



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE POSGRADO

# **EL SURGIMIENTO DEL CUERPO EN LA PRÁCTICA DEL ASHTANGA VINYASA YOGA**

Celeste Palavecino

Tesis para optar por el grado de Magíster en Educación Corporal

Director Dr. Eduardo Galak, UNLP

La Plata, 17 de Junio de 2020

## INDICE

INTRODUCCIÓN ... 3

### CAPÍTULO 1

El asunto del origen del Yoga ... 6

Desarrollo Medieval – Yoga en el Tantra ... 11

Yoga Moderno ...18

Haciendo síntesis ...23

### CAPÍTULO 2

El asunto del ashtanga Vinyasa Yoga: el método y las tensiones en su exportación a contextos occidentalizados ... 25

1. Contexto histórico y cultural del AVY ... 25

1.1. Krishnamacharya ... 25

1.2 El Palacio de Mysore ... 26

El método ... 29

Las tensiones de la exportación del AVY en los contextos no indios ... 33

Yoga como campo social ... 40

1 - Los agentes en el campo del AVY su producción y legitimidad ... 42

2 - Los habitus del AVY ... 44

3 - Tensiones de la exportación de la práctica ... 45

3.1- La predominancia de Asana ... 46

3.2- Los cuerpos no son los mismos ... 47

Haciendo síntesis ... 49

## CAPÍTULO 3

¿Cómo fuimos siendo un cuerpo? ... 51

1. Modos de corporalidad en la modernidad occidental ... 51

2. Modos de corporalidad en los Upanishads y los Tantras ... 54

2.1 Cuerpo, mente, atman: la suma de todas las Koshas ... 55

3. Un cuerpo divino... 58

4. El cuerpo en la modernidad occidental ... 59

4.1 El cuerpo ilustrado ... 61

4.2 El cuerpo civilizado ... 62

4.3 El cuerpo usado ... 64

5. Modo de corporalidad del AVY ... 65

5.1 Lo que dicen los estudiantes de AVY ... 67

Haciendo síntesis ... 73

CONCLUSIONES ... 76

Bibliografía ... 85

GLOSARIO DE TÉRMINOS EN SÁNSCRITO ... 91

SIGLAS Y ABREVIATURAS ... 97

APÉNDICE 1 ... 97

APÉNDICE 2 ... 102

## INTRODUCCIÓN

Dentro de las diferentes tradiciones de Yoga que se practican en la actualidad, el Ashtanga Vinyasa Yoga es uno de los estilos más reconocidos en los contextos occidentalizados. Expandido por Pattabhi Jois, discípulo T.Krishnamacharya, el *padre del yoga moderno* fue ampliamente aceptado por muchas personas, acaso seducidas por su aparente énfasis en la práctica de posturas enlazadas en series con diferentes grados de dificultad. *Googlear* Ashtanga, generará la irrupción de miles de imágenes en toda la web con cuerpos contorsionados en posturas asombrosas. Sin embargo, la práctica se cuenta a sí misma como una práctica espiritual y poco se encuentra acerca del cuerpo en su teoría.

El objetivo de esta tesis, en un primer momento fue hablar del cuerpo del Ashtanga, sin embargo, para poder llegar a pensar en ese cuerpo, fue necesario indagar en los orígenes del yoga: buscar en las fuentes védicas, los Upanishds, con el desafío de seleccionar buenas traducciones del sánscrito al inglés, que respetaran el contexto temporal y cultural de la India antigua, sin forzar una idea reinterpretada occidentalmente o, mucho peor, en formato *new age*, lavando esa idea y reemplazándola por un concepto maquillado. Ese proceso fue largo y con muchos obstáculos. Cada texto fue leído en dos o tres diferentes versiones, comparando traducciones, intentando desmalezar de influencias la interpretación. Sin embargo, esas lecturas fueron clave para descubrir que el yoga, era parte de esas influencias, de esas reinterpretaciones, de esas lecturas en distintos idiomas, que la conformaban a través de los siglos como una amalgama sincrética de religiones y culturas. Este proceso de lectura antigua, hizo entender, también, que los textos filosóficos de la India no tienen nada que ver con nuestro corpus filosófico de raigambre griega y sesgo francés, ya que desde Europa hacia el Este, la filosofía está imbricada de religión y ritual. También fue necesario vencer prejuicios de la academia sobre citas bibliográficas “válidas” que sustentaran la escritura. ¿cómo citar a un tal Patanjali, cuando fue un personaje milenario que nació con forma de serpiente? Y entonces la cita era para Edwin Bryant, un

indólogo americano de la Rutgers University, que reinterpretaba las palabras de Patanjali *académicamente*.

En este proceso, se sucedieron varios viajes a la India y a Brasil, para tomar contacto con uno de los maestros que mantiene vivo el linaje del Ashtanga: M.S. Visvanath, apodado Masterji por sus estudiantes, *Master*, maestro, sumado al sufijo *ji*, que en sánscrito añade al nombre un sentido de respeto y cariño. Sus enseñanzas están volcadas en esta tesis, ya que él mantiene la tradición oral enseñada de maestro a discípulo y no posee ningún texto editado a pesar de su vasto conocimiento. Sería sumamente injusto no nombrarlo en estas primeras páginas.

Finalmente, produciendo los datos necesarios para escribir estos cuatro capítulos:

El capítulo 1 indaga en los orígenes del yoga, en sus vertientes védicas antiguas y tántricas medievales, que le imprimieron su origen polisémico. Posteriormente con el advenimiento de la colonia británica sobre India que le imprimió al yoga una impronta occidentalizada y la posterior caída de la colonia, que hizo surgir un contexto muy particular. Estas influencias fueron dando forma a una amalgama sincrética que configuró la práctica que hoy conocemos por yoga.

En el capítulo 2, se desarrolla el surgimiento del Ashtanga Vinyasa Yoga en el sur de la India, rescatando la figura de T. Krishnamacharya, indagando en su método y señalando las tensiones que significaron su exportación a contextos occidentalizados. La posibilidad de definir al yoga como un campo social, allanó este trabajo, pudiendo observar diferentes categorías de análisis para entender al Ashtanga dentro del yoga, y al cuerpo dentro del Ashtanga. Entender que la influencia del contexto mundial en los albores del s. XX también impactó en que el Ashtanga se conformara de una manera determinada, difuminando los límites entre el binomio oriente-occidente y haciendo que el cuerpo y sus prácticas, tomaran una dimensión impensada en el yoga antiguo.

En el capítulo 3 se desarrollan los modos de corporalidad de los contextos occidentalizados y de los contextos del yoga, significando al cuerpo tanto desde la

modernidad y la civilización como desde lo védico y lo tántrico, haciendo una síntesis en lo que se denomina en este trabajo como el modo de corporalidad del Ashtanga Vinyasa Yoga.

## CAPÍTULO 1

### **El asunto del origen del Yoga**

No es sencillo pensar en un origen concreto del Yoga, circunscripto a una fecha y un sitio determinados, o a la existencia de un Yoga “puro”, precedente del Yoga que hoy conocemos, ni tampoco pensar en una teoría unificada sobre su origen. En este capítulo, se intentará señalar que el yoga, como toda práctica, tiene una historia propia que, además de estar atravesada por una cronología, se rige por una lógica y sentidos particulares. En el imaginario colectivo sobre el yoga, está el supuesto de que es casi tan antiguo como la misma humanidad, afirmación que podría rastrearse a partir de investigaciones arqueológicas realizadas en la India. Por ejemplo, en el sitio de Balathal (distrito de Rahastán, India) se localizó un esqueleto ubicado en posición sentada, con las piernas cruzadas, -en una postura típica del Yoga llamada *Padmasana* (postura del loto)- con una antigüedad estimada en 2700 años o asimismo en las excavaciones de las antiguas ciudades de Harappa y Mohenjo-Daro que conformaban el “valle del Indo”<sup>1</sup> entre las fronteras actuales de India y Pakistán, en donde se hallaron sellos de arcilla con representaciones de deidades sentadas en posturas similares<sup>2</sup>: aun siendo estos hallazgos arqueológicos muy importantes, no podría afirmarse que éstos, podrían considerarse por sí mismos, pruebas de la existencia de que esto que hoy conocemos como “yoga” ya existía en épocas tan remotas. Asimismo, hay quienes aseguran que los inicios del yoga podrían remontarse al Medioevo, como se desarrollará más adelante en el capítulo. Por ser el yoga una práctica milenaria y con diversas tendencias, ideologías y escuelas, sería imposible en esta tesis abarcar la práctica del yoga como una totalidad. Por lo tanto, se comenzará historizando en el origen polisémico del yoga, y luego se recortará la investigación sobre el Ashtanga Vinyasa Yoga, una de las modalidades más practicadas y de gran aceptación en los contextos occidentalizados en la actualidad.

---

<sup>1</sup> Para ampliar véase: Parpola, Asko, (2017).

<sup>2</sup> Se hizo especialmente conocido el sello nombrado como “420” o “Proto-Siva”

No podríamos afirmar que la práctica del yoga actual es necesariamente la misma que en sus orígenes, ni que su importación a otras latitudes, como la que esta tesis indaga, implique las mismas condiciones o particularidades. Se podría comenzar señalando que probablemente los inicios del yoga tienen que ver con una amalgama sincrética que se fue sucediendo en aproximadamente los últimos mil quinientos años y que abarca varias culturas y sistemas filosóficos de contextos orientales, que lo han influido, modelado, organizado y direccionado según la época. Incluso el propio concepto, etimológicamente hablando, no tiene idéntico significado a lo largo de esta historia, y podría decirse que “cada grupo en cada tiempo ha creado su propia versión y visión del Yoga” (White 2012), haciéndonos suponer desde el inicio en un concepto sumamente dinámico. Las referencias históricas acerca del término yoga, son multivalentes, aplicándosele diferentes representaciones, algunas más literales. En los primeros textos escritos que se conocen de la India, los Vedas, (particularmente en el Rg Veda) se hace referencia a yoga como la unión entre un animal de carga y un carro (podría encontrarse cierta familiaridad con el término castellano “yugo”) así como al aparejo para unir los animales al carro o al carro (de guerra en esta época) en sí mismo (White 2012). Cualquier palabra expresada en el idioma sánscrito puede abrir un abanico de posibilidades relacionados a sus usos antiguos, usos nuevos, representaciones literales, doble sentido, significados metafóricos o juegos de palabras y el término yoga no es una excepción ya que tiene toda una historia de usos dentro de todas las tradiciones religiosas de India (Chappel, 2016), por lo que será necesario comenzar contextualizando al yoga dentro de las diferentes tradiciones y escuelas filosóficas de ese país. Mallinson (2009) marca incluso una diferencia de uso de la terminología y escritura específica sobre yoga en sus investigaciones, diferenciando “yoga”, como una disciplina espiritual, “*yoga*” (en itálicas) cuando se refiere al uso de la palabra en el lenguaje indio, “yogi” como al practicante de yoga y “Yogī” o “Jogī” (con mayúsculas) cuando se refiere a los integrantes de una orden religiosa o casta que llevaban esos nombres<sup>3</sup>. En un sentido espiritual, yoga puede entenderse como “un proceso de desarrollo mental y enfoque físico para el cultivo de un estado de ser refinado y pacífico” (Chappel, 2016:2) <sup>Y</sup> cuyos métodos pueden incluir posturas físicas,

---

<sup>3</sup> De hecho, Mallinson realiza en el artículo citado, una crítica a Gordon White sobre el uso indiscriminado para la palabra yoga o Yoga y yogi o Yogi

la regulación de la respiración, actos devocionales, permanecer en posición sentada en silencio, recitar mantras o estudiar *textos sagrados*<sup>4</sup>. Aun considerando que aludir a esta idea de separación física y mental, pertenece a un punto de vista más moderno, es interesante comenzar a enfatizar desde el comienzo, que el yoga considera al ser humano en una variedad de dimensiones que hoy podríamos denominar física, psicológica, espiritual, entre otras. La enseñanza de estos métodos fue inicialmente transmitida de manera oral pero, aun así, dentro del extensivo corpus de literatura antigua de la India, los Vedas, se han encontrado aportes sobre las primeras instrucciones escritas acerca de la meditación y la repetición de sílabas (mantras). A los Vedas, pertenecen los Upanishads, una colección de textos cuyos primeros exponentes están datados en el s. VI AEC.

En el Katha Upanishad<sup>5</sup>, texto muy antiguo de datación controvertida<sup>6</sup>, se relata una historia en la que el dios de la muerte, Yama, revela a un joven de nombre Naciketas la enseñanza completa del yoga. Yama, compara la relación entre el cuerpo, la mente y el intelecto con la relación entre un jinete, su caballo y su carro (KU 1, 3.3-9) comparación que se aproxima a la hecha por Platón en Fedro<sup>7</sup>:

Conoce el ser como un cochero en el carro,  
y el cuerpo es simplemente el cochero.  
Conoce el intelecto como un auriga ´  
y la mente como simplemente las riendas.  
Los sentidos son los caballos y los objetos de los sentidos  
son los caminos alrededor de él.  
Él (el *atman*) quien está unido al cuerpo, sentidos y mente,  
el sabio proclama como aquel que disfruta.

---

<sup>4</sup> *textos sagrados*, según Olivelle (1998) refiere a aquellos textos que son percibidos por una comunidad o grupo de comunidades con autoridad religiosa

<sup>5</sup> Kaṭha-upaniṣad . Una versión en español está disponible en:  
[http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/ObrasClasicas/\\_docs/Katha\\_Upanishad-Literatura\\_clasica\\_hindu.pdf](http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/ObrasClasicas/_docs/Katha_Upanishad-Literatura_clasica_hindu.pdf)

<sup>6</sup> Su escritura habría sucedido entre el siglo III y VII aec.

<sup>7</sup> Para mayores indagaciones sobre este tema véase: "La alegoría del Carro del Alma en Platón y en la Kaṭha-upaniṣad" de Paolo Magnone disponible en: <https://philpapers.org/archive/MAGLAD-2.pdf>

Cuando un hombre carece de entendimiento y su mente nunca está controlada, sus sentidos no le obedecen al auriga, como caballos malos.

Pero cuando un hombre tiene entendimiento y su mente está siempre controlada, sus sentidos obedecen al auriga como caballos buenos.

Cuando un hombre carece de entendimiento, está desatento y siempre impuro él no alcanza ese paso final pero se introduce en la rueda de renacimiento.

Pero cuando un hombre tiene entendimiento, está atento y siempre puro él alcanza ese paso final desde el cual él no renace de nuevo.

Cuando la mente de un hombre es sus riendas, el intelecto su auriga, él alcanza el final de la rueda, el paso más elevado de Visnu

(Olivelle 1998)<sup>8</sup>

A través de esta alegoría, el Katha Upanishad nos deja una de las primeras definiciones de yoga: un estado en el que los sentidos y la mente, están sujetos: “Cuando los sentidos están firmemente controlados, esto es Yoga” (KU 6,11) Y el objetivo final de la práctica: liberarse del sufrimiento y de la muerte para obtener el estado de *brahma*: la unión con lo absoluto. Este antiguo texto, además describe una jerarquía de componentes del sistema cuerpo-mente (sentidos, mente, intelecto), términos que sustentan las bases de las categorías de la Filosofía Samkhya<sup>9</sup>, de gran influencia en las posteriores tradiciones y textos como los Yogasutras y el Bhagavad Gita.

Alrededor del s. III EC comienzan a aparecer referencias al yoga dentro de los sistemas filosóficos de la época: el Hinduismo, el Jainismo y el Budismo, comenzando a delinearse algunos principios y elementos de la práctica que perdurarán en el tiempo. En el *Bhagavad Gītā* (fechado entre s. V-II AEC) a lo largo de sus 700 versos, se describen diversos comportamientos éticos y en el capítulo sexto se encuentran

---

<sup>8</sup> la traducción del inglés al español, es de la autora.

<sup>9</sup> una de las seis escuelas tradicionales de Filosofía de la India

instrucciones para sentarse y meditar. Aquí se encuentran la descripción de tres yogas filosóficos: *Karma Yoga*, la realización de acciones desinteresadamente; *Jñāna Yoga*, el discernimiento de la naturaleza eterna del alma en contraste con el cambio constante que se expresa en los tres constituyentes de la realidad: *tamas* o pesadez, *rajas* o pasión y *sattva*<sup>10</sup> o iluminación; y *Bhakti Yoga*, el cultivo de sentimientos devocionales (Chappel 2016).

En esta época van emergiendo los sistemas de yoga más tempranos y pueden encontrarse indicios de esto en las escrituras del canon de la escuela budista Yogacara; en el tratado *Visuddhimagga* del autor Buddhaghosa perteneciente a la escuela budista Theravada y en el *Yogadrstisamuccaya* del autor jainista Haribhadra. La escuela Yogacara, fue la tradición budista más temprana en utilizar el término yoga para expresar su sistema filosófico. Esta escuela, ofreció un detallado análisis de percepción y conciencia junto a un conjunto de disciplinas meditativas. El análisis Yogacara acerca de la “conciencia” tiene muchos puntos en común con la descripción del término “yoga” que aproximadamente en la misma etapa histórica iba a realizar el texto Yoga Sutras, dejando en evidencia la polinización cruzada que se produjo a través de las fronteras religiosas en materia de yoga (La Vallée Poussin 1938)<sup>11</sup>.

Los Yoga Sutras<sup>12</sup>, constituyen una recopilación de aforismos que datan aproximadamente del siglo III EC y son atribuidos a su compilador Patanjali. Los comentarios de los YS de Vyasa, escritos alrededor del siglo V, son considerados los más antiguos y a partir de éstos, se basaron los posteriores comentarios sobre los YS (Alter 2004). Es en esta antigua fuente, en donde podemos encontrar una definición de yoga que en la actualidad es utilizada para definir la disciplina. En su primer libro, el segundo aforismo proclama<sup>13</sup>: *yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ*<sup>14</sup>. En donde *yogaḥ*, se traduce como yoga; *citta*, la mente; *vṛtti*, fluctuación, estado; *nirodhaḥ*, restricción, control. Bryant (2009) organiza la traducción del Sutra como: “Yoga es el aquietamiento de los cambios

---

<sup>10</sup> Ver cap. 3

<sup>11</sup> Citado por White, 2012 pág 5

<sup>12</sup> En adelante, YS

<sup>13</sup> YS 1,2

<sup>14</sup> Se utilizan los términos en el Alfabeto Internacional de Transliteración Sánscrita o AITS (o en inglés IAST; International Alphabet of Sanskrit Transliteration

de estado de la mente”<sup>15</sup>. En general, las traducciones sobre este aforismo varían entre el control de la mente, la regulación de la mente y la cesación de la fluctuación de la mente. Pero todas las interpretaciones de los YS, confluyen al definir al Yoga como una práctica para la mente, distando bastante de la idea del *yoga postural* que se tiene en la actualidad.

Dentro del corpus de textos Jainistas, encontramos en el temprano Taittirīya Upaniṣad (s. VI AEC) lo que parece ser la primera referencia *espiritual* al Yoga, y asimismo en el Śvetāśvatara (circa s. IV AEC) y Maitri Upaniṣads (circa s. III AEC) se desarrollan discusiones sobre el yoga como una descripción espiritual (Chappel 2016). Por su parte, el más tardío Tattvarthasutra define yoga como actividad del cuerpo, palabra y mente (Tattvarthasutra 6,1-2): “la acción del cuerpo, el órgano del habla y la mente se llama yoga”<sup>16</sup>. Tanto en el Jainismo como en el Budismo y el Hinduismo tempranos, las referencias al yoga, aparecían vinculadas a un sistema de meditación o de control de la mente, así también como camino de *liberación* de los sufrimientos de la existencia. En estas fuentes tempranas, el término yoga aparece para referirse a cuestiones vinculadas con la meditación y la conciencia.

Observar al yoga en su contexto histórico, nos permitirá entender esta práctica sumamente antigua con sus particularidades inherentes, sus minuciosidades y sus sentidos propios considerando su cronología y sus sentidos culturales según la época. La presencia del yoga a lo largo de la historia y en las sociedades, y su moderna exportación a contextos occidentalizados, nos señalan su significativa capacidad de adaptación a diversos contextos e incluso a nuevos significados, pero manteniendo muchas de sus características. De esta forma, se propone como intención de fondo indagar las razones de su vigencia en la actualidad, su perseverancia a pesar de los dramáticos cambios de contextos espaciales y temporales.

## **Desarrollo Medieval – Yoga en el Tantra**

---

<sup>15</sup> La traducción del inglés al español es de la autora.

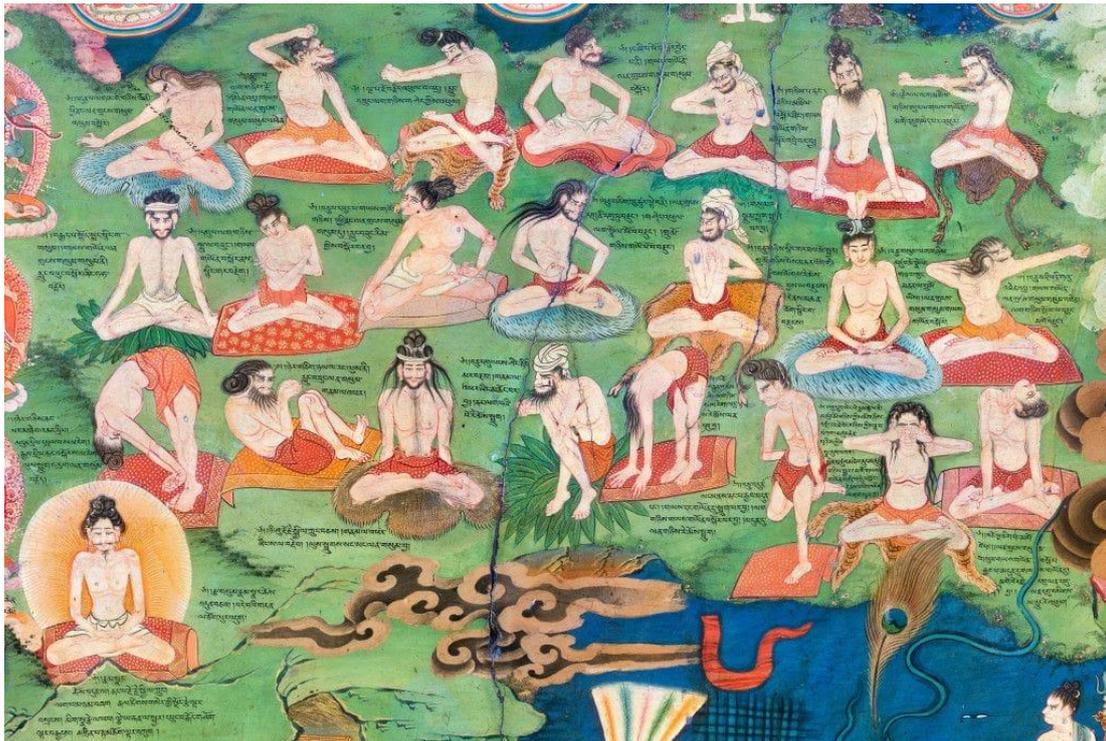
<sup>16</sup> Tattvarthasutra, Capítulo 6

Los Tantras son escrituras medievales que introdujeron importantes innovaciones en la teoría y la práctica del yoga. En estos textos, el término yoga tuvo una amplia variedad de connotaciones significando simplemente “práctica” o “disciplina” en un sentido muy general, pero también refiriéndose en un sentido más literal a la conjunción, unión, o identidad con una conciencia divina. En los Tantras Budistas, Yoga puede considerarse tanto un programa de meditación o visualización como un ritual o una práctica gnóstica (White 2012). Se puede hablar de dos formas principales de Yoga en los tantras, una más antigua, recurrente en las tempranas tradiciones tántricas, y que incluye prácticas exotéricas: visualizaciones, rituales de ofrendas, cultos y uso de mantras; y otra forma posterior; las prácticas esotéricas que involucraban “la expansión de la conciencia a un nivel divino (...) instantáneamente disparada por el consumo (*real o simbólico*<sup>17</sup>) de sustancias prohibidas como semen, sangre menstrual, heces, orina, carne humana y similares”(White 2012:14) Ambas propuestas constituían el camino para iluminarse, o auto deificarse, para alcanzar un estado superior al meramente humano, conocido como estado de *brahman*<sup>18</sup> o Absoluto.

---

<sup>17</sup> Las cursivas son de la autora

<sup>18</sup> Se diferencia *brahman*, con minúscula, como el estado superior que se alcanza a través de las prácticas, diferenciado de *Brahma* con mayúscula, nombre de la deidad hinduista.



"Las llaves secretas de los canales y los vientos" pintura que representan 23 posturas de yoga de los murales de Lukhang. Museo Rubin de Nueva York.

Los maestros tántricos conocidos como *mahasiddhas* o *siddhas* (grandes perfectos o grandes adeptos) tuvieron una gran influencia en la época comprendida entre los siglos VIII-XII EC. Transmitiendo especialmente su conocimiento sobre los Yogiuni Tantras, un conjunto de textos interrelacionados, esotéricos y controversiales, cargados sexualmente y soteriológicamente que se hicieron especialmente importantes varios siglos después para las escuelas budistas tibetanas Kagyu, Sakya y Gelug. Las historias y leyendas que rodean a los *siddhas*, y las palabras que se les atribuyen, han influenciado a innumerables budistas en India, Nepal y Tíbet por miles de años; pero en sus orígenes, no es sencillo considerarlos por fuera de las tradiciones indias no budistas de la época, especialmente las relacionadas al hinduismo. Es muy difícil clasificar las diferencias ente los *siddhas*, como los ascetas *saivas* (los Pasupatas y Kapalikas); los tántricos (Saivas y Saktas) o los Nath *siddhas* (de los que se hablará más adelante) y *Rasa siddhas*. Hay similitudes generales entre las ideas y las prácticas encontradas en escrituras *siddhas* budistas y las de otras comunidades yóguicas y ascéticas indias

(Jackson 2004), por lo cual se infiere una estrecha relación que imposibilitaría hacer clasificaciones cerradas sobre las comunidades y las escuelas de la época y mucho menos sería posible otorgarle a cada una un estilo o definición de yoga propios. Los Tantras han influenciado a toda la filosofía india medieval y han impactado fuertemente en sus prácticas, cosmologías e ideas. Los *siddhas* han dejado una gran variedad de textos, ceremonias y rituales, como legado de riqueza en las prácticas yóguicas de la época, y marcándolas con un fuerte énfasis de influencias tántricas.

