



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
MAESTRÍA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

TÍTULO DE LA TESIS

EL DISPOSITIVO CORPORAL DEL YOGA
OCCIDENTAL CONTEMPORÁNEO: LA
MATERIALIZACIÓN DE CUERPOS Y PRODUCCIÓN
DE SUBJETIVIDADES YOGUIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

PRESENTA

SANDRA MAYA DOMÍNGUEZ

COMITÉ TUTORIAL

DIRECTOR: DR. MAURICIO LIST REYES
DR. JOSÉ MANUEL MÉNDEZ TAPIA
DRA. ELSA MUÑIZ GARCÍA



Colegio de
Antropología Social
BUAP

Octubre, 2024



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS

**Esta investigación fue realizada
gracias al apoyo del Consejo
Nacional de Humanidades, Ciencias y
Tecnologías**

AGRADECIMIENTOS

Con especial dedicatoria, amor y gratitud a mi madre, por confiar y creer en mí siempre, sin importar las decisiones o los caminos que tomo. En memoria a mi padre. A mis hermanos y a Sofía, por el amor y las experiencias que nos unen.

A mi red de apoyo, saben que esta tesis pudo ser concluida porque, de muchas maneras, me sostuvieron y contuvieron. A Rosario, mi hermana por elección; no sólo me inspiraste, tú me diste la palmadita que necesitaba para atreverme a tomar este camino. A quienes me han acompañado durante muchos años haciéndome saber que me quieren y me apoyan, y a quienes más recientemente me han hecho sentir acompañada; sepan que las quiero y también estoy para ustedes: Ada, Carla, Isa, Flor, Nelly, Dafne, Yosué, ¡gracias!

Al Colegio de Antropología Social de la BUAP por recibirme y acompañarme durante estos años, por darme la oportunidad de explorar en mis reflexiones sociales. A la línea de investigación de Sexualidad, Cuerpo y Género, estoy tan agradecida de haber tenido la oportunidad de aprender de y con ustedes.

A mis maestros: al doctor Mauricio List, mi especial gratitud por haber creído en mí y por el acompañamiento no sólo académico, también humano; al doctor Manuel Méndez, por cada comentario y observación que me permitió desarrollar nuevas miradas en mis análisis y reflexiones. A la doctora Elsa Muñiz, por acompañar este trabajo y ser inspiración, por las valiosas aportaciones que sólo pueden surgir de su experiencia.

A cada una de las mujeres que colaboraron conmigo en este trabajo y a aquellas que, como yo, hemos buscado en el yoga una práctica de autocuidado por sentir que no podemos adaptarnos a un mundo que nos agota, nos califica y descalifica; nos acelera, nos enferma e insiste en obligarnos a seguir sus ritmos y normas. A Durga Yoga Shala y a toda su comunidad por abrirme las puertas y darme la confianza para acercarme a escucharles.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO 1. Los discursos vinculados al Hatha Yoga occidental.....	19
1.1 Encuentro de paradigmas: discursos del Sí mismo oriental y el cuerpo cartesiano....	32
1.1.1 La transición de la práctica de Hatha Yoga y sus discursos, su paso de Oriente a Occidente	34
1.1.2 La conformación del modelo comercial, globalizado y corporal del yoga en México	37
1.2 Los espacios y las sujetas del yoga.....	38
1.2.1 Los espacios.....	40
1.2.2 Las sujetas	47
1.3 Los discursos del yoga occidentalizado	52
1.3.1 Discursos desde las sujetas.....	53
1.3.2 Los discursos en las redes sociales.....	60
1.3.3 Mi lugar de enunciación.....	68
CAPÍTULO 2: El cuerpo en el yoga: las prácticas vinculadas a la materialización del cuerpo yogui	73
2.1 Las prácticas del yoga.....	76
2.1.1 La práctica de asanas.....	81
2.1.2 Las prácticas de salud.....	92
2.1.3 Prácticas de salud mental en yoga.....	101
2.1.4 Las prácticas del yoga en torno a la belleza	114
2.2 La creación de Durga Shala y de sus prácticas	122
2.2.1 Características de Durga Yoga Shala	123
2.2.2 Las prácticas a las que convoca Durga Shala.....	135
2.2.3 Formación profesional y su intersección con las prácticas del yoga.....	137
2.2.4 Las certificaciones de yoga	138
2.3 Más allá de clasificar las prácticas.....	141
CAPÍTULO 3. Materialización de subjetividades yoguis en el mundo occidental contemporáneo: el dispositivo de la corporalidad del yoga	143
3.1 Las promesas afectivas del yoga: “que todos los seres sean felices, que tengan paz, que se liberen”	144
3.1.1 Los afectos y las prácticas vinculadas al yoga occidental.....	147

3.1.3 Los afectos que mueven a las sujetas del yoga	152
3.2 Ser Zen, saludable y bella en el mundo occidental contemporáneo	164
3.2.2 Las sujetas del yoga en las sociedades de control.....	166
3.2.3 Las practicantes de yoga y sus búsquedas afectivas	169
3.2.4 Los discursos del OM: ¿Qué sugieren las representaciones del yoga oriental en la producción de subjetividades de las mujeres practicantes?	174
3.3 Materialización de sujetas yoguínis: persiguiendo el equilibrio entre ser bella, saludable y productiva	183
3.3.1 Cuerpos sanos y bellos como representación de subjetividades felices y productivas	186
3.3.2 ¿Agenciamiento del cuerpo o reproducción de estándares corporales normativos?	191
3.3.3 Las posibilidades de las prácticas vinculadas al yoga para pensar otras representaciones y subjetividades	197
CONCLUSIONES.....	201
REFERENCIAS	212

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo ha sido escrito en un contexto en el que cada vez más en el ámbito académico, en los espacios públicos, en las pláticas más cotidianas, en las redes sociales y, sobre todo, en las prácticas diarias se busca hacer visibles a lxs sujetxs del feminismo y sus luchas. Y en cada una de estas luchas la acción se da movilizándolo los afectos, haciendo visibles a lxs sujetxs, agenciándose de sus propios discursos, reclamando espacios y el derecho a decidir libremente sobre las diversas formas de existir y materializar subjetividades.

Aunque cada vez hay más visibilidad de discursos y prácticas que producen y materializan subjetividades diversas a las representaciones normativas, hegemónicas, capacitistas y heterosexuales, aún hay una fuerte representación de la normalización de sujetxs de género con base en una matriz heterosexual y, por lo tanto, de subjetividades que materializan y performatizan esa estabilización. Actualmente el papel que juegan las redes sociales en el reforzamiento de dichas representaciones es evidente; lo anterior también es observable a través de diversas prácticas que se realizan en lo cotidiano y que se normalizan de tal modo que no abre espacio para el cuestionamiento de lo que implica reforzar las representaciones de género, así como normalizar existencias.

Así, sin darnos cuenta, prácticas como las que involucra el yoga occidentalizado son disciplinas que contribuyen a la estabilización de subjetividades desde lo que se asume como sujetas normales, saludables, bellas, productivas y capaces.

Al considerar entonces que la práctica contemporánea de yoga se lleva a cabo en un contexto occidental neoliberal, es necesario plantear la idea de que se da un rompimiento con la forma de comprender al *Sí mismo* (propio de la cosmovisión hindú), concepto que al ser contextualizado en occidente se asume como un individuo que posee un cuerpo que es conducido por su razón y que al individualizarse se distancia de una mirada cosmológica y se establecen los límites que lo distinguen de la razón, a lo que Le Breton llama “la invención del cuerpo occidental; la confinación del cuerpo a ser el límite de la individualidad” (Le Breton, 2002, pág. 68) y, por lo tanto, un cuerpo-accesorio que no sólo representa la objetivación del individuo, sino también la posesión que lo separa del resto de lxs sujetxs que conforman su grupo social.

Actualmente, esta individualización es normalizada a través de los discursos de la institución médica que hacen énfasis en la idea de que el individuo es responsable de hacerse cargo de su propia salud y, además, de que hay ciertas normas vigentes (y naturalizadas) de cómo debe materializarse un sujeto saludable y cómo debe comportarse para asumirse como saludable y materializar esa corporalidad. Desde las prácticas vinculadas al yoga se abre una posibilidad (que es probable que esté sucediendo al margen de los discursos del modelo comercial del yoga) de producir subjetividades y corporalidades saludables al margen de los discursos institucionales y normativos vigentes.

Por lo tanto, en esta tesis problematizo al yoga tal y cómo es difundido y practicado actualmente en occidente, proponiéndolo como un dispositivo de la corporalidad, categoría a la que Elsa Muñiz define desde una noción foucaultiana como un “sistema dinámico y complejo de agentes, de acciones, de representaciones del mundo y de creencias que tienen esos agentes” (Muñiz, 2010, pág. 41). Los agentes entendidos, en este caso como las practicantes e instructoras de yoga, son sujetas que se materializan a través de la acción corporal (prácticas vinculadas al yoga); asimismo, el dispositivo explica cómo se producen subjetividades a través de los discursos vinculados al yoga neoliberal y a través del autodisciplinamiento de los cuerpos.

Para plantear una respuesta a esta problemática, busqué articular el trabajo etnográfico con las miradas teóricas que enmarcaron el camino que fueron siguiendo las reflexiones: en primer lugar, el análisis de las prácticas y de los discursos que conforman lo que aquí propongo como el dispositivo de la corporalidad del yoga occidental contemporáneo para comprender cómo se materializan subjetividades saludables; en segundo lugar, la reflexión de las prácticas y los discursos en diálogo con los afectos, entendidos como elementos que circulan colectivamente y que, en el caso del dispositivo de la corporalidad del yoga, tienen un papel importante dado que son éstos los que me han permitido reconocer las emociones que mueven a las mujeres a las prácticas vinculadas al yoga.

En este sentido, la discusión en torno al dispositivo de la corporalidad del yoga, como he mencionado antes, se tejió a partir de la reflexión de la propuesta de dispositivo de corporalidad de Elsa Muñiz (2010) desde una perspectiva foucaultiana. Se entiende entonces, que las prácticas y los discursos dominantes vinculados al yoga en el contexto occidental contemporáneo tienen un efecto autodisciplinario en las practicantes, quienes al mantener

una práctica reiterativa y sostenida en el tiempo, y al significar los discursos del yoga como productores de verdad en cuanto y en tanto son enunciados como naturalizadores de lo que significa ser saludables, bellas, capaces y productivas, se producen sujetas saludables, capaces y productivas; y para tal comprensión retomé la perspectiva foucaultiana de proceso de subjetivación (Foucault, 1988) de las practicantes de yoga.

Para abordar la forma en que actualmente los discursos enunciados en redes sociales producen y reproducen representaciones de sujetas saludables, capaces y productivas retomo a Teresa de Lauretis (1989) para comprender cómo se construye la idea de representación y autorrepresentación desde las tecnologías sociales contemporáneas (en este caso, las redes sociales). A partir de dichas tecnologías (de sus representaciones y discursos) y de las prácticas del yoga es que se produce la materialización de sujetas practicantes de yoga. La noción de materialización de sujetas del yoga se construyó desde la categoría butleriana (Butler, 2002), que permitió reflexionar cómo se encarnan las sujetas del yoga partiendo de la reiteración de sus prácticas, tanto corporales como discursivas.

Ya que a partir de la inmersión en las prácticas vinculadas al yoga encontré que las emociones tienen un papel importante en las búsquedas y subjetivaciones de las practicantes de yoga, se hizo necesario pensar en la producción de subjetividades desde el giro afectivo: en el lugar que tienen las emociones para la materialización y subjetivación de las practicantes de yoga, así como en la colectivización de los afectos (Ahmed, 2015) durante la ejecución de las prácticas vinculadas al yoga. De modo que en el último capítulo abordé los afectos que mueven a las mujeres en las búsquedas que las acercan a las prácticas del yoga, lo cual se conecta con las promesas afectivas (Ahmed, 2019) que ofrecen los discursos y representaciones yoguis de las tecnologías sociales.

Un fenómeno que caracteriza a esta disciplina en occidente, o al menos en lo que concierne al contexto mexicano, es que las prácticas vinculadas al yoga se han convertido en una actividad a la que asisten predominantemente mujeres. Por lo tanto, en este proyecto interesa reflexionar el papel que juega la práctica de yoga en la materialización de subjetividades femeninas saludables, particularmente. Por ello, el tema de género atraviesa al fenómeno de estudio, pensando en la existencia de una relación entre los discursos de cuerpo hegemónico predominantes y la percepción que las practicantes tienen de sus corporalidades cuando las ponen en relación con las representaciones normalizadas de

subjetividades saludables. Lo anterior puede tener como consecuencia la búsqueda del perfeccionamiento corporal y la materialización de sujetas que respondan a las representaciones normativas de salud, belleza y capacitismo hegemónicas.

Por lo tanto, el yoga como es practicado en occidente se entiende como un conjunto de prácticas disciplinarias que, a partir del contexto social en el que son ejecutadas, tienen un efecto en la materialización y producción de subjetividades que son manifestación de los discursos hegemónicos de corporalidad que predominan en las sociedades neoliberales contemporáneas.

Así, la intención de este trabajo es reflexionar en torno al dispositivo de la corporalidad del yoga occidental contemporáneo a través de las prácticas que se vinculan a él, en un contexto capitalista, globalizado y corpocentrado, que privilegia el culto al cuerpo, sus capacidades y su perfeccionamiento de acuerdo con los estándares de belleza vigentes, lo que conforma un modelo de yoga neoliberal apoyado en los discursos de salud física y mental de las instituciones médicas y en discursos de belleza que operan y se interconectan, principalmente en redes sociales. De este modo, instituciones, discursos y prácticas se encausan hacia el autodisciplinamiento corporal de las practicantes de yoga que recae en la materialización de subjetividades, que en un acto de producción de autorrepresentaciones podrían responder (o no) a un modelo hegemónico de representación que normaliza a los cuerpos y subjetividades jóvenes, bellas, capaces, saludables y productivas.

Los *shalas* como espacios del dispositivo de corporalidad

Los estudios de yoga o *shalas* (entendidos como los lugares especializados en la enseñanza y práctica de esta disciplina) serán entendidos como los espacios propicios para que el dispositivo de la corporalidad del yoga occidental materialice a las sujetas y, por lo tanto, son un elemento fundamental del propio dispositivo. Dentro de estos espacios, el yoga es transmitido, principalmente, como una práctica corporal. Son lugares donde se enuncian discursos referentes a las prácticas, al cuerpo, a la salud y la sanación física, emocional y mental, a la belleza y a las capacidades corporales y, en el caso específico del universo de estudio, discursos con una perspectiva psicológica que se manifiestan durante algunas prácticas. La práctica corporal está presente en cada uno de estos lugares y en las sesiones

que en ellos se imparten, por lo que el trabajo corporal tiene un papel importante en la enseñanza actual de yoga en las urbes occidentales.

El universo de estudio al que hago referencia y en donde realicé el trabajo etnográfico es un estudio de yoga llamado Durga Yoga Shala, ubicado en la zona metropolitana de Puebla. Durga Yoga Shala es un espacio adaptado especialmente para la enseñanza de la práctica corporal de yoga (o práctica de asanas), localizado en una colonia residencial de clase media. El lugar está adaptado dentro de una casa; en este estudio de yoga se imparten diversos estilos contemporáneos de esta práctica. El perfil de practicantes que asisten a este espacio son predominantemente mujeres de clase media, en un rango de edad que oscila entre los 30 y 60 años. En este espacio mi participación fue como practicante, por lo que el trabajo de campo se realizó desde la etnografía situada.

Este espacio dio cuenta de prácticas y discursos muy peculiares, que pueden no existir en otros estudios de yoga o contextos; sin embargo, en todos estos espacios de práctica se converge en poner a la práctica corporal (de asanas), y por lo tanto al cuerpo, al centro de la enseñanza. En este sentido, todas las prácticas que se ofertan en Durga Yoga Shala se asumen como prácticas vinculadas al yoga occidental contemporáneo, y es a partir de ellas que las mujeres, dentro de este contexto, se materializan y se subjetivan como practicantes de yoga.

En este trabajo doy cuenta de la forma en que dan sentido a dichas prácticas, a través tanto de los afectos que las mueven a la disciplina como de los que circulan al interior de este estudio de yoga, y también se considera que toda producción de subjetividad está intersectada por elementos de género, de corporalidad, de clase y de edad, elementos que intervienen en la forma en que opera el dispositivo de la corporalidad del yoga.

Por lo tanto, a través del trabajo etnográfico y de las particularidades del universo de estudio se posibilitó visibilizar cómo operan los discursos y las prácticas que predominan y se vinculan al yoga occidental contemporáneo para materializar y producir subjetividades de las mujeres en este espacio.

Los afectos que motivaron a la reflexión

Al inicio del proyecto pensaba poner a las prácticas vinculadas al yoga en el centro de la reflexión para poder dar cuenta de cómo se materializan los cuerpos de las practicantes de yoga. Sin embargo, cuando comencé con el trabajo de observación participante, me di cuenta

de que los discursos y las representaciones que giran en torno a las practicantes de yoga eran fundamentales para poder hablar acerca de cómo se encarnan las subjetividades de las mujeres en las prácticas. Por ese motivo, fue necesario incorporar tales discursos, pues considerar únicamente el aspecto de las prácticas en la materialización de corporalidades sin tomar en cuenta los discursos ni las subjetividades que producen, limitaba las discusiones.

Lo anterior hizo necesario ampliar la mirada y las posibilidades de este trabajo para hablar del yoga occidental contemporáneo como un dispositivo de la corporalidad. A partir de las consideraciones anteriores, la cuestión a resolver se acomodó para buscar comprender cómo opera el dispositivo de la corporalidad del yoga occidental contemporáneo en la materialización de las sujetas del yoga y en la producción de subjetividades de dichas mujeres a partir de las prácticas y los discursos vinculados al yoga occidentalizado que se llevan a la acción y se enuncian tanto en los espacios de práctica como en las redes sociales.

A partir de dicho cuestionamiento, este trabajo fue tomando un nuevo cauce, también surgieron objetivos específicos que contribuyeron a abrir el camino para seguir el objetivo general de este trabajo: analizar cómo opera el dispositivo de la corporalidad del yoga occidental contemporáneo en la materialización de las sujetas practicantes y cómo se producen subjetividades, autorrepresentaciones y representaciones de las mujeres practicantes de yoga a partir de las prácticas y los discursos vinculados a esta disciplina: corporales, de salud física y mental, así como de belleza; prácticas que se llevan a cabo en los espacios de enseñanza y discursos que se enuncian desde lxs sujetxs del yoga y en las redes sociales que promueven la disciplina.

El objetivo general de este proyecto implicó el análisis de las prácticas y discursos del yoga occidental contemporáneo a partir de poner en relación objetivos específicos: 1) los discursos de cuerpo, de belleza, así como de salud física y mental enunciados en las prácticas del yoga y en las redes sociales con los que se promueven subjetividades encarnadas desde una visión de cuerpo hegemónico y heteronormativo que, en el caso del yoga, se representan en la forma de ejecución de las *asanas*, en cuerpos con siluetas esbeltas y en la asociación que actualmente se hace entre los discursos de la salud física con los de belleza; 2) poniendo atención en la acción de las prácticas a través de las que las sujetas del yoga occidentalizado desarrollan autodisciplinamiento para materializarse como sujetas saludables física y mentalmente, como sujetas bellas, capaces y productivas; así como 3) reflexionar acerca de

los afectos que circulan tanto en los discursos como en las prácticas que se llevan a cabo en los estudios de yoga, con los que las practicantes son movidas a la acción para asumirse como sujetas saludables o en búsqueda de sanación, capaces y felices, o en búsqueda constante de esas promesas.

El trabajo metodológico se abordó desde un enfoque etnográfico, cualitativo y feminista. El enfoque feminista permitió el análisis del dispositivo de la corporalidad del yoga desestabilizando la mirada dualista cuerpo-mente y permitió considerar a las sujetas practicantes de yoga en su multidimensionalidad, y reflexionar en torno al dispositivo de la corporalidad para dar cuenta de la conformación histórico cultural de las sujetas a través de su materialización por medio de sus prácticas y la producción de subjetividades a partir de los discursos hegemónicos circulantes.

Además, el enfoque feminista contribuyó a mirar a las practicantes como sujetas en toda su complejidad, mujeres que toman agencia de sí mismas como respuesta a aquello que las afecta en sus contextos como sujetas de género y no como meros objetos de estudio, para lo cual fue importante considerar una perspectiva interseccional que tomara en cuenta no sólo la categoría de género, sino también su edad, clase social, corporalidad, e historias de vida.

Al reflexionar al yoga como un dispositivo de la corporalidad desde una mirada feminista, el interés está puesto en atender a las implicaciones que tiene la producción de subjetividades saludables desde los discursos de normatividad, en un contexto que apremia la performatividad de sujetas saludables que son representadas como subjetividades encarnadas jóvenes, esbeltas, flexibles, fuertes, bellas y capaces. Por lo que el foco de las discusiones está puesto en reflexionar en torno a las autorrepresentaciones y en cómo se subjetivan las mujeres practicantes, comprendiendo que no es posible homogeneizar todas las experiencias de las practicantes de yoga; es por ello que el trabajo etnográfico partió del conocimiento situado, apoyándome en técnicas como observación participante y entrevistas a profundidad, lo anterior tuvo la intención de dar cuenta de las particularidades de las sujetas que colaboraron para la realización de este trabajo.

La aproximación encarnada

Como he mencionado, el universo de estudio al que hago referencia concibe un espacio con particularidades específicas, en donde se lleva a cabo la enseñanza y práctica de la disciplina

del yoga. Se trata del estudio de yoga Durga Yoga Shala, que representa el modelo más común en el que en la contemporaneidad occidental se difunden las enseñanzas de estas prácticas en las urbes, es decir, un modelo de yoga neoliberal que responde a las demandas del mercado del bienestar en un contexto globalizado, capitalista y corpocentrado.

Aunque mi interés en las dinámicas que transcurren en estos espacios surgió debido a la experiencia, ya que durante los últimos diez años me desempeñé como instructora de yoga en diferentes estudios de la ciudad de Toluca que siguen el mismo modelo neoliberal, para el desarrollo de esta investigación decidí situarme como practicante de yoga en el espacio Durga Yoga Shala para encarnar las prácticas vinculadas al yoga que ahí se ofertan, así como para estar inmersa en las dinámicas que ocurren entre las sujetas de estudio, dinámicas que transcurren durante el tiempo que dura una sesión de yoga. Además, situarme como practicante me permitió experimentar de manera subjetiva las implicaciones y los efectos que tienen los discursos y las prácticas vinculadas al yoga occidental contemporáneo en el reforzamiento del ideal de sujeta de género saludable.

El acercamiento metodológico

El elemento fundamental para el análisis de las prácticas vinculadas al yoga son las clases que se llevan a cabo en Durga Shala, entendidas como el elemento espacio - temporal en el que transcurren las prácticas y se enuncian una parte de los discursos que se consideraron para la reflexión del dispositivo de la corporalidad del yoga.

Por ello, la observación participante dentro de las clases que se llevan a cabo en Durga Shala fue fundamental para experimentar las prácticas vinculadas al yoga que se ofrecen en dicho espacio, y así poder reconstruir el proceso y los discursos a partir de los cuales se materializan las sujetas y se producen las subjetividades del yoga.

El período de observación participante lo llevé a cabo de octubre de 2022 a febrero del 2024, la selección del espacio tuvo que ver con una suma de factores que llevaron a decidirme por Durga Shala. El primero fue su ubicación, ya que se encuentra en una zona residencial de clase media que, además, está muy cerca de avenidas principales que permiten un fácil acceso a la zona de Angelópolis, el complejo comercial, empresarial y de negocios más importante de la ciudad de Puebla, así como la zona residencial para los grupos sociales con una posición económica elevada; lo anterior señalaba que muchas de las practicantes que

acudían a este lugar serían, o bien residentes de las zonas cercanas, o trabajadoras del complejo comercial, empresas o negocios cercanos.

El segundo factor importante que intervino para la elección del espacio, fue que cumplía con las características del modelo de enseñanza de yoga que estaba buscando para el análisis, es decir: un modelo de yoga neoliberal, cuya característica principal es la oferta de prácticas espirituales, de salud y de belleza que promueven un estilo de vida saludable como parte de una de las promesas por las que las mujeres se acercan al yoga, entendido como una disciplina que es parte del mercado del bienestar.

Otro factor fue que tras haber asistido a este y otros espacios a probar una clase (que normalmente se ofrece en los estudios de yoga como “clase de cortesía”), el tipo de prácticas que se ofrecen en Durga Shala coincidía con mi búsqueda, es decir, es un espacio en el que las prácticas se centran, principalmente, en el trabajo corporal o trabajo de asanas a través de técnicas de enseñanza contemporáneas combinadas con elementos discursivos de algunas tradiciones espirituales y religiosas de oriente. El último factor, pero no menos importante, fue el costo de las mensualidades para asistir a practicar, que resultaban accesibles para mi situación económica como becaria de maestría.

Acudí a este espacio en calidad de practicante entre 3 y 4 veces por semana, cada clase quedó documentada en mi diario de campo en donde registré características de las practicantes, del espacio, de los discursos enunciados tanto por lxs instructorxs como por las practicantes, a quienes, de manera gradual, fui acercándome como compañera de clases para hablar acerca de nuestras experiencias durante las sesiones, con lo cual me fui involucrando en la comunidad que se genera en este tipo de espacios, una comunidad que se hace más cercana cuanto más se coincide en clases, pero también en otro tipo de eventos como talleres, meditaciones, clases especiales, retiros o eventos sociales como posadas y el aniversario de Durga Shala, sesiones y eventos en los que se van generando vínculos afectivos entre las mismas practicantes y entre practicantes e instructorxs.

A partir del inicio del período de observación participante y de mis primeros acercamientos a las practicantes e instructorxs, comencé a dirigir mi atención hacia aquellas mujeres que podrían colaborar conmigo para el período de entrevistas a profundidad. Desde el inicio puse la mirada en Alma quien, al ser la alumna más antigua en Durga Shala, podría ser un buen referente de los efectos que tiene el yoga cuando sus prácticas son reiteradas y

sostenidas en el tiempo; Elena fue la más dispuesta de mis colaboradoras, ya que desde el inicio se propuso para ayudarme con la información que necesitara y se abrió de inmediato a contarme su historia; por último, Rocío, quien a pesar de que no llevaba demasiado tiempo como practicante de yoga, sí es una de las practicantes más constantes en este espacio. En cuanto a lx instructorxs, era fundamental tener el testimonio de Pablo, quien es el fundador e instructor principal de Durga Shala, pero también porque tiene una larga trayectoria como practicante e instructor de yoga, él resultó de gran relevancia para comprender cómo se articula el dispositivo de la corporalidad del yoga. Y Mónica, otra de las instructoras del *shala* quien, además de Pablo, tiene varios años de experiencia impartiendo clases de yoga en Durga Shala, pero también muchos años como practicante en este lugar.

En cuanto a los discursos, además de aquello que se dijo durante las entrevistas a profundidad, fue importante prestar atención a los discursos enunciados en el transcurso de las prácticas del yoga para la comprensión de las sujetas en el yoga, en tanto que permitió dar cuenta de si en el yoga contemporáneo existe o no una desestabilización de la dicotomía cuerpo-mente, pero también dar cuenta en lo referente a los discursos de belleza, de salud física, mental y emocional que se enuncian durante las clases; discursos que permitieron la reflexión y el diálogo con lo que las practicantes dicen e interpretan, cómo los integran e, incluso, cómo los reproducen y encarnan.

Como parte del análisis de los discursos que actualmente circulan en torno al yoga occidental contemporáneo, fue necesario hacer una revisión y selección tanto de una muestra de perfiles de cuentas de la red social Instagram, a través de las que diversos estudios de yoga difunden tanto sus clases como otras prácticas que se vinculan al yoga; así como diversas publicaciones realizadas a través del perfil de Instagram de Durga Shala. Por lo que parte del trabajo metodológico incluyó una revisión de los discursos enunciados en esta red social que hacen referencia a cómo se concibe a lxs sujetxs practicantes de yoga, discursos referentes a la espiritualidad, a la salud mental y emocional, al autocuidado, la belleza y a las capacidades de lxs practicantes. Parte importante de estas reflexiones fue observar los discursos no verbales que sugieren las imágenes, ya que principalmente a través de estas se crean las representaciones en torno a la materialización de las sujetas del yoga.

Esta revisión tuvo por objetivo dar cuenta del tipo de discursos que, a través de Instagram, llegan a las mujeres que están en búsqueda de un espacio para practicar esta

disciplina, considerando que es su primer acercamiento y fuente de información referente al yoga y a través de los cuales comienzan a construir y a asumir una verdad con respecto a las prácticas vinculadas.

De este modo, en esta tesis doy cuenta de las reflexiones y del análisis del dispositivo de la corporalidad del yoga occidental contemporáneo desde un acercamiento etnográfico, con la intención de visibilizar las implicaciones que tiene en la producción de subjetividades yoguis más allá de promover el bienestar individual y el autocuidado, es decir, las implicaciones en un contexto social caracterizado por normas capitalistas, heteronormativas y capacitistas que he puesto en diálogo con los discursos de salud física, mental y emocional, discursos de belleza y discursos capacitistas con los que son representadas las sujetas del yoga en redes sociales; y que también he puesto en tensión con los discursos de las propias sujetas practicantes acerca de la forma en que subjetivan esos discursos y materializan las prácticas, siendo estos últimos los elementos fundamentales para comprender el poder, ya sea de agencia sobre sí mismas o de reproducción de los discursos, las representaciones y las prácticas vinculadas al yoga neoliberal.

Asimismo, si bien este trabajo ha sido tejido por los testimonios de otras mujeres practicantes de yoga y por los discursos que se enuncian a través de redes sociales y durante las prácticas del yoga, buscando un constante monitoreo epistemológico, también me ha implicado dejar inscriptos los afectos que me movieron a la reflexión de las prácticas y los discursos del yoga, asumiéndome no sólo como una practicante o instructora, sino como una de las subjetividades que han sido producidas por el dispositivo de la corporalidad del yoga. De modo que asumir el compromiso de reflexionar acerca de un tema en el que he estado inmersa durante muchos años, pero ahora como investigadora y, particularmente, como etnógrafa, me llevó no sólo a cuestionar(me) y reflexionar(me) en las ideas y prácticas que naturalicé y obvié durante mucho tiempo sin considerar un marco social más amplio del que se da dentro de los grupos y las dinámicas que se conforman en los espacios de enseñanza de yoga; sino también, y a raíz de ampliar la mirada y de situarme como observadora, a cuestionar los discursos y prácticas que ponen en evidencia la normalización y naturalización de subjetividades bellas, capaces y productivas como una representación de sujetas saludables física y mentalmente, excluyendo (o generando autoexclusión) a otras existencias y corporalidades diferentes a las representaciones de lo que se asume como “ser saludable”.

Así que en este trabajo hablo desde mi experiencia como sujeta del yoga, practicante, instructora y ahora como antropóloga, pero también como mujer que, en mi contexto, he sido movida por afectos para ir en búsqueda de las promesas de salud física, mental y emocional del yoga, de sus promesas de juventud y de belleza, de sus promesas de paz y tranquilidad, y de sus promesas por construir y mantener un cuerpo capaz y que, ante la reflexión de estas promesas, la experiencia que me ha brindado el trabajo de campo y mi posición como investigadora me llevó a desarrollar una mirada crítica ante lo que implica que en los contextos sociales en que vivimos, cada vez más mujeres estamos siendo movidas a perseguir estas promesas afectivas del yoga.

CAPITULO 1. Los discursos vinculados al Hatha Yoga occidental

En la década de 1990 se produjo, en el contexto occidental, un cambio en la forma de transmitir el yoga, y con ello se comenzaron a producir nuevos discursos asociados a esta disciplina. Este cambio partió del surgimiento y crecimiento de un modelo comercial de la enseñanza del yoga, en el que aparecieron espacios destinados exclusivamente a su enseñanza, desde entonces y hasta la fecha no sólo ha crecido el número de espacios de enseñanza, también son cada vez más sus practicantes y sus instructorxs, con búsquedas y motivaciones diversas. Hay quienes inician buscando una mejora en su aspecto físico, hacer un poco de actividad física y ponerse “en forma”, y quienes aseguran que después de un tiempo de práctica comenzaron a encontrar nuevos hábitos saludables como la alimentación, así como sanación emocional, mental e incluso un camino espiritual. Estas búsquedas que mueven y son motivadas por los discursos del yoga, han sido aprovechadas por lxs dueñxs e instructorxs de los espacios en donde se llevan a cabo las prácticas y, particularmente en la última década, también a través de las redes sociales.

Los discursos como productores de subjetividades son base fundamental para comprender cómo se generan las representaciones de las practicantes de yoga, pero también para el análisis de lo que en la actualidad se entiende por yoga. Así, la discusión en torno a las prácticas y discursos del yoga contemporáneo occidentalizado se encaminarán al análisis del dispositivo de la corporalidad del yoga occidental contemporáneo.

En este capítulo me planteo por objetivo reflexionar en torno a los discursos vinculados al hatha yoga occidentalizado, lo cual implica observar y revisar los discursos de y desde las sujetas (instructoras y practicantes), así como los discursos no verbales que se transmiten dentro de los espacios en donde se llevan a cabo las prácticas. De igual manera, los discursos de las redes sociales por las que se difunden y promueven dichas prácticas que conforman el contexto actual de esta disciplina. Lo anterior, implica considerar los lugares de enunciación desde los que se producen los discursos; así como la información que deriva del diálogo con las sujetas de estudio y aquella que surge de la observación participante, pero también la información que es producida desde mi propia experiencia, para lo cual hago uso de la etnografía situada como practicante para así poder comprender cómo es que se producen subjetividades y se materializan los cuerpos de las practicantes de yoga, teniendo en cuenta

que, como dice Elsa Muñiz los cuerpos se materializan “en cuerpos de mujer o en cuerpos de hombre, pero también los que se materializan en cuerpos bellos, o en cuerpos atléticos, en cuerpos discriminados por la raza de pertenencia, en cuerpos ininteligibles desde la heterosexualidad, en cuerpos anómalos o en cuerpos normales.” (Muñiz E. , 2010, pág. 8)

Por discurso se entiende, desde una perspectiva foucaultniana (Foucault, 2005) que me permite explicar las dinámicas de subjetivación que se inscriben en ellos, a un acto que va más allá de la enunciación, más allá de la expresión lingüística o visual, sino a un conjunto de enunciados, de normas, de creencias, de expresiones que al ser apoyadas en una base institucional formulan una realidad, construyen representaciones y, por lo tanto, afirman una verdad que se subjetiva.

En este caso, me enfoco en las normas discursivas de las instituciones que respaldan los discursos que circulan en torno al yoga como una práctica que produce cuerpos capaces, bellos, saludables y productivos; dichas instituciones, desde las que se formulan los discursos que forman parte del dispositivo de corporalidad del yoga, son las instituciones de salud física y mental. Tales discursos institucionales respaldan a los discursos que se enuncian en redes sociales en los que se promueven las prácticas del yoga dentro de un contexto neoliberal, en el que el yoga forma parte del mercado del bienestar.

Debido a la naturaleza comercial a la que responde la enseñanza actual del yoga en occidente, en esta investigación se hace necesario atender a los discursos que, a través de medios digitales, se representan a las sujetas del yoga a través de imágenes y enunciados en los que “hay disputas sobre cómo debe ser el cuerpo, cómo se debe cuidar del cuerpo: una tensión entre un cuerpo más refinado o elástico y un cuerpo más natural o pacífico” (Bastos, 2022, pág. 10), así como discursos en los que el yoga fluctúa entre ser una práctica espiritual, una práctica de salud y de bienestar o una práctica de perfeccionamiento corporal, todo ello como una estrategia comercial para vender los servicios que ofrecen los *estudios de yoga*.

Tales discursos enunciados por las instituciones de salud, que se reproducen en redes sociales y que son reforzados por las sujetas del yoga, hacen parte de las dinámicas que conforman las representaciones de cuerpo saludable normativo que figuran en la sociedad contemporánea occidental. Estos discursos, al ser normalizados y naturalizados, generan una exclusión de discursos que hacen referencia a otro tipo de existencias y corporalidades y, en

consecuencia, de representaciones de subjetividades que no son visibilizadas -o lo son en su carácter de anormales-, como lo son los cuerpos enfermos, viejos, gordos, discapacitados.

La inmersión en campo a través del trabajo etnográfico me ha permitido dar cuenta de que existen tensiones en las dinámicas de poder que ejercen los discursos del yoga occidental. Y que a pesar de los efectos que los discursos institucionalizados de cuerpo hegemónico pueden tener sobre las mujeres que practican yoga, estas reclaman el poder de agenciamiento y de autorrepresentación sobre sus propios cuerpos y experiencias, y utilizan las prácticas vinculadas al yoga como actos de autocuidado, de autoconocimiento, de sanación física, salud mental y emocional, en un tiempo-espacio fuera del estrés que les generan las demandas de su vida laboral, familiar o sus relaciones personales.

La estrategia metodológica para el análisis de los discursos del yoga como parte del dispositivo de corporalidad es abordada desde la etnografía situada, con la realización de observación participante, entrevistas a profundidad con mujeres practicantes de yoga e instructorxs, asimismo hablo desde mi lugar de enunciación como practicante de yoga. De igual manera, se hace una revisión y análisis de los discursos en redes sociales, particularmente Instagram, sin dejar de lado las reflexiones teóricas propias de toda investigación.

Representaciones de las mujeres practicantes de yoga

¿Cómo es que operan los discursos relativos al yoga como práctica de salud física y mental, de belleza y de cuerpo capaz en la construcción de representaciones y autorrepresentaciones de la practicante de yoga contemporánea? En primer lugar, me es necesario posicionarme teóricamente para comprender la categoría de representación.

Desde la perspectiva de Teresa de Lauretis, al hablar de representación, se entiende a esta categoría como producto de diversas tecnologías sociales (retomando la categoría foucaultniana de tecnologías del sexo) a las que la autora denomina tecnologías de género, así como de discursos institucionalizados y prácticas (De Lauretis, 1989). Como efecto de dichas tecnologías, discursos y prácticas, lxs individuxs son representadxs y, a su vez, se autorrepresentan como sujetxs de género.

La importancia de retomar la categoría de representación y de autorepresentación, se hizo presente debido a que las búsquedas que realicé en redes sociales para poder analizar

los discursos que actualmente circulan en torno al yoga occidental permitieron identificar elementos (tanto visuales como enunciativos) en los que, con sus matices, se construye una idea de mujer saludable física, mental y emocionalmente. Aunque si bien existen otro tipo de discursos que comienzan a cuestionar estas representaciones (diversidad de género, cuerpos diversos, identidades diversas), el discurso de mujer (cis género) saludable sigue siendo predominante para construir a las sujetas del yoga como una representación genérica de salud normativa. Es decir, como la representación tanto del cuerpo femenino saludable, como de los efectos que las prácticas del yoga tienen para producir sujetas mental y emocionalmente saludables.

La representación que se construye alrededor de la imagen de una sujeta femenina saludable y bella en el contenido de las redes sociales, como lo es en el caso de Instagram, habilitan la difusión de una idea que refuerza los discursos institucionales (médicos y psicológicos) referentes a la idea de un estereotipo normativo de cuerpo y psique femeninos saludables. Estos discursos que, en muchos de los casos, sirven como puerta de entrada a las mujeres que buscan algún tipo de práctica para perfeccionarse o sanarse a sí mismas (psíquica, emocional y corporalmente), tienen efecto en la construcción de una autorrepresentación, ya sea que las sujetas del yoga busquen materializar esas cualidades que se representan a través de las tecnologías sociales, o bien, que decidan deconstruir la idea normativa que circula en torno a cuerpos, emociones y mente saludable. Como lo indica de Lauretis (1989) al hablar de la construcción de género como identidad, esta representación es “tanto el producto como el proceso de su representación” (pág. 15).

Retomo a De Lauretis y la categoría de tecnologías del género para desarrollar la noción de representación de la mujer yoguini, entendiendo que esta representación es producto de los efectos discursivos de las tecnologías que normalizan cuerpos y psiques saludables. En cuanto a la representación que reflexionaré en este trabajo, me refiero principalmente a aquella que se construye a través de las narrativas y las imágenes de las practicantes de yoga que aparecen en redes sociales (particularmente en Instagram) que, como tecnología social, de acuerdo con de Lauretis (1989) tiene un papel activo en la formación de subjetividades y de identidad colectiva.



(Perfil de Instagram de Alma, 2024) Pie de imagen: Tiempo para inspirarte, jugar, crear y divertirse, pero sobre todo para acompañar.

Presento la idea de representación de la mujer practicante de yoga no sólo desde lo corporal (cuerpo sano, bello y capaz), sino pensando en las implicaciones sociales de esta representación. La intención es reflexionar acerca de cómo estas imágenes y narrativas refuerzan relaciones de poder sobre los cuerpos y las subjetividades de las mujeres, así como estereotipos de género, de cuerpo, de clase y de edad. Así, siguiendo a De Lauretis, la representación tanto de género, como de corporalidad y mente sanas de las practicantes de yoga en redes sociales, habla de una relación “entre una entidad y otras entidades que están constituidas previamente como una clase, y esa relación es de pertenencia” (De Lauretis, 1989, pág. 10). Por lo que las corporalidades femeninas, bellas, esbeltas y saludables que se difunden en redes sociales, representan el ideal de corporalidad femenina saludable y, por lo tanto, posicionan a las practicantes de esta disciplina dentro de una clase o un grupo, cuyo sentido de identidad es la materialización de una existencia normativamente sana, bella y capaz.

Asimismo, la concepción de cuerpo y subjetividad de las mujeres practicantes de yoga que se representa a través de las narrativas y las imágenes que aparecen en redes sociales está

vinculada con una serie de cualidades que derivan de un esencialismo de lo femenino, tanto corporal, como en los atributos de sus subjetividades. Entre ellos, la cualidad de un cuerpo y mente flexibles: una mujer que es adaptable a todos los cambios que se producen en su contexto. Sin embargo, esta cualidad naturalizada de lo femenino, se acompaña con la difusión de imágenes que atribuyen a los cuerpos de las mujeres (y también a su mentalidad) la cualidad de ser fuertes y capaces, que en lo social podría representar la habilidad de enfrentar con fortaleza todos aquellos obstáculos que la sociedad heteronormativa impone, pero también lograr todo aquello que se proponga dentro de este mismo contexto, una especie de discurso de empoderamiento femenino. Por otro lado, está la cualidad psíquica que se atribuye a la mujer yogui de mantenerse siempre positiva, feliz, controlar el enojo, mantenerse ecuánime y que no reacciona histéricamente, una mujer “buena”, pacífica (que no reacciona ante estímulos externos que pueden generarle enojo), una mujer en contacto con la naturaleza (y con su naturaleza, asumiendo que existe una naturaleza femenina).

Estas representaciones asignan dichas cualidades a las mujeres que practican yoga (como sujetas que pertenecen a esa clase o a ese grupo), por lo que una mujer que practica yoga asume (o no) los efectos materiales y subjetivos de dichas prácticas y discursos. Dichos efectos son asumidos (o no) por las practicantes de yoga debido a que deciden autorrepresentarse como mujer saludable y, de este modo, posicionarse dentro del estatus que brinda en nuestra sociedad el ser una sujeta saludable y capaz dentro de los términos heteronormativos. Por otro lado, pueden autorrepresentarse por fuera de esos marcos normativos de los discursos institucionales de salud y construir una subjetividad yogui, en otros términos, lo cual tendrá efectos sobre las representaciones de subjetividad yogui que son difundidas por las mismas sujetas en redes sociales, aludiendo al poder de agenciamiento que ellas tienen sobre sus cuerpos y sus emociones.

Afirmar que la representación social de género afecta a su construcción subjetiva y que, viceversa, la representación subjetiva del género -o autorrepresentación- afecta a su construcción social, deja abierta una posibilidad de agencia y de auto-determinación en el nivel subjetivo e individual de las prácticas cotidianas y micropolíticas. (1989, pág. 15)

En este sentido los discursos y la representación de cuerpos y subjetividades de practicantes de yoga en redes sociales, influyen en la manera en la cual las practicantes perciben comportamientos y prácticas que se asumen como saludables y no saludables como practicantes de yoga. Sin embargo, como menciona la autora, existen tensiones entre la representación de mujer saludable que proponen las prácticas del yoga y las mujeres en sus experiencias y contextos reales en las que las condiciones de la representación no sólo no ocurren sino que, además, permiten la construcción de su autorrepresentación y, en consecuencia, otros discursos y otras posibilidades de las prácticas del yoga.

Algunas de las conductas y prácticas que se asumen como no saludables, y con las que se genera tensión entre adoptar las cualidades de una mujer saludable o no, se encuentran la actividad sexual, el consumo de alcohol y la alimentación, que se hacen más evidentes en algunos de los estilos de yoga que se practican en la actualidad:

ashtanga tiene mucho este elitismo de los ashtanguis nos vemos así, trabajamos así, nuestros cuerpos son así, comemos así, vivimos así, sino no eres ashtangui. En kundalini tu alimentación es forzosa [vegetariana], tu estilo de vida tiene que ser así, entonces nos lleva de cierta manera, a enjuiciar (...) ¿Entonces tú sí comes carne? ¿entonces tú sí tomas alcohol? ¡Ah! ¿entonces tú si hablas de sexo? (...) ¡Ah! ¿entonces tú si tienes una vida muy sexual? Entonces nos lleva a irnos a extremos que nos convierten en elitistas y mucho narcisismo de ¡Si mi práctica es así, yo sí soy yogui! (Pablo)

En este relato de Pablo se observa que la representación de un yogui es la de aquella persona que además de realizar práctica corporal de asanas, tiene ciertas prácticas alimentarias que, además de asumirse como saludables, se asumen como moralmente correctas o superiores, así como restricciones en cuanto a prácticas sexuales y de consumo de sustancias que se consideran tóxicos para el cuerpo (alcohol, tabaco y drogas).

Hablando desde lo que he observado en el trabajo de campo, pero también del tiempo que he estado en contacto con otras practicantes e instructoras de yoga y, especialmente de mi propia experiencia, cuando comenzamos a asumirnos como sujetas del yoga y, por lo tanto, sujetas saludables o en búsqueda de esa salud, fácilmente se van integrando en nuestras

experiencias cotidianas los discursos (como el de Néstor) de lo que representa ser una yogui, no hacerlo y no llevar a cabo esas acciones implicaría ser excluidas o, al menos, no confiables como practicantes y, más aún, como instructoras de yoga. Desde mi lugar de enunciación como instructora de yoga, puedo decir que los discursos de salud física y mental, así como los de belleza me han marcado en gran medida en mi subjetividad, en el sentido de que las personas que me identifican como una yogui, asumen que poseo (o que debería poseer) todas las cualidades de una mujer saludable: un cuerpo capaz, fuerte y flexible; control mental y gestión de mis emociones, una alimentación sana (que por lo regular asocian con el ser vegetariana), que no consumo ningún tipo de sustancias intoxicantes. Lo anterior, como he dicho se me ha marcado como una etiqueta y, de algún modo, algunas de esas acciones las he adoptado como parte de mi subjetividad por autorrepresentar esa coherencia con los discursos de yoga; sin embargo, han habido etapas o momentos en los que he soltado la rigurosidad de dichas acciones de autocontrol porque me han parecido insostenibles, como el vegetarianismo, el veganismo o el asumir una actitud de control mental y emocional (no reactivas), para encontrarme que en esos momentos las personas con quienes convivo se asombran de la falta de coherencia que tengo con una vida yogui o saludable, por lo que durante esas etapas, he guardado ese tipo de conductas para los momentos en que estoy a puertas cerradas y con las personas que, más allá de asumirme como una practicante e instructora de yoga, me asumen como una persona en toda su complejidad humana.

En este sentido, tanto mi lugar de enunciación como el trabajo de campo se vuelve indispensable para comprender los procesos de representación y autorrepresentación de las sujetas del yoga. A través de dichas representaciones, como he mencionado anteriormente, no sólo se construye un ideal de practicante saludable, sino también se construye una representación de un cuerpo feminizado, en donde se construye a la mujer saludable desde su corporalidad resaltando atributos como un cuerpo esbelto que a través de la postura puede representar sensualidad o fortaleza y gestos a los que se adjudican cualidades de calma y felicidad, siendo el cuerpo femenino y dichos atributos la imagen de la belleza y la felicidad, y estas últimas pueden ser tanto las causantes de deseo de las mujeres que se acercan a las prácticas del yoga, como las causantes de la autoexclusión de mujeres que no se identifican con dichas representaciones.

son mujeres que yo las veo súper estilizadas, hablando físicamente de su cuerpo son delgadas, proporcionadas, ni un pelo se les mueve, no les cae ni una gota de sudor y en la alineación perfecta de la postura. (...) Siento que, si hubiera conocido yoga a través de redes sociales, yo no tendría cinco años practicando, no hubiera conectado jamás, porque yo desde un principio diría: *no me veo como ellas, no luzco como ellas, no tengo ni la fuerza, ni la flexibilidad que ellas tienen, no ¡no soy de ahí!* Así de sencillo. (...) Es (el yoga) como que algo para gente bonita (...) Ves a las mujeres de yoga en Instagram y en un suspiro ya están elevadas y casi flotan en un dedo (Alma)

En el discurso de Alma se puede identificar que, desde su perspectiva, la representación de la practicante de yoga en redes sociales responde a los estándares de belleza hegemónicos occidentales con los que muchas mujeres no nos identificamos, por lo que los testimonios de las practicantes de yoga son indispensables para comprender cómo funcionan las tecnologías de género y las representaciones para la construcción de subjetividades yoguis, es decir, cómo es que ellas se autorrepresentan.

De Lauretis propone, para analizar el proceso de representación, poner el interés “no sólo cómo es construida por la tecnología dada la representación del género, sino también cómo es asimilada subjetivamente por cada individuo al que esta tecnología se dirige” (1989, pág. 20). En este sentido, la construcción de la mujer saludable a partir de las tecnologías sociales (las redes sociales y los discursos institucionales de salud y los de belleza para este caso de estudio) “es el producto y el proceso (...) de la representación y de la autorrepresentación” (De Lauretis, 1989, pág. 15). Es decir, las mujeres que practican yoga son representadas, pero también se autorepresentan en tanto sujetas de género, y también en tanto sujetas y corporalidades saludables, a través de tecnologías como las redes sociales y los discursos institucionalizados de las prácticas que se asumen como saludables. En este sentido, las representaciones que se producen a través de los discursos de salud del yoga contemporáneo en redes sociales tienen dos peculiaridades: ser integradores e individualizantes. Sin embargo, estas representaciones se complejizan a través de la autorrepresentación y la subjetivación que corresponden a la multiplicidad de contextos y experiencias de las practicantes.

Dado lo anterior, el dispositivo de corporalidad del yoga construye representaciones y autorrepresentaciones de corporalidades que se normalizan como saludables, tales representaciones se enuncian a través de las redes sociales y adquieren sentido para las practicantes de yoga en tanto que, a través de la práctica corporal reiterada, asumen una subjetividad yogui, con lo que buscan ya sea tener coherencia con los discursos de normalización de cuerpos y sujetos saludables en el contexto contemporáneo, o bien, desestabilizar estos discursos a través de la autorrepresentación.

El dispositivo de corporalidad del yoga

Las reflexiones anteriores me implican comenzar a delinear la categoría y posicionamiento teórico de lo que en este trabajo se sugiere como el *dispositivo de corporalidad del yoga* que, a todas luces, es el objeto de estudio de esta investigación

En este sentido, y dado que esta investigación se centra en el dispositivo de corporalidad del yoga occidentalizado, reflexionaré en torno a los discursos y las prácticas vinculadas al yoga occidental contemporáneo, entendiendo que

las prácticas son entendidas como sistemas de acción en la medida en que están habitados por el pensamiento, implican una racionalidad o regularidad que organiza el quehacer de los sujetos, son de carácter sistemático (saberes, poder, ética), son de índole general y recurrente, por ello constituyen una experiencia o un pensamiento (...) los discursos son un conjunto de enunciados que provienen de un mismo sistema de formación (discurso clínico, discurso económico, discurso científico). La función de los discursos es formar la subjetividad, ligar al sujeto con “la verdad” (Muñiz E. , 2010, pág. 38)

Ante esta perspectiva foucaultniana de discurso y prácticas que propone Muñiz, y siguiendo su propuesta del dispositivo de corporalidad, el yoga occidental contemporáneo es considerado un dispositivo de corporalidad en tanto que es una disciplina que, tal y como es practicada actualmente, tiene el efecto de regular la vida de las mujeres que la practican, es decir, las mujeres construyen un significado alrededor de las prácticas y los discursos del

yoga con el que le dan un sentido tanto a sus experiencias corporales, como a la forma de gestionar las emociones, tal sentido se construye alrededor de la idea de materializar un cuerpo y construir una subjetividad yogui, que son asumidos como el ideal de ser (y Ser) saludable.

La generación de discursos y la aparición de prácticas que se han vinculado al yoga contemporáneo de occidente, son también los elementos a partir de los cuales se conforman las representaciones de corporalidades y sujetas saludables, bellas y capaces y, es a través de la reiteración de estos discursos, prácticas y sus representaciones que se normaliza un ideal de mujer saludable que, además, se refuerza a través de los discursos de la institución médica, los estereotipos corporales de las redes sociales y los discursos neoliberales de capacidad y productividad. De tal manera que reflexionar las prácticas y los discursos del yoga en un contexto capitalista, globalizado y corpo centrado me ayudarán a analizar la manera en que opera el autodisciplinamiento y el autocontrol de los cuerpos y las emociones de las mujeres practicantes de yoga, cómo las practicas materializan sus cuerpos y como los discursos se asumen como una verdad casi universal con respecto a las implicaciones de lo que significa tener un cuerpo, una psique y un estado emocional saludables.

Esta orientación por materializar cuerpos y construir subjetividades saludables deja al descubierto los propósitos del biopoder del dispositivo de corporalidad del yoga que, aunque no es posible dejar de lado la interseccionalidad que implica cada contexto y cada sujeta que lo practica, se institucionalizan con los discursos médicos: por un lado, la necesidad de normalizar los cuerpos a través de la representación y relación de cuerpo y mente sana, capaz y productiva y, por otro, la reproducción del discurso del bienestar individual, con el que se motiva a las practicantes a hacerse cargo y responsables de su propia salud (no como derecho, sino como obligación), más allá de un acto de autocuidado, como actos que normalizan el autodisciplinamiento y el autocontrol como conductas saludables.

Parte de esta individualización de las prácticas de bienestar del yoga corresponden a la lógica neoliberal de ser suficientemente sanas, capaces y productivas y, en correspondencia a dicha individualización es posible asumir que las prácticas que se vinculan al yoga tienen un carácter neoliberal en el contexto occidental contemporáneo.

Los discursos neoliberales del yoga, más allá de enunciarse en las redes sociales, también se reproducen y de reflejan en las prácticas que se ofrecen (venden) dentro de los

espacios (propios del yoga neoliberal) en donde se llevan a cabo lo que actualmente se concibe como “clases de yoga”, que consisten en sesiones que duran entre 60 y 90 minutos cuyo enfoque es la práctica de asanas, es decir la práctica corporal de posturas de hatha yoga, esta práctica corporal puede (o no) estar acompañada de discursos filosóficos del yoga, en donde se hace hincapié en la relación cuerpo-mente como unidad y en que en yoga no se concibe un cuerpo, sino que en yoga “hablamos de cuerpos, el cuerpo físico, el cuerpo cósmico (mente o conciencia) que le dicen, el cuerpo energético, pero podemos hablar de diferentes cuerpos, de diferentes capas dentro de la práctica de yoga” (Pablo) como lo ha indicado Pablo, quien lleva más de 10 años impartiendo clases de yoga en la ciudad de Puebla, y quien al final de cada sesión nos invita a agradecer a nuestros cuerpos por la práctica recibida.

Como parte del trabajo etnográfico es de interés observar estos discursos que hacen referencia a los aspectos filosóficos y espirituales del hatha yoga y su concepción de cuerpo, por lo tanto, retomaré la idea de Bastos en cuanto a que:

en el caso de las tradiciones del yoga que alcanzaron el “Occidente”, vemos una cultura que se incorpora produciendo practicantes que expresan esta tradición en —y a través del— cuerpo. Una encarnación de la tradición que se manifiesta como la esencia del yo del practicante y que da sentido a su conciencia (Bastos, 2022, pág. 8)

Lo anterior, invita al cuestionamiento de ¿cómo es posible incorporar una filosofía que está descontextualizada de una sociedad en la que el yoga se desarrolla dentro de un contexto capitalista, globalizado y corporal?

La contextualización histórica del desarrollo del yoga en occidente sirve como punto de partida para comprender la importancia que se le da al cuerpo en esta disciplina en la actualidad, entendiendo que la transformación del yoga es cultural y responde a contextos sociales. Por ello es necesario comprender tanto las lógicas occidentales como las indias, pero partiendo “de un análisis sobre los modos dominantes de comprender lo corporal en la modernidad” (Palavecino C. G., 2021, pág. 120). Vale la pena aclarar que, en esta investigación, aunque no se niega el origen filosófico y espiritual hindú, en la

contemporaneidad la disciplina del yoga tiene otras características que occidente le ha adjudicado y que son el objeto de este trabajo.

Talleres de posturas invertidas, talleres de posturas de equilibrio sobre brazos, talleres de arcos, *yoga drills*, taller de biomecánica, acroyoga, yoga en parejas, yoga en telas, son algunas de las prácticas corporales que en los últimos años se han ofrecido en diversos espacios de enseñanza de yoga, todos ellos desarrollados con técnicas corporales que mezclan asanas del yoga moderno llegado de la India con técnicas de otras prácticas como la calistenia, prácticas acrobáticas, danza e incluso con discursos y técnicas médicas como se hace en los cursos de biomecánica. La oferta actual de prácticas vinculadas al yoga no corresponde necesariamente con las prácticas corporales del yoga que llegó a occidente en el siglo XX, por no mencionar la relación que pudieran tener con las prácticas del yoga clásico, de las que posiblemente únicamente accedemos a través de los textos antiguos del yoga que, además, han sido interpretados y traducidos.

