



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA**

---

**SUBJETIVIDADES CONTEMPORANEAS: EL YOGA COMO PRÁCTICA DE SI**

**YENNY CAROLINA RAMIREZ SUAREZ**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
MAESTRÍA EN SOCIOLOGIA  
BOGOTA - COLOMBIA**

**2011**

**SUBJETIVIDADES CONTEMPORANEAS: EL YOGA COMO PRÁCTICA DE SI**

**YENNY CAROLINA RAMIREZ SUAREZ**

**Tesis presentada para optar por el título de Magister en Sociología**

**Director**

**Ph D. JAVIER SÁENZ OBREGÓN**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
MAESTRÍA EN SOCIOLOGIA  
BOGOTA - COLOMBIA  
2011**

*A mi Madre por su cuidado y orientación con su sabiduría práctica,*

*A Andrés por su amor infinito y apoyo incondicional,*

*Al Profesor Sáenz por su respaldo y credibilidad en mi trabajo,*

*A mis amigos y compañeros de reflexión*

“El neoliberalismo nos obliga a una reflexión muy amplia.  
No nos impone solamente la crítica de un sistema económico inicuo,  
o la comprensión de mecanismos de destrucción de instancias colectivas  
y de "ser con los otros", sino también, una reflexión renovada sobre el individuo,  
el "ser uno mismo" (Dufour, 2001: 5 )”

## **Resumen**

### **Subjetividades contemporáneas: el yoga como práctica de sí**

En la presente investigación, se aborda el problema de las subjetividades contemporáneas a partir del análisis del yoga como práctica de sí en la ciudad de Bogotá. El estudio se desarrolla desde un enfoque cualitativo sustentado en la etnografía crítica y la teoría fundamentada. El referente teórico orientador del análisis fue la teoría de Foucault acerca de las prácticas de sí como prácticas deliberadas en las el sujeto logra transformarse.

El yoga como práctica de sí en las condiciones contemporáneas de la ciudad de Bogotá, toma unas características propias que se definen por la clase social de la que provienen los sujetos practicantes, el espacio- tiempo que posibilita y crea la práctica, la inquietud de sí que explica su necesidad y orienta su desarrollo, el lugar de la figura del otro en la relación maestro- discípulo y la manera en que la práctica se convierte en una forma de vida de acuerdo a las transformaciones que genera, las cuales aunque posibilitan espacios de liberación no logran escapar de la lógica de mercado contemporánea.

### **Palabras clave:**

Subjetividad – Práctica de sí- Yoga – Poder – Regulación – Forma de vida

## **Abstract**

### **Contemporary subjectivities: the yoga as a technology of the self**

The current research study addresses the issue of contemporary subjectivity, from the analysis of yoga as a practice in Bogota city. The study was developed from a qualitative approach underpinned by the critical ethnography and the grounded theory. The theoretical framework used is the Foucault's theory and its content is based on technologies of the self used by the subject to transform himself.

Yoga as a technology of the self in the contemporary time in Bogota, takes its own characteristics that are defined by: social class, social origins of the subjects that practice it, time-space conditions that make the practice possible; looking for self discovery that explains the need to practice it and guide its development; master-disciple relationship and the way the practice becomes an essential part of the life's subject as a result of the transformations it does. Although these transformations create some liberation spaces, they cannot escape from the contemporary logic.

### **Keywords:**

Subjectivity – technology of the self - Yoga - Power - Control - Lifestyle

## CONTENIDO

<b>INTRODUCCION</b>	9
CONCEPTUALIZACION Y METODOLOGIA: El estudio del yoga como práctica de sí en el marco de desarrollo de la subjetividad contemporánea	11
<b>PRIMERA PARTE: EL YOGA: HISTORIA, FILOSOFIA Y PRÁCTICA</b>	21
<b>I. Historia del yoga</b>	21
a. El surgimiento del yoga moderno	26
b. La cultura física y la emergencia del yoga postural	26
c. La presentación del yoga en Occidente	29
d. Representantes que desarrollaron el yoga de posturas	33
<b>II. EL YOGA EN COLOMBIA</b>	39
a. Academia Satyananda Yoga	42
b. Happy Yoga	46
c. Atma	51
<b>III. PRINCIPIOS Y PRÁCTICA DEL YOGA</b>	57
a. Hatha yoga y tantrismo	63

<b>SEGUNDA PARTE: EL YOGA COMO PRÁCTICA DE SI</b>	73
<b>I. Los sujetos</b>	74
<b>II. El espacio- tiempo</b>	84
<b>III. La inquietud de sí</b>	97
<b>IV. Forma de vida</b>	106
<b>V. La presencia del otro: relación Maestro-discípulo</b>	134
<b>TERCERA PARTE: ENTRE EL SUEÑO DE UNA VIDA COMUNITARIA Y EL DESARROLLO DE UN MERCADO ESPIRITUAL</b>	144
<b>CONCLUSIONES</b>	158
<b>REFERENCIAS</b>	162
<b>ENTREVISTAS</b>	162
<b>INDICE IMÁGENES</b>	163
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	166
<b>NOTAS DE PIE DE PAGINA</b>	171

## INTRODUCCIÓN

La historia de esta tesis comienza en el año 2001, cuando como estudiante de la Universidad Nacional de Colombia acudí al Polideportivo a inscribirme en la práctica de algún deporte. Entre la oferta ofrecida por la Universidad, se encontraba una gran variedad que iba desde el esgrima, hasta el tenis y el yoga. De adolescente, yo había explorado la práctica de yoga y de meditación con algunos libros que mi madre tenía en casa y había quedado con la inquietud de profundizar en ella. Así que, sin dudarlo opte por el yoga. Las clases eran los sábados de 8-10 a.m. en las áreas verdes de la Universidad que colindan con el Museo de Arte. El profesor era un hombre muy carismático que desde el comienzo de la clase nos invitaba a hacer cosas diferentes como quitarnos los zapatos y aunque, inicialmente, algunas personas lo dudaban, todas terminaban retirándose el calzado. En el grupo había unas 50 personas, entre estudiantes, trabajadores/as de la universidad y algunos/as profesores/as. Como buenos usuarios de escritorio y biblioteca, la mayoría estábamos rígidos, el profesor, un hombre de unos 55 años nos invitaba a movernos y explorar el cuerpo de formas hasta ese momento desconocidas para mí, en las que muchas veces advertía mi descoordinación y falta de flexibilidad. Después de los movimientos, el profesor nos indicaba que nos acostáramos en el prado y nos relajáramos allí durante algunos minutos, siguiendo el sonido de los pájaros o simplemente, autoobservando el cuerpo de los pies a la cabeza. Finalmente, hacía una reflexión sobre algún tema de la vida cotidiana, la alimentación, el estrés, la risa, nos invitaba a compartir nuestras experiencias de la práctica y nuestras opiniones alrededor del tema. Yo salía absolutamente contenta y tranquila de esa clase, y anhelaba que llegara rápidamente otra vez el sábado para volverla a tener. Desde entonces empecé mi práctica de yoga hasta el presente. Cuando al iniciar mis estudios de posgrado debía escoger un tema de investigación para trabajar, no dude en elegir la práctica de yoga. Me causaba gran curiosidad sociológica todo lo que sucedía en las clases, la razón por la que llegaban tantas personas y los efectos que se lograban con la

práctica. No obstante, a pesar del gran interés que me despertaba el tema, su desarrollo no fue fácil. Primero, al iniciar la revisión del marco teórico, las escasas producciones académicas que existían en relación con el tema, incluían la práctica en el movimiento Nueva Era, y este movimiento era todo y nada, en él entraban todas las manifestaciones mágicas y esotéricas, que no se podían clasificar dentro de la religión; incluso, autores como François Champion (1997), se referían a esto como la “chapuza” o la “nebulosa místico-esotérica”. Decidí darle un tiempo a lo de la revisión teórica y con la financiación de algunos recursos por parte de la Universidad, me adentre en el trabajo de campo. Visite tres centros de yoga distintos y un Ashram (lugar fuera de la ciudad destinado a la práctica espiritual). Allí estuve muy atenta siguiendo con mi diario de campo todas las prácticas, charlas y eventos que se realizaban. Al terminar el trabajo de campo, debía volver otra vez a mi marco teórico y, efectivamente, este se distanciaba en gran medida con lo observado en la etnografía, aunque si habían en los grupos algunas características de lo que los autores (Champion 1997, Haneggraff 2000, Heelas 2005) denominaban Nueva Era, este fenómeno abarcaba una gran cantidad de manifestaciones (utilización mágica de piedras, ángeles, numerología, astrología...), que no aparecían en los grupos y que por los alcances de mi trabajo eran imposibles de rastrear. En ese momento, tuve la oportunidad de adentrarme en una aproximación teórica que aunque, inicialmente, la había considerado en el proyecto, no la había desarrollado a profundidad. Esta aproximación era la trabajada por Foucault, al final de su obra en relación con las prácticas de sí. Los planteamientos de Foucault, acerca del trabajo de transformación del sujeto en prácticas deliberadas de ejercicio sobre sí mismo, eran muy pertinentes y en gran medida, me permitían leer muchos de los fenómenos observados en el trabajo de campo. Este estudio de la obra de Foucault, lo hice de la mano del profesor Javier Sáenz, quien había abierto un curso acerca del tema de las prácticas de sí y tenía un interés por el yoga, le pedí entonces, acompañarme en mi proceso de investigación como director de la tesis.

Una vez ubicada en las prácticas de sí, recomencé mi estado del arte, y descubrí que en el año anterior (2009) un colectivo académico en Inglaterra (De Michelis 2008, Singleton

2010) había creado un grupo que se ocupaba de la investigación de la práctica de yoga. A la vez, el investigador más asiduo del tema de la Nueva Era, Paul Heelas (2008), había publicado un último trabajo en el que cambiaba su aproximación, ahora bajo el concepto de “Espiritualidades de vida”, el cual se acercaba mucho más a lo que yo estaba trabajando. Rápidamente hice las gestiones de encargar la literatura producida por ellos y una vez tuve los libros, empezó la labor de comprender cómo el yoga se había convertido en lo que yo había conocido en mi clase de los sábados en la Nacional y había observado en los centros en Bogotá. A partir de esta revisión, logre reconstruir la historia del yoga, comprender sus orígenes, desarrollos y transformaciones. Finalmente, aborde la tarea de exposición de la investigación, de la que es producto la presente tesis y en la cual intenté realizar una comprensión de las formas en que el yoga como práctica de sí, transforma a los sujetos, a partir de los hallazgos obtenidos con el trabajo etnográfico y las herramientas teóricas de análisis ofrecidas por la obras de Michel Foucault, Judith Butler, Giorgio Agamben, Pierre Bourdieu y Mircea Eliade, entre otros autores.

## **CONCEPTUALIZACION Y METODOLOGIA:**

### **El estudio del yoga como práctica de sí en el marco de desarrollo de la subjetividad contemporánea**

Ser sujeto hoy se constituye de forma radicalmente distinta a hace algunas décadas, debido a los profundos cambios sociales, políticos, económicos y culturales que se han desarrollado en las sociedades contemporáneas: la globalización y su correlato individualizador, el tránsito hacia un régimen de acumulación neoliberal, el imperio del mercado en los diferentes ámbitos de la vida, y el debilitamiento de las grandes instituciones y de los grandes relatos como marcos morales e identitarios.

El sujeto, en tanto deviene como tal a partir de su subordinación al poder, exige para su análisis, la comprensión de las formas que éste toma. Es por eso, que abordar la constitución del sujeto, implica estudiar las maneras en que se despliega el poder en nuestras condiciones espacio-temporales.

Colombia, al igual que muchos otros países de la región, enfrenta actualmente las consecuencias del ascenso del régimen de acumulación<sup>i</sup> neoliberal con su respectivo modo de regulación política y social<sup>ii</sup>. Este régimen se define en relación con su antecesor: el fordismo<sup>iii</sup>, el cual, hacia finales de los años 80 va a ser cuestionado por sus instituciones y políticas rígidas que restringían el libre funcionamiento del mercado. Ante la necesidad de superar estos límites, surge el neoliberalismo como una nueva forma de acumulación que se caracteriza por la flexibilización de los procesos laborales, de los mercados y de las pautas de consumo<sup>iv</sup> (Harvey, 1990).

La instalación del neoliberalismo tiene como aspecto fundamental, la liberación del capital financiero como forma imperante de funcionamiento actual del capital<sup>v</sup>. El capital financiero para poder circular y hacerse efectivo, necesita de una sociedad en permanente riesgo donde los individuos busquen incansablemente seguridad y protección, en las mercancías y las instituciones aseguradoras.

La sociedad del riesgo (Beck, 2006), coherente con la dinámica del poder financiero, es fluctuante, efímera e insaciable. Y como es de esperarse, continuamente experimenta períodos de crisis, pues en ella, la seguridad es esquiva hasta para los más poderosos, quienes por su capacidad financiera son quienes mayores riesgos pueden tomar.

A nivel subjetivo, el neoliberalismo despliega su poder desde el control de los aspectos materiales de la vida hasta dimensiones tan profundas como el deseo, la experiencia del espacio-tiempo o la idea de libertad.

En lo que se refiere a la vida, garantizada por el trabajo y unas condiciones materiales básicas, el neoliberalismo con sus medidas de flexibilización ha condicionado el mundo del trabajo a situaciones de precariedad e incertidumbre. En el caso colombiano, un empleo estable con garantías sociales es cada vez más escaso en relación con el aumento del desempleo, la informalidad y los trabajos temporarios, en los que la seguridad social se ha convertido en una responsabilidad estrictamente individual.

Con la reducción del Estado y sus obligaciones, promovida por las medidas neoliberales, las garantías sociales básicas para la vida como salud y pensión, educación y recreación, a las que tiene derecho cualquier ciudadano/a, han pasado a ser servicios, que cada uno debe garantizar individualmente de acuerdo a su capacidad de pago. En términos de Giraldo (2008), el ciudadano se convierte en un cliente que debe pagar para acceder a sus propios derechos.

De igual forma, dentro de los modos de regulación a través de los procesos del trabajo, es necesario considerar el control del espacio y tiempo del trabajador, quien inscrito en la dinámica general del capitalismo, en la que, como lo señalaba Marx (1977) “time is Money”, se encuentra sometido a una intensificación de las jornadas de trabajo, que en épocas de flexibilización, no se limitan solamente al espacio social de la fábrica sino que a través del desarrollo de las tecnologías informáticas invaden los espacios íntimos de los hogares con inagotables jornadas extra.

Este control sobre la fuerza de trabajo desborda los muros de la empresa y se despliega en la sociedad en su conjunto a través de la regulación de las formas y contenidos de la educación, de la relación con el cuerpo, de las concepciones de salud y bienestar, y, desde luego, de la constitución de la subjetividad.

Acorde con la tendencia de convertir todas las dimensiones humanas en capital, el neoliberalismo difunde la idea de capital humano, bajo la cual, el ser humano es reducido a un factor de producción, significativo en la medida en que genera ganancias. Esta concepción promueve el interés por el desarrollo del ser humano como un individuo que logra ser exitoso en tanto se presenta como competitivo, es decir, en la medida en que desarrolla las competencias y capacidades que el mercado necesita para la producción de bienes y servicios.

La concepción de capital humano, logra generar en el individuo la preocupación por lograr extraer de sí los máximos rendimientos<sup>vi</sup>. En este sentido, no sorprende la abundante oferta de productos y servicios que prometen de mil maneras potenciar las capacidades de la persona para hacerla competente y eficiente en sus roles de trabajador/a, jefe, compañero de equipo, padre/madre, amante...

Por supuesto, la persona sólo logra ser exitosa, en tanto pueda consumir los productos y servicios que harán de sí un objeto realmente atractivo a la mirada de otros. Es así, como el mercado engancha a los individuos a través del deseo, deseo que de acuerdo con el psicoanálisis es siempre deseo de otro<sup>vii</sup>. Deseo que por esta misma naturaleza, no puede ser colmado por la mercancía, a pesar de ser en ella el principal lugar en el que se busca la tan anhelada satisfacción. Y es precisamente esta decepción subsecuente a la recepción del objeto “la mejor aliada de la extensión ampliada de la mercancía, en la medida en que sólo puede relanzar el ciclo de la demanda de objetos. Si “no era eso”, entonces se ve uno

conducido a volver a demandar. La decepción que causa la recepción del objeto es el más seguro resorte del poderío del relato de la mercancía” (Dufour, 2003: 33).

La mercancía se ubica así como el objeto predilecto para responder a la demanda de otro y en el principal medio para constituir una identidad, que en el neoliberalismo se configura desde las prácticas de consumo.

De acuerdo con Bauman (1999), no es sorprendente que en las sociedades contemporáneas la búsqueda de identidad se desarrolle a través del consumo, pues con la desaparición del trabajo regular, durable y continuo, desde el cual las personas anclaban su identidad al oficio o profesión que desempeñaban, desaparece el referente por excelencia desde el cual los hombres y mujeres de antaño definían su existencia.

Sin embargo, en una sociedad en donde impera la libre elección como paradigma de libertad, el individuo se enfrenta a tener que tomar decisiones sobre sí mismo, que en lugar de posibilitarle una experiencia liberadora, le producen una situación de angustia en la que el sujeto es instado a “ser él mismo” en una realidad en la que carece de referentes sólidos. Esto conlleva a lo que Zizek (2001) denominó la “antinomía de la individualidad posmoderna”, bajo la cual el sujeto conminado a “hacerse a sí mismo” de forma individualista, queda frente a un vacío de impotencia desde el cual le es imposible constituirse. Y paradójicamente, esta individualización extrema, desemboca en lo opuesto, en una crisis de identidad en la que: “los sujetos se experimentan a sí mismo como radicalmente inseguros, sin ningún “rostro propio”, sienten que pasan de una máscara impuesta a otra, puesto que lo que está detrás de la máscara es en última instancia nada, un vacío horroroso que ellos tratan frenéticamente de llenar con su actividad compulsiva (Zizek, 2001: 400).