A partir de los siglos X-XI, se evidencia la emergencia un yoga más sistemático, constituido como una disciplina en sí misma nombrada por los textos como Hatha Yoga. Entre los s. XI-XV se compuso el corpus de los trabajos en sánscrito que enseñaban el Hatha Yoga, método con un marcado énfasis en las prácticas físicas. Estos textos fueron fundamentales para las subsiguientes formulaciones de Yoga, incluyendo los Yoga Upanishads. Muchas de las técnicas descritas en los textos de esta época, imprimieron su marca en el yoga actual. El Hatha Yoga fue innovador en sintetizar la importancia del cuerpo, dando las primeras herramientas para organizar, secuenciar y nombrar la práctica de posturas que encontramos en nuestros días. Como se verá en los siguientes capítulos de esta tesis, el yoga nos presenta un cuerpo con una lógica particular que la práctica le imprime. En el caso del Hatha Yoga, un cuerpo organizado de manera sutil a través de un sistema de *nadis* y de *chakras* por donde circula la energía Kundalini, a los que se puede acceder a través de prácticas de control y regulación de la respiración cuyas instrucciones se detallan en los textos medievales de Hatha Yoga, como el Hatha yoga Pradipika y el Geranda Samhita, entre otros.

Frecuentemente, el sistema de práctica del Hatha Yoga se refiere a “seis miembros” contra los “ocho miembros” del sistema de YS. Estos dos sistemas, junto con los tardíos Yoga Upanishads y los sistemas de Yoga budistas, comparten en común: las posturas, el control de la respiración, y los tres niveles de concentración meditativa que conducen a Samadhi. En el sistema de YS estos “seis miembros o prácticas” son precedidos por restricciones de comportamiento y observancias rituales purificadoras: Yamas y Niyamas (White 2012).

Todos los trabajos en lenguaje sánscrito del Hatha Yoga -guías en lengua sánscrita para practicar Hatha Yoga- fueron atribuidos a Goraknath (circa siglos XI-XII), quien es considerado el fundador de la orden religiosa Nāth Yogīs o Nāth Siddhas, y a su maestro Matsyendranath. Las características de practicantes de Yoga de la época, nos hacen sospechar de una rica mixtura de tradiciones, religiones y procedencias que confluyen en el Hatha Yoga medieval. A Goraknath y a algunos de sus discípulos se les atribuye también el rico tesoro de poesía mítica, escrita en lenguaje vernáculo entre los siglos XIII-XIV en el norte de la India, aun cuando ellos lo preceden por varios siglos. Estos poemas, contienen vívidas descripciones del cuerpo de los yoguis, identificando sus paisajes internos con las principales montañas, sistemas de ríos, y otros paisajes de la India así como también con mundos imaginarios de la cosmología India medieval (White 2012), y recrean el sincretismo musulmán, hinduista y yogui de la época, como refleja uno de los poemas de Kabir<sup>19</sup>:

Oh siervo! Dónde me buscas? Estoy a tu lado  
No estoy ni en el templo ni en la mezquita:  
no estoy ni en la Kaaba<sup>20</sup> ni en el Kailash<sup>21</sup>:  
Tampoco estoy en ritos y ceremonias,  
ni en el Yoga, ni en la renunciación.  
Si eres un verdadero buscador,  
una vez que me veas, me encontrarás  
en un momento del tiempo.  
Kabir dice: "¡Oh Sadhu! Dios es  
la respiración dentro de la respiración

Los yoguis tántricos, tenían fama de tener poderes sobrenaturales, y muchas crónicas medievales cuentan de princesas que abandonaron sus tronos para tomar iniciaciones con ilustres gurús y yoguis que utilizaban sus poderes sobrenaturales

---

<sup>19</sup> Kabir fue un santo-poeta indio del siglo XIII, cuyos poemas fueron traducidos del hindi al inglés por Rabindranath Tagore

<sup>20</sup> Construcción cuadrada sagrada para los musulmanes que se encuentra dentro de la mezquita de La Meca, Arabia Saudita

<sup>21</sup> Montaña del Tíbet considerada sagrada para varias religiones; el Hinduismo, la considera la morada de Siva, el Budismo, la considerada el centro del Universo.

en beneficio o detrimento de sus reinos, con lo cual se infiere su autoridad en el orden político de la época. Todos los grandes emperadores mongoles interactuaron con los Naths. Si bien es difícil separar hechos reales de ficticios en el caso de los Naths, cuyas historias están mezcladas de leyenda, no hay dudas que ellos fueron figuras históricas muy importantes que provocaron fuertes reacciones tanto en personas corrientes como poderosas, dejando evidencia de su importante presencia en la escena social de la época. Si bien la influencia de los Naths en la constitución del Hatha Yoga fue fundamental, Mallinson (2009), insistirá en un olvido histórico en relación a dos órdenes ascéticos: los Daśanāmī Saṃnyāsīs' y los Rāmānandīs. El autor realiza una crítica a los investigadores académicos modernos del origen del yoga, por la ausencia de los grupos Daśanāmī Saṃnyāsīs' y Rāmānandīs<sup>22</sup>, y la exclusiva soberanía de los Nāth Yogīs sobre el Hatha Yoga. Señala, asimismo, una marcada predilección de los Naths por adquirir "siddhis" (poderes sobrenaturales tales como levitar, escuchar conversaciones a lo lejos, materializar objetos, entre otros) como un fin de la práctica y no como un método de liberación, y es enfático en declamar "los poderes no son la práctica" (Mallinson, 2009:4).

Matsyendranath y Goraknath quienes podrían ser considerados los fundadores del Hatha Yoga, son mencionados por algunos historiadores como maestros budistas, aunque al mismo tiempo, los shivaistas<sup>23</sup> sostienen que Goraknath es una encarnación de Shiva<sup>24</sup>. Por la época, los límites de las prácticas esotéricas del Budismo y los rituales hinduistas no resultan ser muy definidos y probablemente no existieran encasillamientos tan estrictos. El Hatha Yoga se nos presenta como un entramado donde confluyen diversas culturas y creencias, pero básicamente, lo que se deduce de los textos, según Mallinson (2017) es que las prácticas del Hatha Yoga enseñan que cualquiera (cabezas de familia, ascetas, budistas, jainistas, tántricos) podrían practicar y

---

<sup>22</sup> De hecho el artículo de Mallinson que aquí se referencia, es una completa crítica a un trabajo de David Gordon White: "*Sinister Yogis*" by David Gordon White. Chicago: Chicago University Press. 2009. ISBN: 978-0-226-89513-0, por considerarlo plagado de errores históricos y de malas traducciones del sánscrito al inglés, que realizan conclusiones confusas sobre algunos puntos de su investigación.

<sup>23</sup> Seguidores de Shiva

<sup>24</sup> Una de las principales deidades hinduistas junto con Vishnu y Brahma conforma el Trimurti.

beneficiarse de sus técnicas, sin iniciarse en ninguna secta en particular y sin mediar ninguna afiliación religiosa o creencia filosófica.

La vertiente tántrica de donde abrevó intensamente el yoga moderno, puede ser reconocida en varios elementos del yoga que trascendieron la época medieval y que incluso se mantienen presentes en las tradiciones de yoga que se practica en la actualidad. A modo de síntesis, se puede enunciar en los siguientes puntos, ese legado:

- Posturas fijas (asanas)
- Técnicas de control de la respiración (pranayama)
- Bandhas (literalmente cierres. Consisten en contracciones musculares voluntarias que impiden que la energía del cuerpo se disipe.)
- Mudras (literalmente sellos, consisten en gestos simbólicos que se realizan con las manos para producir estados particulares de conciencia)
- Movilidad ascendente de la energía Kundalini (a través del control sobre los nadis y los chakras)
- Prácticas meditativas y un número de prácticas tántricas esotéricas.
- La inclusión de mantras y votos.

Más tarde, entre los siglos IX-XIII, una colección de veintiún textos, los Yoga Upanishads aportan sus reinterpretaciones de los Upanishads clásicos. Compilados en el norte de la India y expandidos por los *brahmines* del sur, estos trabajos se adosaron a la riqueza de información de los Tantras Hindúes, y de las tradiciones de Hatha Yoga de los Naths, incluyendo la Kundalini y los asanas.

Dentro de los textos medievales de Hatha Yoga, son destacables, como se mencionó anteriormente, el Hathayogapradipika (s. XIV) y dos textos posteriores pero muy similares, el Gherandasamhita (s. XVII) y el Shivasamhita (circa s. XV)<sup>25</sup>. Cada uno de estos textos describe procedimientos de asana (posturas), pranayama (técnicas de respiración) mudras (gestos), bandhas (sellos o cerramientos), kriyas (técnicas purificadoras orgánicas) y los pasos básicos para meditar, aunque de un modo críptico

---

<sup>25</sup> La datación del Siva Samhita corresponde a Mallinson (2007: x) quien ubica al texto entre los años 1300 al 1500 de la EC.

y sin extenderse demasiado en explicaciones, ya que el yoga de esta época, surge de una marcada tradición oral transmitida de gurú a discípulo (y de la estrecha relación entre ellos) y no del estudio a través de textos escritos. Especialmente el Hathayogapradipika dio el primer paso en un sistema que además de la práctica del aquietamiento de la mente a través de la meditación, también empleaba pranayama, limpiezas físicas bastante agresivas (Kriyas), bandhas (bloqueos de energía), mudras, nada (el enfoque en el sonido sutil) y técnicas meditativas. El Hathayogapradipika, a modo de un manual de práctica, marca un punto de inflexión en el comienzo e la práctica de un yoga más postural que determinará el yoga moderno. En este texto se mencionan ochenta y cuatro asanas, aunque detallan sólo dieciséis, pero por primera vez explicando la técnica precisa del cuerpo que debe ser adoptada para su ejecución:

“Lleve los dedos gordos hasta las orejas con ambas manos como si dibujara un arco.

Esto es Dhanurasana” (HYP 1, 25)

Pero aun cuando los asanas se detallan minuciosamente, la preocupación central de los Nāth Yogīs no era la aptitud física, al menos en un sentido fisiológico, sino más bien, el tema de la inmortalidad (o la conquista de la muerte) y la materialización de la magia, demostrando ser más abstractos, místicos y explícitamente orientados hacia el ocultismo que los YS (Alter 2004) y se infiere que, por esta razón, las explicaciones sobre las prácticas más físicas son escasas. Los textos citados - Hathayogapradipika, Gherandasamhita y Shivasamhita – aun datado a lo largo de 200 o 300 años, configuran en la mirada histórica sobre el yoga en su conjunto, un punto de inflexión entre el yoga medieval y el yoga moderno, ya que sientan las bases para diferenciar claramente a un yoga cuyas características se correspondían con prácticas espirituales y meditativas, así como rituales secretos y mágicos, de un yoga cuyo énfasis estaba puesto en la (aparente) importancia de posturas físicas y prácticas respiratorias.

## **Yoga Moderno**

Calcuta fue, en el siglo XIX “el centro de vida intelectual más importante de la India colonial, lugar donde emergió un estilo de hombres que lideraban las reformas indias y los movimientos independentistas. Muchos de estos hombres pro-reforma, desecharon sus ropas occidentales para vestirse con las túnicas color azafrán de los hombres santos de la India” (White, 2012:20) haciendo evidente la necesidad de la sociedad india de encontrar su propia identidad por fuera de la impuesta por la colonia británica. En este contexto, Vivekananda, un discípulo bengalí del sabio místico Ramakrishna, participa en 1893 en el “Parlamento Mundial de las Religiones en Chicago” abriendo las puertas del hinduismo y del Yoga a occidente. Él proclamaba una especie de espiritualidad basada en Vedanta<sup>26</sup>, pero expresada en términos que él llamó a Raja Yoga, abogando por un tipo de "teología del yoga" vinculada al mundo de la experiencia directa (Alter, 2004). Por su parte, otro gurú de la época, Sri Aurobindo, educado en Londres e involucrado en el movimiento independentista indio, - razón por la que fue encarcelado por los británicos *por liderar una revuelta contra el imperio* (White 2012)-, progresivamente se retiró de su participación social y dedicó la última parte de su vida a una vida ascética, enseñando el Yoga en un ashram, en la ciudad de Pondichery, que aún permanece en actividad. El hecho de alejarse de la vida política y *dedicarse a prácticas espirituales*, señala un cambio radical con las historias de los yoguis medievales, quienes activamente participaban de lo político en su época: probablemente la dicotomía entre cuerpo y alma presente en occidente en ese tiempo de la conquista británica, también haya influido en esa India colonial, presentado a las luchas sociales como opuestas a los asuntos espirituales<sup>27</sup>. Tanto Vivekananda como Aurobindo, proclamaban un yoga de tendencia más espiritual y religioso, pero ambos incluyeron algunas citas en relación a características fisiológicas en su enseñanza del Yoga, algunas célebres como aquellas de Vivekananda “estarás más cerca del cielo a través del fútbol que a través del estudio de la Gita<sup>28</sup>” y “lo que queremos es vigor en la sangre, fuerza en los nervios, músculos de hierro y nervios de acero” aludiendo al beneficio de poseer un cuerpo vigoroso y saludable, indispensable para el desarrollo del yoga, pero con seguridad, frases enunciadas en el contexto tardío de la colonia que se

---

<sup>26</sup> uno de los sistemas filosóficos más antiguos de la India, basado en los Upanishads védicos

<sup>27</sup> Ver capítulo 3 para ampliar.

<sup>28</sup> De la Baghavat Gita

desarrollaba en esos años en India, en donde el culturismo con sus ejercicios y entrenamientos, el auge de la educación física y de las gimnasias sueca y danesa eran la novedad<sup>29</sup> y cuya influencia comenzaba a vislumbrarse desde los albores del siglo XX y que luego se instalaría con fuerza en los siguientes años de la India, direccionando inexorablemente los sistemas de yoga contemporáneos.



Swami Vivekananda en el “World Parliament of Religions in Chicago” en 1893. (tomado de Ibtimes, India<sup>30</sup>)

Aun cuando la influencia de Aurobindo (1872-1950) y Vivekananda (1863-1902), ha sido casi exclusivamente en el plano de la religión institucionalizada, el espiritualismo y la filosofía (Alter 2004), se puede comenzar a delinear la enorme importancia otorgada al cuerpo desde la práctica del yoga, temática que ampliaremos en la investigación de esta tesis en los subsiguientes capítulos.

---

<sup>29</sup> Para ampliar sobre la influencia de estas disciplinas en el yoga moderno: ver Singleton (2018), especialmente el cap. 4

<sup>30</sup> Disponible en <https://www.ibtimes.co.in/read-full-speech-swami-vivekananda-delivered-communal-harmony-sept-11-1893-chicago-photo-693318>

En el contexto de finales de siglo XIX y principios del siglo XX, White (2012) también destaca a Parahansa Yogananda; autor del best-seller “Autobiografía de un yogui” libro a través del cual muchas personas acudieron a la práctica de Yoga, a Sivananda; fundador de la “Sociedad para la Vida divina” en 1932 -y a su *ashram* en Rishikesh-, a Hariharananda Aranya; quien fundó Kapila Matha, un monasterio que aun continua enseñando yoga en la línea de la filosofía Samkhya y a Swami Kuvalayananda; quien se enfocó en los beneficios físicos y médicos del yoga.

Estos gurús, pusieron el énfasis del yoga de la época en conceptos puramente espirituales y religiosos, aun cuando en ese momento en Europa se desarrollaba la “reforma de las gimnásticas”, movimiento que otorgó a los deportes y actividades físicas una marcada tendencia hacia la Fisiología y la Higiene. Esta corriente, estaba enmarcada en un momento histórico muy particular, en el que se pueden destacar tres hechos importantes que la influenciaron y definieron; en primer lugar, la publicación (en 1859) de la teoría de Darwin sobre “El Origen de las Especies”, obra que otorgó a la Biología un auténtico protagonismo; en segundo término, el pleno auge del Naturalismo en las Artes, con su pretensión de poner los pies en la realidad objetiva y por último, el apogeo del Positivismo que, instituyéndose como doctrina filosófica, otorgaba al método científico la legitimidad absoluta en la búsqueda del conocimiento (Crisorio, 2009; Galak, 2016). Sin embargo, en el sur de Asia, los gurús del yoga, parecían en un principio estar ajenos a los movimientos naturalistas, alejándose un poco del marcado interés por las posturas, la respiración y las prácticas que había legado el Hatha Yoga, tornándose hacia un yoga más enfocado en la espiritualidad hinduista, acaso como una forma de reivindicar desde la religión, una especie de patriotismo de un colonialismo en decadencia.

En este tiempo, inicios del siglo XX, el Hatha Yoga se vio afectado por una fuerte declinación. En esta escena irrumpe T. Krishnamacharya, el gurú de tres de los maestros de Yoga más importantes del siglo XX, quien volvió a las fuentes del Hatha Yoga en Tíbet, en la búsqueda de los practicantes de esta tradición casi perdida en India. “Cualquiera sea lo que T. Krishnamacharya encontró en sus días en Tíbet, el Yoga que él enseñó en su rol de Maestro de Yoga del Palacio de Mysore fue una ecléctica amalgama de técnicas de Hatha Yoga, calistenia militar británica, la gimnasia regional y las

tradiciones de lucha del suroeste de India” (Sjoman 1996)<sup>31</sup>. Promediando el año 1950 sus principales discípulos y sus estudiantes llevan adelante la vanguardia del Yoga en la escena contemporánea occidental, colaborando en la expansión de la enseñanza de yoga en Europa y América.

Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), enseñó en el Palacio del Mahará de Mysore estado de Karnakata, sur de la India, desde 1924 hasta 1957, luego en Madrás hasta su muerte en 1989. Entre sus numerosos alumnos se destacan:

- BK Iyengar, vinculado al famoso violinista Yehudi Menuhin, quien se encargó de que Iyengar enseñara Yoga en Londres, Suiza, París, entre otros lugares.
- TKV Desikachar, cuarto hijo de T. Krishnamacharya y discípulo de su padre.
- Indra Devi, única discípula mujer conocida, hija de un diplomático de la India, quien luego enseñó Yoga en los años cincuenta en Los Ángeles, California y entre 1982 a 2002 en Argentina, donde murió y es considerada una gran referente del yoga a nivel nacional.
- Pattabhi Jois, quien en la década de los ´70 enseñó Yoga en los Estados Unidos, expandiendo el método del Ashtanga Vinyasa Yoga tal como hoy lo conocemos<sup>32</sup>.

Es Jois quien comienza a reproducir de un yoga más acorde al contexto de occidente, y devela su propia definición de yoga, que hoy muchos años después, se continúa utilizando para dar cuenta lo que en la actualidad se traduce como yoga en los contextos occidentalizados “tu capacidad de control mental, tomar práctica, eso es yoga (...) práctica, práctica, práctica ese es el método”<sup>33</sup>. Es también Jois, quien propone un método único, basado en progresiones de series de posturas con un tipo de respiración y, que ya no pone su énfasis en el estudio de los textos sagrados o en las prácticas religiosas sino en una práctica más declaradamente postural que la de sus predecesores.

---

<sup>31</sup> citado por White (2012)

<sup>32</sup> Esta enumeración de los discípulos de Krishnamacharya, es parte de una decisión metodológica en esta tesis, de continuar con la línea histórica lo más fielmente posible intentando no omitir a quienes contribuyeron a la vigencia del yoga en la actualidad.

<sup>33</sup> Tomado de una entrevista realizada a Jois disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=o97hfhtXJwo>

El yoga de Pattabhi Jois termina simplificando una práctica muy compleja y extensa en prácticamente dos elementos: el cuerpo y una estera de yoga. Aun cuando muchos adeptos al yoga tradicional comienzan a criticarlo fuertemente, el ashtanga Vinyasa Yoga de Jois, termina siendo exportado con absoluto éxito en contextos occidentalizados.

### **Haciendo síntesis**

Habiéndose realizado hasta este punto un recorrido histórico y cultural acerca del yoga, es necesario reconocer, que es sumamente difícil intentar definir un punto de origen del yoga así como tampoco podría afirmarse que existe *un* único yoga. La cuestión del origen no debe sino considerarse, se reitera, dentro de una amalgama sincrética producto de la historia de la civilización de diversas culturas. El yoga que se practica en la actualidad en los contextos occidentalizados, sin dudas, no es el mismo Yoga que se practicaba hace 1500 años, ya que los primeros registros que se tienen de yoga están relacionados fuertemente al desarrollo de técnicas de meditación con el objetivo de entrenar la mente para alcanzar estados de conciencia superiores, así como tampoco lo es el yoga medieval, fuertemente imbuido en cuestiones vinculadas al control de la energía del cuerpo. Sin embargo, muchas de estas prácticas, como la recitación de *mantras*, la aplicación de *bandhas* y *pranayamas* en la realización de las posturas, siguen reproduciéndose en los sistemas actuales de yoga, configurando la identidad de una práctica que, aun cuando sus adeptos la entienden como un entrenamiento para calmar la mente, también funciona como un sistema ordenado de series de posturas entendidos dentro de una lógica propia de cuerpo, como veremos en próximos capítulos. En este sentido, es innegable la constante fluctuación y correlato entre el trabajo físico, la espiritualidad, el afán por controlar las energías del cuerpo en pos de la realización del yoga: alcanzar el estado de Samadhi, el cual se evidencia como objetivo del yoga en todos los momentos históricos recorridos.

Son variadas las escuelas y tradiciones que se arrogan un origen que, en definitiva, no existe en tanto unívoco, más aun pensando que el yoga irrumpió en los contextos

occidentalizados para ser transmitido y enseñado, pero también fue afectado por la propia idiosincrasia de estos contextos. Encarnar una lucha por mantener un yoga aparentemente puro, original o genuino es, cuanto menos, ignorar su construcción colectiva, extensamente rica en filosofías forjadas en la historia.

## CAPÍTULO 2

### **El asunto del ashtanga Vinyasa Yoga: el método y las tensiones en su exportación a contextos occidentalizados**

#### **1. Contexto histórico y cultural del AVY**

##### **1.1 - Krishnamacharya**

En los inicios del siglo XX, Tirumalai Krishnamacharya, nacido en una familia vaisnava<sup>34</sup> fue iniciado por su padre, un erudito en los *Vedas* y otros textos religiosos muy antiguos quien enseñaba a jóvenes en el estilo gurukula; un tipo de aprendizaje de tutoría en donde doce estudiantes como máximo, residían con el maestro espiritual el tiempo necesario -podrían ser meses o años- hasta que eventualmente, el maestro decidía que el estudiante había completado su educación. Este sistema, favorecía una estrecha y cercana relación entre maestro y estudiantes, aunque no era un estilo sencillo ya que los maestros solían ser muy estrictos (Desikachar 2005). Cuando su padre murió, a sus diez años de edad, la familia de T. Krishnamacharya se movió a la ciudad de Mysore, para que continuara su formación con su bisabuelo: el pontífice del Parakala Math Center (la máxima autoridad de los Sri Vaisnava Sampradayam). Allí estudió la gramática del idioma Sánscrito, Lógica y Filosofía Vedanta. Luego prosiguió sus estudios de sánscrito y lógica en Varanasi, centro intelectual y cultural muy importante en la época. Más adelante, en la universidad de Mysore, recibió los títulos de Veda Kesari (académico sobre los Vedas) y de Mimamsa Vidvan (profesor de filosofía Mimamsa, una de las seis escuelas tradicionales de Filosofía de la India). Continuó sus estudios en la Universidad de Queens en Varanasi, hasta que decidió

---

<sup>34</sup> Los seguidores de la tradición Vaisnava, son seguidores de Lord Vishnu y su consorte Lakshmi. En el sur de la India, la escuela religiosa más popular es Sri Vaisnava Sampradayam, fundada por un maestro llamado Nammalvar. A esta escuela pertenecía Krishnamacharya y su familia.

perfeccionar sus estudios de yoga, práctica de la que nunca se separó aun en su tiempo de estudio. En Varanasi había escuchado acerca de un yogui llamado Rama Mohana Brahmachari quien vivía en una cueva en los Himalayas cerca del lago Manasarovar, en el Tíbet, y hacia allí se embarcó en un viaje atravesando Nepal y la cordillera de los Himalayas con el objeto de buscar el profundo conocimiento del yoga. En aquella época, e incluso en nuestros días, viajar de India a Nepal, y luego de Nepal hasta llegar al desértico sur del Tíbet, no era una tarea sencilla. Sin embargo, T. Krishnamacharya lo hizo, y encontró a su maestro, con quien estudió por siete años y medio, viviendo allí con él y toda su familia, conviviendo y aprendiendo hasta que le fue solicitado el *Guru Dakshina*; el pedido de honorarios del maestro. Cuando éste solicita el dakshina, significa que la educación del estudiante ha terminado: luego de tantos años, el pago solicitado fue: “ahora volvé a la sociedad, llevá adelante una familia y esparcí el mensaje del yoga”. En este caso el *Dakshina* consistió en una tarea a realizar, aunque podría ser tanto dinero, una vaca o una casa, dependiendo de los recursos del estudiante (Desikachar 2005). Luego de completar su formación en yoga en los Himalayas, Krishnamacharya obtuvo varios títulos más en las universidades de Calcutta, Allahabad, Patna y Baroda. Finalmente, volvió a Mysore a dedicarse por completo a ser maestro de yoga, con la ayuda del *Maharaja*<sup>35</sup>, quien le propició una *yoga shala*<sup>36</sup> en el palacio de Mysore, y ante el estupor de su familia y amigos, quienes no entendían que con sus credenciales y estudios se fuera a dedicar *full-time* a enseñar Yoga, disciplina poco popular en esos tiempos.

## 1.2– El Palacio de Mysore

Desde el palacio de Mysore, el yoga al estilo de Krishnamacharya se fue forjando bajo el mecenazgo del Maharajá Krishnaraja Wodiyar IV (1884-1940) entre los años 1930 hasta la independencia india del imperio británico en 1950. Este sistema de

---

<sup>35</sup> El *maharaja* o su versión castellanizada *marajá* era el nombre de aquellos que reinaban en los estados o pequeños reinos de la India. Su traducción literal es “gran rey”

<sup>36</sup> Shala en sánscrito significa casa o construcción. “Yoga shala” se utiliza para denominar al espacio donde se practica yoga, especialmente asanas.

yoga, del que derivarían los sistemas modernos más practicados en la actualidad en los contextos occidentalizados, se iba constituyendo junto a la vanguardia de cultura física que se respiraba en el palacio en esa época<sup>37</sup>. 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. El desarrollo en la India 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 que “fueron la base de la educación física en los colegios y universidades de Gran Bretaña” (Singleton 2018:189) y por reproducción de la colonia, también en la India, junto a la expansión del movimiento culturista en India y finalmente combinándose con la adopción de una perspectiva nacionalista que proponía movimientos tomados de los asanas del hatha yoga. Estas corrientes de gimnasias europeas, sumado al auge del culturismo indio de la época confluyeron en el Palacio de Mysore, en donde fueron convocados tanto Krishnamacharya, para promocionar el yoga desde una perspectiva de práctica nativa, como de M.V. Krishna Rao, cuya misión era “popularizar el ejercicio y el deporte indio por todo el Estado” (Singleton 2018:361), quien desarrolló un culturismo nacionalista que promovía la fuerza combinada con asanas del hatha yoga.

