en sánscrito. Esto no sucede tanto en clases de yoga, como en clases de otras disciplinas donde las asanas son parte de una entrada en calor, por ejemplo para una clase de danza. Por mi trayectoria en distintas disciplinas, y por lo que he charlado tanto con lxs entrevistadxs y conocidxs que ha tomado clases de danza, etc., una de las posturas que más se “usa”, por ejemplo, es adhomukha svanasana, comúnmente nombrada como “el perro” porque su traducción es “el perro que mira hacia abajo”)

universal, porque “es parte de la postura” y porque consideran que el sánscrito es parte del lenguaje que es el yoga.

Mostrar

En relación a cómo enseñar una nueva postura o mostrar lo que se va a trabajar en la clase, las opciones son dictarla, mostrarla o hacer ambas cosas. La mayor parte de lxs entrevistadxs elige mostrarla ya sea antes, durante o después de dictarla, pero no todxs eligen ser ellxs quienes la muestran. Dos de las instructoras expresan que prefieren mostrarla en otra persona, para poder indicar alguna corrección o ajuste desde afuera. En palabras de Instructora 8:

No muestro a menos que sea clase de principiantes. Se fue generando como una cosa de que no damos niveles así que está todo mezclado, y siempre hay alumnos que pueden mostrar, entonces me parece más interesante describirla yo y mostrar en otro, que mostrar yo.

Instructora 7 se encuentra en la misma sintonía: “*La digo y voy marcando cosas de la postura, y después voy marcando cosas particulares a alguno para que haga, para que corrija. (...) Raramente la muestro. Cada tanto puede ser*”. En segundo lugar, están aquellxs que eligen mostrarla y dictar en simultáneo, pero Instructora 1 subraya la importancia de saber qué experiencia tiene la persona, si tiene algún conocimiento de yoga, etc.:

Depende mucho quién venga y a qué venga. Si alguna vez practicó, si alguna vez practicó y me doy cuenta que le puedo nombrar o dictarle directamente la postura sin mostrarla, si lo puede hacer. En general trato de mostrarla, desarmo para verlos y ellos se quedan en el asana (postura) para poder moverme por la sala y corregir. (...) Pero sí, y eso lo aprendí en el instructorado, la dicto todo el tiempo, aunque la muestre, porque hay gente que practica con ojos cerrados, y el que practica con ojos cerrados tiene que poder hacerlo.

Al igual que Instructora 1, Instructora 3 también se apoya en la indicación constante de la postura y de sus ajustes:

Marco las posturas (en este caso quiere decir que la muestra), pero intento ser lo más específica posible. Y lo que me resulta más es estar todo el tiempo indicando. Tenés que marcar la postura y después (indicar) cómo dirigir la fuerza.

Instructora 4 cuenta que no solo muestra, sino que hace toda la clase con sus alumnxs: “No está bien conmigo misma que yo haga todas las clases que doy pero me encanta acompañarlos de esa manera. Ahora lo que estoy tratando de hacer es marcar la postura y no sostenerla”.

Por último, Instructor 9 agrega una idea interesante con respecto a la elección de hacer la clase en simultáneo a lxs alumnxs y como esto le ayuda a compartir lo que experimenta con su propio cuerpo:

*Depende el grupo. (...) En clases con gente que ya practicó o que hizo otra disciplina con el cuerpo y por ahí tiene más conciencia del cuerpo, hago un poco la clase con ellxs. Armamos, y mientras voy tirando el speech marco las posturas yo también y voy relojeando que no se vaya ninguno de mambo con alguna cuestión. (...) Me pasa que cuando estoy armando la postura, **me surgen cosas que me van pasando** y las voy tirando también, **y eso me ayuda a verbalizar.***

En líneas generales casi todxs eligen mostrar las asanas para poder transmitir las pero no siempre eligen ser ellxs mismxs quienes la muestran. Este último caso es el de Instructoras 7 y 8, porque les resulta más interesante poder hacer los ajustes viéndolo desde afuera y mostrándolo en otro cuerpo. El otro caso para destacar es el del Instructor 9, quien explica que el hecho de hacer las posturas en simultáneo a sus alumnxs le ayuda a compartir (verbalizar) lo que le está pasando en su propio cuerpo.

Autonomía.

Como mencionamos anteriormente, uno de los principales conceptos que caracteriza el movimiento Nueva Era (dentro del cual hemos incluido al yoga) es el de **autonomía**, concepto que podemos ver por ejemplo en el hecho de que el denominado “movimiento nueva era” no era presentado ni percibido como un movimiento, sino que reinaba la creencia de que lo que sucedía a nivel mundial tenía que ver con un “pulso energético” en cada una de las personas que participaban.