El mercado se convierte en el espacio ideal para la búsqueda de identidad<sup>viii</sup>, pues en él se encuentra la más variada oferta de productos diferenciados que en su multiplicidad parecen estar hechos a la medida de cada uno de los individuos, quienes con su consumo intentan lograr cierta singularidad.

No obstante, el problema de intentar constituirse como sujeto desde la sociedad de consumo radica en que se desdibuja el imprescindible esfuerzo que conlleva toda constitución de sí mismo. El sujeto para dar la vuelta a su condición de sometimiento necesita un verdadero trabajo de ascesis<sup>ix</sup> que le posibilite reconocer su dominación y transformarse en su ser capaz de gobernarse a sí mismo.

De acuerdo con Foucault, este trabajo de constituirse de forma activa como sujeto sólo es posible a partir del desarrollo de lo que él denominó prácticas de sí. Las prácticas de sí se definen como aquellas prácticas que “permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (Foucault, 1996: 48).

La práctica de sí como toda práctica, se sitúa en un espacio- tiempo preciso, es histórica y toma una determinada forma de acuerdo con los procesos sociales, políticos, económicos y culturales con los que se desarrolla. De tal modo, la práctica de sí, no es algo que el individuo invente sino que en términos de Foucault (1999), se trata de esquemas que le son propuestos, sugeridos o impuestos al individuo por la sociedad en que vive.

Desde las prácticas del yoga clásico, el taoísmo, las escuelas estoicas y pitagóricas de la Grecia antigua, hasta los ejercicios espirituales de las escuelas gnósticas y los esfuerzos de una transformación de sí presentes en la filosofía de pensadores como Kant o Nietzsche, las prácticas de sí han estado presentes en diferentes lugares y épocas de la historia.

En la segunda parte del siglo XX, el movimiento contracultural de los años 60 con su crítica a la forma de vida unidimensional promovida por el capitalismo, despertó el interés por la filosofía y las prácticas de Oriente como alternativas de vida distintas a las dominantes que permitían reivindicar la paz, el amor y el desarrollo espiritual, ante la guerra y el desarrollo de la sociedad de masas. En este sentido, prácticas de sí milenarias como el yoga, el taoísmo o el chamanismo empezaron a aparecer en el escenario occidental como propuestas de formas de vida que generaban cuestionamientos a preceptos occidentales relacionados con la preponderancia de la razón y sus formas binarias de separar lo interno y lo externo, el cuerpo y el alma, y la naturaleza y la cultura.

De estas prácticas de sí, provenientes de culturas diferentes a la occidental, el yoga, desde los años 60 hasta nuestros días se ha difundido cada vez más como una práctica que le posibilita a los sujetos relacionarse consigo mismos a partir de ciertas técnicas concretas en las que el cuerpo y la mente son objeto de transformación. El yoga, como término proviene del vocablo *yug*, que significa, “unir”, “ligar”, que en la práctica se expresa en el objetivo de unificar el espíritu y abolir la dispersión característica de la conciencia profana (Eliade, 1998).

Según Butler (2001), el sujeto es, él mismo, un lugar de ambivalencia, a la vez que emerge a partir del sometimiento al poder, se constituye en la forma en que el poder se vuelve contra sí mismo. Así, el análisis del sujeto siempre es doble, porque debe rastrear las condiciones de formación del sujeto, es decir, su sujeción y las formas en las que al

volverse contra esa sujeción se constituye en forma activa a partir de la conversión del poder ejercido sobre él en potencia transformadora<sup>x</sup>.

En tal sentido, el problema que orienta esta investigación se relaciona con la pregunta sobre cuáles son las transformaciones que el yoga como práctica de sí genera en el sujeto practicante. En esta investigación, se considera el doble sentido en las formas de sujeción contemporáneas, relacionadas con el ascenso del régimen de acumulación neoliberal y las formas en que los sujetos situados en estas sociedades neoliberales buscan a partir del yoga como práctica de sí una relación consigo mismos que les permita transformarse en sujetos activos.

Para poder tomar el lugar de sujeto es necesario que la persona se observe, se experimente y se conozca, y eso sólo es posible adoptando una perspectiva de tercera persona con respecto de sí mismo que le permita al sujeto verse (Butler, 2001). Se toma el yoga como práctica de sí que posibilita la constitución de sujeto, en la medida en que esta práctica propone como agente transformador el despliegue de la “conciencia testigo”, la cual posibilita la autoobservación desde un lugar más allá de la razón, que permite ver la propia condición y transformarla.

La investigación se desarrolla en la ciudad de Bogotá, en la que en los últimos años se ha presenciado una expansión de oferta de escuelas de yoga que evidencia una creciente acogida de la práctica por las personas que habitan la ciudad. En particular, se tomaron tres casos de estudio que al representar líneas de yoga distintas, posibilitan el ejercicio de una mirada comparativa que permite identificar características comunes y elementos diferenciadores. Las líneas estudiadas son: el Nidra Yoga de Satyananda, el Yoga Integral de Sri Aurobindo y el Kundalini Yoga de Yogui Bhajan. Las Escuelas que promueven estas líneas son las que se han posicionado entre las más importantes en el ámbito capitalino por

el tiempo que llevan en la ciudad y por el significativo número de personas que asisten a ellas.

La metodología bajo la cual se desarrolla este trabajo es de carácter cualitativo, en tanto ésta permite estudiar las prácticas cotidianas como prácticas situadas que crean y recrean la realidad (Alonso, 1998). En este sentido, la investigación cualitativa sirve para indagar las prácticas de sí en su desarrollo más amplio como formas de vida que configuran continuamente la vida cotidiana de los sujetos investigados.

Este trabajo cualitativo se desarrollo desde la perspectiva etnográfica de George Marcus (2001), desde la cual, existe una articulación entre el mundo de la vida y el sistema social, que permite evidenciar la forma en que los sujetos y sus contextos se configuran recíprocamente. Las técnicas utilizadas en el trabajo de campo fueron la observación participante, la participación observante (Guber, 2001), el diario de campo y la entrevista a profundidad, las cuales desde el contacto directo con los sujetos de estudio permitieron aprehender el significado de las prácticas y los aspectos subjetivos que operan en ellas. La sistematización de la información recolectada se llevó a cabo mediante el software Atlas ti y las herramientas de codificación, minería de datos, microanálisis y muestreo teórico de la teoría fundamentada (Strauss y Corbin, 2002). El trabajo teórico y de campo se desarrolló de forma alternada, primero se hizo un estado del arte inicial basado en la bibliografía de la Nueva Era, luego se procedió a la exploración de campo, en la que durante 10 meses se participó en las clases, meditaciones y conferencias organizados por los centros de yoga. Se tomaron también como fuentes de información complementaria las páginas web oficiales de las escuelas estudiadas y las obras más importantes de los maestros, consultadas con mayor frecuencia por los/las practicantes. Después del trabajo de recolección de información, se inicio la sistematización con las herramientas de minería de datos y codificación. Posteriormente, se adelantó una nueva revisión bibliográfica del tema específico del yoga. Luego, a partir de la información recolectada tanto en la literatura

especializada, como en el campo se realizó un muestro teórico del que se derivaron unas hipótesis iniciales, en las que se profundizó en la segunda fase del trabajo de campo, que consistió en la realización de entrevistas a instructores/instructoras de yoga y a practicantes. A partir de la teoría fundamentada, se desarrolló un análisis en el que se dio prioridad a la información de campo como fuente de conocimiento y comprensión del problema investigado. Esto, desde luego, no excluyó el apoyo teórico de ciertas teorías y conceptos que permitieron precisar y desarrollar argumentos explicativos sobre determinados elementos hallados en el campo.

El trabajo que se presenta a continuación se estructura en tres partes fundamentales. En la primera de ellas, se presenta la historia y desarrollo del yoga, sus bases filosóficas y sus principios prácticos. De acuerdo con la información recolectada en el trabajo de campo, se expone una breve historia del yoga en Colombia y se presentan los centros estudiados en la investigación. En la segunda parte, se analiza la práctica de yoga como práctica de sí, a partir de las entrevistas y diálogos con los/las practicantes y la observación etnográfica, teniendo como eje analítico los elementos y dimensiones de las prácticas de sí propuestos por Foucault (2007). Finalmente, se analiza la subjetividad constituida desde la práctica de yoga como práctica de sí, en la tensión regulación y libertad, a partir de la utopía de una vida comunitaria y la incidencia que ha tenido el mercado en la promoción de este tipo de prácticas de sí.

## PRIMERA PARTE

### EL YOGA: HISTORIA, FILOSOFIA Y PRÁCTICA

#### I. HISTORIA DEL YOGA

Desde su surgimiento, el yoga ha sido una práctica sincrética, sujeta a múltiples transformaciones, producto de la interacción de cosmovisiones, de la adaptación a diversos contextos espacio-temporales y de la apropiación que de ella han hecho algunos individuos en diferentes épocas. De tal manera, es imposible hacer referencia a un yoga puro u original, pues cada pueblo o comunidad que lo ha estudiado y practicado, lo ha significado de acuerdo a sus propias tradiciones y experiencias.



*Imagen 1 Pasupati Seal*

Aunque no existen acuerdos sobre la fecha precisa de surgimiento del yoga y buscar un origen exacto, como lo señaló Derrida (1994), resulta algo artificioso, las evidencias más <sup>xi</sup> antiguas se remontan a 2500 a.C. en el Valle del Indo, en los territorios de dos antiguas ciudades fortaleza, Harappa y Mohenjo Daro, en donde en 1921 el arqueólogo John Marshall, descubrió los restos de una gran

cultura urbana. Entre los artefactos encontrados por Marshall estaba el “*Pasupati Seal*”, una figura horneada rodeada de animales que representa un prototipo de Shiva “Señor de las Bestias” (*pasupati*), sentado en una postura de yoga.

Según Eliade, esta figura puede considerarse “la primera representación plástica de un yoguin” (Eliade, 1998, 120) (Ver Imagen 1).

La evidencia textual de la práctica de yoga emerge varios siglos después en el Katha Upanishad<sup>xii</sup> (siglo III d.C), donde al joven Naciketas le es revelado por Yama, dios de la muerte, el significado de dejar atrás la alegría y la tristeza, y la importancia superar la muerte. A su vez, en el Svetasvara Upanishad, también del siglo III d.C., se señala el procedimiento bajo el cual el cuerpo es mantenido en una postura erguida mientras la mente se concentra en el control de la respiración. Posteriormente, el Maitri Upanishad describe seis pasos del método yoga, llamados: control de la respiración (Pranayama), retracción de los sentidos (pratyahara), meditación (dharana), concentración (dhyana), estudio filosófico (tarka) y absorción (samadhi) (Singleton, 2010; Upanishad, 1996). A excepción del tarka, estos pasos serán la base de los 8 momentos del esquema clásico del yoga de Patanjali (2003).

El yoga será referenciado también en la gran obra épica del Mahabarata<sup>xiii</sup>, en la parte correspondiente al Bhagavad Gita, en donde, según de Michelis (2008), se establecen las primeras tres piedras angulares del yoga, que se constituyen en las formas mediante las cuales el aspirante puede ser conocido como señor o persona suprema. La primera, es el camino de la acción (*karma yoga*) en el cual la persona renuncia al fruto de sus propios actos. El segundo, es el camino de la devoción (*bhakti yoga*), mediante el cual la devoción a Krishna libera del mundo profano sin tener en cuenta la casta. El tercero, es el camino del conocimiento (jnana yoga) que libera a través de la discriminación de la verdadera naturaleza del yo y del universo (Bhagavad Gita, 1961).

No obstante, el texto que posteriormente será considerado la base del yoga es el de los *Yoga Sutras* de Patanjali<sup>xiv</sup>. Patanjali, recoge muchos de los elementos del yoga que se

encontraban difusos en la cultura y los sistematiza en el tratado de los Sutras<sup>xv</sup>, el cual consiste en 195 aforismos que señalan diferentes métodos para el logro del yoga. Esta obra estuvo fuertemente influenciada por la escuela filosófica Samkhya<sup>xvi</sup>, el budismo y las tradiciones de diferentes renunciantes ascéticos. Años después entre el siglo V-VI aparecen unos comentarios a los Yoga Sutras de Patanjali, titulado Yogasutrasbhasya, atribuidos a Vyasa e incluidos posteriormente dentro de los Yogasutras.

Hacia los siglos IX y X, la escuela de los Nath, en cabeza de Matyendranath fundó el hatha-yoga, corriente que otorgó un lugar primordial al trabajo del cuerpo para lograr la liberación e integración buscada por el yoga. De acuerdo con lo que Eliade (1998) denomina “el mito de la transmisión de la doctrina”, cuenta la historia que Adi-nath, encarnación de Shiva y maestro de Matyendranath, se encontraba a orillas del mar enseñando a su esposa Parvati la doctrina del yoga y Matsyendranath los escuchaba a hurtadillas bajo la forma de pez (Matsyendra), recibiendo directamente del dios Shiva la sabiduría del hatha yoga. El transmitirá sus conocimientos a su discípulo Goraksa, reconocido posteriormente como un *siddha*, yogui perfecto, poseedor de sorprendentes poderes mágicos (*siddhis*). Goraksa escribió el Goraksa –Sataka, el texto más antiguo que propone los principales pasos del hatha yoga. A diferencia de Patanjali, Goraksa, no creía en los Vedas, sino en los Saiva tantras<sup>xvii</sup> y en los tantras del budismo vajrayana, a partir de los cuales diferenció su hatha yoga del ashtanga yoga de Patanjali, eliminando de los ocho pasos de Patanjali, los primeros dos (Yama y Niyama) que correspondían a la tradición de los Vedas. De acuerdo con Goraksa los pasos para lograr la integración última buscada por el yoga son: posturas físicas (asana), control de la energía vital (prana- samrodha), recogimiento sensorial o introspección, concentración (dharana) meditación (dhyana) e integración (samadhi).

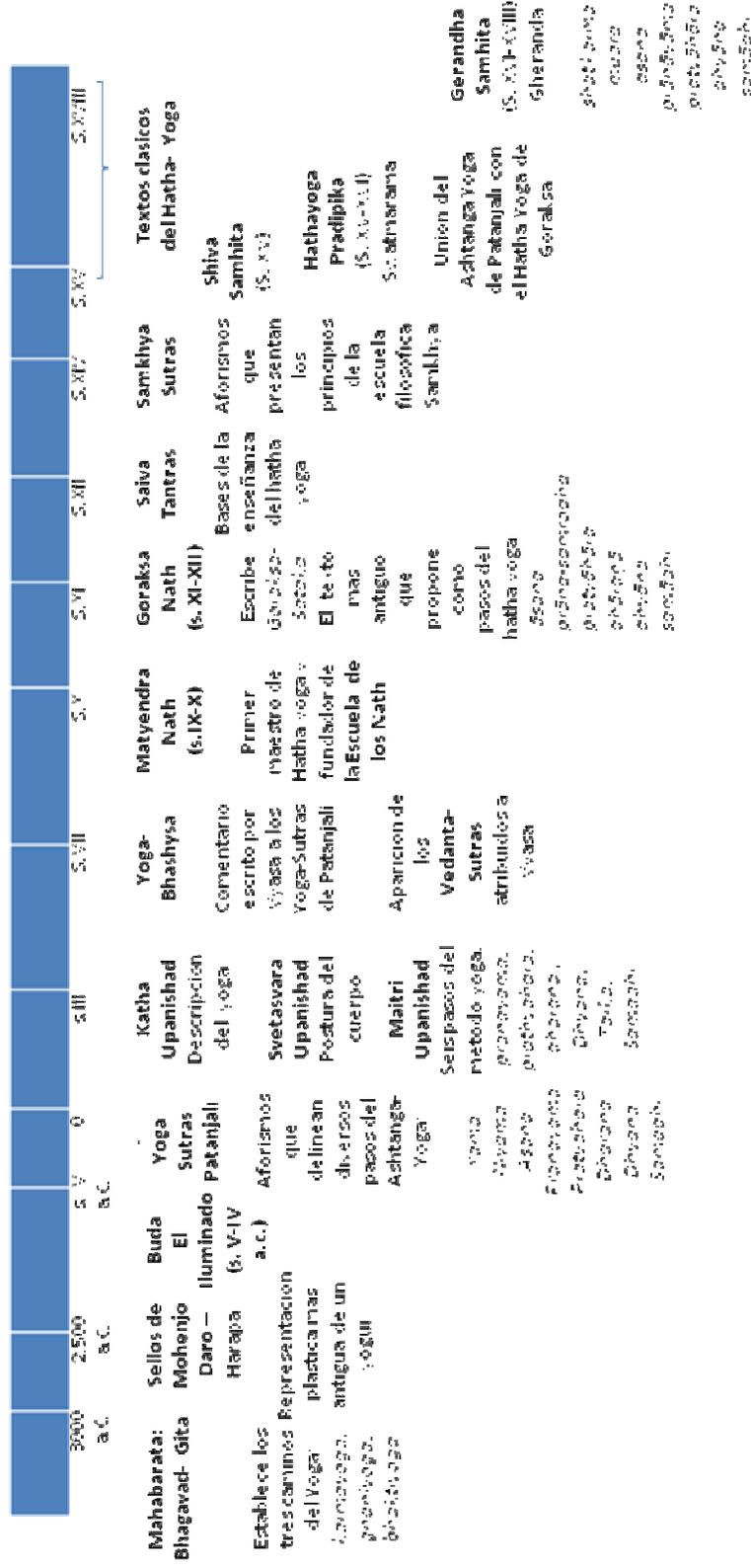
Durante el Siglo IX, Swamarama escribió la obra *Hatha Yoga Pradipika*, en la que intenta integrar el hatha yoga de Goraksha con el asthanga yoga de Patanjali. Por su parte,

Gheranda<sup>xviii</sup>, como seguidor de Goraksha y de Swatmarama escribe la obra *Gheranda Samhita* (s. XVII) en donde modifica una vez más los pasos del yoga de la siguiente manera: limpieza física (shat karma), mudra (sello con el cuerpo), control de la energía (pranayama), abstracción de los sentidos (pratyahara), meditación (dhyana) e integración (samadhi).