---

<sup>37</sup> El autor Mark Singleton (2018) desarrolla ampliamente en su trabajo para la Oxford University Press sobre los orígenes del yoga postural moderno, puede remitirse a su obra, devenida en el libro que aquí se cita.



Sri T. Krishnamacharya en una exhibición en el palacio de Mysore (a mediados de 1930<sup>38</sup>)

En este contexto ecléctico y vanguardista del Palacio de Mysore, toman forma las secuencias fluidas de asanas enlazadas por una secuencia conectora que son practicadas hoy como Ashtanga Vinyasa Yoga. Lentamente, la fama de Krishnamacharya, y el yoga que con él se practicaba, se fue extendiendo más allá del sur de la India, traspasando fronteras y renovando la práctica de una manera impensada para la época. Sus discípulos de esos veinte años en el Palacio, B.K.S. Iyengar (1918-2014) y K. Pattabhi Jois (1915-2009), fueron quienes desarrollaron las líneas del yoga moderno que hoy se practican más ampliamente en los contextos occidentalizados: el Iyengar Yoga y el Ashtanga Vinyasa Yoga. Pattabhi Jois organizó a partir de esos años de aprendizaje, un sistema que prosperó de forma impresionante a partir de su exportación a Estados Unidos y hoy el heredero de su linaje es Sharat Jois, su nieto, quien llevó adelante el instituto KPJAYI con su épica shala en el barrio de Gokulam, hoy devenido Sharat Yoga Center, en donde se certifican los estudiantes (occidentales) del linaje. Si

---

<sup>38</sup>Foto de Krishnamacharya Yoga Mandiram archives, Chennai India.

bien Sharat Jois ostenta el título de *Paramaguru*, la máxima autoridad del linaje, varias disputas dentro de la familia Jois hacen necesario reconocer a otros maestros llevan adelante la enseñanza del AVY en la actualidad como M. S. Vishvanath de Bangalore (el sobrino de Patthabi Jois, quien enseña desde hace más de cincuenta años), Manju Jois, hijo mayor de Patthabi Jois y Saraswathi Rangaswamy , hija de Patthabi Jois y madre de Sharat Jois.

## **El método**

Aun cuando se repite como un mantra, en los contextos yoguis, que “el yoga es una práctica milenaria”, es necesario situar los contextos socioculturales y políticos que determinaron las diferentes tradiciones y estilos en el que el yoga se fue reproduciendo a lo largo de la historia, y por lo tanto, su prevalencia. Podríamos decir que el AVY, entonces, es una disciplina que comenzó a tomar forma entre los años 1930 y 1950 en el Palacio de Mysore a través de las enseñanzas de Krishnamacharya, basada en las posturas del Hatha Yoga medieval y fuertemente influida por el contexto del culturismo y la educación física que la colonia británica le legó a la India. A partir de los años ´60, esta disciplina terminó de moldearse con Pattabhi Jois y en la siguiente década comenzaría a ganar popularidad mundial luego que Jois comenzara a ser invitado por estudiantes occidentales a viajar a América para enseñar. Los seguidores de Jois, plantean que las series de ashtanga fueron transmitidas e inspiradas por un texto antiguo llamado Yoga Kuruntha, aunque no se encontraron rastros sobre él y es enteramente posible que fuera un texto “inspirado” y atribuido a un sabio de la antigüedad para darle autoridad a la tradición (Singleton 2018). En la actualidad, el método que se conoce como AVY, en los contextos occidentalizados, es el que se desarrollará a continuación.

La palabra ashtanga, refiere a los ocho pasos o componentes del yoga, ("Aṣṭa": el número ocho en sánscrito y "Anga": miembro), y, tal como están descriptos en los YS están definidos como: Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratihara, Dharana, Dhyana y Samadhi. Todos estos pasos o componentes, se consideran prácticas

y tienen como objetivo transversal el equilibrio de la mente. Atendiendo a la definición, anteriormente desarrollada, de que el yoga es el aquietamiento de los cambios de estado de la mente, cada una de estas prácticas, intentará contribuir a ese aquietamiento. Se explicará brevemente cada uno de ellos<sup>39</sup>:

1 - Yamas: son actitudes sociales, consideradas abstinencias o restricciones autoimpuestas en las propias acciones o decisiones, tienen una triple dimensión: la del cuerpo, la palabra y la mente y son cinco:

1.1 - Ahimsa: práctica de la no violencia en las variadas formas de infligir daño.

1.2 - Satya: práctica de la veracidad

1.3 - Asteya: práctica de no robar

1.4 - Brahmacharya: práctica de control de los sentidos

1.5 - Aparigraha: práctica de no desear las pertenencias de los otros

2 - Niyamas: Son actitudes personales, consideradas observancias establecidas. Son también cinco:

2.1 - Saucha: práctica de limpieza. Se divide en interna (relacionada al mantenimiento de pensamientos puros) y externa (relacionada a la limpieza del cuerpo para evitar enfermedades)

2.2 - Santosha: práctica de contentamiento, que no debe confundirse con resignación; se relaciona al contentarse con las propias oportunidades, posibilidades que se presentan.

2.3 - Tapas: práctica de actividades para entrenarse a sí mismo y regular dualidades: frío-calor, alegría-tristeza. Austeridad. Mortificación.

---

<sup>39</sup> La descripción de los pasos del Ashtanga Yoga, se desarrollan según la tradición oral del yoga de Mysore. Particularmente de las enseñanzas de M S Viswanath, "Masterji".

2.4 - Swadhyaya: estudio y conocimiento de los textos y del sí mismo.

2.5 - Iswara Pranidana: práctica devocional. (Puede encontrarse el quinto niyama también como “rendirse a Dios”)

3 - Asana: práctica de posturas. El propósito de asana es mantener el cuerpo fuerte, para poder sentarse y meditar.

4 - Pranayama: prácticas de control de la respiración o regulación de la energía (Prana).

5 - Pratyahara: práctica del retiro de los sentidos y control sobre la forma en que se involucran los sentidos. Cabe destacar que la filosofía hinduista considera la existencia de diez sentidos: hay cinco sentidos de percepción y cinco sentidos de acción.

6 - Dharana: (Dhara: flujo) sostener el flujo ininterrumpido a través de la concentración. Significa fijar la mente en un foco de atención. Dharana es la continuidad en la fijación de ese foco, más allá de los disturbios de la mente.

7 - Dhyana: práctica de la permanencia de la mente en el foco de atención, por un largo tiempo. Meditación.

8 - Samadhi: contemplación, absorción o estado supra-consciente. Realización, éxtasis, trance. Cuando el foco de atención y la persona son la misma cosa. La persona se funde en el objeto que observa. Se conoce como un estado de no-dualidad.

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratihara, componen Bahiranga Sadhana: el conjunto de prácticas externas. Estas cinco prácticas conforman el Hatha Yoga. Por su parte, Dharana, Dhyana y Samadhi, componen Antaranga Sadhana, el conjunto de prácticas internas. Estas tres prácticas conforman el Raja Yoga. Y los ocho pasos en su conjunto, conforman el Ashtanga Yoga; método en donde se proponen ciertos hábitos, modos de vida y de relación, la práctica de posturas y ejercitaciones para mantener el cuerpo fuerte y saludable, prácticas de regulación de la respiración y los sentidos, prácticas de concentración y meditación, como

propuestas para alcanzar un *estado superior*, de *supra-conciencia*; el Samadhi. Cabe señalar, que estos pasos son interdependientes, por lo que se encuentran afectados entre sí: por ejemplo, para realizar una práctica de meditación, en la que el cuerpo permanece casi inmóvil por un lapso prolongado de tiempo, es necesario preparar previamente el soporte postural adecuado a través de la práctica de Asana, o tener el entrenamiento en Pratihara para no desconcentrarse ante el menor sonido ambiental. De la misma manera, se sugiere tener un buen desarrollo del control respiratorio, alcanzado a través de Asana, para practicar Pranayama.

Dentro del Ashtanga Vinyasa Yoga (AVY), los asanas están organizados en series que parten desde movimientos de pie hasta inversiones del cuerpo, pasando por torsiones, posturas de equilibrio, balance sobre los brazos entre otras. El término sánscrito *vinyasa*, refiere a la correcta manera de disponer el cuerpo, se traduce tanto como “orden” como “disposición”<sup>40</sup>. En un sentido coloquial de la práctica, vinyasa es la manera de realizar transiciones entre los asanas. La práctica de asanas comienza con una secuencia de movimientos *Surya Namaskara* (Saludo al Sol) con dos variaciones; *Surya Namaskara Aruna* que consiste en 8 movimientos y *Surya Namaskara Maha Saura* que consiste en 16 movimientos. Luego hay una serie de asanas básicos o fundamentales de pie para luego realizar la serie adecuada en función de la progresión de dificultad y nivel del practicante: la serie primaria se denomina *Yoga Chikitsa*, la serie intermedia *Nadi Shodhana* y la serie avanzada *Sthira Bhaga*<sup>41</sup>. Cada una de estas series, contienen aproximadamente 40 asanas. Finalmente, la práctica se termina con una secuencia final consistente en posturas de cúbito dorsal e inversiones. Los asanas deben practicarse con una respiración particular, llamada *Ujjai*, y con ciertos sellos o cerramientos energéticos utilizados para preservar la energía dentro del cuerpo, los bandhas: *mulabanda*, *uddiyanabanda* y *jalandharabanda*. Por último cada asana tiene un punto de foco visual, denominado *drishti* que, una vez que se alcanza la perfección física de asana, se utiliza como punto de atención en la meditación. El

---

<sup>40</sup> Estas y otras acepciones de la traducción pueden encontrarse en:

[http://spokensanskrit.org/index.php?mode=3&script=hk&tran\\_input=vinyasa&direct=au](http://spokensanskrit.org/index.php?mode=3&script=hk&tran_input=vinyasa&direct=au)

<sup>41</sup> si bien Sthira Bhaga se considera una serie en su totalidad, puede encontrarse dividida en serie avanzada A, B, C, D y a menudo también como tercera, cuarta, quinta y sexta serie

maestro de yoga enseñará cada uno de estos puntos según la progresión del/la estudiante.

### **Las tensiones de la exportación del AVY en los contextos no indios**

En la actualidad el método del AVY es ampliamente practicado en todo el mundo. Esta exportación a contextos no indios, ha generado no pocas tensiones, producto de la diversidad de los contextos y los practicantes. Por un lado, la práctica del AVY recibió las influencias de los nuevos contextos, pudiéndose reconocer que la práctica ya no es la misma que Krishnamacharya enseñaba en el palacio de Mysore, pero por otro lado, tampoco Mysore es la misma desde que miles de estudiantes comenzaron a afluir masivamente para tomar clases con los maestros indios. Hoy esta ciudad está poblada de ashtanguis provenientes de todo el mundo, que recorren sus calles y mercados, transformando el paisaje y las costumbres.

Si bien, las influencias cruzadas de los contextos orientales y occidentales enriquecieron la práctica, al aportarle su diversidad cultural, también es cierto que en muchos casos el yoga llegó a transformarse en algo casi irreconocible. Para intentar comprender la complejidad del desarrollo del AVY en los contextos occidentalizados, e inversamente, la muy probable occidentalización de los contextos indios que trajo esta exportación, se analizarán algunas variables que nos permitan reconocer al yoga, de algo que, decididamente, no lo es.

La llegada del AVY a contextos occidentalizados, trajo aparejado el encuentro de lógicas fuertemente diversas. Particularmente el encuentro del yoga con el consumismo, sesgo característico de nuestra sociedad occidentalizada, plantea en la actualidad las disonancias más arduas y complejas. En el sistema capitalista, las personas se encuentran inmersas en un círculo en el que se consumen los objetos que son producidos por el mismo sistema que los posiciona como necesarios: las personas son consideradas en tanto clientes, en tanto consumidores de objetos creados por la misma industria, organizando a la sociedad como una cultura de masas que transforma a los

individuos en seres puramente genéricos (Horkheimer y Adorno 1997)<sup>42</sup>. Pensar en el yoga como un objeto de deseo que puede ser adquirido o como un método para ganar dinero y ser un negocio rentable, es algo de plano contrapuesto a la meta de iluminarse o alcanzar un estado de conciencia superior, el estado de Samadhi, objetivo que se viene planteando en esta tesis, desde los distintos puntos de origen del yoga a lo largo de la historia. Mientras Adorno y Horkheimer publicaban la segunda edición de su dialéctica de la ilustración, Indra Devi, la única estudiante occidental de Krishnamacharya, abrió un estudio de Yoga en Hollywood, el “Indra Devi Yoga Studio” y enseñaba a algunas celebridades del momento tales como Greta Garbo, Eva Gabor, y Gloria Swanson<sup>43</sup>. Así, la práctica que venía de una historia de siglos en India, considerada sagrada, y reducida a la enseñanza secreta de los gurús, comienza a instalarse en la América californiana de los años ´50 como un fetiche: “pero la tierra enteramente ilustrada resplandece bajo el signo de una triunfal calamidad. El programa de la Ilustración era el desencantamiento del mundo” (Adorno y Horkheimer 1997:59)

Más allá de asumir que una práctica no podría nunca escapar del contexto en donde es practicada, el cual le va a aportar influencias y modificaciones de manera significativa, existen determinadas características identitarias que van a legitimar a una práctica como tal. En el caso del yoga, hay propiedades que le son inherentes y es necesario que aparezcan, para reconocerla.

En primer lugar, se mencionará el hecho de que el yoga se ha enseñado por generaciones a través de la trasmisión oral, con una fuerte premisa basada en la relación maestro-discípulo. Por tener uno de sus puntos de origen en la tradición tántrica, que cuenta con numerosas prácticas secretas y mágicas, el yoga tiene como característica indiscutible, la presencia de un gurú para que la enseñanza de la práctica sea efectiva. Un maestro, o maestra, que a su vez también hubiere sido educado por un maestro o maestra que lo precedió, y le transmitió determinados saberes, ciertos ajustes en sus posturas según sus propias particularidades o un determinado mantra según sus necesidades, entre otras cosas. Si bien los textos clásicos mencionados

---

<sup>42</sup> En op. cit.: “La industria cultural”

<sup>43</sup> Yoga Journal, dec. 12 2018

anteriormente, como los Yoga Sutras, la Baghavat Gita o los textos más tardíos como el Hatha Yoga Pradipika o el Geranda Samhita, aportan fundamentos innegables para la práctica, también es cierto en que el material escrito que encontramos termina siendo insuficiente e incompleto, en muchos casos críptico, abonando la idea de la necesidad de remitir a un maestro para su total comprensión. Dicho esto, como primer punto destacaremos que para que una práctica sea nombrada como yoga, es necesaria la presencia de un maestro o gurú que acredite su linaje, es decir, su inscripción en una tradición transmitida de maestro a discípulo. Las enseñanzas a través de cursos eminentemente teóricos y especialmente aquellos que se imparten a través de videos o libros, sin mediar un maestro, no deberían ser considerados dentro del yoga. En la actualidad, se observa una profusión de cursos nacidos en occidente que ofrecen un *título* de profesor, maestro o instructor de yoga, reificando las enseñanzas como un objeto alcanzable en el corto plazo<sup>44</sup>, y que además es negociable en cuotas mensuales. Básicamente en el yoga tradicional nunca se estipuló un tiempo para *recibirse* sino que la enseñanza con el maestro era personal, profunda, especialmente diseñada para esa persona según sus características. Cuando el maestro entendía que el discípulo estaba preparado, se lo comunicaba. En la actualidad no es tan común el pensar en retirarse del mundo moderno y acudir a una cueva en el Himalaya para que un maestro enseñe el yoga en el sentido tradicional, sin embargo, continúa siendo fundamental la presencia de un maestro o gurú que transmita la enseñanza del yoga. En las certificaciones actuales de AVY, que se imparten en Mysore, aun cuando responden a una lógica moderna en la que es necesario acreditar los conocimientos, no se otorgan titulaciones sino que se certifican “horas de práctica”. Así, al tomar clases con un maestro del linaje de AVY se obtendrá una certificación de 30, 100 o 200 horas de TTC (*teacher trainer course*). Oportunamente, el maestro comunicará el permiso para enseñar yoga, cuando considere que el estudiante está preparado. La idea es acumular horas de práctica frente a un maestro que pueda enseñar el AVY en el sentido tradicional, es decir, ajustando las posturas; enseñando y observando las técnicas de pranayama; transmitiendo la filosofía del yoga y disipando las dudas de los/las

---

<sup>44</sup> La mayoría de los “instructorados de yoga” que se ofrecen en la Argentina, tienen una duración de alrededor de 6 meses, con una frecuencia de un encuentro al mes.

estudiantes cara a cara. Entonces, la primera de las características que legitiman al AVY, es la presencia de un maestro o gurú.

En segundo lugar, en el yoga que se practica en los contextos occidentalizados, se observa la emergencia de *celebritys* del yoga; *profesores* que han devenido famosos gracias a su exposición en medios y redes sociales. Las *celebritys* del yoga, exponen su imagen permanentemente, a través de videos, que los muestran practicando posturas avanzadas y en general, difíciles. La sola foto de sus rostros, es reconocida en el *mainstreaming ashtangui* como el yoga mismo. Junto con ellos, aparecen los *sponsors* vendiendo accesorios para facilitar la práctica, “yoga mat”<sup>45</sup> ecológicos, cd’s de música espiritual –que reinterpretan mantras sagrados y secretos en formatos más accesibles para el mercado- y también ropa, *malas*<sup>46</sup>, *bindis*<sup>47</sup> autoadhesivos y demás estatuas o representaciones de deidades hinduistas devenidos *stickers*, remeras, cuadritos, que terminan conformando un yoga como concepto meramente comercial y vaciado de cualquier otro sentido posible. Así, por ejemplo, pueden comprarse “retiros de yoga” en entornos paradisíacos, generalmente tropicales, prometiendo un verdadero relax, en donde la práctica del yoga, es algo absolutamente secundario y en ocasiones, inexistente. Las *celebritys* prestan su rostro, su cuerpo y su práctica como paradigma enlatado y maquillado de lo que se puede alcanzar a través del yoga: fama, tranquilidad, bienestar y un cuerpo armónico. Pueden encontrarse una enorme cantidad de libros firmados por las *celebritys*, que se editan y venden cada año y que abarcan temas que van desde la descripción de las posturas, las reinterpretaciones en clave occidental sobre la filosofía del yoga, o las más variadas ofertas según el estado o la necesidad: yoga para embarazadas, yoga para bajar de peso, yoga para dos, yoga para niños o yoga para la mujer, dejando en evidencia el andamiaje de oferta y demanda que se ha montado en torno al yoga. Incluso, últimamente se registra la emergencia de estilos de yoga con nombres tan insólitos como “Laughter Yoga” o Yoga de la Risa y “Beer

---

<sup>45</sup> Aunque la palabra mat, en el idioma inglés significa alfombra, el término yoga mat, es el nombre con el que se conoce en la jerga del yoga a la alfombra de goma sobre la que se practica.

<sup>46</sup> Collar de cuentas de madera utilizado para la práctica de recitación de mantras

<sup>47</sup> Punto rojo que se pintan las mujeres indias para indicar que están casadas. Actualmente se lo utiliza como accesorio decorativo, pudiéndose comprar en cualquier mercado de la India por muy pocas rupias. Curiosamente, en los contextos occidentales, se ha transmitido como un “símbolo de iluminación o despertar de la conciencia”.

Yoga<sup>48</sup> comercializado como “la popular tendencia que mezcla fitness y cerveza”<sup>49</sup>, “Hot Yoga” o método Bikram, que combina 26 posturas y ejercicios de respiración en clases de 90 minutos y a 42 grados centígrados y hasta “Naked Yoga”, una clase de asanas en donde los practicantes están desnudos. Estos estilos emergentes, siguen la lógica de las franquicias comerciales, en donde se compra la certificación y se paga el canon por su utilización comercial, entonces cabe la pregunta: ¿sigue siendo esto yoga? ¿Podrían considerarse a estas prácticas como métodos para alcanzar Samadhi?.

Como se ha desarrollado en el capítulo anterior, el yoga es producto de diversas concepciones en las que se pueden ubicar varios puntos de origen, en donde pueden rastrearse variadas adaptaciones de la práctica, pero en este punto es necesario decir que no todo aquello que lleva el nombre “yoga” en la actualidad, debería ser considerado como tal. Resuenan la célebre frase que Pattabhi Jois, dejó como legado para sus ashtanguis<sup>50</sup> “yoga is 99% practice and 1% theory” (yoga es 99% práctica y 1% teoría) y el resto “es puro circo”. Concluyendo en este punto que aquellas actividades meramente comerciales, enfocadas puramente en la venta de productos o destacando excesivamente a una persona o *celebrity* más que en la práctica misma, deberían al menos ser revisadas antes de nombrarse como yoga.

En este sentido, Liberman (2008) también propone algunas orientaciones para reconocer aquello que debiera llamarse yoga, basándose en la observación de las principales contradicciones que tensan al yoga tradicional con el contexto occidental actual o con el mercado del fitness moderno. El autor sostiene que yoga enseñado sin espiritualidad no es yoga, entendiendo por espiritualidad la disposición de comportamientos éticos universales, entre los cuales podemos destacar el ataque frontal al egoísmo: cualquier práctica que inflame el ego, o que se confronte con la idea de humildad como virtud de un practicante, no debería ser considerada yoga. En segundo lugar, entiende que estas prácticas enumeradas en los Yamas y Niyamas “tales como la honestidad, la buena voluntad, la práctica desinteresada entre otras” (Liberman 2008:114), sumando a éstas la práctica de la no violencia, la responsabilidad del

---

<sup>48</sup> Puede ilustrarse al respecto en: <https://www.youtube.com/watch?v=dgPgN7CB06Y>

<sup>49</sup> Así lo presenta un artículo del diario argentino La Nación: <https://www.lanacion.com.ar/2027004-beer-yoga-la-popular-tendencia-que-mezcla-el-fitness-y-la-cerveza>

<sup>50</sup> Practicantes de ashtanga vinyasa yoga

contentamiento cotidiano y la simplicidad, son condiciones de autenticidad para que una práctica sea denominada yoga. Por último, destaca que el trabajo que podríamos llamar corporal, en relación al logro y mantenimiento de determinadas posturas o asanas, tiene como objetivo la pacificación del sistema nervioso de manera tal que se tienda a obtener una experiencia del sí mismo y el logro de la maestría en las técnicas de meditación a través de una postura adecuada, que con el trabajo de las clases exclusivamente posturales, no sería posible.

En palabras de T. Krishnamacharya, quien en su obra *Yoga Makaranda* resume las cualidades que definen a un yogui, podríamos decir que : “quienes están impacientes para aprender habilidades buenas, quienes pueden aprender a controlar sus sentidos y son pacíficos por naturaleza, quienes dicen la verdad, quienes desean servir a su gurú, quien es dedicado con su madre y su padre, quien hace al *karma*<sup>51</sup> según el *sastra*<sup>52</sup>, quien es limpio, quien gusta de bañarse en el Ganges, quien sigue su *dharma*-casta, quien es modesto y patriótico, quien tiene el orgullo por su familia, toda esta gente son buenos recipientes para el yoga” (Krishnamacharya 1938:26). En esta cita, el gurú de los maestros más influyentes en el yoga moderno, actuando en el contexto de una India poscolonial, refiere al patriotismo, a la familia, al seguimiento de los requerimientos sociales esperados según la casta de pertenencia, y a un cierto ordenamiento de la sociedad, como es lógico para esa época. Asimismo llama la atención la palabra utilizada para referirse a las personas que practican yoga: *vessels*, en inglés; vasos, recipientes. Dando a entender que el yoga tendría una entidad por sí mismo, más allá de la persona que lo practique, en un punto *llenando* ese vaso, pero al mismo tiempo, conjugando al yoga como entidad aislada con las características personales del practicante: ganas de aprender, pacifismo, autocontrol, modestia. Reconociendo que para que el yoga germine, debe haber cierta disponibilidad o condiciones particulares en los practicantes, condiciones que sin dudas pueden adquirirse con la práctica y no necesariamente deben entenderse como “virtudes” o características preexistentes. Por su parte, uno de sus discípulos, B.K.S. *Iyengar*, detalló

---

<sup>51</sup> Karma: la acción realizada

<sup>52</sup> Shastra: instrucción

"my body is my temple and asanas are my prayers"<sup>53</sup>: mi cuerpo es mi templo, y los asanas son mis plegarias, dando también a entender la misma lógica del cuerpo del practicante como recipiente o contenedor; un templo donde alojar al yoga. De esta forma, se expresan otras características que podrían colaborar para nombrar una práctica como yoga: la expresión de valores éticos, la práctica de Yamas y Niyamas, y la disponibilidad a la espiritualidad.

Como corolario de este apartado, se hace relevante acentuar, y volver a decir cuál es su objetivo fundamental del yoga: lograr Samadhi. El estado de no dualidad entre el sujeto y el objeto, la unión con lo absoluto. Y en otros términos, la posibilidad de alcanzar un estado de bienestar, de mejora del estado inicial. Y es que el yoga en su sentido más primario, es una práctica que pretende colaborar en el crecimiento de sus practicantes. Como lo expresa poéticamente uno de los mantras más antiguos del Brihadaranyaka Upanishad (1.3.28) "*Asatoma sad gamaya, Tamasoma jyotir gamaya, Mrutyorma Amritam gamaya*" y cuya traducción es: desde lo irreal llévame a lo real, desde la oscuridad llévame a la luz, desde la muerte llévame hasta la inmortalidad. Lo irreal, es interpretado en el mantra como la muerte y lo real como la inmortalidad, entonces, cuando se dice desde lo irreal llévame a lo real o desde la oscuridad llévame hacia la luz, lo que se está diciendo es "hazme inmortal" (Olivelle 1998: 45). Esta recitación, que en los tiempos de los Upanishad se realizaba antes de la práctica ritual y que en la actualidad se recita en muchas clases de yoga, era una plegaria para que la práctica fuera efectiva, y expresaba el objetivo que se perseguía: trascender la pura vida viviente que conocemos.

Si la pregunta hoy, unos milenios más tarde, es por sí se toma o no cerveza mientras se practica una serie de posturas; o si se alcanza la tapa de una revista de yoga como *celebrity*, evidentemente, la importación del yoga a contextos occidentalizados transformó a la práctica en un mero objeto de consumo, despojándola y desencantándola de todo su misterio, parafraseando a la dialéctica de la ilustración en la historia del mito.

---

<sup>53</sup> Esta cita de Iyengar, fue tomada de una entrevista en ocasión de la recolección de datos para el documental *Enlighten Up!* La entrevista completa está disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=UCjEjXO\\_Xw](https://www.youtube.com/watch?v=UCjEjXO_Xw)

## Yoga como campo social

Habiéndose hasta aquí delimitado el método del AVY, contextualizado históricamente, y habiéndose definido en esta tesis qué debiera ser nombrado como yoga y que no, a partir de aquí, se propone pensar al yoga como un campo social, intentando determinar diferentes categorías de análisis y buscando evidenciar las lógicas de los campos sociales para poder comprender de qué manera se fue configurando de este modo el yoga en occidente.