Se explica la concordancia de los distintos sucesos basándose en la idea de que nacía en cada unx desde una chispa divina. En palabras de Carozzi (1999):

Como los terremotos, las inundaciones o las tempestades la nueva era es “algo” que “se produce” “a nivel planetario” sin que medien en ello las imitaciones y relaciones entre personas. Concomitantemente, las coincidencias en prácticas y creencias que se producen dentro de la red de la nueva era son relatadas como hechos naturales. (...), las conductas semejantes y las coincidencias ideológicas aparecen como el resultado de “energías que vibran” al unísono. (p. 28)

Este concepto (el de **autonomía**) no solo se aplica a la noción de que el movimiento se “autogeneró” en cada uno de sus participantes y a la libre circulación por distintos talleres, clases, etc., sino que también se aplica a la idea de cómo se considera que se transmite la información, el conocimiento. Este concepto implica que los aprendizajes son descubrimientos que hacen las personas involucradas, en donde lxs coordinadorxs, instructorxs, etc. cumplen el papel de canales, facilitadorxs. Se consideraba que el conocimiento ya estaba “adentro” de unx, solo había que encontrarlo. En palabras de Carozzi (1999):

*El sesgo autonómico en el discurso se advierte por ejemplo, en la negativa a admitir la influencia de maestros en la propia práctica o en el propio pensamiento. El aprendizaje de la disciplina o la aceptación de una creencia es relatado generalmente como resultado de una búsqueda internamente dirigida donde la propia intuición señala qué es lo útil y qué debe desecharse. (...) Las acciones del facilitador, el coordinador o el terapeuta se reducen en el discurso a “abrir canales” o “remover bloqueos” que impiden la manifestación de este saber y esta salud escondidos en el interior del sujeto. (...) Sin embargo, si bien el sujeto se considera y expresa como absolutamente autónomo no se concibe sin embargo separado, sino como unido a **un todo abstracto**, asocial que lo comprende como parte. (p. 32)*

Observamos que en el discurso de algunxs de lxs instructorxs podemos vislumbrar esta noción de autonomía, que además se relaciona con la idea de no llevar la práctica de yoga al plano mental. Cuando lxs instructores relatan cómo transmiten las posturas en la clase hablan de la idea de no hacerlo desde el plano mental y **evitar dar indicaciones sobre qué es lo que “deberían” sentir**. Se trata dejar que lxs alumnxs experimenten las sensaciones corporales, físicas, mentales y emocionales

de manera independiente. De todos modos, por más que no expliquen en detalle los efectos de las asanas o qué es lo que se debería sentir, las Instructoras sostienen que el efecto sucede igual (sobretudo Instructoras 7 y 8)

*No te sirve ponerte a pensar en la postura. Pero (al alumnx) le pasa algo al sentir los cimientos, sentir el cielo, sentir la expansión. Pero... A ver, para mí, es como tratas de que puedan conectar con eso sin que se pongan a pensar. **Porque si te pones a pensar, te vas a otro plano.***

En esa misma línea, de dejar sentir al cuerpo y no involucrar la parte mental de las posturas, de llegar a otros estados a través de lo físico, pero sin la intervención de la palabra, Instructora 8 expresa:

*Hago una búsqueda más física. No tanto de llegar a algo, sino más de **conectar con sensaciones a nivel físico y de qué pasa cuando llegas, qué pasa cuando salís, cómo te sentís.** Esa sensación física te va conectando con tu cuerpo y es, como dice Iyengar, una forma de meditar.*

Por lo tanto, si tomamos la teoría de Merleau Ponty en relación a la ejecución de los movimientos, podríamos afirmar que la ejecución del yoga (o de cualquier disciplina física) no parte de un efecto acción reacción mente-cuerpo, sino que el cuerpo tendría otras formas de aprendizaje que no pasan por lo racional o mental. Lo que señalan estas instructoras: **en la práctica de yoga se trata de percibir, de observar los efectos, conectarse con las sensaciones, pero sin involucrar la mente.** A su vez, en yoga (o en casi cualquier disciplina en la que esté involucrada el cuerpo) es común que pasen dos cosas al momento de aprender algo nuevo: 1. “Entender” (racionalmente) el movimiento, o lo requerido por determinada postura y sin embargo no poder ejecutarlo. (Puede que el “entenderlo” racionalmente no alcance para que el cuerpo pueda reproducirlo). 2. Otro escenario posible es no entender el movimiento o postura “teóricamente” o no poder explicarlo, sin embargo poder hacerlo. Ya sea por la ayuda de la o el instructor, por una indicación verbal o de contacto. Podríamos decir que esto es así porque la mente, lo racional, no siempre juega un papel central cuando se trata de “aprender” o experimentar algo con el cuerpo propio. A veces percibimos cosas en el cuerpo, en las emociones que no podemos explicar racionalmente, como hemos visto de la mano de M. Ponty.