Teniendo en cuenta que el análisis del dispositivo de corporalidad del yoga occidentalizado contemporáneo implica observar y revisar diferentes prácticas y discursos que hacen referencia a los cuerpos capaces, a estados ideales de salud y estándares de belleza, que se enuncian desde de las sujetas, se producen en los espacios de práctica y se difunden en las redes sociales que conforman el contexto actual de esta disciplina, todo lo anterior, amerita considerar los lugares de enunciación de estos discursos desde los que se producen y las prácticas y se formulan los discursos.

Propongo entonces una reflexión que parte de la comprensión de que en la disciplina de yoga practicada en el contexto occidental contemporáneo coexisten dos perspectivas culturales que involucran prácticas y discursos referentes al cuerpo, por un lado, el discurso que hace referencia a la propuesta del yoga antiguo de la India para el que el concepto de cuerpo no opera lingüísticamente. Mientras que las prácticas corporales desde una perspectiva occidental promueven al yoga desde discursos de culto al cuerpo, en los que se enfatiza que el individuo posee un cuerpo al que se puede cuidar, modelar y perfeccionar, y son estas cualidades las que han permitido el desarrollo de un mercado que se sustenta en discursos y, por lo tanto, en representaciones normativas de cuerpos perfectibles, saludables, jóvenes y bellos.

Asimismo, estas prácticas de modelamiento, construcción y perfeccionamiento de cuerpos están justificadas en discursos de estados corporales saludables que se materializan para responder a los estándares de belleza hegemónicos de la sociedad occidental, mismos que corresponden con una representación de sujetos de género, entendiendo que existen modelos de corporalidades femenino y masculino que son ideales y aceptables desde una visión normativa.

1.1 Encuentro de paradigmas: discursos del Sí mismo oriental y el cuerpo cartesiano

Para comprender cómo se han adaptado los discursos filosóficos y de la cosmovisión de cuerpo-mente de la tradición del yoga en discursos y prácticas insertas dentro del mercado del bienestar, la salud, la belleza y la espiritualidad, y cómo a partir de éstos se construyen representaciones de la practicante de yoga contemporánea, me es necesario hacer una breve genealogía del tránsito del yoga de la India a Occidente en el siglo XX, para poder comprender cómo es que el cuerpo tomó relevancia en la práctica del yoga de las sociedades occidentales y, sobre todo, comprender en qué contexto y de qué manera se despliega el dispositivo de corporalidad del hatha yoga contemporáneo.

Uno de los puntos de partida para comprender la transición y adaptación a occidente del yoga es el del concepto de “cuerpo” que, debido a la distancia contextual, temporal y cultural que existe entre su origen y la práctica occidental contemporánea, implica dos reflexiones distintas en torno a éste, por un lado, desde una concepción de “substancia primordial” que tiene que ver con la visión cosmológica del *Sí*¹ mismo de la que se habla en los textos védicos y que corresponde con el desarrollo de la filosofía del yoga y, por otro lado, la concepción del cuerpo de la modernidad occidental que respondió al cambio de paradigma del pensamiento que se generó en el tránsito de la Edad Media al Renacimiento. En este cambio paradigmático, se empieza a reflexionar de una manera distinta al cuerpo, que transitó de una cosmovisión del mundo y del sí mismo a otra concepción en donde se

¹ Mircea Eliade describe al *Sí* en el Yoga como una asociación entre el espíritu y la experiencia, asociación que, indica, rebasa la capacidad actual de la comprensión humana. La experiencia es asequible al “hombre” a través de la materia, es decir, de la substancia primordial (*Prakṛti*). Mientras que el espíritu o alma (*âtman*) es una entidad sin cualidades, absoluta, inconsciente. (Eliade, 1991, pág. 27)

comienza a individualizar² al sujeto, se le reconocen sus propias características corporales que lo hacen diferente y lo separan de los otros y, por lo tanto, de una visión en la que se rompen los vínculos con su entorno. Desde el punto de vista de la anatomía se le reconocen atributos fisiológicos, el cuerpo comienza a estudiarse como materia y, con todo ello, se genera una ruptura entre el cuerpo y el alma, “las causalidades milagrosas ceden ante las causalidades físicas, en un mundo en el que todo está concebido bajo el modelo del mecanicismo” (Le Breton, 2002, pág. 66), incluido al cuerpo, que comienza a mirarse como una máquina, materia aislada del “hombre”.

Al considerar entonces que la disciplina contemporánea de yoga se lleva a cabo en un contexto occidental, es necesario plantear la idea de que se da un rompimiento con la forma de comprender al *Sí*, que al contextualizarse en occidente se le asume como un individuo que posee un cuerpo que es conducido por su razón y que, al individualizarse se distancia de una mirada cosmológica y se establecen los límites que lo distinguen de los otros, a lo que Le Breton llama “la invención del cuerpo occidental; la confinación del cuerpo a ser el límite de la individualidad” (Le Breton, 2002, pág. 68) y, por lo tanto, un cuerpo-accesorio que es no sólo la materialización del individuo, sino también el límite que lo separa del resto de los sujetos que conforman al grupo social.

Mientras que el cuerpo en occidente responde a una visión cartesiana en la que está separado del alma, de la mente o el espíritu y es, más bien, la posesión con la que se experimenta el mundo; el *Sí* en la filosofía del hatha yoga se percibe como un microcosmos en el que materia o substancia primordial y alma no se conciben en separación, ni uno del otro, ni de estos con otros elementos del cosmos. A diferencia, el cuerpo en occidente se comprende separado del alma y se asume como el límite material con respecto a otros y con respecto al cosmos y “es justamente esta visión del mundo (individualismo) la que plantea en su centro al individuo (el ego cogito cartesiano), origen de nuestras principales concepciones acerca del cuerpo” (Le Breton, 2002: 19).

² De acuerdo con Le Breton, la individualidad parte de una reflexión cartesiana en la que se distingue al hombre del cuerpo, entendiendo que “el repliegue del sujeto sobre sí mismo convierte al sujeto en una realidad ambigua, la marca misma de la individualidad. Fruto de una partición social, el individuo se encuentra ontológicamente dividido en dos partes heterogéneas: el cuerpo y el alma.” (Le Breton, 2002, págs. 68-69)

1.1.1 La transición de la práctica de Hatha Yoga y sus discursos, su paso de Oriente a Occidente

Al hablar de Hatha Yoga, se hace referencia al yoga físico, aquél en el que se involucra a la sustancia primordial o materia para alcanzar un estado de consciencia. A partir del siglo XX comienzan a surgir diversos estilos de Hatha Yoga, mismos que fueron diseñados por maestros que recibieron las enseñanzas del yoga a principios del siglo XX. Uno de los gurús más importantes para la expansión a occidente del hatha yoga fue T. Krishnamacharya, pues de su sistematización del yoga fue que derivó el método de Ashtanga Vinyasa Yoga, uno de los estilos más practicados actualmente en occidente.

El enfoque en la práctica corporal de yoga comienza a manifestarse en la primera mitad del siglo XX con la influencia de la colonia inglesa en la India y, muy particularmente, con el desarrollo “de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), con sus ideales modernos de desarrollar el cuerpo, mente y espíritu, configuró la posibilidad de un encuentro entre la gimnasia sueca y danesa” (Palavecino C. G., 2021, pág. 126) que, como indica la autora, fue la base de la educación física en los colegios ingleses y de sus colonias, incluida la India. A lo anterior se suma el hecho de que en este país se estaba expandiendo un “movimiento culturista” que al combinarse con el nacionalismo indio incluyó movimientos tomados de las asanas del hatha yoga. Esta combinación de educación física europea, culturismo indio y el nacionalismo que representaba el hatha yoga fue promovido en el Palacio de Mysore³ con la intención de popularizarlo por todo el estado, con lo cual “se desarrolló un culturismo nacionalista que promovía la fuerza combinada con los asanas provenientes del Hatha Yoga” (Palavecino C. G., 2021, pág. 126).

Como resultado de la creciente fama de la práctica proveniente de las enseñanzas de Krishnamacharya, pronto el Ashtanga Yoga comenzó a extenderse, primero fuera de Mysore y después fuera de la India a través de 2 de sus discípulos: K. S. Iyengar y K. Pattabhi Jois, quienes fueron la clave para la transición a occidente a través del diseño de dos sistemas que marcan la pauta del yoga moderno. Pattabhi Jois continuó la transmisión del Ashtanga Yoga

³ Mysore es el estado indio que es sede del centro más reconocido a nivel mundial de las enseñanzas tradicionales de Ashtanga Yoga, y que año tras año recibe a grandes grupos de practicantes de todo el mundo para certificarse como instructores de este método de yoga.

en occidente, primero en Estados Unidos y posteriormente en Europa y el resto de América en la década de 1970 (Palavecino C. G., 2021).

El Ashtanga yoga fundado por Pattabi Jois, considerado parte del yoga moderno (pues fue creado en el siglo XX), es una disciplina centrada en el cuerpo, se trata de un sistema muy preciso que se desarrolla en tres series, cada serie está organizada en una secuencia de posturas, establecidas por Pattabi Jois, organizadas de acuerdo con el grado de complejidad y esfuerzo físico que requieren. La forma de enseñanza de este método es a través de la guía del maestro, quien comanda la secuencia de posturas y lleva la cuenta y el ritmo entre una asana y otra (en las certificaciones de Ashtanga, incluso en occidente, se enseña al instructor a llevar la cuenta en sánscrito), así como el ritmo al que los practicantes deben respirar. Sólo el maestro puede decidir cuando el practicante está listo para pasar a ejecución de la siguiente serie, de acuerdo con el grado de dominio corporal y del desarrollo de flexibilidad y fuerza que ha logrado sobre su cuerpo. En los últimos años ha existido una gran controversia en torno a este sistema de yoga, debido a la cantidad de lesiones físicas que ha generado en algunos practicantes, quienes, pensando en la postura perfecta como fin último, llevan su cuerpo al límite de sus capacidades.

La importancia de la figura de Krishnamacharya para la escena del hatha yoga occidental radica, primero, en que fue el gurú que reavivó esta práctica en la India de inicios del siglo XX y, por otro lado, en que fue el maestro de tres de los maestros de yoga hindúes que llevaron el hatha yoga a occidente, como se ha dicho antes K.S. Iyengar, Pattabhi Jois y su hijo TKV Desikachar (Palavecino C. , 2020). Aunque no hay suficientes fuentes que den cuenta de la formación de Krishnamacharya, se sabe que recibió las enseñanzas de yoga directamente de su padre y se cree que asistió al Pathasala, una escuela tradicional de Sánscrito en la que pudo haber tomado cursos de yoga (Sjoman, 1996, pág. 51). Lo anterior da señales de que a inicios del siglo XX las enseñanzas de hatha yoga se transmitían de manera tradicional, es decir, de maestro a discípulo, o bien a una minoría que podía acceder a estas prácticas, tal es el caso de la familia real del Palacio de Mysore a quienes Krishnamacharya les transmitió sus enseñanzas en la década de 1930 (Sjoman, 1996, pág. 50). Además, a partir de esa década y hasta que India se independizó del imperio británico en

1950, Krishnamacharya impartió sus enseñanzas en el *Yoga Shala*⁴ establecido en el Palacio de Mysore bajo el mecenazgo del Maharajá Krishnaraja Wodiyar IV (Palavecino C. G., 2021, pág. 125).

Es importante recordar que en aquel momento se pretendía difundir una cultura física que permitiera impulsar el nacionalismo a través de la tradición del hatha yoga, con lo que se perseguían algunos fines políticos, pues “el Maharajá fue un gran impulsor de la cultura física en la India de esos años, y probablemente un astuto observador de lo que sucedía en el mundo, abriéndole a los nuevos sistemas europeos las puertas del Palacio” (Palavecino C. , 2020, pág. 27), lo cual da cuenta de que en la transmisión de las enseñanzas de Krishnamacharya existía un enfoque en el desarrollo del disciplinamiento y perfeccionamiento corporal a través de las prácticas corporales del yoga.

En su primer libro titulado “Yoga Makaranda”, Krishnamacharya, ilustra una lista de 42 asanas, en las que basaba sus enseñanzas del hatha yoga (Krishnamacharya, 1938, págs. 152-153), mientras que sus discípulos, Iyengar y Pattabhi Jois sistematizaron una lista de aproximadamente 2000 asanas (Sjoman, 1996, pág. 51), muchas de ellas son *variaciones complejas*⁵ de asanas básicas, este antecedente puede darnos una idea de los cambios que la práctica ha tenido con el tiempo, pues extender una lista de 42 asanas en 2000 variaciones nos habla no sólo de las modificaciones de la práctica física del yoga, sino, especialmente de la centralidad que estaba adquiriendo el cuerpo y la cultura física a principios del siglo XX.

La importancia de ambos sistemas, el de Iyengar y el de Jois, radica en que llegaron a occidente con un objetivo centrado en la precisión del trabajo corporal, pero particularmente el caso del sistema de Ashtanga Vinyasa Yoga de Pattabhi Jois ha influenciado, e incluso marcado, la historia del hatha yoga occidental, y particularmente en México, a partir de la segunda mitad del siglo XX.

⁴ *Yoga Shala* es el nombre en sánscrito de los espacios en donde se transmite el yoga. En los últimos años es cada vez más común que a los estudios de yoga de occidente les asignen esta denominación, tal es el caso del lugar en donde realizo el trabajo de campo de esta investigación: *Durga Yoga Shala*.

⁵ Por *variaciones o posturas complejas* se entiende a aquellas asanas que implican un mayor grado de dificultad a nivel corporal para su ejecución, en primer lugar, porque demandan mayor fuerza muscular, mayor flexibilidad, dominio de equilibrio, es decir, son producto del disciplinamiento corporal que se logra a través de la práctica constante de las asanas del hatha yoga.

1.1.2 La conformación del modelo comercial, globalizado y corporal del yoga en México

De acuerdo con Vanessa Itzigueri, quien realizó un estudio acerca de la fenomenología de las posturas en la práctica de Vinyasa Yoga en México (Robles, 2022.), en este país se produjo un cambio en el modelo, la técnica y los estilos de enseñanza del yoga y, por lo tanto, de su enfoque en los primeros años de la década de 1990. Dicho cambio, vinculado a su difusión como un modelo comercial, está asociado a las técnicas que se estaban desarrollando y transmitiendo en Estados Unidos y en las que algunos bailarines mexicanos jugaron un papel importante para su llegada al país.

Se considera al Vinyasa Yoga un estilo derivado del Ashtanga Vinyasa Yoga (de la tradición de Pattabi Jois) y que ha sido paradigmático por la influencia que adquirió de la danza, con la que a la práctica de asanas se le otorgó un ritmo que se genera a través de secuencias de posturas estilizadas sincronizadas con la respiración, además del importante papel que ha jugado para el desarrollo del yoga en occidente, y particularmente en México. Para contextualizar la importancia del Vinyasa Yoga en la escena mexicana y la expansión de los *estudios de yoga* y del modelo comercial de la disciplina, considero importante tener en cuenta que en la segunda mitad del siglo XX el Ashtanga Yoga como práctica centrada en el disciplinamiento corporal estaba cobrando gran fuerza en occidente, tanto en Europa, como en Estados Unidos con las enseñanzas directas de Patthabi Jois y de los maestros estadounidenses que se estaban formando con él, y es principalmente de Estados Unidos que la práctica contemporánea de yoga en México recibe su influencia.

En el caso mexicano, este sistema comenzó a expandirse a través de tres bailarines que a principios de la década de 1990 introdujeron por primera vez el Vinyasa yoga en el país: Óscar Velázquez, Herta Rogg y Ana Desvignes, quienes en su carrera como bailarines viajaron a Estados Unidos, en donde descubrieron el sistema Vinyasa y, con ello, la relación que podía haber entre la danza y el yoga, ya que era común que en las clases de bailarines profesionales se impartiera este estilo de yoga como parte complementaria de la formación dancística (Robles, 2022.).

Particularmente el papel de Óscar Velázquez es clave para comprender el desarrollo de la expansión del yoga occidentalizado y corpocentrado en México, de acuerdo con Robles, en una entrevista a Óscar Velázquez éste cuenta su historia en relación a las enseñanzas que

recibió de Dharma Mittra (Carlos Augusto Vargason), un maestro brasileño que se considera una de las figuras más representativas del Vinyasa yoga en América por haber creado su propio estilo de yoga: Dharma Yoga, es importante mencionar que antes de recibir las enseñanzas del yoga, Dharma Mittra fue fisicoculturista (Robles, 2022.), lo que nos puede dar una idea de las implicaciones que el cuerpo tiene para el sistema de vinyasa que él desarrolló y que llegó a México a través de Óscar, quien comenzó a impartir clases de yoga en las que mezclaba tres de las prácticas corporales con las que se formó: Dharma Yoga, Jivamukti Yoga y danza moderna, por lo tanto, “este fue el estilo de yoga que ha formado a cientos de maestros, de los cuales algunos fundarían las escuelas más importantes de la Ciudad de México” (Robles, 2022., pág. 62). A partir de este período (década de 1990) comienza la expansión de la enseñanza de un nuevo modelo de yoga en México: comercial, globalizado y corporal, como bien menciona Vanessa Robles, entendiéndolo que el yoga se ha difundido en los últimos años desde un modelo comercial, en el que se ofrece un servicio cuyo objetivo central es el disciplinamiento de los cuerpos, ya sea con el objetivo de responder a los estándares de belleza que predominan socialmente y que corresponden a los discursos de cuerpos normalizados como saludables, o bien, a través de discursos de espiritualidad, con los que se ofrece llegar a un estado de tranquilidad mental y de desarrollo de consciencia a través del cuidado del cuerpo, discursos retomados de la tradición hindú para ser contextualizados y masificados en las sociedades de occidente.

1.2 Los espacios y las sujetas del yoga

En el 2010 conocí por primera vez la práctica de yoga (en su contexto comercial, globalizado y corpocentrado) en el mismo espacio de enseñanza en el que posteriormente me certifiqué como instructora y comencé a dar clases. Me llamaba la atención algunas peculiaridades tanto del espacio, como de las mujeres con las que me encontraba en las sesiones, se trataba de un pequeño local comercial ubicado en una de las colonias residenciales de clase media-alta del centro de la ciudad de Toluca, pese a sus dimensiones, el lugar estaba perfectamente distribuido, ordenado, decorado e iluminado, además, al entrar el olor a un incienso de aroma muy suave y mantras como música de fondo me remitían a un espacio-tiempo de relajación, un lugar para sanar y para sentir la tranquilidad de expresar emociones sin temor a ser

juzgada, claro que el precio de la mensualidad representaba el costo de esa experiencia, en aquel momento era empleada de la universidad, y únicamente tenía la posibilidad de asistir una vez por semana (pagaba 500 pesos al mes por asistir un día a la semana), así que los sábados eran, por regla general, el día en el que vivía la hora más esperada de la semana.

No recuerdo haber visto a algún hombre en alguna de esas clases sabatinas, como si fuera un momento diseñado exclusivamente para mujeres. Al ser un espacio pequeño, los grupos eran reducidos, así que todas nos reconocíamos. Atala, la instructora y dueña del estudio de yoga, nos recibía normalmente con una sonrisa y parecía interesarse por cómo estábamos y cómo nos sentíamos, similar ocurría con algunas de las practicantes que, en su mayoría, se distinguían corporalmente por sus cuerpos delgados, jóvenes, ligeramente maquilladas, era difícil verlas repetir atuendo con tanta frecuencia como lo hacíamos yo y algunas otras compañeras. Y también estábamos las mujeres con otra diversidad de cuerpos (no precisamente gordos, pero tampoco esbeltos), de edades o de nivel socioeconómico. Por su parte, las nuevas practicantes se evidenciaban por no conocer el código de vestimenta, ya que la indicación al solicitar información era “asiste con ropa cómoda”, por lo que en la primera clase era común ver a mujeres con pants, y tras haber experimentado esa primera clase se daban cuenta de que no era el atuendo más cómodo para estas sesiones, además, al ver a las demás practicantes, se asume que el código de vestimenta del yoga son los leggings deportivos.

Estas diferencias que se hacen presentes en las clases de yoga, como las distinciones de clase, de edad y de tipo de cuerpo las comprendí mejor tiempo después, cuando en el mismo *estudio de yoga* comencé a trabajar no sólo como instructora, sino también apoyando a Atala con el contenido que utilizaba para estar en comunicación con sus alumnos (clientes) y con practicantes potenciales. En esta dinámica me volví más cercana a ella, lo suficiente para comprender que esa sonrisa y calidez con la que recibe a sus alumnas está condicionada por el pago de una mensualidad, que desde su percepción, un cuerpo gordo debería ser motivo de vergüenza, no sólo para la practicante que en un intento por realizar algunas posturas se siente pesada y no lo logra, sino también para una instructora con sobrepeso o, simplemente, con un cuerpo no esbelto, para ella esto era impensable, que no podía asociarse con un cuerpo de practicante de yoga. También era motivo de juicio que como instructoras y practicantes comiéramos carne, con lo cual me insistió en intentar el veganismo. Lo intenté durante un

tiempo en el que a base de harinas vegetales subí de peso y esto fue motivo suficiente para hacerme saber que mi imagen no representaba la de una instructora de yoga, su solución a mi problema era que debía practicar más, entrar a todas las clases de yoga que pudiera, particularmente a las más intensas, pues necesitaba más actividad física para transformar mi cuerpo y que, al mismo tiempo, se reflejara también en mi energía, es decir, que me volviera más activa. Cabe decir que, pese a esos discursos evidentemente gordofóbicos de Atala, durante las clases, cursos, talleres y certificaciones se autorrepresentaba como una especie de sanadora. Además de instructora de yoga, se había certificado como terapeuta transpersonal, con lo que a través de sus discursos (más que con las prácticas) no sólo generaba un sentido de empatía con las practicantes, sino también, lograba mover las emociones durante las clases o meditaciones que guiaba, al final de las cuales, en más de una ocasión, las practicantes se acercaban llorando para agradecerle su energía sanadora.

El acceso que he tenido en los últimos años a las dinámicas de los *estudios de yoga*: las clases, los discursos en torno al cuerpo, la salud física, mental y emocional; las prácticas, los perfiles de las y los practicantes, de las y los instructores, así como su comercialización me ha permitido delimitar la problemática que expongo, mientras que la visión etnográfica me permite acotar los objetivos centrales de la investigación ante la vasta información que existe con respecto al fenómeno del yoga occidentalizado y a quienes lo practican. Es a partir de la experiencia propia y del trabajo etnográfico que parto para hablar de los espacios, de las sujetas que practicamos yoga y de quienes lo impartimos, y de las representaciones de la mujer yoguini en las redes sociales.

1.2.1 Los espacios

Dado que en los últimos años se ha dado un crecimiento de espacios destinados a la enseñanza y práctica de yoga en México —a los que me referiré como *estudios de yoga* por ser la forma en que se les conoce en el ámbito comercial— será importante su descripción para comprender el dispositivo de la corporalidad del hatha yoga, entendiendo que son estos los espacios en los que se establecen las dinámicas que generan el disciplinamiento corporal.

Como primer punto, haré referencia a los *estudios de yoga* que en la última década se han vuelto más comunes en las urbes (hablando particularmente del contexto mexicano) y

que tienen influencia de un modelo comercial estadounidense. Para contextualizar el surgimiento de estos espacios basados en un modelo comercial del yoga “heredado como latinoamericanos, a saber, globalizado, capitalista, corporal” (Robles, 2022., pág. 71) será necesario revisar el momento en que se da la transición a un modelo norteamericano del yoga en México. De acuerdo con Robles (2022), se destaca el papel de algunos bailarines mexicanos que durante sus estudios en Estados Unidos recibieron enseñanza de reconocidos maestros de yoga que, tras haber sido alumnos de gurús de la India, desarrollaron sus propios métodos y técnicas de enseñanza, esto fue fundamental para el desarrollo y expansión comercial del yoga en México.

Desde 1963 (con la fundación de la primera escuela iniciática de la Gran Fraternidad Universal en la colonia Aragón en la ciudad de México) y hasta la década de 1990, la Gran Fraternidad Universal⁶ (GFU) fue la principal institución en México a través de la que se promovió el hatha yoga y con la que se fundaron “institutos de yoga, restaurantes vegetarianos y tiendas de salud integral” (García Medina, 2012;19, pág. 225). Es importante mencionar que la GFU es una organización internacional civil y cultural que no entra dentro de un modelo comercial, se sostiene, principalmente, por las cuotas que sus estudiantes pagan por las clases, a través de contribuciones o donativos y, además, los maestros enseñan de manera voluntaria. Su enseñanza del yoga se basa en un método pedagógico que abarca “ejercicios psicofísicos, enseñanza teórica y disciplinas espirituales, que permiten establecer un control corporal y psicológico para alcanzar un real beneficio sobre cualquier plano: físico, emocional, intelectual y espiritual” (Gran Fraternidad Universal, 2023), se trata de un programa de enseñanza de yoga que desarrollaron los fundadores de dicha institución, por lo que es un sistema que no se practica en ninguna otra institución o *estudio de yoga*.

Lo anterior sirve como telón para contextualizar la importancia de *los estudios* de yoga en el desarrollo del dispositivo de corporalidad del yoga en el contexto mexicano, entendiendo que son espacios adaptados expresamente para la enseñanza de yoga, que están

⁶ La Gran Fraternidad Universal fue fundada por Serge Raynaud de la Ferrière, “quien sería conocido entre sus seguidores como el Muy Sublime Maestre Avatar (MSMA) de la nueva era, la Era del Acuario” (García Medina, 2012;19, pág. 224).

De la Ferrière fue encomendado por el Maestre Sun Wu Kung, un iniciado tibetano, para fundar dicha institución en América y así promover “la práctica del hatha yoga, el ovolactovegetarianismo, la astrología y la adquisición de un pasaporte universal, internacional; es decir, su aspiración era la formación de ciudadanos del mundo.” (García Medina, 2012;19, pág. 225)

pensados en un modelo comercial para atraer a las personas interesadas en esta disciplina. Este modelo comercial, se manifiesta con la expansión del yoga en el contexto occidental, que se refleja en un aumento de practicantes de esta disciplina, lo que ha implicado la creciente apertura de *estudios de yoga* o *yoga shalas*, lo cual abre oportunidad a otros modelos de negocio como lo son las certificaciones para instructoras e instructores de yoga, las tiendas especializadas en productos de yoga como: ropa, tapetes, accesorios, música, literatura, cine, así como eventos en los que se venden momentos de tranquilidad, relajación, espiritualidad, como meditaciones, talleres y retiros. Todos estos elementos hacen parte y son resultado de la globalización del yoga de oriente, en el cual se ha encontrado una oportunidad de expansión en el mercado de la salud, el bienestar y la espiritualidad occidental.

En la actualidad, los *estudios de yoga* pueden adaptarse dentro de un local comercial, aunque cada vez es más común encontrar casas habitación adaptadas como *estudios de yoga*, lo anterior se puede deber a una decisión basada en reducir los costos de renta, ya que el uso de una casa habitación adaptada como estudio de yoga, da la posibilidad de aprovechar el espacio, ya sea como residencia de la o el dueño, o bien, para aprovechar todas las habitaciones del lugar para ofrecer otro tipo de prácticas o servicios relacionados a la salud y el bienestar (psicoterapeutas, masajes, reiki, thetahealing, chi kung, tai chi, acupuntura, entre otros) con los que es posible compartir los gastos de renta.

Por lo general, debido a la dinámica de las clases, los propietarios de los *Shalas de yoga* buscan establecerse en espacios amplios, ya que las dimensiones del espacio determinan la cantidad de practicantes que pueden ingresar a una sesión de yoga, ya que lo anterior depende del número de tapetes de yoga que pueden ser colocados y acomodados sobre el piso, por lo que a mayor amplitud del espacio, corresponde un mayor número practicantes por cada clase de yoga y, por lo tanto, se refleja en mayores ingresos económicos para los propietarios de los *estudios de yoga*.

Otro elemento importante para la comercialización del yoga es el diseño de los espacios, ya que parte de los discursos que se ofrecen en el mercado es el acceso a la experiencia de una práctica espiritual de oriente. De tal manera que con la intención de generar un ambiente que remita a un contexto oriental, relajante, espiritual, suelen tener elementos que hacen parte de los discursos del yoga: amplias salas vacías con pisos de

madera, alfombrados o azulejo, grandes ventanales o perfectamente iluminados artificialmente, figuras e imágenes hindúes, diosas vedantas o budas de las tradiciones china, tibetana o japonesa, fotografías de gurús o maestros yoguis, banderas tibetanas, inciensos, palo santo o copal, cuarzos, cuencos, velas y veladoras, imágenes de chakras, flores y, en ocasiones, ángeles, santos, vírgenes o deidades que no corresponden a la religiosidad hindú, entre otros elementos que están a consideración de los dueños de los espacios como plantas y jardines zen. O, por otro lado, y cada vez con mayor frecuencia, son diseñados en una sala más minimalista y moderna, pero decorada con algunos elementos que no necesariamente tienen que ver con el yoga o la cultura oriental, espacios diseñados cada vez más con un objetivo de mercadotecnia.

Dichos elementos discursivos hacen parte del dispositivo de corporalidad, pues su objetivo es representar un ambiente oriental, de relajación o de espiritualidad, elementos con los que sea posible llegar a todos los sentidos de las practicantes, con aromas, música y sonidos, con todo tipo de imágenes y figuras, las sensaciones del movimiento del cuerpo y, en algunas ocasiones, a través de sabores como en el caso de eventos especiales como las ceremonias de cacao (que se imparten en algunos estudios de yoga como sesiones ocasionales). Otro ejemplo de estos eventos especiales en donde los elementos (aparentemente decorativos) cumplen su función en el dispositivo de corporalidad del yoga son las meditaciones cuya intención es materializar la cualidad que se le atribuye a alguna deidad, como pedir abundancia al Dios Ganesh, sabiduría a Saraswati o sanación a Tara blanca, en cuyos casos, la imagen se puede colocar al centro de un altar en el que se colocan ofrendas de todo tipo (flores, incienso, copal, dulces, semillas, dinero, agua, alimentos) para recibir su don a cambio.

En una búsqueda a través de medios digitales se identificó un importante número de *estudios de yoga* establecidos en la ciudad de Puebla y, con ello, la posibilidad de observar imágenes que nos dan una muestra de cómo es un espacio comercial en donde se enseña la práctica corporal de yoga. Las imágenes que circulan en redes sociales en torno a estos espacios habilitan la difusión de los discursos que giran en torno a esta disciplina, así como los discursos relacionados a las prácticas vinculadas al yoga, al cuerpo, la salud y la espiritualidad.

Aunque el trabajo etnográfico se realiza en el *estudio de yoga* Durga Yoga Shala, en la ciudad de Puebla, se han localizado un aproximado de 35 espacios dedicados a la enseñanza y práctica de yoga tan sólo en la red social Instagram.

Cabe destacar que la revisión de redes sociales se considera importante para esta investigación, particularmente Instagram dado su formato que me permite analizar tanto las representaciones de las mujeres practicantes de yoga como los discursos textuales que acompañan a las imágenes. Las publicaciones realizadas en estos medios, muchas de ellas enfocadas en hacer publicidad a las clases y eventos que se ofrecen en los *estudios de yoga*, dan cuenta no sólo de los discursos que lxs dueñxs e instructorxs de yoga formulan con respecto a la espiritualidad, la salud y a los cuerpos, también de los discursos de los practicantes que se generan con la interacción en dichas plataformas.

He seleccionado imágenes de algunos de los *estudios de yoga* poblanos con la intención de contribuir a la descripción de dichos espacios: sus elementos decorativos, sus dimensiones, la distribución de los practicantes durante las clases, pensando en que estos lugares hacen parte del dispositivo de corporalidad del yoga.



Imagen: (Shala, Instagram de Durga Shala, 2023)

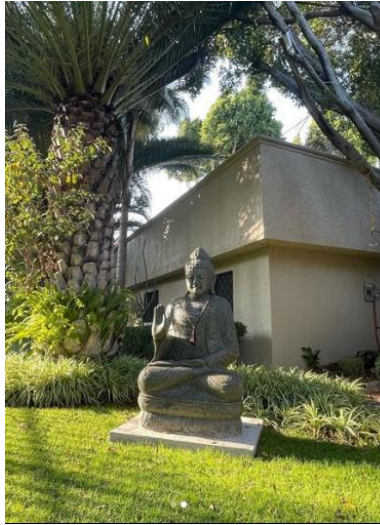


Imagen: (CASA ATMA, 2023)



Imagen: (YOGA PUEBLA, 2023)



Imagen: (BLISS TRAINING, 2023)



Imagen: (AIMAH YOGA, 2023)

En la actualidad hay una importante oferta de espacios en donde se imparte yoga, dirigidos, principalmente, a las clases media y alta debido a las zonas en donde están establecidos y a los costos de sus mensualidades, ya que estas oscilan aproximadamente entre los \$500 y \$1500 pesos, dependiendo de la frecuencia con la que se quiera asistir a clases, pero también dependiendo de la ubicación de los espacios, pues el costo de las mensualidades se eleva en aquellos *estudios* ubicados en zonas residenciales de clases altas, en los que es más probable que el diseño del lugar refleje el estatus económico de los practicantes a los que van dirigidos. La práctica constante de yoga, por lo tanto, implica que la practicante tiene

que destinar mensualmente un monto de sus ingresos para poder acceder a las practicas del yoga de manera regular y, de este modo, ver reflejados en su cuerpo y en su subjetividad las promesas de salud, de paz mental, tranquilidad, estabilidad emocional, felicidad, así como de un cuerpo más fuerte y flexible. También implica que, económicamente, debe considerar la compra de un tapete de yoga cuyo costo puede fluctuar entre los 150 y los 3000 pesos, así como ropa sugerida para practicar yoga (esta también es parte de la representación de la practicante de yoga y, por lo tanto, del dispositivo de corporalidad), de la cual en la actualidad existen diversas marcas (el atuendo más común son los leggings deportivos, los tops o playeras ceñidas al cuerpo en el caso de las mujeres, y shorts, pants y playeras en el caso de los hombres) y, en algunos casos, la compra de instrumentos de apoyo para la práctica (en el caso de los practicantes principiantes) como blocks, cintas o cojines.

El tiempo que me he dedicado tanto a la enseñanza del yoga, como a su práctica, me ha permitido reflexionar no sólo en quiénes tienen la posibilidad de asistir a estos espacios de enseñanza y práctica, sino a las restricciones económicas y de clase existentes que imposibilitan el acceder a este tipo de espacios, así como pensar en el contexto neoliberal en el que actualmente se desarrolla el yoga occidental, en el que muchos de los discursos vigentes sugieren la idea, no sólo de estar en constante sanación física, mental y emocional, sino que con ello se siembra una necesidad de estar en constante búsqueda de prácticas corporales para convertirse en sujetas sanas. En muchos casos aquello que se difunde y vende (especialmente a través de redes sociales) no son las prácticas del yoga en sí, sino un remedio a los malestares físicos, mentales y emocionales, se vende una idea de sujeta saludable, feliz, bella, capaz y en paz.

1.2.2 Las sujetas

Al hablar de las sujetas practicantes de yoga, quiero evitar caer en la generalización de un perfil de practicante y, más bien, invitar a comprender que toda subjetividad y corporalidad se encuentra atravesada por discursos, representaciones y autorrepresentaciones de clase, de género, de edad y de corporalidad, por ello, ligado a mi lugar de enunciación como practicante e instructora, hablo de las sujetas con quienes me he encontrado a lo largo del

tiempo que llevo inmersa en la disciplina del yoga y, por supuesto, de las sujetas con quienes me encuentro en diálogo a través del trabajo etnográfico.

Si bien no podría unificar las características que tienen las personas interesadas en practicar yoga, a lo largo de mi experiencia como instructora, e incluso desde mi experiencia personal, muchas mujeres nos acercamos a esta disciplina con la finalidad de sanar algún problema de salud física o emocional; sin embargo, también están las personas que buscan realizar una actividad física, modelar su cuerpo, relajarse o por la asociación que se le da al yoga de acceder a una práctica de desarrollo personal o espiritual, que regularmente está vinculado a la práctica de meditación y a las técnicas de control mental.

Ya sea en plazas comerciales, locales amplios o pequeños, casas habitación o al aire libre, todos estos espacios tienen en común un piso cubierto con tapetes de yoga ocupados mayoritariamente por mujeres, tanto jóvenes, como adultas, de mediana edad e, incluso, de la tercera edad en un mismo lugar y vistiendo para la ocasión, en algunos espacios y prácticas (como en la Gran Fraternidad Universal o en clases de Kundalini yoga) convocan a utilizar ropa blanca, aunque en su mayoría la ropa deportiva de moda y de marca (tops y leggings o shorts) es la más recurrente en los estudios en los que se imparte hatha yoga (y todos los estilos de práctica corporal derivados del hatha yoga), especialmente en las mujeres más jóvenes.

Los *estudios de yoga o yoga shalas*, como elementos discursivos del dispositivo de corporalidad del yoga, generan un ambiente que pareciera especialmente provisto para las mujeres y sus diversas búsquedas, no sólo para la práctica corporal de yoga, sino para encontrarse, saludarse, platicar de sus asuntos, darse tips de alimentación, de nutrición, recomendar lugares para hacer las compras o para visitar, reconocerse unas a otras lo avanzadas que están sus posturas o hablar del dolor corporal que queda como producto del esfuerzo en el trabajo de asanas de la clase anterior, o bien, de la experiencia de alguna terapia o retiro que vivieron recientemente, todo lo anterior es parte del dispositivo de corporalidad del yoga: los espacios, las prácticas, los elementos, los discursos dichos por las y los sujetos del yoga.

En la actualidad, estas prácticas y discursos parecen estar enfocados en las mujeres (aunque no necesariamente lo están, es algo que se asume), pues “las mujeres convirtieron el yoga en un fenómeno internacional que se convirtió en una industria de miles de millones”,

el anterior es un discurso que forma parte de la introducción de la película *Yogawoman (La mujer en la yoga)* (McIntyre, K. y Saraswati C., 2011), película documental que narra los discursos de algunas maestras y practicantes de yoga de Estados Unidos y de algunos otros países como India, Japón e Italia. Las mujeres en la yoga, de acuerdo con el film, dominan (yo diría que son atraídas por el dispositivo de corporalidad del yoga) actualmente esta disciplina, en calidad de practicantes y de instructoras, pero también en el yoga como industria, pues es principalmente “una generación de mujeres dinámicas [...que] reclaman esta práctica” (McIntyre, K. y Saraswati C., 2011), que se acercan a ella buscando sanar sus cuerpos, estabilidad emocional y paz mental; pero también mujeres que buscan mantenerse en “buena forma”, es decir, recurren al yoga como una práctica corporal para embellecer sus cuerpos, mantenerse esbeltas, tonificar sus músculos y, muy particularmente, mantenerse jóvenes, pues mucho se habla en los discursos del yoga, particularmente en redes sociales, como la fuente de la juventud ya que, de acuerdo con estos discursos (algunos que aseguran estar avalados científicamente por la medicina) el yoga mantiene las articulaciones flexibles y evita que la columna vertebral se deforme, contribuyendo a mantener una postura erguida, la cual se atribuye a un cuerpo joven y sano.

En este sentido, se hace necesario comprender la representación de las practicantes de yoga como sujetas de género saludables y, por lo tanto, a estas subjetividades como producto de los efectos discursivos de tecnologías sociales como lo son las redes sociales; así como la materialización de cuerpos como producto de las diferentes prácticas que, en nombre del yoga y la salud, realizan cotidianamente, sin dejar de lado cómo se autorrepresentan a través de sus propios discursos y experiencias dentro de estas prácticas.

La apertura que las redes sociales brindan para que cualquier persona cree su propio perfil y comparta imágenes personales, de sus prácticas y de sus experiencias son una ventana para entender su auto-representación. En este sentido, especialmente las instructoras e instructores de yoga, se auto-representan en su contenido en redes sociales, estas imágenes aluden a la representación de mujer saludable, de una mujer practicante de yoga que invite, motive y genere deseo a otras mujeres a querer verse y sentirse de la misma manera; se convierten en un ideal de cuerpo saludable, joven, bello, capaz y productivo.

Hay algunos puntos que me gustaría destacar de los recuerdos del período que laboré en aquél primer estudio de yoga, primero, que aquella atmósfera que me atrapaba me hacía

sentir en calma y bienvenida cuando era practicante, era en realidad formaba parte del dispositivo de corporalidad del yoga, en tanto que el espacio representaba un ambiente que invitaba a la gente a acercarse a vivir la experiencia del yoga, una experiencia de bienestar. Por otro lado, en cuanto a la representación de la instructora de yoga, cualquier persona que tuviera interés y los recursos económicos (particularmente estos, pues una certificación de yoga oscila entre 20 mil y 50 mil pesos) para certificarse como instructora de yoga podía hacerlo, pero eso no garantizaba que fuera una buena representante si su corporalidad o las cualidades de su personalidad no cumplían con la materialización y la subjetividad de cómo debe lucir y comportarse alguien que practica y enseña yoga, es decir, que la coherencia y la credibilidad de una instructora de yoga estaban en función de cubrir las características de su representación, es decir, de la materialización de un cuerpo yogui, o bien, de la construcción de una subjetividad yogui.

Retomo estas anécdotas, primero, para poder expresar de manera experiencial los efectos que ha tenido en mi vida el dispositivo de corporalidad del yoga a través de los espacios, los elementos que a través de los sentidos creaban experiencias corporales, las otras sujetas del yoga (practicantes e instructoras) con sus discursos, de los discursos en redes sociales y mi propia historia con el cuerpo y los discursos reiterativos (muchos de ellos familiares) que finalmente me llevaron a crearme una auto-representación como mujer en el yoga. Pues las representaciones y auto-representaciones de las mujeres en el yoga, son reforzadas por los discursos y las prácticas que conforman al yoga de occidente, es decir, por el dispositivo de corporalidad que opera como un elemento de poder tanto de la sociedad neoliberal, de la institución médica y de las redes sociales que opera sobre los cuerpos a partir de los discursos, que como indica Foucault “ejercen una especie de presión y de poder de coacción” (Foucault, 2005, pág. 22) es decir, los discursos reiterativos se asumen como una verdad que actúa para producir subjetividades y materializar cuerpos que corresponden a discursos y prácticas.

La representación de la yoguini occidental se asocia a un estilo de vida en calma, de bienestar, de ser una misma con la naturaleza, de libertad, de felicidad, en muchos de los gestos de las practicantes que circulan en las redes sociales se observan rostros de instructoras y practicantes felices. Este estilo de vida puede resultar deseable para las personas que viven en la monotonía de un sistema productivo que demanda largas jornadas laborales en una

institución o una empresa, cuyos ingresos o tiempo limitan el acceso a las prácticas que se ofrecen en el mercado de la salud y el bienestar, y cuya salud física y mental puede ir en detrimento por el propio estrés laboral, las relaciones sociales, las relaciones familiares y la productividad que demanda el sistema capitalista. Tal fue mi caso y el de otras compañeras, quienes buscando ese estilo de vida que representaba lo opuesto a aquello a lo que nos limitaba un estilo de vida capitalista, globalizado, comercial y corporal nos acercamos a las prácticas del yoga.

La representación de estos cuerpos, de estas subjetividades y del estilo de vida yogui encuentran parte de su razón de ser en los discursos de los médicos que, no sólo apoyan, sino que sugieren o recetan al yoga como práctica alternativa para sanar algún padecimiento físico, de modo que al yoga se le ha atribuido la cualidad de sanar o calmar los síntomas de un sinnúmero de padecimientos y trastornos físicos, emocionales y mentales: ansiedad, depresión, colitis, gastritis o cualquier problema digestivo, mejorar la circulación sanguínea, tiroides, diabetes, estimular el sistema nervioso central, mejorar la postura e incluso contribuir a casos deformativos como escoliosis, como terapia para tratar lesiones o contracturas y para fortalecer el sistema inmunológico y de este modo prevenir y evitar cualquier tipo de enfermedad, aunque también se le atribuye la cualidad de ser una práctica que ayuda a lidiar con el dolor y procesos emocionales por enfermedades como el cáncer y a transitar de forma más humana por sus tratamientos médicos. Estos discursos se refuerzan con literatura basada en textos orientales (no necesariamente vinculados al yoga y no necesariamente hindúes) de ayurveda, medicina tradicional china, textos budistas que hablan sobre el dolor y el sufrimiento, que coinciden en la idea de cuerpo holístico y de que el cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo.

En este sentido, la representación de la yoguini contemporánea sirve para nutrir al sistema capitalista, globalizado y corporal, para reforzar la idea de un estilo de vida deseable, que promete salud, paz mental y abundancia material, un “juego del poder y el deseo” (Foucault, 2005, pág. 25), es decir, discursos destinados a ejercer cierto control sobre los cuerpos y las sujetas a través del deseo, reforzando representaciones sociales acerca de un estilo de vida que se asume como sano, que totaliza y no permite complejizar la idea de salud y de cómo esta se materializa en los cuerpos y se integra en la subjetividad.

1.3 Los discursos del yoga occidentalizado

El practicante de hatha-yoga quiere construir para sí un “cuerpo divino” (dirya-sharina) o “cuerpo diamantino” (vajra-deha), que le garantizará la inmortalidad en los reinos manifiestos. No está interesado en alcanzar la iluminación sobre la base de una perpetua negación del cuerpo físico, sino que lo quiere todo: la liberación y un cuerpo transmutado en el que disfrutar el mundo manifiesto en sus diversas dimensiones. (Feuernstein, 2013, pág. 105)

El anterior, es un fragmento del apartado “Hatha Yoga, cultivar un cuerpo diamantino” del libro *La Tradición del Yoga* de Georg Feuerstein, en el que se describe la importancia que se le otorga al cuerpo en el desarrollo de un estado de conciencia mental, entendida como una experiencia extática que se produce en el estado encarnado (Feuernstein, 2013, pág. 104) es decir, la experiencia que propone el desarrollo potencial del cuerpo como medio para experimentar un estado de conciencia del yo, por lo que en el hatha yoga se accede a un estado de conciencia o samadhi que considera al ser desde un punto de vista holístico, en el que no se distingue una separación entre la mente y el cuerpo. El Hatha Yoga, entonces, es considerado el yoga físico, el *elogio del cuerpo* (Eliade, 1991), por centrarse en éste como vía para alcanzar la liberación mental.

Cabe destacar que los textos considerados como parte de la tradición del yoga han sido interpretados y traducidos tanto por maestros e investigadores de la India, como por diversos especialistas en indología de occidente; en muchos de los cursos de preparación para instructores de yoga en occidente se toma como referencia el texto de *Los Yoga Sutas* de Patanjali aunque, de acuerdo con Sjoman (1996), hay opiniones fundamentadas de que este referente realmente no transmite la filosofía de la disciplina, sino que es únicamente una colección de aforismos que estuvieron en boga en el tiempo que fueron escritos (año 150 A.C). Estas enseñanzas y su interpretación son, principalmente, en las que se ha basado la

transmisión del yoga occidental y es a través de ellas que en occidente se han desarrollado discursos que conforman al yoga contemporáneo. Tales enseñanzas sistematizadas en los yoga Sutras, de acuerdo con Mircea Eliade, reflejan la filosofía del yoga clásico, entendiendo que se trata de “una técnica ascética y un método de contemplación cuyo fin es la liberación del Espíritu apresado en la forma humana” (Eliade, 2000, pág. 14). Los Yoga Sutras es una serie de aforismos que compiló y sistematizó Patanjali, en los que se condensan las prácticas que el yogui debe realizar para alcanzar el estado de liberación. Es en este texto en donde se da una de las definiciones de yoga que actualmente se difunde en las enseñanzas del yoga de occidente, el segundo aforismo dice *yogashchittavrittinirodhah*, que Swami Vivekananda traduce como “el Yoga es la detención de la actividad de la mente, para que no tome diversas formas” (Patanjali, 2023). Sin embargo, se han realizado diversas traducciones de este texto, e incluso hay diferencias entre su traducción en inglés y en español, pero en lo que respecta a este aforismo todas las traducciones coinciden en la *detención de la actividad de la mente* como la esencia del yoga, por lo que se entiende que el yoga tiene un objetivo mental para el cual se realizan técnicas fisiológicas —que también se describen en el texto de Patanjali— muy diferente a los discursos centrados en la práctica corporal de ejecución de posturas que circula en la actualidad. De tal modo que esa adaptación discursiva ha dado nacimiento a un yoga occidentalizado que complementa a los discursos filosóficos, espirituales y de cuerpo del yoga de oriente, con discursos de cuerpo, salud, bienestar, belleza y espiritualidad de las culturas occidentales.

1.3.1 Discursos desde las sujetas

Mi reencuentro con el yoga como practicante ocurrió en el estudio Durga Yoga Shala, y tuvo por objetivo situarme como parte de las sujetas de estudio, se caracterizó también por la curiosidad de saber si me encontraría con otros discursos u otro tipo de prácticas distintas a las que me eran familiares y, finalmente, por la experiencia de encontrarme con el patrón de prácticas y discursos que he visto replicarse en diferentes espacios de enseñanza, con diferentes maestros y en diversos estilos de hatha yoga.

Ahí conocí a Elena, mujer poblana, ama de casa de aproximadamente 50 años, mi primer acercamiento con ella ocurrió de una manera muy casual, nos encontramos en el

camino de regreso a nuestras casas después de salir de una clase de yoga sabatina en octubre de 2022. Ambas llevábamos nuestros tapetes de yoga cargando en nuestras espaldas y vestíamos con nuestra ropa destinada para la práctica, las dos desaceleramos el paso para hacernos compañía durante unas cuerdas, nunca habíamos cruzado palabra; sin embargo, comenzamos a platicar de la experiencia de la clase de esa mañana que, para las dos fue una experiencia corporal muy muy intensa. Elena me contaba que antes de inscribirse a clases de yoga, pensaba que esta disciplina no era un ejercicio fuerte y que, a petición de una amiga, fue a probar una clase por curiosidad, ya que lo suyo era practicar ejercicios que demandaban y desarrollaban mucha fuerza corporal, pero para su sorpresa el yoga le ha gustado mucho porque le parece un ejercicio fuerte y demandante a nivel corporal. Elena asume al yoga como un ejercicio físico, para ella es comparable con correr, tomar clases de zumba o box, disciplina a la que dejó de ir después de romperse el codo en un accidente, mismo motivo por el que no había querido practicar ninguna actividad física, pues su movilidad era limitada. Ahora, además de ejercicio físico, asume que el yoga le ayudó a rehabilitarse de su lesión, pues asegura que ha sentido cómo ha ido ganando movilidad nuevamente debido a que ha podido fortalecer los músculos de sus brazos. Nuestro instructor de las clases sabatinas, Pablo, le reitera constantemente que preste atención a la fuerza que aplica a su brazo lesionado y que no lo force demasiado para no lastimarlo. Precisamente, este día nos anticipó que la clase se enfocaría en el fortalecimiento de brazos.

Pablo tiene aproximadamente 45 años, es dominicano, pero lleva varios años viviendo en México, específicamente en la ciudad de Puebla en donde decidió instalarse con su estudio de yoga Durga Shala. Sus clases son de las más solicitadas y concurridas en este espacio, quizás por la cercanía y confianza que logra generar con las practicantes, pues generalmente se toma unos minutos para platicar con nosotras y bromear, ya sea al inicio o al final de las clases. Recurrentemente nos recibe con un “¡qué bueno que vinieron a sufrir hoy, en lugar de quedarse en sus camas a dormir!”, anticipándonos que será una clase intensa, sugiriendo con esto que la salud, el bienestar y la belleza ¡tienen su precio!

Siguiendo los discursos que Pablo publica en las redes sociales de Durga Shala, sus palabras tienen sentido si se justifican en una de sus publicaciones del 2 de febrero de 2023, en la que se hace referencia a la atención que se le debe poner a las experiencias de placer y dolor (en el cuerpo en el caso del hatha yoga) durante la práctica, para justificar lo anterior,

refiere a una cita del Samkhya, considerado como el sistema filosófico más antiguo en la tradición india (Eliade, 2000, pág. 17):

En la antigua filosofía Samkhya, se dice que el objetivo de este mundo material (prákriti) es servir de campo, de teatro, donde el espíritu (púrusha) pueda experimentar (bhoga) tanto el placer como el dolor, para darse cuenta que estas experiencias no generan plenitud y así, volver la mirada hacia dentro, hacia sí mismo. Para alcanzar #yoga hay por lo tanto que pasar por bhoga, que significa "experimentar", y tiene connotación de disfrute pero también de sufrimiento. Está claro que cuando hablamos de #placer, para todos, la vida merece ser vivida a tope pero cuando hablamos de sufrimiento, son menos los que les resulta apetecible subirse al carro de la vida. Sri Dharma Mittra decía: "en una vida sin yoga el sufrimiento es sufrimiento. En una vida con yoga, el sufrimiento es una puerta que nos lleva a conocer más el Ser y cambiar la consciencia hacia un nivel superior, para darnos cuenta de que sólo somos un observador de nuestro cuerpo y mente. Disfruta TODO con este cuerpo y está mente, pero no te aferres a ellos. (Instagram de Durga Shala)

Tal discurso sugiere que todo camino de sanación, de transformación, de purificación, de aprendizaje conlleva dolor o sufrimiento (corporal y mental), y que es a partir de estas emociones que se puede llegar a un mayor autoconocimiento para poder elevar nuestro estado de consciencia. Sin embargo, las palabras de Pablo no están acompañadas de esta explicación que, en ocasiones cambia por un "qué bueno que vienen a dejarse maltratar", aunque por todas es asumido que nuestro instructor bromea, nunca se aclara el papel del dolor (o como prefiero indicar yo en mis clases: "la incomodidad") en la práctica corporal de asanas, por lo que podría asumirse que parte del modelamiento de los cuerpos para lograr realizar las posturas implica dolor, sufrimiento y un poco de maltrato por parte del instructor, un maltrato producto de la acción del propio cuerpo.

La cita a la que se hace referencia en la página de Instagram de Durga Shala habla del placer, del dolor y del sufrimiento como vías para el conocimiento del *Sí mismo*, como un medio para trascender el plano material, el plano del cuerpo, y que permita alcanzar un estado

de consciencia más alto a través de la observación de la experiencia corporal y las fluctuaciones de la mente. Esta idea, la de trascender el plano corpóreo, es el principal objetivo de la filosofía Samkhya “la disociación del espíritu (*purusha*) y la materia (*prakriti*)” (Eliade, 2000, pág. 17), es decir, que la mente deje de identificarse con el cuerpo, teniendo como fundamento que el objetivo de esta filosofía y sus técnicas es la liberación del sufrimiento, ya que “la experiencia humana, sea cual fuere su naturaleza, engendra sufrimiento. «El cuerpo es sufrimiento, porque es la morada del dolor; los sentidos, los objetos, las percepciones son sufrimiento, porque conducen al sufrimiento; hasta el placer es sufrimiento, porque después de éste vuelve el sufrimiento»” (Aniruddha, 2000, pág. 25), por lo que la intención de la observación de estas experiencias corporales es alcanzar un estado de ecuanimidad mental ante el dolor o el placer, que se logra cuando la mente observa sin identificarse con el cuerpo; y no lo es mantener el enfoque en el sufrimiento durante la práctica de asanas únicamente como producto del trabajo y esfuerzo corporal, que es la forma en que se puede interpretar el discurso de Pablo, al no dar la contextualización que hay en torno a la idea del sufrimiento en esta filosofía.

Cuando hablo de que en mis clases utilizo el concepto de “incomodidad” y no de dolor, es porque a lo largo del tiempo que he dedicado a formarme, a estudiar y a enseñar, he buscado enfocar a la práctica de asanas en una herramienta que permita, no sólo la autoobservación y el perfeccionamiento de la práctica corporal, sino que a través de esa observación de las sensaciones que le implican al cuerpo la ejecución de una postura (ya sean sensaciones agradables o desagradables), los practicantes puedan permanecer en ellas con una mente tan ecuaníme como sea posible, sin reaccionar ante la incomodidad y sin reacción por el deseo de las sensaciones agradables (como ocurre cuando un practicante logra realizar por primera vez una postura que parecía imposible). Pero también, por incomodidad me refiero a llevar al cuerpo a un estado físico que le permita encontrarse con esas sensaciones desagradables a través de las cuales le sea posible trabajar mentalmente para observarlas tratando de mantener una respiración pausada y prolongada para mantener a la mente relajada y observando, lo que para mí implica que en el caso de la práctica de asanas se refleja el principio de Ahimsa, de no violentar al cuerpo al grado de llevarlo al sufrimiento.

¿Con qué intención ocurre lo anterior en la práctica de yoga? En mi primer trabajo como instructora conocí a una compañera, cuyas clases eran altamente demandadas debido

al nivel de exigencia física que implicaban, quien constantemente reiteraba que “*si no duele, no sirve*”, tal y como podría ocurrir en un entrenamiento en el gimnasio, o en prácticas corporales como el crossfit, la gimnasia o incluso en el disciplinamiento que implica la danza. Sin embargo, en su sustento filosófico, el yoga implica tanto prácticas fisiológicas como espirituales a las que en sánscrito se les conoce como “*anga*” y se han traducido al español como “*miembros*”. Así, los miembros del yoga⁷ son los pasos o las técnicas que un practicante que haya decidido caminar por el sendero del yoga debe realizar para alcanzar la liberación (Eliade, 2000), los primeros dos miembros o técnicas (*yamas* y *niyamas*) se consideran los requisitos preliminares para la ascesis, y se refieren a las conductas abstemias (*yamas*): *ahimsa* (no violencia), *satya* (honestidad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (moderación) y *aparigraha* (no codiciar); y las conductas disciplinarias (*niyamas*): *shausha* (limpieza interna y externa), *santoshya* (contento), *tapas* (acciones purificadoras), *svadhyaya* (estudio de uno mismo) e *ishvara pranidhana* (entrega de los frutos de una acción); estas son las conductas y el disciplinamiento que se espera que debe asumir el practicante para iniciar su camino espiritual. Como indica Eliade, *yamas* y *niyamas* se consideran los primeros pasos a los que un practicante de yoga debe comprometerse en su camino espiritual.

En el contexto del yoga occidental cabe la posibilidad de que estas conductas se mencionen como parte de las acciones que un practicante de yoga debe atender; sin embargo, en ningún estudio de yoga se condiciona la inscripción de las y los sujetos a la práctica de dichas conductas, estas quedan a consideración de cada practicante, en el caso, por supuesto, de que tenga conocimiento de ellas. También es importante considerar que estas normas de moralidad se sistematizaron en los Yoga Sutras de Patanjali hace más de dos mil años en un contexto oriental, pensadas en una práctica ascética que implica la renuncia al deseo, a la identificación con lo material, incluido el cuerpo (los placeres sensoriales y materiales), por lo que pensar en estas acciones en un contexto capitalista y corporal, implica también la reinterpretación de dichas normas.