Las obras clásicas del hatha yoga se completan con el *Shiva Samhita* (*Colección de versos de Shiva*), texto que data del siglo S. XVI y que es reconocido como una pieza que el dios Shiva escribió a su consorte Parvati para enseñarle los secretos del hatha-yoga. Basado en la filosofía tantrica, el *Shiva Samhita*, expone los principales canales y centros de energía (chackras) de la fisiología sutil y hace referencia a algunas mudras que permiten al yogui superar la enfermedad, alcanzar la perfección y lograr la liberación.

De esta forma, con la aparición de las obras *Shiva Samhita*, *Hathayogapradipika* y *Gheranda Samhita*, se establecen las bases del hatha yoga, que a través de su propuesta de trabajo sobre el cuerpo físico inspirará los desarrollos del yoga moderno.

# CRONOLOGIA DEL YOGA ANTIGUO



Fuente: Creación propia

### **a. El surgimiento del yoga moderno**

Según Elizabeth De Michelis (2005), se habla de yoga moderno para hacer referencia a cierto yoga que se desarrolló en los últimos 100 años a partir de la interacción entre la India y Occidente. En el yoga moderno se inscriben disciplinas y escuelas que tienen sus raíces filosóficas en el contexto cultural de la India y que por exportación y asimilación sincrética se han convertido en parte de las culturas urbanas de una gran cantidad de países en el mundo.

La popularización de la cultura física y la puesta en escena de los primeros juegos olímpicos modernos en Atenas en 1896 converge cronológicamente con la presentación al público de Occidente de la filosofía del yoga por parte de Swami Vivekananda en el Parlamento Mundial de las Religiones en 1893, momento a partir del cual, de acuerdo con De Michelis (2005) se inaugura la fase moderna de la historia del yoga y se instaura la popular idea del yoga como la “Maravilla de la India” con un método universal de salvación.

### **b. La cultura física y la emergencia del yoga postural**

El yoga moderno va a estar profundamente influenciado por el movimiento de cultura física de Occidente a finales del S. XIX y comienzos del XX. De acuerdo con Singleton (2010), las formas de cultura física que predominaron en Europa durante el siglo XIX encontraron en la India interpretaciones populares relacionadas con el nacionalismo hindú. Experimentos para definir una particular cultura física en la India condujeron a la reinvención de las posturas de yoga (asanas) como expresión atemporal del ejercicio propio de este país

A finales del siglo XIX y comienzos del XX, los Estados se preocuparon por transformar los cuerpos de sus integrantes, con la obsesión de mejorar el cuerpo racial y colectivo nacional. Este

interés eugenístico surgió de la percepción de un desequilibrio entre el cuerpo-mente-alma producto del racionalismo occidental que sobredesarrolló el intelecto a expensas de los aspectos físicos y espirituales del ser humano.

Entre las corrientes físicas que tuvieron mayor relevancia en la constitución del yoga moderno de posturas, se encuentran los sistemas suecos de gimnasia de Ling, las enseñanzas de cultura física de Sadow y el método de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA).

Para Singleton (2010), ningún otro sistema como la gimnasia sueca, impulsada por el trabajo de Ling (1766-1839), orientó el desarrollo de la cultura física en Occidente y del yoga postural en sus formas modernas. El método de Ling, siguiendo la “gimnasia médica” desarrollada por C.J. Tissot, fue inicialmente terapéutico, buscaba superar la enfermedad a través del movimiento, lo que lo llevó a ser conocido como “movimiento de cura”. El sucesor de Ling, L.G. Branting, basado en las enseñanzas de su maestro, promovió el “desarrollo integral” con énfasis en la relación “mente- cuerpo y espíritu”, énfasis asociado a las prácticas de yoga, de la YMCA y de la Nueva Era.

La gimnasia sueca fue incorporada al sistema escolar y al servicio militar inglés, por medio de los cuales llegó a los establecimientos de educación en la India y motivó el interés por las antiguas disciplinas corporales de este país presentes en el hatha-yoga, y a partir del auge del “movimiento de cura”, renacieron como la versión nativa del mismo. Ya en las obras clásicas del Hatha-Yoga (Hatha Yoga Pradipika y Gheranda Samhita) se señalan las bondades que para el cuerpo, la mente y la vida en general tiene la práctica de Hatha-yoga, incluso, el practicante puede llegar a alcanzar poderes especiales (siddhis) como inmortalidad, la clarividencia y la liberación del karma. En una sociedad como la nuestra en la que la belleza, la salud y la juventud se han vuelto unos ideales cada vez más anhelados por la mayoría de la población, el yoga que en el imaginario se encuentra asociado a estos fines, ilusoriamente aparece como el elixir secreto para lograr la longevidad y la eterna juventud.

De acuerdo con Singleton, el resurgir de las posturas de yoga como tratamiento médico, promovido inicialmente por el “movimiento de cura” y, desarrollado posteriormente, por maestros como Kunalayananda, Yogendra y Sivananda va a relegar las características esotéricas y espirituales del yoga a un segundo plano, al ubicar a la asana como la práctica de cura por excelencia a seguir. En este sentido, para Singleton (2010), la integración de la asana a movimiento de “cura natural” durante los años 1930 – 1940 fue un hecho que contribuyó a la secularización del yoga en occidente, al centrar su práctica en los beneficios médicos de las posturas. Al respecto, Sjomán (1996) señala que la relación causa-efecto de la asana sustituirá lo que antiguamente era únicamente una disciplina espiritual.

El otro elemento que contribuyó al posicionamiento del yoga de posturas en Occidente como la forma de yoga más popular, fue el movimiento de *Bodybuilding* en cabeza de Eugène Sandow (1867-1925), quien difundió la cultura física a partir de su revista *Magazine of physical culture*. En 1905, Sandow quien ya era considerado uno de los hombres con mayor fuerza física en Occidente, viajó a la India a promover su sistema, según el cual las prescripciones morales de la religión y la mortificación de la carne, habían sido reemplazadas por un régimen físico de ejercicios y liberación del cuerpo. Para Alter (2008), más que Vivekanda o Sri. Aurobindo, Sandow fue el personaje que ejerció una influencia fundamental en el yoga popular moderno, la cual reconocen promotores tempranos como Ramamurthy y Ghose, quienes paulatinamente irán creando una síntesis entre la asana y las gimnasias holísticas europeas.

A su vez, un movimiento que no puede dejar de considerarse entre los que influyeron en la constitución del yoga moderno, es la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA)<sup>xix</sup>, la cual surgió como una propuesta de reforma espiritual fundada en los valores del Cristianismo Occidental, especialmente el americano, desde una educación a través del cuerpo dirigida a contribuir al desarrollo de



Imagen 2: Logo de la YMCA

tres áreas naturales del hombre: mente, cuerpo y espíritu simbolizadas en el logo del triángulo invertido propuesto por Halsey Gulick (Ver imagen 2).

Como líder de YMCA, Buck, quien se ubicó como director de la organización de cultura física en India, entrenó el primer equipo de atletas para los Olímpicos de 1924 e intentó integrar lo mejor de Occidente y de Oriente combinando la cultura física de la India con el yoga, haciendo así del yoga postural un elemento fundamental del programa de educación física YMCA. Para su sucesor P.M. Joseph, la asana va a ser parte fundamental del syllabus de la YMCA en India (Johnson, 1979).

Según Singleton (2010), la Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA) creó un ambiente favorable para la emergencia del yoga postural como un sistema integral para el desarrollo del individuo, que de forma holística integraba cuerpo, mente y espíritu.

De esta manera, bajo relaciones de asimilación y resistencia de las gimnasias y movimientos de cultura física provenientes del exterior, la India creó su propio sistema de cultura física basado en el yoga de posturas. Este sistema, a la vez estuvo fuertemente potenciado por las ideas nacionalistas de promover para la nación nuevas generaciones mejoradas, que enaltecieran la raza de los habitantes de la India, en ese momento despreciada en los países de Occidente.

### **c. La presentación del yoga en Occidente**

La participación de Vivekananda en el Parlamento Mundial de las Religiones (1894) y su promoción del yoga va a marcar un nuevo momento en la historia del Yoga (De Michelis, 2005), que en su fase moderna se reconfigura con diferentes elementos como la cultura física, la cura natural, la ciencia y el esoterismo occidental.

Hijo de una reconocida familia en Calcuta, Vivekananda (1863-1902), fue seguidor de la orden de los sannyasins (monjes renunciantes) y discípulo del gran místico hindú Ramakrishna, con quien profundizó en el Advaita Vedanta (filosofía del no dualismo). Sensible al espíritu positivista y utilitarista de la época, intento modernizar el yoga mostrando la utilidad y científicidad de sus planteamientos. Sobre la base de los Yoga Sutras de Patanjali, Vivekananda presentó su sistema raja yoga como la ciencia que posibilita el dominio sobre el mundo interno. Para Vivekananda, el *raja yoga* tiene como finalidad “concentrar la mente para descubrir la intimidad de nuestro ser, y generalizar después lo descubierto e inferir de ello acertadas conclusiones” (Vivekananda, 2004: 12)

Reconocido por su presentación pública del Yoga en Estados Unidos, Vivekananda visitó diferentes países de Europa presentando el yoga como una ciencia accesible a cualquier ser humano, independientemente de su religión:

“la Yoga Raja no le pregunta a nadie si es deísta o ateo, cristiano o judío, budista o hinduista, musulmán o saíno. Le basta y sobra con que sea un ser humano, pues todos sin distinción de creencias tenemos el derecho y la posibilidad de escrutar en nuestro interior las verdades cuya razón no hallamos en el mundo exterior. Así vemos que para estudiar y practicar la Yoga Raja no se necesita determinada creencia religiosa, pues cada cual ha de hallar por sí mismo la verdad en que fundamente su creencia (Vivekananda, 2004, 12)”.

En el *raja yoga*, la práctica corporal es la base para lograr la concentración mental, pues existe una estrecha relación entre cuerpo y mente: “Sabido es que la mente y el cuerpo están en íntima relación, en incesante interdependencia, de modo que reaccionan una en otro, y si el cuerpo enferma repercute su estado morbosos en la mente, mientras que si el cuerpo está sano también lo está la mente.” (Vivekananda, 2004, 13). Con estos postulados, Vivekananda se convirtió en uno de los más importantes defensores del desarrollo de la cultura física en India, pues su propuesta se basaba en trabajo secuencial en el que primero había que perfeccionar el cuerpo para después lograr la realización espiritual.

Por la época en que Vivekananda desarrolla su obra, nace la Sociedad Teosófica (1875) en cabeza de H. Blavatsky, Henry Steel Olcott y William Quan Judge. Aunque la Sociedad, fue fundada inicialmente en Nueva York, poco tiempo después trasladó su sede a India, en donde, de acuerdo con De Michelis (2005) desarrolló una cercanía con los planteamientos del yoga de Vivekananda. La Teosofía<sup>xx</sup> tomaba principios filosóficos del hinduismo y el budismo, y convergía con Vivekananda en concepciones como la relacionada con la fisiología sutil, según la cual, existen redes y canales de energía llamados nadis que atraviesan el cuerpo de los pies a la cabeza. Entre estos canales, se destacan tres principales que se interceptan a lo largo de la columna vertebral en centros energéticos llamados chackras<sup>xxi</sup>. El trabajo de activación y despertar de estos centros de energía, tanto en el yoga como en la teosofía, posibilita la iluminación interior. A partir de las afinidades entre estas dos corrientes, se desarrollara una cercanía entre el yoga con algunos movimientos del esoterismo occidental<sup>xxii</sup>, que como en el caso de la Teosofía buscarán integrar la sabiduría espiritual de tradiciones de diferentes épocas y culturas con el objetivo de lograr una síntesis entre espiritualidad, religión, ciencia y filosofía.

Entre las figuras más destacadas del movimiento Teosófico en India, se encuentra el pensador y filósofo Jiddu Krishnamurti (1895-1986), quien despertó gran interés en Occidente, por sus reflexiones acerca de la meditación, la naturaleza de la realidad y de la mente humana. Con el tiempo, Krishnamurti rechaza la posición de líder espiritual en la que lo intenta ubicar la Teosofía y emprende un camino de búsqueda espiritual que lo lleva a viajar por diferentes países del mundo, en donde será reconocido como profesor y conferencista.

Después de Vivekananda, en la orden de los *sanyasin* (monjes renunciantes) aparecerá la figura de Swami Sivananda, quien desde la medicina promoverá la práctica de yoga y el ayurveda<sup>xxiii</sup> como caminos de cura natural. En 1936, Sivananda funda la “Sociedad de la Vida Divina”, donde promueve un trabajo caritativo de ayuda a los más necesitados y una disciplina espiritual fundada en su lema: “Sirve, ama, da, medita, purifícate y realízate”. Como discípulos de

Sivananda estuvieron Krishnamurti y Satyananda, este último, seguidor de la orden de los *sanyasins*, viaja a diferentes países de Europa y América y funda Satyananda Yoga, escuela que actualmente funciona bajo el liderazgo de su discípulo Swami Niranjananda y que desde los años setenta tiene una sede en la ciudad de Bogotá.

Además de Vivekananda y sus discípulos, otras figuras como Sri Aurobindo y Paramahansa Yogananda contribuyeron a la popularización del yoga. Aurobindo (1872- 1950) fue un activo militante de la independencia de la India y muchos de sus seguidores, practicantes de hatha yoga en clubes y centro de entrenamiento, desarrollaron movimientos políticos, exaltados por la fuerza que identificaban en el hatha yoga como práctica que hacía de ellos hombres fuertes, que de acuerdo con lo que decía la tradición escrita (textos clásicos del hatha yoga) y oral de la India, podía permitirles llegar a ser hombres con poderes especiales.

Aurobindo, líder del movimiento nacionalista de Bengala a través del periódico “*Bande Mataram*” fue detenido y enviado a prisión a causa de su actividad política en 1909. Su estadía en la cárcel significó un cambio decisivo en su vida, pues durante este período se dedicó a un exhaustivo estudio de la filosofía de la India y a la profunda práctica de la meditación. Amenazado de volver a la cárcel si continuaba con su trabajo político, se desplazó hacia Pondichéry, en donde después de cuatro años de yoga en silencio, fundó la revista mensual “*Arya*” en la que presentaba su concepción de la humanidad, el sentido de los Vedas, la importancia de la poesía y el significado de la cultura de la India. Estos escritos se recogieron posteriormente en sus obras: “*La vida divina*”, “*La síntesis del yoga*”, “*El ciclo humano*”, “*El ideal de la vida humana*”, entre otros. De su trabajo literario se destaca especialmente su magna obra “*Savitri*”, epopeya en la que presenta de forma épica el proceso de desarrollo espiritual. Sus escritos fueron traducidos al francés por su acompañante y discípula Mirra Alfassa, conocida popularmente como “*La Madre*” con quien fundó Aurobindo Ashram, lugar en el que se adelantó una gran actividad educativa basada en la integración de ciencia, deporte, vida sana y

espiritualidad y al que acudieron seguidores de todas las nacionalidades a aprender el sistema de yoga integral propuesto por Aurobindo (Aurobindo, 1977).

Por su parte, Paramahansa Yogananda (1893-1952) fue conocido en Occidente por sus enseñanzas de kriya yoga,<sup>xxiv</sup> y por su publicación “Autobiografía de un Yogui” (1945). Yogananda aprendió las técnicas de Kriya de su maestro Sri Yukteswar quien lo inició en la orden de los swamis (monjes) y le indicó viajar a Occidente a difundir el mensaje del Kriya. En 1920, pasada la Primera Guerra Mundial, Yogananda llegó a Estados Unidos, en donde viajó por diferentes estados, estableció en California la primera escuela de Kriya Yoga y creó la fundación sin ánimo de lucro “The Self-realization Fellowship” que aún funciona hoy en varios países. Su discípulo Swami Harihananda continuó con su legado difundiendo en diferentes países la filosofía y práctica del kriya yoga<sup>xxv</sup>.

#### **d. Representantes que desarrollaron el yoga de posturas**

Las primeras décadas del siglo XX fueron un período de intensa y ecléctica experimentación dentro de la cultura física en la India que configuró el sistema de yoga postural que en la segunda mitad del siglo se convirtió en el yoga más practicado, difundido y desarrollado en Occidente.

Además de Vivekananda, Aurobindo y Yogananda que desde sus trayectorias dieron a conocer el yoga al mundo occidental, encontramos algunas figuras que a partir del desarrollo de la cultura física contribuyeron a la configuración del yoga de posturas que años después se convirtió en la forma de yoga más popular en Occidente.