“Tocar con la palabra”

En el ambiente de las clases corporales en general y en las de yoga en particular el contacto físico profesxr/x - alumnx, es todo un tema. Si bien el contacto muchas veces es parte de la disciplina, hay un factor energético a considerar (como mencionará Instructora 1). Todxs lxs instructorxs acuerdan en que el ajuste con contacto da otra conciencia. Ya sea que se corrija la postura con un elemento o con la mano, permite un registro distinto, nuevo. En palabras de Instructora 2:

Yo siento que la asistencia potencia el efecto de la postura, porque completa la percepción de tu propio cuerpo, de lo que sucede por dentro y de lo que sucede por fuera. A veces la asistencia orienta la dirección de los músculos y hace que la postura sea más efectiva.

Otro punto que señalan algunos de ellxs es tener en cuenta si son alumnxs principiantes o avanzadx. Por ejemplo, Instructora 8 prefiere no tocar principiantes porque considera que primero tienen que conocer su cuerpo y luego recibir un estímulo externo:

No toco a todo el mundo y no toco en todas las partes. No toco principiantes, tanto. A los avanzados sí, porque a mí me gusta ayudar en la postura. Me parece que un principiante se marearía y no sabe para dónde ir, entonces primero tiene que reconocer su cuerpo y después, una vez que engancha la postura, lo puedo tocar para que vea o corrija. Pero de entrada, si no tiene idea, no tiene sentido.

Instructora 7 introduce una nueva idea más allá de la dicotomía de tocar o no tocar: Nombrar partes del cuerpo, o indicar de manera muy específica es otra forma de “tocar” al alumnx: *“Sí, toco. A veces lxs toco con la palabra, a veces con la mano, con el taco o con otro elemento”.*

Un caso a destacar es el de Instructora 1, a quien le enseñaron en el instructorado que NO se toca a lxs alumnxs pero debido a que su formación está atravesada por otras disciplinas en donde el contacto sí estaba habilitado (incluso estimulado), elige incorporar eso y marcar ajustes a través del contacto físico con lxs alumnxs igual. En este caso podemos ver otra arista del concepto de “autonomía” que caracteriza este mundo: modificar lo aprendido en base a la experiencia y aplicarlo más allá de lo le enseñaron que “debía” hacer:

Lo que aprendí en el instructorado es que no se toca nunca al alumno. En la práctica y desde la experiencia corporal te puedo decir que le apoyas un dedo en el hombro y podés decir mil veces 'bajen los hombros' que no lo van a hacer. Hasta que llega un momento que

te das cuenta que solamente con un toquecito... (...) En realidad también hay algo que tiene que ver con... (lo estoy viendo en la formación que estoy haciendo en yoga terapia, en la escuela de eutonía), que hay algo como muy energético que pasa cuando tocas a alguien. Depende el grupo, el alumno y creo que depende mucho de uno. Yo soy toquetona. Estudié siempre algo corporal. Expresión corporal es muy de meter mano. (...) Me sale más naturalmente tocar.”

Esta Instructora tomó lo que le sirvió del instructorado y lo resignificó.

Por último, este caso agregó información que no surgió en otras entrevistas pero nos parece interesante mencionarlo: Instructora 7 cuenta que más allá de tocar o no tocar o con qué se toca (la mano, la palabra, un elemento), lo que cambió en ella es el **contenido** de lo que corrige, los ajustes que hace en lxs alumnxs:

Lo que seguro se modificó en el tiempo es el modo de corregir, las correcciones, lo que corrijo. A ver, creo que al principio corregía todo, todo, todo. O sea, quería que el alumno haga todo bien (risas). Con los años fui priorizando qué y teniendo más paciencia... mía como profesora y darle al alumno tiempo para que empiece de a poco y dando prioridad a cosas. Eso cambió.