⁷ Mircea Eliade señala que los *miembros* del yoga son considerados tanto técnicas como un sendero ascético y espiritual cuyo último objetivo es la liberación definitiva. Estos *miembros* son: “1) las abstenciones (*yama*); 2) las disciplinas (*niyama*); 3) las actitudes y posiciones del cuerpo (*asana*); 4) el ritmo de la respiración (*pranayama*); 5) la supresión de la actividad sensorial sujeta a la influencia de los objetos exteriores (*pratyahara*); 6) la concentración (*dharana*); 7) la meditación yóguica (*dhyana*); 8) *samadhi*” (Eliade, 2000, pág. 59)

En el caso de los yamas, hay una abstención que tiene una relevancia particular, pues de ella se originan las demás abstenciones y disciplinas, como señala Eliade (Eliade, 2000), se trata del principio de Ahimsa al cual se le ha traducido e interpretado de diversas formas, particularmente como “no matar”; sin embargo, una interpretación más basta de esta palabra sería “no causar jamás dolor a criatura alguna, de ninguna manera posible.” (Eliade, 2000, pág. 60)

Desde esta perspectiva, Ahimsa se podría pensar como uno de los principios que asumen las y los practicantes de yoga, y por lo tanto, uno de los discursos que constituyen la representación yogui, en el entendido de que es una conducta que se espera que se asuma como parte de un estilo de vida que incluye decisiones como no dañar al entorno, y la no acción o reacción violenta hacia ningún ser vivo (idea de la que se desprenden el vegetarianismo y el veganismo como hábitos alimenticios libres de crueldad animal), es decir, vivir en un estado de paz.

Los discursos que más recurrentemente he escuchado durante las clases de yoga en diversos *shalas* tienen que ver con la idea de que el principio de Ahimsa comienza en la ejecución de asanas sobre el tapete de yoga y que con la práctica corporal constante es una acción que se irá integrando a la mente como parte de una ideología de vida y, por lo tanto, que irá construyendo subjetividad. El principio de Ahimsa es frecuentemente mencionado por las y los instructores de yoga, asumiendo que los practicantes deben observarlo durante la práctica de asanas cuidando no lastimar sus cuerpos; sin embargo, esto se contradice con discursos como los de Pablo (anteriormente citados), en los que se motiva a llevar al cuerpo a su límite físico para lograr su modelamiento, ya sea con una finalidad postural o estética, a través de la acción de la práctica de asanas.

En Durga Shala, el vínculo que Pablo genera con las asistentes le ha permitido consolidar un grupo de practicantes regulares que entienden al pie de la letra todas las instrucciones que comanda Pablo, quien pasa la mayor parte de las clases observándonos, corrigiéndonos las posturas, ajustando nuestros cuerpos y, ocasionalmente, demostrando alguna postura más complicada de realizar. Muchas de las asanas las menciona en sánscrito, algunas en su supuesta traducción al español, o a veces simplemente nos da indicaciones para su ejecución haciendo referencia a las partes del cuerpo, fragmenta al cuerpo desde un lenguaje anatómico, nos indica en qué punto y cómo colocar los brazos, las manos, las

rodillas, rotar las piernas, activar los muslos, acomodar los pies, la cadera, el fémur, la cabeza o contraer el abdomen, particularmente esta última indicación es una de las más recurrentes en su clase, pues para poder realizar muchas de las posturas es necesario tener un “centro” (abdomen) fuerte, su referencia a un cuerpo cartesiano cuya función es estar bajo el control de la mente durante la ejecución de asanas, se contrapone con la visión cosmológica del sí mismo, no sólo de la que parte la filosofía del yoga, sino de la que da cuenta en los discursos que enuncia frecuentemente en sus medios digitales. Si a partir de discursos se construye una noción de verdad acerca de los cuerpos y de sus prácticas, entonces el discurso de Pablo promueve la idea de un cuerpo seccionado, no sólo en cada una de sus partes anatómicas, sino también desvinculado del cuerpo energético y el cuerpo sutil a los que hace referencia en algún otro momento de la práctica, así, los discursos que acompañan a la clase están enfocados en el desarrollo de un trabajo corporal que, sincronizado con la respiración, está encaminado a desarrollar habilidades y aspectos físicos como fuerza, flexibilidad y equilibrio necesarios para que el cuerpo sea capaz de hacerse maleable, para que con la práctica constante sea posible realizar posturas cada vez más complejas y demandantes para el cuerpo físico. El final de las clases toma otro ritmo y se acompañan por otro tipo de discursos en los que se pide dejar descansar a “nuestros cuerpos” y agradecerles y agradecerlos por observarlos, por cuidarlos y por regalarnos un tiempo para estar con nosotras mismas. Por “nuestros cuerpos”, Pablo se refiere al cuerpo físico, el cuerpo mental y el cuerpo energético (respiración).

La doctrina Vedanta concibe tres cuerpos y cinco envolturas o capas que envuelven al *atman* (alma) llamadas *koshas*. En el *Traittiriyā Upanishad* (uno de los textos en los que se basa la filosofía Vedanta) se hace mención a esta concepción del *Sí*, los cuerpos a los que se hace referencia son a un cuerpo causal, a un cuerpo sutil y a un cuerpo denso (Sarvanand, 1921), que corresponden al discurso de los tres cuerpos que menciona Pablo: la mente como cuerpo causal, la respiración como cuerpo sutil y el cuerpo físico como el cuerpo denso.

La mirada del cuerpo que tenemos en occidente y, particularmente, la que tenemos los practicantes e instructores de yoga corresponden a particularidades históricas, culturales e incluso políticas que nos llevan a comprender nuestros cuerpos no sólo desde una noción cartesiana y dualista, sino que también, en el caso mexicano, desde la producción de subjetividades y el dominio sobre los cuerpos que han ejercido algunas instituciones con

objetivo de disciplinarlos, como sucedió en la creación del estado nacionalista que buscaba el “mejoramiento de la raza y de la higiene social, física y mental como aspectos prioritarios para el proyecto civilizatorio y educativo de los revolucionarios” (Muñiz E. , 2002, pág. 6).

Ante esta perspectiva de cuerpo en la que los practicantes e instructores de yoga estamos inmersos de manera histórica y cultural, hablar de “agradecer a nuestros cuerpos físico, mental y energético” parece un mero discurso que permite momentáneamente dar un sentido de trascendencia a nuestra existencia material. Sin embargo, se vuelve tarea difícil intentar explicar una noción de cuerpo que, desde la historia personal, situada en un contexto occidental, corpocentrado, mediático, globalizado y capitalista, sólo se puede comprender a través de la propia interpretación de los textos Vedantas, y a partir de esta interpretación es que se generan nuevos discursos acerca del cuerpo, de energía y de consciencia en la práctica de yoga. Por lo que hablar de tres cuerpos y de *koshas* bien podría ser una simple reproducción de discursos orientales.

1.3.2 Los discursos en las redes sociales

Cuerpos flexibles, cuerpos esbeltos, cuerpos jóvenes, cuerpos con músculos definidos sin llegar a lucir voluptuosos, cuerpos fuertes, cuerpos que representan equilibrio, ligereza, audacia, cuerpos que exhiben sus capacidades a través de posturas, a veces, impensables para quienes no están familiarizados con la práctica corporal del yoga, cuerpos disciplinados y, en ocasiones, llevados al extremo para lograr la pose perfecta. Estos son algunos ejemplos de los discursos en torno al cuerpo que actualmente circulan y se exhiben, muy particularmente en Instagram, la red social en donde pareciera que son las sujetas quienes toman agencia de la producción discursiva acerca de sus cuerpos.

Como producto de las sociedades de control, ya no es la institución misma la que ejerce el poder discursivo que controla y modela nuestros cuerpos, sino que reparte ese poder entre los individuos que producen sus propios discursos de corporalidades saludables, bellas, fuertes, así como las representaciones de la subjetividad yogui.

¿De qué manera intervienen estos discursos de cuerpo, salud, belleza y bienestar en la materialización de cuerpos y producción de subjetividades del sujeto yogui occidental? Podría ser que a pesar de esta aparente capacidad que existe en las sociedades

contemporáneas para permitir que todas y todos los sujetos se apropien de diferentes medios de producción de discursos, aún hay algo más grande, con mayor poder que predomina en la creación y aceptación de estereotipos y representaciones corporales normalizadas. Parte de esta respuesta se encuentra, también, en las prácticas que las y los sujetos realizan para reforzar los discursos, es por ello, que en este trabajo retomo la categoría de dispositivo de Foucault que permite explicar, como ha señalado Roger Chartier, que las prácticas son gobernadas “por reglas y criterios propios, que definen según los casos los dispositivos de normalización, las reglas de producción de los discursos, las técnicas disciplinarias o la estética de la existencia” (Chartier, 1996, pág. 122). En este sentido, no podría dejar de hablar de los efectos de las sociedades capitalistas, de consumo, globalizadas y corpocentradas en la producción y reproducción de estos estándares corporales que se originan con la producción de discursos y se llevan a la acción a través de diversas prácticas.

Las redes sociales de Durga Yoga Shala (Instagram) están cargadas de discursos que implican diferentes formas de entender al yoga: como práctica corporal, como práctica espiritual, como práctica de salud y bienestar, así como de discursos filosóficos, pero que también indican las cualidades que deben desarrollar y poseer los practicantes de yoga con la finalidad de alcanzar el objetivo principal de la práctica: *la consciencia del sí mismo*:

Un alumno avanzado es aquél que está presente en la práctica, aquél que medita entre asanas y respiración adentrándose en sí mismo, que sabe realmente respirar y llenar de energía vital su cuerpo, respirando con sutileza y, al mismo tiempo, con presencia. “Dharma M.”. (Instagram de Durga Shala)

Frente a este discurso, me he encontrado que durante las clases en Durga Yoga Shala, si bien al inicio se nos pide “*ser una misma con nuestra respiración*”, asumiendo con ello que fuera de la práctica de yoga no se es una misma con la respiración, que la mente está separada de nuestra respiración (a la que Pablo llama cuerpo energético). No se hace una referencia explícita a meditar entre asanas, de hecho, no se hace referencia a algún estado de la mente o al cuerpo “psíquico” que menciona Pablo al final de las sesiones, durante el tiempo en que transcurren las clases los discursos van en dirección a la acción de y sobre nuestros cuerpos.

Es importante tener presente que el yoga contemporáneo parte de un discurso del cuerpo-mente completamente distinto a sus orígenes orientales, siendo esta una de las condiciones de las que parto para problematizar al hatha yoga occidentalizado como un dispositivo de corporalidad.

Tales condiciones parten de la coexistencia de discursos que conforman las prácticas contemporáneas del hatha yoga, que fluctúa entre ser una práctica filosófica y espiritual, que induce a una conciencia y conocimiento del *Sí mismo*; frente a la occidentalización de esta disciplina que, en gran medida, promueve una práctica corporal, de belleza y de salud que tienen por objeto la sanación, el perfeccionamiento, el modelamiento y el disciplinamiento de los cuerpos.

Las y los instructores y los dueños de los *Shalas* aprovechan las posibilidades que les dan las redes sociales para difundir discursos referentes al yoga, muchos de esos discursos dan cuenta de su propia perspectiva y su verdad de lo que asumen como yoga, en algunos casos, es claramente visible la importancia que dan a la práctica corporal (como se verá más adelante) que, a mi consideración y partiendo de mi observación realizada en redes, es la tendencia en los últimos años, la de difundir un cuerpo de yoga: joven, flexible, fuerte, esbelto, capaz.

En el caso de las redes de Durga Yoga Shala se asume que en este estudio de yoga existe una concepción diferente acerca del cuerpo en el yoga:

¡Cuerpo de yoga! Si estas dos palabras te dan ganas de pasar la página, tienes una buena razón. La frase, que se encuentra comúnmente en revistas, anuncios y redes sociales, está plagada de connotaciones incorrectas e insanas. A menudo se usa como sinónimo de “delgado, alto, flexible y sexy”, “cuerpo de yoga” implica que sólo hay una forma correcta de verse y sentirse si practicas yoga. En realidad, no existe tal cosa como un cuerpo de yoga perfecto. Cada cuerpo es un cuerpo de yoga. Yoga no se trata en absoluto de un cuerpo ideal. La palabra “yoga” en hindi significa “yugo”, que enfatiza la conexión con uno mismo y la desconexión con lo no real o irrelevante. Además de las posturas físicas (conocidas como asanas), el yoga incluye respiración, meditación y otras

prácticas no físicas. Asana es sólo uno de los caminos. (Instagram de Durga Shala)

En el caso del perfil de Instagram de Durga Yoga publican imágenes de todas las clases que se imparten en este espacio y, por lo tanto, de todas las practicantes, independientemente de su tipo de cuerpo, edad, género, lo cual no ocurre con todas las redes sociales de otros espacios que corresponden a un público de un nivel socioeconómico más privilegiado en donde lo común es ver imágenes de una selección de cuerpos delgados, flexibles, fuertes, jóvenes y capaces.

Sin embargo, en Durga Yoga Shala los discursos referentes a los cuerpos ideales de yoga se escuchan fuera del tiempo de clase, aludiendo precisamente a la percepción de los cuerpos de las propias practicantes a través de las imágenes que se publican en las redes sociales de Durga Shala.

Te quiero pedir por favor, que me quites de las fotos que subes a Facebook y a Instagram, es que no me gusta, va a decir la gente que cómo esa gorda está practicando yoga, no me gusta cómo me veo, entonces por favor a mi quítame (Elena)

Estas palabras las expresó Elena a Pablo antes de iniciar la clase, en ella advierte una suerte de rechazo y autoexclusión a aparecer en las imágenes que Pablo publica en redes sociales, pero además, asumiendo que cualquier persona que las mire pensará que Elena tiene un cuerpo gordo y que, por lo tanto, no puede ser practicante de yoga, pues no representa la idea de cuerpo de yoga que circula mediáticamente y que, por lo tanto contradice a la idea de que “el yoga no se trata de un cuerpo ideal” como cita la reflexión en sus redes sociales.

Asimismo, el discurso del yoga como una práctica que además de posturas físicas promueve la meditación, la respiración y otras prácticas, no se ve reflejado en lo que se ofrece en las sesiones de yoga en Durga Shala, a excepción del trabajo de respiración, que es parte integral de cualquier clase de hatha yoga en éste y en la mayoría de los espacios de práctica. En Durga yoga la meditación se imparte sólo en algunas clases, durante un corto momento en el que se pide cerrar los ojos en postura de meditación (sentadas en nuestros tapetes con

las piernas cruzadas) y observar lo que experimentamos durante ese momento; sin embargo, las sesiones enfocadas exclusivamente al desarrollo de técnicas de meditación se imparten ocasionalmente, sin una regularidad, sino como parte de algunos eventos especiales, como lo fue el caso de la celebración del décimo aniversario del *shala* o como parte de las actividades de los retiros que han llevado a cabo.

Los *estudios de yoga* coinciden en su enseñanza como un conjunto de prácticas corporales, aunque hay otros aspectos en los que convergen, como los discursos espirituales y filosóficos que se manifiestan en algunas ocasiones; sin embargo, la práctica corporal está presente en cada uno de estos lugares, por lo que el trabajo del cuerpo tiene un papel importante en la enseñanza actual de yoga en las urbes occidentales, tal y como lo demuestran las fotografías que hacen públicas en sus perfiles de Instagram algunos de los estudios de yoga de la ciudad de Puebla:



Imagen: (Instagram de Durga Shala)

Pie de la imagen: “Un alumno avanzado es aquél que está presente en la práctica, aquél que medita entre asanas y respiración adentrándose en sí mismo, que sabe realmente respirar y llenar de energía vital su cuerpo, respirando con sutileza y, al mismo tiempo, con presencia.

-Dharma M-”



Imagen: (AIMAH YOGA, 2023)

Pie de la imagen: “Aperturas. La respiración es clave a la hora de practicar asanas. Es importante localizar los músculos que participan en la respiración y utilizarlos correctamente. Aún más en las asanas nos damos cuenta que el suelo pélvico y los músculos intercostales hacen una gran diferencia en movimientos que requieren fuerza del abdomen e involucran la flexibilidad y estabilidad en la espalda. Por eso siempre practicamos conscientemente, y buscamos esa conexión y esa atención para poder identificar los movimientos correctos en nuestra práctica.”



Imagen: (TU CASA DE YOGA, 2023)

Pie de la imagen: “Razones por las que debes empezar a practicar Yoga en este nuevo año:

▪ tu estrés desaparecerá ▪ tus dolencias físicas serán cosa del pasado ▪serás más fuerte y flexible ▪ aprenderás a controlar tus emociones ▪sanarás tu cuerpo ▪ y dominarás tu mente.
Y el inicio de año es el mejor momento para cambiar y empezar a vivir una vida más saludable plena y consciente.”



Imagen: (VITALA YOGA STUDIO, 2023)

Pie de la imagen: “Toma la decisión de aprender algo nuevo. Un regalo de ti para ti. La práctica de yoga te ayudará a desarrollar conciencia corporal, fuerza, tonificar tu cuerpo, y al mismo tiempo aprenderás a relajarte mientras aumentas tu capacidad respiratoria y enfocas tu mente.”



Imagen: (SATHYA YOGA STUDIO, 2022)

Pie de la imagen: “Hip Openers...para soltar la ansiedad que nos da el futuro... para recuperar la confianza en nuestras relaciones... para desanclarnos del pasado...para despertar el deseo, la sexualidad y la creatividad... #hipopeners para atender la relación con nosotros mismos.”



Imagen: (CASA ATMA, 2023)

Pie de la imagen: “Ashtanga Yoga Es un estilo de yoga dinámico en el cual el movimiento es guiado por una técnica de respiración que genera calor interno para purificar el cuerpo, las emociones y la mente. En la práctica diaria observaremos que al hacer una postura no sólo estaremos empleando ciertas partes del cuerpo, estaremos contactando con órganos, sistemas, plexos y estados emocionales. Día a día la práctica se volverá profunda, alineada, con equilibrio y sin expectativa. Es ahí donde el terreno se vuelve fértil y el practicante se respira, se honra, se respeta, se ama y simplemente vive el presente. Namaste.”

Como se observa, en la actualidad es común que diversos espacios en donde se practica yoga se promuevan —al menos en lo que respecta a la práctica corporal de yoga— a través de sus páginas digitales, discursos referentes esta disciplina como una actividad de conexión con el *Sí mismo*, de salud física, mental y emocional, de desarrollo de conciencia o de un

camino de conocimiento interior, tal es el caso de la publicidad de algunos de los estudios de yoga de la ciudad de Puebla en sus redes sociales⁸.

Es relevante para este proyecto observar tanto las prácticas como los discursos que están operando en la disciplina del hatha yoga occidental y cuáles son los efectos que tienen en la materialización de cuerpos y construcción de subjetividades.

Así, este trabajo da cuenta del desarrollo disciplinario de la práctica corporal de asanas desde un entendimiento occidental de cuerpo que privilegia su culto y perfeccionamiento de acuerdo con los estándares de belleza vigentes, disciplinamiento que se apoya en los discursos de bienestar de la institución médica y en discursos de belleza que operan y se interconectan.

1.3.3 Mi lugar de enunciación

Parto, aquí, del hecho de asumirme como una de las sujetas que produce el dispositivo del yoga, ya que en los últimos trece años he sido cercana a esta disciplina, primero como practicante y posteriormente como instructora, trayectoria que me ha permitido observar cómo se vinculan los discursos que actualmente circulan alrededor del yoga, con los cuerpos que materializa y las subjetividades que se producen.

La forma en que yo he experimentado la búsqueda de cumplir las expectativas que en redes sociales se generan acerca de la representación de instructora de yoga, (y como también lo han experimentado otras instructoras cercanas a mi) es con un sentimiento de presión constante por llevar un disciplinamiento y control corporal que implica realizar práctica de asanas todos los días para lograr mayor flexibilidad y fuerza para perfeccionar las posturas y lograr realizar otras más complejas; así como también la presión por realizar diversas

⁸ “Un camino personal e íntimo para cultivar el Yoga interior.” (Instagram de Durga Shala)

“Es una sala dedicada al estudio y la práctica consciente de esta disciplina”. (Aimah Yoga, 2022)

“En Tu casa de Yoga. Escuela de Yoga en Puebla nos enfocamos en conectarte contigo mismo.” (Tu Casa de Yoga, 2022)

“Tenemos como misión promover la práctica de yoga como una disciplina que nos ayuda a depurar y fortalecernos física, mental y emocionalmente, reconociendo nuestras debilidades, despojándonos de nuestro ego y temores, para desarrollarnos plenamente”. (Vitala Yoga Studio, 2022)

En contraste, existen espacios de yoga que difunden expresamente la práctica de yoga en su acepción de trabajo corporal: “...sesiones de Vinyasa Yoga, sincronizando la respiración con el movimiento para unir de manera fluida posturas de Yoga con ejercicios dinámicos de fuerza y técnicas especializadas de Stretching y Soft Acrobatics que mantengan tu entusiasmo y motivación en los retos.” (Sathya Yoga Community, 2022)

prácticas dietéticas, no sólo para mantener la figura lo suficientemente delgada y así representar la imagen estereotipada de un cuerpo de yoga, sino también para ser coherente con la producción de una subjetividad yogui: que no consume carne, ni algún otro derivado animal, que para mantener un cuerpo desintoxicado debe abstenerse de conductas no saludables como beber alcohol, o por no demostrar emociones “negativas” como el enojo o la tristeza; por todo lo anterior se juzga al practicante de yoga, aún más a las y los instructores, ya sea por no poder mantener el control sobre nuestros cuerpos, nuestras acciones, nuestras conductas o nuestras emociones; ya que el autocontrol (de cuerpo y mente) y la ecuanimidad deberían ser parte del resultado del disciplinamiento que se busca con la práctica de yoga.

Aunque mi papel como investigadora llegó tiempo después que el de practicante o el de instructora, sin duda, el primero fue influenciado y motivado por los últimos, particularmente al darme cuenta de cómo los discursos que circulan en torno a la práctica de yoga tienen efectos sobre las sujetas que estamos inmersas en la práctica que, a pesar de ser una práctica asociada con el autocuidado y la procuración de bienestar, tiende a materializar cuerpos y a producir subjetividades basándose en discursos que promueven un disciplinamiento que, aunque se justifica en los textos filosóficos del yoga, se adaptan para ser funcionales en nuestro contexto político, económico, social, histórico y cultural. Las reflexiones parten tanto de mi experiencia en el ámbito del yoga y mi contexto de vida, como también de las de un círculo cercano de mujeres practicantes de yoga.

Desde mi lugar de enunciación de la antropóloga, me ha sido posible comprender cómo es que se asumen las subjetividades yoguis atravesadas por discursos de la normatividad de cuerpo y mente saludables, así como también de salud emocional, pero también por cuestiones de clase, de género y de raza. Así, la antropóloga que nace en mí, habla desde su experiencia para articularla con la de las sujetas con quienes dialogo. Desde este posicionamiento, hay elementos claves que he observado que han influido tanto en la materialización y autopercepción de mi cuerpo, como en la forma que he asumido una subjetividad yogui; el primero es la influencia que ha tenido la representación de un modelo de cuerpo hegemónico que establece estándares de belleza femeninos en una búsqueda por encajar en ellos a lo largo de mi historia de vida, pero particularmente en el ámbito del yoga occidentalizado en donde se espera, particularmente como instructora, tener un cuerpo esbelto como carta de presentación para poder dar clases en algunos lugares, como estudios

de yoga dirigidos a clases privilegiadas, en clubes deportivos o en gimnasios, incluso el cuerpo llega a tener una mayor relevancia que los conocimientos filosóficos que se pueda tener con respecto al yoga, porque gran parte de las ganancias de un estudio de yoga están en vender el deseo de un cuerpo, un ambiente y un estilo de vida yogui.

Debido a lo anterior, y a mi historia corporal, ya que desde adolescente hubo en mi una constante búsqueda de dietas para bajar de peso y una constante subida de kilos que me llevó a la obesidad en mis veintes, con todas las implicaciones que esto conllevó para tanto para mi vida personal, social, y laboral, pues la inseguridad y el no sentirme a gusto en mi propio cuerpo minó cada uno de estos aspectos. Es cierto que cuando comencé a practicar yoga esa relación con mi corporalidad cambió para mejor, si hay un elemento de cambio que la práctica de yoga ha dejado en mi subjetividad es una constante autoobservación, tanto de mi cuerpo, como de mis pensamientos y emociones de los que no era consciente antes de iniciar como practicante, por lo que por algún tiempo las dietas dejaron de ser una constante en mi vida para comenzar a observar qué tipo de alimentos me hacían sentir mejor físicamente, además, la actividad física que involucra al hatha yoga me permitió por primera vez estabilizarme en mi peso, aun así, mi cuerpo nunca representó los estándares demandados mediáticamente.

Esta relación con mi cuerpo volvió a cambiar en el momento que me convertí en instructora de yoga, pues ya no sólo importaba cómo me percibía y me sentía conmigo misma, sino la percepción de las miradas externas, particularmente en el momento en que las redes sociales hicieron tan popular a esta disciplina, de modo que las dietas y una excesiva preocupación por mi cuerpo, su talla y peso, regresaron. Atala, la dueña del primer *estudio de yoga* en donde di clases evitaba subir fotos de las instructoras, pues ninguna (sólo ella) encajaba con los estándares requeridos, yo por mi tipo de cuerpo, Alma por su color de piel (morena) y Lupita por su edad (ella era la mayor de las instructoras que trabajábamos ahí, llegando casi a sus 50 años), tipo de cuerpo y dificultad para ejecutar posturas que se representan a un cuerpo capaz.

Más tarde, cuando decidí asociarme con mi amiga Dana para abrir nuestro *estudio de yoga*, el tema de las imágenes y la publicidad en redes sociales nos resultó un problema, ya que ambas pensábamos que nuestros cuerpos de yoga no eran cuerpos para vender, así que omitíamos, en medida de lo posible, exponernos en estos espacios digitales.

En cuanto al asumir una subjetividad yogui, comenzaré por decir que, en todo caso, mis pautas de comportamiento previas a introducirme a la práctica encajaron en los ideales que se esperan de una subjetividad yogui, pues desde muy joven fui una mujer de temperamento tranquilo, ya que en mi familia fui educada para cumplir con el papel de la “*niña buena*”, una niña que sabe acatar las indicaciones de los adultos, guardar silencio cuando hay que hacerlo, mantener la calma, tener un buen comportamiento (especialmente frente a otros), sonreír, no dar problemas, no enojarme y, por el contrario, ser amable aun cuando se traspasen mis límites, así como a suprimir reacciones ante cualquier situación incómoda; cabe señalar que el mantener estos comportamientos durante años me llevó a desarrollar ansiedad, que conllevó a un trastorno alimenticio que fue el causante de una colitis severa y mi subida de peso lo que, paradójicamente, me llevó a descubrir el yoga como una actividad alternativa de autocuidado para ayudarme a disminuir mis niveles de ansiedad, calmar la inflamación producida por la colitis y, quizá, regular mi metabolismo para bajar de peso.

Pero un aspecto en el que ha tenido efecto la práctica disciplinaria es en una constante autoobservación, reflexión y autocontrol de mis pensamientos, acciones y emociones, particularmente del autocontrol de aquellas acciones y emociones que no corresponden con la imagen yogui occidental, sin embargo, un autocontrol que es difícil mantener en los ámbitos más íntimos de mi vida (familia, amigos, pareja) y que, por lo tanto, son conductas que busqué mantener y controlar como parte de una representación de instructora de yoga. Dana, instructora de yoga, quien continúa dirigiendo un *shala* e impartiendo clases en él, y con quien sigo teniendo una estrecha amistad, me ha hecho saber en una reciente conversación que ella buscó por mucho tiempo representar una imagen yogui hacia el exterior, sabiendo que no correspondía con su propia identidad:

yo que he sido súper ansiosa toda la vida, explosiva, botepronto, pues a mi mantener esa imagen, me costó. Ya ahorita en clases, a lo mejor es muy irrespetuoso para los alumnos, pues a veces sí digo groserías, ya saben que tomo, ya saben que como carne, o sea, ya no tomo a los niveles que tomaba cuando me certifiqué, porque ya ni mi cuerpo aguanta, pero yo sí ya me limpié todo eso...

Y con la comunidad yogui, pues como que tienen una imagen acerca de la gente

que practica yoga que yo de pronto... yo sentía que tenía que tomar a escondidas, que me iban a juzgar, no iba a tener más clientes, ni amigos yoguis, sí, me sentí más juzgada con la comunidad yogui (Dana)

Parte de esta reflexión nos llevó a pensar que cuando decidimos certificarnos como instructoras de yoga había una intención de mejorar nuestro estilo de vida, comenzando por nuestra salud física y mental, pero también por comprender la filosofía yogui de la que teníamos grandes expectativas, ya que prometía paz y tranquilidad en nuestras vidas:

como que yo siempre he puesto las expectativas en que el yoga me va a ayudar, pero ayer me cayó el veinte de que, sí es cierto, si tú decides ir al doctor porque te duele algo crónico, usar de apoyo el yoga pues es lo ideal, no pensar que el yoga te va a sacar de ese dolor; o igual de la mente, si tú eres muy, muy ansioso, pues la verdad es que el yoga lo único que va a hacer, si te crees toda la filosofía fervientemente y te la compras, pues lo que va a hacer es peor. Por ejemplo, yo que tengo pensamientos catastróficos, con el *karma*, pues yo siento que el *karma* me persigue todo el tiempo, a veces hasta que si no le doy dinero al señor de la esquina (en el semáforo), pienso que a la siguiente voy a chocar, por *karma* (Dana)

Nuestra conclusión fue que el yoga tal como lo aprendimos, por nuestros maestros occidentales, es un yoga con fines comerciales y que, en este contexto, hablar de la filosofía del yoga resulta poco práctico (y poco comercial), debido al tiempo de duración de las clases. En una clase de duración de una hora u hora y media el enfoque está en el cuerpo y en el dominio de la práctica de asanas, práctica que, aunque sin duda brinda beneficios a nivel corporal e incluso a lograr enfocar la mente en el cuerpo y en la respiración durante la hora de clase, no es suficiente para generar un cambio radical en el estilo de vida y la producción de subjetividades y que, más bien, esta producción de subjetividades llega por factores externos, como a través de los discursos que circulan en las redes sociales en torno a la práctica de yoga, el estilo de vida que implica y el tipo de cuerpo que prometen tales discursos.

CAPÍTULO 2: El cuerpo en el yoga: las prácticas vinculadas a la materialización del cuerpo yogui

En este capítulo me interesa continuar con la reflexión teórico-etnográfica que me permita explicar de qué formas se articulan las prácticas que, en la contemporaneidad, se vinculan al yoga de occidente con la materialización de un cuerpo yogui y su representación. El objetivo de esta discusión es dar cuenta de lo que estas prácticas nos revelan acerca de las representaciones del cuerpo atravesado por el género, la edad y las normas de salud y belleza, y lo que estas representaciones significan para el contexto occidental contemporáneo, entendiendo que “el cuerpo es una realidad cambiante de una sociedad a otra” (Le Breton, 2021, pág. 26).

El carácter dualista que se otorga al individuo occidental contemporáneo en el que se disocia al cuerpo de la mente de la razón o del alma, en donde el cuerpo está escindido del sujeto, o bien, se convierte en su posesión, ha implicado la individualización, la separación y la delimitación entre un sujeto y otro a través de las fronteras que delimitan las corporalidades.

Le Breton define a la visión del cuerpo contemporáneo como el nacimiento del individualismo occidental, el cual, no sólo marca el declive del pensamiento holístico de las sociedades tradicionales, sino “el cierre del sujeto sobre sí mismo” (Le Breton, 2021, pág. 33), con lo que, como lo indica el autor, se genera una ruptura ontológica entre el cosmos y el cuerpo humano.

Sin embargo, para la filosofía del yoga, considerada una forma de pensamiento cosmológico, el cuerpo (sustancia primordial) no se concibe separado del *Sí mismo*, es por ello que en el contexto del yoga como es entendido y practicado en la contemporaneidad occidental llama la atención, por un lado, la búsqueda de las practicantes por retornar a una forma de concepción holística de *Sí mismas*, y por otra, la dificultad de ir a ese retorno en un contexto en el que se le rinde un culto al cuerpo y al bienestar individual. Este bienestar corporal, normaliza y naturaliza la existencia de las sujetas, como propone Elsa Múñiz (Múñiz E. , 2010, pág. 42), a través de discursos médicos, de belleza, filosóficos y de los medios digitales, con los que se segrega a los cuerpos anormales o diversos de los cuerpos normales o normalizados.

En este sentido, Le Breton alude a las sociedades de tipo comunitario (como lo fueron los Vedas), como aquellas para las que el sentido de su existencia era cosmológico, en el que no existe una idea de individuación, sino de pertenencia a la comunidad y al cosmos, y menciona que “el aislamiento del cuerpo en el seno de las sociedades occidentales pone de manifiesto un entramado social en el que el hombre está separado del cosmos, de los otros y de sí mismo” (Le Breton, 2021, pág. 40).

Así, la cosmología vedanta, se retoma y se simplifica discursivamente en las sociedades occidentales y su pensamiento cartesiano de cuerpo y del individuo como una representación de cuerpo que “está dissociado del sujeto y es percibido como uno de sus atributos. El cuerpo se convierte en una posesión” (Le Breton, 2021, pág. 40). En las prácticas del yoga, lo anterior se refleja (entre otras cosas) en la predominancia del uso de un lenguaje anatómico en los discursos del yoga practicado en occidente, en los que se concibe al cuerpo como un vehículo y una posesión de las subjetividades aun cuando pareciera que el objetivo del yoga es retornar a un pensamiento cosmológico. Pablo es el dueño y fundador de Durga Shala, tiene 43 años, nació en República Dominicana, es hijo único y es soltero. Estudió psicología como formación universitaria y es maestro en ciencias de la educación. Al hablar de la importancia del cuerpo anatómico en la práctica de yoga en occidente, a través del cual las practicantes pueden llegar a reconocer la relación entre cuerpo y emociones, Pablo comenta:

el cuerpo físico en occidente es sumamente importante porque es por donde nos entra yoga, porque es una práctica física, es una práctica de lograr, quizás, lo que estamos viendo por allí (asanas o posturas), de hacer posturas, de trabajar nuestros cuerpos físicamente. Y pasa esta maravilla dentro de la práctica de yoga que quien se queda un ratito empieza a sentir otras cosas (refiriéndose a emociones y a un trabajo emocional que deriva del trabajo postural o de asanas)
(Pablo)

Conceptos de la filosofía vedanta como *Kosha*, se ha traducido (primero al inglés y, a partir de éste, a otras lenguas) como “cuerpo o envoltura, el campo de la experiencia y la existencia” (Muktibodhananda, 1998, pág. 200), es decir, para esta cosmovisión, la existencia humana se experimenta a través de 5 *envolturas o capas* que para un entendimiento

occidental se han traducido como *cuerpos*, considerándose (en la traducción al inglés del Hatha Yoga Pradipika) al cuerpo físico y sus elementos como los componentes de la primera *envoltura*: *annamaya kosha*, que través de la correcta alimentación y cuidado de esta *envoltura* se llega a la siguiente: *pranamaya kosha*, traducido como cuerpo pránico o cuerpo energético. La tercera capa, llamada *manomaya kosha* se traduce como la envoltura mental que es directamente afectada por *pranamaya kosha* (la envoltura energética), en este sentido se entiende que lo que sucede en la experiencia corporal, afecta a la experiencia energética que, a su vez, afecta a los procesos de la mente, así, la purificación de estas dos últimas *envolturas* (*pranamaya kosha* y *manomaya kosha*), abre o activa al cuarto *kosha*: *vijnamaya* traducida como la *envoltura* de la intuición. Por último, el quinto *kosha*: *anandamaya*, traducida como la *envoltura de la dicha*, de la cual se dice que no puede ser afectada por ninguna influencia física, ya que es un campo trascendental al que es fácil acceder con el yoga.

Aun cuando esta concepción de sustancia primordial, a través de la que se manifiestan la existencia y la experiencia, es el eje central del desarrollo del hatha yoga como práctica para el desarrollo de una consciencia del *Sí mismo* cosmológico (de modo que la práctica original del yoga no se reduce al trabajo corporal a través de la práctica de asanas), la concepción de cuerpo en occidente puede ser un factor que limite la comprensión de los fundamentos de la filosofía del yoga y su comprensión del *Sí mismo*, motivo por el cual cobran particular importancia para esta investigación las prácticas asociadas a la actividad física, la salud y la modificación corporal.

Se critica tanto la parte del yoga de que en occidente trabajamos sólo lo físico, asanas, es que nosotros no crecimos con una cultura filosófica (del yoga), entonces creo que la puerta para entrar a nuestras culturas es la física (...) para llegar a ese estado (de consciencia del *Sí mismo*) te das cuenta de que necesitas mucho trabajo físico porque es una disciplina, claro que sí lo necesitas, y porque este trabajo físico va a mover cosas emocionales y te va a obligar a trabajarlas o a salir corriendo de ahí (Pablo)

En la lógica de lo que comenta Pablo hay un discurso occidental de cuerpo en el yoga, en el que se concibe como aislado, no sólo del *Sí mismo*, sino del entramado social, un cuerpo separado del cosmos y de las otredades, a diferencia de lo propuesto por la filosofía vedanta, para la que el yoga se entiende como una experiencia cosmológica, en la que la toma de consciencia del *Sí mismo* significa darse cuenta de que se es parte de lo colectivo, mientras que en occidente la idea de cuerpo en el yoga sienta las bases para que esta disciplina se centre en la ejecución de prácticas corporales que buscan, principalmente, el bienestar individual que se materializa en los cuerpos, como se verá en las siguientes páginas.

2.1 Las prácticas del yoga

El punto de partida (pero también el de retorno) para hablar de las prácticas del yoga, es el dispositivo de corporalidad que, como ya se ha mencionado en el capítulo anterior, es el objeto de estudio de este trabajo, pues el dispositivo “responde a una urgencia histórica y está constituido por una red de relaciones que se establecen entre elementos heterogéneos, discursos, prácticas, instituciones, arquitectura, leyes, postulados científicos, proposiciones filosóficas” (Muñiz E. , 2010, pág. 37), por lo que retomo esta categoría foucaultiana para explicar cómo se establece la relación entre las prácticas del yoga y sus discursos para la materialización y representación de corporalidades con la construcción de subjetividades de lo que en la actualidad se considera ser o tener un cuerpo saludable, bello, capaz, productivo, un cuerpo normalizado.

La propuesta aquí es que el yoga tal y como es practicado actualmente en occidente se conforma de diversas prácticas que, aun cuando su objetivo es el bienestar individual que se materializa en cuerpos normativamente saludables, para este análisis no se le puede desvincular de su capacidad de producir subjetividades saludables.

Como punto de partida para la idea de subjetividades saludables (sobre la que se irá reflexionando en torno al yoga) retomo la teoría foucaultniana del proceso de subjetivación, que resulta fundamental para el análisis de la producción de subjetividades, entendiendo con ello un “modo de objetivación que transforma a los seres humanos en sujetos” (Foucault, 1988, pág. 3) que, sin pretender hacer una reflexión en torno a su discusión del sujeto y el poder, me limitaré a retomarlo para comprender cómo los discursos institucionales de la

medicina significan ciertas prácticas como saludables. Por lo que, en el caso particular del yoga la noción de producción de subjetividades saludables partirá de lo que en la actualidad se entiende y se asume como saludable a partir de discursos de la institución médica a través de los cuales las y los individuos se reconocen a sí mismxs y a otrxs como sujetxs saludables. Para mí y para los fines de este trabajo, es importante comprender cómo se naturalizan y normalizan los discursos de “lo saludable” a partir de lo que se considera enfermo o patológico de acuerdo con los discursos médicos, que si bien no hay una enunciación clara (no en el caso de los discursos del yoga) de lo que se concibe como un cuerpo o sujetx enfermx, a través de redes sociales se sugieren y se reproducen ideas, discursos y representaciones de “lo sano” y “lo saludable” (que se refuerzan con los discursos médicos) que motivan a las búsquedas y los deseos de las practicantes de yoga, quienes se acercan a estas prácticas buscando sanación o ser (más) saludables física y emocionalmente, por lo que la búsqueda de sanación o de ser saludable implicaría que se asumen como sujetxs enfermas. La propuesta foucaultniana de subjetivación se articula con la idea de normalidad que producen los discursos de la institución médica, pensando que históricamente ésta es una de las instituciones que ha naturalizado la idea de lo “normal” en contraposición a lo “patológico” (Canguilhem, 1971). Es a partir de la normalización que se produce a través de discursos de lo que es el “ser saludable”, enunciados desde la institución médica y psicológica, que se otorga un valor de “sujetx sanx” —de acuerdo con cada contexto histórico— a aquellxs individuxs que se sujetan a discursos, prácticas y representaciones que las instituciones enuncian como normativamente saludables y desde las que lxs individuxs comienzan a subjetivarse, ya sea como saludables (normales) o enfermxs (anómalos).

Lo anterior significa que, así como los discursos que circulan en torno al yoga normalizan la idea de que para ser saludables o para sanar es necesario realizar ciertas prácticas, también se normaliza una idea de lo que esas prácticas producirán en las practicantes, ya sea una despatologización o un reforzamiento de su identidad como sujetas saludables.

De acuerdo con lo anterior, si bien podría decirse que todas las prácticas vinculadas al yoga occidentalizado actúan directamente sobre los cuerpos, su acción trasciende el aspecto meramente corporal ya que, como profundizaré más adelante, las practicantes de yoga dan un sentido a las prácticas que no sólo es corporal, sino racional y afectivo y, con ello, es

posible desestabilizar la escisión de cuerpo-mente que predomina en el pensamiento de occidente, independientemente de si la intención de las practicantes es un retorno a una forma de comprensión holística de *Sí mismas* o su bienestar físico. Pues, siguiendo a Muñiz (2010), “el análisis de las prácticas corporales permitirá, por un lado, la comprensión del cuerpo y la corporalidad, al mismo tiempo que afianzará la posibilidad de una desestabilización de la dicotomía cuerpo-mente”. Desde esta perspectiva foucaultniana, las prácticas vinculadas al yoga y, más específicamente, la decisión de las mujeres que llevan estas prácticas a la acción está motivada por una forma de pensamiento acerca de las prácticas del yoga que está ligado a su contexto social, pero también a una emoción (o unas emociones), por lo que más allá de los discursos occidentales de cuerpo, las prácticas vinculadas al yoga occidental (aun cuando se realizan en un contexto corporocentrado) permitirán dar cuenta de que es ineludible que se construyan subjetividades en torno al yoga, sus prácticas y sus discursos. Al mismo tiempo, las practicas vinculadas al yoga dan cuenta de lo que a un nivel social y cultural representan las tensiones con respecto a la forma de entender la relación cuerpo-mente que implican el proceso de occidentalización del yoga, entendiendo que (aunque de manera simplificada) retoma prácticas corporales y elementos discursivos del yoga de oriente.

En este sentido, considero la reflexión de las prácticas vinculadas al yoga desde la siguiente clasificación, con el objetivo de poder problematizar los elementos que se hacen más evidentes en el yoga occidentalizado, en sus prácticas y sus discursos y que darán cuenta de cómo se articulan las prácticas y los discursos en la materialización de las sujetas del yoga. Las prácticas que he detectado durante el trabajo etnográfico permitirán la reflexión en torno al yoga occidental contemporáneo y su papel como disciplina en los siguientes planos: práctica corporal (de asanas o posturas), prácticas de belleza (por el objetivo modelador de los cuerpos que se basan, y al mismo tiempo dan cuenta, de estereotipos de belleza) y prácticas de salud (que son fundamentadas por los discursos de la institución médica).

Es a partir de esta clasificación de las prácticas vinculadas al yoga occidental que se entiende que al ejecutarse de manera reiterada y sostenida en el tiempo, las sujetas practicantes de yoga las incorporan, las convierten en materia y les otorgan un sentido discursivo con el que construyen una subjetividad, pues de acuerdo con Muñiz, quien refiere a Foucault, “las prácticas son entendidas como sistemas de acción en la medida en que están habitados por el pensamiento, implican una racionalidad o regularidad que organiza el hacer

de los sujetos” (Muñiz E. , 2010, pág. 38). Siguiendo a la autora, para este capítulo tomo entonces a las prácticas como metodología para analizar su acción en la normalización de las sujetas saludables a través de su disciplinamiento que, discursivamente se justifica en el autocontrol, autodisciplinamiento y el agenciamiento de su existencia para normalizar la representación de sujeta saludable, capaz y bella y, en consecuencia reforzar la idea de que existen experiencias subjetivas que al no estar dentro de esos marcos normativos quedan excluidas de las representaciones de las subjetividades del yoga, o bien, que a través de la autorrepresentación puedan crear espacio para desestabilizar la idea de salud, capacidad y belleza normativa.

Desde esta perspectiva, las prácticas corporales que se vinculan al yoga contemporáneo occidental resultan determinantes para comprender el papel histórico y cultural del dispositivo corporal del yoga ya que, de acuerdo con Elsa Muñiz, las prácticas forman parte del contexto en que se producen y dan cuenta de la forma en que prácticas y discursos se subjetivan, pues las prácticas corporales son: “sistemas dinámicos y complejos de agentes, de acciones, de representaciones del mundo y de creencias que tienen esos agentes, quienes actúan coordinadamente e interactúan con los objetos y con otros agentes que constituyen el mundo” (Muñiz E. , 2010, pág. 41).

Cabe destacar que las prácticas corporales vinculadas al yoga permiten dar cuenta de cómo se materializa su acción disciplinadora en las sujetas practicantes (en tanto corporalidad, edad, género, clase, capacidad / discapacidad) reflejada a través de las representaciones de mujer yoguini que circulan a través de redes sociales, entendidas como tecnologías sociales. Hablar de las redes sociales como tecnología social implica hablar de la acción disciplinadora como efecto que sus discursos tienen sobre las sujetas y la manera en que se ven materializadas las prácticas vinculadas al yoga.

Asimismo, es pertinente considerar a las redes sociales como una tecnología biopolítica, en tanto que sus discursos van dirigidos a un público masivo con la intención de que a través de las representaciones de lo que sugiere ser una yoguini, interpelan a aquellas mujeres que se encuentran en una búsqueda por construirse como sujetas saludables, productivas, capaces y felices, en este sentido “las tecnologías biopolíticas se dirigen a una multiplicidad en tanto que constituye una masa global, investida de procesos de conjunto que son específicos de la vida, como el nacimiento, la muerte, la producción, la enfermedad”

(Lazzarato M. , 2006, pág. 83), de acuerdo con lo propuesto por Lazzarato, las prácticas discursivas referentes al yoga que se enuncian a través de estas tecnologías tienen un efecto disciplinador sobre un grupo heterogéneo de mujeres en busca de construirse (aunque como he mencionado antes, también hay casos que buscan deconstruir) una subjetividad que encaje en una percepción normativa de salud física y mental, de capacidad y productividad. Las redes sociales tienen la peculiaridad, a diferencia de otras tecnologías (como el cine, la televisión o medios impresos) de dar cuenta de cómo se autorepresentan las sujetas del yoga, de cómo se construyen en tanto sujetas saludables, espirituales, capaces, bellas; sin embargo, aún con esa aparente libertad de enunciación que dan las redes sociales existe una sujeción a los discursos institucionales de la medicina, discursos que normalizan ciertas representaciones de cuerpo saludable, a partir de los cuales las sujetas del yoga occidentalizado, corpocentrado y neoliberal se autorrepresentan y reproducen los discursos de existencias saludables que se alcanzan a través de la autodisciplina y el autocontrol.

De acuerdo con lo anterior, los discursos y las autorrepresentaciones de las practicantes e instructoras de yoga en las redes sociales, dentro de un contexto neoliberal occidental refuerzan la idea de individualización, es decir, de individualizar los procesos de salud, de cuidado y de bienestar, así como de subjetivar la idea de salud, capacidad y belleza normativas a partir de los elementos discursivos de la institución médica y de la filosofía del yoga como práctica de sanación y purificación; sin embargo, a pesar de la aparente apertura que brindan las redes sociales para la formulación de discursos y representaciones que comienzan a cuestionar la norma que materializa subjetividades saludables desde la heteronormatividad, los discursos institucionales (con las tensiones que implica poner en diálogo los discursos médicos con los discursos filosóficos del yoga) que hacen presencia en estas tecnologías sociales ejercen un poder que se manifiesta en la percepción colectiva de lo que implica ser una sujeta saludable. Lo anterior es propio de las sociedades de control en las que, como indica Lazzarato “las relaciones de poder se expresan por la acción a distancia de un espíritu sobre otro espíritu, por la capacidad de los cerebros de afectar y ser afectados, mediatizada y enriquecida por la tecnología” (Lazzarato M. , 2006, pág. 85), así, las autorrepresentaciones que se enuncian a través de las redes sociales juegan un papel importante en la reproducción de discursos normativos con respecto a las subjetividades yoguis como sujetas que materializan un estado de salud física y mental, de capacidad y de

belleza, discursos que afectan de uno u otro modo, a las mujeres que se encuentran en búsqueda de prácticas de sanación o de perfeccionamiento corporal y que se sienten interpeladas por esas representaciones y que, en una sujeción a los discursos normativos se acercan a las prácticas vinculadas al yoga y al desarrollo de autodisciplinamiento y autocontrol, en los que a pesar de que las instituciones no actúan de manera directa sobre las mujeres, los hacen creando sujeciones a los discursos de salud y bienestar normativos.

Así, vale la pena analizar las prácticas vinculadas al yoga occidentalizado que ocurren dentro de los espacios de enseñanza de esta disciplina y a través de las cuales las representaciones en redes sociales toman forma y contribuyen a la materialización de las sujetas del yoga y, de este modo, poder identificar cuáles son las cualidades que se atribuyen a un cuerpo y subjetividad saludable y autodisciplinada.

2.1.1 La práctica de asanas

Para definir, reflexionar y explicar la práctica de asanas y sus implicaciones en el yoga contemporáneo occidental a partir del trabajo etnográfico, comenzaré por la explicación que se hace de la categoría de *asanas* en el texto *Hatha Yoga Pradipika* (1998), uno de los textos a los que frecuentemente se recurre en algunas certificaciones de instructorxs de yoga. Siguiendo este texto, que se entiende como uno de los documentos de los que se desprenden los discursos filosóficos a partir de los cuales se ha interpretado la práctica de hatha yoga en occidente y de los que se ha difundido el significado de *asana*, tal concepto se ha incorporado en las clases de yoga que se enseñan en los *estudios* o *shalas* y se ha convertido en el principal referente y el elemento principal de las representaciones corporales del yoga en la contemporaneidad occidental.

El discurso filosófico de *asana* del yoga de oriente entra en tensión con los discursos del yoga que se transmite en las sociedades neoliberales, globalizadas y corpocentradas, lo que ha implicado una comprensión del yoga en la que, de igual manera, hay una tensión entre si es una práctica de toma de consciencia del *Sí mismo* o una práctica corporal que se realiza en un contexto en el que hay una comprensión dualista de cuerpo-mente propios de las sociedades de occidente, tensiones que se refuerzan y se justifican a través de la

institucionalización (discursos de instituciones de salud física y mental) de discursos filosóficos como el siguiente:

Asana es la primera parte del hatha yoga. En raja yoga, asana se refiere a la posición sentada (postura de meditación), pero en hatha yoga significa algo más. Asana es una posición específica que abre los canales energéticos y los centros psíquicos. Hatha yoga es un proceso mediante el cual la purificación y el control del cuerpo tienen lugar mediante la reestructuración de los flujos pránicos (flujos de energía). Los hatha yoguis también descubrieron que, al desarrollar el control del cuerpo a través de asana, se controla la mente. Por lo tanto, la práctica de asanas ocurre, principalmente, en hatha yoga. Cuando practicas asana, la estabilidad se desarrolla. El prana (energía) se mueve libremente y hay menos posibilidades de enfermar. (Muktibodhananda, 1998, pág. 67)

El uso recurrente de la palabra *asana* (que actualmente se entiende como postura corporal) tanto en los textos modernos como en libros contemporáneos de yoga (frecuentemente interpretaciones filosóficas, muchas de ellas con un objetivo comercial), se refieren a *asana* como la herramienta que habilita la conexión entre el cuerpo y la mente para que estos sanen. De acuerdo con este tipo de discursos, hay un vínculo entre cuerpo-mente-emociones y la promesa es que a través de la práctica postural es posible conectarlos; sin embargo, lo anterior excluye la posibilidad de comprensión no dualista cuerpo-mente, ya que al implicar una conexión entre los tres elementos significaría que hay separación entre ellos y que, por lo tanto, es necesario unirlos para sanarlos.

En gran medida a partir de estos discursos, es que las practicantes de yoga que buscan salud, ya sea física, mental o emocional (consideradas las principales búsquedas de las mujeres del yoga) entienden que esto es posible a través del cuerpo y la práctica postural, por lo que los estudios de yoga y las prácticas que se ofrecen en ellos se vuelven un lugar ideal para aquellas sujetas que están en una búsqueda constante de sanación y, a su vez, las practicantes y sus búsquedas van construyendo el sentido que se le otorga a las prácticas del yoga contemporáneo. Entre los discursos en los que se hace referencia a la práctica de *asanas*

(y la conexión cuerpo-mente que habilita) a través del perfil de Instagram de Durga Shala se enuncia lo siguiente:

La importancia de la práctica de asana va mucho más allá de la mera actividad física. Un asana es yoga porque va acompañado de una atención plena y una conexión profunda entre los diferentes aspectos del cuerpo, que incluyen emociones, pensamientos, sensaciones e incluso dimensiones más sutiles del Ser. El enfoque que proponemos no es el de realizar posturas perfectas, sino el de cultivar la atención plena, la concentración, la autoobservación, el disfrute y el reconocimiento de la divinidad que habita en nosotr@s. (Instagram de Durga Yoga Shala, 2023)

Esta publicación en la red social Instagram de Durga Shala, con la cual se convoca a las clases de yoga, es un ejemplo de las interpretaciones de los discursos de la filosofía védica con respecto al término *asana*, para generar un primer acercamiento de lo que son las prácticas del yoga con quienes, a través de las redes sociales, están en busca de un espacio para practicar yoga, así, este tipo de discursos se vuelven un referente de lo que implica la práctica de asanas, que se entiende como una práctica corporal cuya finalidad trasciende el trabajo físico y contribuye a desarrollar un trabajo psíquico y emocional y, por lo anterior, se entiende que la práctica de asanas involucra prácticas de salud física y de salud mental.

Las mujeres que asisten a las diferentes clases y actividades que se imparten en Durga Shala, dan cuenta de las implicaciones y los beneficios que le otorgan a la práctica de asanas, tal es el caso de Alma quien tiene 43 años, es Licenciada en Administración, con una Maestría en Alta Dirección, actualmente trabaja en el área de compras en una empresa de la construcción. Actualmente, Alma es la alumna que tiene más tiempo asistiendo a clases en Durga Shala, ella comenzó a practicar en 2018, y en la actualidad asiste los seis días de la semana que se imparten clases en el *estudio*, de igual manera asiste a todas las actividades y talleres que Pablo programa en el *shala*: talleres de respiración holotrópica, inmersión en hielo, retiros, meditaciones y clases especiales. Alma asegura que las clases de yoga que se imparten en Durga Shala han transformado su vida, reconoce que su decisión inicial de continuar en yoga fue porque la práctica de asanas le ayudó a resignificar la relación y las

creencias que tenía con respecto a su cuerpo, pero con el paso de tiempo como practicante regular, ha notado una transformación en cuanto a la percepción que tenía de sí misma, asumiendo así que la práctica de asanas no sólo ha tenido efectos corporales, sino también mentales y emocionales en su vida:

Con el paso de los años, puedo entrar a una clase de principiantes, (...) como puedo venir en la mañana, o fui hace tiempo (...) a una clase de Yin Yoga, o voy a una de restaurativo, o como hoy que fue restaurativo con flauta (una práctica de asanas de yoga restaurativo acompañado por música de flauta en vivo), creo que el paso del tiempo también va diciendo que (...) lo más rudo y fuerte, como puras inversiones (refiriéndose a las asanas invertidas como pararse de cabeza o de manos) ya es tu mejor práctica, como también sentarte y respirar, creo que el tema de sentarte en un restaurativo, que yo rechacé, era porque todavía no estaba lista para escucharme, todavía tenía la mente muy alterada. (Alma)

De acuerdo con la referencia de Alma, el yoga como es impartido en Durga Shala (centrado en la ejecución de posturas) es una práctica corporal a la que ella vincula con el esfuerzo físico y las capacidades corporales que se desarrollan a través de este, mientras que las clases consideradas menos exigentes en cuanto a nivel de movimiento corporal las asocia con prácticas de salud emocional y mental. Existe cierta recurrencia en los discursos del yoga en occidente (tanto en redes sociales como por parte de las sujetas) una idea de escisión entre el cuerpo y la mente, si bien se entiende que a través de las prácticas corporales del yoga es posible lograr ciertos efectos en la salud mental y emocional, se comprende al cuerpo como un vehículo para lograr tales efectos. Sin embargo, desde el punto de vista de las prácticas corporales es posible observar, como en el caso de Alma, que las mujeres practicantes de yoga van materializando una subjetividad, en el sentido de que con la reiteración de las prácticas corporales de yoga se van identificando como sujetas más conscientes, más capaces, más sanas física, mental y emocionalmente, lo cual desestabiliza la dicotomía de cuerpo-mente que impera aún en los discursos del yoga, a pesar de un intento de las sujetas del yoga por entenderse como seres holísticos.