Se organizará al AVY como un sistema de significaciones, como un espacio que funciona de acuerdo a ciertos criterios y normas, siguiendo la teoría de campo social desarrollada por Bourdieu. Asumiendo a este espacio social desde una concepción multidimensional, donde coexisten estratos, categorías de análisis, clasificaciones. Un espacio en donde también encontramos luchas, posiciones y oposiciones de exclusión y pertenencia (Baranger, 2012).

El campo, es entendido como un espacio estructurado, con su propio sistema de posiciones y de relaciones objetivas, históricamente constituido -ya que tiene una existencia temporal-, con determinadas propiedades. Cada campo “engendra un interés propio (*illusio*) que es la condición de su funcionamiento” (Bourdieu 1990)<sup>54</sup>. Se delimita definiendo ciertos intereses específicos, *aquello que está en juego*, ya que para que un campo funcione es necesario que algo esté en juego y haya personas *dispuestas a jugar*, dotadas de los *habitus* que implican el conocimiento y reconocimiento de las reglas propias del juego (Bourdieu, 1990). Hablar de *habitus*, es sumar la dimensión relacional a la histórica, “es plantear que lo individual, lo subjetivo, lo personal es social, es producto de la misma historia colectiva que se deposita en los cuerpos y en las cosas” (Bourdieu 2010: 16).

---

<sup>54</sup> Citado por Alicia B. Gutiérrez (Bourdieu 2010:11)

El *habitus*, entendido como un “principio generador, no consciente, de prácticas e ideologías” (Galak 2009) que se construye dentro del campo y a la vez lo reproduce, y como “sistema de disposiciones adquiridas por medio del aprendizaje implícito o explícito que funciona como un sistema de esquemas generadores” (Bourdieu 1990:141) tales como prácticas, consumos, estilos, creencias, postulados, entre otros. Aquello que conforma el campo en sí mismo, lo tácitamente acordado entre las personas que conforman el campo, lo no discursivo pero incorporado, la valoración de aquello que está en juego allí, que se presenta como la *doxa*, y se manifiesta tanto en las ideas, en los comportamientos como en los cuerpos. El *habitus* es *lo social incorporado* “es un estado del cuerpo, es un estado especial que adoptan las condiciones objetivas incorporadas y convertidas así en *disposiciones* duraderas, maneras duraderas de mantenerse y de moverse, de hablar, de caminar, de pensar y de sentir” (Bourdieu, 2016: 15)

Pensar al AVY como campo, en primer lugar implica el reconocer ciertos principios de diferenciación, los cuales van a definir y estructurar el campo, entendiéndolo no como un lugar físico sino como el espacio social en donde el eje vertebral es la práctica de AVY. Un espacio en donde se adoptó al AVY como visión de mundo, construyendo un cierto *sentido práctico*: un “sistema adquirido de preferencias, de principios de visión y de división (lo que se suele llamar un gusto), de estructuras cognitivas duraderas (que esencialmente son fruto de la incorporación de estructuras objetivas) y de esquemas de acción que orientan la percepción de la situación y la respuesta adaptada” (Bourdieu, 1997: 36). En segundo lugar, pensar que, como todo campo, hay en el AVY un capital específico puesto en juego, un capital relacionado con la tradición del yoga, con su(s) origen(es), con los textos sagrados, pero al mismo tiempo ese capital debe ser significado en este contexto occidental de fuerte sesgo consumista, en donde incluso el cuerpo es un objeto de culto y de consumo. El capital del campo del AVY, deberá pensarse dentro del bagaje de lo tradicional del yoga, de las enseñanzas aprendidas, de lo expresado en los cuerpos ashtanguis, de las fuentes teóricas védicas y tántricas, pero también deberá pensarse desde la producción material que sujeta la lógica de las sociedades occidentales, para las cuales el AVY es una mercancía. En este sentido, las principales tensiones que se observan en el campo evidencian las luchas

entre la consideración de la tradición como un valor, como una característica de legitimidad -incluso hasta la intención de anclar al yoga en una inmutabilidad- en contraposición al consumismo que impregna, también, al yoga en los contextos occidentalizados, el cual requiere de una constante actualización para mantenerse en los *estándares de oferta*.

## **1 – Los agentes en el campo del AVY su producción y legitimidad**

Podría identificarse una primera categoría, la de los *agentes o sujetos sociales* en la escena a los que se llamará ashtanguis: los practicantes de AVY. Dentro de esta categoría, se diferencian quienes enseñan (gurús, maestros y maestras) y quienes son estudiantes. Y asimismo, dentro del grupo de estudiantes, también habrá estratos: aquellos que son principiantes y aquellos que son avanzados (lo cual podría incluso medirse cuantitativamente en el nivel de series que están practicando: la primera serie o las series avanzadas). Los agentes, que producen y reproducen el capital simbólico puesto en juego, ocuparán diferentes sitios dentro del campo “el peso de los diferentes agentes en cualquier campo depende de su capital simbólico, esto es, del reconocimiento, institucionalizado o no, que reciben de quienes desarrollan el habitus adecuado para participar en el juego” (Fernández Fernández 2013). Así como en otros campos sociales, en el AVY hay tensiones acerca de lo que está en juego, las cuales se evidencian en lo relacionado con el reconocimiento, la legitimidad y la acumulación de capital simbólico. Por ejemplo, el hecho de “ser-ashtangui”, de percibirse como tal, de pertenecer con honor a la tradición, o el hecho de ser reconocido por la acumulación de capital simbólico, tangible en las enseñanzas recibidas, en la perfección en la ejecución de las posturas, en la antigüedad en la práctica o en la cantidad de veces en que se recibió instrucción en Mysore, India. Estas tensiones que se vinculan al reconocimiento, la legitimidad y la acumulación de capital simbólico, se traducen en luchas de jerarquía, de posicionamiento, de exclusión o inclusión. De la distribución del capital simbólico, surge la estructura y jerarquización de los agentes en el campo, y de ésta dependerá su conservación o subversión. La defensa de la ortodoxia se relaciona directamente con

aquellos que monopolizan el capital específico, con quienes tienden a la conservación del campo. Pero aquellos que disponen de menos capital, especialmente los recién llegados, se inclinan a utilizar estrategias de subversión: la herejía, la heterodoxia como ruptura crítica, ligada a la crisis (Bourdieu, 1990).

En el campo del AVY una crisis se ha desencadenado en los últimos años en torno a las cuestiones de la continuación del linaje, luego de la muerte de Pattabhi Jois a sus 93 años, en 2009. Probablemente, es en torno a las cuestiones del linaje en donde se encuentran la mayor cantidad de conflictos que tensionan el campo del AVY. La institución *oficial*, la KPJAY (K.Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Shala) regentada por la familia Jois, ha instituido un sistema de certificaciones en donde los estudiantes deben asistir cada año durante la temporada de clases regulares para sostener la pertenencia a la institución. Asimismo, los nombres de los maestros autorizados a dar clases del método en el mundo, son exclusivamente reproducidos por niveles en una lista online que la escuela va actualizando. La KPJAY es quien arbitrariamente decide de qué modo se distribuye en el campo del AVY el capital simbólico. El dejar de asistir a Mysore, el perder el contacto con la institución, o el incluir alguna variante dentro del “método tradicional”, se considera suficiente para ser expulsado de la lista oficial, sin mayores explicaciones. En las reglas de la KPJAY, subyace la idea de que para estar allí, en la lista, en la escuela, es necesario acatar las reglas sin mediar mayores intercambios entre los agentes: las ortodoxias se pagan con la pertenencia y las heterodoxias con la exclusión, principio cuanto menos disruptivo en la larga historia del yoga, considerando su polisémico origen, sus abundantes influencias culturales y religiosas, en donde el aporte y el intercambio constante hizo que el yoga fuera la rica disciplina que hoy conocemos y practicamos. El rígido sistema adoptado en los últimos años por la KPJAY en un intento por mantener la “pureza” del linaje del AVY, está lentamente fracturando al campo y evidenciándose nuevas categorías de agentes: excluidos e incluidos, herejes, leales o fanáticos “las luchas por la imposición del principio de jerarquización legítima hacen, en efecto, que la frontera entre aquellos que lo son y aquellos que no lo son sea siempre discutida, disputada, y por lo tanto, fluctuante y móvil” (Bourdieu, 2008: 105).

## 2 – Los *habitus* del AVY

Otra categoría que se identifica dentro del campo social del AVY; está relacionada a los *habitus* de los ashtanguis, que se construyen dentro del campo y a la vez lo reproducen, tales como prácticas, consumos, estilos, creencias, postulados, entre otros. En el campo del AVY, existe de un cierto folklore ashtangui, relacionado al desarrollo de una rutina cotidiana considerada “normal” para el campo y sus agentes como la costumbre de levantarse a determinados horarios, los estilos de alimentación, la familiarización con los viajes a Mysore o el tiempo diario otorgado a las prácticas. Hay particularidades que son naturalizadas dentro del campo y que probablemente no tienen el menor sentido fuera de él: el sacarse los zapatos antes de entrar a la shala, o el reverenciar al gurú al finalizar la práctica o el pararse al frente de la mat y respirar para recitar el mantra inicial:

OM

vande gurūṇām caraṇāravinde  
sandarśita svātma sukhāvabodhe  
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne  
saṃsāra hālāhala mohaśāntyai  
ābāhu puruṣākāraṃ  
śāṅkhacakrāsi dhāriṇam  
sahasra śīrasaṃ śvetam  
praṇamāmi Patāñjalim

OM

El cual se traduce como: me postro ante los pies de loto del gurú, quien despierta la percepción de la felicidad de los seres puros, quien remueve el engaño causado por el veneno del Samsara (el ciclo de nacimiento y muerte). Me postro ante el sabio Patanjali quien está en su forma humana, quien tiene una caracola y un disco, quien

tiene mil cabezas brillantes<sup>55</sup>. Un significado explícitamente signado por lo religioso de la práctica, que remite a un linaje, que invoca tanto a Shiva, la máxima deidad del hinduismo junto a Vishnu y Brahma, como a Patanjali, como el fundador del yoga. El mantra inicial mismo nos devela un *habitus* particular: los *habitus* en el AVY otorgan sentidos a prácticas que están incorporadas hasta tal punto, que no podrían separarse del cuerpo, y de hecho, lo configuran y construyen.

En este sentido, los *habitus* sitúan al cuerpo como eje en la articulación entre el agente y el mundo (Galak, 2010); el cuerpo hilvana el espacio social y en él se explican tanto las disposiciones como las estructuras, producto de las historias colectivas que construyen el espacio social y también lo reproducen (Bourdieu 1997). Estas disposiciones y estas estructuras se van construyendo dentro del campo, aunque no de manera inmutable: el campo del AVY está en continuo movimiento, haciéndose y deviniendo en una práctica renovada y nueva cada vez. El campo del AVY tiene un lenguaje propio que incluso trasciende la oralidad, que se respira, literalmente, ya que el ritmo de la clase lo marca el Ujjai<sup>56</sup>. Más allá de lo que se dice, de lo que se respira, de lo que se recita, en el AVY se habla un lenguaje del cuerpo: las posturas se suceden enlazadas sin mediar ninguna palabra. Los cuerpos saben cómo ubicarse, como respirar, qué hacer o no hacer y cuando.

En el cuerpo de los ashtanguis es donde los *habitus*, construyen un modo particular de corporalidad, operando como esa suerte de sentido práctico y visión de mundo.

### **3 – Tensiones de la exportación de la práctica**

En apartados anteriores ya se ha referido de manera general a las tensiones que generó la exportación de una práctica oriental a contextos

---

<sup>55</sup> La traducción al inglés corresponde a Vishvanath Mysore Sivaram: Masterji. Su explicación está disponible en : [https://www.youtube.com/watch?v=vMvvGBL\\_iRg](https://www.youtube.com/watch?v=vMvvGBL_iRg)

<sup>56</sup> Ujjai es el nombre de la respiración que se utiliza en AVY, que tiene un sonido, y una cadencia propia de la práctica.

occidentalizados. Pero dentro del campo del AVY, estas tensiones cobran una dimensión específica, relacionadas especialmente al tema del cuerpo. Se analizarán particularmente la predominancia de asanas y el tema de los cuerpos.

### **3.1- La predominancia de Asana**

En la actualidad el AVY se considera como uno de los métodos más extendido en los contextos occidentales en la práctica y la enseñanza del yoga. Sin embargo, habiéndose descrito sus ocho miembros, no será difícil observar que este desarrollo se ha realizado con una predominancia, o incluso exclusividad, de Asana por sobre los otros siete. A juzgar por las apariencias, una clase de AVY podría fácilmente confundirse con una clase de gimnasia, especialmente porque en muchos gimnasios y clubes, se encuentra la oferta “clases de ashtanga”, ajustada a su formato de horarios y espacio propio de esos establecimientos. La interpelación es ineludible: ¿qué diferencia hay entre una clase de AVY y una clase de gimnasia comercial? ¿Será acaso que ha prevalecido en los contextos occidentalizados una práctica más postural, eminentemente más física por sobre la filosófica o ligada a la meditación? Es innegable que desde fines del siglo XIX cuando el yoga penetra fuertemente en occidente<sup>57</sup>, ha sido objeto de una serie de cambios y adaptaciones desencadenados a partir del encuentro de lógicas muy diferentes. Por un lado, el encuentro de una práctica recién exportada con *nuevos* estudiantes, pero fundamentalmente, el encuentro del contexto indio poscolonial con el contexto histórico y cultural que se daba en occidente en torno a lo corporal a fines del s. XIX, infundido por el auge del Higienismo, la Fisiología, el Darwinismo (Crisorio, 2009; Galak, 2016) junto al reinicio de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896 y la creciente importancia social de la Gimnasia. Estas particularidades de la época, seguramente colaboraron en la interpretación del yoga como una disciplina similar a la gimnasia, acaso en un intento por clasificarla y hacerla

---

<sup>57</sup> Decir occidente, no implica aquí ni en esta tesis, aceptar el binomio Oriente-Occidente como pares de opuestos, sino que se utiliza como categoría para hacer referencia a contextos no orientales.

encajar en algún patrón conocido. Sin embargo, la predominancia de la práctica eminentemente postural, continuó siendo un rasgo del yoga en los contextos occidentalizados hasta la actualidad. Aun cuando se puedan encontrar elementos del yoga que puedan emparentarla con un tipo de gimnasia, -como por ejemplo, el concepto de series o las técnicas de las posturas- el objetivo sigue siendo diferente: alcanzar Samadhi. El método de ocho pasos, además, involucra no solo las prácticas posturales de Asana, sino aquellas de regulación de la respiración a través de Pranayama, de control de los sentidos a través de Pratihara, aquellas que entrenan la atención, la concentración y la meditación en Dharana y Dhiana, y las prácticas de Yamas y Niyamas que básicamente proponen un estilo de vida particular. Sumando, por último, la necesaria presencia de un maestro, al sentido de espiritualidad de la práctica y al objetivo no meramente comercial.

### **3.2- Los cuerpos no son los mismos**

El encuentro de los maestros indios con *otros* cuerpos, merece una especial referencia; es conocido el hecho de que BKS Iyengar, otro de los discípulos célebres de Krishnamacharya, encontró a los cuerpos occidentales muy inflexibles, hecho originado, probablemente, en la tendencia al sedentarismo, la falta de movilidad y la costumbre de facilitar los movimientos a través de *prótesis*<sup>58</sup>, como zapatos, sillas, vehículos, extendida a la actualidad a ascensores, controles remotos y la digitalización de la vida y la experiencia. En sus inicios en los contextos occidentales, Iyengar requirió de muchos accesorios como cintos, sogas o sillas, para asistir a estos nuevos estudiantes en sus clases de asanas, y así ofrecerles la forma correcta de realizar una postura. Estos accesorios, hicieron del *estilo Iyengar* su distintivo, y curiosamente un dato interesante es que el mercado los recibió con honores y transformó los accesorios en una línea de

---

<sup>58</sup> el profesor Mariano Giraldes, suele decir en sus seminarios que los problemas que nuestra cultura tiene en los pies, corresponden a la costumbre de usar zapatos, los que él define como “prótesis deformantes”.

productos sin los cuales pareciera que el *estilo Iyengar* no podría ser practicado<sup>59</sup>. Lo que para Iyengar fue una soga sencilla, hoy se nombra como *kurunta*, lo que era una simple silla, hoy devino producto de marca registrada<sup>60</sup>. El caso de los elementos de Iyengar es un claro ejemplo de como una estrategia didáctica de un maestro indio, para adaptar una técnica a los *nuevos* cuerpos, terminó transformándose en una exitosa estrategia de mercado.

En este punto, es necesario enfatizar que, claramente, la irrupción del yoga en los contextos occidentalizados, no ocurrió sin que esta disciplina se viera afectada por las diferencias culturales: siguiendo el camino que comenzó a trazar tímidamente Marcel Mauss en 1935, el uso (o los usos) diferenciado del cuerpo según cada sociedad es absolutamente cultural y social e incluso impacta fuertemente en lo biológico. Por ejemplo, una persona nacida en India, realizará la mayor parte de sus tareas sentada en el suelo con las piernas cruzadas, incluso en su adultez, esta será una postura cotidiana para muchas actividades, ya que es común que el cuerpo *se use* de esa forma en esa cultura. En cambio un niño o una niña nacida en un contexto occidentalizado, aprenderá a muy temprana edad a sentarse alternadamente en una silla para comer, otra para viajar, otra para aprender e incluso identificar el tipo de actividad a realizar en función de una silla específica. Se podría inferir que el desarrollo del rango de movimiento de la articulación coxo-femoral, o la manera de apoyar los isquiones para sentarse o la flexibilidad de los músculos de la pelvis no será el mismo en uno y otro caso, si hablamos desde lo puramente fisiológico. Y, asimismo, se podría suponer que lo tradicional de la postura, más allá de los músculos y huesos, esa forma de usar el cuerpo culturalmente, aquello transmitido de generación en generación, también va a sufrir variantes si se traspola a otras culturas y sociedades. Los cuerpos, ya

---

<sup>59</sup> En el sitio web: <https://www.pinetreeyoga.com/shop/15-setu-bandha-bench-with-viparita-karani-box>, se puede observar un ejemplo de esto: este banco se comercializa como “banco setu bandha con box para viparita-karani” Setu bandhasana y viparita-karani, es el nombre de dos posturas que se realizan arqueando la espalda, cuyas variaciones para principiantes no admiten mayores complejidades sobre una alfombra. Sin embargo, pareciera que adquiriendo el banco por 350 U\$S (el costo del banco de la publicación) las posturas podrían realizarse más fácilmente.

<sup>60</sup> Para su comprobación, googlear “silla para yoga Iyengar”

no serán los mismos cuando se *usen* de una manera novedosa y probablemente las prácticas tampoco sean las mismas al practicarse en *otros* cuerpos.

### **Haciendo síntesis**

Para concebir al AVY, es necesario primero realizar un recorrido histórico por el sur de la India y por la vida de su fundador, T. Krishnamacharya. Entender que es un método de ocho pasos; Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama, Pratihara, Dharana, Dhyana y Samadhi, un proceso que parte de un estado inicial y busca alcanzar un estado de trascendencia a través de la práctica.

La importación del AVY a contextos occidentalizados, generó un enriquecimiento de la práctica, ya que se transformó en una de las tradiciones de yoga más populares de occidente. Pero en algunos casos la práctica mutó de tal forma, que su objetivo de alcanzar Samadhi quedó desdibujado al practicarse con una predominancia de posturas físicas o al reificarse como un objeto de consumo. Para reconocer a la práctica, y para intentar definir su identidad, se detallaron como características de legitimación: la presencia de un maestro, la ausencia de un objetivo netamente comercial o consumista, la enseñanza en el marco de cierta espiritualidad, a través de la práctica de comportamientos éticos y con el objetivo final de alcanzar Samadhi.

Pensar al yoga en general, y al AVY en particular como un campo social, nos da la posibilidad de observar cómo esta práctica se fue constituyendo como lo que hoy conocemos, como un espacio que funciona de acuerdo a ciertos criterios y normas, como un sistema de significaciones con sus propios sentidos, su lógica, sus habitus y también sus luchas y fracturas. Situar a los ashtanguis como agentes sociales, nos lleva a pensar sus diferentes posiciones dentro del campo, concebido en un sentido dinámico y relacional. Dotados de habitus, los ashtanguis construyen y organizan el campo a la vez que se reproduce el capital específico del AVY, provocando heterodoxias y herejías, fidelidades y fracturas. Pensar las tensiones del campo del AVY, revelará un permanente estado de lucha por el reconocimiento, la legitimidad y la acumulación de capital

simbólico, luchas que se explicitan en tensiones sobre la práctica, sobre el contexto y sobre los cuerpos.

Pensar al cuerpo como eje vertebral entre los ashtanguis y el mundo, un cuerpo construido con *habitus* particulares, dotados de una visión de mundo particular que concibe y produce un modo particular de corporalidad, del que se dará cuenta en el próximo capítulo.

### CAPÍTULO 3

#### **¿Cómo fuimos siendo un cuerpo?**

“Todo ritual contiene una representación del acontecer...”

(Adorno y Horkheimer, 1987:63)

Pensar el cuerpo dentro del campo del AVY nos lleva a pensar un cuerpo construido en la lógica del yoga, con sus rituales, sus prácticas, sus transformaciones y sus significaciones espirituales y devocionales. Si hablamos de cuerpo en el AVY será necesario indagar en el concepto de cuerpo de esta práctica antigua y polisémica, el cuerpo que el yoga propuso tradicionalmente, pero también se hace indispensable pensar en el concepto de cuerpo de los contextos occidentalizados hacia dónde se orienta esta investigación y de donde provienen la mayoría de los practicantes actuales.

#### **1. Modos de corporalidad en la modernidad occidental**

Para referirse a la concepción de cuerpo, el concepto “modos de corporalidad” nos brinda una buena herramienta para comenzar a decir que “cuerpo” no siempre fue lo mismo en diferentes tiempos y espacios. Y de acuerdo a los contextos desde donde se hable, como cuerpo pueden considerarse una gran variedad de significados. Se va a trabajar desde la idea que hay modos posibles de ser identificados cuando hablamos de cuerpo, los cuales nunca serán permanentes y siempre estarán dando cuenta de un momento histórico preciso, de *un aquí y un ahora*, siempre diferente. El cuerpo al que se refiere aquí, se sitúa en un contexto particular y es producto de una red de significados, de saberes y poderes que operan sobre él.

En “Vigilar y castigar”, Foucault (2002) nos habla de una anatomía política: de la constitución de los saberes del cuerpo a través del poder que a partir de fines del siglo XVIII y hasta la primera mitad del siglo XX, ejercieron las instituciones sociales como la escuela, la iglesia, las fuerzas militares, la medicina, las ciudades y las familias, en las sociedades capitalistas y burguesas de occidente. Estas instituciones,

fueron disciplinando el cuerpo en la historia, y así generando saberes (por ejemplo, cómo estar saludables, qué comer, cómo vestirse, cómo curarse, incluso cómo vincularse sexualmente o qué está prohibido y qué permitido) que fueron constituyendo un modo de corporalidad particular que puede identificarse en las sociedades modernas occidentales. En este sentido, lo que el cuerpo sabe, lo que el cuerpo aprendió materialmente –“nada es más material, más físico, más corporal que el ejercicio del poder” (Foucault, 1992)– se registra en el cuerpo, orientando un modo de corporalidad particular, en el que podrán identificarse saberes y discursos propios, ya que el poder se introduce en el cuerpo y puede leerse en él.

Cada contexto, cada campo social, configura un cuerpo posible, original, con sus propios usos, sus ritos, sus modas, sus rutinas, sus vínculos, sus torturas y sus celebraciones. En este sentido, aquí se referirá a un *modo de corporalidad* moderno y occidental que “hace especial hincapié en su conformación socio-histórica, cultural y política; situando en el centro de nuestras consideraciones una dimensión relacional que busca romper todo lastre substancialista” (Gambarotta, 2013). Decir cuerpo, en este sentido, es referirse a aquello no meramente biológico, sino considerado dentro de un contexto condicionante, ajustado a la presencia de otros, producto de sus interacciones, aquello no confinado a una estabilidad biológica, estática y permanente, sino en permanente construcción dentro de ciertas condiciones materiales, históricas y políticas, que suponen la existencia de diversas maneras de ser cuerpo, en contraposición a una hegemónica posible. Decir cuerpo entonces, será también aceptar la idea de que cada sociedad y cada contexto con sus propias prácticas, no sin tensiones, producen sus propios cuerpos y sus propios modos de corporalidad.

La modernidad, respondiendo a sus significantes y haciendo uso de sus redes de sentido propias, aceptó que la biología dijera que cuerpo era un conjunto de órganos y funciones, y que el contexto judeo-cristiano abonara la idea de considerarlo un mero envase del alma, una herramienta subsumida a la razón (Galak 2009), considerándolo por siglos como sustrato, como si siempre hubiese estado allí latente, esperando ser puesto de manifiesto. Como si su aparición en la historia fuera producto de una creación, de un descubrimiento de algo que ya estaba ahí. El cuerpo moderno, se presenta como sustrato-objeto-material, opuesto al alma-conciencia-espíritu, eventualmente instalando en la historia el binarismo más vehemente desde que

Descartes decidió dudarle todo y definir la *res cogitans* para identificar *todo lo que no es cuerpo*:

Amalgamando antecedentes de las filosofías platónica y cristiana con las novedades científicas de su época, Descartes definió al hombre como una mezcla de dos sustancias completamente diferentes y separadas: por un lado, el *cuerpo-máquina*, un objeto de la naturaleza como cualquier otro, que podía y debía examinarse con el método científico (*res extensae*); por otro lado, la misteriosa mente humana, un alma pensante cuyos orígenes sólo podían ser divinos (*res cogitans*). Ambas sustancias interactuaban de algún modo; sin embargo, para el filósofo era imposible explicar cómo ocurría. El método de la duda sistemática sólo le permitía confirmar la existencia de una "sustancia inmaterial", localizada en su cerebro, que era de importancia fundamental para el Ser humano: *pienso, luego existo*. Sólo eso (Sibilia 2005).