Uno de los primeros representantes del yoga de posturas tanto en India como en América y Europa, fue el profesor Ramamurthy, quien deslumbró a las audiencias de los diferentes

continentes con su fuerza y resistencia, adquirida a través del trabajo de asanas (posturas) y pranayamas (respiraciones). Ramamurthy viajó a Inglaterra en 1911 y presentó el sistema hindú de cultura física como el más efectivo para la salud y el desarrollo muscular. Su método con énfasis en lo físico y en lo marcial, estuvo fuertemente influenciado por las tendencias militares y musculares que por su época hacían presencia en las escuelas públicas de la India colonial. De acuerdo con Singleton (2010), el método de Ramamurthy parece haber inspirado la reconocida serie de movimientos *suryanamascar* (saludo al sol), atribuida a Bala Sahib, Raja (Rey) de Aundh (1868 -1961), quien tuvo como discípula a la periodista británica Louise Morgan, que vivió en su palacio, aprendió la serie y la publicó en el texto *The Ten-Point Way to Health (by The Rajah of Aundh)* en 1938, que circuló inicialmente en Gran Bretaña y, posteriormente, en Estados Unidos. La serie de saludo al sol, es hoy la serie de movimientos más popular y practicada en los centros de yoga de posturas, debido también al aporte de Patabbhi Jois, quien con su método de Ashtanga Yoga, creó diferentes variantes de la misma.

Las primeras cuatro décadas del siglo XX, fueron el período más importante en el que la cultura física de la India influenció semántica y prácticamente la expresión del yoga moderno en su forma de yoga de posturas tal y como se conoce hoy. Kavalayananda y Yogendra, dos exponentes de este temprano yoga de posturas, formados a través de un entrenamiento físico en gimnasia y combate intentaron articular su experiencia en cultura física con los principios del hatha yoga.



*Imagen 3: Surya Namaskar (Saludo al Sol)<sup>xxvi</sup>*

Kuvalayananda se interesó por realizar investigaciones alrededor de los efectos fisiológicos de la asana, el pranayama y las *bandhas*<sup>xxvii</sup>, para a partir de ellas lograr aproximaciones terapéuticas a la curación de la enfermedad. Entre 1927 y 1937 Kuvalayananda trabajó en comités para el gobierno de Bombay, en la elaboración de esquemas de ejercicios yoguicos para escuelas de diferentes provincias. Para Singleton (2010), la obra “*Popular Yoga and asanas*” consagro a Kuvalayananda como una autoridad en la cultura física yoguica.

Yogendra por su parte, reconocido por su gran trabajo físico, ganó fama como “Mr. Muscle-Man” y, desde la gimnasia, incursionó en el desarrollo del yoga de posturas. Fundó en India el Yoga Institute y viajó a Estados Unidos a crear una sede en Nueva York (1921). Durante su estadía en el país del Norte, trabajó con importantes médicos occidentales y neurópatas como Benedict Lust y John Harvey Kellogs. Después de la implementación de las restricciones a la inmigración a los asiáticos que buscaban conservar el predominio de la raza nórdica y europea en Estados Unidos, Yogendra se vio obligado a abandonar este país y volver a India, donde trabajó en un sistema de cultura física que le permitiera a su nación, mejorar las condiciones de su raza. Al igual que Kuvalayananda, Yogendra desarrolló estudios científicos acerca de los beneficios del yoga para la salud y abrió cursos libres de asanas para todo el público, con el objetivo de lograr que la población de su país pudiera aprovechar las ventajas de estas técnicas. En su instituto, se publicaron trabajos como “*Yoga asanas simplified*” (1928) y “*Yoga, personal hygiene*” (1931), obras que buscaron dar a conocer los beneficios del yoga para la salud. El trabajo de Yogendra se destaca por su intento de sacar la práctica de yoga de los espacios secretos de las místicas montañas, mostrando a las amplias masas, desde estudios científicos, sus beneficios para la salud y para el mantenimiento físico.

Sin embargo, el espacio más importante del que se desprenderían las principales corrientes del yoga de posturas contemporáneo fue el Palacio de Mysore, entre los años 1930-1950, en cabeza de T. Krishnamacharya (1888-1989), quien tuvo como discípulos varios de los principales promotores del yoga postural en Occidente: Indra Devi, B. K.S. Iyengar y Patanjali Jois. A petición del Maharaj Krishnaraja Wodiyar (1884-1940), gobernante del estado y la ciudad de Mysore (1902-1940), Krishnamacharya acudió al salón Jahanmohan en el palacio de Mysore a transmitir todos sus conocimientos de cultura física a los jóvenes de la nobleza, a la guardia y a la familia real. Durante esta época, Mysore se destacó por las innovaciones culturales y educativas promovidas por su gobernante, quien convirtió su palacio en un espacio de fusión e innovación a partir de la experimentación con la gimnasia, los ejercicios militares y todas las formas de deporte practicadas por la corte. En ese momento el *suryanamaskar* (serie de saludo al sol) aun no era considerado parte del yoga de posturas y fue Krishnamacharya quien lo incluyó

como base del estilo de yoga de Mysore. De acuerdo con los testimonios de los discípulos de Krishnamacharya, el maestro era un experimentador nato, sus clases se caracterizaban por innovaciones permanentes surgidas de la adaptación que hacía de los movimientos y las posturas a las condiciones particulares de cada uno de sus estudiantes, su lema era “práctica mucho y como tu puedas” (Singleton, 2010). Y aunque, Krishnamacharya sistematizó sus enseñanzas en la obra “Yoganasalu” (1941), éstas se relacionaban más con el flujo y la adaptación de la práctica de yoga a la constitución individual, a la vocación, capacidad e intereses de cada uno.

Krishnamacharya formó los discípulos de las corrientes de yoga más importantes en la actualidad. El primero de ellos fue Patabhi Jois (1915- 2009), quien conoció a su maestro desde niño y como discípulo más antiguo quedó a cargo de la yogashala cuando Krishnamacharya dejó Mysore. En 1975, Patabhi Jois viaja a California y en el ambiente de contracultura que vivía en esos momentos Norteamérica, es acogido con su propuesta de Ashtanga Yoga, variante que el desarrollaría a partir de la práctica con su gurú. El Ashtanga Vinyasa yoga se caracterizará por movimientos fluidos que integran la respiración con una secuencia continua, dinámica y activa de posturas. En palabras de Jois: “Vinyasa purifica el cuerpo, el sistema nervioso y cultiva el campo energético del cuerpo. Creemos que es esencial al yoga y que da a las personas una experiencia directa de su potencial”<sup>xxviii</sup>. En su obra “*Yoga Mala*” (1958-1960), Jois define su Ashtanga yoga como una *mala*, término sánscrito que traduce guirnalda y que utiliza Jois para explicar que su yoga son perlas de respiración y movimiento que se alinean para formar una cadena (Patabhi Jois, 2010). A partir de su llegada a los Estados Unidos, el Yoga Asthanga se difundió a lo largo del país y, posteriormente, en diferentes lugares de Europa y América. Uno de sus discípulos, el belga André van Lysebeth, escribió varios libros sobre la práctica de Yoga, basados en las enseñanzas aprendidas de su maestro, que actualmente son manuales y libros de consulta básicos de muchos practicantes.

Junto a Patabhi Jois, B. K. S. Iyengar (1918- ), discípulo también de Krishnamacharya es reconocido como uno de los maestros contemporáneos más importantes de yoga con su estilo

*Iyengar yoga*, el cual se basa en la práctica de posturas y respiraciones que buscan lograr observar y corregir las posturas del cuerpo con la ayuda de ciertas herramientas adaptadas por el maestro (bandas, bloques, correas, cojines) que posibilitan a todas las personas de acuerdo a sus condiciones físicas, mentales y emocionales, realizar la práctica sin impedimentos. Iyengar sigue las orientaciones del asthanga yoga trazado por Patanjali y define el yoga como “una forma sistemática de enseñar al hombre a ir con meticulosidad y eficacia en pos de la divinidad que se halla en su interior. Avanza pasando del cuerpo a los nervios, y de los nervios a los sentidos. Desde los sentidos se adentra en la mente controladora de las emociones. Desde la mente penetra en el intelecto que guía la razón. Desde el intelecto, su senda conduce a la voluntad, y de ahí a la conciencia, al Sí- mismo, al ser auténtico (Atman). Así el yoga conduce al *sadhaka* (practicante) desde la ignorancia al conocimiento, desde la oscuridad a la luz, desde la muerte a la inmortalidad”<sup>xxix</sup>.

Finalmente, entre los discípulos de Krishnamacharya que es importante considerar por su lugar desempeñado en la difusión contemporánea del yoga, aparte de su hijo T.K.V. Desikachar quien continuó en la India con el desarrollo de sus enseñanzas, es Indra Devi (1899-2002) quien se convirtió en la primera mujer promotora del yoga en América. Indra Devi, cautivada por una conferencia que escuchó de Krishnamurti en Ommen (Holanda), viaja a la India y siguió la práctica del yoga en cabeza del maestro Krishnamacharya hasta convertirse en la primera mujer occidental en enseñar yoga en ese país<sup>xxx</sup>. Años después (1982) visitó Estados Unidos y, posteriormente, Buenos Aires en donde instaló su residencia y empezó a difundir el yoga aprendido de su maestro, en algunos países de Suramérica como Uruguay, Chile y Argentina.

A partir de los procesos de globalización y desarrollo del mercado acaecidos desde la década de los 90's, el yoga se popularizará en las principales ciudades de los países de Occidente, a través de una variada oferta en la que predomina la práctica de yoga dinámica de posturas y respiraciones intensas, derivada principalmente de la línea de Ashtanga Vinyasa de Jois y del estilo de Iyengar. A su vez, existen también ofertas de yoga tradicional que intentan ser fieles a

un “Yoga Clásico” basado en los *Yoga Sutras* de Patanjali, incorporando junto a las posturas, prácticas meditativas.

## II. EL YOGA EN COLOMBIA

A diferencia de India, que como cuna del yoga cuenta con una larga tradición en esta filosofía y práctica, en Colombia, el yoga es un fenómeno relativamente reciente que llegó al país hace aproximadamente medio siglo. De acuerdo con la información recolectada a partir de entrevistas a antiguos practicantes y de la revisión de documentos publicados por las primeras escuelas que tuvieron presencia en el país, el primer grupo que inauguró la práctica de yoga en Colombia, fue la Gran Fraternidad Universal (GFU), fundada por el francés Serge Raynaud de la Ferriere, quien había recibido formación en corrientes del esoterismo occidental como la Teosofía, el Rosacruzismo, la Masonería y el Gnosticismo e intentó desarrollar una propuesta que desarrollara integralmente al ser humano en sus dimensiones de cuerpo, mente y espíritu.

De la Ferriere visitó América, específicamente Venezuela en 1948, y allí fundó junto con el venezolano José Manuel Estrada, la Gran Fraternidad Universal. Con Estrada abren un Ashram y reúnen un grupo de discípulos, entre los cuales se encontraba David Ferriz Olivares, el fundador de la GFU en Colombia. Ferriz viajó en 1956 a Bogotá a difundir el mensaje de su maestro y a finales de la década de 1950, con el apoyo de la familia Linares fundó el primer centro de yoga en Colombia “El Instituto de Yoga Acuaris”, y el primer restaurante vegetariano en el centro de Bogotá. Según el testimonio de un antiguo practicante de la GFU “las condiciones para la práctica de yoga eran muy difíciles en esa época, pues Colombia ha sido un país fuertemente católico, en el que para ese entonces iniciativas como el yoga eran tildadas de satánicas, lo que creaba prevención en muchas personas (Entrevista 9)”<sup>xxxix</sup>.

No obstante, a pesar de la fuerte tradición católica que no veía con buenos ojos la práctica de yoga, ésta siguió extendiéndose en el país al unísono de la tendencia de muchos países de Occidente, en donde su presencia se hacía cada vez más importante. En 1960, llega a Colombia el argentino José Ramón Vega, abogado quien había practicado desde muy joven yoga en su país natal, en donde las técnicas de Indra Devi habían alcanzado una gran difusión. Vega funda la “Escuela de Hatha Yoga” en Bogotá en 1964, en la que durante años enseñó una variante de hatha yoga adaptada por él y formó un gran número de profesores, entre los cuales se encontraba su hijo, quien actualmente dirige la escuela<sup>xxxii</sup>.

Hacia comienzos de la década de los 70, dos nuevos grupos de yoga empezaron a constituirse en el país, Satyananda Yoga Ashram y Kriya Yoga Ashram. En 1971, Swami Satyananda visitó Bogotá, “invitado por el más antiguo de sus discípulos colombianos, quien había encontrado al Maestro en París, mientras ejercía funciones diplomáticas en la Embajada de Colombia. Fruto de esa visita fue la fundación de Satyananda Ashram Bogotá School of Yoga, por solicitud de un grupo de personas que pidieron a Paramahansa Satyananda que estableciera en Colombia uno de sus Ashrams porque se persuadieron de la elevadísima espiritualidad de sus enseñanzas. El primero de noviembre de 1971, Satyananda Ashram abrió sus puertas en Bogotá, bajo la dirección de Swami Anritananda Saraswati, la más cercana discípula del Maestro...”<sup>xxxiii</sup> (Satyananda Ashram School of Yoga, 1973). Desde entonces, la línea de Satyananda ha estado presente en Bogotá hasta hoy como una de las escuelas con más tradición y antigüedad en el país.

Por la misma época en que se fundó Satyananda Ashram en Bogotá, cuenta un antiguo practicante que funcionaba en la ciudad un lugar dirigido por un discípulo de la línea de Kriya Yoga de Paramahansa Yogananda, llamado Krishna Daryanani, a quien su maestro le dio el nombre honorífico de Rajarshi Krishna Yogananda, nativo de la India, médico de profesión y hombre de familia, quien era discípulo de quien fue, a su vez, discípulo directo de Paramahansa



*Imagen 4: Rajarshi Krishna Yogananda*

Yogananda, Swami Hariharananda.

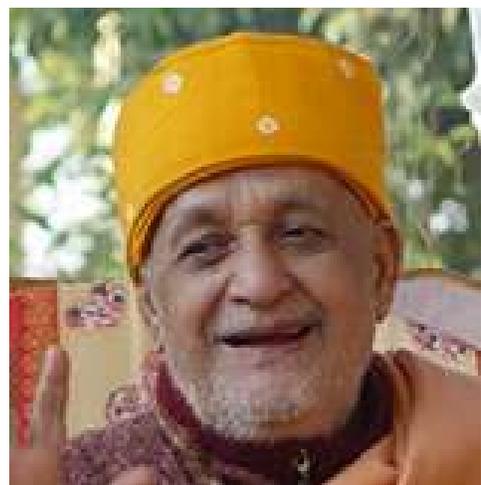
Rajarsi Krishna Yogananda quien ya venía dando clases de yoga, tanto en un local en el centro de Bogotá, como en las casas de los practicantes desde los años sesenta y con un grupo de practicantes constituyeron la “Asociación para el desarrollo de la salud mental”, invitaron a Swami Harihananda a Bogotá y fundaron hacia mitad de la década de 1970, el Kriya Yoga Ashram de Bogotá. Este Ashram funcionó durante algunos años, pero tras la partida del Maestro Krishna Yogananda a Estados Unidos, el Ashram se cerró (Entrevista 1)<sup>xxxiv</sup>.

Éstas fueron las primeras escuelas que impartieron yoga en Colombia. Posteriormente, se establecieron nuevos grupos como “Brahma Kumaris” “Ananda Marga” “Devanand” y “Sant Mat”. Hacia finales de los años 1990 y comienzos del siglo XXI, con la oferta masiva mundial del yoga como una práctica de salud y acondicionamiento físico, se abrieron un gran número de escuelas en la ciudad de Bogotá, entre las que se puede citar “Yoga Studio” “Happy Yoga”, “Tierra Yoga”, “Yoguis”, entre otras, a la vez que se difundió la práctica de yoga de posturas en gimnasios y cajas de compensación. Actualmente, existen una gran cantidad de academias de yoga en Bogotá, que ofrecen distintos tipos de yoga y meditación, con el común denominador en casi todas de centrar la práctica en el ejercicio de posturas y respiración.

Dentro de la gran oferta de escuelas de yoga presentes en la ciudad, por los alcances de este estudio se escogieron sólo tres grupos, buscando que cada uno de ellos, representara una línea distinta, de tal forma que a través del trabajo comparativo se pudieran encontrar características comunes y elementos distintivos. Los grupos seleccionados fueron: a) La Academia de Yoga Satyananda, una de las escuelas de yoga más antiguas en Colombia, fundada directamente por el maestro hindú Swami Satyananda, que ha funcionado de forma ininterrumpida desde su creación en 1971. B) Happy yoga, grupo reciente de yoga que ofrece las tendencias más contemporáneas de la práctica de yoga de posturas y que desde una visión empresarial ha expandido vertiginosamente en los últimos 5 años su oferta en la ciudad. Y Atma, una iniciativa de un selecto grupo que siguiendo la filosofía de Sri Aurobindo abrió un espacio para la práctica de yoga en la ciudad, que integra el planteamiento filosófico del maestro con las tendencias del yoga de posturas contemporáneo.

#### **a. Academia Satyananda Yoga**

Bajo la inspiración de Swami Satyanada, a comienzos de la década de 1970 se funda en Bogotá un lugar destinado a la práctica de las disciplinas del yoga. Su maestro, Swami Satyananda (1923-2009) fue un yogui, discípulo de Swami Sivananda Saraswati quien lo inició en la orden dashnam de los sanyasan (renunciantes) en 1947. Como renunciante, Satyananda se dedicó al servicio de su gurú y al trabajo desinteresado que “lo llevaron a entender los secretos de la vida espiritual” (Academia de Yoga Satyananda, 2005, 424).