En este apartado, el abanico de casos que recorrimos es de Instructorxs que en líneas generales eligen el contacto físico hacia lxs alumnxs para hacer los ajustes (pero teniendo en cuenta en qué momento de su práctica se encuentran; principiantes o avanzados), Instructorxs que plantean la idea de que también se puede tocar con una indicación verbal, instructorxs que modifican lo aprendido en las instituciones para adaptarlas a su gusto y experiencia y, por último, la noción de que lo que cambia es dónde se pone el foco para hacer el ajuste, más allá del “elemento” que se use para hacerlo (mano, cuerpo, palabra o elemento).

Qué buscan lxs alumnxs

En relación a lo que eligen transmitir (o no eligen, simplemente transmiten), nos parecía interesante conocer qué es lo que piensan lxs Instructorxs respecto de las expectativas- búsquedas de sus alumnxs. La primera respuesta que surge es asociada al cuerpo físico. Dicen que lxs alumnxs buscan “bienestar físico” u objetivos como “relajar”, “bajar un cambio”, etc. Instructora 4 cuenta su experiencia: “En general, llegan varios tipos: lxs que están quemados, lxs que necesitan bajar un cambio: ‘No, no, estoy que necesito bajar un cambio entonces quiero hacer yoga’”.

Lo que subrayan todxs ellxs es que en general sus alumnxs empiezan a tomar clases por una cuestión física, pero a medida que continúan con la práctica y se van involucrando con el mundo del yoga, el compromiso muta y pasa por otro lado. Cuentan lxs Instructorxs que algunxs trasciendan ese estadio de la parte “física” de la práctica, y otrxs puede que “solo” conecten con eso. Por ejemplo, las palabras de Instructora 8, quien lo toma como un proceso de autoconocimiento:

Llegan con deseos diferentes, pero básicamente el relajar, el curarse, el iluminarse, el no morir. Hay un montón de cosas que se buscan, las conscientes y las inconscientes. Pero como camino, como búsqueda, como camino de autoconocimiento, que es lo que para mí es el yoga, son pocos. Después enganchan y lo pueden tomar o no, pero en un principio no es eso lo que se busca.

Algo que subyace a estas respuestas es que hay un “algo” que los *engancha*, que no solamente tiene que ver con aliviar un dolor o con bajar un cambio, sino que hay un “algo más” un poco inexplicable pero que lxs motiva a seguir practicando, como dice Instructora 7: “*Llegan por motivos muy distintos, creo. Creo que algunos vienen porque les hace bien al cuerpo, otros porque les hace bien al cuerpo y algo más que no saben qué es. Y otros que lo toman como un camino, como lo tomo yo.*”

La respuesta de Instructora 6 también plantea esta idea del “camino” y se retrotrae a sus inicios como alumna:

*Mi maestra siempre nos preguntaba y yo también trato de recordarle al practicante que viene hace años (yo ahora tengo alumnos que vienen hace años, que tienen una práctica regular y profunda de más de diez años), entonces recordar por qué estás practicando yoga. Hacerte la pregunta cada tanto, qué es esto: no olvidarte del camino. Está bueno cada tanto volver a esa fuente. **Cuál es tu camino.** Por qué venís acá, por qué volvés. Por qué me pagas.*

Por último, una situación para destacar que sucedió en la charla con Instructor 9 en relación a este tema es que se dio cuenta de que el proceso que hacen sus alumnos en general (empezar por una motivación que con el tiempo se modifica), es lo mismo que le pasó a él: empezó por dolores físicos y para flexibilizar lo que él nombra como rigidez corporal y terminó conectando con un mundo nuevo para él, lo que derivó en hacer el instructorado e incluso comenzar a dar clases. Es decir, mientras respondía la pregunta se dio cuenta que él mismo hizo comenzó por una cuestión física y terminó involucrándose tanto con el yoga, que se convirtió en su medio de vida.

Por todo lo expuesto en este apartado, podríamos decir que cada Instructor/a tiene su manera de dar y compartir sus clases, en donde la mayoría decide usar el sánscrito para nombrar e identificar las posturas, eligen mostrarlas además de dictarlas y tienen distintas formas de "tocar" a lxs alumnx, siendo casi unánime la noción de que el contacto da otra consciencia en el cuerpo del otrx, pero teniendo en cuenta si se trata de principiantes o avanzadx, el manejo que tienen de su cuerpo y también tener presente que se pone en juego una cuestión energética. A su vez, estos casos ilustran la manera en que lxs instructorxs intentan llegar a sus alumnx, algunxs involucrándose en el proceso de transformación de aquellxs que así lo manifiestan o lo demanden, dentro o fuera de la clase, y otrxs apuntan a una conexión del alumnx consigo mismx, incentivando esa auto observación en la práctica que mencionábamos también en el apartado sobre espiritualidad, buscando que las sensaciones experimentadas trasciendan lo físico, pero sin intervenir con la palabra o en el plano de lo mental.