De igual manera, los discursos dualistas mente-cuerpo se manifiestan tanto en diversas clases dentro de los espacios de yoga, como en discursos en redes sociales relativos al yoga como práctica de salud mental, en el sentido de que la práctica de asanas facilita la actividad corporal que contribuye al desarrollo de consciencia, asumiendo que lo anterior se reflejará en un dominio del autocontrol mental y estabilidad emocional, como lo indica Mónica, mujer de 47 años que, además de ser instructora de yoga en Durga Shala, se dedica a la docencia, desde su papel de instructora comenta:

en yoga trabajamos distintos niveles de consciencia, primero muy físico, es con el cuerpo físico, después, cuando empezamos a tener más consciencia de lo que te pide la propia práctica física, sería este nivel más energético a través del *pranayama*, los diferentes tipos de respiración, y después creo que los años te van llevando a entender que cuando vinculas cuerpo con respiración entras entonces a un estado mental que te permite, no vaciar la mente, porque eso yo no creo que exista, más bien de tranquilizar tus pensamientos que son los que a veces no te permiten estar consciente en el presente. (Mónica)

Mónica hace referencia al vínculo que, desde el punto de vista de las enseñanzas del yoga occidental, existe entre la práctica corporal (incluida la respiración como práctica corporal) y la mente. De acuerdo con lo que menciona, se entiende que con una práctica de asanas y respiración sostenidas en el tiempo es posible que la practicante alcance un estado de consciencia, entendiendo con ello, un estado que le permita calmar su mente y vivir en el presente, lo cual representa un estado mental saludable.

Desde el punto de vista del análisis de las prácticas corporales, lo que el discurso de Mónica sugiere es que el disciplinamiento del cuerpo a través de la práctica corporal de yoga promete desarrollar un estado mental que se considera o se normaliza como saludable, es decir, aquello que se considera como una capacidad, la de “vivir en el presente”, en el aquí y ahora. Atendiendo a este discurso tan común en el contexto del yoga, se entiende entonces que es anormal pensar, sentir y experimentar en una temporalidad diferente al presente, por lo que aquellas sujetas que piensan, sienten y experimentan en otra temporalidad se consideran anómalas, tal es el caso de quienes son estigmatizadas por síntomas de depresión

y ansiedad, que desde lo que se argumenta en los discursos del yoga (justificados en los discursos de salud mental) significa o bien vivir atrapadxs en el como causante de la depresión o en la ilusión de un futuro inexistente que causa los síntomas de ansiedad, por lo cual, a las sujetas que viven y experimentan en esos tiempos se les considera dentro del espectro de lo que se asume como tener un padecimiento mental y emocional.

Reflexionando lo anterior desde una propuesta de práctica corporal en intersección con la temporalidad queer, que hace referencia a que las “prácticas, experiencias y sensaciones corporales que entran en tensión con formas normativas de sentir, valorar, ordenar o experimentar el tiempo” (Solana, 2016 , pág. 40) y pensando en que discursos tales como el ideal de salud mental de “vivir en el presente” están justificados en las instituciones de salud mental, el disciplinamiento del cuerpo que se promueve con la práctica corporal del yoga como medio para ayudarse a vivir en el presente me lleva a reflexionar, por un lado, desde el punto de vista de los discursos institucionales en nuestro contexto neoliberal, la importancia que implica el vivir en el presente para el sistema productivo, es decir, sujetxs enfocadxs y viviendo en el aquí y ahora para aprovechar el tiempo de producción o los tiempos reproductivos que se normalizan desde la heterosexualidad, en el sentido de que “el tiempo es dinero” y vivir en el presente significa aprovechar cada segundo para ser productivxs. Por otro lado, desde el punto de vista de las practicantes, y situándome como una de ellas, ese vivir en el presente en el mundo neoliberal occidental, no involucra necesariamente experimentar una vida saludable, en el sentido de que aquellas mujeres cuyas vidas transcurren en contextos de enfermedad, de violencia, de trabajos precarios, de pobreza o cualquier tipo de situación que las ponga en situación de vulnerabilidad, vivir, sentir y experimentar el presente podría ser, paradójicamente, lo que las enferma mental y emocionalmente.

La importancia de pensarlo en estos contextos es porque, de acuerdo con los testimonios de las mujeres con las que dialogo, pero también con muchas otras a quienes he conocido como compañeras y como alumnas de las prácticas del yoga, y también en mi caso, la ansiedad y la depresión aparecen como dos de las emociones que nos han movido y acercado a las prácticas del yoga con la promesa de ayudarnos a sanar o, cuando menos, a encontrar un poco de calma. Por lo que la reflexión de la práctica corporal del yoga me permite explicar la forma en que, más allá de que el yoga pueda enunciarse como una

disciplina holística, las prácticas desestabilizan la dicotomía cuerpo-mente (presente incluso en algunos discursos del yoga occidental), en el sentido de que las prácticas explican cómo, a través del disciplinamiento se encarnan las subjetividades del yoga.

En cuanto a las tensiones entre los discursos de práctica de *asanas* que se enuncian en el yoga occidentalizado y los discursos filosóficos del yoga, para la perspectiva de occidente el yoga se ha simplificado en entender a las prácticas corporales como vía de sanación mental y emocional, mientras que, de acuerdo con Patanjali (en la versión traducida al inglés y comentada por Swami Vivekananda), *asana* es uno de los miembros o pasos del camino del yoga, el paso que se refiere a las técnicas fisiológicas a través de las cuales la sustancia primordial (*Purusha*) se prepara para la liberación del *Sí mismo*, de acuerdo con los Yoga Sutras:

Asana, postura. Hasta que no logres sentarte de manera firme, no puedes practicar la respiración y otros ejercicios, el sentarse manteniéndose firme significa que no sientes el cuerpo en absoluto, sólo así se ha convertido en firme. Pero, de forma ordinaria, sentirás que tan pronto como te sientes durante algunos minutos todo tipo de perturbaciones entran al cuerpo; pero cuando vas más allá de la idea de un cuerpo concreto, perderás todo sentido del cuerpo. No sentirás ni placer, ni dolor. Y cuando levantes tu cuerpo nuevamente, se sentirá descansado, es el único descanso perfecto que le puedes dar al cuerpo. Cuando hayas logrado conquistar al cuerpo y mantenerlo firme, tu práctica permanecerá firme, pero mientras seas perturbado por el cuerpo, tus nervios serán perturbados y no puedes concentrar la mente. (Patanjali, 2023)

En su origen, *asana* se refería a la postura que se adquiere en meditación, cuya técnica consiste en permanecer sentado (sentarse a meditar en postura de *loto* era considerado práctica de *asana*) por períodos prolongados para llegar al punto de comenzar a sentir incomodidad en la postura y, de ese modo, comenzar el trabajo de autoobservación y control mental hasta lograr experimentarse a sí mismos más allá del cuerpo y sus sensaciones.

Lo anterior no se ve reflejado en las prácticas que se enseñan actualmente en los *shalas*, en donde las clases se centran en el disciplinamiento corporal a través de las posturas. Sin

embargo, aun cuando no se da tiempo suficiente a cada postura para permanecer en un estado meditativo, las practicantes indican que la práctica postural les ha permitido tomar consciencia de sus cuerpos y de sus emociones.

De acuerdo con Eliade, la práctica de *asanas* conforma tan sólo una de las etapas de un camino ascético y espiritual, cuya finalidad es la iluminación, estas etapas son: “abstenciones (yama); disciplinas (niyama); las actitudes y posiciones del cuerpo (asana); el ritmo de la respiración (pranayama); la supresión de la actividad sensorial sujeta a la influencia de los objetos exteriores (pratyahara); la concentración (dharana); la meditación yóguica (dhyana); samadhi” (Eliade, 2000, pág. 59). De acuerdo con estas etapas, para conseguir un estado de meditación y consciencia de *Sí mismas*, las practicantes deben realizar una serie de pasos que involucran tanto técnicas fisiológicas como ejercicios espirituales, a cada uno de estos ocho pasos se les denomina *angas* (en sánscrito), que son la vía para alcanzar el Yoga entendido como el estado de consciencia absoluta.

Para comprender cómo es que en occidente se ha reinterpretado el yoga, es importante reflexionar cómo es que se transmite en los *shalas* en donde actualmente se enseñan estas prácticas, así como la forma en que la práctica corporal de *asanas* adquiere particular importancia dentro de las clases y cómo, a partir de poner a las prácticas en el centro de la disciplina del yoga en occidente, inciden en la producción de subjetividades yoguis.

Características generales de las clases de yoga-asana

Los estilos de yoga que se imparten en Durga Shala son diversos, así como la forma en que se estructuran cada una de las clases, el ritmo, el tipo de *asanas* con respecto a su grado de dificultad, la forma y la exigencia física que cada una le implica a sus practicantes. Sin embargo, hay un elemento en el que todas estas clases coinciden, y es que el enfoque de cada una de ellas es la práctica corporal a través de la ejecución de *asanas*, que ocupa el mayor tiempo en que se divide una clase cuya duración es de una hora u hora y media.

Las clases de yoga se llevan a cabo en grupos, por las dimensiones del espacio el máximo de practicantes por clase es de 16, cuyo espacio individual está delimitado por sus tapetes de yoga sobre los cuales se realiza la práctica de *asanas*. Como en muchos de los estudios de yoga en los que he asistido como practicante y como instructora, en Durga Shala, las clases se dividen por niveles de dificultad en términos de la exigencia física que requiere

la práctica de asanas. El objetivo de esta clasificación es que sin importar la edad, las capacidades físicas, el estado de salud o las búsquedas personales (el yoga como práctica corporal, como práctica de salud física o mental o como práctica de belleza) exista una opción de práctica que se adapte a las necesidades y objetivos individuales.

Acerca de la enseñanza de yoga como se está expandiendo actualmente en occidente y, particularmente en México, Mónica quien, además de ser practicante, imparte clases de hatha vinyasa en Durga Shala, comenta que el enfoque que actualmente están adquiriendo las certificaciones de instructores de yoga es en la enseñanza de asanas desde una visión anatómica con la llamada *biomecánica*, que hasta hace unos años no figuraba como un tema que se incluyera en las certificaciones de instructores o de que se hablara dentro de las clases de yoga, y que da cuenta de la relevancia que adquiere la práctica postural, que se justifica en principios anatómicos como práctica médica. Mónica hace una comparación entre la primera certificación de instructores a la que asistió hace siete años con otra que se encuentra cursando actualmente:

Ahora, en esta que estoy haciendo, pues la mirada es distinta, no necesariamente tienes que saberte las posturas en *sánscrito*, lo más importante es la parte didáctica, que sepas dictar la clase en términos que el alumno pueda ir comprendiendo los movimientos de su cuerpo, ahora que está muy de moda la biomecánica del yoga, en la anterior certificación no se hablaba mucho de eso, ahora sí, de hecho hasta hay cosas que se contradicen entre una certificación y otra, hay posturas en Ashtanga que en esta certificación prácticamente te dicen *¡no las hagas, te vas a hacer daño!* (Mónica)

De acuerdo con lo que comenta Mónica, la práctica de asanas articulada a la biomecánica está configurando tanto nuevos discursos del cuerpo en el yoga, fundamentados en la medicina y generando un nuevo sentido de la práctica corporal y, por lo tanto, la creación de subjetividades yoguis que surgen como consecuencia de estas prácticas que intentan cada vez más estar fundamentadas en el discurso médico pero retomando elementos discursivos del yoga tradicional pero que, en realidad, pareciera ir en dirección opuesta a la concepción no dualista de cuerpo-mente de oriente.

El punto anterior, podría ser clave para comprender la autorrepresentación y sujeción de las practicantes de yoga que, ante la búsqueda de sanación física, se encuentran que a esta se le vincula con prácticas discursivas de salud mental y emocional, o con una forma de espiritualidad en la que el cuidado del cuerpo es fundamental para el encuentro con su divinidad o para el desarrollo de un estado de consciencia, lo cual les brinda un sentido a su existencia en la que a través del cuerpo se les promete acceso a un estado mental de paz. Aun cuando las clases de yoga en occidente se centran en el desarrollo de posturas corporales que implican desarrollo de fuerza muscular, equilibrio y flexibilidad, las practicantes les otorgan otros significados y posibilidades relacionadas a discursos de salud física, mental y emocional. Elena, quien a lo largo de su vida ha practicado diferentes actividades físicas como aerobics, fisicoculturismo y box, encuentra que en el yoga no sólo ha sentido que desarrolla fuerza muscular como lo hacía en estos otros deportes, sino que, además en yoga:

Lo primero es que cuando respiras y te pones firme, en posición de inicio, el empezar a respirar como que siento que me conecta, (...) como que siento que estoy ahí (...) y como que esa respiración siento que me empieza a relajar, y como que yo misma me digo *¡Prepárate!* (...) Me concentro, cómo la fuerza está en los brazos, el movimiento, el rango de mi brazo, ver qué postura sigue para que pueda hacerlas y pensar bien. Por ejemplo, el profesor, ves que nos va guiando, pues estar atenta, estoy atenta a lo que él va diciendo y corrigiendo, o me fijo. (...) Es como si despertara en ti algo de que tienes la fuerza y lo puedes hacer, al menos en mí, hay posturas que como nunca las había tomado, se me hacían imposibles (...) yo misma decía, creo que voy a durar muy poco, pero conforme fui avanzando, me fui apasionando y dije *¡Sí puedo!* (Elena)

Este discurso de Elena permite ver cómo se va construyendo una subjetividad a medida que experimenta las prácticas corporales del yoga, una subjetividad que se nutre con discursos de capacidades normativas en las que el objetivo es demostrar las capacidades individuales al lograr ciertas posturas que, de acuerdo con la edad y las capacidades físicas, se podrían asumir como imposibles para ciertas sujetas, y en donde la capacidad corporal se convierte en una promesa de felicidad (Ahmed, 2019) que llegará con el

autodisciplinamiento, con lo que se genera cierta sujeción a las prácticas del yoga ante la posibilidad de la pérdida de las conquistas que va logrando el cuerpo. En el caso de las clases de Durga Shala, la construcción de estas subjetividades está conectada con el papel que desempeñan las instructoras y sus discursos dentro de las sesiones, ya que en muchas ocasiones, adquiriendo un papel vigilante que les brinda su rol de instructoras o maestras, sus discursos atienden más allá de la guía corporal a través de las asanas, pues ocasionalmente introducen discursos para motivarnos, insistiendo particularmente en el discurso de *capacidad*, de que somos capaces de lograr la postura como metáfora de capacidad de lograr cualquier cosa en nuestras vidas.

Así, la práctica sostenida de asanas, acompañada por discursos reiterados de salud mental, de capacidad y salud física, así como de belleza, el yoga occidental contemporáneo va construyendo a las sujetas del yoga. La propuesta aquí es que las prácticas que se vinculan al yoga occidental contemporáneo: práctica de asanas (entendida como la práctica corporal) prácticas de salud física, de salud mental y de belleza, así como las prácticas discursivas (de las y los instructores, las practicantes y las redes sociales) confluyen en la producción de las subjetividades de las mujeres en el yoga. Estas prácticas desarrollan disciplinamiento corporal, ya sea con el objetivo de mantener al cuerpo en un buen estado de salud física, que es justificado por discursos médicos; alcanzar un estado mental saludable que sienta sus bases en discursos de la psicología o para mantener al cuerpo en *buena forma*, es decir, un cuerpo que corresponde a los estándares contemporáneos de belleza, y con todo lo anterior, normalizar y representar el ideal una subjetividad saludable a partir del autocontrol corporal.

Las prácticas vinculadas a al yoga occidentalizado, como metodología para la reflexión en torno a la producción de subjetividades, sugiere que las mujeres que se acercan a practicarlas lo hacen con una intencionalidad, es decir, que a raíz de una idea o imagen que para ellas representa el ser saludables, el ser bellas o el ser capaces toman acción para encarnar esas subjetividades que, desde las representaciones corporales en redes sociales, se leen como subjetividades que encarnan salud, belleza y capacidad, desde un punto de vista normativo. Y, en este sentido, esa intencionalidad que mueve a las sujetas practicantes de yoga las encausa al autodisciplinamiento de sus cuerpos para construirse como sujetas saludables, capaces y bellas. De acuerdo con lo anterior, el disciplinamiento del cuerpo se produce una vez que los discursos que giran en torno al yoga como práctica corporal, tanto

médicos, como de belleza y de salud mental que se difunden a través de redes sociales, y se refuerzan en los espacios de enseñanza del yoga, apremian el autocontrol y el autodisciplinamiento que involucra la práctica de asanas como elemento a través del cual no sólo se puede materializar un cuerpo capaz, sano y bello, sino también producir lo que se concibe como un estado mental y emocional saludables y, en este sentido, las mujeres son motivadas ante una promesa de salud normativa, ya sea corporal, mental o emocional que, al mismo tiempo que normalizan este tipo de existencias como saludables, por omisión de representaciones corporales en redes sociales que se consideran fuera de esas normas, se excluyen a aquellas sujetas que se leerían como no saludables

la perspectiva del disciplinamiento del cuerpo, aborda la manera en la que discursos tales como la medicina, la religión, los medios de comunicación masiva y la educación, controlan y disciplinan los cuerpos con la finalidad de ‘normalizar’ y ‘naturalizar’ la existencia de los sujetos, al mismo tiempo que definen la ‘anormalidad’ (Muñiz E. , 2010, pág. 42)

Los elementos que conforman a la práctica de asanas presentados en este apartado, me permiten introducir otras prácticas vinculadas al occidental contemporáneo yoga, cuya descripción y reflexión permitirán construir la idea de cómo las particularidades de estas prácticas constituyen al yoga como un dispositivo de corporalidad; sin dejar de lado que en lo individual estas prácticas representan, para muchas de las practicantes, una posibilidad de tomar agencia sobre sus cuerpos, sus emociones y su salud mental.

2.1.2 Las prácticas de salud

Resulta particularmente interesante ver cómo disciplinas como la medicina y la psicología integran los discursos de las prácticas vinculadas al yoga y al budismo para promover formas alternativas de bienestar, y cómo es que algunos profesionales de la salud promueven prácticas como las de asanas y meditación como parte de un tratamiento complementario para sus pacientes, tal fue mi caso y el de algunas de mis interlocutoras, quienes a partir de

un problema crónico de salud fuimos motivadas por un médico para acercarnos a la práctica corporal de yoga.

En agosto del 2011, como producto de un ritmo de vida con altos niveles de estrés por la demanda que implicaba tener dos jornadas laborales (trabajaba en la producción de televisión universitaria, y como guionista y locutora de un programa de radio infantil para la radio pública), así como por haber generado malos hábitos alimenticios desde la adolescencia, intercalados por períodos de dietas restrictivas para bajar de peso y atracones que derivaban del deseo por esos alimentos que me restringía, fui diagnosticada con colitis ulcerativa crónica. El objetivo de hablar de ese momento de mi vida es dar cuenta de lo que sugiere, por un lado, llevar ritmos de vida que se consideran productivos, meritorios, y que, (de acuerdo a la experiencia propia) son celebrados y a partir de los cuales se construyen subjetividades exitosas y, por otro lado, de las afectaciones a la salud que implican ciertas conductas alimentarias que tienen por objetivo, no tanto la pérdida de peso, sino la idea de obtener como resultado un cuerpo perfecto, sano, un cuerpo normal, aceptable y bello que, tal y como yo lo experimenté, no es sinónimo de cuerpo saludable. Además del tratamiento médico alópata que me fue prescrito en aquél momento, el médico con el que acudía, quien tenía una especialidad en medicina tradicional china y, por lo tanto, un enfoque holístico en sus prácticas médicas, me recetó tratamiento homeópata, pero también me dejó muy claro que mi padecimiento continuaría aún con el medicamento prescrito, a menos que tratara de fondo el problema del estrés y la ansiedad en mi vida, por lo que me sugirió practicar cualquier actividad física que me ayudara a liberar el estrés de mi vida, pero muy particularmente me recomendó la práctica de yoga por todos los beneficios que me iba a proporcionar la práctica corporal.

En aquel momento no estaba interesada en la práctica de yoga, pues la asociaba con una práctica derivada de la filosofía del New Age e incluso como un movimiento sectario, ya que el único referente que tenía del yoga era a través de mi mamá, quien durante algún tiempo asistió a clases de yoga en la Gran Fraternidad Universal, cuyo enfoque filosófico no me atraía. Asistí al estudio “Prasada Yoga” (del que ya he hablado en el capítulo anterior), ubicado en una de las colonias de clase media-alta del centro de la ciudad de Toluca, por recomendación del mismo médico que me sugirió el yoga como práctica complementaria para atender mi estado de salud, la dueña e instructora principal de este lugar era Atala, su

esposa, tiempo después me di cuenta de ello y de que ambos trabajaban en una especie de sociedad, ella canalizaba a sus alumnas a consultas médicas con su esposo y él, a su vez, nos recomendaba las clases de yoga de su esposa como parte de una atención holística a nuestros problemas de salud.

Un caso similar al mío en el que el acercamiento al yoga derivó de un problema de salud, es el de Mónica; para ella, el yoga “es un sitio a dónde ir” (Mónica), refiriéndose a que es un estado al que ella puede recurrir cuando lo necesita. Además de ser instructora, lleva 10 años ininterrumpidos como practicante y se acercó con el objetivo de cuidar de su salud, pues en aquel momento los médicos le decían que necesitaba una cirugía, de modo que, con la intención de tratar de evitarla por otras implicaciones que podría conllevar para su salud, decidió intentar con prácticas de salud alternativas, por ello siguió la recomendación de su sobrino, quien la invitó a tomar una clase de yoga, fue así como comenzó a practicar. Si bien no fue una práctica prescrita por un médico, los discursos de los beneficios a la salud que circulan en torno al yoga, fueron la motivación que Mónica encontró para comenzar a practicarlo.

La reflexión aquí es que parecería que actualmente, al igual que la sociedad entre mi médico y mi primera maestra de yoga, existe una especie de sociedad o vínculo discursivo entre la práctica médica con las prácticas corporales vinculadas al yoga. Vínculo que potencia al yoga como práctica alternativa para el cuidado de la salud, ya sea de manera preventiva o sanadora.

Los discursos que actualmente circulan a través de redes sociales y los discursos que enuncian las y los instructores a lo largo de las clases de yoga, refuerzan esta idea del yoga como práctica de salud, tal y como ocurre al finalizar cada clase de asanas y después de pasar unos minutos en la postura de relajación, *Savasana* (postura en la que las practicantes permanecemos recostadas boca arriba sobre nuestros tapetes de yoga con los ojos cerrados, únicamente dejando que el cuerpo descanse), Pablo nos da la indicación de acomodarnos sentadas sobre nuestros tapetes con las piernas cruzadas, los ojos cerrados y las palmas juntas al centro del pecho (como en posición de oración), en ese momento nos pide “agradecemos por asistir a clase para cuidar de nuestros cuerpos”, haciendo alusión a que no sólo estamos haciéndonos cargo de la salud de nuestro cuerpo físico, sino a que también tenemos un cuerpo energético y mental a los que se les cuida a través de la práctica corporal. Este discurso al

respecto de *nuestros cuerpos* parte de la comprensión cosmológica de la filosofía del tantrismo —con la que el cuerpo o sustancia primordial adquirió importancia en la historia espiritual de la India— para la que había un “interés por una fisiología homologable al cosmos” (Eliade, 2021, pág. 170) con la que se considera al cuerpo como base y medio para alcanzar un estado de santidad. Desde esta concepción, se desarrollaron técnicas fisiológicas para mantener al cuerpo (en su concepción cosmológica) en perfecto estado para facilitar la meditación o “conquistar la muerte” (Eliade, 2021, pág. 170) y alcanzar la liberación en esta vida.

Parte de los discursos que circulan con mayor frecuencia en las clases de yoga es que con cada asana o postura, las practicantes estamos trabajando uno de nuestros centros de energía o *Chakras* por lo que, en este sentido, la finalidad de cada postura es abrir, despertar o estimular cada centro energético que en el desarrollo del yoga occidental se le ha asociado a algún órgano o sistema anatómico, pero también se le atribuye la capacidad de trabajar con alguna cualidad psíquica y emocional, por lo que la práctica de asanas, desde esta perspectiva, propicia estados fisiológicos y mentales saludables.

Mircea Eliade describe esta percepción de cuerpo sutil y cuerpo físico de la siguiente manera:

El cuerpo —cuerpo físico y “sutil” a la vez— está constituido por cierto número de *nadi* (literalmente canales, vasos, venas o arterias, pero también “nervios”) y de *chakra* (literalmente círculos, discos, pero traducido generalmente como “centros”). Podría decirse simplificando, que la energía vital, bajo la forma de “respiraciones”, circula por los *nadi* y que la energía cósmica y divina se encuentra, latente, en los *chakra*. (Eliade, 2021, pág. 176)

Bajo esta idea de que estamos conformados por un cuerpo físico y un cuerpo sutil, Atala, en sus clases, nos explicaba que cada postura que realizábamos tenía cierto efecto en uno de nuestros *chakras* y que, como consecuencia de ello, algún órgano o sistema anatómico se estimulaba a través de la práctica postural, pero también tenía un efecto psíquico que corresponde al estímulo de ese “*chakra*”. Esta idea, tiene la intención de desestabilizar la dualidad de cuerpo y mente propia de occidente; sin embargo, los principales discursos para

ayudarnos a entender el vínculo entre cuerpo físico y cuerpo sutil se hace uso de un lenguaje anatómico. Así, por ejemplo, para hablar del *chakra muladhara*, nos explicaba que su localización física era el perineo y que su función principal es desarrollar nuestro instinto básico de supervivencia y de arraigo con nuestro plano físico (corporal), que si se entiende al cuerpo como un microcosmos, este *chakra* se asocia con el elemento tierra y que, por lo tanto, las asanas que estimulan este *chakra* contribuyen a la salud de las partes del cuerpo más densas como los huesos, pero también del ano, el recto, el intestino grueso y la próstata, y así, con cada *chakra* nos hablaba de los beneficios a la salud física que estábamos recibiendo. Una de las sesiones que conformaban la certificación de instructores de yoga que Atala impartía estaba dedicada exclusivamente a la explicación de los chakras y su correspondencia con el cuerpo físico en la práctica de asanas, en la descripción del manual de instructores que nos compartió dice:

Los chakras son los entrecruzamientos de los nadis. Los miles de nadis se entrecruzan formando la matriz o molde del cuerpo sutil. Los cruces principales se llaman chakras, y los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio se manifiestan alrededor de éstos formando el cuerpo físico.

Equilibrar o centrar las energías es la meta de esta parte del proceso de despertar Kundalini. Esto afecta no sólo el cuerpo sutil, sino que también se experimenta en el cuerpo físico denso, y acarrea enormes beneficios para la salud, ya que regula el sistema nervioso autónomo. (Mayer, 2014)

Acerca de esta idea de *chakras* y cuerpo sutil-cuerpo físico, no son discursos que Pablo o Mónica enuncien durante las clases que imparten en Durga Shala, pero al respecto del yoga como una práctica de salud, él comenta que actualmente los médicos están prescribiendo el yoga y la meditación, ya que mucha gente que llega a solicitar información de las clases de yoga o que comienza a practicarlo llega por problemas de salud físicos asociados al estrés.

Hay gente que llega por temas ya muy de salud físicos, pero que la final te das cuenta de que tienen una carga emocional, de alguna manera. Hay gente que llega con dolores crónicos, tenemos dos aquí, hay una persona que cuando abrí

la shala venía con unos dolores crónicos y medicado para esos dolores porque ya no podía con ellos y a 4 o 5 meses de la práctica me dijo: “Estoy dejando mis medicamentos” (...), pero tiene que ver con el sedentarismo y con muchos otros elementos como la carga emocional que va representando todo eso que no solucionamos en tiempo (...) y así como él llegaron muchas otras personas, (...) tengo clarísimo a una señora que estuvo muchos años con nosotros, con Parkinson, perdón, empezó a darle Alzheimer y el doctor le decía: “Tienes que empezar una actividad física forzosamente”, entonces dijo: “Nunca en mi vida he hecho nada”; empezó yoga y en las revisiones constantes el doctor le decía: “Está como en remisión, como si se hubiera pausado, no te voy a decir que esto se curó”, pero le decía: “La actividad física va a ayudar a que no avance, a que no se acelere”, y él mismo le decía: “Mira, entre tu dieta, tu práctica y todo lo que estamos haciendo, tu memoria está más activa”. (...) Yoga te obliga a que esté trabajando tu cuerpo, a que esté trabajando tu mente, a que estés enfocando (Pablo).

Existe una predominancia discursiva de que el estrés es causante de muchos de los padecimientos físicos que afectan a las poblaciones occidentales, lo anterior se hace a través del reforzamiento con discursos médicos (a los que se les adjudica una validez científica) en los medios digitales, discursos que no sólo tienen por objetivo dar cuenta de este problema de salud global característico de las sociedades capitalistas, sino discursos que tienen por objetivo brindar soluciones a estos padecimientos, entre ellos la práctica de yoga —asimismo, en diferentes *shalas* de yoga se habla los de beneficios a la salud que brinda la práctica corporal, tomando como referencia algunos testimonios médicos—.

Uno de los médicos que circula de forma recurrentemente en los perfiles que diversos estudios de yoga comparten en sus publicaciones o historias de Instagram es el Dr. Mauricio González cuyo perfil (en el que se presenta como médico especialista en obesidad y médico internista) se viralizó durante el período de pandemia, convirtiéndose en *influencer* del campo de la medicina en México, en uno de sus discursos con respecto al yoga menciona que:

Los estudios demuestran que hacer yoga durante 8 semanas fortalece a las personas, pueden levantar cosas más pesadas y hacer más actividades. El yoga también hace que las personas sean más flexibles. Además, y esto es algo que me encanta, se ha demostrado que la práctica regular de esta actividad física reduce el riesgo de numerosos factores de riesgo, como presión arterial alta, niveles elevados de colesterol y obesidad abdominal, y además no sólo mejora el equilibrio, la movilidad y el funcionamiento cognitivo, sino que promueve una mejor calidad de vida en general. De hecho, el Colegio Estadounidense de médicos respalda firmemente el yoga como opción inicial de tratamiento no farmacéutico contra el dolor crónico de espalda. Así que sí, el yoga es una actividad muy beneficiosa, muy sana, que todos debemos incorporar en nuestras rutinas tanto como podamos. (Instagram del Doctor Mauricio González)

El ejemplo anterior da cuenta de cómo los discursos que se enuncian en torno al yoga desde la institución médica, y que circulan actualmente en redes sociales, promueven esta disciplina como una práctica de salud alternativa, de hecho, esta publicación nos la hizo llegar Pablo a través de WhatsApp por un grupo de alumnos de Durga Shala en el que él no sólo comparte diariamente los horarios de las clases, sino también los talleres y otras actividades vinculadas al yoga que se imparten en el estudio, así como información que considera de interés con respecto al yoga y sus prácticas. Y así como Pablo, me he encontrado a otrxs instructorxs de yoga que, a través de sus cuentas de Instagram, comparten este tipo de publicaciones que dan una especie de respaldo científico a la práctica corporal del yoga como una práctica saludable y, en este sentido, dan cuenta de que a pesar de existir búsqueda por parte de las practicantes por un retorno hacia una percepción holística de Sí mismas, continúa predominando el discurso médico con respecto a la salud del cuerpo (en un sentido cartesiano) para dar validez al yoga como práctica saludable y, de este modo, se propicia que las sujetas del yoga piensen en su salud en los términos de la institución médica y lo que ésta normaliza como saludable a través de sus discursos. Discursos médicos como el citado anteriormente proponen una lectura del yoga como práctica médica alternativa que contribuye a materializar el ideal de cuerpo saludable, que se representa como un cuerpo fuerte, capaz, flexible y delgado, y ya que la medicina como institución es considerada la

fuentes de conocimiento más veraces con respecto al cuerpo, sus discursos cobran una gran importancia en las prácticas corporales y de salud del yoga.

En el caso de Pablo y su discurso como instructor, le pregunté qué piensa acerca de que los médicos recomienden la práctica de yoga como tratamiento alternativo a diversos padecimientos (en mi experiencia como instructora, mucha gente se acercaba a mis clases con el objetivo de sanar una diversidad de padecimientos físicos para los que, desde mi desconocimiento médico, no me sentía apta para atender) y su respuesta, con la cual coincido como instructora, fue:

creo que, y estoy pidiendo mucho, que los doctores deberían conocer primero qué es yoga, porque mandan a yoga pero no saben a qué vienen, entonces, por ejemplo, hay muchas personas que me escriben *es que me recomendaron yoga y tengo escoliosis, (...) bueno, pero ¿qué yoga?* Entonces llegar a un espacio de yoga, con un maestro de yoga que trabaja un estilo en particular, una persona con escoliosis, con temas de hipercifosis, lordosis, es decir, estos arcos, estas torsiones (...) llegar a una práctica intensa y fuerte, y que además nunca ha practicado o hecho alguna actividad física, es peligrosísimo, no es sano, es decir, yoga es sano, pero ¿qué yoga me conviene? (Pablo)

Así, hecho de discursos, el yoga se ha construido como una práctica sanadora, pero ¿Qué es lo que convierte al yoga en una práctica sanadora? Para poder considerarse como tal, primero deben existir sujetos enfermos o anómalos, lo cual está determinado ante un diagnóstico o discurso médico. De acuerdo con Canguilhem en cuanto a la normalización de la salud es

lo propio de un objeto o de un 'hecho' llamado normal, por referencia a una norma externa o inmanente, consiste en poder ser, a su vez tomado como referencia para objetos o hechos que todavía esperan poder ser llamados tales. (Canguilhem, 1971, pág. 186)

Siguiendo la idea de este autor, la normalización de la salud se construye a través de la colectivización de los discursos médicos que, independientemente de si son puestos en cuestionamiento o no, se consideran como una verdad que construye representaciones de sujetos saludables, pero también construyen una idea de que hay prácticas que es necesario llevar a cabo para encarnar subjetividades sanas. Esta perspectiva me permite reflexionar al yoga como práctica sanadora, en el sentido de que la institución médica la señala como tal a través de sus discursos, lo cual le otorga al yoga una especie de validez científica y universal, pues se asume que un individuo que ha sido diagnosticado con cierta enfermedad física o mental, y que se ha asumido como enfermo o sujeto anómalo puede recurrir a las prácticas del yoga para sanar, al respecto, la Organización Mundial de la Salud señala que:

el yoga es una herramienta poderosa para los individuos, comunidades y países para mejorar no sólo la salud física, sino también mental, así como prevenir y controlar enfermedades no transmisibles (...) —enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes— que representan más del 80% de todas las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles, de las cuales el 85% ocurren en países de ingresos bajos y medianos. (OMS, 2022)

Cabe destacar las implicaciones biopolíticas que suponen que la OMS, entendida como la mayor autoridad a nivel mundial con respecto de las normas de salud, promueva al yoga como práctica sanadora, en tanto que la asume como una práctica que de ser difundida y practicada constantemente reduciría el número de enfermos y de muertes por enfermedades no transmisibles (al menos las cuatro consideradas como principales) en sociedades de clase media y baja, haciendo énfasis en que “los proveedores de atención médica deberían alentar a los pacientes a adoptar el yoga para promover la salud, prevenir y manejar enfermedades, incluidas las enfermedades no transmisibles, y acelerar la recuperación de enfermedades y lesiones” (OMS, 2022).

Así, la noción de sujeto saludable va adquiriendo significado a partir de lo que significa ser sano y enfermo en nuestras sociedades. Por lo que cuando ciertas enfermedades físicas o padecimientos mentales comienzan a representar un problema social, se emiten discursos institucionales que, por un lado, se replican por los médicos como representantes de la

institución de la salud y, por otro lado, mueven afectivamente a lxs sujetxs enfermxs ante las evidencias de que existe una práctica que promete ayudar a sanar, a mejorar o a prevenir ciertas enfermedades y padecimientos. De modo que la figura médica como autoridad de las prácticas de salud normativas, los discursos institucionales con respecto a la salud y la enfermedad, lo que las sujetas significan como saludable y enfermo, así como las prácticas del yoga avaladas por las instituciones de salud como prácticas sanadoras hacen parte de la construcción de subjetividades saludables.

2.1.3 Prácticas de salud mental en yoga

Además de las búsquedas alternativas para alcanzar un estilo de vida y un cuerpo saludable, están aquellas practicantes que se acercan a al yoga con el objetivo de encontrar estabilidad mental y emocional, como en el caso de Pablo quien, desde hace más de 18 años cuando aún vivía en República Dominicana, debido a que se encontraba en una búsqueda de “sentido de identidad y pertenencia” se inició en el budismo,

siempre fui un chico muy inseguro y que nunca encontré mi lugar, no encontraba mi lugar en ninguna parte, en ninguna experiencia, y por eso me metí a filosofías de todo tipo, estudié feng shui, estudié numerología, estudié angelología, (...) llego a budismo y digo: “¡Aquí es!”. (Pablo)

Así que cuando llegó a la ciudad de Puebla y decidió quedarse a residir y terminar sus estudios, buscó dar continuidad a su práctica budista, por lo que entró a Casa Tibet Puebla, en donde también comenzó a asistir a clases de yoga. Él conecta su práctica de budismo con el enfoque que le ha dado a su profesión en el campo de la psicología, pues al mismo tiempo que practicaba budismo y estudiaba la licenciatura en psicología, Pablo también daba algunas terapias, ya que, paralelamente a sus estudios universitarios, estaba tomando algunos diplomados como terapia de respiración holotrópica, terapia de vidas pasadas, terapia regresiva e hipnoterapia ericksoniana (Pablo). Además, antes de terminar de estudiar la licenciatura ya había abierto un consultorio en donde daba terapias transpersonales, también daba cursos y talleres en centros educativos.

Fueron las prácticas a las que se acercó durante su periodo de búsqueda personal, vinculadas con su formación universitaria en el campo de la psicología, los elementos con los que Pablo comenzó a generar las propuestas de prácticas que imparte en Durga Shala, prácticas que se cruzan entre la terapia psicológica, transpersonal y meditación, que se asocian con prácticas de salud mental y emocional, sumadas a prácticas corporales como las diferentes técnicas de enseñanza de yoga asana o yoga postural. El acercamiento de Pablo a estas prácticas corporales también partió de una búsqueda de trabajo personal con su cuerpo a raíz de una incomodidad que Pablo refiere a su niñez y adolescencia que, como adulto y profesional de la psicología, logra entender a través de sus recuerdos que esa incomodidad con su cuerpo estaba asociada con una subjetividad reprimida.

Pablo creció en un ambiente familiar que él define como “muy libre”, en términos de la forma de mirar y hablar del cuerpo, de la desnudez y de la sexualidad, ya que sus padres tenían actitudes muy libres al respecto y recuerda que nunca le impusieron algún tipo de creencia con respecto a su cuerpo o su sexualidad. Sin embargo, él recuerda que desde pequeño tuvo una mala relación con su cuerpo, se autodefine como un niño reprimido y acomplexado, autopercepción que se acrecentó en la adolescencia, período en el que pasó por una etapa en la que asumió su identidad sexual y en la que, a pesar de no tener dudas sobre ésta, decidió no expresar. Al preguntarle las razones por las que dice haber tenido una mala relación con su cuerpo en el pasado, él comenta:

En lo personal te juro que no sé si es que mi mecanismo de defensa dijo: “¡Esto es tan grande que lo vamos a sellar y a olvidar!”, pero mira, ya he hecho respiración holotrópica, ya he hecho regresiones a vidas pasadas, ya he hecho todo, no te puedo decir con exactitud, crecí con una madre con una libertad sexual, de cuerpos, nos duchábamos desnudos juntos, ella desnuda en el patio, andaba en la casa, mi papá igual, nunca hubo un *¡no te toques, eso es malo!* Yo crecí en un ambiente muy libre, muy de confianza, nunca se hablaba de cuerpos, ni siquiera te puedo decir que en algún momento me hicieron algún comentario o algo, pero yo creo que fue al descubrir mi sexualidad y las dudas, quizá pudo ser por ahí, la información que se tenía sobre la diversidad sexual en aquellos años (...) Entonces, cuando descubro mi sexualidad creo que se suma a: *no me*

voy a identificar con esto todavía, porque ya tengo bastante con lo que estoy lidiando emocionalmente. (Pablo)

Por una parte, el descubrimiento y la afirmación de su identidad sexual y de una búsqueda de pertenencia social, sumado a los procesos emocionales que ello representó en su construcción como sujeto de género y, por otro lado, el no sentirse a gusto en su corporalidad, no sólo construye la historia de Pablo y de su subjetividad, pues estas búsquedas lo mueven a encontrar enfoques terapéuticos en prácticas de la psicología, del new age, del budismo y del yoga, prácticas que más tarde formarían parte de las propuestas con las que él transmite sus enseñanzas en Durga Shala. Así, su historia personal, sus múltiples búsquedas en las terapias transpersonales y su formación como psicólogo, como terapeuta y como instructor de yoga lo llevan a entender al cuerpo como el elemento físico que constituye a las personas (lo externo), en el que guardamos experiencias y emociones tanto agradables como desagradables (el interior), pues como instructor de yoga dice que “cuando tocas el cuerpo de alguien, sabes que su cuerpo puede ir a ese movimiento y no lo hace, y está como si tocara una piedra, pueden ser desde traumas, experiencias en particular desagradables con su cuerpo o grabaciones que traemos de la infancia” (Pablo).

Como he dicho anteriormente, la práctica de asanas es atravesada por discursos que se asocian y se vinculan al yoga como un conjunto de prácticas corporales, uno de estos discursos potencia al yoga como una práctica de salud mental que actualmente representa una de las búsquedas más frecuentes entre las y los practicantes que se acercan al yoga, tal y como lo refiere la historia de Pablo como practicante en búsqueda de sanar sus procesos emocionales concernientes a la relación con su cuerpo y una búsqueda de identidad.

¿Cómo dar cuenta del papel que tiene la práctica corporal de asanas no sólo por su conexión con el discurso filosófico del yoga y su percepción no dualista de cuerpo-mente, sino en sí misma como práctica contemporánea que (de acuerdo con las practicantes) representa una forma de autoconocimiento y de sanación mental y emocional?

La práctica corporal de asanas es representada actualmente como una alternativa terapéutica para la gestión de la salud mental y emocional, esto puede entenderse, desde la perspectiva crítica de la antropología del cuerpo, si se analiza al cuerpo humano como un sujeto en sí mismo (Jackson, 2011, pág. 59) o como una subjetividad encarnada. De acuerdo

con Jackson —a quien la práctica de hatha yoga lo “llevó a explorar el interjuego entre series habituales del cuerpo, los patrones de actividad práctica y las formas de conciencia” (2011, pág. 60)— la postura corporal es en sí una relación psicofísica con el mundo, es decir, lo que ocurre en lo corporal ocurre en lo intelectual al mismo tiempo, entendiendo que el cuerpo no es un objeto como lo es en las perspectivas dualistas, sino que es el “sujeto corporizado” (Jackson, 2011, pág. 59).

Así, la práctica corporal de asanas puede entenderse como una práctica que facilita la experiencia no dualista de las practicantes, es decir, que más allá de los conceptos cartesianos de cuerpo y mente, las prácticas del yoga habilitan una experiencia encarnada. Al llevar esta idea a las clases contemporáneas de yoga, me lleva a una reflexión desde distintos sitios. Por un lado, desde las practicantes, cuyos testimonios me han dejado ver que una de las principales motivaciones que surgen, ya sea para iniciarse en el yoga o permanecer en sus prácticas, es la búsqueda de salud mental y estabilidad emocional, bajo la idea de que en estos espacios (estudios de yoga) se brindan prácticas saludables con un enfoque holístico, dada la lógica discursiva de que el yoga contribuye al bienestar de cuerpo y mente que se manifiesta en frases como “yoga, de lo físico a lo emocional y mental” (Instagram de Durga Yoga Shala, 2023), publicación en el perfil de Instagram de Durga Shala en el que se pone de manifiesto la posibilidad de que a partir del trabajo físico que implica la práctica postural se accede a un trabajo interior, entendiendo por *interior* (sugiriendo aquello que es cubierto o envuelto por el cuerpo, lo externo) a la mente y a las emociones, lo que implicaría desvanecer o traspasar los límites de lo corporal para acceder a la introspección, la frase anterior se complementa, en la misma publicación, con la siguiente cita del libro “La síntesis del yoga” de Julián Peragón:

El trabajo físico es necesario, es la puerta de entrada al trabajo interior. Hay un todo integrado. Cuando hacemos asana hay también una atención respiratoria —pranayama— y una atención mental —dharana/dhyana—. Al meditar también estamos haciendo asana y pranayama.

Sobre todo, hay que entender que asana es sólo un soporte de atención. Más allá de la técnica, que es necesaria, hay que intentar profundizar en la vivencia del asana. Yo te puedo presentar un pastel muy bien cocinado y

realizado, pero lo importante no son los ingredientes sino cómo lo digieres tú. ¿A ti cómo te sienta Uttanasana o Trikonasana? Esa vivencia de la postura es finalmente lo real, cómo la vas integrando.

A partir de ahí vas abriendo espacios de sensibilidad, trabajando sobre tu ego en cuanto conocimiento y diálogo con tus límites. Pero sobre todo utilizas la postura para estar presente, para hacer un cortocircuito en la agitación de la mente. -J. Peragón- (Instagram de Durga Yoga Shala)

En este sentido, en los discursos del yoga occidental se habla de un cuerpo y mente integrados, en donde el cuerpo representa los límites del sujeto por donde comienza su experiencia subjetiva y por el cual la practicante puede desarrollar autoconocimiento a través de una toma de conciencia de la experiencia sensorial, a partir de la cual se manifiesta la actividad mental de la que surgen las emociones. Desde este enfoque, esta comprensión de cuerpo como el exterior y la mente y emociones como el interior que están en diálogo durante las prácticas vinculadas al yoga se entiende como parte de las tensiones que se dan entre la comprensión dualista de cuerpo-mente de occidente con la visión cosmológica de oriente. Si bien se habla de un diálogo entre cuerpo-mente o naturaleza-cultura, la escisión sigue presente al pensar al cuerpo como una especie de envoltura o contenedor de la mente y de las emociones, las cuales residen en algún lugar al interior del cuerpo, lo que podría corresponder al intelecto y al alma.

Más allá de los discursos y sus tensiones entre el pensamiento occidental del cuerpo-mente y el pensamiento oriental del *Sí mismo*, la investigación situada me permite hablar tanto desde lo observado y compartido por las mujeres con quienes dialogo, como desde mi propia lectura de lo que implican las prácticas del yoga en mi construcción subjetiva. En este sentido, al iniciarme en las prácticas de yoga y comenzar a escuchar recurrentemente discursos que implican que la práctica corporal de yoga es una herramienta para ir “hacia dentro” “hacia el autodescubrimiento interior” “mirar dentro de una”, ello implicaba la creencia de que ese mirar dentro se refiere a los pensamientos y las emociones, a los pensamientos como un proceso mental que le corresponde al cerebro y que ir hacia dentro implicaba observar esos procesos cognitivos y que, por lo tanto, esa actividad mental es la causante de “nuestras emociones” (asumiendo que las emociones son individuales).

En consecuencia, asumía que las prácticas corporales eran una especie de fórmula alquímica que me permitiría llegar a lo más *profundo* de mis emociones para transformarlas, que aquello que a nivel postural afectaba a mi cuerpo, afectaría de igual manera mi mente y estado emocional, que ser más flexible corporalmente me haría más flexible en mis ideas y ayudaría a que las emociones fluyeran y, así, fluir con los ritmos de la vida; que fortalecer el cuerpo me convertiría en una mujer con mayor resiliencia y fortaleza ante situaciones difíciles o que desarrollar equilibrio me generaría una sensación de estabilidad en la vida. Todo ello funcionó mientras el escenario en mi vida así lo favoreció, es decir, es fácil identificarse con esos discursos cuando el contexto tanto social, como económico, afectivo, geográfico, de raza, de género favorecen experimentar el sentirse fuerte en la vida, el fluir y disfrutar del presente, el sentirse estable y protegida en la experiencia humana. Sin embargo, cuando las experiencias situadas no favorecen este tipo de experiencias afectivas, creer que las prácticas occidentalizadas del yoga contribuirán a una sanación mental y emocional es, por un lado, asumir que existe una normalización en cuanto a lo que implica tener un estado mental y emociones saludables y que lo que está al margen, es enfermedad mental y desequilibrio emocional; y, por otro lado, significa minimizar las experiencias particulares de las sujetas, de sus historias, es quitar la atención y deslindarlas de cualquier tipo de afectación de sus contextos sociales, económicos, políticos y culturales que les impiden experimentar bienestar y que, por el contrario, la reiteración constante de discursos de un ideal de salud mental normativa pueden generar un malestar provocado por la sensación de imposibilidad de alcanzar las representaciones de subjetividades sanas.

De esta manera, los discursos predominantes de salud mental y emocional que se difunden en redes sociales como promesas del yoga, no pueden ser deslindados del contexto social, cultural y político en el que viven las practicantes, en los que dichas promesas no necesariamente llegan a cumplirse. Sin embargo, no se puede negar que el yoga y sus prácticas, así como los espacios en donde se llevan a cabo (estudios de yoga o *shalas*) producen un ambiente que facilita que las practicantes encuentren una interrupción de sus preocupaciones cotidianas, del estrés laboral, de las tareas domésticas, de las preocupaciones y ocupaciones familiares, permitiéndoles encontrar experiencias de calma.

Los estudios de yoga o *shalas* son espacios en los que se crean las condiciones adecuadas para producir y hacer circular afectos que habiliten que las practicantes

signifiquen, no sólo a estos espacios, sino al yoga y sus prácticas como un lugar en el que sienten calma, tranquilidad y en el que sienten que su bienestar importa, algunos de los elementos que producen estos afectos además de los discursos de las instructoras, son: la música de yoga o mantras, el aroma a incienso o aceites esenciales, la luz tenue, los elementos que hacen referencia a discursos espirituales de oriente (como las figuras o imágenes de budas, deidades, banderas tibetanas, etc.). la modulación de voz de lxs instructorxs que, aunque no en todos los casos, tienden a suavizar, las indicaciones corporales como cerrar los ojos en ciertos momentos, todo ello permite que las practicantes desarrollen otra percepción del tiempo en la que también interviene el tipo de movimiento lento y consciente en la que los sentidos están más concentrados y, en consecuencia, las practicantes se sensibilizan y les permite llevar más atención a ellas, a sus experiencias y a lo que sienten.

Aun cuando estas experiencias pueden ser temporales, es decir, que al salir del estudio de yoga vuelvan a encontrarse con el ritmo de vida acelerado y las demandas del trabajo, la escuela o la familia, las prácticas vinculadas al yoga les ayudan a pausar y desacelerar el tiempo, significando a sus prácticas como un tiempo para encontrar descanso mental y emocional.

El papel que tienen lxs instructorxs de yoga al interior de las prácticas como sujetxs productores de discursos que asocian la práctica corporal del yoga con una práctica de sanación mental y emocional habilita la creación de un ambiente propicio para que las practicantes encontremos un espacio-tiempo de calma que facilita la autoobservación y la autorreflexión. Pablo, quien cuenta con una formación universitaria como Psicólogo, acompaña algunas de las prácticas que imparte con elementos discursivos que inducen a las practicantes a ese estado reflexivo o de atención plena en sus propias experiencias. Lo anterior ocurre principalmente en clases como yoga restaurativo en donde los movimientos corporales son más lentos y pausados; sin embargo, en las prácticas corporales en las que el movimiento es más fluido (como las clases de vinyasa o de ashtanga), las indicaciones de Pablo se enfocan en el movimiento corporal más que en la circulación de discursos afectivos.

Las mujeres con quienes dialogo coinciden en que durante la práctica corporal de yoga logran encontrar enfoque mental y un momento de relajación, esto ocurre debido a que durante el tiempo en que transcurren las clases, Pablo nos reitera constantemente que recordemos “observar la respiración” (es decir, concentrarnos en ella), “observar el cuerpo”

(tanto en la postura, como las sensaciones que llegan a través del movimiento), pero también porque como practicantes nuestra atención está puesta en seguir las indicaciones de Pablo, lo que induce a un estado de concentración tanto en las indicaciones como en el movimiento corporal, con lo que es posible abstraerse de otros pensamientos que pueden generar estrés o malestar, al menos durante el tiempo de duración de las prácticas.

En los casos concretos de las mujeres con quienes dialogo, y a partir de las que reflexiono al yoga como práctica de salud mental, si bien su acercamiento a la práctica fue motivado más por la práctica postural en sí, ellas atribuyen a las prácticas corporales que se promueven en Durga Shala el permitirles hacer consciencia, a través del cuerpo, de las experiencias de vida que las afectaron emocionalmente y las condicionaron mentalmente. Por su parte, Pablo confirma que la mayoría de las mujeres que se acercan por primera vez al yoga lo hacen desde la búsqueda de la práctica física, pero que al transcurrir un período de tiempo comienzan a ver otras posibilidades asociadas a un proceso emocional:

hablando desde un enfoque psicológico en nuestro cuerpo existe esto que se llaman catexias, que son como acumulaciones de traumas, de dolores, de cargas, de cosas no dichas, no expresadas, aguantadas. Y obviamente durante la práctica estamos haciendo movimiento psicofísico, entonces hay detonantes de emociones y de cosas. Alma es alguien que entró muy desde lo físico y está ahora en un punto en su práctica donde es conectar con todas estas cosas. (Pablo)

En cuanto a Alma, la práctica corporal de yoga trascendió en su vida más allá del tiempo en que asiste a clases, talleres o eventos en Durga Shala pues, como ella afirma, lo que experimenta con las prácticas que realiza en este espacio se han convertido en un aspecto muy importante de su día a día, derivado de todos los cambios que ha traído a su vida; y Pablo, según lo indica Alma, ha contribuido en este proceso que ella considera como sanador, no sólo a través de las clases de yoga asana, sino también como un guía que, desde sus conocimientos en psicología, le ha ayudado a hacer contacto con emociones que anteriormente tenía reprimidas:

Creo que mucho tiene que ver quién te la enseña, llegué a un lugar donde me tienen mucha paciencia, siempre le digo (a Pablo) soy de tus alumnas más complicadas porque tenía mucha resistencia a sentir, como decimos en yoga: a fluir, yo sentía que si me permitía sentir, que si me permitía fluir, pues iba a estar mal, iba a pasar justo lo que está pasando ahorita, que iba a llorar y yo no me podía permitir llorar en ningún momento, porque eso me hacía ver vulnerable y eso me hace ser débil ante los demás (...) llegar a yoga y estar en un lugar, en algo que mide 60 por 1.50 o 1.80 (metros), no sé cuánto mide el tapete, y poder estar contigo misma, poder conectar con tus emociones. La primera vez que lloré en el tapete no lo podía creer, no lo podía ni entender, no sabía ni de dónde había salido, pero te sientes tan liberado después. Algo que digo de la shala, (...) es que cuando me siento mal, cuando me siento triste, cuando me siento enojada, cuando no estoy bien, es llegar a tu lugar seguro, pisar el tapete es justamente eso, es estar en mí, todo lo que pase alrededor no es tema mío, es justamente el tiempo que tengo para dedicármelo a mí, para estar conmigo, para escucharme a mí, así esté enojada, así esté triste, deprimida, así esté súper alegre, cualquiera de las emociones por las que transite, es el único lugar en el que me siento libre (Alma)

En este sentido, los afectos que motivan a las mujeres a acercarse al yoga o, que con el tiempo comienzan a sentir tras hacer un trabajo de consciencia corporal, tienen una raíz vinculada con el escenario social, político, económico, cultural en que ocurren, pero también en las necesidades individuales que derivan de lo que pareciera ser un evento afectivo disruptivo que lleva a cuestionar la propia subjetividad. En el caso de Alma, la represión de emociones —que de manera esencialista se atribuye a un comportamiento masculino, pues desde este punto de vista femenino es emoción lo que masculino a razón, en el sentido de que ser emocional es una cualidad femenina— se deriva tanto de su historia personal dentro de su entorno familiar, pero también de su entorno profesional y laboral, ya que además de sentir que desde niña en su casa asumió un rol de responsabilidad por su familia que no le correspondía, como adulta estudió en un ambiente en el que convivía mayoritariamente con hombres cis género, con lo que aprendió a no expresar sus emociones para no sentirse

vulnerable frente a ellos y siempre demostrar que podía con todo. Como empleada dentro de la industria de la construcción, ella da cuenta de que ha estado en puestos de trabajo que han absorbido gran parte de su tiempo y, derivado de ello, vivía en altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, siempre sintiendo que tenía que cumplir con las demandas laborales; me comparte que antes de comenzar a asistir a clases de yoga:

Estaba en un momento bastante complicado de mi vida, porque yo no me sentía feliz, pese a tener familia, tener trabajo, tener amigos, yo decía *es que el trabajo que tengo no me hace feliz, lo que hago no me hace feliz*. Y creo que fue consecuencia de muchas situaciones anteriores que venía arrastrando; entonces yo lloraba, recuerdo que les decía a mis papás: “Yo sé que tendría que ser feliz”, porque comparas, mucha gente no tiene esto, y yo sí tengo la fortuna, y tendría que ser feliz, pero no puedo. (Alma)

Tras reencontrarse con un amigo del pasado, que en aquel momento tomaba clases de yoga, quien trabajaba en un cargo directivo dentro de la industria automotriz le habló de lo mucho que el yoga le ayudaba a él para llevar ese ritmo de trabajo

Me dice: “Para ese nivel, para poder yo sobrevivir, Alma, porque obviamente al vivir tanto estrés, pues llego a caer en la ansiedad, llego a caer en depresión, pero no tenían esos nombres, sólo: estoy estresado”. Entonces él me cuenta que descubre yoga y que eso le cambió la vida (Alma)

De acuerdo con lo que refiere Alma, las prácticas del yoga se presentaron frente a ella como una promesa que cambiaría su vida, como se lo aseguraba su amigo; sin embargo, de lo que en realidad da cuenta su testimonio no es de un cambio en su vida, es decir, de su contexto de vida (laboral, familiar, económico, social), sino de que los diversos elementos del yoga: las prácticas, el espacio, las sujetas, los discursos le ofrecieron una posibilidad y una promesa de felicidad ante el disgusto que ella sentía por su situación de vida, particularmente en lo laboral y familiar. En un primer discurso, Alma expresa el no sentirse feliz a pesar de que en su vida existen los elementos básicos que se consideraría como el ideal

de la felicidad desde un punto de vista heteronormativo: una familia y un trabajo estable por lo que, según lo indican sus palabras, ella “tendría” que ser feliz con eso, y debido a que no es era estado afectivo que experimentaba, aun cuando es lo que se esperaría de alguien que tiene lo que ella tiene, asumió que había un problema en su estado emocional que tenía que arreglar. Por otro lado, su amigo le presenta la solución: la promesa de ser feliz en el contexto que tiene, es decir, la primera promesa que se le ofrece con la práctica del yoga es la de: aprender a llevar ese ritmo de vida. No hubo una promesa por cambiar su contexto, sino por aceptarlo y aprender a vivir en él, bajo estos discursos, las emociones se individualizan y una tiene que aprender a gestionarlas para continuar siendo productiva. El yoga como práctica de salud mental se presentó ante Alma como una esperanza, como objeto que le abrió la posibilidad de un futuro feliz (sobre lo cual profundizaré en el siguiente capítulo), una promesa de que ese estado emocional que deseaba experimentar llegaría como producto de la práctica constante, lo anterior es lo que movió a Alma a iniciarse como practicante en Durga Shala, ya que

todos los objetos de la emoción son fantasías de aquello que los objetos podrían proporcionarnos. La esperanza es una fantasía positiva respecto de lo que el objeto habrá de darnos (...) anhelamos algo que no está presente, que es lo que hace que el objeto esté presente en cuanto deseo. (Ahmed, 2019, págs. 377-378)

El yoga como práctica de salud mental responde a las necesidades de las subjetividades que son producidas en un sistema neoliberal que deriva en altos niveles de estrés, al que la Organización Mundial de la Salud define como un “estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” (OMS, 2023), de acuerdo con esta definición institucionalizada el estrés es un estado mental normal cuando se transita por un periodo que se lee como difícil, pero asegura que “podemos aprender a lidiar con él para sentirnos menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental” (OMS, 2023). Es decir, bajo este discurso, los altos niveles de estrés, de ansiedad y de depresión que derivan de estos, son responsabilidad de cada individuo y no de los contextos sociales en los que se sitúan y, por lo tanto, es responsabilidad de cada sujeto lidiar con ello y asumir el control de su bienestar mental y emocional.