*Imagen 5: Swami Satyananda*

En 1956, después de permanecer doce años al servicio de su

maestro, Swami Satyananda comenzó la misión encomendada por su maestro de dar a conocer el mensaje del yoga, tarea que lo llevó a Australia, Nueva Zelanda, Japón, China, Filipinas, Hong Kong, Malasia, Tailandia, Singapur, Estados Unidos, Inglaterra, Irlanda, Francia, Italia, Alemania, Suiza, Dinamarca, Suecia, Yugoslavia, Polonia, Hungría, Bulgaria, Eslovenia, Rusia, Checoslovaquia, Grecia, Arabia Saudita, Colombia entre otros países. En 1956 fundó el *International Yoga Fellowship Movement* con el objetivo de crear una organización que promoviera la fraternidad global alrededor del yoga y abrió la *Bihar School of Yoga* (1963), *Yoga Research Foundation* (1984) instituciones destinadas a la enseñanza e investigación. En honor a su maestro Sivananda, creó en 1984 Sivananda Math, una institución de carácter social y de caridad que tiene por objeto facilitar el crecimiento de regiones débiles, especialmente rurales a través de distribución de becas de estudio, ropa, alimentos, perforación de pozos, construcción de casa, así como, asistencia a los campesinos para arar y regar los campos. En 1988 Swami Satyananda se retira de su vida pública y de las instituciones fundadas por él y escoge como su sucesor a Swami Niranjananda. Satyananda parte sin ninguna pertenencia personal a un peregrinaje a los sitios de poder espiritual más importantes de la India, y en Trayambakeshwar renuncia a su hábito y se dispone a vivir como un asceta elevado en Rikhia, lugar en el que se instaló desde 1989 hasta su *maha samadhi* (abandono voluntario del cuerpo) en 2009. Satyananda publicó un gran número de libros entre los que se destacan *Asana, Pranayama, Mudra y Bandha, Yoga Nidra, Kundalini Tantra, Mística Medieval Hindú, Enseñanzas*, entre muchos otros, traducidos al italiano, alemán, español, ruso, yugoslavo, chino, francés, griego, persa y otros idiomas (Academia de Yoga Satyananda, 2005). El trabajo de Swami Satyananda se concentró en difundir la filosofía y determinadas prácticas de las tradiciones tantra y yoga, de las que se destaca el yoga nidra, el cual fue adaptado por él a partir de una práctica tantrica denominada nyasa. El *yoga nidra* consiste en una práctica que siguiendo una serie de pasos sistemáticos tiene como fin lograr una relajación física, mental y emocional.

Swami Satyananda formó y dejó como su sucesor a Swami



Imagen 6: Swami Niranjananda

Niranjananda (1970- ), considerado un yogui de nacimiento, iniciado por él a la edad de 10 años y quien es actualmente el líder de Satyananda Yoga en el mundo. Swami Niranjananda, además de dirigir las instituciones fundadas por su maestro, creó en 1994 la Bihar Yoga Bharati, una institución educativa y de caridad, reconocida en India formalmente como una Universidad que otorga títulos en estudios yoguicos a nivel de maestría, especialización y doctorado.



*Imagen 7: Academia de Yoga Satyananda - Bogotá*

Niranjananda ha viajado por diferentes países de Occidente presentando las enseñanzas aprendidas de su maestro, y en el caso de Colombia ha visitado el país en numerosas ocasiones, en las que ha impartido charlas abiertas al público en general y seminarios especializados dirigidos específicamente a practicantes de yoga. Junto a

Swami Niranjananda, Swami Satyasangananda (1953 -), también discípula directa de Swami Satyananda, apoya las labores de las instituciones legadas por su maestro, en especial, las tareas adelantadas

por Sivananda Math, de la que es la directora y en la que difunde el mensaje de Shivananda expresado en el lema “servir, amar y dar”.

En Colombia, la escuela de yoga Satyananda ha estado abierta en Bogotá de forma continua desde su fundación en 1971. Actualmente, bajo el nombre de Academia de Yoga Satyananda es

una corporación sin ánimo de lucro afiliada al *International Yoga Fellowship Movement* creado por su fundador Swami Satyananda. Su objetivo es. “transmitir las enseñanzas del Satyananda Yoga® y preservar la integridad de las mismas, tanto en su difusión como en su aplicación, proporcionando herramientas prácticas para llevar una vida más productiva, equilibrada y consciente, mejorar la salud física, mental y emocional, aumentar la creatividad y la eficiencia en el trabajo o en cualquier otra actividad y desarrollar todas las potencialidades de la persona humana”<sup>xxxv</sup>.

A la Academia acuden unos 150 practicantes, entre niños, adultos y personas de la tercera edad provenientes de los estratos medio-alto y alto de Bogotá. Durante su funcionamiento en Bogotá, la Academia ha cambiado de sede en diferentes ocasiones, hoy en día se encuentra ubicada en el exclusivo barrio el Country al Norte de la ciudad. La oferta de la institución se centra en clases de yoga estructuradas de manera progresiva, de tal forma que existen clases de nivel básico, intermedio y avanzado. Estas clases se pueden tomar de forma particular o en grupo. El número de asistentes en las clases grupales varía entre 5-7 personas en cada clase en la mañana y 10-15 personas en cada clase en la tarde. El precio de una clase particular en 2011 es de \$65.000 y de una clase en grupo de \$30.000, existe la posibilidad de comprar tarjetas de 5, 10 o 20 clases.

Las clases de la Academia se basan en el estilo, marca registrada Satyananda Yoga que la línea de Satyananda ha conservado a través de la transmisión directa de maestro a discípulo, por lo que sólo aquellos que se han formado como profesores en los centros de Satyananda yoga pueden impartir las clases. El Satyananda Yoga es definido como:

un sistema de yoga desarrollado por Swami Satyananda Saraswati y su linaje, que incorpora prácticas derivadas de fuentes antiguas y tradicionales. El Satyananda Yoga utiliza las prácticas tradicionales: *asanas* (posturas) que equilibran el cuerpo y la mente a través del cuerpo físico, *pranayamas* (prácticas de respiración) que mejoran el funcionamiento de los sistemas respiratorio y cardiovascular, aumentan la energía y tranquilizan la mente, *yoga nidra* (técnica de relajación)

que relaja el cuerpo y la mente y estimula el cerebro, elimina la tensión mental, proporciona bienestar y ayuda a pensar de manera clara y positiva y **meditación** que calma y enfoca la mente, desarrolla la habilidad de concentración, la memoria y el conocimiento de sí mismo. El Satyananda Yoga además, con una visión más amplia, enseña y promueve un estilo de vida yoguico, no solamente para renunciantes sino para quienes viven en un entorno de familia<sup>xxxvi</sup>.

Como se señala en la definición de Satyananda Yoga, su propuesta se proyecta a promover un estilo de vida yoguico para lo cual se programan módulos, seminarios y talleres que tienen como objetivo enseñar de forma específica técnicas de posturas, respiración, meditación y nutrición que le permitan a las personas incorporar las prácticas en su vida cotidiana, incluso los días que no asisten a la academia. Existen además cursos de estudios yoguicos para formación de instructores dirigidos a aquellos que desean aprender y profundizar las técnicas de la tradición del yoga de Satyananda y desempeñarse como profesores.

### **b. Happy Yoga**

Hacia finales de la década de 1960, en medio del contexto de la contracultura, llega a Estados Unidos un maestro de yoga llamado Yogui Bhajan (1929-2004) quien introdujo la práctica de kundalini yoga en Occidente y creó la organización no gubernamental 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization). Proveniente de Kot Harkarn, antigua ciudad de la India, que actualmente pertenece al territorio de Pakistán, se acercó a las disciplinas del yoga desde muy joven a través de la instrucción de su maestro Sant Hazara Singh y de las enseñanzas de Sivananda en el Ashram de Rikhia. En India estudió



*Imagen 8: Yogui Bhajan*

economía y trabajó en el Departamento de Ingresos Internos y en el Sistema de Aduanas.

En 1968, viaja a la Universidad de Toronto a enseñar yoga, recomendado por un alto comisionado canadiense que fue alumno suyo. De Toronto se desplaza a Los Angeles, en donde el ambiente hippie acoge con mucha receptividad su mensaje espiritual. A partir del yoga y la meditación, Bhajan empezó a promover un “estilo de vida 3H (Healthy, happy, holy) en instituciones como colegios y universidades. Para la misma época, funda la Organización 3H, la cual se ha expandido por todo el mundo, a 300 centros en 35 países. En 1994, 3HO es reconocida como ONG miembro de las Naciones Unidas, con el rango de asesora ante el Concilio Económico y Social de las Naciones Unidas, representando a la mujer, promocionando los derechos humanos y educación en medicina alternativa. En 3HO, Bhajan creó un programa el programa *3HO Superhealth* para la rehabilitación de las drogas sin el uso de farmacéuticos, sólo con la utilización de las técnicas del yoga, complementadas con la más avanzada tecnología de Occidente. Este programa se aplicó en varios lugares en Estados Unidos y Rusia y fue reconocido en 1973 entre los mejores tratamientos para superar las drogas en Estados Unidos.

Yogui Bhajan fue reconocido como un hábil empresario que incentivó a sus jóvenes alumnos a formar su propia empresa. Su empresa Yogui Tea es una de las compañías líderes en el mercado del té en Estados Unidos y Europa, famosa por su original receta. Además, Bhajan, fue consultor en administración de 14 corporaciones en el mundo representando industrias de comida sana (KIIY- Golden Temple Foods), sistemas de computación (Sun and Son), y compañía de seguridad (Akal Security).<sup>xxxvii</sup>

Aunque fue seguidor del sikhismo, Yogi Bhajan desarrolló una adaptación propia de éste que no se inscribe en los cánones ortodoxos de esta religión, intentando adaptar sus principios a una Nueva Era. Se declaraba maestro de tantra blanco, del cual afirmó que: “Su propósito es limpiar la basura del subconciente para que uno pueda comenzar de nuevo. Esta Tantra Yoga es limpia,

bella, espiritual y de mucha gracia, y ayuda a la gente con la comunicación de su personalidad y en sus relaciones personales. Les dará fuerza de personalidad para crecer y poder soltar toda la basura que han tenido que arrastrar en la vida” (Yogi Bhajan, 1980).

Su mensaje se basó en llevar una vida “sana, santa y feliz” y a partir de las prácticas de kundalini yoga inspiró a miles de personas a adoptar el estilo de vida Sikh. Bhajan logró que esta religión fuera reconocida legalmente en Estados Unidos en 1971. En agradecimiento al trabajo de difusión del mensaje del Sikhismo, fue nombrado por el Presidente de SGPC (cuerpo gubernamental de los Templos Sikh en India), como, Jefe religioso y Autoridad Administrativa del Hemisferio occidental, y se le otorgó la responsabilidad de crear un Ministerio Sikh en Occidente.

Entre los discípulos de Yogui Bhajan que se convirtieron al sikhismo y continuaron con la difusión de la práctica de kundalini yoga, se destaca Hargobind Singh Khalsa quien conoció a su maestro en 1971 en Estados Unidos y lo siguió hasta su muerte en 2004. Al referirse a su experiencia con su maestro Yogui Bhajan y con la práctica de kundalini yoga, Hargobind afirma:

Me siento bendecido de que de miles de millones de nosotros en el planeta, fui yo el que encontró el Kundalini Yoga y el que tuvo la oportunidad de poner en práctica esas enseñanzas desde hace casi cuarenta años. Quizá sea más correcto decir que el camino me encontró a mí y el hecho de que sucediera fue sólo porque en alguna parte estaba escrito y pensado a ser así. Por eso estoy agradecido por cualquier oportunidad que haya podido tener. Mi vida hubiera sido incuestionablemente diferente si no hubiera encontrado a mi maestro, Yogi Bhajan. Mucho queda todavía por decir de su contribución al cambio en la conciencia de mi generación en occidente y francamente, tanto mis hermanos y hermanas que enseñan Kundalini Yoga como yo mismo, somos sólo testimonio de su legado. Como dijo una vez: “Extiende tu mano y toca a alguien porque alguien te ha tocado a ti”. Así que nosotros continuamos en la misma línea (Hargobind Singh Kalsa, 2011, 24)<sup>xxxviii</sup>.

En 1995, Hargobind se mudó a Barcelona, ciudad en que estableció su residencia hasta el presente. Desde 1996 ha dirigido cursos formación a más de 1000 profesores de Kundalini Yoga,

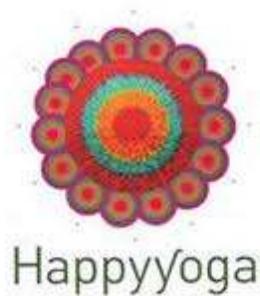


Imagen 9: Logo de Happy Yoga

ha dictado conferencias alrededor del mundo y ha inspirado la creación de centros de práctica de Kundalini Yoga. Uno de esos centros con sedes en España, y Colombia es Happy Yoga.

En Colombia, Happy Yoga nace a partir de la experiencia de una joven años en Barcelona y al volver al país abrió junto con una compañera una sede en Bogotá. De acuerdo a lo relatado por ella:

Vivía en Barcelona, y mi hermana estaba visitándome...ella estaba como medio en crisis entonces yo le pregunte a una amiga que podía hacer con mi hermana, ella me recomendó que la llevara a Happy Yoga (en Barcelona, la sede matriz) y así fue, a partir de ese entonces no dejamos de practicar nunca, ni mi hermana ni yo. Eso fue en 1999.

...la primera escuela a la que yo fui como alumna fue happy yoga, y en realidad allí hice una familia espiritual en Barcelona que aun hoy me sostiene y a la que intento visitar cada vez que puedo. Cuando me formé como profesora dirigí una de las sedes de Barcelona y claro cuando me vine a vivir aquí era evidente que la escuela que tenía que poner también era un Happy Yoga.

El primer centro de Happy Yoga en Colombia se fundó en 2005, en Bogotá en el barrio Rosales. En 2009, la sede se trasladó a algunas cuadras del lugar inicial al barrio Quinta Camacho en el que funciona actualmente. Siguiendo las ideas de empresa de sus maestros Yogi Bhajan y Hargobind Singh Khalsa, las fundadoras de Happy Yoga, apoyadas en profesores formados al interior de la escuela, han promovido la expansión de los centros, tanto que, en los últimos tres años han abierto 3 centros ubicados en el Norte y centro de la ciudad en los barrios Cedritos, Galerías y Macarena. En relación con esta rápida expansión, una de sus cofundadoras señala:

“Luego aparecieron más....la expansión ha sido muy orgánica. Hay muchos profesores y muchaaas personas de diferentes barrios con ganas de hacer yoga...era casi que normal que sucediera y bueno todo está bien (Entrevista 5)”.

La oferta de Happy Yoga se centra en clases de kundalini yoga, tipo de yoga aprendido de Yogi Bhajan; Yoga Vinyasa, adoptado de las formas dinámicas de práctica desarrolladas por Pattabhi Jois; Hatha Yoga, práctica centrada en las posturas y en la forma adecuada de entrar y salir de ellas; Yoga prenatal, dirigido a mujeres que se encuentran en proceso de gestación y que pueden



*Imagen 10: Sede de Happy Yoga - Quinta Camacho*

prepararse para el alumbramiento a través de la práctica de yoga; yoga restaurativo, dirigido a personas con mucho estrés que buscan una práctica para liberar tensiones. Los horarios de las clases son principalmente en la mañana y en la tarde, considerando las horas laborales, pues las personas que acuden son principalmente adultos laboralmente activos.

Existe además una práctica gratuita en la madrugada llamada Sadhana de Acuario:

Nos reunimos muy temprano en la mañana a hacer una práctica de yoga para darle la bienvenida al día. Una hora de trabajo de Posturas y una hora de Meditación con canto de Mantras. Es una forma preciosa de iniciar tu día (Happy Yoga)<sup>xxxix</sup>

A pesar de ser gratuita, esta actividad por desarrollarse tan temprano en la mañana, no es tan concurrida como las clases, en las que la asistencia oscila entre 12 a 20 personas aproximadamente. El mayor número se da en las clases de la noche, pues las personas ya han terminado su jornada de trabajo y asisten sin premura a la práctica. Entre los asistentes, predominan personas provenientes de los estratos altos y medios de la ciudad, de acuerdo con la ubicación de los centros, los estratos altos acuden con más frecuencia a las sedes al norte de la ciudad en Quinta Camacho y Cedritos, y los estratos medios a la Macarena y Galerías. Los precios de las clases varían también según la sede, por ejemplo, en La Macarena una clase vale \$22.000 y una tiquetera de 4 clases \$80.000, en Quinta Camacho una clase vale \$26.000 y una tiquetera de 4 clases \$90.000.

Cuando se comenzó el trabajo de campo la única sede que existía era la de Rosales, que luego se desplazó a Quinta Camacho, fue allí donde se desarrolló la etnografía correspondiente a este centro de yoga.

Finalmente, en cuanto al término Happy en su nombre, sus creadoras señalan lo siguiente:

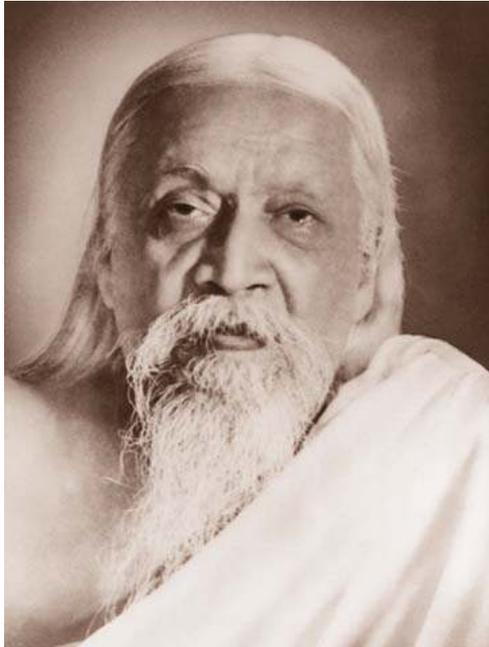
El happy de nuestro nombre no es más que la voluntad de ser claros respecto a nuestro propósito y lo que creemos que el yoga puede hacer por ti; tal vez remodele tu cuerpo, te ayude a dormir mejor o te enseñe a meditar, pero sobre todo, te mostrará el camino hacia tu verdad, o lo que es lo mismo hacia la felicidad<sup>xl</sup>.