Conclusiones

Como contamos en la introducción, al principio de este trabajo de investigación fueron dos las puertas de entrada que nos facilitaron esta nueva mirada que teníamos que ejercitar: la de la investigación dentro de un mundo conocido, pero desde otro lugar: ni como alumna ni como instructora. Por supuesto que la tercera “puerta de entrada” era mi propia experiencia en este campo, pero con ánimos de poder observar la situación desde otros ojos, tuvimos dos encuentros que resultaron claves para poder comenzar a vislumbrar cuál sería el eje de esta tesina. Tanto la entrevista con la vicepresidenta de la AAYI y practicante hace más de veinte años, como la observación de las clases de un instructorado sirvieron para darnos elementos y guiarnos sobre qué temáticas profundizar.

Otro pilar que nos resultó clave para dibujar el camino y específicamente delimitar cuál iba a ser nuestra guía para las entrevistas en profundidad fue leer libros, artículos, tesinas, etc., que nos nutrieron para poder entender qué se había investigado sobre el tema, qué puertas quedaron abiertas y qué más había por descubrir.

Uno de ellos fue el de Mercedes Saizar (2009) quien traza una división entre usuarios y especialistas y, a su vez, dentro de los especialistas, los divide entre autodidactas y formales. En nuestro caso, la clasificación que nos interesó fue la que hizo dentro de “especialistas”, dado que no trabajamos con usuarixs. Encontramos que todxs se formaron en algún tipo de institución formal, privada o municipal, pero algo que nos pareció muy interesante es que dos de las instructoras mencionaron la importancia de la propia práctica más allá de la formación en un instructorado.

En segundo lugar, para describir a lxs instructorxs de este trabajo recorrimos ciertos aspectos de su trayectoria, como por ejemplo qué motivos lxs llevaron a empezar con la práctica de yoga, qué transformación o efecto tuvo eso en ellxs, cuál es su formación tanto en yoga como en sus otras ocupaciones ámbitos y, por último, cómo fue que empezaron a dar clase.

Encontramos que los motivos para comenzar con la práctica de yoga en general tenían que ver con dolores o cuestiones físicas que querían trabajar. Ningunx, en principio, tenía interés ni conocimiento en profundizar en otros aspectos. Con el tiempo esa motivación fue mutando hasta convertir al yoga en una actividad en la que cada unx de ellxs quiso crecer. El caso que queremos destacar aquí es el de una de las instructoras entrevistadas, que en líneas generales siempre tenía una respuesta distinta a la media. En este caso ella respondió que sentía que era yogui desde siempre, que no había empezado con la práctica de asanas (posturas).

La temática del “click” la consideramos un hallazgo, porque, como nombramos en el apartado correspondiente, este tópico se construyó a partir de varias preguntas. La idea de incorporarlo surgió a partir de que en las primeras entrevistas apareció no solo la noción de la transformación post comienzo con yoga, sino el momento *click*. Vimos que esos momentos tuvieron lugar en viajes o luego de los mismos, en algún ejercicio de una clase o en relación a una transformación más profunda. Otro de los casos no habló de UN momento click, pero sí que a partir de empezar practicar se sentía más alegre: *“Me daba alegría, me daba una sensación de que mi vida-día era mejor. Nada... Lo que empecé a sentir con los años y la práctica regular es que la sensación de bienestar se trasladaba a otros planos”*.

En tercer lugar, en relación a su formación por fuera del mundo del yoga, nos pareció que indagar sobre este tema podría ayudar a ilustrar al perfil de instructorxs que tenemos en este trabajo. Podemos decir que en su mayoría eran profesionales con una carrera encaminada, que decidieron cambiar de rumbo y, por los distintos motivos que ya ilustramos, llegaron a dedicarse a dar clases. Dentro de estas características, algunxs estaban avanzados en sus carreras laborales, otrxs no tanto porque recién estaban empezando. Cuatro de ellxs son lxs que dan clases hace más tiempo, un promedio de 15 años. Si bien las cuatro tenían una carrera, no todas eligieron continuar por ese camino. Una de ellas no llegó a ejercer su título de grado, porque luego de recibirse empezó a dictar clases de yoga. Como mencionamos en el apartado, en líneas generales lxs dividimos en tres grupos: aquellxs cuyo trabajo tenía vínculo con la actividad física de cualquier tipo, aquellxs que no y, en tercer lugar, aquellxs que hacían dos carreras de manera simultánea.