Este dualismo cuerpo-alma, este modo de pensar el cuerpo de la modernidad, le otorgó al cuerpo una identidad por fuera de sus prácticas, de sus discursos y de sus saberes. Por lo tanto, aceptando de alguna manera, un cuerpo aséptico de contexto, y de todo poder que ese contexto pudiera imprimirle. Lo que Descartes no supo explicar es que justamente en la interacción de lo que él pensaba como inmaterialidad y sustancia, en ese preciso espacio entre los dos conceptos, es donde el cuerpo ocurre. Siglos más tarde, Agamben (2006) hablando desde una lógica dialéctica, se refiere al dualismo hombre-naturaleza señalando un *entre*, "el intervalo y casi el juego entre los dos términos" celebrando esa no coincidencia, el espacio que acontece en el medio de los opuestos. Aun Agamben debe recurrir a los conceptos binarios para pensarlos dialécticamente –tal es el peso de la historia para definir que lo que no es alma es cuerpo, lo que no es hombre es naturaleza, lo que no es sí mismo, es otredad– para poder pensar al cuerpo de otro modo, que no sea como sustancia, como organismo opuesto al alma, sino como un devenir que hemos nombrado cuerpo y hemos construido en las sociedades a través de las prácticas. Incluso el alma, puede pensarse en la actualidad como un concepto de la filosofía positivista y no ya como un

objeto dado, abstracto e inmaterial que dota al cuerpo de sentido, ya que, así como se construyen diversos modos de corporalidad en las sociedades, también hay diversos modos de considerar al alma, que están también relacionados con cuestiones históricas y políticas. Tanto la producción de cuerpos y de subjetividades como la producción de almas y espiritualidades obedecen a intereses de un determinado contexto histórico, y a los poderes y saberes que allí están en juego, por lo que el alma es, en definitiva, también una “creación social” (Sibilia 2005).

## **2. Modos de corporalidad en los Upanishads y los Tantras**

Si el cuerpo es producido por la cultura y es construido por los saberes que la práctica determina, cada sociedad con su cultura en un momento histórico preciso, e incluso cada práctica, construyen un modo de corporalidad particular, el cual considerará al cuerpo según sus propias significaciones. Para pensar el cuerpo del AVY, es necesario remontarse a los antiguos textos indios en donde desde épocas muy tempranas, empezaban a cuestionarse los vínculos entre el cuerpo y la naturaleza, que cobraban sentido en las prácticas. La preocupación central de los pensadores védicos, entre quienes se incluyen los autores de los antiguos Upanishads, era descubrir las conexiones que vinculaban los elementos de tres dimensiones: la dimensión de lo ritual, la de las realidades cósmicas y la del cuerpo humano o el ser (Olivelle, 1998: 24). Con el devenir de las prácticas tántricas, el cuerpo aparece como un lugar fundamental para el trabajo espiritual, en donde tanto las energías sexuales, como los fluidos orgánicos (sangre y semen son utilizados de manera real o simbólica en los rituales, por ejemplo), son tomados como medios para elevarse a un estado superior. En las prácticas tántricas se entremezclan diversos elementos de la cosmología india antigua los cuales comprenden desde lugares geográficos (reales o imaginarios), deidades, elementos rituales hasta partes del cuerpo humano: “en este cuerpo está Meru<sup>61</sup> y sus siete islas, en ellas hay ríos, océanos, reinos y gobernantes, (en este cuerpo) el sol y la luna están girando y también hay espacio, aire, fuego, agua y tierra” (Siva Samhita 2, 1-3). En este

---

<sup>61</sup> El Monte Meru, es una montaña mítica considerada el centro del universo por varias cosmologías orientales. Su correlato físico es a columna vertebral.

pensamiento, todos los elementos provienen de Brahman, la deidad creadora, y a su vez los elementos se relacionan con los sentidos: “El espacio está caracterizado por el sonido, el aire por el tacto, el fuego por la forma, el agua por el sabor, la tierra por el olfato”, de esta forma, vinculando estrechamente los elementos del cosmos a través de los sentidos con el cuerpo humano y desde la mente, a niveles más sutiles hasta asociarse al *atman*. Atman es entendido como aquello permanente y estable, lo que “no está limitado por lugar, tiempo o forma y es verdaderamente completo. Como no puede ser destruido por los cinco elementos, ni por sí mismo” (Siva Samhita 1, 55). El texto citado, el Siva Samhita, está datado por Mallinson (2007) entre el año 1300 y el 1500 de la era común.

Pensar en el cuerpo dentro del pensamiento del yoga clásico, equivale a aceptar su naturaleza perecedera, temporal, opuesta a atman, que es eterno. Hablar de cuerpo en el yoga clásico, es también mencionar su aparente “no importancia” en relación a lo espiritual y mental, su subsunción al pensamiento. Sin embargo, el cuerpo se presenta como el sitio a través del cual la iluminación se consume. Sin cuerpo no habría Samadhi posible ya que es a través del cuerpo desde donde se puede acceder a Samadhi. El cuerpo es al mismo tiempo sustancia “una conglomeración de incontables vasos, confeccionados por carne, huesos, médula ósea y otros constituyentes” pero a la vez “el lugar de cosecha de recompensas” (Siva Samhita 1, 94) el medio por el cual las prácticas se realizan. A lo largo de los textos tántricos se puede apreciar como desde el cuerpo se accede al cosmos, a lo divino, a través de los sentidos y luego a la mente y a atman evidenciando líneas difusas en la separación de o propiamente físico con lo espiritual o lo divino, estableciendo un macrocosmos en el que todo está interrelacionado.

## **2.1 Cuerpo, mente, atman: la suma de todas las Koshas**

Krishnamacharya, el gran maestro moderno, planteó la existencia de tres sustratos o elementos: cuerpo, mente y *atma*<sup>62</sup>, claramente citando al pensamiento de los Upanishad : “Atma es aquello que nunca puede ser destruido. Es decir, es inmutable

---

<sup>62</sup> Krishnamacharya traduce atma en el glosario de términos en sánscrito al final de su libro como “true self”: ser verdadero.

y no toma formas diferentes en cada momento” (Krisnamacharya, 1938: 19) diferenciándola de la impermanencia del cuerpo y la mente, los cuales siempre están cambiando, siempre pudiendo adoptar diferentes formas. También refiere al supuesto de la constitución del cuerpo por capas o envoltorios : “La primera capa del atma es la mente y la segunda es el cuerpo. Entre estos hay una relación estrecha” (Krisnamacharya, 1938:20) adhiriendo a la teoría Vedanta de los “tres cuerpos”: causal, sutil y físico de donde se desprenden los “cinco *koshas*” (o *Panchakoshas*<sup>63</sup>). Los antiguos Upanishads, plantean que el atman, está envuelto por una especie de cinco fascias o vainas superpuestas llamadas *koshas* que van desde lo netamente físico o grueso a lo más espiritual o sutil:

1. Annamaya kosha, cuerpo físico (“Anna”: relativo a la comida)
2. Pranamaya kosha, Cuerpo energético o pránico. (Prana/apana: se refiere al movimiento de los vientos o “vayus”<sup>64</sup> que realiza el prana -la energía o respiración vital- por el cuerpo.
3. Manomaya kosha "cuerpo mental" (Manas: mente, imaginación)
4. Vijñānmāyā kosha, "cuerpo de sabiduría o conocimiento" (Vijna: sabiduría, conocimiento, inteligencia)
5. Anandamaya kosha, "cuerpo de dicha" (Ananda: alegría, dicha, felicidad)

Esta definición de panchakoshas, encuentra un antiguo origen en el Taittiriya Upanishad, y se continúa utilizando para la construcción del concepto de cuerpo dentro del yoga en las escuelas tradicionales. La idea general que plantea esta noción, es la de “conducir la mente desde lo denso hacia lo sutil y desde lo sutil hasta lo más sutil de todo: el atman” (Swami Sarvanand, 1921:3).

Según de lo que se desprende de los antiguos textos védicos y de las propias reflexiones de Krishnamacharya, el cuerpo del que habla el yoga antiguo, es un cuerpo que está definido con una fuerte impronta de la filosofía Samkhya, una de las

---

<sup>63</sup> Pancha: el número cinco en sánscrito.

<sup>64</sup> Los vayus tienen influencia sobre cada parte del cuerpo, habilitan funciones y movimientos. Son: Prana, cabeza y pecho; Apana, zona de la pelvis; Samana, zona del ombligo; Udana, zona de la garganta; Vyana, el cuerpo entero.

seis escuelas filosóficas de la India, la cual plantea tres tendencias o cualidades, los *gunas*: *sattva* (asociado a la bondad-pureza-luminosidad y estabilidad), *rajas* (asociado a la energía, la pasión, la actividad y activación), y *tamas* (asociado a la oscuridad, el desorden, la ignorancia e inercia) Estas cualidades, se encuentran presentes en todas las personas, aunque con un cierto predominio de una de ellas, constituyendo rasgos psicológicos y de personalidad. Para el pensamiento filosófico de la India, hablar de rasgos psicológicos nunca estará escindido de conceptos religiosos o éticos (Rao-Marwaha, 2005), con lo cual decir que algo es *sattvico*, equivaldrá a decir que es estable y puro, o decir que algo es *tamásico*, tendrá relación con algo inerte, o con la ignorancia. El cuerpo aquí está significado y atravesado por el cosmos, es parte de él de manera explícita y su sustento vital es el Prana, la energía vital que mueve al cosmos.

Pero Krishnamacharya, no se detiene en la teoría de los koshas, sino que prosigue “ por la naturaleza pacífica creada por la buena salud del cuerpo, la mente se vuelve tranquila y estable” (Krisnamacharya, 1938:20), dejando en evidencia que a pesar de ser un devoto del yoga que planteaban los pensadores védicos, no podía escindirse del contexto que se desplegaba en la India en esa época: sin dudas, el concepto de “buena salud” no tenía ningún asidero dentro de los Upánishads, así como tampoco existía el concepto “salud”, fuertemente forjado por el desarrollo de la Medicina y el Higienismo de fines del s. XIX. Además, la sociedad india de ese momento, especialmente los jóvenes, “se sentían atraídos por los programas de mantenimiento físico de estilo occidentalizado” (Singleton 2018) y Krishnamacharya desarrolló su método que amalgamaba la tradición brahmínica del yoga con la necesidad de actividad física y salud de ese entonces.

Aun cuando Krishnamacharya define separadamente las categorías Cuerpo, Mente y Atman, cuando se refiere a la práctica, estas diferenciaciones ya no existen tan taxativamente. Cada una de las instancia del yoga de ocho pasos, enseñado por Krishnamacharya, puede separarse para obtener resultados específicos: “de practicar sólo Asana uno gana *la fuerza del cuerpo*, de practicar sólo Yamas, uno desarrolla la compasión hacia todos los seres vivos, de practicar sólo Pranayama, es posible lograr una larga vida y buena salud” (Krisnamacharya, 1938:8) pero básicamente, la práctica de yoga es entendida como un sistema completo, que considera a las múltiples dimensiones de una persona: “siguiendo el camino del *yoga*

*sastra* se deben escalar los ocho pasos de *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi* procediendo acorde con el orden dado. Quien escale estos ocho pasos tendrá una experiencia de felicidad” (Krishnamacharya, 1938:8). El punto en que los diferentes *koshas* se unifican, en donde el cuerpo se hace uno, podría buscarse en la práctica del yoga y en su objetivo final, alcanzar Samadhi y lograr que la mente se estabilice.

### 3. Un cuerpo divino

La visión del yoga védico sobre el cuerpo, a pesar de reconocerse un sustrato permanente como el atman de unos sustratos impermanentes como el cuerpo y la mente, difiere de las concepciones duales de cuerpo-alma que heredamos en occidente del pensamiento judeo-cristiano. Las representaciones iconográficas de las deidades de los contextos orientales y occidentales, traen un claro ejemplo de estas diferencias. La imagen hinduista Lord Shiva, cubierto por una piel de tigre y sentado en la postura de yoga Padmasana, de rostro pacífico, pero cuerpo vigoroso y atlético evidencia un modo de concebir el cuerpo diferente del que se puede apreciar en la imagen del sufriente Jesucristo, crucificado y ensangrentado del cristianismo. En uno el cuerpo es gozo, en otro el cuerpo es puro despojo. Aun cuando en ambos casos, un sustrato espiritual, no material, mediara en la *liberación* unos le llamarían Paraíso, un sitio sin cuerpo, otros *Kaivalya*, la absoluta liberación de la rueda de renacimiento (Bryant 2009). A pesar de la concepción del atman, en los contextos védicos e hinduistas, no se percibe al cuerpo como antagónico a ésta, y las significaciones sobre el cuerpo, están asociadas a los mitos y prácticas devocionales, concibiéndose un cuerpo atravesado por lo divino, el cual se considera sitio de ritual, sostén diario de la *sadhana*<sup>65</sup>.

Es interesante observar también, cómo se fue construyendo en los contextos judeocristianos el concepto de desnudez, en contraposición al budismo e hinduismo en India, por ejemplo, en donde la desnudez de las representaciones iconográficas de las deidades, representan atributos que denotan el carácter de las

---

<sup>65</sup> *sadhana* : práctica diaria, compromiso de práctica, generalmente en forma de voto.

figuras que lo exhiben, por ejemplo, la voluptuosidad de las formas de deidades femeninas, como tributo a la sexualidad y a lo femenino (Echániz Rodríguez 2016).



Imagen de Lord Shiva en Bijapur, Karnakata, India<sup>66</sup>

La filosofía clásica occidental y las sociedades judeocristianas, oponen el cuerpo, un sustrato físico, mero organismo, con aquello más sutil e inasible: el alma. Estas lógicas reforzaron en occidente la idea de la existencia de un cuerpo biológico, explicándolo “sólo como carne, estructura sobre la que se sostiene la *realidad*, esqueleto que soporta el universo, coraza que permite el desarrollo de la espiritualidad: *casi cadáver*” (Galak 2009), lo *terreno* reflejado en el cuerpo, transitorio y efímero, en contraposición a la belleza eterna del alma.

#### 4. El cuerpo en la modernidad occidental

En la historia del cuerpo en occidente, impregnada de una lógica ilustrada, lo primero que debe afirmarse es el hecho de que no siempre *tuvimos* un cuerpo, al menos este cuerpo que hoy se presenta ante la palabra que lo nombra. Como

---

<sup>66</sup> Imagen tomada de : <https://ar.pinterest.com/thebharatah/>

ya se mencionó, el cuerpo tiene su propia historia, que si se la pensara linealmente, como una flecha, podría evocar desde la naturaleza instintiva, la “pura vida viviente” hasta la pura razón, desde la naturaleza hasta su dominio, desde el olvido a la exaltación. Pero considerar al cuerpo en la historia y la historia del cuerpo, nunca podría referir a un tiempo lineal, sino a una temporalidad circular en donde el cuerpo es nombrado, dotado de identidad, identificado por *otro*, y vuelto a decir una y otra vez. Pensar una historia del cuerpo develará que en algún momento el cuerpo comenzó a existir, o al menos, comenzó a construirse como tal. Y ese punto de emergencia del cuerpo, no puede comprenderse desde el mito creacionista de las religiones ni desde un acontecer biológico ya que el cuerpo no procede de ello, sino del discurso. Es la palabra traducida en la aparición del lenguaje y el Otro, lo que implica una discontinuidad absoluta con *lo que hubo antes*, es decir, con un cuerpo biológico animal irremediablemente olvidado en su condición natural (Eidelsztein, 2012). Antes del lenguaje, antes del Otro, no hubo cuerpo. Pese a esto, la historia (la lineal, la moderna) le otorgó al pensamiento positivista una hegemonía que transformó al cuerpo en una individualidad biológica, quedando así, también, olvidado a un antes-de-eso, a un sin-palabra y, por lo tanto, a un no-cuerpo.

Se propone realizar un recorrido teórico sobre las lógicas modernas para poder dar cuenta del devenir del cuerpo en los contextos occidentalizados y su relato lineal en la historia del cuerpo en occidente. Para esto se decidió seleccionar en este trabajo, el pensamiento de la Dialéctica de la Ilustración<sup>67</sup> de Adorno y Horkheimer en donde se desarrolla el camino del dominio de la naturaleza a través de la ciencia para la emergencia del sí mismo , en el apartado “el cuerpo ilustrado”, luego el trabajo de Norbert Elías sobre la historia de la civilización de las sociedades que fue también una civilización sobre el cuerpo en el apartado “el cuerpo civilizado “ y finalmente la incursión de los usos y las prácticas en la construcción del cuerpo desarrollados por Mauss y luego por Boltanski en “el cuerpo usado”.

---

<sup>67</sup> a partir de ahora, DI.

## 4.1 El cuerpo ilustrado

En el célebre texto de Adorno y Horkheimer, “Dialéctica de la Ilustración” (1998), se propone contar el surgimiento del sí mismo en la historia de la civilización en los contextos occidentalizados, una historia de dominación de la naturaleza: el paso a una vida más ordenada, que consistió en quebrar el mandato natural, instintivo, no-racional, a través de una directa proporción entre civilización y *razón*: a mayor razón, mayor civilización. Allí se plantea que para subyugar a la naturaleza, entendida como aquello indómito, desconocido y homogéneo, opuesto a la razón, el hombre<sup>68</sup> se escinde de ella, individualizándose de su totalidad y emergiendo, así, como un *sí mismo* distinto a la naturaleza. Un sí mismo que va a realizar “un itinerario desde Troya a Ítaca” (DI: 100), desde la naturaleza a la ilustración, desde el mito a la ciencia, aunque en este recorrido, queda atrapado en otros instrumentos de dominio, ahora civilizados: “los hombres pagan el acrecentamiento de su poder con la alienación de aquello sobre lo cual lo ejercen” (DI: 64).

El dominio sobre la naturaleza implicó la disolución del mito en la ciencia, pero transformando a la ciencia en un mito, operando como él al explicar, narrar, nombrar, contar el origen de lo que acontece. La ciencia, conserva al hombre del mito, disolviéndolo en una explicación racional, pero a la vez lo deja atrapado en un círculo ineludible: la ilustración es tan coactiva sobre el hombre como lo era la naturaleza: el dominio de la naturaleza deja paso al dominio de la ciencia. La ciencia provoca un “desencantamiento del mundo”: aquello misterioso, secreto y mágico muere al ser explicado y etiquetado: “el dominio de la naturaleza, fue convertido en el fin absoluto de la vida” (DI: 85). La escisión del hombre de la naturaleza, también generó una ruptura en el hombre: la razón separada el cuerpo. Y la primacía de la primera sobre el segundo. El dominio de la naturaleza, también fue un dominio sobre el cuerpo, al considerarlo natural. Pensar al cuerpo dentro de la lógica de la ilustración implica entenderlo dentro de la naturaleza, considerándolo como un “solo-carne”, suspendido en un devenir

---

<sup>68</sup> Se refiere tanto aquí como en el resto de la tesis a “el hombre” como categoría de análisis, no aludiendo a algún carácter sexual o fenotípico. Dentro de esta categoría “el hombre” también se incluyen otras identidades sexuales posibles, aun cuando pueda suponerse que los poderes que operaban sobre los cuerpos en la época en la que “dialéctica de la ilustración” fue editada, no albergaran más identidades que las correspondientes a hombre-blanco-cissexual-judeocristiano.

biológico inexorable al que era necesario dominar. Adherido a la idea de naturaleza, el cuerpo permanece relacionado fuertemente a los instintos, a lo sexual, a lo orgánico, por lo tanto, debía ser alcanzado por la razón ordenadora. Pero la lógica dialéctica al instaurar un orden completamente previsible y calculable, en la emergencia del sí mismo, también lo despoja de toda particularidad cualitativa, condenándolo a la misma naturaleza (Gambarotta, 2009).

Pese a que la DI refiere a una segunda naturaleza, que es interna y se relaciona a las pasiones que es necesario dominar, nunca llega a plantear más regulaciones que la propuesta coactivamente por la regla (la ciencia) negando toda posibilidad de construcción o intercambio colectivo. En DI se nos presenta la idea de un cuerpo siempre atrapado en mecanismos de dominio. Aun cuando el lenguaje se propone como liberador del objeto ya que “el concepto” en cierto sentido *libera* al objeto de la naturaleza, lo individualiza -al nombrarlo- de la masa, es el mismo lenguaje quien lo petrifica en una posibilidad inmutable; lo *desencanta* de su misterio, evidenciando que la ilustración es totalitaria: arrasa al mito que no ofrece resistencia, pero al mismo tiempo, lo reemplaza por otra cosa (concepto, número, ley, regla) que brinda la misma función. El totalitarismo de la ilustración, no tolera la existencia de ninguna otra posibilidad, no deja espacio para lo desconocido, para aquello de lo que no tenga una clara certeza (Gambarotta, 2008), perdiendo su capacidad de criticar lo dado y volviéndose naturaleza, otra vez.

#### **4.2 El cuerpo civilizado**

En el estudio acerca del desarrollo de la civilización, Elías (1987) refiere a la proporcional relación que existe entre la incorporación de las reglas de conducta y la “civilización” de las sociedades. Este proceso, no solo implicó la evolución de las estructuras de la sociedad, sino también un cambio profundo en las estructuras de la personalidad de las personas. Este autor recupera en su trabajo, un manual del siglo XVI de Erasmo de Rotterdam, *De civilitate morum puerilium*, en donde se describen detalladamente una serie de recomendaciones de la conducta en sociedad, a un muchacho noble. Con un lenguaje explícito y hasta irónico, se relatan frases tales como: “Lo más decente es recoger el moco en un pañuelo” (Elías, 1987:101) o “es una falta de

educación rebuscar en la fuente con la mano” (Elías, 1987:102) o también “Contenga los gases apretando las nalgas” (Elías, 1987:104). El autocontrol de las manifestaciones fisiológicas delante de otros, junto al cuidado del cuerpo, a la discriminación entre hábitos deseables e indeseables, a la creación de modales, de utensilios para sentarse a comer en la mesa y el aplacamiento de la efusividad de las pasiones, fueron un indicio importante de la consumación de la civilización de la época de la sociedad cortesana. En general, el autocontrol de los afectos, fue haciéndose cada vez más hasta convertirse en autocoacciones internas. Las coacciones externas fueron incorporadas haciéndolas propias hasta tal punto, de no poder reconocer que aquello que hoy nos parece *normal* en otro tiempo fue necesario regular. El hecho de escupir en público, vomitar para seguir comiendo, eliminar los desechos orgánicos en cualquier sitio, hoy nos produce repugnancia. Sin embargo, estos actos en otro tiempo fue necesario tildarlos de conductas indecorosas y normalizarlas.

La mirada de los otros, aquello diferente al *sí mismo*, que constituye una otredad condicionante, regula y determina ajustes sobre las propias conductas “el ser humano, desde el principio hasta el final de su vida, se remite y se orienta a otros seres humanos y depende de ellos” (Elías, 1987:45). Esta regulación de los comportamientos entre las personas, fue generando una permanente organización y reacomodación de las funciones y las relaciones sociales a lo largo de la historia, en las sociedades civilizadas. Dando cuenta no ya de un sí mismo individual, aislado y solitario del que nos habla la ciencia positivista sino de un sí mismo construido desde la interrelación con los otros. Un “hombre plural” surgido de un inconmensurable entramado de interdependencias con otros: un hombre abierto, producto de otros; de sus actos y decisiones, que fueron condicionando los propios planes y acciones. En tanto los seres humanos dependen unos de otros y se condicionan entre sí de tal forma en que sus vínculos y conductas son interdependientes es que se llama a este entramado como *composición*. El “hombre plural”, nos propone la concepción de un sujeto cuya naturaleza es ahora social e histórica: las composiciones se entremezclan e interactúan constantemente, desencadenando conductas, pensamientos colectivos, definiendo gustos, ordenando emociones.

En este contexto el cuerpo aparece como fruto de la civilización y de las composiciones sociales, configurando de esta forma un modo de corporalidad plural, construido en estas interdependencias.

### 4.3 El cuerpo usado

Las interdependencias entre las personas en las sociedades y a través de la historia, han ido construyendo determinados modos de corporalidad atravesados por las *composiciones* que los posibilitaron. Los usos que las sociedades fueron haciendo de los cuerpos, en las condiciones materiales tanto histórico-políticas como socio-culturales, configuraron diversos modos de corporalidad. Un estudio temprano de Mauss (1935) y ya convertido en un clásico, da el puntapié inicial para poder indagar acerca de los usos sociales del cuerpo. Su influencia encuentra una expresión concreta en el estudio de las técnicas corporales, las cuales, según este estudio, no podrían reducirse sólo a lo biológico, sino que poseen una fuerte influencia de elementos sociales y psicológicos. Si bien el autor no concluye el tema acabadamente y hasta en algún punto se contradice intentando incluir lo cultural sin desacreditar demasiado a lo biológico<sup>69</sup>, es destacable su inquietud acerca de la participación social y psicológica en la construcción de las técnicas del cuerpo. Él observó que las técnicas corporales que van desde las formas de nacer según cada cultura, las diversas posibilidades de crianza, los ritos de iniciación adolescente, las formas de ser adulto o incluso las técnicas de reproducción: “No hay nada más técnico que las posiciones sexuales”<sup>70</sup> (Mauss, 1979: 353) y hasta las técnicas de movimiento como saltar, danzar, trepar, nadar y caminar, son ejecutadas de forma diferente entre las personas y estas diferencias no pueden explicarse por una razón puramente genética. Asimismo, consideró “que la educación fundamental de estas técnicas consiste en adaptar el cuerpo a sus usos” (Mauss, 1979: 344), y aun cuando fuese apresurado hablar de “educación” de las técnicas corporales, podrían buscarse en este planteo teórico los primeros indicios para dar cuenta de que

---

<sup>69</sup> “El etnólogo se encuentra aquí ante el grave problema de las posibilidades psíquicas de cada una de las razas y de la biología o biología de éste o de este otro pueblo” (Mauss, 1979: 355).

<sup>70</sup> tomemos, por ejemplo, la técnica de la posición sexual siguiente: la mujer apoya sus piernas por la rodilla en los codos del hombre. Esta es una técnica particular de todo el Pacífico, desde Australia hasta Perú, pasando por el estrecho de Bering pero rara en cualquier otro lugar. Son muy numerosas las técnicas del acto sexual normal y anormal. (Mauss, 1979: 353)

“lo que el cuerpo sabe”; cómo caminar o correr, como saludar, como danzar, como demostrar afecto, tiene más que ver con una transmisión que con un bagaje genético.

Las técnicas corporales, constituirían “la forma en que los hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional” (Mauss, 1979:337). Desde esta perspectiva, el cuerpo es sus usos. Un uso transmitido por el lenguaje. El concepto de técnica corporal, nos provee el indicio de que los saberes del cuerpo pueden ser transmitidos socialmente. Boltanski (1975), desarrolla aún más el concepto acerca de los usos sociales del cuerpo ya que plantea la existencia de una relación de causalidad entre el tipo de condiciones objetivas a las que están sometidos los sujetos de una sociedad y el comportamiento corporal que adoptarán, tomando como criterio de análisis los *habitus* físicos, aquellos sistemas de las disposiciones orgánicas o mentales y de los esquemas inconscientes de pensamiento, de percepción o acción<sup>71</sup>, los que configuran en las sociedades o grupos sociales determinadas tendencias asociadas a reglas, obligaciones, estilos de vida, profesiones, consumos, intereses, deseos, gustos, y prácticas corporales. En esta perspectiva, el concepto de *habitus*<sup>72</sup>, explica las características comunes de determinados grupos sociales en función de un contexto, así como sus formas de reproducción. Las prácticas y la producción de determinados modos de corporalidad, no podrían sino entenderse en esta contextualidad, ya que tanto los cuerpos como las prácticas son construidos por significantes colectivos, que le otorgan sentido.