Así, el objetivo de esta propuesta de yoga, no se limita simplemente a la oferta de una técnica corporal, pretende convertirse en una luz que le ayude a las personas a explorarse a sí mismas, a descubrir su realidad y a desde allí, vivir la felicidad.

### **c. ATMA**

La historia de Atma (alma) difiere un poco de la de Satyananda Yoga y Happy Yoga, pues este centro nace a partir de la iniciativa de una pareja de jóvenes colombianos que después de permanecer algunos años en India en el Ashram de Swami Bramhdev, maestro seguidor del yoga de Sri Aurobindo, deciden organizar en Bogotá un Ashram, un lugar especial destinado para las prácticas de yoga, meditación y estudio de obras espirituales. Bajo este propósito, Juan y Manuela rentan un apartamento en el barrio el Country y lo adecuan para sus prácticas espirituales. Integran la sala y la habitación principal de un apartamento y allí ubican el salón de práctica de posturas y respiraciones y en otras dos habitaciones, adecuan una como salón de meditación y otra como biblioteca.

De acuerdo con lo narrado por su actual responsable:



*Imagen 11: Sri Aurobindo*

Al principio era un lugar al que sólo venían a practicar ellos y algunos amigos, poco a poco esos amigos le comentaron a otros amigos y así fueron llegando más y más personas”. Actualmente, Atma continúa funcionando en el mismo apartamento en una carrera cerrada sin ningún aviso, excepto un pequeño letrero de unos 5cm que se encuentra al lado del timbre para orientar a las personas que llegan a que apartamento deben llamar. Atma ha querido permanecer como un lugar de encuentro de amigos en torno a la práctica del yoga integral propuesto por Sri Aurobindo, por tanto sus responsables se rehúsan a promocionarlo comercialmente, la forma bajo la cual llegan las personas es a través del voz a voz (Entrevista 6).

Sri Aurobindo no propuso unas técnicas precisas para la práctica de yoga, como si lo hicieron Satyananda y Yogi Bhajan. Su visión del yoga se cimentó en su propósito de crear un yoga integral (purna yoga) que integrara la sabiduría de los diferentes tipos de yoga para lograr abrir la conciencia personal a una conciencia espiritual superior, supramental, divina:

El sistema Yoga que seguimos aquí tiene un propósito diferente de los otros, puesto que se meta no es tan sólo elevarnos de la habitual conciencia terrestre ignorante hasta la conciencia divina, sino hacer descender el supramental de sí conciencia divina hasta la ignorancia de la mente, de la vida y del cuerpo, para manifestar al Divino aquí en la tierra y crear una vida divina en la Materia.

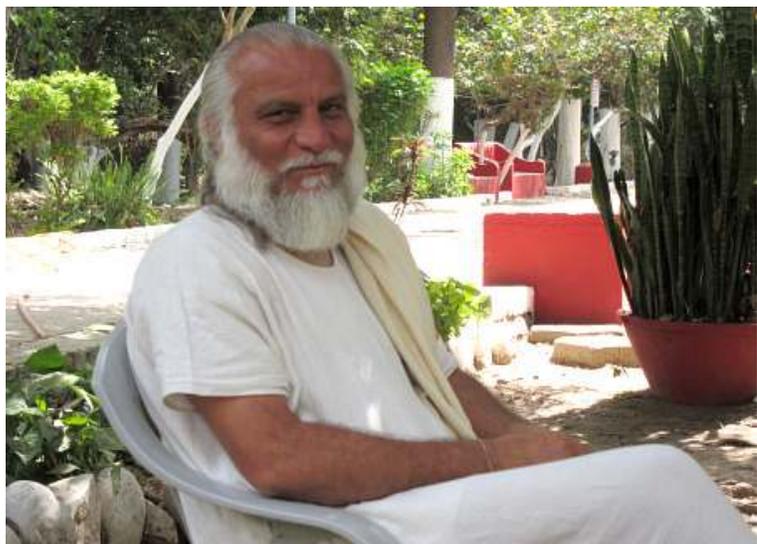
La sadhana de este Yoga no procede de ninguna enseñanza mental preestablecida, ni por formas prescritas de meditación, mantras u otras cosas, sino por aspiración, por concentración hacia dentro o hacia arriba, por apertura a la influencia, al poder divino encima de nosotros y a su acción en nosotros, a la Presencia Divina en el Corazón y por la repulsa de todo lo que es extraño a estas cosas (Aurobindo, 2001).

Basados en estas enseñanzas de Sri Aurobindo, Atma no enseña técnicas de yoga que respondan a la línea del Maestro, pues él mismo se rehusó a crear líneas e incluso durante muchos años no aceptó ningún discípulo. Para Aurobindo, el verdadero Maestro estaba en el interior, en la conexión con lo divino y no había necesidad de buscarlos afuera.

No obstante, el contacto de los fundadores de Atma con el yoga integral de Sri Aurobindo va a ser precisamente a través de un maestro: Swami Bramhdev. Swami Bramhdev nació en India, estudio leyes y a la edad de 24 años partió a los Himalayas siguiendo una profunda inquietud espiritual. Allí conoció un maestro que le transmitió el mensaje de Sri Aurobindo y la Madre (compañera espiritual de Sri Aurobindo), y desde entonces, se dedicó a la vida espiritual. Hace 19 años, fundó Aurovalley Ashram, un lugar ubicado a orillas del río Ganges al que acuden personas de diferentes partes del mundo a escuchar sus enseñanzas. Swami Bramhdev permanece la mayor parte del tiempo en Aurovalley y viaja algunos meses a distintos lugares del mundo a dictar talleres y conferencias, en lugares públicos y privados acerca de la espiritualidad y las formas de desarrollo de la conciencia propuestas por Sri Aurobindo y la Madre. En una de sus conferencias en el auditorio León de Greiff en el 2006,

*Imagen 12: Swami Bramhdev*

escuché por primera vez a Swami Bramhdev y conocí de la existencia de Atma y de Auromira, Ashram ubicado a las afueras de Villa de Leyva, fundado por una discípula colombiana de Swami Bramhdev que vivió durante 11 años en Aurovalley e inspirada en este lugar de prácticas espirituales, abrió junto



con la colaboración de otras personas un Ashram en Villa de Leyva hace aproximadamente 10 años. Gracias al fuerte vínculo desarrollado con su discípula colombiana y al reconocimiento del trabajo espiritual de las personas que acuden a Auromira y a Atma, Swami Bramhdev viene una vez al año a Colombia y dicta talleres y conferencias en diferentes ciudades y permanece durante algunos días en Auromira compartiendo las prácticas con las personas que deciden ir al Ashram. A partir de este fuerte vínculo con Colombia, en 2009 Swami Brahmddev trae a Auromira los restos del cuerpo de Sri Aurobindo los cuales fueron enterrados en el ashram de Villa de Leyva.

Aunque administrados por personas distintas, existe un fuerte vínculo entre Atma y Auromira, las responsables de estos lugares se conocen y promueven entre sí que las personas acudan a desarrollar sus prácticas espirituales tanto al Ashram como al centro de yoga en Bogotá.

*Imagen 13: Atma- Salón de meditación*



Tanto a Atma como a Auromira acuden personas de los estratos medio-altos y altos de la sociedad, pues como en las escuelas antes descritas, el costo de entrada a las clases y a las prácticas es alto dentro de los gastos del promedio del bogotano de clase media y baja. Además, la llegada a estos dos lugares, generalmente esta mediada por la referencia de algún conocido, lo que hace que prevalezca un determinado grupo que comparte ciertas características

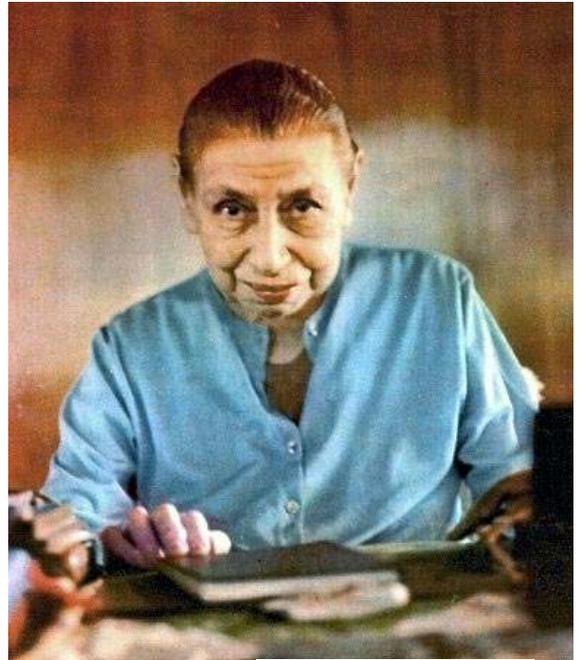
económicas, sociales y culturales.

A Atma acuden entre 5 y 15 personas por clase, como en los otros centros, el mayor número de asistentes se encuentra en las clases en la noche. Entre sus asistentes, predominan adultos entre 20-50 años que para ingresar a las clases pueden pagar individualmente la sesión por un valor de \$25.000 o comprar tiqueteras que al ofrecer un mayor número de clases disminuyen el valor de la clase individual.

Como la propuesta de Aurobindo no se detuvo en el desarrollo de ninguna técnica específica, la práctica de yoga en Atma es de gran experimentación, allí se imparten clases de hatha yoga, tipo de yoga aprendido por sus profesores en diferentes centros en Bogotá, Estados Unidos y Canadá. Y, más recientemente las clases en Atma han incluido técnicas intensas y dinámicas del Ashtanga Yoga desarrollado por Pattabhi Jois, a través de algunos profesores que se han formado en este tipo de yoga en Estados Unidos.

Todas las clases en Atma, están precedidas por una meditación en el salón de meditación, el cual cuenta con una atmósfera especial para esta práctica. Junto a la meditación, los miércoles se realizan unas sesiones de estudio en la biblioteca, que consisten en la lectura y reflexión en grupo de apartes de las obras de Sri Aurobindo.

Además de las enseñanzas de Sri Aurobindo, en Atma y en Auromira es muy importante el legado de la Madre, su compañera espiritual. Mirra Alfalsa, llamada por Aurobindo la Madre, fue una mujer de origen francés que en su juventud se adentró en una búsqueda espiritual a través de su maestro Max Theón, representante en Francia de la Hermandad Hermética de Luxor, quien la introdujo en los temas del ocultismo. En 1924 se instala en Pondicherry y acompaña a Aurobindo hasta el final de su vida. Cuando Aurobindo se retira de la vida pública en 1926, ella queda encargada del Ashram y tras la muerte



*Imagen 14: La Madre*

del maestro funda el “Centro Internacional para la Educación” con una orientación educativa basada en el yoga, el estudio, la meditación y la práctica deportiva. El objetivo de este centro es preparar a la humanidad para el desarrollo de una conciencia supramental que le traiga luz, fuerza y vida al mundo. En 1968, la Madre funda Auroville (Ciudad de la aurora), una ciudad inspirada en la filosofía de Sri Aurobindo como un lugar de fraternidad humana, de vida comunitaria en donde hombres y mujeres puedan vivir en paz y armonía sin importar sus creencias y origen nacional. Actualmente, en Auroville, viven personas provenientes de diferentes lugares del mundo (1780 de acuerdo a un censo de 2005), entre los que hay tres colombianos, pobladores que se dedican a diferentes oficios relacionados con la agricultura orgánica, la investigación en educación, la ecología, la artesanía y garantizan a través de su trabajo el sostenimiento de la ciudad, que como tal no pertenece a ningún individuo. En Auroville se promueve una educación no autoritaria basada en los principios de la no violencia y una forma de vida ecológica y sostenible acorde con los ciclos de la naturaleza.

## II. PRINCIPIOS Y PRÁCTICA DEL YOGA

El término yoga, de acuerdo a su composición etimológica se deriva de la raíz *yug*, que rige al latín *jungere*, *jugum* y al inglés *yoke* y que significa “ligar” “mantener unido” “poner bajo el yugo”. En el sentido más amplio, el vocablo yoga designa toda técnica de ascesis y cualquier forma de meditación (Eliade, 2002). Sin embargo, la ascesis y la meditación han sido valoradas de forma distinta por las culturas y corrientes de pensamiento y en India, especialmente, tomaron ciertas características que configuraron la tradición y práctica que se ha identificado bajo el término de yoga.

De acuerdo con Eliade (2002), la forma más precisa para definir el yoga es como una *darsana*, uno de los sistemas filosóficos de la India, expuesto por Patanjali, en el tratado de los *Yoga Sutras*, en donde el autor sistematiza la sabiduría previa acerca del yoga y define este como “*chitta vritti niroda*”, que traduce “cesación de las fluctuaciones de la mente” (Patanjali, 2003). El yoga expuesto por Patanjali, recoge las bases de la filosofía *sankhya*, según la cual es necesario separar el espíritu (*purusha*) de la materia (*prakrti*) y esta separación ha de lograrse a través del proceso de la modulación de la mente (*chitta*). En la mente se refleja el espíritu y todo el dolor que sufre el espíritu se debe a que se identifica con su reflejo en la mente. La identificación del espíritu con las fluctuaciones de la mente es lo que crea la esclavitud. Por eso, el objetivo del yoga es lograr que el espíritu se libere de la mente, pero no reprimiéndola sino superando la identificación con ella. Si se logra aquietar la mente, cesar su movimiento, silenciarla, el espíritu logra ver cuál es su verdadera naturaleza y trasciende la ilusión de *maya*, la cual distorsiona la naturaleza de la realidad esencial *atman*, incondicionada, eterna y trascendente.

En el yoga *darsana*, la mente se divide en mente-*causa* (*karana-chitta*) y mente-*efecto* (*karya-chitta*). La mente *causa* lo llena todo, es la mente cósmica, pero en su asociación con cada uno de los espíritus, se expande y se contrae, y bajo estas circunstancias se convierte en mente-*efecto*,

condicionada por las fluctuaciones y aflicciones. Estas fluctuaciones se clasifican cinco tipos: a) el conocimiento verdadero (*pramana*), compuesta por: la percepción, la inferencia y el testimonio. b) el conocimiento erróneo (*viparyaya*) que se refiere al conocimiento falso que no corresponde a la forma real del objeto. c) La imaginación, que es cuando las palabras no corresponden a la realidad d) El sueño, que es la fluctuación mental sostenida sobre la ausencia del contenido (*nidra*) e) La memoria, que retiene el objeto de la experiencia (Patanjali, 2003).

Las mencionadas fluctuaciones pueden ser dolorosas (*klista*) o no dolorosas (*aklista*). Las dolorosas son propiciadas por las siguientes aflicciones: a) la ignorancia (*avidya*), que es la causa de las otras aflicciones, que pueden estar latentes, atenuadas o interrumpidas. “La ignorancia es la confusión de lo eterno con lo pasajero, lo puro con lo impuro, la felicidad con el sufrimiento y el ser con el no ser” (Patanjali, 2003, 172). b) El egoísmo (*asmita*) que es la identificación de *purusa* (espíritu) con la mente, el cuerpo y las experiencias contingentes. c) El apego (*raga*), que es el deseo de placer y de conseguir los medios para lograrlo. d) La aversión (*dvesa*), entendida como dolor. e) La voluntad de vivir, que consiste en aferrarse a la vida y tener miedo a la muerte. Estos obstáculos alteran la mente e impiden que ella pueda liberarse. Para lograrlo, el yoga propone la concentración de la mente a través del conocimiento discriminatorio (de *purusha* y *prakrti*) puesto en práctica mediante los ocho pasos (*ashtanga yoga*): *yama* (abstenciones), *niyama* (observancias), *asana* (posturas), *pranayama* (control de la respiración) *pratyahara* (retracción de los sentidos), *dharana* (atención sostenida), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (concentración) (Patanjali, 2003). De acuerdo con Mahadevan (1998), los dos primeros pasos (*yama* y *niyama*) hace referencia al adiestramiento ético, el tercero (*asana*) es la cultura física, el cuarto (*pranayama*) busca regular el proceso vital y quinto (*pratyahara*) está dirigido al control de los sentidos

En cuanto al adiestramiento ético, este es el primer paso que posibilitará a la mente liberarse de las aflicciones. El adiestramiento ético está constituido por dos momentos básicos: *yama* y *niyama*. El *yama* prescribe las abstenciones de: la violencia, la mentira, el robo, la lujuria y la

avaricia. La abstención de la violencia (*ahimsa*) exige no causar daño a ninguna criatura de ninguna forma y en ningún momento. Este principio de no violencia es el que sustenta el vegetarianismo en la mayoría de los practicantes de yoga. La segunda abstención, consiste en decir y actuar de forma veraz (*satya*), en lograr una concordancia entre las palabras y las acciones. El no robar (*asteya*) implica la no apropiación de lo que legítimamente pertenece a otro. La abstención de la lujuria se refiere al no desperdicio de la energía y el poder de la generación. La no avaricia significa el prescindir de lo innecesario. El segundo momento *niyama*, consiste en cinco reglas que deben observarse: pureza (*sauca*), conformidad (*santosa*), austeridad (*tapas*), estudio (*svadhyaya*) y devoción a Dios (*isvara-pranidhana*). La pureza se remite tanto a lo interno como a lo externo. A nivel externo, consiste en la conservación de un cuerpo limpio y a nivel interno se refiere a limpieza de la mente. La conformidad es el no desear más de lo que se necesita para vivir. La austeridad consiste en las disciplinas que permiten experimentar los opuestos (el ayuno, el silencio...). El estudio se centra en el conocimiento de los textos sagrados que tratan sobre la liberación (*moksa*). Y la devoción a Dios es la dedicación de todos los actos y sus frutos a la deidad suprema. Yama y niyama, para Mahadevan (1998), posibilitan una relación armónica entre el individuo y la sociedad, entre los seres humanos y el resto de los seres viviente, entre el hombre y Dios.