Dicha lógica individualista propia del régimen neoliberal me lleva a hacer algunas reflexiones del contexto del yoga occidentalizado, por un lado, la justificación del estrés (y los afectos que se derivan de éste, como la ansiedad y la depresión) como parte de un orden social y económico que se basa en la competencia y en la lucha por el beneficio individual sobre el beneficio colectivo, normalización que obvia que son lxs sujetxs los responsables de su salud mental si desean conservar sus empleos (aceptando con que estos continuarán generándoles malestar) y evitar una situación de precarización. Y, por otro lado, el crecimiento del yoga como industria del bienestar, haciendo parte de la misma lógica neoliberal, nutriéndose del deseo de sanación de lxs sujetxs y, al mismo tiempo, reforzando la idea de que el cuidado es individual y no colectivo. Incluso dentro de las mismas prácticas del yoga llega a encarnarse el discurso competitivo: por la corporalidad más flexible, más capaz, por la subjetividad más sana o espiritual.

Lo anterior contribuye a comprender por qué actualmente el yoga se ha convertido en una parte importante del mercado del bienestar, promovido y asumido como una práctica alternativa de salud mental, dados los beneficios que las ciencias de la salud le atribuyen y, en este sentido, un camino a lo que podría entenderse como una *promesa de la felicidad* (Ahmed, 2019) en el contexto neoliberal, en el sentido de que se difunde como una práctica esperanzadora que nos permitirá acceder a la felicidad que nos aguarda en el futuro y así, salir de estados de estrés, depresivos, ansiosos y nos permitirá experimentar una realidad armónica, vivir una vida tranquila en el *aquí y el ahora*, sabiendo que no podemos cambiar o controlar nada de lo que ocurre en el exterior, en nuestros contextos sociales, pero que, a través del yoga podemos hacernos cargo de nosotras mismas, de nuestras emociones y nuestros pensamientos para crearnos una realidad feliz que, a su vez, nos permita continuar insertas en las dinámicas que nutren al mismo sistema que nos genera malestar en nuestros cuerpos y nuestras emociones.

Sin embargo, fuera de los discursos institucionales de salud y los que circulan en redes sociales, las practicantes encuentran en el yoga algo más que una práctica para normalizar su existencia dentro del sistema neoliberal, por lo que los discursos de las practicantes juegan un papel muy importante para comprender al yoga como práctica de salud mental. Si bien desde las instituciones de salud y la lógica del mercado del bienestar se nos propone al yoga desde un “optimismo por las ‘cosas correctas’ del modo correcto” (Ahmed, 2019, pág. 336),

también es cierto que las practicantes juegan un rol fundamental en el dispositivo de corporalidad del yoga, no desde la reproducción de los discursos difundidos por diversos medios, sino como sujetas que desde lo personal permiten y habilitan cambios en la forma de atender y gestionar sus emociones y tomar acción al respecto, no necesariamente acciones coherentes (o sí) con la normatividad que sugiere el sistema heteropatriarcal, sino acciones que, desde lo privado implican conductas transgresoras a lo que les ha sido dado como un rol de género, tal es el caso de Alma, quien renunció a aquellos trabajos en ambientes “machistas” que la agotaban y enfermaban física y mentalmente (Alma), priorizando su salud mental al retirarse de lugares en donde no se siente bien, como lo ha aprendido desde que comenzó a tomar clases de yoga; o como Rocío, quien decidió hacer algo por y para ella misma, después de haber dedicado años al cuidado de sus hijas y su esposo en su rol de madre y ama de casa (Rocío); como a Elena, para quien representa una práctica que le ayuda a tranquilizar su mente y a encontrar alivio emocional cuando se siente saturada de pensamientos que la agobian (Elena) o como a mí, que al tomar consciencia y agencia de mí misma, he podido resignificar la ansiedad y entenderla como un aviso que se me manifiesta corporalmente para salir de situaciones me dañaban y había normalizado, aun cuando salir de esas situaciones implicaba una acción que transgredía a una heteronormatividad aprendida, como haber renunciado al proyecto de un ideal de familia y maternidad, romper con vínculos afectivos heteronormativos que me dañaban. Ahmed dice que “el acto mismo de reconocer la injusticia en el presente es leído como un asalto al optimismo” (2019), el optimismo que implica un estado mental que se normaliza desde las instituciones, es por ello, que comprender el discurso del *aquí y ahora* del yoga, más allá de un discurso de mercadotecnia, podría implicar una especie de *pesimismo queer*, si se entiende que el tomar agencia de las emociones no implica necesariamente hacerlas encajar en la forma normal o correcta de pensar, sentir y actuar sino como una posibilidad de “manifestarse a favor de manifestarse en contra” (Ahmed, 2019, pág. 337) de la forma en que se supone que debemos hacerlo.

2.1.4 Las prácticas del yoga en torno a la belleza

En agosto de 2023, después de una conversación que tuve con Pablo en la que me hablaba del papel que juega el cuerpo en el yoga, me hizo una invitación para asistir al día siguiente (domingo 20 de agosto) a una sesión de inmersión en hielo que él mismo iba a guiar, ya que entre los diversos cursos y entrenamientos que ha tomado, asistió a una preparación para poder dirigir esta práctica con el llamado método Wim Hof (que hace referencia al nombre de su creador). Acepté la propuesta de Pablo porque tenía curiosidad por experimentar esta práctica que en el último año se había vuelto tan popular en los estudios de yoga en México y que ha sido tan difundida en redes sociales por personas famosas (actrices, actores, deportistas e influencers entre ellas), vinculándose con el yoga como una de las prácticas de salud física, mental y de belleza que se realizan actualmente en los *shalas* en pro del bienestar individual. La invitación para asistir a esta sesión fue publicada en el perfil de Instagram de Durga Shala con el título “Inmersión en hielo. Método Wim Hof”. La convocatoria decía lo siguiente:

Estamos hechos para ser, fuertes, sanos y felices.

Acompáñanos a estas 2 sesiones y vive: •Práctica de yoga (no se requiere experiencia). •3 tipos de respiraciones de preparación. •Inmersión en hielo. •Inmersión en sonido. •Cierre

Beneficios: •Ayuda con el estrés, ansiedad, depresión... •Fortalece tu sistema inmune •Incrementa tu vitalidad y energía •Fortalece tu enfoque mental •Desinflamatorio, tonificador muscular y de los sistemas. •Revitaliza la piel...

Domingos 6 y 20 de agosto | 10:00 am.

Costos: 2 sesiones \$600 p/p. Sesiones individuales \$350 p/p. Guía: Pablo Nivar @nestor ¡Reserva ya, el cupo es limitado! (Instagram de Durga Yoga Shala)

Esta jornada tuvo una duración de aproximadamente 3 horas en el orden señalado en la invitación, y hubo una asistencia de 15 personas, de las cuales 7 éramos practicantes frecuentes en Durga Shala y para la mayoría fue la primera vez que asistieron a una práctica

de asanas; sin embargo, éste no era el principal motivo por el que los usuarios externos al *shala* se inscribieron a la jornada, pues su interés principal era la inmersión en hielo. Como he referido, esta práctica está basada en la técnica desarrollada por el alemán Wim Hof, un hombre que se hace llamar The Iceman, cuya presentación en su página web dice “de un acto de circo a un descubrimiento científico y líder de la salud global” (Hof, 2023). Si bien se promueve como una práctica de salud física y de control mental, lo anterior se vincula con una práctica que, al ser realizada de manera constante y sostenida en el tiempo, puede contribuir a retardar el proceso de envejecimiento reflejado en el cuerpo, pero también en el “correcto” funcionamiento cerebral:

la exposición adecuada al frío trae una cascada de beneficios a la salud, incluida la acumulación de tejido adiposo marrón y la consecuente pérdida de grasa, reduce la inflamación que facilita un sistema inmune fortalecido, niveles hormonales equilibrados, mejora la calidad del sueño y la producción de endorfinas, los químicos de la felicidad en el cerebro que de manera natural mejoran tu estado de ánimo. (Hof, 2023)

Las personas que se han certificado en este método, como Pablo, han sido calificadas para transmitir esta técnica a otras personas, y en gran medida se promueve como una práctica de salud que, sin embargo, se asocia con una práctica de belleza, aunque cada estudio de yoga en donde se imparte le imprime discursos propios, de acuerdo con lo que se busque transmitir.

Inicio con la sesión de inmersión en hielo para hablar de las prácticas de belleza vinculadas al yoga, porque me parece que da cuenta de la forma en que se asocian los discursos de salud con los discursos de belleza. En la invitación de Durga Shala se habla de una técnica que contribuye a la salud mental y a la salud física, dentro de esta última a desinflamar el cuerpo, tonificar los músculos y revitalizar la piel como sinónimo de materialización de una subjetividad saludable, es decir, un discurso cuya lectura es que una sujeta saludable debe verse de determinada manera: lo opuesto a un cuerpo hinchado, con grasa, flácido y con piel marchita, es decir, lo normal, lo saludable y estético es un cuerpo esbelto, fuerte y joven, excluyendo de la definición de saludable a un cuerpo gordo y viejo, asumiendo que estos son cuerpos no deseables. Y en este sentido es que las prácticas

vinculadas al yoga que se practica actualmente en occidente privilegian los discursos de un cuerpo joven, capaz y esbelto como un cuerpo deseable, y ya que en la actualidad hay un culto al cuerpo se hace lo que sea para alcanzar ese ideal, incluso someterlo a prácticas que pueden resultar violentas como sumergirlo en agua helada, especialmente si también se justifican en discursos de salud.

A raíz de esa jornada me di cuenta de lo que lxs sujetxs pueden llegar a hacer en nombre de alcanzar los estándares de salud y belleza, para ello, como propone Elsa Muñiz, “las motivaciones, la percepción del problema y la autopercepción de sus cuerpos, de sus imágenes corporales, de sus deseos frente a sus posibilidades” (Muñiz E. , 2011, pág. 112) es lo que permite dar cuenta de por qué nos sometemos a cierto tipo de prácticas para mantener un cuerpo esbelto y retardar su proceso de envejecimiento.

En este sentido, la conexión que se hace entre un cuerpo saludable, un cuerpo joven, capaz y un cuerpo bello existe no sólo en la práctica de inmersión en hielo, sino también en la práctica de asanas, y tiene su sentido en las historias personales de cada practicante.

Al hablar de su historia en torno a la relación con su cuerpo, Pablo comenta que fue muy mala hasta encontrarse con la práctica de yoga:

Recuerdo que era súper delgado y no me gustaba cómo veía mi cuerpo. En alguna parte de mi adolescencia caí en las tonterías de la alimentación, pero literal ni siquiera porque no me identificara con mi cuerpo, fue una tontería de sumarme a más cosas dañinas, estuve un rato en el mundo del modelaje, estuve un rato en el mundo de la danza y me gustaba todo eso, pero era buscando encajar de alguna manera, entonces era: *para aquí tengo que verme más delgado, aquí tengo que verme un poco más inflado*, entonces me veía metiéndome cosas que me hicieran retener líquidos para aumentar y verme más en la pasarela y en la bailada me decían: “¡No, no, no!”. Pero no te puedo decir, tal punto, siempre hubo una incomodidad con mi cuerpo, con lo que veía, con cómo me veía, no me gustaba, siempre quería más carne, siempre fue extraño. (Pablo)

La relación con su cuerpo, como él indica, se convierte en una relación sujeto-objeto, en la que, con el objetivo de “encajar”, lo sometió a prácticas para modelarlo y perfeccionarlo,

de acuerdo con los estándares estéticos de las prácticas disciplinarias de las que formaba parte. Así, el discurso de Pablo refiere a que el cuerpo es la materialización de la identidad y que, dependiendo del grupo social, de la disciplina y de las representaciones de las industrias culturales del momento, el cuerpo puede ser transformado, modelado, perfeccionado y disciplinado para responder a dichas normas corporales de cada disciplina. La danza le exigía materializarse como un sujeto esbelto, el modelaje le exigía un cuerpo con músculos más definidos, y así, su cuerpo, al igual que la construcción de su subjetividad, transitaba de una forma a otra a través de prácticas de modelamiento corporal que le ayudaran a identificarse con las representaciones de cada una de estas disciplinas.

Su primer contacto con la práctica corporal de yoga no fue muy diferente de las experiencias que había tenido en prácticas anteriores, como el modelaje y la danza. Él comenzó como practicante del estilo Iyengar, una variante del hatha yoga que insiste en la correcta alineación del cuerpo a través de la técnica de las posturas, y en que todos los cuerpos pueden llegar a realizar todas las posturas con el tiempo y la técnica adecuada que irá moldeando los músculos, los huesos y las articulaciones. En esta práctica él se dio cuenta de que, buscando su propia alineación, su cuerpo puede realizar todos los movimientos que demanda la práctica corporal de yoga, a pesar de que su primera maestra le hizo saber que su cuerpo no era el ideal para practicar yoga, pues, explica:

Yo tengo problemas en un brazo, yo no puedo hacer rotación, y en piernas también. Tengo ciertas características físicas y genéticas en mi cuerpo que en mi primera práctica de yoga fueron horribles, y la persona con la que tomé mi primera clase me dijo: “Es que yoga no te conviene, tu cuerpo no es bueno para el yoga”. (Pablo)

Estas palabras le sonaron retadoras, pues a partir de ese momento decidió que seguiría intentando “¡claro que vas a poder, a fuerza, pero vas a poder!”, fue entonces que comenzó una práctica constante de yoga.

Esta experiencia de Pablo habla de que en las prácticas de yoga, como en otras prácticas corporales, existe una exclusión de cuerpos a los que se le concibe como cuerpos no aptos para esas prácticas, en el caso de Pablo, el mensaje fue que anatómicamente no era apto para

la práctica de asanas, ello sugiere y da cuenta de la importancia que tiene el cuerpo en la práctica de yoga contemporánea, no basta con tener o poseer un cuerpo al que es posible modelar, también hay lugares en donde se requisita (explícita o implícitamente) cierto tipo de cuerpo para poder realizar la práctica. Lo anterior genera no sólo dinámicas de exclusión, sino de autoexclusión de personas que en una búsqueda de prácticas ya sea corporales, terapéuticas o de salud física perciben una representación de cuerpo que es indispensable para ejecutarlas.

Para Alma, el yoga es la primera actividad física que realiza, me cuenta que recientemente ha reflexionado por qué asumió por años la idea de que no podía realizar ninguna actividad física, y es que tuvo un accidente automovilístico con su familia cuando ella tenía seis años, este acontecimiento marcó su historia en cuanto a la relación con su propio cuerpo. A partir de ese incidente a Alma le hicieron creer que ella jamás podría realizar ciertas actividades físicas debido a las tres cirugías que tuvo a raíz del accidente, las cuales no sólo le generaron malestar muscular al realizar ciertos movimientos que implican flexibilidad con los que sentía que se le “estiraba mucho la piel” (Alma), sino también un sentimiento de vergüenza por la cicatriz que la marcó a lo largo de la zona del abdomen, en una de nuestras conversaciones me habla de la relación que tenía con su cuerpo antes de comenzar a practicar yoga:

¡Muy mala! Visualmente, y todavía estoy trabajando en eso, yo me sentía súper gorda, todavía incluso, pues yo veía cómo vestían para la práctica, porque yo no tenía idea de cómo tenía que vestir o si eso era lo correcto para vestir, me acuerdo de que mi mamá me dijo: *¿Y te vas a sentir cómoda vistiendo así?*, porque ella sabía que yo traía un pleito interno con mi cuerpo, haz de cuenta que si yo soy de este tamaño (coloca sus brazos y manos, señalándome el ancho de su cuerpo), yo me veo así (amplía la distancia entre sus manos), el doble. Entonces era muy difícil verme como realmente soy, nunca hice dietas, no llegué a ese punto, sentía que no iba a poder, y aunque tenía los exámenes médicos que te hacen en los trabajos y me decían: *tienes 5 kilos más, 4 kilos más*, o sea que tampoco estaba yo en un exceso de peso, visualmente Alma al verse en el espejo

era: *no te ves bien, no luces bien, no eres bonita*, traía muy marcado el tema de no aceptación hacia lo que veo y hacia lo que soy. (Alma)

En este sentido, el caso de Alma, pone de manifiesto el hecho de cómo se está representando el cuerpo de las practicantes de yoga, representación que lleva a suponer que así es como tendríamos que lograr vernos, en términos de un tipo ideal de cuerpo, pero también en términos de una estética en la postura, me cuenta que “cuando yo llegué (en sus primeras clases) me sentía rara, incómoda tener que cambiarme ahí, porque decía: *¡no manches, todos se ven súper bien y pues yo no!*” (Alma)

Se dice comúnmente en las clases de yoga que lo importante no es lograr la postura, o esperar un resultado, que lo importante es desarrollar un estado de consciencia y aceptación a través de la práctica corporal, que el yoga es para todos los cuerpos, que no existe un cuerpo ideal para practicar yoga y que todos los cuerpos son capaces de realizar cualquier postura con la guía adecuada y la práctica constante y sostenida a lo largo del tiempo. Sin embargo, el *contento con lo que es*, propio del discurso filosófico del yoga (como parte de los *Niyamas* o disciplinas individuales que implica el desarrollo de un sentimiento de satisfacción con lo que se es y lo que se tiene) en una sociedad corpocentrada como la nuestra, esta idea es comúnmente pasada por alto, pues como lo indica Muñiz, es común y normal “tener preocupaciones por la salud o la belleza corporal; sin embargo, la ansiedad excesiva por el cuerpo o por algún defecto específico, generalmente imaginario, puede llegar a caer en un extremo dañino acompañado de pensamientos obsesivos, ansiedad y distorsiones de la realidad” (Muñiz E. , 2011, págs. 78-79) y, en el caso de las practicantes de yoga en una obsesión por cierto tipo de cuerpos que pueden, incluso llegar a las fobias, como en el caso de Atala, quien (aunque no de manera abierta) mostraba su gordofobia, ya que como instructoras nos hacía notar cada vez que ella percibía un aumento en nuestro peso o un descuido en nuestra imagen corporal y a las practicantes les dejaba ver, de una u otra manera, que era su peso el que les impedía realizar ciertas posturas.

Como practicante e instructora de yoga, Dana cree que las imágenes difundidas en las redes sociales con respecto al yoga están distorsionando mucho lo que en realidad el yoga debería de transmitir y, por el contrario, se están creando representaciones de cómo “deben” verse nuestros cuerpos para parecer cuerpos de yoga:

yo me acuerdo cuando uno buscaba yoga para sentirse mejor, porque se sentía mal y necesitaba yoga para curarse, ya sea del corazón, de la mente, del cuerpo, y ahora yo creo que el mensaje que se está dando es que tienes que estar saludable para asistir a una clase de yoga, tienes que verte de algún modo para asistir a una clase de yoga, y de eso me cayó el veinte porque, de por sí siempre se ha tenido la creencia de que para asistir a yoga necesitas ser super flexible, y fuerte y que te salgan esas posturas, ahora imagínate con todo el bombardeo de imágenes (Dana)

Al respecto, Alma me comentó que, si su primer referente del yoga hubiera sido a partir de lo que ahora ve a través de redes sociales, posiblemente no sería una practicante de yoga, pues esas representaciones le hacen sentir que es una actividad dirigida a cierto tipo de cuerpos, a los que ella llama cuerpos de *mujeres instagrameables*, y de sujetas que no corresponden con la percepción que tiene de ella misma

son mujeres que yo las veo super estilizadas, hablando físicamente de su cuerpo son delgadas, proporcionadas, ni un pelo se les mueve, no les cae ni una gota de sudor y en la alineación perfecta de la postura (...) debato mucho contra eso porque es un tema personal, el tema de la parte física en la que todavía sigo trabajando, no tengo una aceptación total (...) siento que si yo hubiera conocido yoga a través de redes sociales, no tendría cinco años practicándola, porque desde un principio diría *no me veo como ellas, no luzco como ellas, no tengo ni la fuerza ni la flexibilidad que ellas tienen ¡no soy de ahí!* (Alma)

Conmovida por el recuerdo, Alma me relata que la práctica de yoga es algo que la hace sentir muy bien, en algún punto se dio cuenta de que podía mover su cuerpo de formas que le hicieron creer que jamás podría. Y en ese sentido, Pablo con su propia historia corporal y sus herramientas en la psicoterapia, ha cambiado el discurso que ella tenía acerca de su propio cuerpo por uno que le indica que sí puede lograrlo, que sí puede mirarse de otra forma, que con la práctica constante y disciplina es posible agenciarse de su cuerpo.

Por otro lado, el envejecimiento en un contexto social en donde el cuerpo es percibido como objeto de deseo (basta observar la relevancia que tiene actualmente mostrar la propia imagen a través de redes sociales en busca de aceptación a través de *likes*), es una de las preocupaciones y motivos de búsqueda de prácticas que contribuyan a desacelerar ese proceso.

En el caso particular de las mujeres que practican yoga, hay un interés por retrasar los signos de envejecimiento no sólo en la apariencia corporal, sino en términos de capacidades físicas y cognitivas, pues “la vejez no es simplemente el arrugarse la piel o la disminución de ciertas capacidades motoras o visuales, entre otras, el hecho es que ser viejo tiene un significado cultural que coloca a estos sujetos al margen de la sociedad” (Muñiz E. , 2011, pág. 73). En este sentido, las clases en Durga Shala tienen la peculiaridad de no excluir a las practicantes de acuerdo a su edad, es decir, en las clases señaladas como nivel intermedio (las cuales pueden resultar muy demandantes a nivel físico en relación al ritmo de la clase, la fuerza requerida, flexibilidad y grado de complejidad de las posturas) hay practicantes de un rango de edad de 30 a 60 años, tal es el caso de Lili, una mujer que de manera reiterada nos hacía saber que tiene 60 años, acompañado por cierto orgullo de que a su edad puede lograr muchas de las posturas que nosotras en nuestros cuarentas o treinta también podemos realizar, bajo la idea de que muchas mujeres de su edad no podrían realizar el tipo de movimientos que ella logra.

La juventud y la vitalidad en la vida de las mujeres es un tema de interés con el que me he encontrado recurrentemente como instructora y en mi vida personal. Se tiene la idea de que la practicante de yoga quiere envejecer de manera “digna”, es decir, sin intervenciones externas en el cuerpo y que, por lo tanto, lo cuidamos a través de las prácticas del yoga y que, además, aceptamos el envejecimiento como un proceso natural. Por lo tanto, la belleza del cuerpo de la practicante de yoga está vinculada con saber llevar el envejecimiento como un proceso natural a través de la práctica corporal de asanas y una *buena* alimentación, normalmente asociada con el vegetarianismo y el veganismo; esta idea de envejecimiento que podría entenderse con lo que se asume con *envejecer dignamente*, ha resultado ser una invitación a algunas mujeres para practicar yoga partiendo de una motivación estética. A este respecto, cuando me he topado con mujeres que conocí en el pasado (antes de practicar yoga) y que me conocieron con sobrepeso (en ese momento me encontraba en mis veintes y la gente

pensaba que era mayor, me daban a entender que lo asociaban con mi peso, creía que entre más grande se veía mi cuerpo, aparentaba más edad) se sorprenden por lo “bien” y “joven” que me veo ahora, ese “bien” y “joven” que no se asocian a la subjetividad de una mujer a partir de sus cuarentas. La pregunta común es “¿cuál es tu secreto?”, antes de darme tiempo de responderles ellas se adelantan “¡el yoga, seguro!”. Con el tiempo he reflexionado esta respuesta, y en realidad lo atribuyo a más causas que sólo las prácticas vinculadas al yoga, posiblemente podría ser una cuestión genética, pero creo que, sobre todo, se debe a que en mis cuarentas no llevo el ritmo de vida que se supone que crononormativamente tendría que llevar: soy soltera, he llevado un ritmo de vida que me ha permitido cuidar de mí y reducir mis niveles de estrés y, sobre todo, no tengo hijos, por lo que no he tenido los cambios hormonales y corporales, el ritmo acelerado de vida y el estrés que a muchas mujeres les produce la maternidad. De modo que asumir que la práctica corporal de yoga, por sí sola, materializa sujetas jóvenes podría ser una estrategia de marketing si dejamos de lado todos los elementos externos que en la actualidad aceleran o favorecen los signos de envejecimiento, como el hecho de que las mujeres adultas que llevan una vida heteronormativa, viven con la preocupación constante por la crianza de sus hijxs, la atención a su pareja, el estrés laboral y la ansiedad que todo ello conlleva, dejándoles poco o nulo tiempo para el autocuidado.

2.2 La creación de Durga Shala y de sus prácticas

La creación de Durga Yoga Shala, la historia de Pablo con su propio cuerpo, su práctica de budismo y su ejercicio profesional como terapeuta transpersonal están vinculados, pues él comenzó este proyecto buscando vincular su experiencia personal con sus áreas de formación académica (Administración de Mercados y Psicología) y la enseñanza de yoga, a través de diversas prácticas que, hasta la fecha, ha ofrecido en este espacio.

Pablo cuenta que inicialmente no le atraía la idea de establecer un estudio de yoga; sin embargo, la gente comenzaba a pedirselo, ya que, en aquel momento y derivado de su práctica de budismo, era dueño de una tienda de artículos para yoga, budismo y meditación, en donde sus principales clientes eran practicantes y maestros de yoga. Finalmente, en diciembre del 2012 tomó la decisión de abrir el estudio de yoga, así que rentó una casa a la que tuvo que

hacer diversos arreglos, lo que retrasó la apertura del estudio hasta febrero del 2013, y pese a que en un inicio él únicamente lo dirigía y contrató a un equipo de 5 instructores e instructoras para dar las clases, actualmente es él quien, además de ser el dueño, imparte la mayoría de las clases y talleres en Durga Yoga: yoga restaurativo, yoga nidra, ashtanga, vinyasa, yoga raíz, yin yoga, asana kitchen y yoga drills. Mónica, quien, en la actualidad, después de Pablo es la instructora que lleva más tiempo impartiendo clases en este espacio, imparte las clases de hatha vinyasa, Lili imparte movimiento somático, la clase de Rocket yoga es impartida por Raúl, y la instructora de más reciente ingreso es Paty, quien imparte la clase de kundalini yoga. Además de las clases de yoga, en este lugar Pablo también imparte otras prácticas, a través de talleres o sesiones especiales, que vincula más con su formación en psicología: meditación, respiración holotrópica, respiración circular, terapia de contención y, más recientemente, inmersión en hielo. Todas ellas vinculadas discursivamente con la salud física, mental y emocional, así como con discursos de belleza, energía y espiritualidad.

2.2.1 Características de Durga Yoga Shala

Durga Yoga Shala, como parte del dispositivo de la corporalidad del yoga, es un espacio adaptado especialmente para que transcurra la enseñanza de la práctica corporal de yoga, así como otras prácticas que Pablo, en su papel de director, instructor y dueño del espacio, vincula al yoga. El *shala* se localiza en la Privada 7 A Sur, en la colonia Villa Encantada de la ciudad de Puebla, muy cerca del centro comercial Plaza Crystal, considerada como una colonia residencial de clase media.

La primera vez que asistí a tomar una clase en este espacio, tuve algunos problemas para identificarlo a pesar de guiarme por las indicaciones que me daba la aplicación “mapas” de mi celular, pues al ser nueva en la ciudad, desconocía la zona y sus calles. Bajar del sistema de transporte “Ruta” en la estación Crystal, una de las más concurridas de la línea CAPU-Valsequillo, se dificulta llevando a mis espaldas un tapete de yoga que, de manera muy evidente, estorba a otros pasajeros y tratan de hacerlo a un lado por medio de empujones. Al salir de la estación, me dirijo hacia el estacionamiento de Plaza Cristal para atravesarlo y, así, acortar distancia para llegar a la calle 5 Sur y caminar en dirección a la avenida 55 poniente, en donde comienzo a percibir la zona residencial de la colonia Villa Encantada, atravesando

esta última avenida, camino 3 cuadras más hasta llegar a la calle 7 Sur, desacelero el paso al ver que estoy en una zona en donde sólo hay casas habitación, pues en mi idea de estudio de yoga esperaba encontrarme con un local comercial. Algunas calles se delimitan como privadas al estar cerradas al paso público a través de portones eléctricos que sólo permiten el paso a los residentes de esas calles. Vuelvo a mirar “mapas” y continúo caminando hacia donde me indica la ruta, sólo el número 5717 de la calle 7 sur me permite identificar que he llegado al estudio de yoga, busco el timbre preguntándome si me he equivocado, pues no veo alguna señal que me indique que es un espacio de yoga. Sólo después de tocar el timbre, tras seguir buscando algo que identifique el espacio, veo un pequeño letrero circular con el logotipo comercial de Durga Shala y, en la parte baja de éste, la palabra yoga.

Cada vez que está por comenzar una clase, es generalmente Pablo quien sale a abrirnos las puertas del lugar, normalmente con una sonrisa y un saludo amistoso, con quienes hay un poco más de confianza lo hace con un beso en la mejilla y un abrazo, a veces haciendo alguna broma, cuando la confianza con los practicantes es suficiente para permitirse hacerlo. Pablo nos invita a pasar mientras espera un momento más con la puerta abierta, se asoma buscando a alguien más llegando al lugar, y de no haberlo, cierra la puerta hasta que el timbre vuelve a sonar. Cruzo el patio, lo que sería el estacionamiento de una casa, en donde en lugar de un automóvil estacionado hay una mesa con un par de sillas de playa y plantas alrededor de este espacio en el que se nos recibe. Al cruzar la puerta del inmueble, que a todas luces tiene la distribución una casa habitación, la percepción de estar en un espacio residencial cambia. Lo primero que se observa es una banca larga de madera sobre la que los practicantes nos sentamos para quitarnos los zapatos y poder colocarlos en el sitio asignado para ellos, no existe ningún letrero o indicación que así lo establezca, aun siendo la primera visita al lugar, se sabe que los zapatos se dejan junto a donde los han colocado los practicantes más antiguos. En mi primera visita no me cuestioné el quitarme los zapatos antes de entrar al espacio destinado a la práctica corporal, pues con el tiempo que llevo conociendo las dinámicas de los espacios de yoga se ha convertido en un hábito que he integrado en cuerpo y mente al llegar a cualquier lugar en donde se practica yoga. “Favor de no entrar con zapatos” es un letrero común en muchos *salas*; sin embargo, no lo es en Durga Shala, a los practicantes nuevos es Pablo quien les indica que tienen que dejar los zapatos en la entrada y pasar descalzos al área de la clase. En el mismo espacio, en este pequeño recibidor, por encima del

lugar en donde se colocan los zapatos, hay un mueble de madera empotrado en la pared y sobre él una figura de Budha y un florero con flores secas. En esta misma pared, por encima del mueble de madera hay un gran espejo frente al que, particularmente al final de las clases, se puede ver a algunas practicantes acomodándose la ropa o el cabello que se ha desacomodado después de la clase en turno.

Junto a este mismo espacio se encuentra el sanitario, al ser el único al que los practicantes tenemos acceso, hay algunas ocasiones en las que se hace fila o se está al pendiente para poder entrar, especialmente antes de comenzar la clase, pues si se tiene una vejiga medio llena, es muy probable que en algún momento de la práctica de asanas se sienta la necesidad de ir al baño.

En lo que parecería haber sido un pequeño cuarto para guardar despensa o una pequeña bodega ubicada debajo de las escaleras que llevan al segundo piso de la casa, hay una puerta detrás de la que Pablo ha adaptado un pequeño, pero acogedor, vestidor para quien lo necesite, particularmente por las tardes cuando llegan los alumnos que, saliendo del trabajo, van directamente a su clase de yoga sin tiempo para pasar previamente a cambiarse a sus casas. En este pequeño espacio hay otro espejo grande recargado sobre la pared, lo suficientemente alto para poder mirarnos de cuerpo completo. Sus paredes están decoradas con tres máscaras de Hanuman (el Dios Mono) hechas artesanalmente por un amigo de Pablo.

Entre el primer y segundo piso de la casa, hay una pequeña estancia de aproximadamente 3 por 4 metros de amplitud, en este espacio hay un gran mueble de madera que sirve de mostrador de recepción, ahí es el lugar al que pasamos al inicio de cada mes para hacer el pago de nuestro paquete mensual de clases de yoga, generalmente es Pablo quien se hace cargo de las cobranzas, recibe el pago y anota nuestro nombre y fecha del mismo en una bitácora contable para tener su registro, mientras que a nosotras nos entrega una tarjeta de un tamaño similar a las tarjetas de presentación, en donde están impresos los nombres de los meses del año, cada vez que realizamos nuestro abono mensual él nos marca en nuestras tarjetas, frente al nombre del mes correspondiente, que la mensualidad ha sido pagada. El pago también se puede realizar por depósito o por transferencia bancaria, todos estos datos, junto con los costos mensuales, me los hicieron saber desde el momento en que solicité información a través de su página de Instagram, uno de sus medios principales de comunicación con practicantes y clientes potenciales. Los costos de las mensualidades

dependen del paquete que se adquiera, por paquete me refiero al número de clases al mes a las que asistimos y por las que se desea pagar, el costo de los paquetes son los siguientes:

Clase suelta: \$200

5 clases al mes: \$600

8 clases al mes: \$900

Mes ilimitado: \$1000

Bimestre ilimitado: \$1750

Si tomamos en cuenta que el salario mínimo en México es de 207.44 pesos, es un hecho que estas prácticas excluyen al sector social que percibe este monto, aun considerando que el costo más bajo por clase de yoga (adquiriendo el bimestre ilimitado) es de 36 pesos, considerar apartar esta cantidad de dinero de los ingresos, además de los que se destinan a vivienda, alimentación, transporte, servicios básicos, resulta no sólo difícil sino, para muchos, un lujo. En este sentido, la prevención de la salud, el bienestar físico y emocional, y la materialización de cuerpos sanos, bellos, esbeltos, fuertes y jóvenes, es accesible únicamente para quienes pueden pagar estas cuotas al mes, es por lo anterior que hablo de una exclusión de clase en las prácticas de yoga realizadas en los *shalas*.

En lo particular, como becaria, asignar una parte de mis ingresos mensuales para asistir a clases de yoga, aun cuando no sólo es parte del trabajo de campo que implica mi investigación sino también una actividad que desde que comencé como practicante he considerado una inversión para mi salud, me implica un gasto importante, considerando los gastos de vivienda, comida, transporte, entre otros gastos que implica el posgrado y la vida cotidiana. En este sentido, la práctica de yoga en estos lugares (estudios de yoga) excluye directamente por sus cuotas a los sectores sociales que económicamente están marginados, las prácticas van dirigidas a los sectores de clase media y clase alta e, incluso, existe una diferencia importante en el costo de las cuotas mensuales entre los estudios dirigidos a clase alta y clase media. Para mostrar este contraste, expongo las cuotas de Blanco Yoga (Instagram de Blanco Yoga), uno de los estudios de yoga más reconocidos, no sólo en ciudad de México sino en el resto del país, que actualmente tiene dos sedes ubicadas en la Condesa y ahora también en Lomas de Chapultepec. Estas son las cuotas:

Precios en la sede Condesa	Precios en la sede Lomas de Chapultepec
Clase suelta \$300	Clase suelta \$350
Paquete de 4 clases al mes: \$1,160	Paquete de 4 clases al mes: \$1,280
Paquete de 8 clases al mes: \$2,200	Paquete de 8 clases al mes: \$2,400
Paquete de 10 clases bimestral: \$2,650	Paquete de 10 clases bimestral: \$3,240
Paquete de 12 clases al mes: \$2,650	Paquete de 12 clases al mes: \$3,240
Paquete ilimitado mensual: \$3,300	Paquete ilimitado mensual: \$3,500
3 meses ilimitado: \$8,200	3 meses ilimitado: \$9,000
6 meses ilimitado: \$13,250	6 meses ilimitado: \$14,500
Anualidad ilimitada: \$23,650	Anualidad ilimitada: \$25,200

Lo anterior nos deja clara una cosa, que para el dispositivo de corporalidad del yoga los cuerpos saludables, la belleza, la posibilidad de mantener un cuerpo joven y el bienestar mental, del que se habla mediáticamente, sólo es accesible si se cuenta con el tiempo y los recursos económicos suficientes para acceder a estos espacios y sus prácticas.

Mirando en retrospectiva, cuando yo solicité los primeros informes acerca de clases de yoga, lo primero que obtuve fueron los horarios y los costos de las mensualidades, fue en función de éstas que decidí que sólo asistiría una vez por semana, es decir, la mensualidad de 4 clases al mes. Aun cuando me hubiera gustado asistir más días, el costo por ser más constante no estaba dentro de mis posibilidades económicas. El discurso de Atala era que lo ideal era practicar todos los días, quizá descansar un día a la semana, pero como mínimo nos sugería practicar dos veces por semana para poder ver los resultados y los beneficios de la práctica, no sólo reflejados en el perfeccionamiento de las posturas, sino en un mejor estado de salud físico y un mejor estado anímico. Como practicante puedo decir que es cierto, como cualquier hábito que se integra al cuerpo, cuanta más constancia se tiene, los resultados comienzan a verse y sentirse no sólo más rápido, sino de forma sostenida en el tiempo, y cuando se percibe esa sensación de bienestar y los cambios corporales (en la figura o en la postura), se genera cierta dependencia por la práctica.

En el mismo espacio destinado a la administración de los pagos de las mensualidades, también son almacenados tapetes de yoga que se les prestan a las alumnas que por alguna

razón no llevan su propio tapete (porque al ser nuevas aún no adquieren el suyo o por olvido), así como algunos de los artículos que se utilizan como apoyo en la práctica corporal de asanas para aquellas practicantes que lo requieren, ya sea porque son practicantes nuevas, porque hay posturas que se les dificultan o bien, porque se utilizan en prácticas terapéuticas: blocks (ladrillos), bolsters (una especie de cojines alargados que son utilizados principalmente en yoga restaurativo) y cinturones (o listones de yoga). Además, en Durga Shala, como en otros estudios de yoga se ofrecen a la venta estos mismos artículos, que actualmente se distribuyen a través de diferentes marcas, colores y diseños, haciendo parte, no sólo del mercado del yoga occidentalizado, sino también del propio dispositivo, pues se escucha reiteradamente en algunos instructores, como Pablo, Mónica y Atala, entre otras y otros más, que todos estos objetos, pero particularmente el tapete de yoga, absorben la energía de cada practicante y, por ello, es importante nunca prestar o utilizar el tapete de yoga de alguien más, pues una podría absorber la energía de la o el otro. Incluso el tapete de yoga se convierte en un objeto que individualiza al practicante, que demarca una separación espacial, en el sentido de que, al momento de colocarnos sobre el tapete de yoga, las practicantes sabemos que ese es nuestro espacio de práctica, y colocar una mano o un pie en el tapete de otra practicante es invadir su espacio individual, su espacio energético y corporal. Aunque más allá de la invasión energética, a la que se hace referencia en discursos, también tiene una connotación higienista que, en algunos casos como en aquél primer estudio de yoga en el que practiqué y trabajé se decía concretamente que por higiene personal se recomendaba el uso personal del tapete de yoga y, en caso de tomar uno de los que ofrecía el estudio como préstamo, limpiarlo y desinfectarlo al finalizar la clase.

Además, el tapete es un símbolo de estatus, no sólo económico, sino también de nivel de práctica corporal. Actualmente en el mercado del yoga, diversas marcas deportivas ofrecen tapetes específicamente diseñados para practicar yoga; sin embargo, existen marcas que venden exclusivamente productos para la práctica de yoga, entre ellos, tapetes de yoga de diversos diseños, colores, tamaños, texturas, grosor. Algunos prometen ser antiderrapantes para no resbalarse con el propio sudor, otros ofrecen comodidad, ser terapéuticos, ligeros, para viajar, ecológicos, artesanales, de uso profesional, para prácticas restaurativas o para prácticas intensas. Entre más especializado, entre más resistentes o ecológicos sean sus materiales, si tienen un diseño más llamativo o si la marca es más reconocida, el precio se

eleva y, por lo tanto, el estatus que le brinda a un practicante frente a otros, lo cual también puede implicar que su dueña o dueño es alguien que lleva suficiente tiempo practicando para hacer una inversión económica de ese tipo y que es un conocedor de tapetes de yoga, por lo tanto, se podría llegar a asumir que es un practicante avanzado de yoga.

En el caso de Pablo en Durga Shala, parecería haber una consciencia de clase que lo diferencia de otros espacios en donde las y los instructores o dueños hacen promoción de los tapetes que venden en sus mismos estudios. Actualmente, en Durga Shala no hay tapetes a la venta; sin embargo, mis interlocutoras me han hecho saber que anteriormente sí los había y éste era el discurso de Pablo al respecto:

No llevaba yo ni un mes, cuando (...) le digo (a Pablo): “Es que yo necesito un tapete porque a mí, mis amigos me lo prestaban”, y ellos seguían yendo. Y me decía Nes “No lo compren hasta que no sepan que realmente van a permanecer en yoga, es un gasto fuerte, sino crees que éste es tu camino, pues mejor aguanta un poco más”. (Alma)

Parecería entonces, que los discursos del dispositivo del yoga cambian y se reproducen de manera distinta dependiendo del sector socio económico al que van dirigidos, pues en espacios como el de Atala, con quien trabajé en mis primeros años de instructora, se motivaba constantemente a adquirir tapetes de yoga con ella, argumentando la calidad del material de estos y su beneficio ecológico, con lo que había en ello un discurso ético y moral justificado con el principio de Ahimsa (no violencia) para no causar daño al medio ambiente, así como un discurso de consciencia ecológica, por lo que adquirir un tapete con estas cualidades, no sólo se convierte en un acto de consumo, sino de consumo consciente, por lo que convierte al practicante en un sujeto responsable y en un practicante de yoga coherente.

Continuando con el recorrido por Durga Shala, el espacio que normalmente estaría asignado para ser la sala o recibidor de una casa es en donde se realiza la práctica corporal de yoga, así como otras prácticas que se vinculan a esta disciplina. En esta parte del estudio se pueden ver algunos elementos yuxtapuestos que evocan y simbolizan a culturas orientales, tanto budistas como hindúes: banderas tibetanas colgando del marco superior de una gran ventana que deja ver un pequeño patio en el que Pablo tiene su huerto urbano, también hay

una banca larga de madera ubicada al frente de la sala sobre la que hay una imagen de la Diosa Durga perteneciente al hinduismo, un japa mala (el rosario tibetano), una planta, un cuenco de cuarzo y un par de velas, en uno de los rincones del salón, sobre el piso hay una lámpara de sal del Himalaya y en el extremo opuesto una pequeña canastilla que contiene algunos blocks de apoyo para quien los necesite durante la práctica de asanas. El piso de este espacio se encuentra completamente despejado, hay muchos estudios de yoga en los que el piso es de madera que, al igual que en las clases de danza, se usa para que amortigüe el peso de cuerpo en algunos movimientos y así evitar lesiones al cuerpo; sin embargo, debido a su costo de instalación, este también refleja estatus social para el propio estudio de yoga, sus dueños, instructores y practicantes. En el espacio de Durga Shala, el piso es de loseta, pese a ello, en ningún momento he notado que alguna de las practicantes diga algo con respecto a la dureza, el frío o la textura de este material, o de que estos elementos les impidan realizar la práctica corporal.

Además de ser el espacio físico en donde se llevan a la acción las prácticas vinculadas al yoga, Durga Shala significa, para algunas practicantes, un espacio de convivencia, un espacio-tiempo que les permite escaparse de su cotidianidad, del estrés del mundo laboral, de la carga de responsabilidad de sus hijos y de sus casas, de sus parejas, un espacio que han asignado para hacer catarsis emocional y, particularmente, convivir con otras mujeres practicantes con las que llegan a desarrollar afectos que traspasan el horario de las sesiones de yoga, como lo indica Rocío, a quien le gusta ir a Durga Shala porque “aquí con Nes, pues el ejercicio, el que se ha hecho un bonito grupo, y platicamos y nos reímos, y ya ves que él es muy vacilador, y se presta igual”. Así, se entiende que las practicantes de yoga son “una comunidad emocional”, de acuerdo con Rosenwein, en el sentido de que se trata de un grupo de personas que se sostiene por valores y objetivos comunes “que ponen en funcionamiento un determinado rango de términos emocionales que los hace distinguirse de otras comunidades” (Macón, 2015, pág. 31), tales términos emocionales en común son el estrés, la depresión, la ansiedad, enojo, por lo que persiguen objetivos emocionales como tranquilidad, alegría, paz, estabilidad.

Rocío también me cuenta que hacer ejercicio le genera mucha felicidad, ya que ha corrido por muchos años como práctica deportiva, pero al transitar por la menopausia durante el período de pandemia el dolor en sus articulaciones la llevaron a dejar de correr, además

del estrés que comenzó a sentir a raíz del distanciamiento social, y fue por estas razones que se acercó de nuevo al yoga, ya que la recordaba —pues la había practicado por breve tiempo años atrás— como una práctica corporal más relajante que la ayudó a recuperarse de un trastorno de sueño que le generó el duelo por el fallecimiento de su madre. Rocío recuerda que durante la pandemia llegó a un punto de demasiada presión, malestar físico, estrés y cansancio

Con lo de la pandemia, pues me empecé a sentir mal por lo de la menopausia, me dolían los huesos, las articulaciones, aparte, creo que en esos tiempos vivimos mucho estrés, yo decía “¡Ay, no! Están todos aquí en la misma casa, cada quien sus problemas, mi hija con sus problemáticas, mi esposo”, y luego uno como mamá absorbe, es el sándwich de toda la familia “¡Ay!, mamá, esto y mamá el otro”. ¡Ay, Dios Santo! Entonces, soy una persona muy preocupada, y como muy nerviosa, que yo misma me ocasiono todos esos... O sea, en lugar de aprender a soltar las cosas, pues todo me lo guardo y no suelto nada, soy como muy aprehensiva, eso más, imagínate, los dolores que traía de la menopausia pues estaba yo muy mal (Rocío)

Aunque en la actualidad sigue corriendo un poco, es el yoga su actividad principal ya que, como lo indica, también la hace feliz, no sólo las prácticas que se realizan en el shala, sino también la convivencia con sus compañeras.

La planta alta del inmueble en el que se encuentra Durga Shala, es casa de Pablo y sus padres, quienes habitan ahí. A pesar de que la mayoría nos hemos dado cuenta de esta distribución del lugar, parecen no prestar atención a esa distribución de funciones del espacio, y para todas y todos los practicantes es simplemente su espacio de prácticas, y que tanto la sala de espera o recepción, así como el área que conforma el salón en donde se da la enseñanza de las diferentes prácticas, son también los espacios de convivencia en los que tienen lugar las prácticas discursivas de las y los practicantes, muchas de ellas referentes a sus vidas personales, pero también para hablar de sus experiencias de las clases, de los talleres, de los retiros, ocasionalmente de alimentación, así como una diversidad de temas, como las polémicas feministas que pueden surgir de un “simple” discurso que Pablo hace al

final de la clase cuando se refiere al grado de intensidad con que guió la práctica corporal: “y hoy me porté bien con ustedes, hoy las traté bien, no fue la clase al estilo Yoko Ono, pero no la Yoko Ono de *peace and love*, sino la Yoko Ono de después, la intensa, la destructiva, cuando ya estaba trastornada ¡pues!”.

Mónica, no muy de acuerdo con el comentario de Pablo, tomó una postura feminista al respecto insistiendo en que ella cree que Yoko Ono fue una mujer adelantada a su época. A partir de ahí, la recepción se convirtió en el lugar de un debate entre quienes “están de acuerdo con el tema feminista”, pero no les parece en absoluto que se pinten bardas y monumentos o se quemen cosas, y entre quienes, como Mónica, defendemos la idea de que si a cualquiera de nosotras nos arrebatara a una mujer cercana e incluso, más allá del género, a un hijo o un hombre cercano, seguramente la rabia nos haría salir a querer destruirlo todo para ser vistas y escuchadas, y exigir justicia, a lo que las defensoras de las bardas y la quema de cosas no pudieron oponerse. Aún en ese espacio destinado a buscar la paz mental, la calma y el autocontrol, se sabe que hay afectos tan importantes que al ser arrebatados pueden desencadenar emociones destructivas, que de tan sólo escucharlo e imaginarlo, ni buda, ni el yoga y su principio de ahimsa (no violencia), ni cualquier respiración o práctica de asanas que desarrolle el autocontrol, podrían evitar que se calmaran ante tal escenario.

En este sentido, Durga Shala, como las de otros espacios de yoga de la ciudad de Puebla son lugares en donde coexisten prácticas y discursos de bienestar, de salud física y mental, de espiritualidad y de paz interior, en donde los practicantes ponen pausa a la cotidianidad, al caos de la ciudad y de una sociedad caracterizada por altos niveles de violencia hacia las mujeres en las calles e, incluso, en sus casas. Pero también son espacios en los que se delimita quién puede acceder a las prácticas vinculadas al yoga, quién tiene la posibilidad para acceder a estas prácticas de autocuidado, mismas que se centran en el bienestar individual a través de la práctica corporal de asanas, de prácticas de meditación, prácticas de inmersión en hielo, de respiración holotrópica, así como de discursos que los practicantes van asumiendo como una nueva verdad que derrumba a sus creencias anteriores, tal es el caso de Rocío, quien después de platicarme de todas las responsabilidades que asumió como madre, esposa y ama de casa, los discursos de Pablo durante las clases, le han enseñado a cambiar su mentalidad y, así, agenciarse de sus emociones:

Yo empecé a escuchar lo que dice Pablo: “vivir este día, aprender a ser felices, sonreír”, y luego lo poquito que leo, me gusta mucho buscar en el celular, leer acerca de eso, del desapego; y vas tomando un conjunto por acá y vas uniendo como que todo el rompecabezas, y dices: “Bueno, creo que como que las cosas son así” y lo importante yo creo, es llevarlas a cabo, y a lo mejor antes ya lo sabes, pero no lo llevas a cabo, sigues preocupándote, y ahora digo “Creo que todo tiene solución, ya no debo ser tan aprehensiva. También ¿qué necesidad de que mi cuerpo sufra esta angustia o preocupación que de nada sirve?”. Entonces ya como que ves eso interior para ti, y digo: “Pues ya tengo 54 años, no puedo seguir en este camino, tengo que cambiar, pero para bien, ¡para mi bien!”. (Rocío)

Este testimonio de Rocío, da muestra de la importancia de los discursos que acompañan a las prácticas, discursos y prácticas que la han llevado a replantearse su salud emocional y a agenciarse de sus emociones, discursos que escucha a través de Pablo y de las otras instructoras de Durga Shala con quienes ha tomado clases, así como los discursos leídos a través de redes sociales, que le han generado un cambio discursivo en sus propios procesos mentales, procesos que, como también indica no se materializan sino hasta que son llevados a la acción, es decir, los discursos se llevan a la práctica para poder ser integrados en el control de su cuerpo y de sus emociones.

Asimismo, en su discurso, Rocío asume que lo *normal* es vivir es un estado de felicidad, aprendiendo a disfrutar del momento a momento y a soltar para ser libres, el *Carpe Diem* que prometen las prácticas que nos ofrece el yoga en occidente:

Ahorita con la yoga, con este estilo que nos enseña Pablo y las clases que recibimos he aprendido como que a ser más paciente, más tolerante, ya no ser tan aprehensiva y pensar que todo tiene solución, y que no tengo por qué solucionarles la vida a cada miembro de mi familia, que ya son adultos y que tienen que aprender a ser responsables de sus acciones, entonces como que ya lo estoy soltando y dejándome de preocupar, a veces digo: “Me preocupo por algo que ni existe”. (Rocío)

El sufrimiento, el dolor, la incomodidad se convierten, dentro de las prácticas vinculadas al yoga, en un medio para trabajar en el agenciamiento del dominio del cuerpo y sus sensaciones, así como del control mental y emocional. Actualmente en las prácticas de yoga se hacen uso de estos discursos con los que se promueven las prácticas corporales como herramientas para poder transitar por momentos dolorosos en la vida, en las que no hay una promesa de liberarse de sentir ese dolor, pero sí de saber transitarlo de una manera más humana y consciente. Prácticas como el yoga, la meditación y la inmersión en hielo prometen ser, por un lado acciones encaminadas a la prevención de padecimientos, auxiliares en el tratamiento de enfermedades crónico-degenerativas y, también, prácticas que inducen al autocontrol corporal, mental y emocional, cuyos discursos revelan el hecho de que vivimos en un mundo caótico y ante la incertidumbre y la vulnerabilidad de factores, ante todo externos, es mejor tener herramientas que permitan transitar períodos de dolor o sufrimiento de una “mejor manera”.

El elemento discursivo del autocontrol, tan presente en las prácticas vinculadas al yoga occidentalizado, lleva implícito que el control debe venir de una o uno mismo, que no existe un control externo que se ejerza sobre el cuerpo, no hay un poder institucional que ejerza poder directo sobre los cuerpos para disciplinarlos, modelarlos o para el sometimiento a prácticas dolorosas. Se asume entonces que las prácticas vinculadas al yoga parten de y promueven el control voluntario de quien las practica hacia sí mismos, hacia sus cuerpos y subjetividades, propio de las sociedades de control, en las que el dominio y control de las y los sujetos se individualiza. Las practicantes asumen que son responsables de controlarse a sí mismas, de controlar sus cuerpos, sus pensamientos y sus emociones, de devenir en subjetividades conscientes, saludables, felices y productivas, funcionales socialmente y que, además, implica que ningún otro o ninguna institución se harán cargo de ese estado saludable, la salud física y mental queda a cargo de cada individuo. En este sentido, hay discursos en el yoga que promueven estas prácticas de autocontrol, como prácticas de autocuidado y de rebeldía, en el sentido de quitar la responsabilidad a las instituciones y hacerse responsables del propio bienestar:

Cada vez que cultivamos un nuevo estado de ánimo, actitud o sentimiento en nuestra práctica, en nuestro día, estamos cambiando la carga química de nuestro cuerpo. Cada célula vibra y recibe esa información: calma, relajación, espacio, amabilidad, suavidad, aceptación... En vez de estrés, prisas, búsqueda de perfección, angustia, ansiedad, miedo, ira... Son pequeños actos de “rebeldía” diaria, comenzamos una revolución desde nuestro interior. Cada emoción se convierte en nuestra realidad molecular en forma de bioquímicos (...) De manera que la práctica no es algo que simplemente hacemos, sino que se transforma en espacios que cultivamos en nuestro interior, lugares donde volver. -Extractos del libro de “Yoga para la calma” de Tamara Suarez Cabo-. (Instagram de Durga Yoga Shala)

2.2.2 Las prácticas a las que convoca Durga Shala

Para presentar una descripción de las prácticas vinculadas al yoga a través de las actividades a las que se convoca en Durga Yoga Shala parto de los discursos que han surgido como resultado del trabajo etnográfico y el diálogo con mis interlocutoras, pero también lo hago desde mi propia mirada y de lo que mi cuerpo ha registrado al situarme como practicante de yoga, entendiendo, como destacan Patricia Aschieri y Rodolfo Puglisi que “el antropólogo participante adquiere un saber pero este no es sólo una elaboración consciente sino, antes bien, una comprensión corporal” (Aschieri & Puglisi, 2010, pág. 128). La intención de hablar desde la propia experiencia corporal y reflexiva es, por un lado, contribuir a desestabilizar la idea dualista de las ciencias sociales como un área meramente reflexiva y, por lo tanto, la de mente-cuerpo, con el propósito de comprender y transmitir, de manera holística, los elementos que configuran a las prácticas vinculadas al yoga occidental contemporáneo. Con lo anterior, la propuesta es poner en reflexión la experiencia corporal que me ha permitido la observación participante, vinculada con la experiencia y discursos de mis interlocutoras. La forma en que expongo las prácticas vinculadas al yoga que se promueven en Durga Shala, responden a la clasificación que he mencionado anteriormente: práctica corporal, prácticas de belleza, prácticas de salud física, prácticas de salud mental y prácticas espirituales.