## 5. Modo de corporalidad del AVY

Habiéndose realizando un recorrido por el proceso de ilustración que escindió al sí mismo de la naturaleza y por el proceso civilizatorio que domesticó las costumbres y disciplinó al cuerpo, se pone de manifiesto que la historia del cuerpo en occidente, da cuenta de un organismo biológico al que fue necesario regular. Supuso el paso de muchos siglos hasta la emergencia de un cuerpo que fuera considerado algo

---

<sup>71</sup> Boltanski citando a Bourdieu en “Un arte medio, ensayo sobre los usos sociales de la fotografía” (1970:22-23).

<sup>72</sup> Ver para su desarrollo ampliado el capítulo 2.

más que naturaleza o simple sustrato opuesto al alma. En este sentido, no fue una tarea sencilla entender la construcción de un modo de corporalidad que desbiologizara al cuerpo, y lo empezara a pensar dentro de las ciencias sociales, en los entrelazamientos con otros, dejando ya de pensar en sustancias individuales aislables y empezando a pensar en funciones, relaciones (Elías, 2000), en usos, discursos y saberes. Fue necesario un largo viaje desde la naturaleza hasta la civilización, para reconocer que no se podría admitir a un cuerpo estático y mudo sino considerar un cuerpo en constante movimiento y cambio, producto de otros, quienes con su palabra lo nombran y definen. Poder decir el cuerpo, poder dar cuenta de su concepción socio histórica y cultural es también configurar una ruptura con la ciencia positivista, ya que “lo que haya habido y sucedido antes, queda Inevitable e irremediablemente olvidado” (Eidelsztein, 2012: 30).

Ahora, si llevamos la atención al análisis del modo de corporalidad y del cuerpo que se construyen la práctica del AVY en los contextos occidentalizados, será necesario reconocer también, un recorrido que va desde el hombre natural al hombre ilustrado, desde el hombre salvaje al civilizado, desde Yamas hasta Samadhi, desde Mysore hasta Praga, Berlín o Buenos Aires. La exportación del yoga desde la India al mundo, sin dudas configuró adaptaciones y cambios en la práctica y en la concepción sobre los cuerpos: la práctica es diferente que hace dos mil años, aun cuando el objetivo siga siendo alcanzar Samadhi. Si Krishnamacharya no hubiese viajado al Tíbet a estudiar con su gurú, no hubiese sido convocado por el Maharajá de Mysore para establecer una shala en el Palacio, o no hubiese conocido estudiantes occidentales; si Pathabi Jois no hubiese tenido estudiantes de California, si los estudiantes no viajaban luego a Mysore por más enseñanzas, no se hubiese configurado el AVY, tal como en la actualidad lo conocemos. La historia de esta práctica, la *composición* que se generó en torno a ella, en el sentido eliasiano, hacen que el desarrollo del campo social del AVY sea complejo y vasto. Las otredades no indias, le han aportado al AVY significaciones diversas sobre los cuerpos y sobre las maneras de concebir la práctica, entramándose a tal punto con las raíces polisémicas del yoga, con su cultura oriental, de fuerte sesgo religioso y ritual que en la actualidad no podría diferenciarse claramente las influencias de uno u otro contexto. Pero también los nuevos contextos que lo abrazaron, hicieron surgir dentro del campo tensiones y luchas, como por ejemplo, la fuerte impronta de una práctica meramente postural con la que el AVY se ha constituido en los contextos

occidentalizados. El predominio de la práctica postural, pareciera condenarse, o padecerse, como si de algún modo el AVY se estuviera desviando de un origen, que, tal como vimos, no proviene de una pureza original ni de ninguna revelación divina, sino que es el resultado de siglos de culturas que le imprimieron sus particularidades. Por esto, pensar un modo de corporalidad en el AVY, necesariamente tendrá que considerar las características que los contextos occidentalizados le han aportado, ya que el cuerpo es el producto de esos contextos socio históricos, en donde la práctica se produce y reproduce.

Para definir un modo de corporalidad en el campo del AVY, será indispensable considerar también al yoga como una construcción histórica, cultural, social y política, dentro de la cual se piense un modo de corporalidad propio, construido por determinados hábitos, dentro de un campo social específico, con sus propias significaciones. En este modo de corporalidad, el cuerpo no podría pensarse aislado, natural o dado, sino como producto de la práctica, enseñado por los maestros, mediado por un lenguaje, influido por los contextos en donde esa práctica fue adoptada, y por lo tanto, adaptada.

### **5.1 Lo que dicen los estudiantes de AVY**

En el ejercicio de indagar sobre el modo de corporalidad que se construye en el AVY, se seleccionó un grupo reducido de ashtanguis de diferentes partes del mundo, tratando de que fuesen representativos de varios contextos occidentalizados y que provinieran de diferentes continentes. Todos ellos, viajan regularmente o han viajado a Mysore para recibir enseñanzas, con lo cual se infiere que todos los encuestados poseen recursos económicos para acceder a India y hablan el idioma inglés, ya que las enseñanzas se imparten en ese idioma. Los entrevistados fueron convocados virtualmente, seleccionándolos personalmente a través de foros de estudiantes de AVY de Mysore y son estudiantes avanzados o dan clases de AVY en la actualidad en contextos occidentalizados. Se buscó la presencia de estudiantes de países de Europa, América y Asia que pudieran dar cuenta de diversos contextos en los que el AVY se

desarrolla, pero que tienen como nexo común el haber recibido enseñanzas directas de maestros de Mysore.

Se les formuló la pregunta: ¿Qué significa el cuerpo en el AVY? Aquí se presentan las respuestas:

El cuerpo es la forma más tangible y directa de experimentar las enseñanzas del yoga, a través de los 5 sentidos. Lo que aprendo físicamente a menudo se refleja en otras partes de mi vida como una lección. Por ejemplo, aprendo la importancia de la disciplina y el compromiso de estar presente en la práctica todos los días y experimentar los beneficios a lo largo del tiempo

Rachel, Canadá

Yoga es ante todo un camino de transformación individual en donde la postura es un instrumento de autoconocimiento. Pienso que todo esto está muy alejado de las formas de yoga que se ven cada vez más en la vulgarización de la práctica física que más se parece a una gimnasia que a un trabajo interior.

María Luisa, Francia

El cuerpo es lo primero a re-descubrir, re-educar y re-vivir. Antes del yoga, prácticamente todos tenemos un cuerpo casi muerto... falta de vitalidad. Con el yoga devolvemos lo principal, la vitalidad, para que este nos dé plenitud y de ahí en más sea nuestro vehículo para elevar la conciencia.

Patricia, Argentina

Estamos abriendo el cuerpo, que puede producir resultados psicoemocionales positivos, y aún mejor, si produce algún tipo de iluminación encarnada a nuestra verdadera naturaleza como conciencia y "vitalidad".

Marko, Finlandia

El cuerpo es una herramienta

Carola, Alemania

Practico con la mente y el cuerpo, no se pueden separar. Ambos tienen su propia voz. A veces la mente me dice que haga esta postura, pero el cuerpo no está listo, está

temblando y tiene dolor. Y este es el momento en que la mente tiene que escuchar la voz del cuerpo. Si no escucho, terminaré dañando el cuerpo

Natcha, Tailandia

Para mí, el cuerpo es una parte importante de la totalidad de nuestro ser, las otras dos partes son mente y espíritu. Ninguna es más o menos importante que la otra. Cuanto más arraigados y conectados a nuestros cuerpos nos volvemos, más nos podemos abrir para explorar las otras facetas de nuestro ser, particularmente el espíritu. El cuerpo es como conectamos con las energías superiores. Es nuestro precioso vehículo del alma.

Becky, Inglaterra

El cuerpo es el Templo del Alma, el elemento primero y básico de la trinidad: cuerpo-mente-alma. Sin cuerpo no puede existir ni funcionar la mente y el alma.

Filip, República Checa

El cuerpo es algo para cuidar bien.

Klaus, Dinamarca

El cuerpo en la práctica física es solo un canal. Es la herramienta, la excusa, a través de la cual accedemos a una sapiencia milenaria que se esconde en nuestra memoria celular. Es el reflejo de nuestra relación íntima con lo divino... rigidez o flexibilidad, salud o enfermedad...

Ramiro, Argentina

El cuerpo es el instrumento para conectar

Mariela, Costa Rica

El cuerpo es nuestra envoltura más accesible, desde la que ampliamos la percepción hacia las más sutiles donde se encuentra la mugre acumulada y condicionante, que se va limpiando desde el trabajo conciente en asana y pranayama

Gabriel, República Checa

El ashtanga moderno se ha concentrado en annamaya kosha, la parte física, el cuerpo físico, las posturas. Bastante obsesionado también con la terapéutica del yoga, como si el yoga hubiera sido inventado para curar. EL AVY ha perdido un poco su origen y se ha concentrado demasiado en la cultura del cuerpo, donde muy lejos está de su

objetivo de erosionar o disminuir el ego, calmar la mente, para poder ver la esencia conciente que uno es, esa conciencia pura, que trasciende el cuerpo y se pone a idolatrar el cuerpo. Yo lo llamaría más bien EKAnga vinyasa (eka: un) un anga vinyasa (anga: miembro), y ese anga es asana. La palabra Ashtanga para mí, hoy le queda muy grande al AVY, así como es transmitido desde Mysore, porque es un fenómeno occidental pero en realidad los que así lo transmitieron son indios, es curioso.

Alejandro, Argentina

Últimamente el cuerpo en hatha/Ashtanga Yoga es el vehículo que usamos para trabajar hacia la liberación/Kaivalya

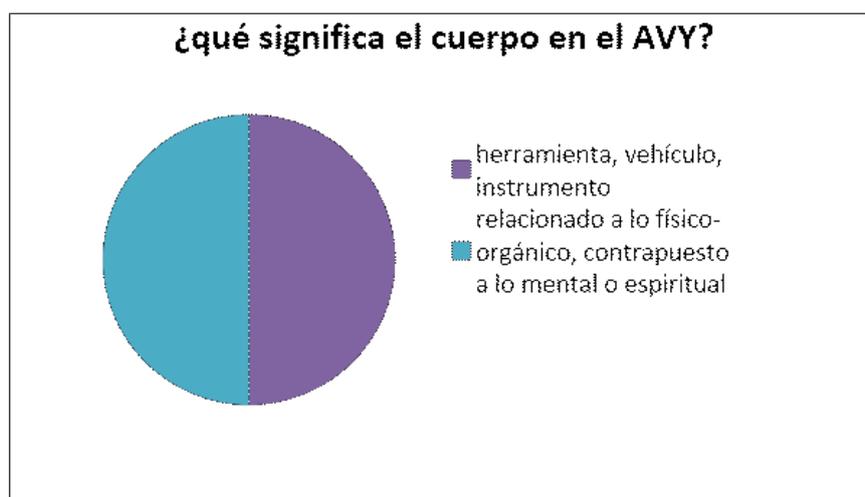
Tim, Estados Unidos

Las respuestas se polarizaron en dos conceptos: por un lado, la idea de que el cuerpo es un instrumento (que sirve para algo, que es un medio, una herramienta, un elemento, un vehículo) y por el otro, el concepto de cuerpo como sustrato biológico, físico, orgánico, que se diferencia de la mente o del espíritu o alma. Dentro de las respuestas, solo dos se relacionaron con el concepto de yoga tradicional de *koshas* o envolturas (Gabriel y Alejandro). Y excepto en uno de los encuestados, quien respondió sobre el cuerpo en el contexto de las tensiones que se desarrollan en el campo (Alejandro), el resto respondió sobre un cuerpo que pareciera ya estar allí, como algo dado, individual y propio, sin evidenciar demasiados indicios de su producción dentro de una práctica social, construida por miles de personas a lo largo de la historia, por lo tanto, colectiva. En este sentido, no aparecieron referencias explícitas a un “otro” (ya fueren un maestro que enseña, compañeros de práctica o predecesores del linaje) en la emergencia del cuerpo en la práctica del AVY.

Es interesante observar que aun cuando el AVY se practica en una multiplicidad de contextos, en donde la Filosofía occidental y las Ciencias Sociales han sido fértiles en sus investigaciones sobre el cuerpo, no pareciera haber un planteo serio sobre el modo de corporalidad puesto en juego en el campo del AVY. Coexisten rasgos de las formulaciones antiguas de cuerpo al considerarlo un mero envase o vaina que recubre algo *más importante*, lo cual se contrasta con la realidad que se observa en las

clases que se imparten en los contextos occidentalizados: la predominancia y casi exclusividad en la práctica de Asana en detrimento de los otros componentes del Ashtanga, lo cual pone claramente al cuerpo en un sitio de protagonismo en el AVY en la actualidad. Sin embargo, las respuestas no parecieran dar cuenta de esto, aun cuando algunos de los encuestados reconocen esta particularidad: “EL AVY ha perdido un poco su origen y se ha concentrado demasiado en la cultura del cuerpo”, infiriéndose que esta llamada *cultura del cuerpo*, tendría una connotación negativa que en algún punto estaría *contaminando* al yoga. Pareciera que la predominancia de asana, se vive dentro del campo del AVY como un problema, como una especie de traición al origen, que es necesario revertir. Pese a esta idea, otro encuestado manifiesta “Sin cuerpo no puede existir ni funcionar la mente y el alma” y, más allá de las creencias religiosas particulares acerca de la existencia o no de un sustrato llamado alma, es interesante rescatar el hecho de que sin cuerpo, no habría práctica posible.

En todas las respuestas, se evidencia una manera dualista de concebir el cuerpo: cuerpo-alma, cuerpo-mente, cuerpo-interior



De las respuestas, también se rescatan algunos tímidos esbozos que aportan datos interesantes para la construcción de un modo de corporalidad del AVY, es decir, la idea de un cuerpo contextualizado, por lo tanto histórico y perteneciente a una cultura, por lo tanto social, que trascienda un planteo meramente biologicista. En este

sentido se destacan frases tales como “experimentar las enseñanzas”, “percepción hacia envolturas más sutiles”, “accedemos a una sapiencia milenaria”, “conectar”, “explorar las otras facetas de nuestro ser” o “elevar la conciencia” o “trabajar hacia la liberación”. Estas frases, develan algunos elementos significantes para la construcción de un modo de corporalidad:

- Lo que se practica es de origen milenario, es decir que tiene una historia.
- La idea de una práctica enseñada (transmitida), para lo cual se hace indispensable el lenguaje y un *otro* que lo pronuncie.
- La posibilidad de desarrollar mejoras a partir de un estado inicial, dando idea de un cuerpo que no es estático, dado, sino que puede conformarse de manera abierta y flexible.
- El concepto de experimentar a través del cuerpo, visibilizando la idea de un cuerpo construido desde una experiencia, desde una práctica.
- El acceso a un “estado superior” espiritual o de conciencia, Samadhi, a través y en el cuerpo.

Sería importante que desde el campo social del AVY se pusiera bajo una mirada crítica, el hecho de seguir pensando al cuerpo como un vehículo, dotándolo así, de una naturaleza que ya no lo define y también de poner en cuestión la persistente distinción de las categorías cuerpo, mente o ideas y espíritu o alma las cuales ponen de manifiesto conceptos que ya no alcanzan a explicar los complejos entramados entre los cuales el cuerpo y el sujeto se crean y recrean. Hoy sería impensado hablar de un cuerpo que no está mediado por una sociedad y un lenguaje, que no está escindido de la pura naturaleza o que no está construido desde un trenzado de poderes y saberes que operaron y operan sobre él. Especialmente, cuando el cuerpo del que se habla, es un cuerpo que se construye dentro de un campo y una práctica social, como en el caso del AVY.

Finalmente, se hace necesario asumir que si el objetivo de la práctica es alcanzar Samadhi, es el cuerpo quien dará cuenta de eso, tal como lo enunció Tim: “Últimamente el cuerpo en hatha/Ashtanga Yoga es el vehículo que usamos para trabajar hacia la liberación/Kaivalya”. Aun cuando el término vehículo evidencie una visión mecanicista del cuerpo que lo considera un transmisor, un conductor o un medio, es interesante reconocer la importancia del término “trabajo”, lo cual deja leer entre líneas el proceso que atraviesa el cuerpo desde Yamas hasta Samadhi, porque es el cuerpo lo que está puesto en juego en el campo del AVY. En Yamas y Niyamas, es el cuerpo el que se ajusta a las normas sociales y regula sus comportamientos ante la mirada de los otros. En Asana, es el cuerpo el que se mueve, se organiza, se fortalece y se alinea. Es el cuerpo el que respira en Pranayama, el que se limpia en cada inhalación y se expande en cada exhalación. Es el cuerpo el que controla sus sentidos y deseos en Pratihara, el que medita y se enfoca en Dharana y Dhyana. Y es la práctica del cuerpo lo que construye Samadhi y es en él en donde se manifiesta.

### **Haciendo síntesis**

Para pensar al cuerpo, necesariamente debemos pensar en un *otro*, vinculante, condicionante, interdependiente que con su presencia nos asegura el intercambio: el cuerpo es social, inexorablemente. En este contexto, pensar en modos de corporalidad, nos llevará a asumir que éstos son producidos en las sociedades, son creados por los cuerpos ilustrados, civilizados, usados y transmitidos por el lenguaje en composiciones de significado. A través de las relaciones que se desarrollan en espacios sociales, en donde tanto las estructuras objetivas como las estructuras incorporadas de los habitus (Bourdieu 1997:4) le dan sentido a lo que está en juego allí. Dar cuenta de un modo de corporalidad en el contexto de una práctica como el yoga, nunca podría referir a lo orgánico a lo meramente biológico ya que en la práctica el cuerpo se vuelve significativo. Ya no está hecho de biología, sino de discurso y saberes: en el AVY como en cualquier práctica social en la que el cuerpo está en juego, el cuerpo surge es construido de un orden significativo.

En este sentido, si bien es concebido de este modo, el cuerpo nunca debiera considerarse como algo dado o preexistente, sino como un devenir que se fue construyendo en relación a determinados contextos sociales, culturales y políticos, con lo cual se supone que habrá tantos modos de corporalidad como campos sociales.

Para hablar de cuerpo en los contextos occidentalizados, será necesario dar cuenta de la historia que pesa sobre él, de su producción a partir de un lenguaje y un otro. Considerar también su escisión de una naturaleza caótica y su diferenciación de la pura vida viviente pero resaltando la importancia de las interdependencias sociales, más allá de la mera razón ordenadora. Señalar también, el entramado condicionante que da lugar a una naturaleza social e histórica como lo planteara Elías. Situar al cuerpo dentro de los usos que las sociedades hacen de él a través de sus técnicas corporales y del tipo de condiciones objetivas a las que están sometidos. Y por último, situarlo como eje que articula el campo social y el mundo, admitiendo, también, que las interdependencias y composiciones que ocurren en los campos sociales van imprimiendo y determinando habitus que se traducen en características comunes como intereses, elecciones y gustos.

Pensar un modo de corporalidad dentro del campo del AVY nos llevará a pensar un cuerpo construido en la lógica del yoga, con elementos que provienen de esta práctica: indagando en los antiguos Upanishads sobre el concepto de cuerpo y en las enseñanzas de los maestros, considerando las múltiples dimensiones que la cultura india le imprime; espirituales, físicas, psicológicas o sutiles, que organizan y direccionan las prácticas, y de este modo asumir que el cuerpo del AVY necesariamente será efecto del discurso del yoga. Será necesario también observar los modos de corporalidad de los contextos occidentalizados en donde se practica, realizando una ruptura con las concepciones meramente biologicistas y pensando dentro de una sociología del cuerpo que nos permita concebirlo a partir del *lenguaje* y de la aparición del *otro*, en un contexto social, cultural y político.

Por último, construir un concepto de cuerpo o modo de corporalidad coherente al campo del AVY requerirá de una revisión por parte de los practicantes sobre su propio cuerpo, sobre los significantes que lo atraviesan, sobre la práctica en la

que sus cuerpos están puestos en juego y, fundamentalmente, adjudicarle al cuerpo su dimensión relacional, y asumir que no habrá cuerpo mientras no haya un otro y un lenguaje.

## CONCLUSIONES

El objeto original de esta tesis fue indagar en las construcciones del cuerpo dentro del Ashtanga Vinyasa Yoga, una disciplina del yoga practicada masivamente en los contextos occidentalizados en la actualidad. Durante un largo tiempo esa pregunta fue merodeando al cuerpo del yoga, acechándolo de manera estéril, ya que para responder a la pregunta sobre el cuerpo necesariamente hubo que comenzar pensando en las prácticas que en el yoga operaban así también como en sus orígenes, en sus vertientes filosóficas y su exportación a contextos no orientales que se dio a partir de mediados del siglo XX, esparciendo al yoga por el mundo moderno. Fue durante el proceso de recolección de datos históricos, en el contrastar las discusiones en torno del origen de la práctica, durante la observación de las fuentes en las que el yoga abrevó, cuando el cuerpo del Ashtanga Vinyasa Yoga fue apareciendo. Fue nombrado, practicado y de a poco contextualizándose en un marco de cultura, sociedad y política determinados.

No fue fácil hablar de un cuerpo que, desde un principio, se escabullía al ser considerado una mera herramienta para alcanzar el estado de Samadhi. Un cuerpo que pareciera haber sido un actor secundario en la historia del yoga en general, aunque en el presente de la práctica, y específicamente en la disciplina del Ashtanga Vinyasa Yoga, se ubica en un sitio de absoluto protagonismo.

En el capítulo 1 se indagan diversas concepciones en fuentes antiguas, en las cuales el cuerpo es apenas mencionado, pero siempre como una herramienta para alcanzar un Absoluto (*Brahman*), superior, espiritual, cósmico, inasible. En la Katha Upanishads (circa III-VII EAC) ya se hablaba de un cuerpo-mente “controlados” por *atman* y en el *Bhagavad Gītā* (circa V-II AEC) se encuentran instrucciones para sentarse y meditar:

sereno y sin temor, firme en el voto de un brahmachari, la mente sometida, él debería sentarse en el yoga pensando en mí e intentando solo en mí (...) sosteniendo el cuerpo manteniendo erguidos la cabeza y

el cuello mirando la punta de la nariz sin mirar a su alrededor (BG 6, 11-16)

El cuerpo aparece en los primeros textos de yoga, inmóvil, en estado de meditación, sentado –en general en la postura de *Padmasana* o similar– y en la más absoluta soledad. El acceso al conocimiento ocurría allí mediado por la deidad, a través de una revelación o de una experiencia de la mente (de prácticas meditativas). En la teoría de los *koshas*, que se desarrolla en el capítulo 3, el cuerpo, que podría ubicarse en el *Annamaya kosha*, es un mero envoltorio, la capa más superficial y menos importante. Ante el advenimiento del Hatha Yoga, con la configuración de una práctica más postural, aunque todavía con la mayor parte de las posturas en posición sedente o acostada, el cuerpo lentamente se posiciona en un sitio de predominancia, pero sin reconocerse abiertamente, tal que, como lo menciona Alter (2004): los Naths Yoguis medievales tenían como preocupación central el tema de la conquista de la muerte y el ocultismo a través de la materialización de la magia, más que el desarrollo de lo postural, en un sentido que hoy podríamos llamar de desarrollo fisiológico del cuerpo.

En la etapa que en occidente se desarrollaba como medieval, y que en India podríamos denominar etapa tántrica, el cuerpo se vuelve un sitio ritual en donde tanto sus energías más abstractas como sus secreciones más concretas son consideradas en la práctica de manera real o simbólica<sup>73</sup>. Pero todo lo que el cuerpo ofrenda, es utilizado justamente para *liberarse* del cuerpo y así alcanzar un cierto estado de conciencia. Conformando así una paradoja: usar al cuerpo para liberarse del cuerpo. En esta etapa se esboza la figura del maestro, primero como un *mahasiddha*, un sabio casi no-humano. Es interesante señalar cómo los maestros más antiguos de los que se tienen registro, terminan siendo evocados como santos o deidades, como en el caso de Gorakhnath y su gurú Matsyendranath. O incluso el mismo Patanjali, el proclamado autor de los aforismo Yoga Sutras y sobre quien no hay acuerdo de si fue una persona o

---

<sup>73</sup> El semen y la sangre, representando a secreciones del cuerpo, por ejemplo, podían ser ofrendadas de manera real: reuniéndolas en un cuenco, por ejemplo, o de manera simbólica: ofrendando un líquido blanco como la leche, en lugar de semen y una ofrenda roja como el vino en lugar de sangre. Asimismo, la ofrenda concreta, se multiplica de manera simbólica: al ofrendarse un cuenco con agua, simbólicamente puede ofrendarse “toda el agua pura de la tierra”. De esta forma, también hay energías abstractas como la energía Kundalini, que en prácticas como el vajroli, se reserva en el acto sexual para ser utilizadas en la liberación de la mente. La práctica del vajroli, es desarrollada ampliamente el Hatha Yoga Pradipika (3.82–89).

fueron varias, o si como relata el mito nació en forma de una pequeña serpiente desde las palmas unidas de su madre, en un gesto que se conoce como Anjali mudra y que le daría su nombre: Patanjali, aquel nacido del Anjali<sup>74</sup>. Incluso en la Bhagavad Gita, un texto que se encuentra dentro del Mahabharata, una épica escritura vedanta, la enseñanza del yoga, es brindada a Arjuna –un aprendiz– por el propio dios Krishna, presentado en el texto como *el Señor del Yoga*.

Tanto en el practicante sentado en soledad y meditando de la época védica como en el aprendiz de un maestro deificado, no podríamos hablar aún de “cuerpo” dentro del yoga, ya que como se desarrolló en el capítulo 3, el modo de corporalidad que enmarca esta tesis conceptualiza un cuerpo en tanto histórico y contextualizado social y culturalmente. Esto implica pensar en la emergencia del cuerpo, la cual ocurre, inexorablemente, a partir de su dimensión relacional, ya que es la palabra, traducida en la aparición del lenguaje y el Otro, lo que irrumpe y subvierte el orden biológico animal, generando una discontinuidad absoluta con lo que hubo antes: su condición natural. La presencia de un otro en la etapa antigua, presentada como un otro superior, un otro deificado, presenta a un sujeto aislado, sin mayores posibilidades de vínculos o interacciones y por lo tanto, sin cuerpo.