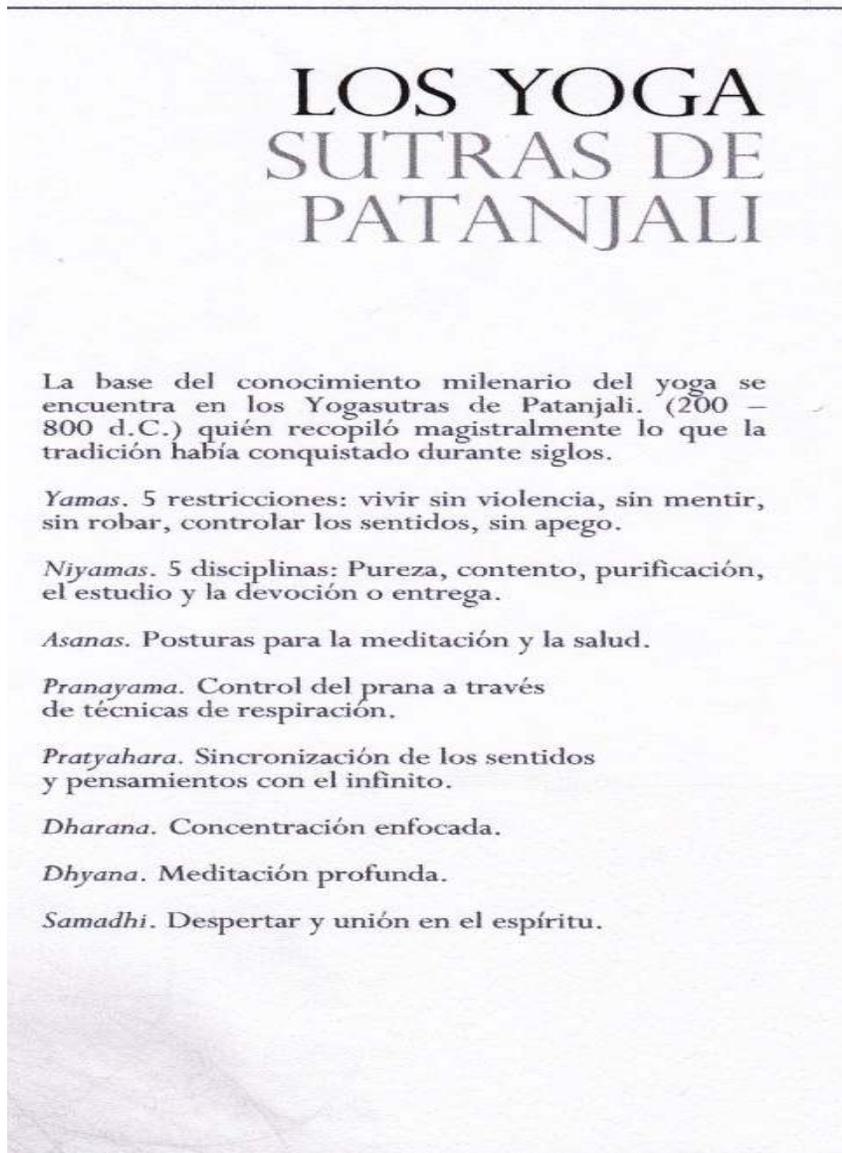
Los siguientes pasos dentro del sistema *ashtanga yoga* propuesto por Patanjali son *asana* (postura), *pranayama* (control de la respiración) y *pratyahara* (retracción de los sentidos). La *asana* se refiere a la práctica de una postura corporal equilibrada que con su firmeza y estabilidad posibilita la concentración. Aunque en los términos clásicos de Patanjali, el yoga recoge todo el sistema de los ocho pasos (*ashtanga*), el yoga será reconocido popularmente e incluso significado con la *asana*, fenómeno que ocurre especialmente en las prácticas modernas del yoga que concentran la mayor parte de sus esfuerzos en el desarrollo de las posturas. El siguiente paso después de la *asana* es el *pranayama*, el cual, busca la regulación de la respiración para controlar la mente. Seguido por el *pratyahara* que tiene como fin volcar los sentidos hacia dentro para impedir su identificación de la mente con los objetos del exterior.

Los últimos pasos del *ashtanga* corresponden al proceso del control mental y se definen como *dharana* (atención sostenida), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (concentración). *Dharana* consiste en fijar la mente en un punto particular (*ekagrata*), sujetarla a un punto, para darle centro y logara mantenerla estable, tranquila, inmóvil. *Dhyana* o meditación, se refiere al proceso de flujo ininterrumpido de pensamiento dirigido hacia el objeto de la concentración. Cuando durante la meditación se presenta la verdadera naturaleza del objeto contemplado (*purusa*), sin la distorsión causada por la mente se alcanza el último momento *samadhi*. Así, no importa cual sea el objeto de la atención externo o interno, lo importante es al final reconocer el espíritu (*purusa*) presente en toda la realidad visible (*prakrti*)<sup>xli</sup>. Cuando estos tres momentos de la concentración de la mente se desarrollan se alcanza el *sanyama*, el cual trae consigo la luz del conocimiento. De tal forma, “la práctica de yoga destruye la ignorancia, permite la experiencia espiritual y el conocimiento discriminatorio” (Patanjali, 2003, 175).

Las asanas (posturas), el pranayama y la meditación, momentos fundamentales en el ashtanga yoga de Patanjali, son la base de la práctica de yoga en los centros estudiados en Bogotá. En los tres centros (Satyananda Yoga, Happy Yoga y Atma) las clases se desarrollan fundamentalmente a partir de la práctica de asanas, pranayamas y meditación.

No obstante, el estudio explícito de los Yoga Sutas de Patanjali, lo realizan aquellas personas que desean ahondar en el estudio del yoga y toman la decisión de inscribirse en un curso de formación de profesores. En estos cursos, el punto de partida para la comprensión filosófica y metódica del Yoga son los Yoga Sutas. En Happy Yoga, el folleto que promociona los estudios de formación de Profesores presenta los Yoga Sutas de la siguiente manera:

Imagen 15: Recorte folleto promocional Escuela de profesores -Happy Yoga



Por su parte, Satyananda Yoga, en la línea de Shivananda y Vivekananda se refiere al Asthanga Yoga de Patanjali como el Raja Yoga (*Yoga regio, yoga rey*) que con sus diferentes pasos describe de forma íntegra el trabajo a realizar por el practicante.

El Raja Yoga generalmente se refiere al sistema de yoga descrito en los *Yoga Sutras* del sabio Patanjali. En este antiguo texto, el sabio Patanjali describe las ocho etapas del yoga que se conocen en conjunto como Raja Yoga.

El Raja Yoga es un sistema de yoga completo que se refiere al refinamiento de la personalidad y del comportamiento humanos a través de la práctica de *yamas* (autoregulación) y *niyamas* (disciplinas); el logro de salud física y de la vitalidad a través de *asanas* (posturas) y *pranayamas* (técnicas de respiración pránica); el manejo de conflictos mentales y emocionales y el desarrollo de la conciencia y la concentración por medio de las prácticas de *pratyahara* (retracción de los sentidos) y *dharana* (concentración); y el desarrollo del aspecto creativo de la conciencia para lograr la conciencia trascendental a través de los estados de *dhyana* (meditación) y *samadhi* (fusión en la identidad universal) (Academia de Yoga Satyananda)<sup>xlii</sup>.

Patanjali y los Yoga Sutras son tomados así como fuente de autoridad del yoga que sustentan la idea del yoga como una sabiduría y práctica milenaria. El referente de Patanjali, responde también en los centros de práctica al objetivo de transmitir a los practicantes la creencia acerca de su práctica como un yoga “auténtico”, un yoga “verdadero”, que garantiza la credibilidad de su propuesta en el esfuerzo de seguir fielmente la tradición.

No obstante, de acuerdo con Singleton (2008), los Yoga Sutras que sustentan el yoga como sistema filosófico (*darsana*) y como método, se convirtieron en el texto esencial del yoga sólo hasta el siglo XIX, debido al lugar primordial que le dieron los orientalistas y traductores ingleses, y a la importancia que Vivekananda al presentar el yoga en Occidente (1893), les concedió como referente fundamental de su sistema raja yoga. La autoridad que tienen hoy los Yoga Sutras, como principios legitimadores de la práctica de yoga contemporánea al que hacen referencia importantes exponentes como B.K.S. Iyengar en su libro “Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali” (2003) o Pattabhi Jois en su “Yoga Mala” (1958)<sup>xliii</sup>, es para Singleton una producción cultural reciente que encontró en esta obra las bases para legitimar la práctica de yoga contemporánea como una práctica milenaria inscrita en una antigua tradición. No obstante, aunque la obra de los Yoga Sutras data de aproximadamente el s. II a. C., según lo hallado por

Singleton (2008), antes del siglo XIX, esta obra no tenía un lugar central en ningún sistema de yoga y no había una tradición práctica alrededor de él. Pues el yoga fue una filosofía y práctica que no pertenecía a ningún grupo exclusivo, sino que estuvo presente en muchos sistemas filosóficos en la India (Budismo, Vedanta, Samkhya, Jainismo, Tantrismo) que al tomarla como referente coincidían: en la necesidad de “desprenderse” de los lazos que atan al mundo profano para lograr unificar el espíritu y en la importancia otorgada a la presencia de una Maestro para el desarrollo de este proceso, el cual sólo es aprendido a través de la transmisión de “labio a oído”.

### **a. Hatha yoga y tantrismo**

Además del yoga como *darsana* expuesto en la obra de Patanjali, la otra fuente esencial para comprender la práctica de yoga contemporánea es el hatha yoga desarrollado por la tradición tantra.

El tantrismo fue un gran movimiento filosófico que surge en la India en el siglo IV y que hacia el s. VI se convierte en una influencia panindia (Eliade, 1987), que tuvo una gran popularidad entre filósofos, teólogos y practicantes (ascetas, yoguis) e incidió en la mística, la moral, el ritual, la iconografía y la literatura de este país. Se desarrolló principalmente en las regiones fronterizas (al noreste con Afganistán y al Oriente con Bengala) y a través de él penetraron en el hinduismo, mitos y divinidades extranjeras (assamitas, birmanas, tibetanas) y ritos y creencias exóticas. A su vez, parece haber existido en el tantrismo algunas influencias gnósticas provenientes de Irán que pudieron haber llegado a la India a través de la región noreste (Eliade, 2002).

El Tantrismo proveniente del término tantra, en el que la raíz sanscrita *tan* significa expansión y *tra* liberar, será entendido como “lo que extiende la conciencia” (Satyananda, 1973, 81). El objetivo del tantra es la integración del individuo con la conciencia primordial (representada en el hinduismo por el dios Shiva) a través del despertar de su manifestación (Shakti= energía) que

toma forma en la materia. En el tantrismo, la gran diosa, representada por Shakti<sup>xliv</sup> “fuerza cósmica”, adquiere una importancia primordial, considerada como madre divina que sostiene al Universo y a todos sus seres. De tal forma, materia y conciencia se relacionan permanentemente y se necesitan para existir. Satyananda en una de sus conferencias -traducidas al español por antiguos discípulos colombianos y leídas por sus seguidores actuales- señala en relación con los planteamientos del tantra:

Materia y conciencia están en interacción en este cosmos. Materia y conciencia son la creación. La materia es atada por la conciencia y la conciencia no puede funcionar sin la materia. Por ello en uno de los libros tantricos de Shamkaracarya, en la primera línea del Saundarya- Lahiri está escrito: ¿Cómo puede Shiva funcionar sin Shakti? ¿Cómo puede la conciencia funcionar sin Shakti? La vida, la creación, la percepción, son combinación de la intersección de la materia y el espíritu, de la conciencia y de la materia, esta conciencia es inherente a todo ser. Esta conciencia es inherente a todos y puede ser percibida por ustedes en su dominio cualificado, limitado y confinado. Tenemos la dimensión sensual de la conciencia, la dimensión objetiva de la conciencia, en la que se produce el hecho de estar yo hablando y ustedes escuchando. Después, tenemos la dimensión subjetiva, o sea la ensoñación. También existe la dimensión inconsciente que es el sueño. El dormir es una de las manifestaciones de la conciencia, en la misma manera que el estar despierto y el soñar. Pero esta conciencia, inherente a todo hombre tiene que ser realizada por ustedes y por mí en un estado no cualificado que conocemos como conciencia pura y que llamamos purusha o Atma. Pero ustedes no pueden realizar su conciencia pura, porque hay un gran número de interferencias causadas por estar la conciencia envuelta en prakriti, la naturaleza o la materia. ¿Y qué es esta materia? La mente es materia, el cuerpo es materia, el prana es materia. Los pensamientos son materia, como también lo son las experiencias, las memorias, las reflexiones, los samskaras inconscientes o impresiones latentes. Este es el reino de prakriti. Este es el reino de la materia que ustedes deben trascender, para encontrarse en el momento de trascenderlo, cara a cara con la realización de su propia conciencia, ustedes pueden realizar su conciencia de una manera no cualificada. Es por eso que se dice que el Tantra es la manera de expandir y liberar nuestra conciencia. Liberarla de los pliegues de Prakriti, de los pliegues de la naturaleza y de los pliegues del tiempo y del espacio (Satyananda, 1973, 80-81).

En el tantra, la materia juega un papel esencial porque como manifestación del espíritu (*purusa*), es ella la que permite llegar a él. En tal sentido, la propuesta del tantra tiene un carácter inmanente según el cual es posible lograr la liberación llevando una vida en el mundo, pues es éste el que posibilita hacer el trabajo de descubrir el Espíritu (*purusa*) que mora en cada uno. Bajo esta mirada, el cuerpo es una representación del cosmos, de ahí, que la práctica del tantra tome como punto de partida el cuerpo como vehículo a través del cual el practicante puede descubrir el cosmos dentro de sí. Al respecto señala Aurobindo:

Es un error descuidar el cuerpo y permitir que se agote. No hay que tener apego, pero tampoco desprecio o negligencia por la parte material de nuestra naturaleza. El objetivo de nuestro yoga no es solamente la unión con la conciencia superior, sino la transformación de la conciencia inferior y de la misma naturaleza física con la ayuda del poder de la conciencia superior (Aurobindo, 1977, 104)

Hay dos aspectos que son fundamentales en la concepción del cuerpo en el tantrismo (Eliade, 1987)): el primero, tiene que ver con la importancia atribuida a la experiencia total de la vida como parte integrante del *sadhana* (práctica espiritual). El segundo, se relaciona con la voluntad de transmutar el cuerpo en un “cuerpo divino”, concepción que caracteriza al hatha yoga, en el que la práctica espiritual implica la alquimia de la materia, bajo la cual, el cuerpo desde su condición densa e inexplorada, se descubre a partir de la experiencia con las prácticas de posturas, respiraciones, relajación, limpiezas y cantos, las cuales posibilitan la vivencia y el despertar de sus dimensiones sutiles.

La definición de hatha yoga aunque encuentra en las diferentes escuelas como punto de convergencia el desarrollo de la práctica de posturas y respiraciones, varía en su significación. En sánscrito el término hatha significa “forzado”, “violento”, que en la forma específica “hatha yoga” traduce “yoga de la fuerza”. De acuerdo con la tradición de los fundadores del hatha yoga

(Matyendranath y Goraksanath), las posturas, las limpiezas y las respiraciones tienen como fin facilitar el logro de la meditación y del estado de unidad (samadhi.).

La mayoría de los centros que ofrecen yoga en la actualidad, incorporan las prácticas de hatha yoga como base de sus sesiones. En el caso particular de los centros estudiados, Satyananda Yoga define el hatha yoga de la siguiente forma:

El término Hatha Yoga ha sido utilizado comúnmente para describir la práctica de asanas (posturas). La sílaba *ha* denota la fuerza pránica<sup>xlv</sup> (vital) que rige el cuerpo físico, y la sílaba *tha* se refiere a chitta, la fuerza mental. Por lo tanto, el Hatha Yoga es un catalizador para el despertar de las dos energías que rigen nuestras vidas. De manera más precisa, las técnicas descritas en el Hatha Yoga armonizan y purifican los sistemas del cuerpo y enfocan la mente como preparación para prácticas más avanzadas con los chakras y la kundalini.

El sistema del Hatha Yoga incluye asanas, además de los seis shatkarmas (técnicas de desintoxicación física y mental), mudras y bandhas (técnicas para la liberación de la energía psíquica y fisiológica) y prácticas para el despertar pránico. La sintonización sutil de la personalidad en niveles cada vez más refinados, conduce a estados superiores de conciencia y meditación.<sup>xlvi</sup>.