Durga Yoga Shala como el espacio en el que el dispositivo de corporalidad del yoga se lleva a cabo, abrió sus puertas en febrero de 2013 como un emprendimiento de Pablo, su

creador, director e instructor de este estudio de yoga. Actualmente, las actividades que se promueven en este espacio y que, por lo tanto, se vinculan al yoga son:

- **Clases de yoga asana:** son todas las clases en las que se imparte la enseñanza de secuencias de posturas corporales a través de diferentes estilos, los horarios semanales en que se imparten cada uno de estos estilos son los siguientes:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:00	Yoga Nidra	Restaurativo	Yin Yoga	Yin Yoga		Yoga Raíz
17:50			Drills			
18:00	Introducción al Ashtanga	Vinyasa		Kundalini	Vinyasa	
19:00			Introducción al Ashtanga			
19:10	Rocket Yoga	Drills		Movimiento Somático	Hatha Vinyasa	
20:10			Asana kitchen			

- **Respiración holotrópica:** es una práctica de la psicología transpersonal, cuyo propósito es “alcanzar una mayor autocomprensión, expansión de la identidad y facilitar el acceso directo a las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos para poder integrarlos y procesarlos efectivamente.” (Instagram de Durga Yoga Shala). Estas sesiones no se ofrecen en un horario regular como ocurre con las clases de yoga, forman parte de los talleres que Pablo imparte ocasionalmente. Normalmente son agendados en Sábado o Domingo por la mañana y su costo es de \$500 por sesión, por persona, su duración es de dos horas y media. Durante el año 2023 se llevaron a cabo 4 sesiones de este taller, la primera en abril, la segunda en julio y dos más en octubre.
- **Inmersión en hielo:** son jornadas que consisten en una práctica de hatha yoga previa a sumergir el cuerpo, casi en su totalidad, dentro de una tina llena de agua con hielos durante algunos segundos o minutos (dependiendo del tiempo que cada practicante tolere dentro del agua helada) con el objetivo de trabajar “el estrés, la ansiedad y la depresión, fortalecer el sistema inmune, incrementar la vitalidad y la energía,

fortalecer el enfoque mental, desinflamar, tonificar músculos y revitalizar la piel.” (Instagram de Durga Yoga Shala) Esta actividad también se ofrece como una sesión independiente de la mensualidad que pagamos por las clases de yoga, su costo es de \$350 pesos por persona, por sesión. Al igual que el taller de respiración holotrópica, estas sesiones se ofrecen ocasionalmente, normalmente en sábado o domingo por la mañana y está abierta al público en general, es decir, no se requiere ser practicante de ningún estilo de yoga.

- **Respiración circular acompañada con cuencos de cuarzo:** es una práctica de respiración “más gentil” que la respiración holotrópica, es acompañada por el sonido de cuencos de cuarzo, “que muestra al respirador la posibilidad de acceder a estados extraordinarios de consciencia y de presencia, es una poderosa técnica de autocuración que utiliza la propia respiración como un flujo natural de oxígeno y energía vital.” (Instagram de Durga Yoga Shala) Otra de las actividades que se ofrecen de manera ocasional en Durga Shala y se asocia a la práctica del yoga por el trabajo de respiración y la terapia de sonido (como es promovida) de los cuencos de cuarzo que en los últimos años también se ha asociado al yoga. Estas sesiones también implican un costo adicional a las mensualidades de clases de yoga, su costo es de \$300 pesos por persona, por sesión, y las sesiones son guiadas por Pablo, normalmente en domingo por la mañana.

2.2.3 Formación profesional y su intersección con las prácticas del yoga

Antes de estudiar psicología, Pablo dejó una formación trunca, pues comenzó a estudiar ingeniería en sistemas y en administración de mercados en su país natal, en aquellos años vino de visita a México y se le presentó la oportunidad de seguir estudiando en este país, así que decidió quedarse para enfocar sus estudios en el área de administración de mercados, específicamente en el área de mercadotecnia, y como en aquel entonces era el “boom de la psicología” en esta área, como él lo indica, decidió comenzar la licenciatura en psicología en donde se dio cuenta de que “era para lo que había nacido”. El tiempo le fue abriendo oportunidades en el ámbito educativo y fue por lo que decidió estudiar una maestría en esa área.

La historia académica y profesional de Pablo, habla de las áreas que se vinculan en su emprendimiento como dueño, director e instructor de un estudio de yoga: el área del marketing, la psicología que traza el enfoque que da a las prácticas que se imparten en Durga Shala, así como la enseñanza. Lo anterior da cuenta de algunas de las orientaciones que el yoga y sus prácticas toman en este espacio, constituyéndose como prácticas que forman parte del mercado de la salud, no sólo física, sino también mental y emocional. Pues hay instructores que intersectan sus conocimientos profesionales en la enseñanza del yoga, lo que parece indicar que el yoga en occidente se ha ido nutriendo de algunas disciplinas científicas como la psicología y la medicina con las cuales se da una validez a los textos antiguos de la cultura India a través de discursos de estas áreas y, de este modo, especialistas de estos campos generan sus propios discursos e interpretaciones de los textos hindúes para dar un enfoque anatómico o psicoterapéutico a sus clases, mismo enfoque que transmiten y, en algunos casos, con los que forman a nuevas generaciones de instructores de yoga, como en el caso de Pablo.

Todos, desde el enfoque profesional que tenemos, tengo un amigo que es fisioterapeuta (...), no, es ortopeda, algo así, no me acuerdo, (...) ves sus prácticas y los ajustes (de las posturas) que él te dice y hace, te das cuenta de que tiene todo el enfoque de su profesión. (Pablo)

En este sentido, el yoga practicado actualmente en occidente va sumando prácticas respaldadas por un enfoque científicista, con lo que se asume un grado de veracidad de los beneficios del yoga como una práctica de salud mental y física.

2.2.4 Las certificaciones de yoga

Desde el año 2010 se ha vuelto cada vez más común que quienes tenemos el interés de certificarnos como instructores de yoga busquemos maestros y estudios de yoga con la autorización de la Yoga Alliance⁹ para certificar a otros instructores de yoga. Esta institución

⁹ La estructura en la que se conforma el modelo comercial de la enseñanza del yoga en la actualidad es a través de la Yoga Alliance, que es la organización que actualmente lidera y representa a la comunidad internacional de yoga; esta organización nació en Estados Unidos en 1997. En 2010, diez años después de su fundación, la Yoga Alliance habilitó el registro y las aplicaciones para los cursos de Registered Yoga Teacher (RYSs) o

se ha convertido en la más conocida a nivel internacional por autorizar a los propios estudios de yoga como espacios que cumplen con los requisitos para impartirse las certificaciones de maestros de yoga, con esta dinámica, pronto el yoga se ha convertido en un modelo comercial piramidal. En cuanto a las enseñanzas impartidas en dichas certificaciones, pareciera haber también una unificación de los temas que se imparten (en el contexto mexicano), así como de los métodos de enseñanza que se difunden, de modo que hay ciertos elementos homogéneos que se comparten indistintamente de la región, el estudio de yoga o el instructor que imparte las clases.

Partiendo de la experiencia propia, de las búsquedas que hace algunos años realicé, de los diálogos que he tenido con otras instructoras, así como de lo que se promueve actualmente a través de medios digitales y de la información que he obtenido a través de Pablo y de Mónica, instructores de Durga Shala con quienes dialogo, hay una tendencia en las certificaciones de yoga en México a centrarse en la enseñanza de la práctica corporal. Aun cuando se puede llegar a hablar de anatomía energética (los discursos del yoga en los que se habla de que el cuerpo físico se compone por diversas capas y centros de energía a los que, a través de diversas prácticas fisiológicas, el yoga propone mantener en equilibrio) y de filosofía vedanta, el centro de las enseñanzas es el yoga postural y las técnicas correctas de enseñanza de ésta.

Un año más tarde de que Mónica había comenzado a practicar yoga, encontró el estudio Durga Yoga Shala a través de la red social Facebook en donde encontró una publicación en donde promocionaban otros estilos de práctica corporal de yoga que ella no conocía hasta ese momento, motivada por la curiosidad, Mónica fue a probar una clase y decidió continuar en este nuevo espacio.

Me presenté y empecé a tomar otros estilos de yoga, ahí conocí al que ha sido mi maestro, mi guía (Pablo) durante todos estos años y es el lugar en el que sigo practicando. Y al poco tiempo de estar ahí es que me involucro en una primera

Maestro de Yoga Registrado, de manera online, ello permitió que el número de solicitudes de interesados aumentara, expandiendo así su membresía a la comunidad de yoga de todo el mundo. Posterior a ello, comenzó el reconocimiento y registro de escuelas para enseñar yoga avaladas por Yoga Alliance; así como el registro y certificación de escuelas avaladas para impartir clases de yoga para niños y para mujeres embarazadas. (Yoga Alliance, 2023)

certificación. La verdad fue de manera un tanto irresponsable porque llevaba muy poco tiempo en la práctica, pero me fue gustando, fui notando cambios, primero a nivel físico y después fui descubriendo los otros caminos, las otras posibilidades que tiene yoga... (Mónica)

Su primera certificación la refiere como una imprudencia porque aún no tenía mucha consciencia tras dos años de ser practicante; sin embargo, fue en ese momento que entendió la disciplina. Cuenta que la maestra de su primera certificación era muy exigente, además de que el estilo de yoga en el que se certificó (ashtanga yoga) así lo demanda, “ahí fue donde me conquistó mucho la disciplina”, refiriéndose a lo exigente que le pareció este estilo de yoga. Comenta que para certificarse hay muchas otras cosas, además de la disciplina corporal, que se deben considerar al acercarse al yoga “pero también es cierto que yoga no se debe de estudiar tanto, de pensar tanto, más bien, se tiene que experimentar”. A pesar de considerar que fue imprudente certificarse siendo una practicante con pocos años en la disciplina del yoga, no lo considera un error, pero cree que pudo haberlo aprovechado mejor si hubiera tenido un mayor tiempo como practicante y, por ende, más consciencia.

Si bien el enfoque psicológico no se enseña en las certificaciones de instructores de yoga (que se centran particularmente en la enseñanza de la práctica corporal), Pablo señala que él ha encontrado la forma de vincular su formación académica con la enseñanza de yoga para ofrecer (en el mercado del yoga) un enfoque psicoterapéutico, el cual, además, intersecta con su práctica personal de budismo.

Cuando yo empecé a hacer mis certificaciones (para impartirlas), yo integro esta parte psicológica (...) esto no está visto en yoga como tal, ni siquiera en India, y sí está. Tengo un curso armado en función precisamente de la psicología del yoga, en donde con textos antiguos comparados con textos (...) que van desde el enfoque terapéutico psicológico hacen match, (...) este concepto que existe en nuestra psicología occidental ya existía hace años en textos védicos y nadie lo había percibido como tal. (Pablo)

2.3 Más allá de clasificar las prácticas

A través de las representaciones narrativas y visuales de lo que se asume como la práctica de yoga, es posible identificar las intersecciones entre prácticas corporales, prácticas de salud física y salud mental, y prácticas de belleza que intersectan a al yoga occidental contemporáneo.

Las prácticas del yoga actuales, a pesar de ser fundamentadas en una visión cosmológica y de oriente, aun cuando se asuman como prácticas espirituales o vinculadas a conceptos de manipular la energía de *nuestros cuerpos* y el despertar de la consciencia, se articulan a través de discursos y prácticas corporales contemporáneas; lo cual pone en evidencia la yuxtaposición de técnicas y discursos entre un sistema filosófico y espiritual hindú y los conocimientos científicos con los que en occidente se asume la percepción de cuerpo y mente y la noción de salud que de ellos se tiene, teniendo como punto en común el desarrollo de una consciencia individual, que en el caso de occidente parte del tomar consciencia del propio cuerpo como elemento de desarrollo de una toma de consciencia mental y emocional. Por lo tanto, estas prácticas realizadas actualmente (vinculadas de algún modo al yoga) no parten necesariamente de la práctica pura de las filosofías y técnicas del yoga antiguo de la India, ni se mantienen estáticas (responden a las búsquedas y necesidades de cada contexto social), sino que se van construyendo y alimentando de distintas prácticas centradas en el cuerpo (tanto contemporáneas, como de otras culturas ancestrales) en torno a un fin común: alcanzar un estado de bienestar individual.

A modo de conclusión de las prácticas que se han reflexionado y sus principales características, encuentro que hay un elemento que atraviesa a cada una de ellas. Este elemento, en interés en el cuerpo, marca en gran medida aquello que actualmente se representa como práctica de yoga, no sólo para el desarrollo de un estilo de vida saludable de las mujeres que llevan a cabo estas prácticas, sino que, de un modo más general, dan cuenta de cómo se materializa actualmente un ideal de sujeta femenina saludable y de cómo las subjetividades que se construyen como producto de estas prácticas contribuyen a las representaciones de salud normativa.

No quisiera dejar de lado el hecho de que a pesar de que la difusión que existe actualmente de estas prácticas con respecto a la búsqueda de cuerpos saludables y la normalización de estereotipos de belleza que deriva de ello, los discursos de las practicantes

también dan cuenta de que las prácticas que actualmente se vinculan al yoga representan para muchas un papel importante para tomar agencia de sus cuerpos y sus emociones, y que se asumen como prácticas de autoconocimiento, de bienestar físico y emocional, a lo que se suma una idea de sanación, es decir, como un medio por el que las mujeres pueden alcanzar un estado no sólo de autocuidado, sino como un medio para replantearse su subjetividad, lo cual tiene impacto en su contexto social, con discursos de mujeres asumiendo la consciencia, el control y la libertad de decisión sobre sí mismas.

CAPÍTULO 3. Materialización de subjetividades yoguis en el mundo occidental contemporáneo: el dispositivo de la corporalidad del yoga

Además de las prácticas y los discursos vinculados al yoga occidentalizado contemporáneo a los que he referido en los dos capítulos anteriores, hay un elemento fundamental que es el que plantea cómo es que las mujeres practicantes de yoga subjetivan esas prácticas y esos discursos a través del autodisciplinamiento. Lo que hasta ahora he presentado son los elementos que, desde las redes sociales, los discursos de la institución médica y del mercado del yoga producen las representaciones que materializan y normalizan la subjetividad de las mujeres que practican yoga.

Los elementos que se enuncian desde las instituciones médica y desde el mercado del yoga a través de las redes sociales, dan cuenta de una mirada externa a la experiencia de las mujeres practicantes, son discursos que se construyen, principalmente, desde un punto de vista capitalista y hegemónico que normaliza sujetas saludables, con la finalidad de reproducir representaciones de cuerpos normados, saludables y bellos, pero también las características psicológicas que se atribuyen a dichas subjetividades.

Pero para comprender el dispositivo corporal del yoga, es necesario ir más allá de las narrativas externas, es decir, de los discursos vinculados al yoga que circulan en redes sociales, e implica la reflexión de la relación que existe entre las subjetividades que producen los discursos y las experiencias que generan las prácticas.

Las cuestiones a las que atiende este capítulo son ¿cuáles son los discursos, las experiencias y los afectos de las mujeres practicantes de yoga con respecto a sus prácticas? ¿de qué formas, bajo sus discursos y prácticas se reproducen las representaciones en redes sociales de la mujer zen, bella y saludable? y ¿por qué los discursos hegemónicos de salud física y mental con los que se promueve la práctica de yoga interpelan mayoritariamente a mujeres? De tal modo que en este capítulo reconozco y doy voz a los afectos de las mujeres en su proximidad con las prácticas y los discursos del yoga.

Así, la intención es hacer visible la percepción sensorial y emocional que las prácticas del yoga mueven en las mujeres, quienes al iniciarnos en las prácticas vinculadas al yoga occidentalizado tenemos un objetivo: ya sea sanar el cuerpo, ejercitarlo, o bien, sanar las emociones y nuestra psique. Por lo que el agenciamiento de las prácticas, los afectos que las

motivan y la producción de subjetividades son el centro del análisis de este capítulo, sin dejar de lado que son atravesadas por las prácticas corporales y los discursos que se han abordado previamente.

De tal manera que en este capítulo el interés está puesto, particularmente, en las narrativas de las mujeres practicantes de yoga, cuyos relatos no sólo operan como parte del dispositivo de corporalidad del yoga, sino como el fin último de este, en el sentido de que subjetivan y materializan los discursos y las prácticas institucionalizadas del yoga occidental.

Además, considerar a las mujeres como sujetas que toman agencia de sus cuerpos, de sus psiques y de sus afectos es tomar en cuenta sus lugares de enunciación y, a partir de estos, es posible reflexionar acerca de las narrativas institucionales a través de las que se establecen las normas corporales que naturalizan la existencia de las mujeres; pero también, vistos como lugares de enunciación a partir de los cuales toman agencia de sí mismas, con lo que ello implica para sus contextos cotidianos.

Dado lo anterior, me interesa poner en discusión los elementos sobre los que he reflexionado en los capítulos anteriores con las narrativas de las experiencias de las practicantes de Durga Shala, prestando particular atención en la forma en que materializan aquellas prácticas y subjetivan los discursos de cuerpo y mente saludables, que permitirán reflexionar los alcances que tiene el dispositivo de corporalidad del yoga contemporáneo occidental.

Por lo que desde la complejidad que requiere reflexionar a las sujetas situadas en un contexto específico, como lo es Durga Yoga Shala, mi intención en este apartado es dar voz a los afectos y reflejar la mirada de mujeres cis género, adultas (de 40 a 60 años), profesionistas y amas de casa, de clase media, mexicanas, cuya experiencia podría ser compartida con otras mujeres que son atravesadas por características similares y que en sus búsquedas por mantenerse saludables se han encontrado con las prácticas que ofrece el yoga.

3.1 Las promesas afectivas del yoga: “que todos los seres sean felices, que tengan paz, que se liberen”

Considerando los elementos discursivos y las prácticas con las que se conforma el dispositivo de corporalidad del yoga, que he desarrollado en los dos primeros capítulos, hablar de los cuerpos en la práctica de yoga, desde una perspectiva no dualista y compleja, implica

necesariamente dar voz a los afectos de las mujeres, ya sea que apoyen o refuten aquellos discursos y se agencien o reproduzcan en sus cuerpos las representaciones de la feminización de las prácticas corporales del yoga.

Históricamente, las mujeres hemos estado continuamente preocupadas por nuestros cuerpos, no sólo en términos de mantenerlo saludable, sino también porque “la representación de la feminidad interpela a las mujeres (...) de todas las capas sociales” (Muñiz E. , 2011, pág. 53). Asimismo, haciendo referencia a procesos corporales, a través del desequilibrio de órganos o funciones fisiológicas se nos ha representado a las mujeres como individuos mental y emocionalmente inestables: *histéricas, viscerales, hormonales*. Por lo anterior, en el caso de las mujeres con quienes dialogo, en mi propio caso y en el de otras con quienes me he encontrado durante los últimos años de instructora y practicante, ha sido motivo de acercamiento al yoga sus promesas de ayudarnos a controlar, no únicamente nuestros cuerpos, sino nuestras emociones y nuestras mentes.

Dentro de los relatos de las mujeres que practican yoga, con quienes he estado en diálogo, se observa una tendencia a que su primer acercamiento al yoga fue a raíz de una búsqueda por realizar alguna actividad corporal que no se considerara tan demandante a nivel físico, una práctica considerada suave, principalmente debido a una necesidad de ejercitarse para atender problemas de salud, pero también debido a lo que ellas asumen como problemas con sus estados de salud mental y emocional derivados de múltiples factores.

La historia de Alma tiene que ver con la relación que había tenido con su cuerpo y el ejercicio, así como por una falta de motivación en su vida personal:

Lo descubrí en el 2018, en agosto del 2018 por un amigo, (...) yo estaba en un momento bastante complicado de mi vida, porque yo no me sentía feliz, pese a tener familia, tener un trabajo, tener amigos, yo decía *es que el trabajo que tengo no me hace feliz, lo que hago no me hace feliz*. Y creo que fue a consecuencia de muchas situaciones anteriores que venía arrastrando. (...) probé ese día y desde, yo creo que ni siquiera llevábamos la mitad de la sesión, que es como una hora más o menos, y yo ya decía *¡de aquí soy!* En ese momento sentí muchas emociones, como una calma y al mismo tiempo mucha... ¡Ay, me emocioné! [expresa con la voz cortada y tratando, sin éxito, de contener las lágrimas], como

que encontré el camino, ¿a qué? No lo sé, en ese momento yo decía: *¡no manches! Esto es lo que yo he querido toda la vida, esto es lo que me hacía falta.* Pero me costó mucho trabajo también continuar, porque yo decía *¿y si no? ¿Y si me equivoco? ¿y si realmente no soy flexible como dicen y entonces pues no sirvo para eso?* (Alma)

El yoga, como es practicado actualmente en occidente, pone en evidencia en sus discursos y en sus prácticas la importancia del cuidado corporal, pero también del reconocimiento de que los afectos no están desvinculados del cuerpo. En el caso de los discursos de las redes sociales de Durga Shala, por ejemplo, se asume que la práctica de asanas tiene un efecto directo sobre el estado mental y afectivo e, incluso, en el espiritual de sus practicantes. Es decir, que a través de la práctica de asanas, las sujetas pueden llegar a tomar consciencia de que su cuerpo no está separado de su mente, de sus emociones, ni del alma y que, más bien, las sensaciones, las emociones y pensamientos son aspectos del cuerpo, en este sentido, se podría entender que el discurso hace referencia a subjetividades encarnadas

La importancia de la práctica de asana va mucho más allá de la mera actividad física. Un asana es yoga porque va acompañado de una atención plena y una conexión profunda entre los diferentes aspectos del cuerpo, que incluyen emociones, pensamientos, sensaciones e incluso dimensiones más sutiles del Ser. El enfoque que proponemos no es el de realizar posturas perfectas, sino el de cultivar la atención plena, la concentración, la autoobservación, el disfrute y el reconocimiento de la divinidad que habita en nosotrxs. (DurgaShala, 2023)

Poner en relación al cuerpo con las emociones, los pensamientos y la espiritualidad es una constante en los discursos del yoga que circulan a través de redes sociales y, por lo tanto, un factor que conforma las representaciones de una subjetividad yogui con la que las mujeres practicantes se pueden identificar, ya que a partir de la práctica corporal de yoga ellas indican que experimentan un trabajo mental y afectivo.

Primero me ha dado salud, me ha dado también la oportunidad de tener mucha paciencia la práctica, porque en yoga trabajamos distintos niveles de conciencia, primero es muy físico, es con el cuerpo físico, después cuando empezamos a tener más conciencia de lo que te pide la propia práctica física sería este nivel más energético a través de pranayama, los diferentes tipos de respiración, y después creo que los años te van llevando a entender que cuando vinculas cuerpo con respiración entras entonces a un estado mental que te permite, no vaciar la mente porque eso yo no creo que exista, más bien, de tranquilizar tus pensamientos que son los que a veces no te permiten estar consciente en el presente. (Mónica)

3.1.1 Los afectos y las prácticas vinculadas al yoga occidental

Por afectos me refiero a la categoría vinculada a las emociones, es decir, retomando a Sara Ahmed (2015), a aquellas emociones que de manera personal nos mueven como sujetos, pero que están moldeadas por las normas sociales que caracterizan los contextos en los que habitamos y que, en este sentido, dependiendo de donde estamos situadas, los afectos dan cuenta de cómo se expresan, se valoran, se experimentan, e incluso se cuestionan ciertas emociones que se producen a través de las sensaciones que deja el contacto entre cuerpos, o entre cuerpo y objeto.

Para Ahmed, la afectividad de una sensación (como el dolor) que está vinculada a una emoción (como el sufrimiento) “es crucial para la formación del cuerpo como una entidad tanto material como vivida” (Ahmed, 2015, pág. 52). Las emociones tienden a afectar los cuerpos a través de las experiencias sensoriales y sentimientos que estas producen a través del contacto con los otros, de acuerdo con la autora, el cuerpo se hace consciente cuando percibimos una sensación, a la cual se reconoce y se le atribuye un juicio (como placer o dolor, bueno o malo) lo cual “involucra la reconstitución del espacio corporal” (Ahmed, 2015, pág. 53), ya sea alejándonos de aquello a lo que le atribuimos la sensación del dolor o deseando generar sensaciones de placer y, por lo tanto, creando contacto o lejanía con otros cuerpos, objetos o fuentes de experiencias sensoriales como en el caso de las prácticas vinculadas al yoga.

Si bien las mujeres que optan por la práctica de yoga lo hacen como alternativa para tratar algún malestar físico o para ejercitar sus cuerpos, hay otro factor importante que se ha hecho evidente durante el período de trabajo de campo, y por el que incluso yo misma he sido motivada en algún momento, me refiero al yoga y sus prácticas como herramienta para mover y sanar emociones. Pensando el “movimiento de las emociones” en un sentido completamente experiencial, las mujeres que nos acercamos al yoga como práctica corporal (lo que implica movilizar al cuerpo) estamos motivadas por un deseo que nos lleva a la acción. Tanto en mi caso, como en el de mis colaboradoras, esa toma de acción, ese poner en movimiento al cuerpo surge del deseo de aprender a gestionar y sanar experiencias, sensaciones y emociones valoradas como negativas que generan un deseo de normalizar, sanar, perfeccionar, calmar aquello que consideramos que hay de anómalo en nosotras, que nos impide alcanzar las representaciones de subjetividades saludables.

De Souza y Díaz (2022) plantean al deseo desde un sentido deleuziano, entendido como voluntad, como aquello que nos pone en movimiento “que constituye nuestros intereses por las cosas y que encadena nuestros afectos” (Souza Barreto, 2022, pág. 7), lo que nos hace estar constantemente agenciando nuestros deseos y produciendo nuestras subjetividades. De modo que, en un primer momento, aquello que nos moviliza a la práctica corporal de yoga, comienza por un deseo que se genera desde los afectos, desde las emociones que socializamos a partir de representaciones que asumimos como una manera saludable de ser, de sentirse, de verse y de actuar frente a lxs otrxs.

Ahmed se refiere a la socialidad de las emociones en tanto que estas son prácticas culturales y sociales, es decir, las emociones no son algo intrínseco a los individuos, algo que se posea. La autora propone que, de hecho, las emociones crean las superficies de los cuerpos, marcan los límites entre el yo y los otros, “las emociones no están ni en lo individual ni en lo social, sino que producen las mismas superficies y límites que permiten que lo individual y lo social sean delineados como si fueran objetos” (Ahmed, 2015, págs. 34-35). Considerando el pensamiento de Ahmed, de que las emociones no son individuales, que nosotros no “poseemos” emociones como lo sugiere la psicología (Ahmed, 2015) y como, de hecho, lo sugiere tanto Pablo como otros de los discursos que giran en torno al yoga occidentalizado al decir que el yoga es una práctica que ayuda a mirar hacia dentro para sanar nuestras emociones, se da cuenta de cómo es que en nuestro contexto occidental comprendemos a las

emociones como un proceso psíquico individual, sobre las cuales es posible ejercer control a través de herramientas que brindan las prácticas vinculadas al yoga.

Entender a las emociones desde el modelo de socialidad de Ahmed, me permite reflexionar acerca de cómo es que estas se movilizan mientras transcurren las prácticas vinculadas al yoga. A pesar de asumirse como algo que cada practicante lleva consigo, en realidad “lo que se mueve son los objetos de la emoción, y no tanto la emoción como tal” (Ahmed, 2015, pág. 35), entre estos objetos se encuentran los discursos emotivos que van construyéndose en torno a las prácticas de yoga, así como construyendo las subjetividades de las practicantes y, también, materializando sus cuerpos. Así, siguiendo la propuesta de Ahmed, con las prácticas vinculadas al yoga, pero también como causa del acercamiento a estas, entre las practicantes se mueven emociones a través de la circulación de objetos, tales como: discursos, recuerdos, experiencias corporales previas y las sensaciones que se producen durante las prácticas corporales.

Como ejemplo de lo anterior está la experiencia de Elena quien me cuenta acerca de la vergüenza, la exclusión y del sentimiento de aislamiento que experimentó después de un accidente automovilístico en el que se lastimó su brazo y con el que perdió la movilidad del mismo:

Sí lo sufrí porque me daba pena. El hecho de que se me quedaran viendo que te quede una mano flaquita y por el rango que tenía de movimiento, ahorita a base del ejercicio he logrado más rango. Y eso es algo que también lo trabajé, pero antes yo me tapaba, ahora ya no, no me importa que me vean, mientras yo me sienta bien, no me importa. Siempre pienso, estoy mejor que otros, siempre pienso así, estoy mejor que otros porque otros no tienen piernas, otros, aunque las tienen no las usan o los que tienen y no pueden usarlas, o tienen otras imposibilidades, entonces en comparación estoy mejor (...) Porque la gente es cruel, la gente es cruel y te aparta, porque te ve y es como si estuvieras defectuosa, eso la gente sí lo aplica (...) desde la edad también, te van relegando, conforme pasa el tiempo mucha gente te va relegando y también con los accidentes la gente te relega. (Elena)

De esta manera, la experiencia de Elena, más allá del dolor físico que pudo haber implicado su accidente, la marcó afectivamente, no sólo en lo que significó para ella perder movilidad en un brazo y verlo desfigurado, o el miedo que le producía salir a la calle, sino que su sufrimiento se originó en lo que implicó darse cuenta de que estaba siendo representada como una persona anormal, defectuosa, incapaz, que produce sentimientos de desprecio y, por lo tanto, de inferioridad en medida de que su cuerpo no funcionaba normalmente. Ella misma, desde su narrativa, afirma que hay cuerpos que son “mejores” que otros, mostrando así que, afectivamente, hay una valoración positiva de aquellos cuerpos que están “más completos” que otros, que se mueven “más que otros” que son “más productivos que otros” o “más capaces”. Además de la idea de que con la práctica corporal de yoga ella demuestra que su cuerpo vale “más” que otros al demostrar más capacidad de movimiento que otras personas no pueden realizar, hecho que para ella es valorado como algo “superior”.

El ejemplo de Elena contribuye a dar cuenta de cómo el sentimiento de vergüenza que ella experimentó a raíz de las modificaciones en su cuerpo, como producto de su accidente, fueron provocadas por los afectos que desde los discursos externos se mueven en torno a la idea de un cuerpo “discapacitado”, mismas ideas que, a su vez, le ayudaron a sentir satisfacción por su condición, al pensar que (de acuerdo con estas ideas de capacidad y discapacidad) su situación y su cuerpo es mejor que el de otrxs, porque puede realizar actividades, como practicar yoga, que esxs otrxs no podrían, por lo que el cuerpo, en este caso, adquiere un valor que corresponde con lo que es capaz de hacer.

Siguiendo el ejemplo de Elena, y considerando los planteamientos formulados desde la teoría crip para hablar acerca de la “capacidad corporal obligatoria” propuesta por Robert McRuer (2020), los cuerpos normalizados o cuerpos hegemónicos, son aquellos que surgen de una noción de identidad dominante, como un “orden natural de las cosas” (McRuer, 2020, pág. 2), este orden se refiere al impuesto desde la norma nacida de las sociedades industriales capitalistas y heteronormativas, por lo que “ser capacitado/a significa ser capaz de los esfuerzos físicos normales que se requieren en un sistema de trabajo particular” (McRuer, 2020, pág. 5). Lo anterior sugiere que aquellos cuerpos e identidades que se consideran como capacitadas son siempre preferibles, deseadas y, por lo tanto, más valoradas que un cuerpo discapacitado, es decir, que la aspiración siempre apunta a la corporalidad capacitada.

Esta percepción identitaria que acompaña a los cuerpos capacitados es, como en el caso de Elena, común en las narrativas de las practicantes y en los discursos en redes sociales, en donde se apremia, por encima de todo, el discurso capacitista que es representado por cuerpos que pueden moverse a voluntad de las sujetas, representación a la que se le valora como un cuerpo sano y capacitado. En ese sentido, uno de los discursos más comunes para atraer practicantes hacia el yoga —porque hay una aspiración a tener un cuerpo normal, un cuerpo capaz, un cuerpo que se mueve “normalmente”, y que tiene la capacidad de producir, de ser fuerza de trabajo—, así como para normalizar la existencia de las subjetividades capaces. Tales discursos refuerzan la idea de que siempre es preferible tener un cuerpo capaz, los discursos del yoga neoliberal se valen de este ideal capacitista con el que se asume una noción de cuerpo saludable al que las practicantes aspiran, ya sea alcanzar o mantener.

Las cualidades que se atribuyen, desde sus representaciones, a las practicantes e instructoras de yoga, resultan compatibles con la capacidad corporal obligatoria, dado que muchos de los discursos que circulan en redes sociales contribuyen a reforzar la idea capacitista de que un cuerpo saludable es aquel que tiene todas sus facultades de movimiento, un cuerpo que es fuerte y flexible, pero también un cuerpo en apariencia completo (que cuenta con todas sus extremidades), que puede ver y escuchar e, incluso, en donde el discurso (como en el caso de Elena) es que un cuerpo discapacitado, enfermo, viejo o deforme puede lograr materializarse en un cuerpo capaz (como testimonios de éxito), siempre y cuando, sea constante en las prácticas vinculadas al yoga. De hecho, algunos de los discursos médicos de yoga sugieren estas prácticas para retardar el proceso de envejecimiento corporal, es decir, perder habilidades psicomotoras, como un proceso que nadie desea, puesto que se deja de ser capaz, saludable y normal.

En este sentido capacitista, Elena comenta “por ejemplo, [se piensa] del que está en silla de ruedas: *¡Ay, no! ¿Para qué? si a lo mejor no puede ¿para qué lo invitamos? (...)* y pienso que la gente le da mucho a la juventud, o sea, el que te veas joven, el que te mantengas joven.” (Elena). Esto me permite dar cuenta de que la capacidad corporal obligatoria también mueve afectos, de que hay un sentimiento de aceptación e inclusión, vinculado a los cuerpos normalizados como capaces, que vuelve atractiva la idea de realizar una práctica que promete normalizar o sanar nuestros cuerpos a través de las representaciones de las sujetas del yoga en redes sociales, quienes materializan la idea de capacidad corporal obligatoria.



(Instagram de Durga Shala, 2023)

NOTA A PIE DE FOTO: “No importa lo profundo que llegues en una postura; lo que importa es quién eres cuando llegas allí.”

3.1.3 Los afectos que mueven a las sujetas del yoga

Las experiencias emocionales consideradas tanto positivas como negativas con las que entran en contacto las mujeres en las prácticas vinculadas al yoga occidentalizado son marcadas, en gran medida, por sus experiencias subjetivas previas a estas prácticas, pero también lo son por los afectos que se mueven dentro de Durga Shala. Esta circulación o movimiento de afectos a la que me refiero ocurre, en parte, desde los discursos externos (redes sociales) como desde los que circulan al interior del Shala (aquellos con los que las y los instructores hacen circular las emociones), estos discursos construyen las experiencias que transcurren durante las prácticas vinculadas al yoga como algo deseable, no sólo para que las mujeres sanen su relación consigo mismas a través de la práctica de asanas, también a través de la forma en que las y los instructores se aproximan a las practicantes, entran en contacto con ellas, no sólo a nivel corporal, sino también discursivamente, apelando a narrativas remueven emociones con las que, dependiendo de sus contextos sociales, historia de vida, edad, clase

social y vínculos afectivos las mujeres pueden sentirse interpeladas y subjetivar dicha emoción.

Uno de los aspectos y discursos en los que muchos de lxs instructorxs de yoga y las publicaciones en redes sociales coinciden es en la individualización de las emociones y en que lxs practicantxs tienen la posibilidad de tomar responsabilidad y agencia de ellas; así como en las narrativas de la influencia que se cree que las emociones del pasado que no han sido sanadas se quedan impresas en el cuerpo en forma de algún malestar, tensión, dolor, enfermedad o padecimiento, en este caso se promueven las prácticas corporales para mover esas emociones, hacerlas conscientes y así poder sanarlas y liberarlas, lo que también implicaría sanar al cuerpo.

Las prácticas vinculadas al yoga que se llevan a cabo en Durga Shala y los discursos que circulan tanto en el transcurso de las clases como en sus redes sociales sugieren que el objetivo de las prácticas del yoga es conectarse con las sensaciones, emociones y pensamientos, “ir hacia dentro” para lograr la autoobservación e introspección que permitan hacer consciencia de aquello que no ha sido sanado.

Hay una profunda satisfacción y alegría en asumir la responsabilidad de nuestro propio bienestar emocional, mental y espiritual. Tenemos el poder de cultivar paz, equilibrio y crecimiento dentro de nosotros mismos. Este acto de responsabilidad no es una carga, sino un privilegio, ya que nos permite vivir con autenticidad y en armonía con nuestra esencia. Es un recordatorio de que el verdadero poder y placer residen en la capacidad de gestionar y cuidar nuestro mundo interno. (Instagram de Durga Yoga Shala)

En este sentido, se entiende que el cuerpo es el recipiente de las emociones de lxs sujetxs. En Durga Shala, las prácticas en las que este tipo de narrativas son ampliamente difundidas son aquellas en las que el trabajo físico no requiere de tanto esfuerzo y, más bien, en aquellas en donde los movimientos se realizan a un ritmo más lento o hay más pasividad corporal, tal es el caso de meditaciones, yoga restaurativo y en casos de talleres y clases especiales como inmersión en hielo o respiración holotrópica. El objetivo principal de estas sesiones es:

Sentir, trabajar con las sensaciones, olvidarnos de hacer las posturas perfectas, de la alineación (corporal) de las posturas y de querer controlar al cuerpo y, más bien, disfrutar, sentir e ir hacia dentro, conectar con uno mismo, estar con uno mismo. (Pablo)

Otro elemento que es parte fundamental de este flujo afectivo que ocurre durante las prácticas vinculadas al yoga son las búsquedas de las practicantes, particularmente las búsquedas de sanación emocional, como en el caso de Rocío, para quien su motivación principal para iniciarse en las prácticas del yoga era encontrar tranquilidad pues, como ella lo indica, se considera una persona muy ansiosa y aprehensiva con su familia. A pesar de que el yoga como práctica corporal también es importante para ella, en una conversación me deja ver cómo es que su búsqueda afectiva, las prácticas y los discursos de las y los instructores se vinculan para la producción de una subjetividad yogui.

Pablo me empezó a decir: “Pues ven a restaurativo [es una práctica de yoga que, como su nombre sugiere, propone restaurar a las practicantes, ya sea de un malestar corporal, emocional o mental]”; entonces dije: “Bueno, pues si tengo tiempo en la tarde, también puedo tener tiempo en la mañana”, porque no tengo, como antes, que llevar niños a la escuela, tengo más tiempo para mí y dije: “Tengo que aprovecharlo”, pues ya está incluido en el pago. Entonces ahí descubrí con Renata [una instructora de yoga que anteriormente impartía yoga restaurativo en Durga Shala] otro tipo de yoga que te ayuda a calmar la mente, a encontrar paz, no es como con Pablo *¡que sube, que baja, que haces muchas posturas!* Y eso me empezó a gustar, y ahora ya no está (...) Hay como ese click con las personas cuando te dan la clase y de ella eso aprendí: *hay que honrar a tu cuerpo, quererlo, y si no puedes darlo todo al estirar, pues con paciencia, muy calmadito.* Y me empezó a gustar y nunca faltaba con ella (...) y empecé a ver como otra ventanita del yoga que no es necesariamente ser tan fuerte. (Rocío)

Existen este tipo de prácticas, como yoga restaurativo, en las que se reconoce que hay practicantes que tienen un deseo por encontrar calma y tranquilidad en sus vidas a través de un proceso de “restauración”. Estas prácticas consisten, además de asanas, en prácticas discursivas por parte de las y los instructores, las cuales invitan a las practicantes a hacer consciencia no sólo corporal, sino también de sus emociones y de la conexión que existe entre las tensiones y los malestares corporales con el malestar y el dolor que generan ciertas emociones que pueden estar experimentando en ese momento de sus vidas; además, como su nombre lo indica, existe la idea de que hay que *restaurarse*, dando cuenta con ello de que hay algo en las practicantes que se ha dañado y que hay que restaurar o reparar, para algunas, como en el caso de Rocío, es un sentimiento de ansiedad y de aprehensión, lo anterior conectado con los discursos en redes sociales como los que transmite Durga Shala, movilizan la necesidad de sanación de ciertas emociones, con lo que se asume que un estado mental y emocional saludable implica tener cierto tipo de emociones que las practicantes pueden desarrollar con constancia y disciplina a través de la práctica corporal:

En un mundo ocupado, Yoga Pasivo ofrece un santuario de calma. Con posturas suaves y relajantes, esta práctica extiende la relajación muscular y alivia el estrés. Además de beneficios físicos, como la mayor flexibilidad, promueve el bienestar emocional cultivando la paciencia y la serenidad. Prueba un Yoga Pasivo y descubre un nuevo camino hacia el equilibrio y la armonía en tu vida.
(Instagram de Durga Yoga Shala)

Desde la perspectiva del campo de la psicología con la que trabaja Pablo, por ejemplo, la forma de relacionar al cuerpo con las emociones es un proceso que sucede a nivel interno o a nivel del individuo, es decir, se asume que es un proceso interno en el que las emociones se movilizan de “adentro hacia afuera” (Ahmed, 2015, pág. 32). Un proceso que ocurre a través de las sensaciones corporales que al movilizarse con la práctica de asanas se expresan en forma de emociones, por lo que se asume como un trabajo completamente interior e individual que contribuye a la sanación de experiencias del presente o traumas del pasado y de estados emocionales considerados negativos que las practicantes acumulan en sus cuerpos hasta que se permiten moverlos, expresarlos y expulsarlos:

Hay gente que ya viene muy sensible, por ejemplo, ahorita que te platicaba de Bere, ella entró a yoga porque, como a muchos, nos dicen *te va a ayudar a relajarte, te va a ayudar a descansar, te va a ayudar a tranquilizarte*, y a Bere le entró más por la parte emocional (...) Observando desde afuera fue de *ok, estuvo relax, sí, mi cuerpo está trabajando*, pero la empezó a hacer trabajar con emociones y a descargar emociones, tensiones, tristezas, cosas que vienen atrapadas en nuestros cuerpos. Hablando desde un enfoque psicológico, en nuestro cuerpo existe esto que se llaman catexias, que son como acumulaciones de traumas, de dolores, de cargas de cosas no dichas, no expresadas, aguantadas, y obviamente durante la práctica estamos haciendo movimiento psicofísico, entonces hay detonantes de emociones y de cosas. (Pablo)

Desde el modelo de “socialidad de las emociones” que propone Ahmed (2015), la forma de entender el movimiento de los afectos implica algo que va más allá de un proceso interno e individual, implica ver a las emociones como prácticas culturales y sociales, en el sentido de que los discursos, la forma de acercarse a otrxs cuerpos (instructor-practicante) y las relaciones que se generan al interior de los espacios para la práctica de yoga son los que producen ese movimiento de emociones que se suscitan durante las prácticas corporales vinculadas al yoga. Si bien es cierto que cada una de las practicantes tenemos historias personales que han materializado nuestros cuerpos y producido nuestras subjetividades y dejado impresiones emocionales, durante las prácticas corporales vinculadas al yoga, hay algo más allá del movimiento del cuerpo que permite el contacto con la emotividad: la socialización de los afectos.

Durante las clases de yoga asana, la mayor parte del tiempo Pablo dirige la práctica corporal y se enfoca en guiar el movimiento; sin embargo, en los momentos en que descende la intensidad de la práctica física, como durante los minutos de relajación al final de cada clase, o bien, en prácticas más pasivas como yoga restaurativo, las indicaciones y narrativas de Pablo son completamente diferentes a las que enuncia durante las clases más demandantes a nivel físico. Todas las clases de yoga asana concluyen con unos minutos (un promedio de 5 minutos, en ocasiones más) de relajación, durante este tiempo permanecemos en la postura

de Savasana, que se ha traducido al español como “postura del cadáver” (de acuerdo con lo que los instructorxs enuncian durante las clases, es una postura no sólo para relajar el cuerpo, sino también para soltar lo que se trae cargando en un sentido mental y emocional, dejar ir, liberarse, dejar de hacer y sólo ser), en esta postura permanecemos recostadas boca arriba sobre nuestros tapetes de yoga para facilitar la relajación. Una vez que nos recostamos, Pablo nos pregunta si queremos que nos cubra el cuerpo con una manta, algunas practicantes le piden que lo haga y otras prefieren relajarse sin ser cubiertas. En algunas ocasiones yo le he pedido que me cubra con la manta, Pablo se acerca cuidadosamente, casi imperceptible, y extiende la manta sobre mi cuerpo, la acomoda desde mi cuello hasta los pies. La manera en que lo hace produce la sensación de estar siendo cuidada. La idea de permanecer en esta postura (de acuerdo con lo que yo aprendí en mi certificación como instructora, pero también de acuerdo a discursos que he escuchado replicarse en otros instructorxs) es dejar morir lo que ya no nos sirve: creencias, pensamientos, relaciones, emociones, tensiones, ideas, patrones de conducta, hábitos; hay instructorxs que lo explican en el momento de la relajación, aunque no es el caso de Pablo. Se dice también que cuando se llega a un estado de relajación profunda, es posible des-identificarse tanto del cuerpo como de la mente y conectar con nuestra verdadera naturaleza o esencia, es decir, dejar de identificarse con la subjetividad que cada una hemos construido. En lo personal, únicamente he logrado un descanso profundo y, en algunas ocasiones, sensibilizarme en momentos que he sentido necesidad de llorar debido a alguna experiencia reciente. Cuando Pablo observa que alguna de nosotras se encuentra sensible durante esta postura, es decir, que la vea o escuche al borde del llanto, normalmente se acerca a nosotras lo suficiente para hacernos saber que nos acompaña; en ocasiones pone suavemente su mano sobre la nuestra, o en nuestra cabeza en un gesto de cuidado y acompañamiento mientras enuncia frases como “primero tú para después poder compartirlo, ponte siempre primero tú, date a ti, antes que cualquier otra persona, antes que nadie, primero tú” (Pablo); enunciado que se puede leer desde diferentes ángulos, primero desde un individualismo que refuerza la idea de que las prácticas vinculadas al yoga en su contexto neoliberal se enfocan en promover la idea de que el bienestar es individual. Por otro lado, y pensando en las practicantes con quienes he dialogado (y cuyas historias Pablo conoce, al menos las de varias de ellas), el discurso apela a los afectos que las practicantes van compartiendo durante las clases, las meditaciones, los talleres, los retiros o los momentos de

convivencia fuera de los horarios de clases, los cuales, pensando en las mujeres que han colaborado conmigo, se producen a partir de contextos en los que se acercan a las prácticas del yoga buscando sanación mental y emocional debido a situaciones de estrés laboral, de agotamiento por sus trabajos (ya sea en el ámbito laboral o los trabajos domésticos), por problemas con sus familias o con sus parejas (a lo largo del tiempo que llevo dedicándome a dar clases de yoga, me he encontrado a muchas mujeres que buscan dejar de sentir dolor y sanar sus rupturas de pareja), porque están atravesando por algún duelo, o bien, porque llegan con alguna enfermedad, padecimiento o malestar físico, mental o emocional (a veces como producto del descuido personal por cuidar de otrxs). Lo anterior hace parte del dispositivo corporal del yoga: los discursos, las prácticas corporales, el espacio y la proximidad con lxs otrxs en esos espacios.

Es a través de la proximidad e interacciones con las otras, de observar y escuchar lo que están sintiendo, y de identificarnos con su sentir, que se mueven emociones que, en determinados momentos, pueden afectar a una u otra practicante, es decir, la sensación que yo expreso durante la práctica corporal puede tocar a otra y despertar en ella una sensación o un recuerdo vinculado a una emoción. Asimismo, las historias y valoraciones de las sensaciones que cada practicante ha experimentado en sus cuerpos constituyen afectos que configuran el significado emotivo que les otorgan a las prácticas del yoga.

Desde mi propia experiencia como practicante en Durga Shala, hay un momento muy particular que da cuenta de lo que trato de exponer en este apartado. En el capítulo dos, en donde describo las prácticas vinculadas al yoga que se llevan a cabo en Durga Shala, menciono la experiencia de la práctica de inmersión en hielo que, desde lo que viví en aquel momento, me permite poner en relación las sensaciones físicas con las emociones y los afectos que se movieron ese día entre las y los participantes que asistieron.

La práctica de inmersión en hielo, para mí, tuvo una valoración dolorosa, inicialmente en un sentido físico: la indicación para entrar a la tina llena de agua con hielos es sumergir el cuerpo completo o, al menos, hasta el nivel del pecho, de este modo se evita que la posible sensación de dolor se prolongue. Durante toda la práctica hubo una proximidad y acompañamiento de Pablo hacia mi (y hacia cada unx de lxs asistentes), me tomó de la mano para ayudarme a ponerme de pie dentro de la tina, mientras yo comenzaba a respirar con la técnica que él nos había enseñado. *Tú me dices si estás lista*, escuché a Pablo antes de afirmar

con mi cabeza que lo estaba, de inmediato me soltó la mano y me pidió sumergirme en un solo movimiento dejando mis brazos y manos fuera de la tina. Sentir el golpe de frío desde los pies hasta el pecho en cuestión de segundos fue una práctica violenta en algún sentido, pues experimenté una sensación intensa de dolor que yo intentaba, sin éxito, controlar respirando. El dolor en la parte inferior de mi cuerpo era tal, que en algún punto pensé que perdería sensibilidad en mis piernas, la idea de no salir y permanecer ahí dentro fue con la intención de resistir para llegar a ese punto de autocontrol mental (del que nos habló Pablo antes de comenzar la práctica) y de la respiración, que dieran pauta al control de las sensaciones corporales.

Mientras sentía dolor intenso, especialmente en la parte inferior de mi cuerpo (que supongo evidenciaba con gestos), Pablo volvió a tomar de mi mano. En ese momento vinieron a mi mente recuerdos igualmente valorados como dolorosos, específicamente el dolor físico y las emociones en torno a un aborto espontáneo por el que pasé hace algunos años. A pesar de que el evento no era reciente, lo había tenido muy presente en mis recuerdos, principalmente por la fecha (acababan de cumplirse 4 años de aquella experiencia). Pablo (sin conocer mi historia y guiado únicamente por lo que veía que yo experimentaba) estaba a mi lado, acompañándome, indicándome con su mano en mi brazo que me estaba ahí y diciéndome en un tono muy suave *¡Eso! respira, aquí estoy, deja que esas emociones salgan, déjalas salir.*

Entre los recuerdos, las palabras de Pablo y su contacto corporal en señal de acompañamiento, el dolor aumentó a tal punto que, a pesar de intentar contenerme, perdí el autocontrol y se liberó mi llanto a través de un primer grito de dolor. Fue como si la experiencia de la inmersión en hielo me hubiera recordado lo que experimenté durante aquella pérdida, por un lado, el recuerdo de haber pasado por aquella experiencia con la compañía de una amiga quien en todo momento (hasta donde se le autorizó dentro de la clínica) me hizo saber que estaba acompañándome, por otro lado, el dolor físico que (aunque en diferente intensidad y cualidad de las sensaciones) me hizo recordar la experiencia corporal que implicó el aborto, finalmente la sensación de soledad y tristeza al verme en la camilla de la clínica pasando sola por ese dolor.

Conforme la sensación de dolor aumentaba dentro de la experiencia del agua helada, el llanto parecía más incontenible, pero aún no me permitía dejarlo salir por completo, hasta

que Pablo puso la palma de su mano en la parte superior de mi pecho, justo al centro, y comenzó a ejercer un poco de presión al mismo tiempo que hacía movimientos circulares, ese contacto terminó por remover, tanto los recuerdos, como lo que estaba experimentando en el momento, y se liberó un largo y potente grito de dolor. Junto a mí, se encontraba Daniel (practicante frecuente en Durga Shala) realizando la misma práctica que yo en la tina que estaba a sólo unos pasos de la mía, inmediatamente después de mi expresión de dolor pude escucharlo gritar, como si mi sentir lo hubiera conmovido, también pude escuchar reacciones del resto de los asistentes, aunque no logro recordar exactamente cuáles fueron, debido a lo que yo estaba experimentando.

Mientras la intensidad de mi llanto bajaba, Pablo volvió a tomar mi mano y me dio la indicación de meter por completo mis brazos y manos a la tina, la intensidad del dolor físico había disminuido para ese momento, eran las emociones a través de los recuerdos las que persistían. Introduje mis brazos y manos dentro de la tina (como me fue indicado) aunque con temor de volver a experimentar dolor físico, continué respirando profundamente hasta que las sensaciones en mi cuerpo comenzaron a estabilizarse, el dolor cesó por un momento sin haber hecho nada diferente, sólo se había calmado la intensidad de las emociones que había experimentado (habían transcurrido alrededor de 4 minutos desde que entré a la tina). Pablo continuaba a mi lado, aunque había soltado mi mano, me preguntaba si estaba mejor y yo asentí hasta que llegó el momento de indicarle que había sido suficiente para mí, nuevamente me tomó del brazo para ayudarme a salir.

Una vez que terminó la práctica, el resto de asistentes me aplaudieron (como lo hicieron con cada uno de los participantes de la práctica) como si hubiera sido una gran asaña, sus reacciones hacia mi (particularmente las de algunas mujeres) fueron expresiones de apoyo, con miradas, con gestos, con abrazos, con una mano en el hombro, como si mi experiencia de dolor hubiera movido algo en ellas, y como si supieran que una vez pasada esa experiencia algo en mi había sanado, o como si ellas lo entendieran porque han pasado por ese dolor.

Cabe decir que, en el caso de esta experiencia en particular, el dolor corporal removió mis memorias debido a que tenía el recuerdo del aborto muy presente en aquel momento, es decir, el recuerdo ya existía independientemente de la práctica de inmersión en hielo, lo que produjo esta experiencia, a través del dolor, fue brindarme el ambiente y contextos necesarios para expresar lo que estaba estado sintiendo en aquellos días y, particularmente, en ese

momento. Todos los elementos de esa práctica se sumaron para remover la emoción de dolor: la práctica corporal, el acompañamiento de Pablo y sus palabras, las reacciones de lxs otrxs practicantes y el espacio que es asumido (por mí y por lxs otrxs) como un lugar en donde es posible hacer circular y expresar sentires y emociones.

Pasados un par de días, Alma me envió (a través de su cuenta de Instagram) dos fragmentos de video que grabó durante mi experiencia de inmersión en hielo, omitiendo la parte en donde se observa mi dolor, mi grito y mi llanto. Seguido del video, comenta: “Dejé de grabar porque sentí que tus emociones son privadas y respeto mucho eso. Pero cuando encontraste el punto (de calma dentro del agua) reinicié porque se notaba ese cambio” (Alma). Su comentario me hizo comprender que Alma interpretó mi experiencia como dolorosa, que, de algún modo, mis expresiones de dolor movieron emociones en ella que le llevaron a pensar que mi sentir era privado y merecía respeto, lo anterior puede dar cuenta de afectos compartidos en torno al dolor (como lo fue en este caso) como una emoción que una vez que se hace pública moviliza reacciones y emociones en lxs otrxs.



Práctica de inmersión en hielo. Observación participante. Agosto, 2023

La intención de narrar esta experiencia es porque me permite dar cuenta de cómo se mueven los afectos en las prácticas corporales que se realizan en Durga Shala, de cómo las experiencias, sensaciones y emociones se mueven de una sujeta a otra, se colectivizan y

atribuyen a estas prácticas, estas experiencias y a ciertas emociones (como el dolor) la cualidad de ser un proceso necesario para sanar; y a través de los discursos que circulan al respecto de estos procesos corporales y emocionales se ofrece una promesa de sanación que es posible alcanzar una vez que se esté dispuesto a pasar por un proceso doloroso de transformación, además, como indica Ahmed: “Las historias de valor, de la superación del dolor, son realmente conmovedoras” (2015, pág. 49) y, por lo tanto, contagiosas.

En este sentido, existe una consideración especial con respecto al dolor como una emoción y experiencia necesaria durante las prácticas para alcanzar las promesas afectivas del yoga: felicidad, tranquilidad, calma, amor, sanación, belleza o sujetos capaces. Es por eso que se intenta —a través de todas las prácticas vinculadas al yoga— mantener una práctica sostenida en el tiempo, para sanar, no sólo enfermedades o padecimientos físicos, sino también heridas afectivas del pasado que, de acuerdo con los discursos de Pablo, se acumulan en el cuerpo haciendo necesario mover las emociones que no han podido ser liberadas y que hacen, por un lado, que el cuerpo enferme y, por otro, que las practicantes experimenten emociones de dolor, tristeza, resentimiento, miedo de manera constante. Por otro lado, estos discursos reiterativos de Pablo, a quien se le asume como una persona sabia, sana y, en este caso, un profesional de la salud mental, y también a partir de los discursos en redes sociales que están reforzados por la institución de la salud mental, se genera en las practicantes la creencia de que el disciplinamiento a través de las prácticas del yoga sostenidas en el tiempo podrán brindarles esos estados afectivos que desean experimentar.

Existe actualmente en las prácticas vinculadas al yoga un discurso recurrente: el de *observar hacia dentro*, observar el cuerpo, pero también los pensamientos, las sensaciones y las emociones que estas mueven. Además de la idea de que a través de la práctica corporal es posible hacer conscientes pensamientos y emociones, dado que el movimiento del cuerpo trae como efecto el re-mover las emociones y la posibilidad de hacerlas conscientes. Lo anterior, debido a la percepción no dualista de que no existe una división entre la mente y el cuerpo, pero también de acuerdo con los discursos del yoga en redes sociales y, sobre todo, con las narrativas de las practicantes que expresan que la relación que encuentran entre su cuerpo, sus pensamientos y sus emociones es muy estrecha. Si como Ahmed lo indica, toda sensación produce un juicio a nivel mental, entonces esas sensaciones que se producen a

través de la práctica corporal del yoga remiten a alguna experiencia sensorial que genera un juicio a nivel mental que, a su vez, remite a una emoción.

Me ayudó a identificar dónde no me siento cómoda y me pueda yo retirar. Tenía un trabajo hace un año, duré seis meses nada más, era un trabajo igualito a donde empecé en la construcción, y pues muchas memorias de ese momento se reactivan. Yo estaba súper estresada, llegué a los seis meses a un punto en el que me enfermé de gripa, no sabía si tenía COVID porque en aquel entonces todavía estábamos en pandemia, había ocho contagiados a la semana, entonces ya no sabías si te había tocado o no. Terminé con un derrame en el ojo y se volvió a activar mi tema de ansiedad. Entonces ahí entendí que esas cosas ya no, yo ya no tengo que estar ahí, tengo que valorar mi experiencia, mis años de trabajo anteriores, mis capacidades, para ya no volver a estar ahí, creo que esos son de los pasos más grandes que yoga me dio. (Alma)

Bajo esta idea de “memorias que se reactivan” que menciona Alma, en el caso particular de la ansiedad y el estrés que se encontraba experimentando en ese momento, le era necesario retirarse de su trabajo que le estaba generando las mismas sensaciones, malestares y emociones que había experimentado años atrás en su primer trabajo; lo anterior, reconoce Alma, es algo que ha desarrollado con la práctica constante de yoga a través del reconocimiento de que no existe una dualidad cuerpo-mente, y que todo aquello que estaba experimentando emocionalmente le estaba produciendo malestares físicos y que, a través de la práctica corporal del yoga, podía, no sólo hacer conscientes, sino también sanarse y poner su salud en primer lugar, antes que su trabajo. Así, en el caso de Alma, la práctica corporal de yoga permite comprender cómo ésta la ha movido en sus afectos ya que, como ella lo cuenta, a raíz de comenzar a entrar más en contacto con las sensaciones corporales que le produce la práctica de asanas le ha sido posible identificar sensaciones y emociones de incomodidad ante ciertas situaciones que la han movido a retirarse debido a que para ella resultan intolerables.