Con este telón de fondo, al considerar la emergencia de un cuerpo en el AVY resultó necesario, primero, recorrer históricamente sus orígenes polisémicos y develar el entramado sincrético del que fue surgiendo, para luego, a partir de la multiplicidad de fuentes en las que confluye la disciplina, pensar el yoga como un campo social, en el sentido de Bourdieu (1990, 2008) como un espacio multidimensional, donde se evidencian estratos, categorías de análisis y clasificaciones, pero también un campo social en donde se identifican luchas, posiciones y oposiciones de exclusión y pertenencia (Baranger, 2012). Considerar a los ashtanguis como agentes en ese campo, observar y señalar las tensiones que se produjeron y se producen, especialmente aquellas relacionadas al tema de la importación a contextos no indios.

Tal como se desarrolló en el capítulo 2, las condiciones sociohistóricas que conformaron el campo social en el que el AVY surge están enmarcadas en el fin de la

---

<sup>74</sup> Para ampliar: Rosen Richard (2018)

colonia británica en India y el movimiento independentista indio de la primera mitad del siglo XX. El auge de la educación de los cuerpos estatalmente institucionalizada y centralizada en la India de esos años –el cual no escapó al contexto mundial del movimiento de las gimnasias que se desarrollaba en Europa– generaron el conjunto de circunstancias para que la necesidad de desarrollar una disciplina con fuerte sesgo nativo como el yoga, sumada a la cultura física de entonces, propiciara el surgimiento de las formas que tomó el yoga en la actualidad, con una fuerte impronta postural. Las influencias vanguardistas que se expandían desde el Palacio de Mysore a todo el sur de la India y luego al país entero, con la llegada de estudiantes occidentales y con el inicio de los viajes de los maestros al exterior de la India, hicieron que el AVY germinara en los contextos occidentalizados rápidamente. Ello sumado a la presencia de Krishnamacharia, quien con sus credenciales académicas y sus años formación en el Tíbet, propiciaron su ingreso al yogashala del Maharajá de Mysore.

Por otro lado, el hecho de reconocer que el AVY abrevó también en las fuentes del movimiento gimnástico que marcó la era del culto al cuerpo en los inicios del siglo XX, resalta la férrea insistencia de la disciplina en perpetuarse a través de la historia, y en, una vez más, ser permeable a los contextos que lejos de extinguirla, le imprimieron sus influencias remarcando el signo polisémico que la caracteriza. Se observó en esta tesis que es recurrente el intento por mantener la pureza y originalidad única de un yoga que en la recolección histórica se muestra como producto de una amalgama sincrética de diversas culturas y filosofías. El AVY también pretendió instalar un halo de inmutabilidad a un “yoga original”, al regar la idea de que las series fueran tomadas de un antiguo texto, el *Yoga Kuruntha*, el cual jamás fue encontrado. Esto supone que para la época que existió Krishnamacharya, era muy fuerte la tradición de legitimar al yoga, que venía de un período de poca popularidad en la India, a través de textos antiguos. Sin embargo, esta tesis propone asumir las influencias y ponerlas en valor ya que todas ellas, lejos de quitarle validez al yoga en general, y al AVY en particular, hicieron que esta práctica sobreviviera en la historia haciendo de la flexibilidad y permeabilidad sus mayores características.

Indagar en el AVY como un espacio social también nos llevó a investigar lo que allí estaba en juego, entender las condiciones de funcionamiento de ese campo, su

*illusio*, que dan sentido a las propias prácticas y los propios rituales. Y aquí es importante señalar que el cuerpo del AVY está conformado, además de por la historia que pesa sobre él, por sus *habitus*, identificados como aquellos esquemas de acción, que sin ser conscientes, generan prácticas e ideologías (Galak, 2009) ya que están in-corporados. Como ya se mencionó en el capítulo 2, hablar de *habitus* es sumar la dimensión relacional a la histórica, “es plantear que lo individual, lo subjetivo, lo personal es social, es producto de la misma historia colectiva que se deposita en los cuerpos y en las cosas” (Bourdieu, 2010: 16). Por último, resultó significativo comprender los mecanismos de exclusión y pertenencia que pesan sobre los campos, y las especificidades del campo social del AVY, en el cual las enormes tensiones que se generan en los ideales por mantener una ortodoxia a la cual la propia historia de la práctica no refiere.

Una vez más: acaso esa permeabilidad del campo social del AVY sea lo que posibilitó que al yoga pudiera trascender los contextos, las culturas, a través de los años, adaptándose a formas novedosas y acordes con las sociedades contemporáneas. Si esto no hubiese sucedido probablemente al hablar de yoga se nos representaría una escena similar a la que se encarna en el sello 420 o Proto-Siva (fig. 1) encontrado en el sitio arqueológico de Mohenjo-Daro y cuya antigüedad se estima en unos 2700 años: allí se remite a una figura de tres rostros, rodeada de animales en una inconfundible postura de meditación.



fig. 1 sello 420 o Proto Siva



fig. 2 ashtangui en Omkarasana

Sin embargo, también hoy se nos representa como yoga la escena de la figura 2, en donde se aprecia a un ashtangui, realizando el asana de la serie avanzada de AVY, “Omkarasana”. Aunque En ambas imágenes se hace una clara referencia al yoga, con el solo hecho de cotrastrarlas ¿quién podría negar que la práctica ha mutado? Sin duda las imágenes refieren a diferentes tiempos, en una se ve a un personaje divino, al menos no humano, tallado en la piedra y en la otra una foto de un ashtangui practicando asanas. Asumiendo que ambas imágenes refieren al yoga, es innegable observar en la primera el contexto védico, en donde la práctica y el acceso a la deidad eran inseparables y en la segunda, el contexto posmoderno en donde ya podríamos dar cuenta de la existencia de un cuerpo ashtangui: un cuerpo modelado por esa práctica, ya que, para demostrar esa postura, hay determinados *habitus* relacionados al trabajo corporal, a la alimentación, a la disciplina constante característicos del yoga, que pueden inferirse. Un cuerpo ashtangui que en la historia fue emergiendo desde la divinidad hacia lo humano y desde la piedra hasta la fotografía. No es la segunda imagen una herejía de un yoga original. simplemente los contextos influyeron en la *illusio*, en lo que allí estaba puesto en juego.

En el capítulo 3 se realiza un recorrido por los modos de corporalidad modernos y occidentales, desarrollando la idea de que el cuerpo se fue construyendo en un proceso histórico y material donde fue necesario escindirse de una pura vida viviente, desbiologizándose y constituyéndose social, cultural e histórico. Hablar de un proceso implica asumir que no siempre el hombre tuvo un cuerpo, sino que el cuerpo –tal como lo planteamos en esta tesis– es el resultado del proceso civilizatorio en donde las costumbres y las conductas se fueron adaptando a las coacciones sociales conforme las sociedades se fueron organizando. Así, los poderes que históricamente operaron sobre los cuerpos, en manos de diversas instituciones, fueron modelando el cuerpo moderno, significando los comportamientos, ajustando las expresiones, disciplinando la vida de los ciudadanos.

El cuerpo moderno es un cuerpo atado a una naturaleza desordenada, que logra escindirse de ella a través de la razón y de la ciencia, quedando atrapado en nuevas formas de dominación, ahora ilustradas. Aun cuando Adorno y Horkheimer nos presentan un desarrollo teórico negativo, ya que se presenta a un sujeto siempre dominado por una ciencia totalitaria, es interesante establecer un correlato con el objeto de esta tesis, en donde el camino hacia la ilustración (o más específicamente, hacia Samadhi) es un proceso que transcurre con una naturaleza a dominar.

En la historia del yoga, aquello a dominar fue una cierta naturaleza interior, representada por la mente, y tal como se viene planteando desde la época de los Yoga Sutas de Patanjali en el aforismo -aún en plena vigencia en todas las tradiciones yoguis- que sostiene que yoga es “el aquietamiento de los cambios del estado de la mente”. Y es que el dominio de la mente, sigue siendo hoy el objeto del yoga: a través del dominio de los sentidos (Pratihara), del control de la respiración (Pranayama) y de las observancias y restricciones sociales que ordenan los comportamientos (Yamas y Niyamas), a través de Asana que otorga la firmeza y por último, Dharana, Dhyana y Samadhi, que focalizan la atención de la mente a través de la meditación para alcanzar la liberación y un estado de no dualidad, de equilibrio entre los opuestos.

En el AVY, transmitido tradicionalmente, se plantean estos ocho pasos: Yamas y Niyamas, Asanas, Pranayama, Pratihara, Dharana y Dhyana como método para

alcanzar Samadhi, en definitiva, un estado de calma mental, aunque también podríamos llamarlo, de dominio de la naturaleza. En este viaje, el ashtangi también podría quedar atrapado en las *condiciones ilustradas y totalitarias*, tales como el sometimiento ciego a las tradiciones que con sus lógicas modernas de certificaciones y franquicias, pretenden instalar al AVY en una autoconservación, de esta forma, probablemente haciéndolo mito, reificándolo e inexorablemente, extinguiéndolo ya que “toda reificación es un olvido” (Adorno y Horkheimer, 1998). Otros mecanismos de dominio a los que se enfrenta el AVY a partir de su exportación a contextos occidentalizados, se observan en el consumismo que se ha montado en torno a la práctica, engañosamente prometiendo el otorgamiento de los beneficios del yoga sin mediar práctica alguna, tal es el caso de los “retiros de yoga” en paisajes paradisíacos en donde hay mucho turismo pero poco yoga, o la incandescencia de los gurú-celebritys que facturan al ritmo de sus seguidores, pero han olvidado el vínculo entre maestro y aprendiz y ni siquiera saben quién es el otro o si el otro aprende. Pero fundamentalmente, el ashtangi podría quedar atrapado en la idea de una práctica milenaria e inmutable, con un origen unívoco y divino. Y esto, absolutamente sería la decadencia del yoga, ya que probablemente su principal característica sea justamente la mutabilidad e impermanencia.

Finalmente, la tesis indaga sobre el cuerpo en el AVY, sintetizando la necesaria construcción de un modo de corporalidad inscripto en el espacio social que el Ashtanga Vinyasa Yoga delimita, que sea el reflejo del discurso del yoga, su síntesis y a la vez su incertidumbre. El cuerpo del AVY no podría definirse sino en su lógica de una India exportada, con sus no pocas tensiones. Con el discurso de lo védico, de lo upanishádico y de lo tántrico. Pero también el discurso del cuerpo en occidente, que nos habla de un cuerpo construido y no ya natural. Un cuerpo concebido a partir del *lenguaje* y de la aparición del *otro*, en un contexto social, cultural y político.

No se podría terminar esta investigación histórico-hermenéutica con una definición cerrada o acabada sobre lo que se entiende por cuerpo dentro de la práctica de AVY, ya que es justamente su devenir, su carácter no-permanente y el intervalo entre la práctica, los *habitus* de sus practicantes, el contexto y la historia donde puede construirse. El cuerpo no es sino aquello que vamos construyendo en la práctica.

Mantra final:

Om svasti prajābhyaḥ paripālayantām nyāyena mārgena

mahīm mahīśāḥ gobrāhmaṇebhyaḥ

śubhamastu nityam

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

May there be abundance for all. May the leaders protect the earth properly.

May there be good for the cows(animals) and brahmana (the pious people).

May the entire world be happy. Om Shantih Shantih Shantih<sup>75</sup>

(Que haya abundancia para todos. Que los líderes protejan la tierra adecuadamente.

Que haya algo bueno para las vacas (animales) y brahmanas (las personas piadosas).

Que el mundo entero sea feliz. Om paz, paz, paz)<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> La traducción del sánscrito al español corresponde a MS Visvanath "Masterji"

<sup>76</sup> Traducción realizada por la autora.

## Bibliografía:

- AGAMBEN G. (2006) *Lo abierto. EL hombre y el animal* Buenos Aires: Adriana Hidalgo
- ----- (2011) *Desnudez* Buenos Aires: Adriana Hidalgo
- AKERS Dana (2002) *The Hatha Yoga Pradipika. The original Sanskrit Svātmaṃama* Woodstock NY: yogavidya.com Disponible en: <https://archive.org/details/Akers2002HahaYogaPradipika>
- ALTER, Joseph S. (2004) *“Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy”*. Princeton: Princeton University Press.
- BARANGER, Denis (2012) *“Epistemología y metodología en la obra de Pierre Bourdieu”*. Posadas, 2ª edición.
- BOLTANSKI L. (1975) *Los usos sociales del cuerpo* Buenos Aires: Periferia
- BOURDIEU P. (1992), *Réponses*, París: Seuil
- ----- (1970) *Un arte medio, ensayo sobre los usos sociales de la fotografía* París: Ediciones de Minuits
- ----- (1997), *Razones prácticas sobre la teoría de la acción* Barcelona: Anagrama
- ----- (1990) *“Algunas propiedades de los campos”*. En: *Sociología y cultura* México: Grijalbo
- ----- (2008) *Homo academicus*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores
- ----- (2010). *El sentido social del gusto. Elementos para una sociología de la cultura*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- BRYANT, Edwin F. (2009) *“The Yoga Sūtras of Patañjali: “A New Edition, Translation, and Commentary with Insights from the Traditional Commentators”*. New York: North Point Press.

- CHAPPLE, Christopher Key (2016) "Yoga in Jainism" Nueva York: Routledge. Taylor & Francis Group
- CHURCHILL Kate (2008) Enlighten Up! IMDb <https://www.imdb.com/title/tt1306972/>
- CRISORIO, Ricardo (2009) "Educación Física" en Estudios críticos de Educación Física, dir. Ricardo Crisorio, La Plata: Al Margen.
- DESIKACHAR Kausthub (2005) "The yoga of the yogui: the legacy of T. Krishnamacharya" Nueva York: North Point Press
- ECHÁNIZ RODRÍGUEZ Manuela (2016) Tesis doctoral "Arte meditativo y contemplativo en la pintura budista china. EL camino del silencio sagrado" Universidad complutense de Madrid. Facultad de Filología.
- EIDELSZTEIN, A. (2012). "El origen del sujeto en psicoanálisis. Del Big Bang del lenguaje y el discurso en la causación del sujeto", en *El Rey está desnudo. Revista para el psicoanálisis por venir*, Año 4, N°5, Buenos Aires: Letra Viva
- ELIAS Norbert. (1987) *El proceso de la civilización, Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas* Madrid: Fondo de cultura económico
- ----- (2000). *La sociedad de los individuos*. Barcelona: Península.
- FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ José Manuel (2013) Capital simbólico, dominación y legitimidad. Las raíces weberianas de la sociología de Pierre Bourdieu ISSN 2013-9004 Papers 2013, 98/1 33-60
- FOUCAULT, Michel (1992) [1977] *Microfísica del poder*. Madrid: Ed. La Piqueta
- ----- (2002) [1975] *Vigilar y castigar : nacimiento de la prisión*. 1a, ed. Buenos Aires : Siglo XXI Editores
- GALAK Eduardo: (2009) *El cuerpo de las prácticas corporales* en Estudios Críticos de Educación Física La Plata: AM Digital
- ----- (2006): *Educación los cuerpos al servicio de la política. Cultura física, higienismo, raza y eugenesia en Argentina y Brasil*, UNDAV Ediciones y Editorial Biblos, Buenos Aires, ISBN: 978-987-691-526-7, 2016.

- ----- (2010). *Habitus y cuerpo en Pierre Bourdieu. ¿Historia, naturaleza, política, arqueología, genealogía?* VI Jornadas de Sociología de la UNLP, 9 y 10 de diciembre de 2010, La Plata, Argentina. EN: Actas. La Plata: UNLP. FAHCE. Departamento de Sociología. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.5653/ev.5653.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.5653/ev.5653.pdf)
- GAMBAROTTA, E.M. (2008). *La dialéctica: Sus aventuras ilustradas. En torno a una dialéctica aporética de la acción política. V Jornadas de Sociología de la UNLP, 10, 11 y 12 de diciembre de 2008, La Plata, Argentina.*
- ----- (2009). *La dialéctica aporética entre si mismo y cuerpo. La dominación de la naturaleza interior en la perspectiva de Horkheimer y Adorno.* 8º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 11 al 15 de mayo de 2009, La Plata, Argentina. EN: Actas del Congreso. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física
- ----- (2013) *Modo de corporalidad moderno como objeto de estudio. Propuestas para una epistemología crítico reflexiva a través de una lectura dialéctica de Norbert Elias XVIII COMBRACE, Brasilia*
- HOLLY Hammond (2018) *The Timeline and History of Yoga in America* Yoga Journal, Diciembre 12, 2018
- HORKHEIMER Max y ADORNO Theodor W. (1997) [1947] *Dialéctica de la Ilustración. Fragmentos filosóficos.* Trad. Juan José Sánchez. Madrid: Editorial Trotta
- JACKSON Roger R. (2004) *"Tantric Treasures. Three Collections of Mystical Verse from Buddhist India"* Oxford: Oxford University Press
- KRISHNAMACHARYA T. (1938) *Yoga Makaranda or Yoga Saram (The Essence of Yoga)* Kannada Edition 1934, Tamil Edition 1938 Madurai: C.M.V. Press (traducción al inglés de Lakshmi Ranganathan Nandini Ranganathan 2006)
- LA VALLEE POUSSIN, Louis de (1936–1937). *Le Bouddhisme et le yoga de Patanjali .Melanges chinois et bouddhiques*

- LE GOFF, J.; TRUONG, N. (2005) *Una Historia del Cuerpo en la Edad Media* Barcelona: Paidós.
- LIBERMAN Kenneth 2008 *The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga* in Jean Byrne and Mark Singleton (Eds.), *Yoga: Contemporary Perspectives*, London: Routledge, pp. 102-117.
- MAGNONE, Paolo (2012) *La alegoría del carro del alma en Platón y en la Kaṭha-upaniṣad* en Gerardo Rodríguez (ed.), "Textos y Contextos. Exégesis y hermenéutica de obras tardoantiguas y medievales" pp: 87-126. Eudem: Universidad Nacional de Mar del Plata
- MALLISON, James (2007) *The Shiva Samhita: A Critical Edition*. Yoga Vidya ISBN 978-0-9716466-5-0.
- ----- (2009) *The Yogis' s Latest Trick* Chicago: Chicago University Press.. ISBN: 978-0-226-89513-0
- ----- (2013) *Yogic Identities: Tradition and Transformation* Smithsonian Institute Research Online. Disponible en: <http://archive.asia.si.edu/research/articles/yogic-identities.asp#authors-note>
- ----- (2014) *Śāktism and Haṭhayoga, in The Śākta Traditions*. London: Routledge. Disponible en: [https://www.academia.edu/1260034/%C5%9A%C4%81ktism and Ha%E1%B9%ADhayoga](https://www.academia.edu/1260034/%C5%9A%C4%81ktism%20and%20Ha%E1%B9%ADhayoga)
- ----- (2017) *The Tantric Buddhist Roots of Hatha Yoga* disponible en: <https://www.advayainitiative.com/new-blog/2017/3/22/the-tantric-buddhist-roots-of-hatha-yoga>
- MAUSS Marcel (1979) *Sociología y Antropología* Madrid: TECNOS
- MUKTIBODHANANDA (1985) *Hatha Yoga Pradipika, Light on Hatha Yoga* Commentary by Swami Muktibodhananda. Bihar: Yoga Publications Trust, Bihar School of Yoga 1985
- OLIVELLE Patrick (1998) *The early upanishads. Annotated texts and translations* Nueva York: Oxford University Press

- Parpola, Asko (2017) *Indus Seals and Glyptic Studies: An Overview* en: Sarah Scott & al. (eds), *Seals and Sealing in the Ancient World*, Cambridge: CUP. Disponible en:  
[https://www.academia.edu/34795054/Parpola\\_Asko\\_2017.\\_Indus\\_Seals\\_and\\_Glyptic\\_Studies\\_An\\_Overview.\\_Pp.\\_127-147\\_and\\_pl\\_ix\\_and\\_pp.\\_401\\_449\\_references\\_in\\_Sarah\\_Scott\\_and\\_al.\\_eds\\_Seals\\_and\\_Sealing\\_in\\_the\\_Ancient\\_World\\_Cambridge\\_CUP](https://www.academia.edu/34795054/Parpola_Asko_2017._Indus_Seals_and_Glyptic_Studies_An_Overview._Pp._127-147_and_pl_ix_and_pp._401_449_references_in_Sarah_Scott_and_al._eds_Seals_and_Sealing_in_the_Ancient_World_Cambridge_CUP)
- PERIÓDICO THE TRIBUNE *Voice of the people, India*. Mar 2, 2015. Disponible en: <https://www.tribuneindia.com/news/uttarakhand/rishikesh-s-identity-as-yoga-capital-to-be-maintained/48548.html>
- RAO, K. R. and Marwaha, S. B. (Eds.) (2005). *Towards a spiritual psychology: Essays in Indian psychology* New Delhi: SAMVAD India Foundation.
- SIBILIA Paula (2005) *El hombre postorgánico: Cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales* Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- SINGLETON Mark (2018) [2010] *El cuerpo del Yoga. Los orígenes de la práctica postural moderna* Barcelona: Kairós
- SPOKENSANKRIT.ORG, Diccionario sánscrito-inglés, disponible en: <http://spokensanskrit.org/index.php?direct=au>
- SWAMI CHIDBHAVANANDA AND SRI RAMAKRISHNA TAPOVANAM (1975) [1965] *The Bhagavad Gita Tirupparaiturai*: Tapovanam printing school,
- SWAMI SARVANAND (1921) *Taittiriya Upanishad. Whit sanskrit text, paraphrase with word-for-word literal translation, english rendering and comments*. Madrás: Sri Ramakrishna Math. Disponible en: [http://estudantedavedanta.net/Taittiriya%20Upanishad%20-%20Swami%20Sarvanand%20\[Sanskrit-English\].pdf](http://estudantedavedanta.net/Taittiriya%20Upanishad%20-%20Swami%20Sarvanand%20[Sanskrit-English].pdf)
- WHITE, David Gordon. 2012. *Yoga, Brief History of an Idea*. Yoga in Practice edit by David Gordon White. Princeton, NJ: Princeton University Press. Disponible en: <http://assets.press.princeton.edu/chapters/i9565.pdf>

Textos clásicos de Yoga:

- KAT̥HA-UPANIṢAD Disponible en:  
[http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/ObrasClasicas/\\_docs/Katha\\_Upnishad-Literatura\\_clasica\\_hindu.pdf](http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/ObrasClasicas/_docs/Katha_Upnishad-Literatura_clasica_hindu.pdf)
- THE GHERANDA SAMHITA (1979) traducción al inglés de Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu. Delhi :Sri Satguru Publications
- TATTVARTHASUTRA Disponible en:  
<https://jainsquare.wordpress.com/2011/06/28/tattvartha-sutra-english-translation-chapter-6/>

## GLOSARIO DE TÉRMINOS EN SÁNSCRITO

**Ahimsa:** Ausencia de himsa, violencia. Es uno de los Yamas en el ashtanga yoga.

**Annamaya:** literalmente hecho de comida.

**Antaranga:** Relacionado a lo esencial, lo interior.

**Aparigraha:** Rechazo a las posesiones. Es uno de los Yamas. En el ashtanga yoga, se traduce como no desear las posesiones de otros.

**Asana:** Postura. Uno de los ocho pasos del ashtanga yoga.

**Ashram:** Literalmente base, refugio.

**Ashtanga:** Aṣṭa: el número ocho en sánscrito y Anga; miembro

**Asteya:** No robar. Es uno de los Yamas en el ashtanga yoga.

**Atma (n):** Literalmente, ser, espíritu, alma. Aquello inmutable y permanente.

**Bahiranga:** Relativo al exterior, a lo extranjero.

**Bandhas:** Sellos o cerramientos

**Bhakti:** Asociado a la devoción

**Bindi:** Del sánscrito bindu; gota, punto, pequeña partícula. Elemento decorativo utilizado en Asia por las mujeres.

**Brahma:** Deidad creadora hinduista.

**Brahmachari:** Practicante que practica brahmacharya . Puede referir a aquel quien tiene voto de castidad.

**Brahmacharya:** Literalmente castidad, continencia. Es uno de los Yamas en el ashtanga yoga.

**Brahmán:** Estado de unión con lo absoluto que se alcanza a través de las prácticas,

**Brahmin:** Miembro de la casta sacerdotal.

**Chakra:** Literalmente rueda, círculo. Se refiere generalmente desde el yoga a los centros de energía a lo largo del canal central, Sushumna.

**Chikitsa:** Tratamiento médico, terapéutico. Yoga Chikitsa: nombre de la serie inicial del ashtanga vinyasa yoga

**Citta:** la mente;

**Dhanurasana:** dhanur, arco. Asana del arco. Se refiere a la postura del yoga en la que, apoyando las palmas de las manos y las plantas de los pies, e realiza un arco con la parte posterior del cuerpo.

**Dharana:** Concentración. Dhara; flujo. Sostener el flujo ininterrumpido a través de la concentración. Uno de los ocho pasos del ashtanga yoga.

**Dhyana:** Meditación. Uno de los ocho pasos del ashtanga yoga

**Guru Dakshina:** Guru; maestro. Dakshina; cuota o presente para el maestro o sacerdote. El pedido de honorarios del maestro.

**Gurukula:** Estilo de enseñanza en el que los discípulos residían el tiempo del aprendizaje con el maestro

**Hatha:** Literalmente esfuerzo, fuerza. En hatha yoga, probablemente asociado al esfuerzo necesario para obtener los beneficios de las prácticas.

**Iswara Pranidana:** Pranidhana: voto, contemplación de la abstracción. Iswara: ser superior, dios. Se traduce como rendirse a dios. Es uno de los Niyamas en el ashtanga yoga.

**Jalandharabhandha:** Bhandha, bloqueo del cuerpo para aislar la energía en un compartimiento. Refiere al bloqueo de la glotis

**Jñāna:** Conocimiento

**Karma:** Acción, trabajo

**Kriyas:** Literalmente rito, acto sacrificial. Refiere a técnicas purificadoras orgánicas

**Kundalini:** Poder durmiente, fuerza potencial alojada en la base de la columna.

**Maharajá:** Maha; gran, rajá; rey. Nombre de aquellos que reinaban en los estados o pequeños reinos de la India.

**Mahasiddhas :** Maha; gran. Grandes perfectos o grandes adeptos.

**Mala:** Literalmente, collar. Mala es también el collar de cuentas de madera utilizado para la práctica de recitación de mantras

**Mantra:** Man; de manas, mente. Tra: protección. Sílabas o sonidos que se utilizan en repetitivas recitaciones rituales.

**Mimamsa:** Doctrina de la India

**Mudras:** Literalmente sellos, consisten en gestos simbólicos que se realizan con las manos para producir estados particulares de conciencia

**Mulabhandha:** Mula: raíz. Bhandha del chakra raíz.

**Nadis:** Canales del cuerpo sutil a través de los cuales fluye el prana,

**Nirodha:** Restricción, control.

**Niyamas:** Observancias. Uno de los ocho pasos del ashtanga yoga

**Padmasana:** Padma, flor del loto. Asana del loto, se refiere a la postura del yoga en posición sentada, ubicando los pies cruzados sobre los muslos.