En relación a la formación en yoga, encontramos que ningunx de ellxs (salvo una) comenzó el instructorado con la idea de dar clases. Lo hicieron para aprender más, profundizar. Todxs asistieron a una institución (especialista formal vs. Autodidacta – Saizar). El rol de Instructor/a en general llegó a través de pedidos externos, que ellxs decidieron escuchar y luego sostener.

En cuanto al tipo de yoga que aprendieron y enseñan, hay varios puntos que nos interesa señalar. Para llegar a lxs instructores tuvimos varias técnicas entre ellas la denominada “bola de nieve”. Creemos que el hecho de contar con 9 mujeres y un varón, sin haberlo buscado intencionalmente (y justamente porque no lo buscamos intencionalmente) representa bastante acertadamente las proporciones de hombres y mujeres dando clases de yoga. A su vez, creemos también que es un dato a destacar el hecho de hayamos llegado a una mayor cantidad de instructorxs que se dedican a dar clases de “yoga con elementos” (que, como mencionamos en la introducción, es algo así como el código que tienen lxs Instructorxs no certificadxs en el método Iyengar para comunicar que sus clases tienen esa orientación). Mientras que de Ashtanga solo

tenemos una profe, y de kundalini también. En ese sentido, queremos aclarar que, si bien nos dejamos llevar por la cadena que se fue armando, también intentamos que estuvieran representadas estos tres tipos de yoga, dejando afuera otras tradiciones como: Acro yoga (una combinación de yoga con acrobacias que se hace de a dos o más personas) y Bikram Yoga, que consiste en hacer la práctica en un salón con 40° de temperatura.

En líneas generales, casi todos comenzaron con la práctica de yoga por cuestiones más bien físicas, llegando a involucrarse con la práctica y la filosofía del yoga con el paso del tiempo. Todos se formaron en instructorados pero sin el objetivo definido de dar clases. Algunos de ellos tuvieron revelaciones o momentos de mucha conexión en viajes o instantes muy precisos de alguna clase. Por último, hemos visto que si bien todos han tenido vínculo con la algo de actividad física desde jóvenes, solo dos de ellos eligieron como primera profesión una actividad vinculada a lo corporal.

En relación a la espiritualidad, consideramos que uno de los hallazgos de esta tesina es la importancia que fue cobrando esta temática a medida que avanzamos con las entrevistas y a medida que avanzamos con el análisis. Justamente porque como vimos en la historia del yoga, uno de las ideas en torno al yoga es que es una actividad *física*, cuando en realidad el origen tiene mucho más que ver con la meditación, la conexión espiritual y el samadhi (la iluminación). En ese sentido, nos pareció interesante tomar la aparición de este aspecto y poder indagar sobre cómo los instructorxs la viven y comparten. Si bien era un interrogante que ya teníamos, no había sido formulado de esta manera y más bien era un tópico que sobreolaba nuestra guía, pero terminó convirtiéndose en uno de los ejes centrales.

Lo que encontramos sobre la temática de la espiritualidad es que aquellas Instructoras que hicieron énfasis en el aspecto espiritual del yoga, coincide con las instructoras que han empezado a practicar de más chicas, o llevan más de diez años dando clases (4 de ellas). Con esto no estamos diciendo que los otros instructorxs no lo hayan mencionado, pero ciertamente no subrayaron con el mismo énfasis como las cuatro instructoras que citamos, que abordaron la temática de otra manera. Por ejemplo, uno de los Instructorxs contó que gran parte de lo que lo “enganchó” con el yoga es toda la historia que tiene, que lo llevó a recordar los mundos que él imaginaba cuando era chico. El segundo punto a destacar dentro de esta temática, es que ninguno de ellos llegó al yoga buscando un camino espiritual, salvo el caso de una de ellas que, como mencionamos previamente, manifestó sentirse yogui desde siempre.