La práctica corporal en el yoga contemporáneo occidental se centra en la idea de un trabajo individual que, desde mi punto de vista, habla de cómo desde las prácticas

individuales se pueden colectivizar los afectos y las emociones. Siguiendo a Ahmed en su modelo de sociabilidad de las emociones, ella plantea que las emociones no “se mueven” de adentro hacia fuera, sino que propone que las emociones “no están ni en lo individual ni en lo social, sino que producen las mismas superficies y límites que permiten que lo individual y lo social sean delineados como si fueran objetos (afectivos)” (Ahmed, 2015, pág. 34), entendiendo así que los afectos no son algo que un individuo posee, sino que circulan entre los cuerpos a través de las emociones que transitan entre los límites de lo individual a lo colectivo.

Y por lo anterior, las emociones que mueven a las practicantes de yoga se asumen como una herramienta para comprender cómo se colectivizan los afectos y se materializan los cuerpos a través de las sensaciones producidas por las experiencias en las prácticas y en torno a la idea de una normalización de salud emocional, mental y física, pues “los cuerpos y los mundos se materializan y toman forma, o se produce el efecto de frontera, superficie y permanencia a través de la intensificación de las sensaciones” (Ahmed, 2015, pág. 54). Desde lo propuesto por Ahmed, las superficies o fronteras de nuestros cuerpos (como lo puede ser la piel), no sólo nos separa de otros, sino que también nos conecta en tanto que a través de lo que sentimos desde la superficie nos materializa y nos afecta en el sentido de que interpretamos dichas sensaciones y las valoramos, con lo que se producen las emociones, por lo que, de acuerdo con la autora, existe un deslizamiento entre sensaciones y emociones y por lo tanto no pueden separarse dentro de la experiencia corporal que implica el yoga.

3.2 Ser Zen, saludable y bella en el mundo occidental contemporáneo

El enfoque en el cuerpo, entendido desde su complejidad y desde una percepción no dualista, para reflexionar acerca del dispositivo de corporalidad del yoga occidental en el contexto mexicano, me ha motivado a dirigir el interés hacia las subjetividades yoguis que, de manera inevitable, se producen a través de las prácticas vinculadas al yoga, de los discursos y de las representaciones que circulan en las redes sociales. Considerando así que al hablar de que las prácticas de yoga materializan subjetividades, es imposible desvincular a las sujetas como productoras de significado de sus prácticas.

Los discursos y las prácticas que se vinculan al yoga occidental contemporáneo, a las que me he referido en los capítulos anteriores, son elementos a través de los cuales se

conforma el dispositivo de corporalidad del yoga y, por lo tanto, los elementos con los que se producen las representaciones de las mujeres que practican esta disciplina en la actualidad. Así que la propuesta aquí es que la práctica de asanas, entendida como la práctica corporal del yoga, se ramifica en otras prácticas que intersectan al cuerpo: prácticas de salud física, de salud mental y de belleza, que derivan y se significan tanto por los discursos (de las y los instructores, las practicantes y las redes sociales) como por las búsquedas individuales de las practicantes. Estas prácticas desarrollan un disciplinamiento corporal, ya sea para mantener al cuerpo en un buen estado de salud física, que es justificado por el discurso médico; para contribuir a alcanzar un estado mental saludable, que sienta sus bases en discursos de la psicología; o para mantener al cuerpo en *buena forma*, es decir, un cuerpo que corresponda a los estándares contemporáneos y heteronormativos de belleza, y con todo lo anterior, normalizar y representar subjetividades saludables a partir del autocontrol corporal.

La problematización de la dimensión corporal considera la individualización propia de la representación del cuerpo que trajo consigo la modernidad que, siguiendo a Le Breton, considera al individuo como el “centro autónomo de sus elecciones y de sus valores” (Le Breton, 2021, pág. 46) con lo que prioriza su bienestar individual por encima del bienestar colectivo, y con lo que también asume la responsabilidad de su vida y con ello del cuidado de su cuerpo.

En este sentido, la reflexión del cuidado del cuerpo en el yoga se vincula con los discursos médicos que normalizan las representaciones de cuerpos saludables y, a través de dichas representaciones, se asume que aquellos cuerpos que distan de esas representaciones son cuerpos anómalos, que están fuera del marco de los estándares de salud que también se vinculan con los discursos de belleza. Lo anterior, siguiendo a Muñiz, contribuye a “comprender las formas que adquieren la discriminación y exclusión por raza, etnia, edad, discapacidad, en un contexto en el que el discurso dominante se refiere al reconocimiento y aceptación del otro” (Muñiz E. , 2010, pág. 43).

Existe una promesa de que una vida más feliz (desde estas representaciones) sólo se alcanza con el disciplinamiento del cuerpo a través de diversas prácticas cotidianas como la de asanas, meditación y autoobservación para poder materializar, experimentar y crear para las practicantes una vida en calma, sin estrés, en paz, saludable física y mentalmente.

Pero ¿qué sucede entonces con aquellos factores sociales, culturales y económicos que afectan esa paz, calma, salud y bienestar de las mujeres? Como en el caso de Alma y sus anteriores situaciones laborales que la enfermaban y le producían malestar

Si yo no hubiera estado en yoga yo creo que me hubiera quedado a trabajar en ese lugar aguantando más de doce horas al día, fines de semana ocupados, sin tener descanso porque pues *es que es así, los trabajos son así y no hay muchos*. (...) yo me acuerdo de que en esos seis meses solamente iba una vez a la semana a yoga y yo lloraba y decía: *es que esto no es vida, esto no es lo que quiero y esto ya lo viví y no quiero volver ahí*. Entonces yoga me ayudó a decir esto ya no, ya no más. (Alma)

Y ¿qué sucede cuando las practicantes de yoga deciden asumir el autodisciplinamiento corporal que propone el yoga para lograr ser productivas en el mismo sistema que las agota, las enferma, las estresa y las normaliza corporalmente? ¿Qué ocurre en nuestros contextos sociales, económicos y laborales que motivan a que las mujeres sanen a través del yoga y sus prácticas?

3.2.2 Las sujetas del yoga en las sociedades de control

Las prácticas y los discursos del yoga, en tanto son producidos en un contexto occidental, contemporáneo neoliberal, no están exentas de las normativas en torno al cuerpo. Las prácticas vinculadas al yoga, así como sus discursos tienen efecto en la producción de subjetividades de las mujeres que las practican y, con ello, dan sentido al ideal de cuerpo y mente saludables que incide no únicamente al interior del espacio en donde se llevan a cabo las prácticas, sino también en su cotidianeidad.

Las redes sociales, reproducen los discursos institucionales a través de las representaciones que las sujetas enuncian desde sus propios cuerpos. Entendiendo por representaciones, como lo he desarrollado en el primer capítulo, al producto de diversas tecnologías sociales, en este caso las redes sociales, la institución médica y la psicología.

En este sentido, el dispositivo corporal del yoga se incorpora en una multiplicidad de sujetas a través del disciplinamiento por medio de “los regímenes de signos, las máquinas de

expresión, los agenciamientos colectivos de enunciación (el derecho, los saberes, los lenguajes, la opinión pública, etcétera) actúan como ruedas del resto de los agenciamientos, del mismo modo que los agenciamientos maquínicos (fábricas, prisiones, escuelas)” (Lazzarato M. , 2006), lo que Lazzarato denomina como los regímenes de las sociedades disciplinarias y las técnicas biopolíticas, caracterizadas por el disciplinamiento de los individuos y sus cuerpos al interior de las instituciones.

La era de la hiperconexión a internet que se ha desarrollado en el siglo XXI, ha permitido que los discursos biopolíticos que normalizan existencias y cuerpos saludables circulen como verdades a través de las que se construyen subjetividades que asumen la responsabilidad de su salud mental y física, pero en el entendido de que estos estados saludables responden a estándares hegemónicos desde los discursos médico y psicológico. Con lo que lxs sujetxs toman el control sobre sus cuerpos para poder pertenecer y funcionar adecuadamente a un mundo neoliberal y corpocentrado.

En el caso del yoga y sus practicantes, se asume que el autodisciplinamiento del cuerpo es una cualidad deseable para aquellas personas que buscan pertenecer a la normalidad en los términos establecidos por los discursos institucionales de sujetxs saludables.

Yo no me sentía que pertenecía a nada, a ningún lugar, esa necesidad de búsqueda que todos necesitamos, de pertenencia. Entonces yo sentía que no encajaba en nada. Es donde te digo que yo empecé en esta búsqueda, (...) porque yo decía *necesito encontrar algo donde yo me sienta bien y donde yo saque este odio que tengo dentro que no entiendo de dónde viene*, y que era muy hacia mi también y hacia los demás al final, (...) entonces yoga me dio autocontrol. (...) Eso fue lo que me dio yoga, estructura, que creo que era una persona controladora y no entendía que no es que quisiera controlar, era que necesitaba estructura en mi vida, saber mis caminos, mis tiempos, mis formas, yo tenía ritmos y formas diferentes de ver las cosas. (Pablo)

Desde esta perspectiva, decir que la práctica regular de yoga asana contribuye a desarrollar autodisciplina y autocontrol corporal y mental se considera una cualidad positiva, y lo es para el agenciamiento corporal de las practicantes, como práctica de autocuidado,

como lo expondré más adelante; sin embargo, al hablar de autocontrol y disciplina desde el punto de vista de las sociedades de control y como herramienta biopolítica, da a la práctica y a sus practicantes la total responsabilidad de estar a cargo del propio cuerpo y su salud que, aunque podría ser una cualidad positiva (si se lee desde el enfoque del autocuidado), en el contexto de las sociedades de control se crea una relación entre disciplina-autocontrol y salud que normaliza subjetividades consideradas valiosas para la sociedad a la que pertenecen, en el sentido de que se asumen como subjetividades capaces y productivas.

Esta normalización del autocontrol y la autodisciplina como cualidades saludables de los individuos son, en gran medida, producto de las representaciones de subjetividades saludables que se atribuyen a las imágenes de las practicantes de yoga que circulan a través de las redes sociales (como Instagram), así como de los discursos médicos que funcionan como técnica biopolítica para normalizar, no sólo estados de salud óptimos, sino representaciones de subjetividades saludables.

En ese sentido, las representaciones corporales y los discursos institucionales que normalizan la idea de que unas sujetas son “más saludables” que otras, (en tanto materializan un cuerpo hegemónico) controlan las subjetividades de las practicantes de yoga en tanto se identifican y se subjetivan como mujeres que construyen una vida saludable para sí mismas. Es decir, el disciplinamiento no recae directamente en el control de una institución sobre los cuerpos de las practicantes, sino que a través de técnicas biopolíticas como los elementos discursivos con respecto a la salud que circulan a través de redes sociales, las practicantes asumen la responsabilidad de autodisciplinarse con el objetivo de materializar en ellas mismas las representaciones normalizadas de un ser saludable.

Uno de los discursos recurrentes que se enuncian tanto en redes sociales, como a través de instructoras e instructores, y también por parte las practicantes, es la idea del autodisciplinamiento como la vía para alcanzar un estado de bienestar. Discursos en los que se considera que cada individuo es responsable no sólo de generar hábitos que se asumen como saludables para el cuerpo, sino que también desde una perspectiva psicológica se afirma que a través de esos hábitos cada individuo es responsable de procurarse una vida feliz y en calma. Estos discursos han servido para promover y difundir la práctica de yoga en occidente, y es a partir de las prácticas vinculadas al yoga en las que la autoobservación, la concentración y la práctica corporal de asanas reiterada y sostenida en el tiempo se asocia

con la posibilidad de que cada sujeta sea quien se controla a sí misma, (los discursos sugieren control corporal, control mental y control emocional) y, por lo tanto, pueda tener el control y el poder de cambiar su vida, más allá de lo que pueda acontecer en su contexto social, cultural, económico o político y, desde esta perspectiva poseer características de lo que se considera ser sana y productiva:

Siento que me ayuda a cambiar en todo, hasta me ha modificado la forma del carácter (...) a lo mejor era más explosiva, era más impulsiva, y yo siento que son cosas que sí me han ayudado (...) el yoga me ha ayudado más por la respiración, y ves que hacemos como meditaciones, y por lo mismo de las posturas (...) como que me concentro y he logrado, en el momento que estoy en la clase, como si borrara todo y nada más mi mente se concentra en estarme escuchando o escuchar a Pablo, o sea, me olvido de si me preocupa algo (...) al principio me costaba mucho trabajo (...) termina la clase y cambio el *mood*, haz de cuenta que vuelvo a lo mismo pero no es que en ese momento me preocupe sino que llego más relajada, si tengo un pendiente o algo que me preocupaba como que ya le encuentro la solución, así como más *light*. (Elena)

En el caso de los elementos discursivos del yoga, estos integran representaciones e ideales de subjetividad que son motivados por el deseo “ser saludable”. Por lo anterior, la reiteración de las prácticas vinculadas al yoga occidental sostenidas en el tiempo, no sólo son prácticas materializadoras, sino también prácticas de producción continua de subjetividades que están vinculadas con el deseo y la promesa de salud, bienestar y tranquilidad.

3.2.3 Las practicantes de yoga y sus búsquedas afectivas

En el contexto de Durga Shala como el espacio en donde tiene lugar el dispositivo de corporalidad del yoga (y que hace parte del mismo), se llevan a cabo prácticas y se enuncian discursos que tienen efecto en la producción de subjetividades, en tanto opera como un espacio que forma parte del mercado de la salud alternativa, apela a los afectos y búsquedas de sanación emocional y mental, de salud física (ya sea preventiva o alternativa) y de belleza

corporal, búsquedas que motivan a las practicantes a ejecutar prácticas para tomar agencia y responsabilidad de ellas mismas.

Los discursos que se producen en torno a estados mentales y corporales saludables, tanto al interior de Durga Shala como en redes sociales, son asumidos como verdaderos en tanto son validados por la institución médica, y en tanto responden a deseos individuales de alcanzar las promesas de un estilo de vida yogui: de quietud y paz mental, de salud física, de sanación emocional y de cuerpos “en forma” (estéticamente normados). Al encarnar las prácticas vinculadas al yoga e integrar los discursos que se comparten tanto a través de las y los instructores, así como de las redes sociales y que se vinculan con discursos biopolíticos acerca del papel activo que deben tomar las y los individuos en la responsabilidad de su salud y en la capacidad de alcanzar estados mentales de calma, centrados en el discurso del autodisciplinamiento como elemento que normaliza la idea, no sólo de mantener un cuerpo saludable y capaz, sino también de que a través de estas acciones es posible alcanzar un estado mental en calma, que se refleja en una subjetividad no reactiva ante los afectos que se mueven en el contexto social en que vivimos, con lo que se sugiere que una subjetividad no reactiva ante sus estados emocionales corresponde a una persona mentalmente estable y saludable. En este caso, me estoy refiriendo, particularmente, a lo que estos discursos implican en la vida de las sujetas practicantes de yoga en el contexto occidental contemporáneo neoliberal, así como del papel que juegan las sociedades de control y los discursos que predominan en torno a sujetxs saludables.

Así, parecería que el autocontrol para la sanación emocional en las sociedades contemporáneas está vinculado con un estado mental productivo y capaz, que se apremia más allá de un proceso que permita la liberación de emociones, especialmente cuando estas son desbordantes, paralizantes o reactivas. Sin embargo, las prácticas vinculadas al yoga, desde el punto de vista de las practicantes, se leen como prácticas que posibilitan el autocuidado y la toma de agencia sobre el bienestar de sí mismas. Tal es el caso de Rocío al recordar el duelo que vivió tras el deceso de su madre, momento en el que descubrió la práctica de yoga:

Una vez mi esposo me inscribió al *Alpha* (Club deportivo en la ciudad de Puebla) y empecé a ver que había clases de yoga, y en ese momento tenía muy poquito que mi mamá había fallecido, entonces el extrañarla y su partida me causó

mucho insomnio, y luego muchos decían: “Pues tómate una pastilla”, y yo dije: “No, por ahí no es”, no soy tanto de eso, o sea de empastillarme, ni para el dolor de cabeza. Dicen mis hijas “¡Ay, mamá! Eres muy hippie, tú no te tomas nada” Pues no es necesario, o sea, una tiene que aprender (...) con el dolor, pero tampoco para todo una pastilla, como que no soy tan partidaria de eso (...) Cuando le comentas a alguien, se les hace muy ligero, pero cuando tú lo estás viviendo, sí es difícil no poder dormir nada (...) Dije, yo creo que si sigo así me voy a enfermar. Yo no sabía nada de yoga, y me empecé a dar cuenta de que al final daban un momento de relajación, yo aprovechaba y me dormía (...) pero esos tres o cinco minutos que me llegaba a dormir me ayudaban a descansar, y por eso me empezó a gustar. (Rocío)

En este sentido, Ahmed argumenta que en la contemporaneidad las emociones pueden representarse como “mejores o superiores” a los pensamientos, únicamente si son utilizados como una herramienta inteligente, es decir, la llamada *inteligencia emocional* que ayuda a la toma de decisiones para contribuir a una mejor calidad de vida, pues se asume que “si se cultivan las buenas emociones, y se trabaja en ellas, entonces se verán definidas frente a las emociones no cultivadas o descontroladas que frustran la formación del yo competente” (Ahmed, 2015, pág. 23).

Siguiendo a Ahmed (2015), las emociones se materializan en el sentido de que las emociones consideradas “más bajas” o “más altas” se transforman en aspectos corporales. En el caso de Rocío, el yoga apareció como una promesa y una práctica de descanso corporal y tranquilidad emocional, ante un cuerpo que estaba siendo afectado por el dolor y la tristeza ante el fallecimiento de su madre y, ante esos afectos, las personas cercanas a ella la motivaban a medicarse para suprimir no sólo el insomnio como efecto corporal de sus emociones, sino lo que estaba sintiendo a nivel emocional, ante lo cual Rocío se pronuncia a favor de buscar vías alternativas para evitar enfermar y descansar emocionalmente.

Lo anterior da cuenta de cómo en nuestros roles de trabajadoras, madres, esposas o cualquier identidad que nos vincula a otrxs en el sistema capitalista, nos urge a sanar emocional y corporalmente para sentirnos mejor y, de este modo, seguir con nuestras actividades normales y ser capaces y productivas.

Actualmente el yoga es promovido y asumido como una práctica alternativa de salud física y mental, a través de las diversas prácticas que involucran al cuerpo, dados los beneficios que los discursos de las ciencias de la salud le atribuyen y, en este sentido, un camino a lo que podría entenderse como una promesa de una vida saludable, a través del equilibrio emocional y la calma mental que nos aguarda en el futuro y así, salir de estados de estrés, depresivos, ansiosos, y que nos permitirá experimentar una realidad armónica, vivir una vida tranquila que se alcanza aprendiendo a vivir en el *aquí y el ahora*, sabiendo que no podemos cambiar o controlar nada de lo que ocurre en el exterior, en nuestros contextos sociales, pero que, a través del yoga podemos hacernos cargo de nosotras mismas, de nuestras emociones y nuestros pensamientos, controlarlos para crearnos una realidad tranquila que, a su vez, nos permita, o bien continuar insertas, o bien resistir a las dinámicas que nutren al mismo sistema que nos genera malestar físico y emocional.

De acuerdo con Ahmed el hecho de que las emociones sean consideradas inferiores a la razón y el pensamiento, tiene que ver con que el ser emotivas afecta el juicio y nos vuelve viscerales, con lo cual se es “reactiva y no activa, dependiente en vez de autónoma” (Ahmed, 2015, pág. 22). Las mujeres con cualidades “activa y autónoma” se privilegian en un contexto sociocultural y político en el que las mujeres han “ganado” aparente autonomía sobre el derecho a decidir sobre sus cuerpos, autonomía económica o sobre su sexualidad. Pareciera que ser emocional y reactiva son atributos que, además de esencializarse como femeninos, como señala Ahmed (2015), indican un “riesgo” y se estigmatizan como anómalos en tanto no resultan productivos para la heteronorma.

Sin embargo, ante tales estados emocionales que se consideran enfermos o anómalos por no ser productivos, las mujeres que buscan en el yoga una práctica para aprender a controlarlos, paradójicamente, atribuyen sus altos niveles de estrés a las mismas demandas de las sociedades neoliberales capitalistas y patriarcales.

Las mujeres que vivimos inmersas en estos contextos hemos normalizado los discursos que nos mueven a realizar prácticas para tomar agencia sobre nuestras emociones y nuestros cuerpos como un acto de “empoderamiento” y así tomar control de nuestras vidas. Pero ¿es posible que estos discursos de autocontrol estén sustentados en la idea de ser y hacer más de lo que se es y se hace? Más felices, más bellas, más saludables, más productivas, más zen, es decir, discursos fundamentados en una idea de no estar completas. Como afirma Halberstam,

discursos que inspiran un deseo ante la sensación de fracaso, estados que dan la sensación de vacío y, por lo tanto, un deseo por alcanzar la completud (Halberstam, 2018); sin embargo, esta aparente incapacidad de ser felices y el deseo de llenar esos vacíos, son las que nos mueven a buscar prácticas que, en una promesa de felicidad, encuentro de Sí mismas y paz mental, dan un nuevo sentido desde una lógica no dualista, en la que todo aquello que se logre y se desarrolle a través de las prácticas vinculadas yoga será integrado y reflejado en estados emocionales y mentales, lo cual, motiva a las practicantes a ser constantes y disciplinadas, siempre en búsqueda de la promesa de ser más saludables, más capaces, más felices, más tranquilas. Esta relación entre el sentimiento de alienación y la incapacidad de ser feliz o sentirse completas es lo que Ahmed (2019) llama una rebelión que sólo puede suceder cuando se advierte que lo que es en el presente no es suficiente “cuando sentimos inquietud acerca del modo en que se da lo dado y cuando queremos algo más de lo que se da” (Ahmed, 2019, pág. 378).

La noción de una vida feliz, en calma y libre de estrés y preocupaciones se comparte, no sólo como discursos mediáticos sino también como discursos compartidos por las practicantes, en alusión a una mujer subjetivada como zen, a la que se considera que a pesar de las preocupaciones, el estrés, la ansiedad, el enojo, el malestar o la angustia que puedan generarle sus contextos laborales, de calle, de la vida en pareja, familiar, la maternidad o el malestar producido por cambios fisiológicos, se mantiene en un estado de calma, no entendido como un estado de pasividad, sino una calma que “debe” persistir a pesar de cualquier condición externa, pues se cree, como lo afirma en sus redes sociales Durga Shala citando a B.K.S. Iyengar, que “la paz en el cuerpo equilibra la mente” (DurgaShala, 2024). A propósito del estado de calma y de paz que se subjetiva en las practicantes de yoga, Alma dice:

No te voy a decir que soy al cien súper calmada, porque no, pero sí logro empezar a entender a y a mediar cosas, (...) hoy a lo mejor sí me involucro más con lo que le pasa a las personas que me rodean, a las personas que quiero, (...) ahora siento que reacciono más si, por ejemplo, me llevo bien contigo en la clase y alguien llegara y se portara grosero, si es como de “¿qué te pasa?”, porque yo sé que no eres una persona así, porque hemos compartido clases y te veo ser amable,

entonces no me gustaría que alguien llegara e hiciera algo que estuviera fuera de lugar o que alterara la paz, porque al final de cuentas estando dentro de la práctica te ves a ti y dices: “Ya peleo demasiado en el trabajo, peleo demasiado en la calle, como para todavía llegar y en el único lugar en donde me siento tranquila, en donde puedo estar conmigo, tener que hacer cosas así”. (Alma)

Los discursos que producen las subjetividades yoguis parten de considerar que a través del disciplinamiento corporal se entrena o disciplina a la mente para que las sujetas practicantes de yoga aprendan a controlar y gestionar sus emociones evitando así ser reactivas, impulsivas, explosivas y, a cambio, mantener la calma, la cordura, la mesura, el equilibrio, la empatía, cualidades con las que, desde un punto de vista heteronormativo, se representa a las mujeres y a lo femenino.

3.2.4 Los discursos del OM: ¿Qué sugieren las representaciones del yoga oriental en la producción de subjetividades de las mujeres practicantes?

Om Shanti es considerado un mantra que es comúnmente utilizado al finalizar prácticas vinculadas al budismo y al hinduismo, como es el caso de las prácticas corporales de yoga, en las que a la recitación de estas palabras de origen sánscrito se les otorga el significado de ser un llamado de paz individual y colectiva. El o la instructora comienza a entonar el mantra y los practicantes lo repetimos con la misma entonación, al finalizar, el o la instructora enuncia “paz en mi mente, paz en mi cuerpo, paz en mi espíritu” (he asumido que ese es el significado del mantra, de acuerdo a lo enunciado por otrxs instructorxs y por los discursos que he encontrado en medios digitales), todxs lxs practicantes permanecemos con los ojos cerrados y las manos juntas al centro del pecho, escuchando y repitiendo el discurso de paz y deseando que podamos alcanzarla, así como la promesa de felicidad y de liberación, que para cada individuo se manifiesta de manera diferente.

De acuerdo con este mantra, el deseo de paz, felicidad y liberación no es individual, pues al experimentar un genuino deseo, la petición por sí misma genera una interconexión con todas las otredades que habitan el mundo: “el yoga apunta primeramente al crecimiento individual, pero a través del crecimiento individual la sociedad y la comunidad avanzan”

(DurgaShala, 2023) se cita a B.K.S. Iyengar en una publicación de Instagram de Durga Shala.

En la práctica, es decir, dentro de las clases que se imparten en Durga Shala no existe algún discurso que indique que esta plegaria de paz, felicidad y liberación sean colectivos, a cambio, se asume que a través de las prácticas corporales y del manejo y control de nuestra energía y de nuestros estados mentales, podemos lograr experimentar una sensación de paz, de gozo y de tranquilidad, aun cuando (como lo indica Elena) sea una experiencia momentánea, que se va perdiendo conforme regresamos a las situaciones cotidianas del trabajo, de la familia, de la calle, de nuestro contexto social.

Dentro de las prácticas del yoga existe una especie de fetichización que se atribuye a las prácticas, discursos y objetos de la cultura hindú, asumiendo que el yoga como se conoce en occidente es una práctica de origen hindú cuyos discursos vigentes son replicados directamente de los textos del yoga premoderno. En el contexto vigente del yoga, estos elementos continúan utilizándose para hacer referencia a que el yoga que practicamos actualmente en occidente viene de una tradición oriental antigua a la que se le atribuyen cualidades místicas.

En las enseñanzas de las certificaciones para instructorxs, muchos de los textos que se utilizan, y a través de los que se interpretan los discursos del yoga, son de origen posmoderno, dado que fueron escritos por los maestros del yoga del siglo XIX y XX, es decir, de un yoga que ya había sido colonizado y al que se habían adherido prácticas corporales europeas; estos discursos del yoga posmoderno se asumen actualmente como las enseñanzas del yoga.

Entre los elementos discursivos fetichizados del yoga se encuentran las palabras en sánscrito que actualmente se utilizan durante las prácticas corporales, la misma palabra *asana* es un ejemplo de ello. La nueva tendencia a denominar *Shalas* a los estudios de yoga, el uso del sánscrito para nombrar las posturas, o aquellas prácticas como el Ashtanga yoga en las que de manera “tradicional” lxs instructorxs guían toda la clase en lengua sánscrita (tanto las posturas como el conteo de respiraciones en cada postura) y el uso de mantras (cantos sánscritos) que llega a naturalizarse después de un tiempo de asistir a clases. El mantra más conocido y empleado por los yoguis, tanto fonológica como gráficamente, es el OM (también escrito en occidente como AUM), incluso existen diversos objetos del mercado del yoga que están gravados con su representación gráfica (dijes, stickers, ropa, tapetes de yoga) sin contar

a lxs practicantes que deciden tatuarse el símbolo del OM en alusión a su creencia espiritual o por asumir una identidad yogui.

Las clases de Pablo en Durga Shala comienzan y terminan siempre entonando el mantra OM y, entre uno y otro, el resto de la clase se compone de la práctica corporal de asanas. Antes de recitar el primer OM, Pablo nos da la indicación de ponernos de pie sobre nuestros tapetes, con los ojos cerrados y las palmas juntas a la altura del pecho (en postura de oración), nos pide observar (prestar atención, concentrarnos) nuestra respiración y establecer un *sankalpa* (palabra sánscrita a la que se ha traducido como intención) para nuestra práctica, observo a mis compañeras y todas parecen estar concentradas en su intención, en dar un sentido a la clase del día, posterior al *sankalpa*, Pablo nos pide tomar una inhalación profunda para entonar un largo OM al exhalar. Es aquí en donde comienza la promesa de la práctica del día, la promesa de que al hacer consciente nuestra intención y deseársela, es posible obtener el beneficio que esperamos de nuestra práctica de asanas.

Mircea Eliade argumenta acerca del OM ser una sílaba “que encarna la esencia mística del Cosmos entero. No es más que la teofanía misma, reducida al estado de fonema” (Eliade, 2021, pág. 49). Recuerdo que en la formación que recibí para devenir instructora de yoga, mi entonces maestra (Atala) nos explicó, en sus propias palabras e interpretación, que el OM es el mantra universal y que contiene un gran poder debido a que la vibración del fonema contiene la energía vibratoria con la que se creó el Universo y que, por ello, es un mantra que nos permite conectar con la energía Universal a la que también se le puede concebir como Dios o nuestra consciencia superior y que, por lo tanto, recitar el OM es conectar con la divinidad que reside en nosotras.

Sin embargo, hay practicantes que no tienen conocimiento del significado del OM o de cualquier otro elemento hindú de los que comúnmente se enuncian dentro de las clases a las que asisten y, por lo tanto, son los discursos enunciados por la figura de la maestra o maestro (instructorxs de yoga), o en las redes sociales, los que se incorporan como una verdad acerca de estas prácticas. Alma comenta que, tras 5 años de asistir a clases de yoga de manera constante, hasta el día de hoy no ha buscado informarse acerca de la propuesta filosófica del yoga a través de fuentes bibliográficas y que su primer referente del yoga lo escuchó a través de un amigo al que ella asegura que el yoga “le cambió la vida”, así como de información que buscó en internet para conocer más acerca del yoga y sus prácticas:

Algo dentro de mí me decía: “Es que, si a él le cambió la vida, yo quiero ese cambio”. Hay una amiga que hace pesas y se metió al gym, en aquél entonces de la prepa decían que ella era “gordita”, y cuando veo que se mete al gym y empieza a cambiar su cuerpo, pero no tan sólo su cuerpo, sino también su actitud yo dije: “Es que ya van dos ¿tú qué estás esperando?”. Me acuerdo de que estaba: “¿Me animo?, ¿no me animo?”, y es cuando llega la invitación de este amigo, ahí es cuando yo empiezo a probar y empiezo a investigar qué es yoga, adónde te quiere llevar. Y empiezo a ver ya un poco más de información en internet de lo que consiste (Alma)

Asimismo, Alma recuerda la forma en que su amigo representaba ante ella un referente de estabilidad mental y emocional, elementos que, en aquél entonces resultaron suficientemente significativos como para motivarla a iniciar en la práctica corporal del yoga, en este caso, a causa del estrés laboral.

Su trabajo es exactamente lo mismo y conociendo el ambiente de ese lugar y conociendo la responsabilidad que tenía, de no terminar desquiciado, de verlo en una tranquilidad cuando te hablaba de: “Es que te va a cambiar la vida (el yoga)”, no como diciendo: “Te toco la puerta para convencerte de que Dios es éste”, ni tampoco era tan hippie, sino desde un punto de vista bastante objetivo y centrado de “Pruébalo, no me creas a mí, tú ve y pruébalo, donde quieras”, y su semblante fue lo que me hizo decir: “¡Eso quiero!”, porque yo estaba totalmente estresada en el trabajo. (Alma)

Hay también algunos testimonios en los cuales la práctica de asanas representa no sólo una práctica de disciplinamiento corporal, sino también mental, como una disciplina que permite a las mujeres ejercer control sobre sus propios pensamientos, así como poner pausa a los acontecimientos de sus vidas cotidianas y, así, lograr (al menos durante el tiempo de duración de la clase) un dominio mental que les permita abstraerse de pensamientos y afectos considerados como negativos. Elena cuenta:

es algo que me ha tranquilizado la mente, me ayuda a centrarme más y me dispersa menos, es algo que emocionalmente me ayuda. Esa es la sensación, haz de cuenta que, si traigo o vengo muy saturada de cosas, me enfoco, llego y me enfoco y la respiración hace que nada más me concentre en que muevo la mano o respiro. Me olvido totalmente de todo lo que me preocupa, me agobia, o pendientes, en ese momento desaparecen. (Elena)

Pero, además, desde la postura psicológica que tiene Pablo, la cual mezcla con los discursos del OM (entendidos como los discursos de la filosofía del yoga, el autocontrol y disciplinamiento corporal representan parte de aquello que se asume como un proceso de sanación física y emocional; elementos que en la actualidad son los principales motivos que encuentran las mujeres para iniciarse en la práctica de yoga, y también va permitiendo una paulatina modificación corporal, así, el control corporal a través de la práctica de yoga materializa subjetividades que se representan como saludables. Pablo cuenta al respecto de la práctica de Ashtanga yoga (uno de los estilos de yoga que él imparte en Durga Shala):

Ashtanga, por ejemplo, (...) son seis series, pero esta primera serie que es importante porque (...) es la serie sanadora, depuradora, entonces su misión es depurar tus cuerpos. (...) Te comprometes a una práctica de ashtanga diaria, que se practica siete veces a la semana, (...) te vas a dar cuenta de que al tercer o cuarto mes tu cuerpo se empieza a depurar realmente. La respiración genera un calor particular en el cuerpo, a diferencia de otras prácticas, tu misma respiración calienta tu sangre a niveles donde, los estudios dicen, elimina virus, bacterias, cosas leves. Ese mismo calor lleva a tu cuerpo a ser más elástico y la repetición de la misma postura, porque es una serie, va a hacer que avances más dentro de esas posturas porque repites y repites lo mismo toda la semana, todos los días, y te lleva a depurar física, mental y emocionalmente. Como al cuarto o quinto mes empiezas a estar en un estado emocional que, si no estás listo para eso, es muy fuerte: una confrontación, conectar con muchas cosas emocionales, con toda tu porquería, entonces sí es una depuración. (Pablo)

En este sentido, el enfoque en el desarrollo de prácticas corporales, propio de la contemporaneidad, surge de una necesidad de sanar afectos. Los discursos vigentes acerca del yoga enuncian que, al sanar el cuerpo, sana la mente —o que una mente y emociones no controladas se materializa en cuerpos enfermos o anómalos—, lo anterior influye en la manera en la que las mujeres que practican yoga dan sentido y subjetivan sus prácticas:

Esa disciplina constante, de ir todos los días al tapete me ha permitido ir descubriendo las otras posibilidades de yoga y no sólo practicarla a nivel físico, del cuerpo, que para empezar creo que está muy bueno que nos enganchemos a través del cuerpo, al final el cuerpo es nuestra herramienta, es lo que habitamos y es el conocimiento, el reconocimiento de lo que somos capaces a nivel físico, pues también te llena de motivación, también te hace reconocer límites, te hace tener paciencia cuando conoces los límites de tu cuerpo, pero también las posibilidades. (Mónica)

En los relatos de las practicantes y las instructoras de Durga Shala hay algunos elementos en los que me gustaría detenerme a reflexionar. En primer lugar, se observa que al disciplinamiento y control corporal se le atribuye un papel primordial en la práctica contemporánea de yoga, que responde a un deseo que va más allá de materializar un cuerpo saludable, sino de la atribución de que el control del cuerpo a través de su disciplinamiento desarrolla un estado psicológico y afectivo deseable, es decir, estados mental y emocional que en nuestro contexto histórico y socio cultural se consideran deseables: tranquilidad y calma mental.

De Souza y Díaz, citando a Perlongher, proponen reconocer el deseo del otro, concibiendo al deseo más allá del deseo sexual o el erotismo, sino como una categoría a partir de la cual se genera una fuerza de acción que produce subjetividades, como una voluntad que nace desde los afectos y que nos pone en movimiento y, por lo tanto, a partir del agenciamiento de nuestros deseos se producen nuestras subjetividades (Souza Barreto, 2022).

Decir que *lo que es en el cuerpo es en la mente*, le da a las prácticas vinculadas al yoga un estatus de un *bien deseable*, ya que a través de los discursos se crea una asociación entre

la práctica corporal (que materializa cuerpos saludables) y la potencial promesa de alcanzar un estado mental y emocional de calma y tranquilidad, es decir, las practicantes ponen sus cuerpos en movimiento no únicamente con la intención de mantenerlo saludable, joven y bello, sino también como una necesidad afectiva de sanar emocionalmente y ser felices, atribuyéndose a sí mismas esta capacidad de agenciamiento.

Un ejemplo de estas promesas de bienestar se presenta en frases como “paz en mi mente, paz en mi cuerpo, paz en mi espíritu”, “vivir en el aquí y el ahora”, “aceptar la realidad tal y como es” o “que todos los seres sean felices, que tengan paz, que se liberen”. Si bien estos discursos habilitan la posibilidad de que las practicantes tomen agencia para crearse realidades felices, tranquilas, en calma, la reflexión aquí, partiendo de la propuesta de Ahmed es que esas posibilidades que —desde esos discursos— ofrecen las prácticas vinculadas al yoga estabilizan la idea de que la felicidad, la calma, la paz, la liberación son individuales y, en ese sentido, la toma de agencia se enfoca en que las practicantes lleven a cabo prácticas para subjetivar esos discursos, independientemente de los contextos y realidades que habiten, es decir, ser optimistas, felices y ecuánimes, aún con lo que implique “vivir el presente”, cuando en realidad, esta toma de conciencia del presente a la que motivan las prácticas del yoga podrían sugerir un extrañamiento de la realidad tal y como es y el reconocimiento de “la función del trabajo colectivo en el proceso de la toma de conciencia acerca de formas de opresión ligadas a la raza, la clase y el género, procesos que siempre implican un necesario extrañamiento del presente” (Ahmed, 2019, pág. 337).

En el caso de las practicantes de Durga Shala, Alma encontró en el yoga esa posibilidad de cuestionar su realidad de clase trabajadora, reconociendo en las prácticas del yoga (de acuerdo con lo que ella comenta) señales, sensaciones, afectos que le llevaron a cuestionar la idea de aceptar un contexto laboral únicamente porque parte de las promesas de felicidad del neoliberalismo es tener un trabajo y sueldo estables para procurarse un buen vivir, sin considerar los efectos negativos que este podía tener sobre su salud.

Las promesas del yoga acerca de ser feliz, tener paz y calma en “la realidad tal y como es” mueven afectos que se normalizan a partir de lo que en la realidad neoliberal occidental significa la promesa de felicidad heteronormativa: tener familia, un buen trabajo, un buen salario, salud (entendida desde los discursos de la institución médica) y, sobre todo, lograr estabilizar todos los elementos anteriores en nuestras vidas. Por lo que las promesas afectivas

del yoga neoliberal se suman a la búsqueda de esa estabilización y aceptación de sujetos felices y saludables.

Pero la idea de toma de consciencia de “la realidad tal y como es” y su aceptación para procurarnos calma se complejiza en los casos particulares de cada practicante de yoga, de acuerdo no sólo con sus experiencias tanto en las prácticas, sino también en sus vidas personales y sus contextos, ya que la asociación que se crea entre el control del cuerpo con el control de la mente y las emociones, a partir de los relatos de cada una, da como resultado formas diferentes de subjetivar y significar la práctica del yoga y sus promesas, que puede ser un verdadero agenciamiento sobre sus cuerpos y afectos, búsqueda por mejorar su salud física, autoexigencia por la perfección corporal y el dominio mental o con sentimientos de “deber” ejercer autocontrol para poder ser funcionales en todas las áreas de sus vidas personales, entiéndase por ello encajar y poder con todas las tareas que se establecen y normalizan en el sistema hegemónico: la familia, la maternidad, las relaciones sociales y el trabajo.

De yoga lo primero es que cuando respiras y te pones firme, en posición de inicio, y el empezar a respirar como que siento que me conecta ¿Cómo te podré explicar? Como que siento que estoy ahí y empiezo a respirar, y como que esa respiración me empieza a relajar y como que yo misma me digo: *prepárate (...)* o sea, me concentro en cómo la fuerza está en los brazos, en el movimiento, en el rango de mi brazo, ver qué postura sigue para que pueda hacerla o, por ejemplo, si el profesor ¿ves que nos va guiando? Pues estar atenta, estoy atenta a lo que él va diciendo y corrigiendo. Y me hace sentir ¿cómo te explicaré? Es como si despertara en ti algo de que tienes la fuerza y lo puedes hacer, al menos en mí, aunque hay posturas que como nunca las había hecho se me hacían como imposibles, decía: *¿cuándo voy a llegar?* O sea, yo misma decía, no, creo que voy a durar muy poco. Pero conforme fui avanzando me fui apasionando y dije: *¡sí puedo!* Y si algo que a mí me gusta aprender es fijarme cómo lo hacen y repetirlo exactamente, o sea, pensar, ¿cómo está pensando el momento de la postura? Y acomodar y sentir esa misma sensación. (Elena)

Por otro lado, a diferencia de Elena, el acercamiento de Rocío con la práctica de yoga no tiene un carácter tan corporal como el de Elena, quien busca un poder de agencia sobre su propio cuerpo. El caso de Rocío se encuentra más asociado con un aspecto fisiológico y afectivo, principalmente por cambios corporales que experimentó durante la menopausia, normalmente asociada a cambios emocionales, por lo que el yoga apareció como una promesa de ayudar a transitar por estos cambios de una manera más saludable:

Te digo que siempre he corrido, lo dejo y lo retomo. Pero con eso de la menopausia me afectó muchísimo las articulaciones, entonces llegó un momento en que no me permitió ni correr, me dolían horrible los pies. Entonces dije: *tengo que buscar sentirme mejor*, y por eso me incliné más por el yoga, y ahorita ya estoy retomando de nuevo el salir a correr, es algo que igual como la yoga, me hace sentir bien, es algo que me da felicidad. (Rocío)

Mujeres de distintas generaciones, distintas clases sociales y ocupaciones, experimentan de diversas maneras el autocontrol corporal que se desarrolla con la práctica de asanas, cada una produce una relación afectiva con sus prácticas, de acuerdo con sus entornos tanto familiares, como sociales, laborales y económicos, pero también con los discursos a los que han tenido acceso con respecto a lo que promete una práctica corporal de yoga constante y el autocontrol corporal. Sobre todo, quisiera destacar que, si bien hay una tendencia al autocuidado, al agenciamiento de la salud y la gestión emocional es importante hacer visible que el apremio de tomar el control de nuestros cuerpos se nos exige desde fuera. Ese autocontrol demanda una hiper atención en la actividad física, lo cual puede resultar abrumador para mujeres que transitan por fases fisiológicas o afectivas complejas, como la menopausia, enfermedades crónico degenerativas, duelos, depresión, estados físicos, mentales y emocionales durante los que la exigencia externa de tomar acción no necesariamente viene desde una mirada del autocuidado sino desde una exigencia por normalizar nuestros cuerpos, la salud, acelerar los procesos fisiológicos y normalizar afectos para poder ser funcionales al sistema neoliberal.

3.3 Materialización de sujetas yoguinis: persiguiendo el equilibrio entre ser bella, saludable y productiva

Los discursos que recaen sobre las mujeres en tanto materialización de lo femenino tienen un anclaje corporal evidente: la corporalidad en tanto materialización de los discursos y las prácticas de las mujeres, en este caso las practicantes de yoga. Tal materialización se apoya, particularmente, en discursos de salud y de belleza, asociados con un tipo de cuerpo normativo. La búsqueda de las mujeres que practican yoga por mantenerse saludables, jóvenes y en forma, el disciplinamiento del cuerpo y el autocontrol emocional, así como la consideración de que a través del control corporal es posible alcanzar un estilo de vida saludable que no sólo involucra un nivel fisiológico (derivado de los discursos médicos), sino también un cuerpo en apariencia saludable, son preocupaciones de las que desde sus prácticas cotidianas las mujeres practicantes de yoga se hacen cargo con la intención de materializar y experimentar una vida saludable, dependiendo de la etapa de su vida y el contexto en el que se encuentran.

Ante el vínculo que, de acuerdo con los discursos del yoga en las redes sociales, se genera entre el cuerpo y la mente, en la contemporaneidad occidental se han desarrollado diversas prácticas vinculadas al yoga que son difundidas como una promesa para reconectar con el cuerpo y sanarlo y, a partir de ello conectar con lo que se nombra una *sabiduría interior* o conciencia y, con ello, el autoconocimiento de sí mismas.

Estas prácticas y discursos que conforman el dispositivo de corporalidad del yoga responden, por un lado, a la búsqueda y a la necesidad de sanación, cuidado y embellecimiento del cuerpo, pero también de calma y salud mental ante los considerados trastornos que genera vivir al ritmo de una sociedad capitalista que normaliza y premia la producción constante. Otro factor que considero importante, y por el que he observado que varias mujeres recurren a las prácticas del yoga, es el relacionado a los cambios corporales que se presentan en ciertas etapas de vida. Los cambios relacionados al cuerpo que surgen al atravesar por la menopausia implican no sólo malestares emocionales relacionados con cambios hormonales, sino también cambios que implican limitaciones para realizar actividades físicas que demandan un fuerte desgaste de energía y movilizar al cuerpo con ejercicios que requieren mayor fuerza.

Antes íbamos (Elena y Rocío) al parque ecológico y había muchas actividades, un día nos dijo la encargada: *el lunes llega un maestro de box*, y me dijo Elena: *¡ándale, vamos!*, y yo dije *¡ay, no! ¿cómo box?* Bueno, pues lo probé y me gustó, me empecé a dar cuenta de que también me gustaban los ejercicios de fuerza (...) Y ahí estuvimos como 7 años, estuvimos bastante tiempo, después dejamos de ir (...) y ella me decía *¡Ándale! Regresamos con Toño*. Pero yo, como te digo, me empecé a sentir mal de las articulaciones (a partir de su tránsito por la menopausia), y dije *¡no! Yo primero necesito sentirme mejor de las articulaciones y ya después (...)* ¿sabes qué? *Voy a inscribirme a yoga (...)* Y como a veces compartimos los lugares para hacer ejercicio le dije que fuéramos, me dijo: *pero es que yo no sé nada, no tengo ni tapete*, y le dije *¡no te apures! No necesitas saber, poco a poco. Ahí tengo un tapete y ya te presto*. Y ves que ahora ya se quedó y ya le gusta, ya está encantada ahí. (Rocío)

Por otro lado, están las mujeres que, como Alma, recurren a la práctica de yoga como un medio que les permita encontrar un poco de calma en medio de lo que les implica su contexto laboral (agotamiento, estrés, enfermedad, disgusto, malestar), lo cual suele ser un factor recurrente en el contexto neoliberal que vivimos, yo misma experimenté un cuerpo enfermo y agotado que buscaba un espacio de calma, de cuidado y de sanación en medio de una rutina de largas jornadas laborales. En estos casos, las narrativas acerca de la recurrencia a este tipo de prácticas tienen que ver con llegar a un sentimiento de hartazgo, de cansancio ante las circunstancias de vida que implica el sistema capitalista, una necesidad de autocuidado, una saturación del “producir” y generar recursos económicos para poder cubrir los costos de vida, mismos recursos que serán necesarios para poder acceder a las prácticas vinculadas al yoga o cualquier otra práctica de salud.

En este sentido, el dispositivo de corporalidad del yoga se ancla y sienta sus bases en una propuesta no dualista de cuerpo-mente a través de la que se puede plantear que las mujeres, en este caso practicantes en Durga Shala, tienen una diversidad de búsquedas que las materializan, mismas que parten de una idea de sanación, autocuidado o perfeccionamiento (físico, mental o emocional) de las que ellas son responsables, en la medida en que sus posibilidades económicas, de tiempo libre, y de capacidades físicas se los

permitan. Y en este sentido, las prácticas vinculadas al yoga a las que me he referido en el segundo capítulo encuentran un nicho de mercado que, principalmente a través de redes sociales, se difunde como una disciplina que integra mente, cuerpo y espíritu para el autoconocimiento, para mantener un cuerpo saludable, para aprender a controlar la mente y gestionar nuestras emociones a través de técnicas que implican movimientos corporales (de fuerza, flexibilidad y equilibrio), ejercicios de respiración y concentración mental.



(Instagram de Durga Shala, 2024)

TEXTO AL PIE DE IMAGEN: El yoga es esencialmente una práctica para tu alma, trabajando a través de tu cuerpo. Uno de los principios de la meditación y del camino espiritual es que, si tú estás en contacto con lo que eres de verdad, estás en paz.

El yoga como práctica corporal sugiere, a través de los discursos de las redes sociales, la producción de una subjetividad positiva y una promesa de paz interior para sus practicantes, estos discursos, que conducen a un autodisciplinamiento en las prácticas vinculadas al yoga, al materializarse y ser subjetivados tienen efectos en las practicantes que varían de acuerdo a las experiencias e historias de vida de las mujeres y de sus contextos; algunas de ellas (particularmente quienes llevan más tiempo como practicantes), comenzaron su práctica pensando en una forma de mantener su cuerpo activo y en forma, otras a partir de la historia y relación que tenían con su propio cuerpo y con la intención de mejorar esa

relación, así como encontrar una especie de terapia que les ayudara a sanar su estado emocional derivado de sus circunstancias de vida en ese momento. El vínculo entre cada uno de estos casos es que estas búsquedas comienzan a través del cuerpo (el cuerpo como objeto para mejorar esa relación consigo mismas) como un acto de cuidado de su salud. Posteriormente, la percepción va cambiando (comienzan a relacionarlo con un aspecto afectivo) en la medida en que las practicantes observan cómo su cuerpo se fortalece, se amplían sus capacidades de movimiento, o llegan sentimientos como la satisfacción de lograr alguna postura corporal que nunca pensaron ser capaces de lograr.

3.3.1 Cuerpos sanos y bellos como representación de subjetividades felices y productivas

Más allá de la idea y la promesa de salud que nos ofrecen las prácticas que se promueven en torno al yoga occidentalizado (las cuales yo misma he buscado) y, más bien, vinculando estos ideales con la materialización de cuerpos y producción de subjetividades normativamente sanas ¿qué es lo que moviliza a las mujeres a buscar las prácticas vinculadas al yoga? y ¿cuáles son los discursos que vinculan a la materialización de cuerpos saludables con las promesas de felicidad que ofrece el yoga occidentalizado?

Es importante destacar algunos puntos de los que ya he dado cuenta anteriormente: las mujeres con quienes he estado en diálogo (aquí me incluyo como practicante) nos hemos acercado a las prácticas vinculadas al yoga con la intención de iniciar una práctica de autocuidado a partir de algún problema relacionado con nuestra salud física o mental (enfermedades crónicas y degenerativas, lesiones, problemas hormonales, ansiedad, estrés, depresión), en un rango de edad que va de los 30 a los 55 años. En su mayoría mujeres activas en el ámbito laboral formal, pero también hay quienes se dedican por completo a las labores del hogar y sus familias. Algunas solteras y sin hijos, pero también, como en el caso de Elena y Rocío, madres de familia (viuda y casada) con hijos adultos. Pero una de las narrativas en común que he encontrado al dialogar con cada una de ellas, apela a poner la salud física como elemento central en su acercamiento a las prácticas vinculadas al yoga, así como la importancia que le otorgan a la práctica corporal como elemento que les contribuye a lo que ellas consideran el bienestar de su estado mental y emocional, por lo que vinculan a las prácticas del yoga con una práctica de autocuidado corporal, mental y emocional.

Dado lo anterior, surge la cuestión ¿cómo vinculan la salud y el cuidado del cuerpo con un estado mental y emocional saludable las mujeres que practican yoga en sus propias experiencias?

Plantear la idea de la materialización de sujetas saludables como elemento central de esta reflexión no deja de lado o desvincula a las prácticas del yoga del tema de los afectos que se mueven durante estas, por el contrario, dan cuenta de que existe un vínculo importante entre ambos, ya que, en este caso, las mujeres practicantes de yoga le otorgan valor a las prácticas corporales con la idea de tener un efecto que no sólo se ve reflejado en lo que ellas perciben como una forma de autocuidado corporal, sino también en sus estados mentales y emocionales. Los discursos que giran en torno a la idea de que existe una forma en que se materializan los cuerpos de las mujeres que realizan prácticas saludables (como las que propone el yoga occidentalizado) parecen, por lo tanto, naturalizar la existencia de subjetividades que son más sanas que otras (aquellas que no realizan este tipo de prácticas). Sin embargo, ya que se entiende la relación cuerpo-mente desde una perspectiva no dualista, la idea de que hay existencias más saludables que otras no sólo se representa a través de elementos discursivos con los que se materializan cuerpos considerados sanos desde la normatividad, sino que también se construye la idea de que las corporalidades saludables traen consigo efectos mentales y psicológicos en las mujeres que realizan las prácticas de yoga, tales efectos son autoaceptación, amor propio, claridad y enfoque mental, autocontrol emocional (y corporal) y, en consecuencia, existencias más felices.

Por otro lado, relacionado con la idea de un cuerpo que se performatiza normativamente como saludable, entendiendo que la performatividad es, desde una perspectiva butleriana “la práctica reiterativa y referencial mediante la cual el discurso produce los efectos que nombra” (Butler, 2002, pág. 18); hay una la promesa que lanzan los discursos del yoga en las redes sociales con respecto a los alcances materiales que pueden lograrse a través de las prácticas corporales reiteradas del yoga, dichos alcances se vinculan a la producción de subjetividades.



(DurgaShala, Instagram de Durga Yoga Shala, 2024)

TEXTO DE LA IMAGEN: El yoga es un vehículo para el crecimiento, la expansión y el potencial humano. Nos da el poder de renacer conscientemente; para moldear nuestras mentes y por lo tanto nuestras vidas. El yoga derrite el orgullo y nos pone de rodillas en devoción y gratitud. Elimina los obstáculos internos de nuestra mente para que nuestros corazones sean receptivos a lo divino dentro y fuera... hasta que perdamos todas esas distinciones. -Talia Sutra-

La relación entre la materialización y la producción de subjetividades saludables (en el caso de esta publicación realizada a través de la cuenta de Instagram de Durga Yoga Shala) permite dar cuenta de cómo se asocian los elementos discursivos, tanto en las imágenes como en los textos que acompañan a las imágenes, que giran en torno a las prácticas vinculadas al yoga, al cuerpo y a una idea del sujeto del yoga. Cabe destacar que este tipo de discursos en las publicaciones con respecto al yoga a través de redes sociales es muy común, es decir, una imagen que nos muestra a una/un practicante o un grupo de practicantes de yoga realizando práctica corporal de asanas acompañada por un texto que no necesariamente nos describe lo que sucede en la imagen sino que, comúnmente, tienen narrativas referentes a la filosofía del yoga, a los efectos psíquicos que se pueden lograr con la práctica de yoga y que, por lo tanto, realizar reiteradamente estas prácticas corporales, por un lado, materializa sujetas consideradas saludables y que esa materialización, a su vez, corresponde a una transformación mental considerada igualmente saludable y, por lo tanto, nos promete

transformar nuestras existencias “expandiendo nuestro potencial humano”, esta expansión podría relacionarse con la idea de una “capacidad corporal obligatoria” propuesta por McRuer (2020) y, por lo tanto con existencias capaces.

Una de las razones por las cuales las prácticas vinculadas al yoga son tan valoradas en la contemporaneidad es por la idea de que lo que es en el cuerpo, es en la mente, de que aquello que se manifiesta en el cuerpo, se manifiesta de igual manera en la psique, entendiendo que no hay una separación entre ambos, a pesar de (como sucede en la narrativa de la publicación de Durga Shala) que hay algunos discursos ambiguos en torno a una percepción no dualista cuerpo-mente, en las que se puede interpretar a través de imágenes que el cuerpo es el objeto a través del cual es posible conocernos a “nosotras mismas” (como si el cuerpo no formara parte de ese “nosotras mismas”). Esto puede tener implicaciones en la forma en que actualmente se entiende al yoga y a sus prácticas en occidente: el cuerpo como objeto que debe modelarse para, de ese modo, poder modelar o transformar nuestra psique.

En este sentido, el yoga occidental contemporáneo se puede asumir como un conjunto de prácticas corporales (en las que no sólo se involucra a la práctica postural o de asanas como se ha visto en el segundo capítulo), en donde estas son el elemento central de las clases que se imparten en los llamados Shalas de yoga, prácticas a las que las mujeres acuden por diversos motivos que van desde el cuidado del propio cuerpo (las mujeres tienen un cuerpo al cual cuidar) y, a partir de las prácticas corporales, del cuidado de su salud mental y emocional como lo expresan las practicantes de Durga Shala.

Por otro lado, narrativas como la de Pablo permiten comprender el papel de las prácticas corporales en el yoga occidentalizado contemporáneo, lo cual implica que está inserto dentro de un contexto neoliberal y, por lo tanto, su capitalización ha hecho necesario que las enseñanzas del yoga pongan al cuerpo (y más específico, a sus capacidades obligatorias) en el centro, dado el valor productivo que éste adquiere en nuestro contexto, aun cuando a través de los discursos (de redes sociales, de instructorxs y practicantes) se transmita la idea de que es una filosofía, una práctica de salud, en la que se dice que para transformar el interior (mente, energía y emociones) es necesario el trabajo y la transformación física (el cuerpo):

Algo que he visto mucho en los maestros de yoga hoy es que muchos te dicen tuve las mejores certificaciones, y les ves su práctica y tienen una práctica maravillosa, y dicen: *pero no tengo el contexto*, les cuesta, carecen de esa parte, o el entender bueno *¿pero por qué mi cuerpo se comporta así? O por qué cuando hablan de estas partes energéticas o de estos puntos energéticos dentro de la práctica de yoga ¿por qué mi cuerpo responde así o reacciona así?* O entender de dónde viene lo que están haciendo más allá de repetir patrones y posturas (...) Mi segunda certificación fue aquí en México y esa ya fue una certificación más profesional, como le llaman aquí ahora, más enfocada a estos estándares de organismos internacionales [Yoga Alliance], entonces entra ya más desde una parte más fisiológica, anatómica y la práctica de asanas, de lograr posturas, saber y entender las posturas, los ajustes, las variantes y todo eso (...) Fue super enriquecedora, mi cuerpo se modificó mucho, mi práctica fue transformándose, entonces eso te retroalimenta y dices *¡ok, voy bien!* (Pablo)

En este sentido, actualmente, dentro de lo que se asume como yoga, se privilegian las prácticas corporales, ya que, de acuerdo con los discursos predominantes de esta disciplina en redes sociales y a la oferta de prácticas corpocentradas que se realizan dentro de los shalas, un cuerpo disciplinado, el control corporal y la transformación del mismo conducen a materializar subjetividades saludables, en este sentido, el dispositivo de corporalidad del yoga puede estabilizar y naturalizar la representación de lo que es considerado ser una sujeta saludable.