**Pranayama:** Uno de los ocho pasos del ashtanga yoga. Técnicas de control de la respiración

**Pratihara:** Control de los sentidos. Uno de los ocho pasos del ashtanga yoga

**Rajas:** Una de las cualidades o gunas. Pasión.

**Sadhana:** Trabajo, performance, práctica diligente.

**Samadhi:** Uno de los ocho pasos del ashtanga yoga. Estado de no dualidad objeto del yoga.

**Santosha:** Contentamiento. Es uno de los Niyamas en el ashtanga yoga.

**Sastra:** Instrucción

**Satya:** Veracidad. Es uno de los Yamas en el ashtanga yoga.

**Saucha:** Limpieza. Es uno de los Niyamas en el ashtanga yoga.

**Shala:** Literalmente casa, hogar. Yoga shala: casa del yoga, espacio de práctica.

**Shivaistas:** Seguidores del dios hindú Shiva

**Siddhis:** Poderes sobrenaturales tales como levitar, escuchar conversaciones a lo lejos, materializar objetos, entre otros.

**Surya Namaskara:** Surya, deidad hinduista, el sol. Namaskar, saludo. Surya namaskar refiere a la secuencia inicial del ashtanga vinyasa yoga

**Sutra:** Literalmente cuerda, hilo. Refiere a los aforismos o colección de aforismos de la literatura india.

**Swadhyaya:** Estudio y conocimiento de los textos y del sí mismo. Es uno de los Niyamas en el ashtanga yoga.

**Tapas:** Literalmente, consumido por el calor. Mortificación. Es uno de los Niyamas en el ashtanga yoga.

**Uddiyanabhandha:** Uddiyana; levantar. Bhandha; bloqueo del cuerpo para aislar la energía en un compartimiento. Refiere al bloqueo de la zona del corazón.

**Ujjai:** De ujjesa, victorioso. Refiere al tipo de respiración que se utiliza durante la práctica de asanas en Ashtanga Vinyasa Yoga. Podría traducirse como “respiración victoriosa”

**Vaisnava:** Los seguidores de la tradición Vaisnava, son seguidores de Lord Vishnu y su consorte Lakshmi.

**Vayu:** Viento del cuerpo, aire vital

**Vedanta:** Uno de los sistemas filosóficos más antiguos de la India, basado en los Upanishads védicos

**Vinyasa:** refiere a la correcta manera de disponer el cuerpo, se traduce tanto como orde” como disposición.

**Vṛtti:** Fluctuación, estado;

**Yamas:** Abstinencias o restricciones. Uno de los ocho pasos del ashtanga yoga

## SIGLAS Y ABREVIATURAS

AVY: Ashtanga Vinyasa Yoga

BG: Bhagavad Gītā

KU: Katha Upanishad

s.: siglo

EC: era común

AEC: antes de la era común

YS: Yoga Sutras

cap.: capítulo

KPJAYI: K.Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Shala

DI: Dialéctica de la ilustración

fig.: figura

HYP: Hatha Yoga Pradipika

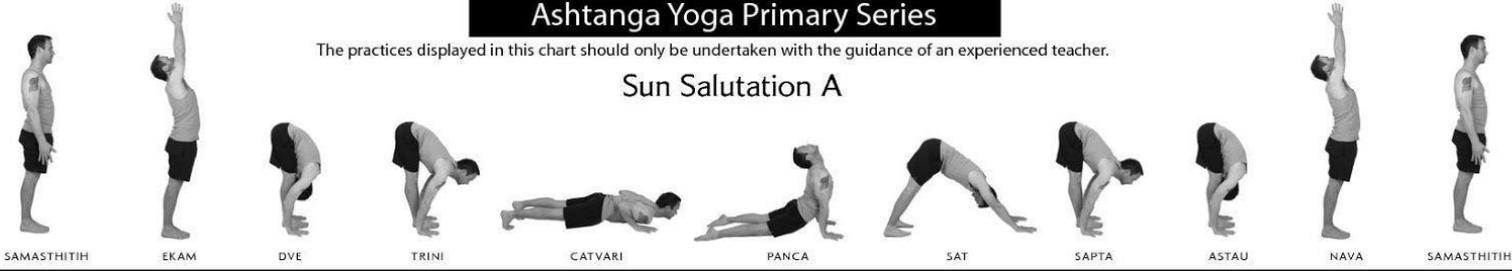
## APÉNDICE 1\*

### Primary serie de Ashtanga Vinyasa Yoga: Yoga Chikitsa

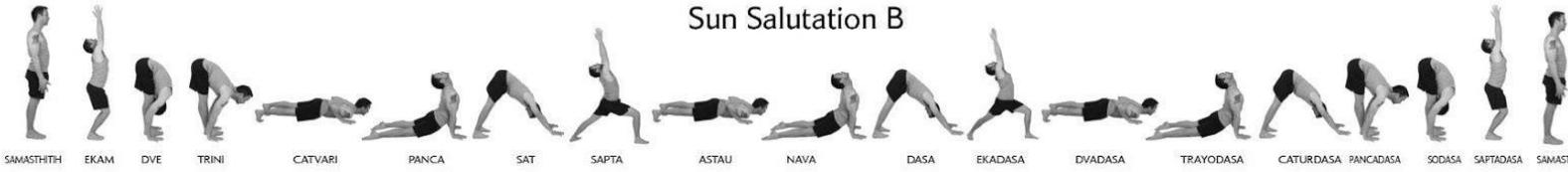
#### Ashtanga Yoga Primary Series

The practices displayed in this chart should only be undertaken with the guidance of an experienced teacher.

#### Sun Salutation A



#### Sun Salutation B



#### Standing Sequence



#### Seated Sequence



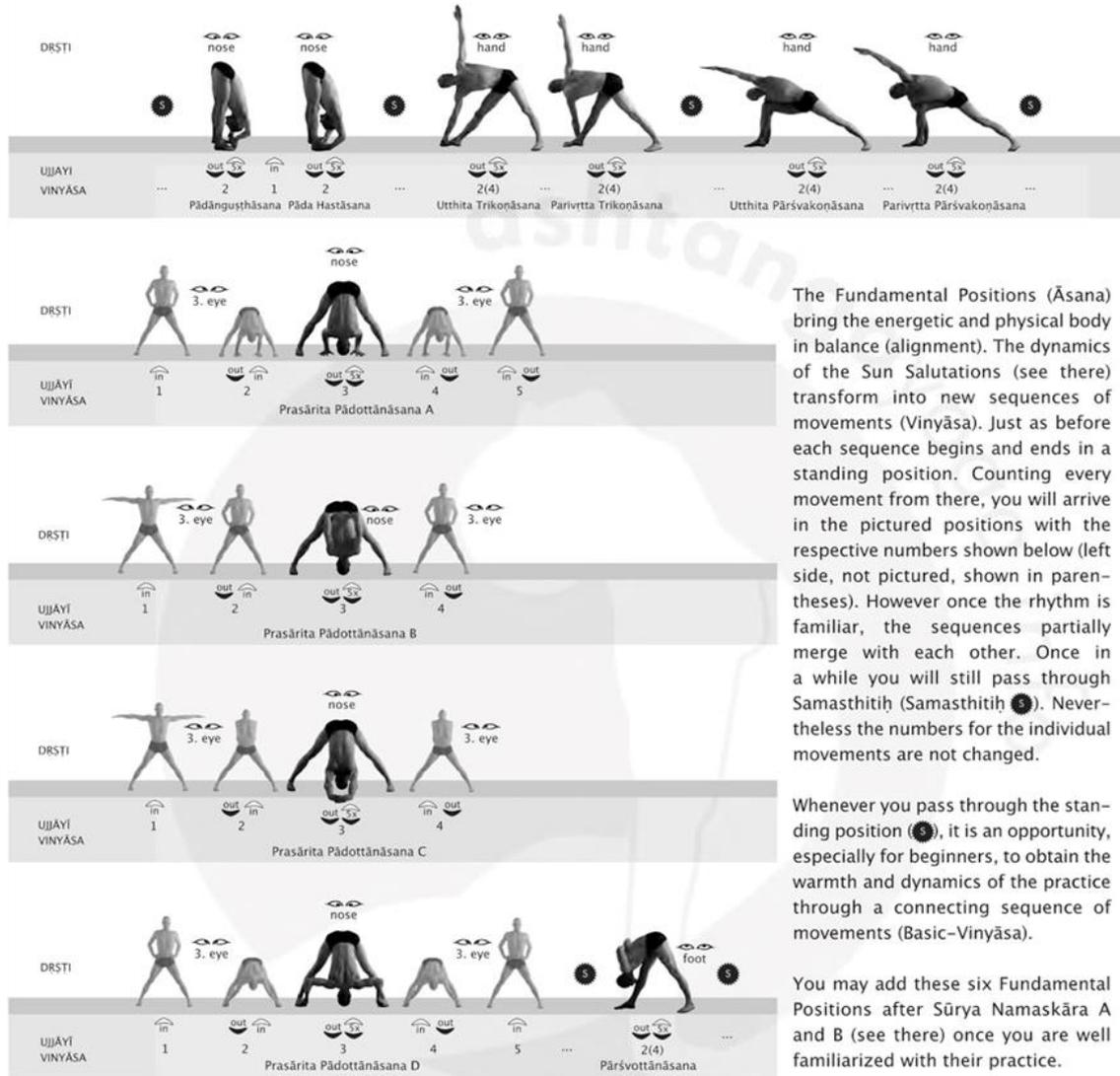
#### Finishing Sequence



Imagen: Ronald Steiner, AshtangaYoga.info

## Asanas fundamentales

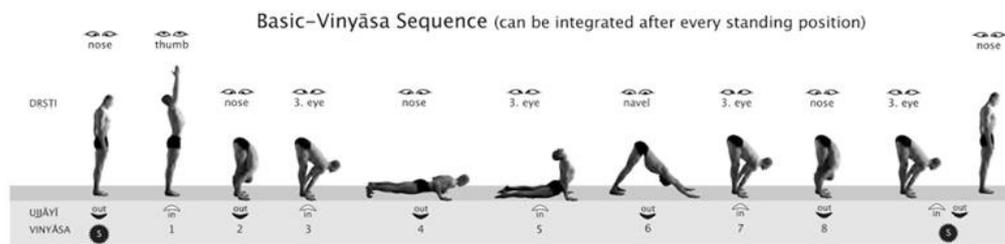
Esta parte es común a todas las series, se realizan luego de cinco rondas de Surya Namaskar Aruna (A) y cinco rondas de Surya Namaskar Maha Saura (B). Luego continuar con las siguientes posturas de pie y sentadas.



The Fundamental Positions (Āsana) bring the energetic and physical body in balance (alignment). The dynamics of the Sun Salutations (see there) transform into new sequences of movements (Vinyāsa). Just as before each sequence begins and ends in a standing position. Counting every movement from there, you will arrive in the pictured positions with the respective numbers shown below (left side, not pictured, shown in parentheses). However once the rhythm is familiar, the sequences partially merge with each other. Once in a while you will still pass through Samasthitiḥ (Samasthitiḥ 5). Nevertheless the numbers for the individual movements are not changed.

Whenever you pass through the standing position (5), it is an opportunity, especially for beginners, to obtain the warmth and dynamics of the practice through a connecting sequence of movements (Basic-Vinyāsa).

You may add these six Fundamental Positions after Sūrya Namaskāra A and B (see there) once you are well familiarized with their practice.



© ashtangayoga.info Dr. Ronald Steiner, 2015  
This is part of the light version of the practice sheet. The coloured, foldable original is available on ashtangayoga.info



Intermediate serie de Ashtanga Vinyasa Yoga: Nadhi Shodana

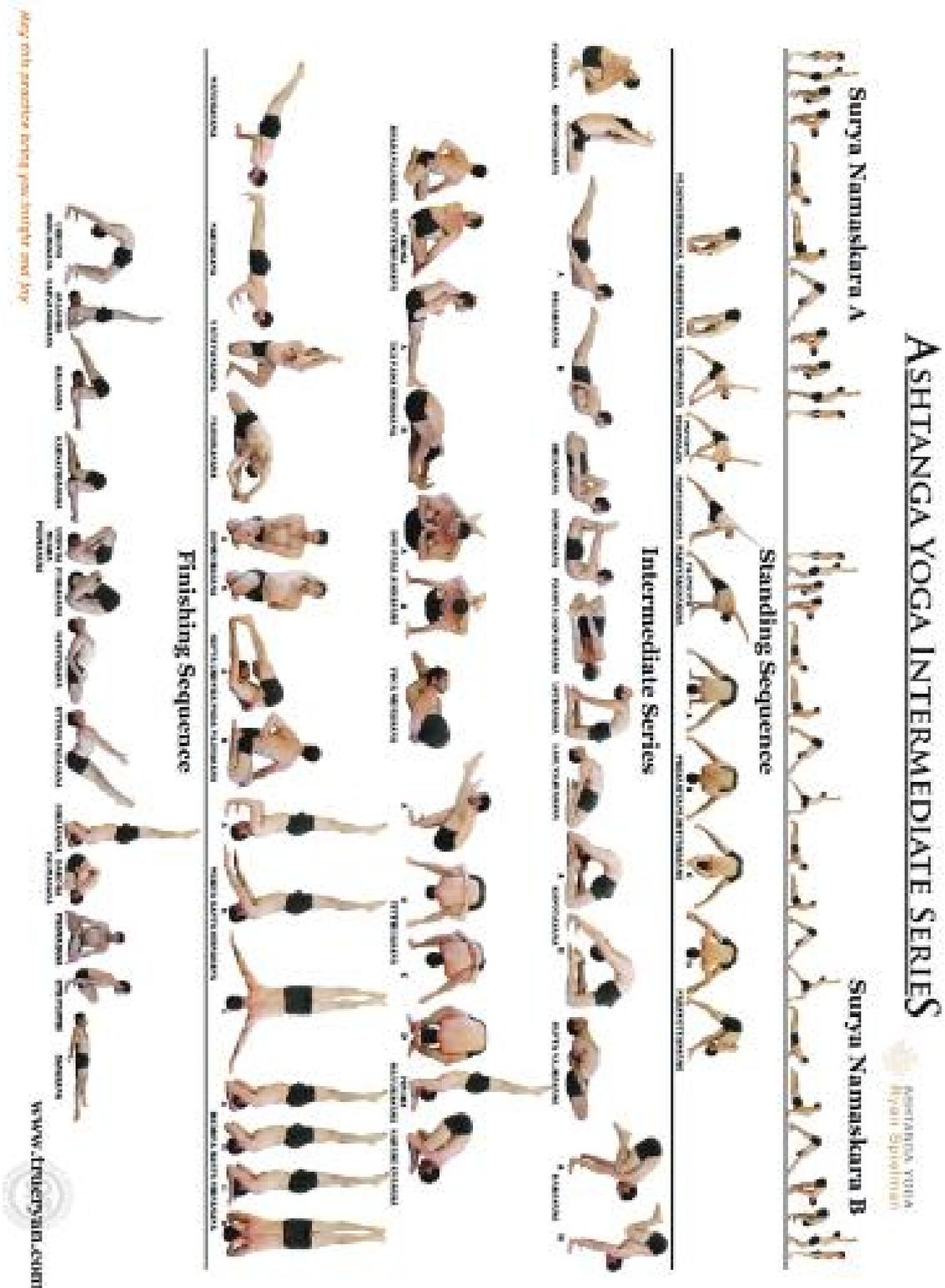


Imagen gentileza de Ryan Spielman disponible en: <http://www.trueryan.com/download-ashtanga-intermediate-series-chart/>

## Advanced serie de Ashtanga Vinyasa Yoga: Sthira Bhaga

					
Pūrṇa Matsyendrāsana	Viranchyāsana A	Viranchyāsana A	Viranchyāsana B	Viranchyāsana B	Viranchyāsana B
पूर्णमत्स्येन्द्रासन	विरञ्चासन क	विरञ्चासन क	विरञ्चासन ख	विरञ्चासन ख	विरञ्चासन ख
18	19	Vinyasa Exit	Vinyasa Entry	Vinyasa Entry	20
					
Dvipāda Viparīta Daṇḍāsana	Dvipāda Viparīta Daṇḍāsana	Ekapāda Viparīta Daṇḍāsana	Viparīta Śalabhāsana	Ganda Bheruṇḍāsana	Supta Trivikṛmāsana
द्विपादविपरितदण्डासन	द्विपादविपरितदण्डासन	एकपादविपरितदण्डासन	विपरितशलभासन	गन्द भेरुण्डासन	सुप्तत्रिविक्रमासन
Vinyasa Entry	21	22	23	24	25
					
Hanumanāsana	Dikāsana A	Dikāsana B	Utthita Trivikṛmāsana	Nata Rājāsana A	Nata Rājāsana B
हनुमनासन	दिकासन क	दिकासन ख	उत्थितत्रिविक्रमासन	नतराजासन क	नतराजासन ख
26	27	28	29	30	31
					
Rāja Kapotāsana	Ekapāda Rāja Kapotāsana	Ūrdhva Dhanurāsana	Vṛkṣāsana	Viparīta Cakrāsana	Pashimottanāsana
रजकपोतासन	एकपादराजकपोतासन	ऊर्ध्वधानुरासन	वृक्षासन	विपरितचक्रासन	पश्मोत्तनासन
32	33	34	Vinyasa	Vinyasa	35

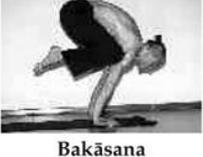
					
Vasiṣṭhāsana	Viśvamitrāsana	Viśvamitrāsana	Kasyapāsana	Cakorāsana	Bhairavāsana
वसिष्ठसन	विश्वमित्रसन	विश्वमित्रसन	कश्यपसन	चकोरसन	भैरवसन
1	2	Vinyasa Exit	3	4	5
					
Skandāsana	Durvāsana	Ūrdhva Kukkutāsana A	Ūrdhva Kukkutāsana A	Ūrdhva Kukkutāsana B	Ūrdhva Kukkutāsana B
स्कन्दासन	दुर्वासन	उर्ध्वकुकुतासन क	उर्ध्वकुकुतासन क	उर्ध्वकुकुतासन ख	उर्ध्वकुकुतासन ख
6	7	Vinyasa Entry	8	Vinyasa Entry	9
					
Ūrdhva Kukkutāsana C	Ūrdhva Kukkutāsana C	Galavāsana	Ekapāda Bakāsana A	Ekapāda Bakāsana B	Kouṇḍinyāsana A
उर्ध्वकुकुतासन ग	उर्ध्वकुकुतासन ग	गलवासन	एकपादवकासन क	एकपादवकासन ख	कौण्डिन्यासन क
Vinyasa Entry	10	11	12	13	14
					
Kouṇḍinyāsana B	Aṣṭavakrāsana A	Aṣṭavakrāsana A	Aṣṭavakrāsana B	Aṣṭavakrāsana B	Bakāsana
कौण्डिन्यासन ख	अष्टवक्रसन क	अष्टवक्रसन क	अष्टवक्रसन ख	अष्टवक्रसन ख	वकासन
15	Vinyasa Entry	16	Vinyasa Entry	17	Between Sides

Imagen: Ronald Steiner, AshtangaYoga.info

## APÉNDICE 2

### **Nuevas tensiones en el campo del AVY**

En los últimos años, una serie de nuevas tensiones se han generado dentro del campo del AVY. Tal como se mencionara en el cap. 2, una de ellas fue la indiscriminada “limpieza” en la lista de profesores certificados por el KPJAYI en donde fueron removidos célebres ashtanguis por una aparente heterodoxia en la enseñanza del método. Se adjunta la traducción de la carta abierta a Sharat, de Alexander Medin<sup>77</sup>, publicada en las redes con motivo de haber sido removido de la lista:

*Querido Sharath:*

*Durante 20 años he venido a Mysore para estudiar contigo y aprender de ti. Hemos estado viajando juntos, he organizado talleres para ti en Londres y Hong Kong y he hecho todo lo posible para servirte y apoyarte en todo lo que pude. Hemos discutido muchas cosas, no hemos estado de acuerdo en algunas, pero siempre he sentido que teníamos una comunicación clara. Permíteme hacer algunos comentarios sobre las últimas cosas que están sucediendo en Mysore y cómo tú ahora estás removiendo repentinamente a toda una generación de maestros de la lista, porque los consideras indignos y no siguen tu credo o dogma. ¿Las personas no merecen una explicación cuando han sido eliminadas de una lista sin ninguna información o ninguna comunicación de tu parte?*

*Personalmente debo decir que estoy totalmente en shock. Ayer te escribí pidiéndote una explicación. No espero una inmediata respuesta pero déjame ser más claro y preciso de cómo me siento.*

*La mayoría de las personas que han estado en Mysore te quieren y te respetan. Su dedicación a la práctica, su paciencia y su amor por el yoga han tocado a numerosas personas en todo el mundo. Durante 20 años estuviste justo al lado de Guruji apoyándolo de la mejor manera posible. Ahora has asumido el mando, incuestionablemente, ya que el eres el candidato más adecuado y los estudiantes de todo el mundo te buscan para su orientación y para profundizar su comprensión de la práctica y lo más importante; para encontrar una mayor claridad sobre lo que realmente es el yoga.*

*Habiéndote conocido por 20 años, sé que consideras que el yoga está más allá de cualquier concepto, dogma o idea que le demos. En numerosas ocasiones, has declarado que todo el esfuerzo que estamos haciendo para alcanzar la maestría de las posturas, son solo un paso para experimentar lo que es el yoga. Entonces, ¿por qué tanta obsesión si las personas están enseñando el "método correcto" un poco diferente a tu gusto? Basta con mirar la metodología de enseñanza de Krishnamacharya, BKS Iyengar, Pattabhi Jois y TKV Desikachar. Todos diferían en su estilo y enfoque, sin embargo, hicieron un tremendo servicio a la comunidad del yoga en*

---

<sup>77</sup> Se puede ver el original en:

[https://www.reddit.com/r/ashtanga/comments/7sj34u/a\\_letter\\_to\\_sharath\\_from\\_alexander\\_medin\\_certified/](https://www.reddit.com/r/ashtanga/comments/7sj34u/a_letter_to_sharath_from_alexander_medin_certified/)

*todo el mundo. ¿No crees que todos tus alumnos están haciendo lo mismo? Simplemente haciendo su mejor esfuerzo, tratando de descifrar las cosas, a pesar de sus muchas fallas y fantasías. Al menos yo lo soy.*

*Nunca me consideré a mi mismo como un yogui. Soy un buscador del yoga y un buscador de la verdad, y, mi más querido Sharat, este asunto, de eliminar a toda una generación de maestros de una lista, primero instalada por Guruji y ahora eliminada por tí, está fuera de lugar y es una injusticia para toda la tradición que todos representamos. De hecho, está matando la tradición, o indirectamente diciendo que lo que todos estamos haciendo está mal y que tú eres el único que tiene razón.*

*Por lo tanto, te pido que hagas algunos comentarios al respecto y aclares el asunto. En los últimos años, ciertamente has autorizado a más personas que Guruji y estoy seguro de que todas se lo merecían. Sin embargo, esto no hace malos a todos los maestros anteriores, porque sean incapaces de venir o simplemente enseñar de una manera diferente a la tuya. No sé sobre qué base autorizas o certificas a las personas, ni tus intenciones detrás de esto, pero tú has asumido el papel de líder de una tradición y todos te admiramos. Entonces, por favor, háglo con dignidad y respeto por la generación mayor que está haciendo todo lo posible para comprender, preservar y enseñar lo que es el yoga, al igual que todos los demás.*

*Sé que hay una tremenda presión sobre ti. Sé que estás cansado por muchas cosas. Pero toma una advertencia de un viejo amigo que quiere que seas la mejor versión que puedas ser de tí mismo.*

*Defiende lo que es correcto, sea bueno y haga el bien y deja de lado este dogma del "método correcto" que solo está causando divisiones, miedo y limitaciones a las mayores perspectivas del yoga y sin mencionar nuestra propia comunidad. Alégrate de ser el principal embajador de esta maravillosa práctica. ¿Por qué considerarlo como un dolor de cabeza y algo para regular con una mano rigurosa? Sonríe y agradece lo que te fue dado*

*Con todo mi corazón, deseo lo mejor para ti y lo mejor para nuestra tradición. Eso es simplemente por lo que te enfrento aquí. El yoga es mucho mayor que tú, ellos y yo. Perteneces al mundo; está más allá del tiempo, el linaje y la tradición. Simplemente es. Así que deja a las cosas ser, como solía decir Guruji, y deja que las personas sean personas y el yoga sea yoga.*

*Espero escucharte, y sinceramente espero que abordes todos estos temas en la próxima conferencia o hagas una declaración pública al respecto.*

*Tuyo como siempre, Alex*

Por otro lado, otra fuerte e inesperada tensión sobrevino (y continúa sucediendo) dentro del campo del AVY de la mano de los movimientos feministas de los últimos años y especialmente del movimiento #MeToo, el cual, a partir de los últimos años, viralizó por redes sociales y medios de comunicación los abusos y violaciones sexuales perpetrados a mujeres de todo el mundo. El movimiento visibilizó nombres y rostros de abusadores pertenecientes a las industrias del cine y la moda, los medios de comunicación, las iglesias, los contextos educativos y políticos. Así como se desarrolló

en esta tesis, acerca de que el yoga históricamente fue permeable a las influencias de los contextos que le aportaron sus características, el AVY también fue alcanzado por el #MeToo, y salieron a la luz abusos sexuales recibidos durante los ajustes en las posturas por parte de Pathabi Jois. Esto irrumpió en el AVY, de manera violenta, y aun hoy no se alcanzan a percibir totalmente los alcances de este suceso, aunque pueden vislumbrarse. Por ejemplo, es de destacar, aun cuando no pueda afirmarse con precisión el verdadero motivo, el hecho de que el dominio de internet del KPJAYI desapareció de las redes. Al intentar rastrearlo en los buscadores de la web, se produce un redireccionamiento a la página “Sharat Yoga Center”. A partir de 2018, Sharat Jois ha comenzado a dictar sus clases en un enorme edificio que ha dejado de lado al legendario shala del barrio de Gokulam en Mysore, pero a pesar de esto, es curioso el cambio de nombre, y la indiscutible proximidad con las denuncias del #metoo. El propio Sharat Jois, maestro y cabeza del linaje, tuvo que salir a dar explicaciones sobre las conductas de su abuelo, a través de sus redes así como muchos de sus firmes seguidores<sup>78</sup>.

---

<sup>78</sup> Se puede ampliar en: <https://www.kinoyoga.com/why-ashtanga-yoga-still-matters-at-least-to-me-by-kino-macgregor/>