Nuestro interrogante en relación a la espiritualidad tenía que ver con qué foco ponían en las clases, si en lo físico o en lo espiritual. Estas cuatro Instructoras que mencionamos señalaron que quedarse en lo físico no es lo central en el yoga, que la práctica va más allá: “te une”, “te lleva a un

lugar que es cuerpo pero no es cuerpo”, “es un camino de autoconocimiento”, con lo cual, podemos inferir que no buscan solo “reparar” cuestiones físicas, sino que intentan desplegar, compartir y transmitir la espiritualidad, a través de la práctica (o como dijo Instructora 6: “practicar, practicar, practicar”)

En relación al cuerpo, decidimos abordarlo desde la mirada de Maurice Merleau Ponty, dado que entendemos que el cuerpo yóguico es un cuerpo expresivo, que percibe, comprende y que no requiere de lo mental para poder accionarse/ser accionado. Ese cuerpo yóguico, que según algunos de los relatos podemos hablar de dos, tres o cuatro cuerpos, de templo del alma, instrumento (en el sentido de medio para experimentar, o en el sentido de “lugar de experiencia”). Por otro lado, el esquema corporal que planea Merleau Ponty sirve para entender el cuerpo como un todo, no como una sumatoria de partes. Desde el yoga podemos decir un cuerpo-mente-espíritu que no solo no necesita si no que no debería irse al plano mental al momento de practicar.

A partir de lo que explicamos desde la teoría de M. Ponty y el relato de lxs instructorxs, podríamos establecer que la práctica del yoga opera sobre lugares poco comunes en el cotidiano del cuerpo y de la mente, teniendo efectos que abarcan desde cambios físicos hasta emocionales. Todxs lxs instructorxs acuerdan en que el yoga es una herramienta que ayuda a conocerse, que otorga libertad, porque los resultados a los que se llega a partir de trabajar sobre el cuerpo propio se manifiestan en otras esferas de las que ni siquiera se es plenamente consciente, pero el cuerpo percibe, incorpora y significa.

Por último, nos interesaba poder explorar sobre la transmisión del yoga, sobre sus elementos concretos y sus elementos más sutiles. En primer lugar queremos mencionar que todxs lxs instructorxs señalaron que lo que buscan con sus clases es que le practicante pueda conectarse con su cuerpo, que no se vaya al plano mental, que pueda trabajar la presencia, la respiración, sin sobrecargar de información acerca de los efectos de la postura porque consideran no solo que no es necesario (porque los efectos suceden igual), sino que no se debe llevar al alumnx al plano mental.

En segundo lugar, casi todxs lxs instructores usan el sánscrito para indicar las posturas, (que es el idioma del yoga, ese idioma que, como dijimos, le habla directamente al alma, por lo que más allá de que no lo entendamos, hay algo de ese significado que llega igual) dado que el uso de palabras tradicionales provenientes del idioma sánscrito son parte de la tarea de involucrar a los iniciadxs en esta disciplina. Aunque se reconoce la pertenencia de tales prácticas como parte de un legado histórico del Yoga, es llamativo que la mayor parte de los textos más tradicionales del yoga clásico - incluyendo los Vedas, los Upanishads, el Yoga Vashistha, el Bhagavad Gita y los Yoga Sutras de Patanjali – que fueron descriptos en el capítulo de la historia del yoga, se enfocan en los aspectos espirituales del yoga, donde todo aquello relacionado con lo “físico” recibe pocas menciones y

siempre enmarcada como un recurso para alcanzar un estado de equilibrio emocional trascendente que lo acerca a lo Universal, al samadhi. En este sentido, a través de las entrevistas encontramos que lxs instructorxs en general sostienen que el cuerpo es el camino de entrada para algo “más” (“el lugar de experiencia”), que el yoga es un camino. Algunxs subrayan específicamente que la práctica no se debe quedar “solamente” en algo físico, sin embargo, los datos recopilados tanto para armar la historia del yoga como a partir de las tesis citadas en el estado del arte, representan al Yoga en la actualidad con una fuerte influencia de la parte física, creyendo por momentos que se deja un poco de lado todo el bagaje espiritual.