Si bien puede ser valorado positivamente el hecho de realizar prácticas de autocuidado del cuerpo, de salud mental y emocional, así como del agenciamiento que las practicantes ejercen sobre sí mismas, el hecho de que estas acciones sean motivadas por discursos externos (de la institución médica, de la psicología y de las redes sociales) influye en la forma en que estas narrativas se instalan y se replican en las sujetas y su materialización, ya que estos discursos que valoran cierto tipo de corporalidad como sana (cuerpos delgados, fuertes, flexibles, con todas sus extremidades y capacidades) excluyen de esta categoría a las corporalidades que no cumplen con dichos atributos y, por lo tanto, hay una tendencia en las mujeres que se acercan al yoga de querer modificar sus cuerpos para entrar dentro de la

categoría de un cuerpo normativamente saludable. En este sentido, lo que podrían ser un conjunto de prácticas de autocuidado y agenciamiento corporal y emocional, en el caso del yoga occidentalizado el enfoque está puesto en el mejoramiento de la salud como efecto del disciplinamiento corporal y, por lo tanto, de producción de subjetividades que están en búsqueda de una constante sanación, como si esta fuera una constante promesa por alcanzar los estándares de normalidad hegemónica en los que, por lo tanto, es necesario estar invirtiendo constantemente tiempo, esfuerzo y dinero.

3.3.2 ¿Agenciamiento del cuerpo o reproducción de estándares corporales normativos?

La materialización de cuerpos saludables entendiendo tal categoría desde una perspectiva butleriana (Butler, *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del sexo.*, 2002), implica comprender, primero, que con ello no me refiero a una cuestión necesariamente médica, sino a la manera en que las normas discursivas construyen una noción de corporalidad saludable a través de un proceso que implica la acción reiterada de prácticas que se reconocen, tanto a nivel social como subjetivo, como saludables, con las que se performatizan tales discursos normativos. Al respecto de las búsquedas subjetivas de las mujeres que practican yoga y el enfoque en las prácticas corporales, seguiré a Elsa Muñiz, quien afirma que

La ciencia y las actuales prácticas corporales han permitido que, en las sociedades contemporáneas, el cuerpo de los sujetos represente algo más que sus capacidades físicas, que adquiera una importante significación para la autogestión de la propia existencia al tener la posibilidad de construirse a la medida de sus deseos.

En la concepción actual del sujeto, el cuerpo es una creación más de la empresa personal. La sociedad prepara y alienta a los individuos para procurarse un cuerpo que ostente juventud, delgadez y sensualidad; en tanto que debemos rechazar el cuerpo decadente, envejecido o discapacitado. (Muñiz E. , 2011, pág. 56)

En este sentido, vinculo las experiencias del trabajo de campo y las narrativas de las mujeres practicantes de yoga con las propuestas feministas y queer partiendo de la idea de que en los procesos de materialización de las mujeres practicantes de yoga dan cuenta de la forma en que dan un sentido a su existencia, es decir, que las experiencias de vida y la relación que han tenido con sus cuerpos significan su relación con las prácticas vinculadas al yoga con el objetivo de normalizar su existencia, lo cual implica hacer suyos los discursos hegemónicos que circulan en torno a la idea de un cuerpo que es perfectible, un cuerpo y subjetividad que deben estar en constante sanación para poder realizar el deseo de normalidad, de juventud, de belleza, de capacidad y de productividad.

Butler plantea que el sentido de estas normas es ejercer su poder sobre los cuerpos y que una vez que esa norma es entendida por lxs sujetxs “la materialidad del cuerpo ya no puede concebirse independientemente de la materialidad de esa norma reguladora” (Butler, 2002, pág. 19) que se instala no sólo en los cuerpos, sino también en las identidades, así, la reproducción de los discursos que giran en torno al yoga, normalizan la existencia de cuerpos y sujetxs sanos de tal manera que cuando una de las mujeres practicantes o potencialmente practicantes de yoga encuentran que contradicen a la materialización de esas normas sociales y culturales —en donde su salud es valorada en función de sus capacidades obligatorias (McRuer, 2020), de su edad y de los estándares hegemónicos de belleza— busca agenciarse de una identidad como sujeta saludable y productiva a través de las prácticas vinculadas al yoga para, de ese modo, no ser identificada como una existencia discapacitada (McRuer, 2020), enferma, excluida o invisibilizada y, para ello, asume la responsabilidad de agenciamiento corporal para mantener todas las facultades y capacidades que le son atribuidas a una sujeta capaz, productiva y saludable.

Si bien es cierto que en Durga Shala, las instructoras y los instructores indican constantemente que cada practicante posee capacidades corporales diferentes y nos acompañan a cada una indicándonos cuál sería la forma más cómoda, segura y respetuosa para nuestro cuerpo de ejecutar una postura, y de que no existe una exigencia por parte de lxs instructorxs para que todas las practicantes realicen la misma postura, independientemente de su grado de complejidad, también es cierto que las clases se basan en el desarrollo y logro de capacidades corporales que están dirigidas a cuerpos que, en principio, cuentan con todos sus miembros y capacidades psíquicas y sensoriales. Aun

cuando en ningún momento, o por ningún medio, se excluyen a personas con corporalidades consideradas como discapacitadas, hasta ahora no he visto (ni en Durga Shala, o en otro espacio) sujetxs con identidades discapacitadas. Es decir, en el discurso se enuncia un pronunciamiento a favor de respetar las capacidades corporales de cada practicante, pero se habla de capacidades corporales relacionadas con el grado de flexibilidad, el grado de fuerza, o de capacidades que corresponden a la edad e, incluso, a alguna condición médica, es decir, de desarrollar las capacidades de las corporalidades obligatorias sin atender a otras posibilidades de corporalidad debido a que difícilmente se acercan a este tipo de prácticas (al menos hasta donde he logrado observar al día de hoy) porque, posiblemente se autoexcluyen ante los discursos en torno al yoga que se enuncian tanto en redes sociales como por otros medios o sujetxs.

En Ashtanga pareciera que todos podemos hacer todo, y que tu cuerpo está para lograrlo. Entonces los ajustes, por ejemplo, son a veces hasta brutales, ahora los observo y digo: *¡jrole! Ya no sé si me acercaría al cuerpo del otro de esa manera.* Entonces creo que un principio (...) es: *todos pueden lograr prácticamente todo,* o así aparenta. Y en esta otra [certificación para instructores del estilo de yoga Hatha Vinyasa] cada cuerpo es distinto, tiene posibilidades distintas y hay que aprender ajustes distintos, hay que aprender variantes de la postura (...) En yoga no tendríamos que hablar de perfección, pero hay algunos maestros que sí hablan de perfección: *de la postura perfecta.* (...) ¿Por qué? Porque queremos que haya un reconocimiento del cuerpo, de sus limitaciones, de sus posibilidades y en función de eso también haya un respeto hacia el cuerpo. (...) Ahora creo que la tendencia, es más: *aprende, como instructor, variantes de la postura que le permitan al que está practicando el reconocimiento de su cuerpo,* o sea, para no llevarlos a un estado de frustración, de imposibilidad. (Mónica)

En el sentido en que lo advierte Mónica, la práctica corporal de yoga que se enseña actualmente en este tipo de espacios (shalas o estudios de yoga) plantea un enfoque interesante en cuanto a las posibilidades que nos brinda a las mujeres (particularmente por ser quienes más consumimos este tipo de prácticas) respecto a la posibilidad de tomar agencia

sobre nosotras mismas, principalmente desde el autocuidado de la salud física, emocional y mental, pero también como un espacio que abre la oportunidad de darnos cuenta de las posibilidades y capacidades que tenemos a partir de una concepción no dualista de cuerpo-mente durante a través de la práctica de asanas. Como plantea Elena al respecto de la experiencia que le ha brindado la práctica corporal de yoga para tomar agencia de su cuerpo después del accidente que tuvo.

Hay rangos que ya no logro por el mismo cambio [de su brazo tras su accidente], pero no me importa, me sirve, me permite hacer lo que me gusta, me da libertad, me puedo bañar, puedo bailar, o sea, puedo llevar una vida totalmente normal y bien. Entonces yo pienso que gano más haciendo y quitándome esos miedos que si me encierro y me digo: que nadie me vea, y ya pobrecita de mí, ya no puedo.
(Elena)

Esto que expresa Elena hace visible una tensión que he encontrado en la materialización de las sujetas yoguínis, por un lado el acercamiento al yoga como práctica de autocuidado para tomar agencia de sí mismas, por otro lado, esa toma de agencia está encaminada a materializarse como sujetas normales y saludables, reiterando la noción de que hay un discurso capacitista vinculado a las prácticas del yoga que estabiliza la norma de capacidad corporal obligatoria como una de las promesas afectivas del yoga occidental y uno de los principales objetivos que las mujeres practicantes quieren incorporar en sus vidas pues, de acuerdo con lo que enuncia Elena, un cuerpo capacitado “sirve”, “da libertad” “permite llevar una vida normal” “hace” o produce. De modo que el autocontrol no sólo tiene el objetivo de ayudarse a sanar, de cuidarse o de tomar agencia de sí mismas, sino de materializarse como sujetas normales, capaces, sujetas que producen y logran.

Situándome como practicante, puedo decir que se produce cierta satisfacción cada vez que logro algún avance en la ejecución de alguna postura que percibo como complicada y una sensación de completo autocontrol cada vez que he logrado posturas que veía como imposibles; sin embargo, también hay frustración toda vez que veo a otras practicantes en completo dominio de sus cuerpos en posturas que aún parecen inalcanzables para mí y, muy especialmente, cierto grado de vergüenza al asumirme como instructora de yoga sin poder

lograr esas posturas, pues finalmente los discursos dominantes en redes sociales apuntan a que una buena practicante de yoga es aquella que domina por completo su cuerpo.

Por otro lado, Instagram está saturado de imágenes de practicantes de yoga (por no mencionar otro tipo de prácticas corporales) en donde quien más seguidores, likes y alumnos (consumidores) tiene no sólo es aquella que realiza posturas complicadas, sino también aquella que performatiza el ideal del cuerpo bello y, en el caso del yoga, la figura corporal suele ser un indicador no sólo de salud, sino también de belleza: un cuerpo delgado, sin demasiadas curvas, con los brazos torneados y un abdomen firme y marcado (no necesariamente por las prácticas corporales del yoga). Y aunque en los últimos años se ha hecho notar en redes sociales otro tipo de corporalidades en el yoga: corporalidades gordas o mujeres adultas mayores, aún no son tan visibles como lo son los cuerpos hegemónicos que representan existencias saludables. Además, a raíz de las búsquedas en redes sociales que ha surgido a lo largo del desarrollo de esta investigación, he encontrado más presencia de instructorxs de yoga que cuestionan el yoga neoliberal, sus prácticas y el tipo de subjetividades que promueven; sin embargo, al menos en el contexto mexicano, aún no se visibiliza la materialización de otro tipo de subjetividades yoguis fuera de los estándares normativos de lo que se considera ser saludable que también se asocia a los estándares de belleza.

En este sentido, el dispositivo de corporalidad del yoga neoliberal occidentalizado, pone en tensión el poder de agenciamiento de las mujeres sobre su salud a través de sus prácticas con la reproducción de representaciones de estándares de la normatividad hegemónica que refieren a un cuerpo bello y saludable, en tanto que el cuerpo en nuestra sociedad (y particularmente para las mujeres) continúa siendo un objeto de valor de cambio, entendiendo a la belleza como “un conjunto de conceptos, representaciones, discursos y prácticas cuya importancia radica en su capacidad performativa en la materialización de los cuerpos sexuados y en la definición de los géneros” (Muñiz E. , 2011, pág. 58)

Siguiendo la discusión de Elsa Muñiz (2011) referente a la belleza y la performatividad, la belleza es social y, por lo tanto, no puede desvincularse del género; ha sido considerada un atributo de la feminidad y, por lo tanto, un motivo de consumo de diversas prácticas que se llevan a cabo en las sociedades neoliberales, como las prácticas del yoga. Asimismo, la normalización de los estándares de belleza que corresponden a cada sociedad hace de los

cuerpos (en este caso feminizados) un objeto de exhibición que, en la actualidad, son notoriamente visibles a través de las redes sociales. Estas representaciones de lo que se asume como corporalidades bellas, regulan los cuerpos de las mujeres quienes, ante la búsqueda por adaptarse a dichos modelos promovidos por los discursos de normalidad, salud, belleza y capacitismo realizan prácticas, en este caso las vinculadas al yoga, a través de las cuales disciplinan sus cuerpos con la promesa de materializarse bellas, sanas y capaces. De este modo, con la reiteración de los discursos y la repetición de las prácticas corporales, las mujeres del yoga participan de “la materialización de los cuerpos sexuados, gobernada por normas reguladoras que determinan que un cuerpo sea viable” (Muñiz E. , 2011, pág. 59), reproduciendo así los modelos aceptables de belleza femenina, así como las representaciones asociadas a la idea de que un cuerpo bello es un cuerpo saludable a través de la materialización que se visibiliza como consecuencia de la reiteración de dichas prácticas.

Entendiendo que la materialización de sujetas bellas, sanas y capaces son cualidades que, como lo indica Pablo, las practicantes asocian con un mayor valor de sus cuerpos como objetos capaces de ser perfectibles, por lo que el ideal de belleza femenina que propone el yoga no sólo tiene que ver con una silueta esbelta o curvilínea, las prácticas vinculadas al yoga también promueven la materialización de sujetas fuertes y capaces, lo cual les agrega valor productivo pero también genera un deseo por ser más de lo que se es y hacer más de lo que se hace:

Hay mucho narcisismo porque es lograr posturas, lograr cosas, ser más flexible, más alineado. (...) y lo vemos en nuestra práctica, es decir, este pleito de *¡no veas al del al lado, a menos que sea para ubicar de qué postura estamos hablando!* Pero empezamos con una postura y digo *¿por qué ella se ve más... no sé qué? Esta persona está más llenita que yo ¿y por qué sí logra esto y yo no? O esta persona está más flaca que yo ¿y por qué ella sí se aguanta aquí y yo no? O esta persona sí logra hacer esto y yo no, yo soy más flexible,* entonces es una constante comparación y obvio nos lleva hacia ese narcisismo de *¡tengo que verme así, tengo que lucir así, tengo que lograr esto!* (Pablo)

Desde la reflexión del yoga como dispositivo de la corporalidad en un contexto neoliberal, en cuanto a la materialización de subjetividades de las practicantes es posible considerar que, más allá del poder de agencia de las mujeres sobre sus cuerpos, la normalización de corporalidades e identidades saludables reproducen representaciones de sujetas (las practicantes de yoga) perfectibles, tanto en lo referente a los estándares hegemónicos de belleza que se reiteran a través de los discursos, como en lo referente a sus capacidades corporales y psíquicas que son valoradas en tanto representan identidades socialmente productivas y normadas.

3.3.3 Las posibilidades de las prácticas vinculadas al yoga para pensar otras representaciones y subjetividades

Por otro lado, más allá de las promesas capacitistas, de salud y de belleza que se atribuyen a la práctica corporal de yoga, a ésta se le suman otras prácticas que se asumen como saludables y que son producto de la autorrepresentación de las practicantes de yoga que han tomado agencia de sus cuerpos y responsabilidad por mantenerse saludables. Así, la práctica de asanas y los discursos que van seleccionando de acuerdo con sus propias búsquedas, han implicado que algunas mujeres integren a sus vidas prácticas cotidianas que ellas consideran saludables, con lo cual materializan una subjetividad que se asocia con llevar a cabo otras prácticas de salud, de alimentación y belleza con las que se esperaría que las mujeres practicantes de yoga se comprometan. Elena comenta en su testimonio lo siguiente:

Y si lo compaginas (a la práctica de yoga) con terapia, con meditación y con alimentación... Yo sí le invierto a mi alimentación, yo diario como almendras, diario como nueces, como cúrcuma, me tomo mis tés. No me sobra, vivo al día, pero me gusta invertirle en lo que me como, porque lo que tú comes y lo que tú piensas es lo que tú reflejas, es la verdad. Imagínate si yo comiera puro pan, no te voy a decir que no como, hay días que como hasta tres o cuatro panes (...) Y sé que no soy muy delgada, (...) pero también hay cambios hormonales en las personas (...) Y, además, si tú eres el pilar de tu casa, como en mi caso, tú no puedes darles un ejemplo a tus hijos de derrota, tienes que impulsarlos para que el día de mañana que uno no esté, o tengan un problema, o les pase una situación

tengan un ímpetu de salir adelante, de resolver de la mejor forma, pero ¿cómo?
pues predica con el ejemplo. (Elena)

Al existir una multiplicidad de voces conformada por las experiencias de las practicantes, cuya realidad es atravesada por contextos complejos: sociales, políticos, culturales, económicos y afectivos, el interés de esta reflexión apunta hacia la necesidad de analizar de qué manera esta normalización de los estándares de belleza, de una vida saludable y de capacidades corporales obligatorias configuran la subjetividad de las practicantes de yoga con quienes colaboro y la forma en que esas prácticas materializan sus existencias. Además de reconocer y dejar abierta la reflexión de las posibilidades que pueden tener las prácticas vinculadas del yoga más allá de los discursos neoliberales y las existencias que normalizan.

Val Flores habla de una existencia que rompe con toda coherencia de identidad y normatividad temporal, que no corresponde a los “modos de subjetivación gobernados por el cálculo, la competitividad, el empresariado de unx mismx, la rentabilidad de la propia imagen y la compulsividad a la conexión y comunicación inmediata” (Flores, 2021, pág. 26), modos de subjetivación de los que no se escapan los discursos del mercado del yoga occidentalizado que tienden a asegurar existencias normativas que corresponden al modelo neoliberal y a las instituciones que promueven experiencias de salud homogéneas. Algunos de los discursos que aún se emplean durante las clases de práctica de asanas me hacen pensar, desde la teoría queer, que los discursos del yoga que vienen de oriente tienen potencial de cuestionar las normas y leyes vigentes en torno a existencias saludables; cuando se nos pide observar nuestros pensamientos y des identificarnos de ellos, de desprendernos de lo racional, de las ideas preconcebidas, ya que no somos nuestros pensamientos (no somos los discursos que hemos incorporado), y sugiriendo que hay diversas formas de existir más allá de lo que identificamos como normal, existencias que no son gobernadas por los discursos que se asumen como verdad totalizante y que, a través de las prácticas del yoga y del desarrollo de la consciencia de las experiencias personales es posible acceder a ella.

En ese sentido, algunas de las narrativas del yoga, que se han hecho más visibles recientemente en redes sociales, sugieren una ruptura con los discursos normativos de la medicina, discursos capacitistas o de estereotipos corporales de belleza, me hacen reflexionar

al yoga (desde lo propuesto por la teoría queer) en tanto práctica que se enuncia como una posibilidad de agenciamiento del cuerpo y que promueve el validar la experiencia subjetiva, apoyándose principalmente en las prácticas corporales como elemento para entrar en contacto con nuestros afectos y nuestros propios ritmos que, dependiendo de cada subjetividad pueden sugerir una ruptura con la *cronormatividad* (Solana, 2016).

Creo que yoga me dio un lugar y me dijo tú no eres un bicho raro, simplemente necesitas estructurarte, conseguir tu lugar, encontrarte y estar cómodo contigo, que era algo que no, no estaba cómodo con mi cuerpo, con mi forma de pensar, con mi forma de ser, con las cosas que yo sentía dentro de mí. Y entonces encontrar que no eres un anormal, simplemente necesitaba como estructurarme, y eso fue, yoga le dio estructura a mi vida, y sentido, y me enamoré, y de aquí soy. (Pablo)

Lo anterior también se manifiesta en los discursos de las practicantes que indican que durante el tiempo de práctica corporal de asanas logran pausar el ritmo acelerado con el que viven *afuera* en sus vidas y ritmos cotidianos, y que su práctica les permite llegar al punto de reconocer su experiencia corporal y, con ello, logran conectar con sus propios ritmos, toda vez que la práctica corporal de *asanas* les permite *mirar hacia dentro*, como si ese *afuera* implicara todo aquello que está más allá de sus límites corporales, como una implicación de vivir en una sociedad capitalistas que las aliena de sí mismas, de sus temporalidades y las separa del resto de lxs sujetxs, por lo que las practicantes significan al yoga como un momento en el que logran atravesar la frontera que hay entre sus dinámicas sociales y su experiencia individual, reconocer cómo son afectadas por los tiempos y ritmos impuestos desde la crononorma, por lo que las prácticas corporales acompañan a la autoobservación en tanto forma de autoconocimiento y autoreconocimiento que les permiten mirar más allá de todas las normas corporales, temporales y afectivas impuestas desde la heteronormatividad. Prácticas y discursos que, asimismo, sugieren que es posible arrebatarse el poder a todos aquellos discursos que pretenden normalizar nuestras experiencias, nuestros ritmos y nuestros afectos.

En gran medida, esta forma de comprender las posibilidades de las prácticas vinculadas al yoga más allá de su contexto neoliberal, se relaciona con aquello que pueden habilitarles a las mujeres practicantes: lo que implica el yoga como práctica de autocuidado y agenciamiento de su salud, o bien, la materialización de una subjetividad saludable que no necesariamente responda a los discursos institucionales que normalizan las existencias y las representaciones de sujetas femeninas saludables, así como la posibilidad de reconocer sus tiempos y ritmos, aun cuando lo anterior implique poner en tensión sus experiencias subjetivas con los discursos heteronormativos de lo que implica, desde su identidad genérico-sexual (recordando que las sujetas con quienes mantuve el diálogo se identifican como mujeres cis heterosexuales) vivir a los tiempos que demanda la cronormatividad heterosexual, reflexionando lo anterior desde la idea de temporalidad queer como “la crítica al tiempo naturalizado y a los ideales de género y sexualidad que apuntalan esta naturalización” (Solana, 2016, pág. 43) tiempo naturalizado que enferma, cansa, afecta y normaliza el papel de las mujeres en sus contextos: como madres, como esposas o compañeras, como trabajadoras, como sujetas de deseo.

El dispositivo de corporalidad del yoga occidental contemporáneo, desde un modelo neoliberal, es utilizado en gran medida para normalizar sujetas saludables que respondan de manera productiva a las demandas que en sus roles naturalizados deben asumir las mujeres. Sin embargo, creo que es posible que, a partir del agenciamiento sobre sí mismas y fuera de los discursos del yoga neoliberal, se pueda asumir una postura política acerca del yoga como práctica de autocuidado, a través de otras prácticas que consideren a lxs practicantes en sus contextos, historias de vida, identidades sexo-genéricas y en sus cualidades específicas como sujetas encarnadas. Asimismo, la posibilidad de ampliar la mirada del yoga más allá de prácticas que individualizan el cuidado o de un sentido de comunidad más amplio que el que se presenta en grupos concretos que se conforman en los estudios de yoga o, en este caso, de los afectos que se mueven al interior de estos espacios, con lo que se limitan los alcances del yoga como prácticas de cuidado colectivo, quedando reducidas al ámbito individual.

Desde esta perspectiva, el dispositivo de corporalidad del yoga occidental contemporáneo despolitiza e individualiza, y no permite ver alcances mayores que los que ocurren a nivel personal y de manera transitoria durante el tiempo en que se llevan a cabo las prácticas vinculadas al yoga, impidiendo que las sujetas logren desestabilizar la

normalización de lo que implica ser física y emocionalmente saludable, ser capaz y bella en el mundo capitalista neoliberal.

CONCLUSIONES

Reflexionar acerca de las prácticas y los discursos que en la contemporaneidad occidental se vinculan o se asocian a lo que actualmente conocemos como yoga me ha implicado retos tanto teóricos como metodológicos, pero también afectivos por la forma en que decidí situarme dentro de la investigación y acercarme a las prácticas y discursos del yoga como objeto de estudio. Al momento que redacto estas líneas, pienso en la primer pregunta que me guio hacia esta investigación *¿Cómo construyen su autopercepción corporal las practicantes de yoga frente a la difusión de un modelo de cuerpos femeninos yóguicos a través de las redes sociales?*, la cual surgió sin mirar toda la complejidad que los estudios sobre el cuerpo implican, asimismo, pienso en la forma en que se fueron conectando todas las categorías empleadas en este trabajo, muchas de ellas fueron surgiendo a medida que el trabajo etnográfico las hacía necesarias para tejer la reflexión, así como también la forma en que tuve que dejar atrás y desechar otros conceptos e ideas, así como comenzar a reflexionar de una forma más compleja y circular, y menos estructurada y lineal. Espero que este trabajo permita, utilizando como “pretexto” a las prácticas y los discursos vinculados al yoga, ver la necesidad de hacer más reflexión acerca de las formas en que se normalizan unas formas de existir y encarnarse, y se invisibilizan otras en las prácticas y los discursos. Sin duda este trabajo, más que encontrar respuestas y formulaciones acabadas, movió ideas preconcebidas y abrió la posibilidad a formularme otros cuestionamientos, tanto en lo referente a lo que hoy llamamos yoga, como a las implicaciones de las prácticas corporales, discursivas y afectivas que giran en torno a esta disciplina y, particularmente, cómo contribuyen a normalizarnos como sujetos de género.

En el caso de este análisis, y de lo que aquí se nombra *el dispositivo de corporalidad del yoga*, construido por los discursos institucionales de salud, discursos de belleza y discursos capacitistas, así como con las prácticas que actualmente se asocian a esta disciplina; uno de los principales retos ha sido el asumirme como una de las sujetas que produce dicho dispositivo y, por lo tanto, hablar desde mi lugar de enunciación sin perder de vista las experiencias particulares de las mujeres practicantes con quienes estuve en diálogo.

Durante el trabajo de campo, más que irse aclarando las respuestas a aquellos primeros cuestionamientos que había formulado, fueron surgiendo más preguntas a las que se hizo necesario responder para comprender el dispositivo de corporalidad en un contexto tan específico. ¿Cómo explicar la relación que existe entre las prácticas y los discursos que actualmente se vinculan al yoga con la materialización de subjetividades yoguis? ¿Cómo explicar a las prácticas corporales del yoga en asociación con los discursos que formulan la idea de ser prácticas saludables? ¿Cómo explicar que estas prácticas están atravesadas por cuestiones de clase, género, edad y capacidades corporales? ¿Cómo poner en diálogo los discursos acerca del yoga contemporáneo que se enuncian desde la institución médica, las redes sociales, instructorxs de yoga y sus practicantes? ¿Cómo abordar las prácticas corporales y los discursos vinculados al yoga occidental sin tomar en cuenta los afectos que estos mueven? ¿Cómo abordar las prácticas y los discursos vinculados al yoga de manera objetiva, desde una mirada feminista y una perspectiva científica y, al mismo tiempo, situarme como practicante de yoga y tomar en consideración la propia experiencia encarnada como instructora para generar conocimiento? ¿En dónde está la pertinencia de situarme como sujeta que producen las prácticas y los discursos del yoga occidentalizado? Estas y otras preguntas que surgieron durante el período de campo fueron, sin duda, las que me guiaron para poner la mirada y el cuerpo en aspectos que no había considerado abordar, no porque no creyera en su importancia, sino porque no se me habían hecho visibles al margen de mi rol como investigadora.

Al inicio de este trabajo se planteó la idea de analizar el yoga occidental contemporáneo como práctica corporal; sin embargo, dado el contexto neoliberal capitalista en el que se desarrolla y, más específicamente, la forma en que actualmente se transmite en los llamados estudios o *shalas* de yoga, esa idea se quedaba corta, ya que en el caso del yoga que actualmente se enseña en dichos espacios no se limita a la práctica corporal de posturas o asanas (aunque en sentido estricto, es el elemento fundamental del yoga que se enseña actualmente), pues existen otro tipo de prácticas que se vinculan al yoga, ya sea por la forma en que se involucra al cuerpo o por las prácticas discursivas que se asocian con un estado de sanación, de bienestar, de belleza o de tranquilidad y que, por lo tanto, se vuelven discursos del yoga. En este sentido, las particularidades del caso de estudio y la inmersión en campo le dieron a la investigación características peculiares. A partir de la decisión de situarme como

practicante de yoga en un *Shala* de la ciudad de Puebla y, por lo tanto, de explorar y experimentar las prácticas vinculadas al yoga que se ofrecen en este espacio, se fueron disipando las suposiciones que tenía en mis experiencias previas como instructora de yoga que, aunque sin duda se hacen manifiestas a lo largo de la investigación, me permitieron enfocar la atención y ver con mayor claridad cuál es la importancia que se le da al cuerpo en este contexto, pero eso no sería posible sin haber experimentado algunas de las que se han identificado como prácticas vinculadas al yoga.

Dicho lo anterior, me parece importante hacer un poco de énfasis en la metodología que siguió este trabajo: ya he comentado que el trabajo de campo realizado en esta investigación consistió en un modelo de etnografía situada. Tanto el objeto de estudio (el dispositivo de corporalidad del yoga) como sus dinámicas implicaron, por supuesto, adaptarme a los tiempos de las prácticas que se analizaron, como a los tiempos y los procesos de las sujetas que colaboraron conmigo, pero también hacer uso de recursos vivenciales, tanto de memorias como de experiencias subjetivas (previas y dentro del contexto del campo) que me han permitido acceder y experimentar de primera fuente dicho objeto de estudio.

Por lo tanto, la información que aquí se registra hace parte de las experiencias vividas en campo, mismas que aunque buscaban siempre encausarse hacia los objetivos iniciales, el propio flujo de la investigación y la interacción con lxs otrxs y sus afectos, fueron interpelando mis propios juicios e ideas previas, por lo cual, lo que hoy se escribe en estas páginas intersecta mi papel, no sólo como investigadora, también como practicante e instructora de yoga y como sujeta que producen las prácticas y discursos del yoga occidentalizado. Por otro lado, analizar el dispositivo de corporalidad del yoga en un contexto espacial y temporal concretos, más allá de implicar el reconocimiento de sus características particulares, hizo necesario pensar y reflexionar más allá del espacio de Durga Shala y pensar en un contexto social y cultural más amplio, es decir, del reconocimiento de que las prácticas que ahí se realizan dan cuenta de búsquedas, necesidades, pensamientos y acciones cotidianas de quienes se encuentran identificadas y movidas afectivamente con este tipo de prácticas y discursos, lo cual se convierte en una de las intenciones de este trabajo: dar cuenta de las narrativas de cada una de las mujeres que me ayudaron a construir estas páginas.

De manera general, el dispositivo de corporalidad del yoga, entendido como la red que se teje entre los discursos y las prácticas que se vinculan al yoga occidental contemporáneo

para normalizar cuerpos y subjetividades saludables, capaces y bellas, se ha reflexionado a partir de las siguientes aristas: desde el cuestionamiento del papel que tiene el cuerpo en las sociedades occidentales contemporáneas y, por lo tanto, en las prácticas y discursos que se enuncian desde lo que actualmente se nombra como yoga; desde la diversificación de oferta de prácticas del mercado del yoga (corporales, de salud tanto física como mental y de belleza) dentro de los espacios denominados estudios de yoga o *shalas*; desde lo que implica pensar estas prácticas en un contexto capitalista, globalizado y corporal en donde predomina un discurso individualista con respecto al bienestar, contexto dentro del cual el cuerpo adquiere un valor que corresponde con su estado de salud, sus capacidades y su normalización dentro de los estándares de belleza y, por último, desde los afectos que circulan entre las sujetas que se acercan a las prácticas vinculadas al yoga y a través de los discursos hegemónicos de salud mental y emocional, afectos con los que construye una subjetividad yogui.

En este sentido, uno de los puntos que se hicieron más necesarios en este trabajo fue escuchar, dar voz, comprender y reflexionar las narrativas de las mujeres practicantes de yoga y los afectos que las mueven a realizar estas prácticas, así como la forma en que opera en ellas el disciplinamiento corporal que implica la reiteración de las prácticas; y cómo, a partir de los discursos que predominan tanto en redes sociales como en los espacios en donde llevan a cabo las prácticas van construyendo una idea del ser saludable que se vincula a la representación de un cuerpo capaz, bello, un cuerpo joven tanto en apariencia como dotado de todas sus facultades psicomotoras y que, en tanto poseen dichas cualidades se asumen como corporalidades y subjetividades “más valiosas” que lxs sujetxs encarnadxs como enfermxxs, viejxs, gordxs o discapacitadxs.

Así, las búsquedas individuales de sanación aparecen a lo largo de este trabajo como un elemento necesario para dar cuenta de los alcances del dispositivo de corporalidad del yoga; y para ello, ha sido de gran relevancia destacar situar las prácticas y discursos del yoga para reflexionar en torno a las experiencias subjetivas de las practicantes. A partir de las reflexiones de las experiencias individuales, el trabajo de campo dio muestra de que estas búsquedas no pueden abordarse sin pensar en su colectivización, ya que la manera en que se construyen y circulan afectos dentro de los grupos de practicantes de yoga es fundamental para comprender cómo se colectivizan las emociones y se construyen las subjetividades del yoga.

Reflexionar a las sujetas, sus afectos, la forma en que se identifican con los discursos del yoga y las prácticas que llevan a cabo resulta una tarea compleja si se pone en discusión con el contexto que envuelve al dispositivo de corporalidad del yoga. ¿Practicar para sanar? ¿Qué es lo que se nos dice que es anormal o que está enfermo en nosotras que se quiere sanar? ¿Sanar cuerpo y mente como un acto de agenciamiento o como acto de reproducción ante lo que se normaliza saludable? y, en este sentido ¿qué se supone sanar en el contexto desde el que se enuncian los discursos y se realizan las prácticas del yoga? Parece que las preguntas se harían interminables; sin embargo, el punto central es no dejar de lado la materialización de cuerpos y la producción de subjetividades que se crean con los discursos, las prácticas y los afectos que se mueven en torno a los discursos del yoga en nuestro contexto occidental.

Así, en este trabajo se vinculan dos temas centrales que, desde una mirada no dualista, se han estudiado: la materialización de cuerpos y la producción de subjetividades en tanto modelos sociales hegemónicos de individuos saludables. El agenciamiento de los cuerpos y las emociones de las mujeres practicantes de yoga, como se expone a lo largo del texto, permite observar ciertas incongruencias con la forma en que actualmente se enseñan las prácticas del yoga, ya que a pesar de que discursivamente se busca colocar a las sujetas en un lugar protagónico en el que toman el control de la propia salud y bienestar corporal y emocional a través de la toma de acción que implica el acercamiento a las prácticas vinculadas al yoga, en dichos discursos (particularmente en el médico y de las redes sociales) se desmarca lo que podría haber de político en el agenciamiento del cuerpo. En lo que parecería ser producto de las sociedades de control, con respecto a los cuerpos de las mujeres circulan discursos que apremian el autocontrol y el autodisciplinamiento corporal y mental para alcanzar los estándares normalizados de sujetas bellas, jóvenes, saludables, productivas y capaces, desde una mirada heteronormativa, capitalista y neoliberal. ¿Es posible entonces hablar de otras formas de agenciamiento (fuera de los márgenes normativos) de los cuerpos y las emociones que posibiliten las prácticas vinculadas al yoga? ¿Cuáles son los discursos y las prácticas que se generan desde el modelo neoliberal del yoga y cuáles son las necesidades que generan en las practicantes?

En el capítulo “Materialización de cuerpos yóguicos: persiguiendo el equilibrio entre el autocuidado de la salud y un cuerpo bello, joven y productivo” me aventuro a una posible respuesta a las interrogantes anteriores a partir de lo que McRuer (2020) comprende como

capacidades corporales obligatorias, la propuesta de McRuer invita, en primer lugar, a pensar en la queerización de los cuerpos y sujetxs que son consideradxs no capaces —por enfermedad física o mental, por vejez, por ser cuerpos considerados incompletos al no tener alguna extremidad u órgano—, así como en los discursos que normalizan existencias que se basan en representaciones de cuerpos y subjetividades capaces y sanas, elemento que es fundamental en las prácticas vinculadas al yoga occidental, ya que desde los discursos ofrecen como propósito la materialización de corporalidades obligatorias y, al mismo tiempo, las posibilidades de que corporalidades o subjetividades identificadas como discapacitadas asistan a este tipo de prácticas, posiblemente porque no son representadas (o muy poco representadas) en los discursos que circulan en redes sociales y, por lo tanto, exista una autoexclusión de un tipo de prácticas que en el discurso están dirigidas a las corporalidades obligatorias. En segundo lugar, la importancia que se le da al cuerpo como objeto de valor de producción en las sociedades occidentales contemporáneas, hace que se genere un deseo de materialización que cumpla con las representaciones que se han mencionado, lo cual mueve afectivamente (el deseo por lo que se considera un cuerpo capaz, bello, joven y productivo motiva a la acción) a las mujeres, produciendo subjetividades (también normalizadas) saludables, es decir, aquellas que toman control y agencia sobre sus cuerpos bajo el discurso del autocuidado para normalizar una existencia saludable; y en tercer lugar, los afectos que se mueven entre las practicantes y lxs instructorxs de yoga refuerzan los discursos de cuerpo y mente sanos que, aunque si bien estos afectos generan redes de apoyo mutuo, se reproducen a través de la producción de subjetividades en “proceso de sanación”, un proceso que (como producto del capitalismo y las sociedades de consumo) reitera la idea de incompletud, de cuerpos y sujetxs perfectibles y de que siempre se puede sanar más.

Este trabajo pretende, desde la investigación, continuar con la reflexión acerca de las prácticas corporales contemporáneas, así como abrir nuevas posibilidades (como instructora y sujeta producida por el dispositivo de corporalidad del yoga) para la reflexión de los discursos que se enuncian con respecto a la normalización de cuerpos y sujetxs y, de este modo, hacer más visible la capacidad de agenciamiento corporal y emocional que pueden brindar este tipo de prácticas en el contexto social actual, cuestionar sus discursos normativos vigentes y dar más fuerza a aquellos que se enuncian desde una mirada feminista, politizar

estas prácticas corporales e incorporar discursos fuera del marco de la salud, la belleza, y las capacidades corporales normativas.

Partiendo de estos argumentos que surgen de mi lugar de enunciación, diré entonces que el dispositivo de corporalidad del yoga occidental contemporáneo consiste en un conjunto de discursos y prácticas a través de las cuales se materializan cuerpos y se producen subjetividades que se normalizan como saludables, pero ¿cuáles son sus principales características?

Partiré de identificar a los estudios de yoga o shalas como los lugares y contextos en donde se produce el dispositivo de corporalidad del yoga occidental, espacios en donde ocurren las dinámicas de las prácticas corporales vinculadas al yoga como resultado de las búsquedas individuales (que se colectivizan a través de los afectos) de sanación y perfeccionamiento corporal, mental y emocional, y que responden a una lógica del mercado del bienestar, en el que se propone que la salud es individual y requiere de autodisciplina, lógica que hace parte de los discursos que circulan para difundir las prácticas del yoga en redes sociales y que mueven afectivamente a las mujeres que buscan “sanarse” corporal, mental y emocionalmente como resultado del malestar, enfermedad o dolor que experimentan en sus entornos laborales, familiares y sociales.

En los estudios de yoga occidentales se reduce la filosofía y las raíces espirituales del yoga nacido en oriente para crear, incorporar y ofrecer prácticas corporales, discursos y elementos terapéuticos (que no necesariamente tienen que ver con los discursos del yoga de oriente) tanto de disciplinas como la psicología, como de diversas terapias alternativas consideradas holísticas y que forman parte del llamado mercado del *wellness*. Las dos particularidades principales del caso de estudio, Durga Yoga Shala en la ciudad de Puebla, son los elementos discursivos y terapéuticos de la psicología y la práctica corporal o postural de yoga (yoga asana); y también hay una presencia de discursos en los que Pablo (creador y principal instructor de Durga shala) entrelaza conceptos de la psicología con elementos de la filosofía budista; así como de una serie de eventos que hacen parte del mercado del yoga, tales como retiros, talleres de uso de aceites esenciales, terapia de sonido con cuencos de cuarzo, talleres de respiración holotrópica, práctica de inmersión en hielo y ceremonias de cacao; con cada uno se ofrece una o varias promesas: *sanación, una transformación interior, el autodescubrimiento, crecimiento, la liberación, calma y paz interior*. Así, todos estos

discursos y las prácticas se vinculan para conseguir un propósito que pareciera unificarlas: la posibilidad de proporcionar sanación física, mental y emocional; discursos en los cuales se plantea que las practicantes tienen la posibilidad (y responsabilidad) de tomar agencia de sus cuerpos y sus emociones a través del autodisciplinamiento para poder alcanzar las promesas mencionadas, focalizándose así el problema en la responsabilidad que las mujeres tienen de trabajar en sí mismas, en sus cuerpos y afectos, dejando de lado la forma en que estas son afectadas corporal y emocionalmente por sus contextos, lo que pareciera simplificar las problemáticas que implica vivir en un contexto capitalista, neoliberal, heteronormativo y patriarcal, reduciendo el problema a discursos como “el yoga apunta primeramente al crecimiento individual, pero a través del crecimiento individual, la sociedad y la comunidad avanzan” (Instagram de Durga Shala) y, en ese sentido se responsabiliza a las practicantes de ser los agentes de cambio de los mismos contextos que las enferman, las agotan, que les generan ansiedad, depresión o la creencia de estar incompletas y que, por lo tanto, es necesario sanarse a sí mismas.

Estos discursos permiten identificar algunos elementos de los que se vale el mercado del yoga y las representaciones de los cuerpos y subjetividades yoguis que promueven por redes sociales: por un lado, al yoga occidental (el modelo capitalista del yoga) se le ha desvinculado de su contexto religioso para promoverse como prácticas de mejoramiento corporal y del Ser, a partir de discursos de que el yoga es una práctica universal cuyo objetivo es la liberación, la sanación y el desarrollo de la consciencia de quienes lo practican, poniendo el énfasis de sus prácticas en el desarrollo de capacidades y cualidades corporales; y por otro lado, hacen evidentes las segregaciones que las prácticas que se imparten en este tipo de espacios (estudios de yoga) ejercen hacia ciertas corporalidades —si bien no se hace de manera explícita, se da a través de una autoexclusión— atravesadas por condiciones de capacidad física, de edad, cuerpos gordos; pero también debido a factores de clase o limitaciones de tiempo, pues una reflexión a la que me ha llevado situarme como practicante de yoga en Durga Shala tiene que ver con el aspecto económico, ya que al ser una mujer soltera, sin hijos, así como estudiante de posgrado de tiempo completo y, por lo tanto, sin responsabilidades económicas y de tiempo que implican la maternidad y la crianza, durante el tiempo que me implicó el trabajo de campo tuve los medios necesarios para pagar mensualmente mi acceso a clases de yoga —que me implicó una inversión de entre 800 y

1000 pesos mensuales, sin considerar la compra de un tapete de yoga y la ropa indicada para la práctica corporal— a las que, además, podía asistir por no tener un trabajo formal que me implique pasar más de ocho horas en una oficina, una escuela, fábrica, por poner un ejemplo.

Los elementos anteriores me sirven para reflexionar que las prácticas vinculadas al yoga y los beneficios que se prometen a través de ellas son acciones que, si bien permiten que las mujeres que tienen acceso a ellas tomen agencia de su salud física, mental y emocional, su lógica capitalista, corpocentrada y hegemónica está creada con la intención de reproducir la materialización de cuerpos sanos, capaces y de subjetividades productivas a partir de discursos que normalizan este tipo de existencias. Por lo tanto, si bien el yoga y sus prácticas pueden tener efectos positivos para el agenciamiento corporal y emocional de las mujeres que las practicamos, su lógica neoliberal las convierte en prácticas que reproducen y naturalizan las representaciones de cuerpos saludables normativos a través de los discursos dominantes que circulan a través de las redes sociales y que son reforzados por la institución médica.

Dentro de los discursos que en la actualidad circulan en torno al yoga (en redes sociales, en los espacios de práctica, entre las practicantes y lxs instructorxs e, incluso, desde la institución médica) existen diversas tensiones que, a mi parecer, son propias de la adaptación occidental de los discursos filosóficos y religiosos (muchos de ellos citados de textos del yoga moderno, un yoga que ya había sido colonizado). Por lo tanto, pensar y pretender que las prácticas de yoga y sus discursos de salud física y mental, espirituales y de mejoramiento de las capacidades corporales han permanecido estables en los diferentes contextos sociales e históricos en que se ha desarrollado sería un grave error y una contradicción para lo que en este trabajo se intenta poner en reflexión.

El contexto en el cual se inscribe esta investigación hace necesario poner en relación las prácticas vinculadas al yoga y sus discursos vigentes en torno a discursos de existencias normativas, poniendo en el centro a las mujeres, a sus cuerpos y sus afectos. De tal manera que las formas en que opera el dispositivo de la corporalidad del yoga son tan diversas como las características que atraviesan a cada una de las mujeres que se acercan a estas prácticas. Sin embargo, la metodología utilizada, el acercamiento a las practicantes y la forma de situarme en un espacio y contexto tan específico como Durga Yoga Shala, así como la experiencia encarnada, han permitido que las líneas que componen este texto contribuyan a

abrir espacios para hablar de las formas en que el contexto capitalista, neoliberal, hegemónico y heteropatriarcal se instala, incluso, en aquellas prácticas que creemos nos sirven de refugios para agenciarnos de nuestros cuerpos, de las emociones que se mueven entre ellos y de nuestra salud mental.

Si bien las prácticas vinculadas al yoga por sí solas, sin ser mediadas por discursos institucionales o de las redes sociales, tienen el potencial de permitirnos tomar agencia de nuestras existencias, más allá de las normativas que son impuestas desde las instituciones de las sociedades capitalistas, estas últimas producen una serie de discursos normativos acerca del “deber ser” y hacer de los cuerpos y de lxs sujetxs. Es en medida de la fuerza que cobran estos discursos y en que se reproducen, se agencian y se naturalizan, que limitan otras formas de pensar a las prácticas del yoga que bien podrían habilitar otras posibilidades de percibir el autocuidado y el cuidado colectivo; lo cual, quizás, podría ocurrir fuera de las lógicas de del perfeccionamiento del cuerpo como objeto de deseo y de producción.

El análisis de las prácticas y los discursos vinculados al yoga en este trabajo implicó considerar las diferentes dimensiones que en la actualidad abarca esta disciplina, no sólo la corporal, sino también la de salud física y mental, así como la de la belleza, con base en las búsquedas y objetivos de las sujetas que se acercan a estas prácticas. En el tiempo en que se fue desarrollando el trabajo de campo se reconocieron otras temáticas, como los afectos en torno a existencias libres de sufrimiento, así como el deseo por materializar cuerpos con capacidades obligatorias, lo cual deja al descubierto el rechazo a las emociones y los cuerpos considerados anómalos, discapacitados o enfermos.

De modo que los factores que resultan transversales al hablar del contexto actual en que se realizan y se enuncian las prácticas del yoga son la clase, el género, el cuerpo y sus capacidades, la lógica neoliberal del yoga occidental y los discursos con respecto al modelo de cuerpo saludable que se vinculan a existencias de igual manera saludables. Estos elementos se ven relacionados en el abordaje del dispositivo de corporalidad del yoga occidentalizado. Lo anterior reveló no sólo cómo los discursos de salud construyen representaciones y subjetividades que son asumidas como modelos de salud normalizados, sino también que la posibilidad de acceder a materializar un cuerpo sano está sólo en la posibilidad de mujeres que están en ciertos lugares de privilegio: económico

(principalmente), que encarnan cuerpos considerados como capaces y con el tiempo libre necesario para dedicar a estas prácticas.

REFERENCIAS

Bibliográficas

- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. México: Programa Universitario de Estudios de Género, UNAM.
- Ahmed, S. (2019). *La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Aniruddha, c. s.-S. (2000). *Técnicas del yoga*. Barcelona: Kairós.
- Aschieri, P., & Puglisi, R. (2010). Cuerpo y producción de conocimiento en el trabajo de campo. Una aproximación desde la fenomenología, las ciencias cognitivas y las prácticas corporales orientales. En S. Citro, *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (págs. 127 - 148). Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Bastos, C. (2022). Nueva Era, cuerpo y subjetividad: la performance de los practicantes de yoga y meditación. . *Sociedad y Religión*, n. 32, v. 60.
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre lo slímites materiales y discursivos del sexo*. Buenos Aires: Paidós.
- Canguilhem, G. (1971). *Lo normal y lo patológico*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Chartier, R. (1996). *Escribir las prácticas. Foucault, de Certau, Marin*. Buenos Aires: Manantial.
- De Lauretis, T. (1989). Tecnologías de género. En *Essays on theory, film and fiction* (págs. 1 - 30). Londres: Macmillan Press.
- Eliade, M. (2000). *Técnicas del Yoga*. Barcelona, España: Kairós.
- Eliade, M. (2021). *El Yoga. Inmortalidad y libertad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Flores, V. (2021). *Romper el corazón del mundo. Modos fugitivos de hacer teoría*. . Madrid: Con tinta me tienes.
- Foucault, M. (1988). El sujeto y el poder. *Revista Mexicana de Sociología*, 3-20.
- Foucault, M. (2005). *El orden del discurso*. Buenos Aires: Tusquets.
- García Medina, J. y. (2012;19). La indianización de la nueva era en Guadalajara. *Cuicuilco.*, 219-244.
- Halberstam, J. (2018). *El arte queer del fracaso*. Barcelona: Egales.
- Iyengar, B. (1976). *Light on yoga*. Australia: George Allen and Unwin (Publishers).

- Jackson, M. D. (2011). Conocimiento del cuerpo. En S. Citro, *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (págs. 59 - 82). Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Krishnamacharya, T. (1938). *Yoga Makaranda*. Tamil Edition.
- Lazzarato, M. (2006). *Por una política menor. Acontecimiento y política en las sociedades de control*. Madrid: Traficantes de sueños.
- Le Breton, D. (2021). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Prometeo Libros.
- Macón, C. y. (2015). *Pretérito Indefinido. Afectos y emociones en las aproximaciones al pasado*. Buenos Aires: Título.
- McRuer, R. (2020). Capacidad corporal obligatoria y existencia discapacitada queer. *Papeles del CEIC vol. 2020/2* , papel 230, 1-12.
- Muktibodhananda, S. (1998). *Hatha Yoga Pradipika. Light on Hatha Yoga*. Munger, Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Muñiz, E. (2002). *Cuerpo, representación y poder. México en los albores de la reconstrucción nacional, 1920 - 1934*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Muñiz, E. (2010). *Disciplinas y prácticas corporales. Una mirada a las sociedades contemporáneas*. . Editorial Anthropos-UAM.
- Muñiz, E. (2011). *La cirugía cosmética: ¿Un desafío a la "naturaleza"? Belleza y perfección como norma*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Palavecino, C. (2020). *El surgimiento del cuerpo en la práctica del Ashtanga Vinyasa Yoga*. La Plata, Argentina.
- Palavecino, C. G. (2021). El viaje del Ashtanga Vinyasa Yoga de Oriente a Occidente: la emergencia del cuerpo en la práctica. *Revista Corpo-grafías: Estudios Críticos de y desde los Cuerpos*, 8(8), 117-130.
- Patanjali. (14 de Mayo de 2023). *Patanjali Yoga Sutras. Sanskrit text with transliteration, translation and commentary*. Obtenido de Patanjali Yoga Sutras. Sanskrit text with transliteration, translation and commentary.: <http://www.hinduonline.co/DigitalLibrary/SmallBooks/PatanjaliYogaSutraSwamiVivekanandaSanEng.pdf>

- Robles, V. I. (2022.). Fenomenología de las posturas en el Vinyasa Yoga: un estudio sobre su práctica en México. *Revista Internacional de Estudios Asiáticos*.
- Sarvanand, S. (1921). *Taittiriya Upanishad. Whit sanskrit text,paraphrase with word-for-word literal translation, english rendering and comments*. Sri Ramakrishna Math.
- Sjoman, N. (1996). *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. Abhinav Publications.
- Solana, M. (2016). Asincronía y crononormatividad. Apuntes sobre la idea de temporalidad queer. *El Banquete de los Dioses. Revista de Filosofía y Teoría Política contemporáneas.*, 37-65.
- Souza Barreto, V. H.-B. (2022). Por uma antropologia do desejo e do prazer: notas para uma cartografia libidinal do social. *Cadernos Pagu* (66).

Entrevistas

- Alma. (2 de septiembre de 2023). Práctica de yoga. (S. Maya, Entrevistador)
- Alma. (2 de Diciembre de 2023). Subjetividad yogui. (S. Maya, Entrevistador)
- Alma. (24 de febrero de 2024). Afectos en las prácticas del yoga. (S. Maya, Entrevistador)
- Dana. (10 de Mayo de 2023). Autorepresentación yogui. (S. Maya, Entrevistador)
- Dana. (15 de Abril de 2023). Subjetividad yogui. (S. Maya, Entrevistador)
- Elena. (28 de Julio de 2023). Práctica de yoga. (S. Maya, Entrevistador)
- Elena. (25 de Noviembre de 2023). Subjetividad yogui. (S. Maya, Entrevistador)
- Elena. (18 de Enero de 2024). Afectos en las prácticas del yoga. (S. Maya, Entrevistador)
- Mónica. (11 de Julio de 2023). Práctica de yoga . (S. Maya, Entrevistador)
- Mónica. (21 de Noviembre de 2023). Subjetividad yogui. (S. Maya, Entrevistador)
- Pablo. (9 de Septiembre de 2023). El cuerpo en el yoga. (S. Maya, Entrevistador)
- Pablo. (19 de Agosto de 2023). Práctica de yoga. (S. Maya, Entrevistador)
- Pablo. (18 de Noviembre de 2023). Subjetividad yogui. (S. Maya, Entrevistador)
- Pablo. (9 de marzo de 2024). Yoga y afectos. (S. Maya, Entrevistador)
- Rocío. (25 de Agosto de 2023). Subjetividad yogui. (S. Maya, Entrevistador)
- Rocío. (21 de Febrero de 2024). Afectos en las prácticas de yoga. (S. Maya, Entrevistador)

Páginas de Instagram

AIMAH YOGA. (Marzo de 2023). *Instagram de Aimah Yoga*. Obtenido de Instagram de Aimah Yoga: <https://www.instagram.com/aimahyoga/>

ALMA. (5 de Marzo de 2024). *Perfil de Instagram de Alma*. Obtenido de Perfil de Instagram de Alma: https://www.instagram.com/p/C4H12CXO0hAjGfKq2ZW-xQQketzik3p5ZgRBoU0/?img_index=1

BLANCO YOGA. (octubre de 2023). *Instagram de Blanco Yoga*. Obtenido de Instagram de Blanco Yoga: <https://www.instagram.com/stories/highlights/18043769779463298/>

BLISS TRAINING. (Marzo de 2023). *Instagram de Bliss Training*. Obtenido de Instagram de Bliss Training: <https://www.instagram.com/bliss.training/>

CASA ATMA. (Marzo de 2023). *Instagram de Casa Atma*. Obtenido de Instagram de Casa Atma: <https://www.instagram.com/casaatma/>

DR. MAURICIO GONZÁLEZ. (2023). *Instragram del Doctor Mauricio González*. Obtenido de Instragram del Doctor Mauricio González: <https://www.instagram.com/p/Cyvo-QJLeVc/>

DURGA SHALA. (2023). *Instagram de Durga Shala*. Obtenido de Durga Yoga Shala: <https://www.instagram.com/durgashala/>

SATHYA YOGA STUDIO. (agosto de 2022). *Instagram de Sathya Yoga Studio*. Obtenido de Instagram de Sathya Yoga Studio: <https://www.instagram.com/sathya.yogastudio/>

TU CASA DE YOGA. (enero de 2023). *Instagram de Tu Casa de Yoga*. Obtenido de Instagram de Tu Casa de Yoga: <https://www.instagram.com/tucasadeyoga/>

VITALA YOGA STUDIO. (2023). *Instagram de Vitala Yoga Studio*. Obtenido de Instagram de Vitala Yoga Studio: <https://www.instagram.com/vitalayogastudio/>

YOGA PUEBLA. (Marzo de 2023). *Instagram de Yoga Puebla*. Obtenido de Instagram de Yoga Puebla: <https://www.instagram.com/yoga.puebla/>

Sitios Web

Aimah Yoga. (2022). Obtenido de Aimah Yoga: <https://www.aimahyoga.com/>

Gran Fraternidad Universal. (12 de Marzo de 2023). Obtenido de <https://granfraternidaduniversal.org/>

Hof, W. (19 de Noviembre de 2023). *Wim Hof Method*. Obtenido de Wim Hof Method: <https://www.wimhofmethod.com/iceman-wim-hof>

OMS. (21 de Junio de 2022). *World Health Organization*. Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int/southeastasia/news/opinion-editorials/detail/yoga-for-humanity>

OMS. (19 de Noviembre de 2023). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Sathya Yoga Community. (2022). Obtenido de Sathya Yoga Community: <https://www.sathyayogacommunity.com/>

Tu Casa de Yoga. (2022). Obtenido de Tu Casa de Yoga: <https://tucasadeyoga.com/>

Vitala Yoga Studio. (2022). Obtenido de Vitala Yoga Studio: <https://www.vitalayogastudio.com/>

Otras fuentes

Mayer, A. (14 de Febrero de 2014). Manual de certificación de instructores de yoga. *Anatomía energética*. Toluca, México, México.

McIntyre, K. y Saraswati C. (Dirección). (2011). *Yogawoman (La mujer en la yoga)* [Película].