En tercer lugar, a la hora de indicar una postura hemos observado que algunxs de lxs instructorxs hacen toda la clase con sus alumnxs, otrxs según el nivel del grupo y otrxs eligen mostrar la postura, pero preferentemente en unx otrx, por ejemplo con la ayuda de unx alumnx. También descubrimos que existen distintas formas de “tocar” a lxs alumnxs: con la mano, el cuerpo, un elemento o la palabra. Resultó casi unánime la noción de que el contacto brinda otra consciencia en el cuerpo, pero sin dejar de lado ciertas consideraciones: una de las instructoras señaló que a lxs principiantes en general no les hace ajustes con contacto porque entiende que primero tienen que conocer su cuerpo. Por último, una de las palabras que más escuchamos en las entrevistas es “depende”. Nos parece importante mencionar esto porque si bien no hicimos especial énfasis sobre este punto, cada uno de lxs instructorxs en su mayoría ante la pregunta de “tocar sí, tocar no”, “sánscrito si, sánscrito no”, respondían que depende mucho del grupo. Unx de ellxs contó que cuando tiene unx alumnx nuevx con cero experiencia es mucho más verbal y de asistir con el contacto. Destacaron la importancia de la observación y también del acompañamiento a partir de empezar a practicar, pero sin llevarlo al plano mental porque, como vimos a lo largo del trabajo de la mano de Merleau Ponty, la mente no siempre juega un papel central cuando se trata de aprender o experimentar con el cuerpo propio. A veces percibimos, modificamos, experimentamos emociones, hábitos, vivencias a través o a raíz del cuerpo que no podemos explicar racionalmente con palabras. De eso se trata el yoga.

Bibliografía

- Asociación Uruguaya de Yoga - asociacionuruguayadeyoga.org/historia.html
- Bourdieu, P. y Wacquant, L. (2005). *Una invitación a la sociología reflexiva*, Siglo XXI Editores Argentina S. A.
- Carozzi, María Julia. (1999). *La autonomía como religión: la nueva era*. Revista Alteridades. VOL 9. Núm. 18. México.
- Carozzi, María Julia. (2000). *Nueva era y terapias alternativas*. Buenos Aires: EDUCA.
- Coines, Adriana (6-9-2018). *Espiritualidad y minimalismo*. Recuperado en: <https://www.youtube.com/watch?v=ZVMWCMRWfSs&list=TLPQMjIwNDIwMjCVf0kzriVrBA&index=6>
- Desikachar, T. K. V. y Cravens, R. H. (2018). *Yoga, salud y sanación*. Buenos aires: Elhilodeariadna
- Escuela Internacional del Yoga Integral - www.escuelainternacionaldeyoga.com/
- Federación Argentina de Yoga - www.federacionargentinadeyoga.org/
- Feuerstein, Georg (2001). *The Yoga Tradition*. Hohm Press.
- Feuerstein, Georg (2003). *The Deeper Dimension of Yoga: Theory and Practice Paperback*. Boulder, Colorado: Shambhala
- Fundación Indra Devi - www.fid.org.ar/
- Glaser, B.G & Strauss, A.L (1967). *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.
- Harper Collins (1992). *Hatha Yoga Pradipika: The Classic Text of Yoga Svatanmarama*. New York, NY.

- Illouz, Eva (2010). *La salvación del alma moderna*. Madrid: Katz
- Iyengar, B. K. S. (2016). *Luz sobre el yoga*. Barcelona: Kairós.
- Iyengar, B. K. S. (2016). *Luz sobre los yoga Sutras de Patanjali*. Barcelona: Kairós.
- Kooroor T. Behanan (1937). *Yoga: A scientific evaluation*. London: The Macmillan Company,
- Kurt Keutzer, (2002). *Kundalini FAQ*, U.C. Berkeley, (recuperado en <https://people.eecs.berkeley.edu/~keutzer/kundalini/kundalini-faq.html#1a>)
- Merleau-Ponty, M. 1957. *Fenomenología de la percepción*. México-Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Max Muller (2010), *Six Systems of Indian Philosophy; Samkhya and Yoga*. Whitefish: Kessinger Publishing,
- Saizar, Mercedes. 2009. *De Krishna a Chopra. Filosofía y prácticas del Yoga en Buenos Aires*. Buenos Aires. Antropofagia
- ŚrīRangaPurī D (2018). *Tattva. Sabiduría oriental*. Recuperado en: <https://academiatattva.com/blog/sanscrito-el-idioma-sagrado-original/>
- Sri Swami Sivananda (1988). *La esencia del Yoga*. Divine Life Society
- Ramesh Bjonnes, (2018). *A Brief History of Yoga*. Inner World Publications
- Shankracharya J. (2007). *Upanishads - The holy spirit of Vedas*, Westminster, London, UK
- Shearer, Alistair (2020). *The Story of Yoga*. London: A Hurst Publication
- Unión Latinoamericana de Yoga - www.unionlatinoamericanadeyoga.org/historia.html
- Viotti, Nicolás. (2018). *Más allá de la terapia y la religión*. Salud y Religión. VOL. 14 NÚM. 2

- Yoga Sivananda - www.sivananda.org.ar/