En esta definición, se traduce el término hatha como articulador de dos fuerzas, la física y la mental. El fin del hatha yoga sería entonces lograr altos estados de conciencia partiendo del trabajo sobre el cuerpo a través de las diferentes técnicas de limpieza y activación de la energía vital (*prana*). Estos estados de conciencia transformarían de manera profunda la personalidad logrando de la experiencia meditativa un ejercicio permanente en las diferentes situaciones de la vida.

Por su parte, en Happy Yoga, el hatha yoga es definido de la siguiente manera:

El Hatha Yoga es una de las sendas del yoga, tal vez la más conocida en Occidente. La traducción literal del Hatha Yoga es “el yoga de la fuerza”. Yoga quiere decir unión, la sílaba *Ha* hace referencia a la energía femenina de la Luna y la sílaba *Tha* hace referencia a la energía masculina del Sol. Aterrizado en nosotros, sería la unión de estos dos aspectos. El aspecto más intuitivo, vinculado con la capacidad de recibir y el hemisferio cerebral derecho. Y el aspecto más racional, vinculado con nuestra capacidad de acción y el hemisferio cerebral izquierdo.

Para que en nosotros vivan estos dos aspectos colaborando entre sí, el Hatha Yoga propone técnicas como asanas (posturas físicas) y pranayamas (la ciencia de la respiración) que van purificando nuestro cuerpo, devolviéndole equilibrio a nuestros sistemas (nervioso, digestivo, endocrino) propiciando así el bienestar físico. Al sincronizar el movimiento corporal y la respiración conscientemente disminuye muchísimo el stress. También ayuda a aumentar la claridad mental, a gestionar mejor nuestras emociones, posibilitándonos el poder relacionarnos mejor con los demás. Y para el que lo desee abre una puerta de reencuentro con el alma <sup>xlvii</sup>

Si bien varias escuelas connotan el término *Ha* con Luna y *Tha* con Sol, esta es una significación reciente que ha circulado principalmente en América. No obstante, aunque el planteamiento de la integración de los principios masculino-femenino no proviene exactamente de la traducción sánscrita del término *Hatha*, si se encuentra en los fundamentos tantricos del hatha yoga, según los cuales el estado de Unidad (yoga) se alcanza cuando se integran Shiva y Shakti. Esta definición contemporánea del hatha yoga, busca sustentar su sentido al público occidental del siglo XXI, no sólo desde el campo del desarrollo espiritual sino desde los beneficios que desde la ciencia se pueden constatar en los diferentes sistemas bajo los cuales es concebido el cuerpo en Occidente. La práctica de hatha yoga, es susceptible así de ser realizada para mejorar la salud, para liberar el estrés, o si se quiere para explorar alguna búsqueda trascendente, el practicante decide el interés de su aproximación.

Por otra parte, es necesario hacer referencia a la concepción del cuerpo en el hatha yoga, el cual es concebido principalmente desde su fisiología sutil, fisiología experimentada a través de las técnicas de posturas, respiración y meditación. El cuerpo, compuesto fundamentalmente de energía, es en el hatha yoga una expresión microcósmica del gran macrocosmos. Este microcosmos se encuentra constituido por canales de energía *nadis*, por medio de los cuales circula la energía vital y centros de energía *chakras*, que albergan la energía del universo en estado latente (Eliade, 1987) (Ver imagen 11). Según el hatha yoga, en los no practicantes, los nadis se encuentran

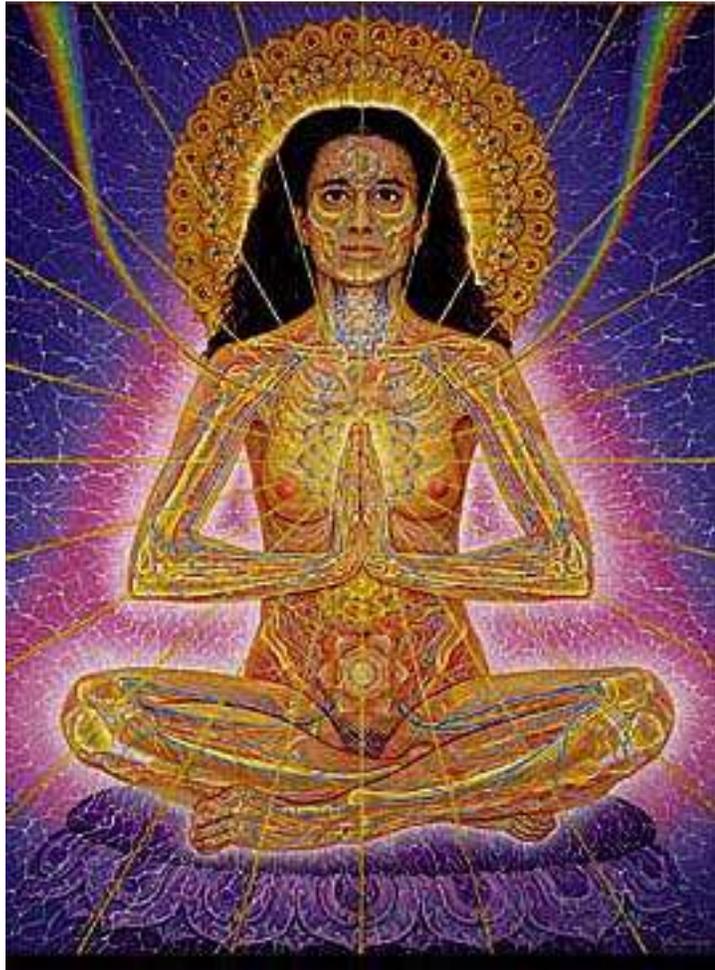


Imagen 16: Namaste (1994)- Pintura de Alex Gray<sup>xlviii</sup>

“obstruidos” y uno de los objetivos de la práctica de posturas, asanas y respiraciones es precisamente limpiarlos, purificarlos para que a través de ellos pueda circular la energía vital (prana).

Además de los nadis y chakras, en el cuerpo mora kundalini, energía cósmica que se encuentra concentrada en forma de serpiente enroscada en la base de la columna vertebral. A partir de los ejercicios del hatha yoga, kundalini se despierta, asciende por un canal central (sushumna), atraviesa todos los chakras ubicados a lo largo de la columna y alcanza la coronilla en donde en

el chakra de los mil pétalos (sahasrara) se logra la anhelada unión entre Shiva y Shakti, entre espíritu y materia. En términos de Aurobindo:

Hay una yogashakti (kundalini) que yace enrollada o dormida, inactiva en el cuerpo interno. Cuando se hace yoga esta fuerza se desenrolla y se eleva para ir al encuentro de la Conciencia y de las fuerzas divinas que están esperando encima de nosotros. Cuando se produce esto, cuando la yogashakti despertada se levanta, se la percibe a menudo como una serpiente que se desenrolla y se yergue y que asciende más y más arriba. Cuando se encuentra arriba con la Conciencia divina, la fuerza de la Conciencia divina puede descender al cuerpo con mayor facilidad y se la puede sentir trabajando para cambiar la naturaleza (Aurobindo, 1977, 104).

Aquí cabe recordar que Aurobindo desarrolló todo su trabajo de yoga en India, y su idea de *yug*, cercana a la tradición tantrica de la India, se relaciona con la unión a la divinidad. No ocurre lo mismo con Satyananda, quien en la línea de Shivananda y Vivekananda hace un esfuerzo por explicar y validar el yoga desde los términos y el lenguaje científico de Occidente:

La percepción inconsciente del hombre debe pasar a través de diferentes fases para llegar a ser una con la conciencia cósmica en el más elevado reino de la existencia. En los *Tantras Shastras* u ocultismo hindú se dice que Sahasrara o el loto de la corona es el asiento de Shiva o la Suprema Conciencia y que en la base en el primer centro psíquico o Muladhara, esto es en el perineo se encuentra el asiento de Shakti o la percepción inconsciente. Estas dos formas de conciencia, la percepción inconsciente en la parte baja y la suprema percepción en la parte alta se simbolizan en el ocultismo hindú, en la forma de shakti o poder divino inconsciente y Shiva el Supremo Poder. En la filosofía hindu, Shiva representa la más alta conciencia del hombre. Shiva es un océano y Shakti como una montaña de cúspide nevada de la que fluye un río que se une al océano. Esta conciencia individual o percepción inconsciente es Shakti y la suprema conciencia es Shiva. La percepción inconsciente debe unirse a la suprema conciencia y cuando ello ocurre se denomina Yoga que significa unión o comunión (Satyananda, 1973, 130).

Por favor recuerden que cuando mencionamos desde el punto de vista del Kundalini Yoga a Shiva y a Shakti, conciencia y poder, no me estoy refiriendo en absoluto a ese Dios abstracto que aparentemente, no tiene que ver con la materia. Recuerden que el Kundalini Yoga no tiene otro objeto que despertar los centros dormidos y latentes del cerebro. Según Kundalini Yoga, el Ser que reside en Sahasrara o centro de loto rojo, es Purusha, cuyo significado literal es el de conciencia adormecida y no el de espíritu o ser divino. (Satyananda, 1973, 143)

En el yoga tradicional de la India, la Conciencia es percibida como el testigo eterno, sin cualidad, que habita en todo el Universo y que en el estado de yoga es descubierto como la única realidad, al reconocer la transitoriedad de prakriti, de la materia y sus formas. Está conciencia supera el plano racional e intelectual, puesto estos hacen parte de las formas mediante las cuales se despliega prakriti. La conciencia es el sí mismo indeterminado, que no es bueno, ni malo, ni bondadoso o castigador, simplemente es.

Es necesario señalar que la significación de religión en India y en Occidente es completamente distinta. De acuerdo con Swami Dharmadeva, colombiano que estuvo viviendo en el Ashram de Satyananda Yoga en Rikhia, durante 12 años: “En India todo es religión, en el sentido de religión de religar, de volver al sí mismo”. En cambio en Occidente, la idea de religión se encuentra muy asociada a lo que históricamente ha sido la institución de la Iglesia, pues ha sido la forma de religión que han vivido millones de personas durante siglos. Es así como los maestros de yoga fundadores y los contemporáneos hacen mucho énfasis, principalmente en Occidente - en donde se hace necesaria la claridad - que el yoga no tiene nada que ver con la religión, y como lo señala Satyananda la unión con el Sí-Mismo como lo llama Dharmadeva o Conciencia adormecida no tiene nada que ver con una unión con el Dios cristiano. No obstante, lo que se observa en la práctica en las personas en Bogotá, quienes la mayoría han sido socializadas en un ambiente católico es que se da esa asociación, si bien un maestro fundador como Satyananda es muy enfático haciendo la diferencia. No ocurre lo mismo en las escuelas contemporáneas, en las que en la medida en que muchas personas llegan en búsqueda de salud y tranquilidad, el tema de Dios, no se menciona, las personas pueden desarrollar esa relación con aquello trascendente que

pueden llamar o no Dios, pues lo que se trata de lograr es la unión con la conciencia y no con Dios. En la versión más contemporánea de Happy Yoga, se define así el trabajo con Kundalini:

La Kundalini es la energía espiritual que yace dormida y bloqueada en el primer chakra Muladhara, ubicado en la base de la columna vertebral. Cuando se practica las kriyas del yoga, esa energía es estimulada y sube por la columna hacia la coronilla despertando las energías de los demás chakras. Al llegar a la coronilla estimula la energía de la conciencia y de la superconciencia. La forma como opera es que la energía kundalini permite combinar la energía del sistema glandular y del sistema nervioso, lo que genera una sensibilidad especial en el cerebro, que le permite recibir la totalidad de las señales e integrarlas. Se le llama también nervio del alma, porque allí reposa el potencial creativo del ser humano. Por lo anterior el Kundalini Yoga es conocido como el “Yoga de la Consciencia” (Happy Yoga, 2011).

Esta definición contemporánea de kundalini y su práctica de despertar, incorpora a la concepción sutil del cuerpo, la visión bio-médica y occidental, desde la cual se explican los beneficios que tiene el desarrollo de la práctica. A su vez, en esta práctica urbana de kundalini yoga, el objetivo se centra más que en la unión con la divinidad, como lo propone Aurobindo, en el desarrollo de la conciencia, la cual, de acuerdo con lo expresado por una de las instructoras entrevistadas se entiende como: “la auto-observación, el esfuerzo por que exista una coherencia entre los pensamientos, las palabras y los actos, el estar “aquí y ahora” »<sup>xlix</sup>.

Mediante este recorrido por la historia, la filosofía y las prácticas de yoga es posible ver cómo está práctica con el influjo de la cultura física, la incorporación dentro de las técnicas de terapia natural, el esfuerzo de los Maestros del yoga moderno por explicar sus efectos desde la ciencia y la apropiación cotidiana que los practicantes han hecho de ella en los contextos urbanos, se ha convertido en una práctica secularizada que puede ser realizada para mejorar la salud, tranquilizar las emociones o para explorar alguna realidad trascendente. Sus efectos sobre el desarrollo del sujeto pueden dirigirse a la adopción de ésta como una técnica corporal que

permite descubrir y vivenciar el cuerpo desde un campo más amplio que el fisiológico, o a la búsqueda de equilibrio emocional mediante simples pero efectivos ejercicios de respiración o a una inquietud espiritual basada en la autotransformación a partir del desarrollo de la conciencia. En el siguiente capítulo, se abordarán estas diferentes dimensiones y usos que los practicantes contemporáneos hacen del yoga.

## SEGUNDA PARTE: EL YOGA COMO PRÁCTICA DE SÍ

Aproximarse al yoga como práctica de sí, es considerarla, como una práctica voluntaria mediante la cual los/las practicantes actúan sobre sí para transformarse. En términos de Foucault, la práctica de sí “permite a los individuos efectuar por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría, inmortalidad (Foucault, 1996: 48)”.

Independiente que se efectúen de forma individual o colectiva, las prácticas de sí son prácticas sociales, pues nunca han sido producto de la invención de individuos ahistóricos sino que, por el contrario, se han constituido en prácticas que ciertos seres humanos han encontrado y aprehendido en la sociedad en la que nacen y viven (Foucault, 1999). Estas prácticas varían de acuerdo a las condiciones históricas en las que toman lugar, de tal forma, que encontramos múltiples expresiones de ellas, desde tiempos tan antiguos como los de la India dravidiana (3000. A. C.), en los que el yoga ya emergía de forma incipiente. En China, en el Imperio del Emperador Amarillo, hubo prácticas de sí que a través de la exploración del cuerpo, descubrieron las bases de la fisiología sutil y que, con el taoísmo, desarrollaron los finos movimientos del chi kung, basados en la integración y equilibrio de los opuestos. En Grecia, grupos como los estoicos, epicúreos, y pitagóricos, fueron auténticos representantes de las múltiples maneras de relacionarse consigo mismo con técnicas como la meditación, la autoobservación, el silencio, el diálogo, la gimnasia, entre otras.

Con el desarrollo del Cristianismo en Occidente, las prácticas de sí aunque no desaparecieron del todo, se transfiguraron ante el principio de renuncia de sí, frente al cual algunas manifestaciones de cristianismo heterodoxo insistieron en la relación consigo mismo, diferenciada del cristianismo institucional.

Dentro del campo global de poder, las prácticas de sí, de acuerdo a las condiciones en que se han desarrollado y a las instituciones con que han estado relacionadas han respondido a ciertas fuerzas encaminadas a búsquedas de libertad o a formas de gobierno que como en el cristianismo, desde el sujeto mismo se perpetúan a partir de mecanismos de autoacción.

A continuación se abordaran los principales aspectos que constituyen el yoga como práctica de sí contemporánea que en unas condiciones espacio-temporales concretas transforma a los sujetos a partir de una inquietud de sí, la configuración de una forma de vida, el desarrollo de una espiritualidad y de formas particulares de relación con el otro.

## **I. Los sujetos**

Los sujetos que llegan a la práctica de yoga en los centros estudiados en Bogotá, son personas que provienen de los estratos socioeconómicos altos y medios de la sociedad. Los centros mismos, se ubican en exclusivos o reconocidos sectores de la capital como Quinta Camacho, y el barrio El Country. A ellos acuden principalmente personas que viven en los alrededores o trabajan en esos sectores. Por ejemplo, en el caso de Atma, las clases comienzan a las 5:30 de la mañana, su coordinadora vive cerca del centro y todas las mañanas llega en bicicleta, minutos antes de comenzar la meditación de la madrugada a preparar el lugar para la recepción de los/las practicantes, los cuales en ropa muy cómoda (sudadera) llegan a esta clase caminando desde su lugar de residencia, que desde luego, es cercano, o acuden en automóvil. Además de las facilidades espaciales, los/las practicantes cuentan con las condiciones temporales para ir a la meditación y a la clase (aproximadamente 2 horas), y disponer del tiempo suficiente para retornar a sus hogares, organizarse y desplazarse hacia sus lugares de trabajo. Cabe resaltar que a las clases de la mañana tanto en Atma, como en Happy Yoga, asisten principalmente personas que cuentan con cierta libertad en sus horarios, ya sea porque se mueven en un ambiente laboral flexible en el que trabajan como independientes, porque son estudiantes, amas de casa, pensionados/as o artistas. Es interesante que en las clases de yoga es muy común encontrar

personas que se mueven en el mundo de la actuación ya sea en el teatro o la televisión, algunas, incluso reconocidas en los medios de comunicación. De acuerdo a lo relatado por un practicante que desde muy joven exploró el mundo del yoga y el teatro, estas dos prácticas se complementan muy bien, pues “el yoga ofrece herramientas que afianzan la expresión corporal y posibilitan que el cuerpo y la personalidad se suelten y fluyan en el escenario (Entrevista 1)”.

La caracterización de los y las practicantes en Atma, Happy Yoga y Satyananda varía de acuerdo al grado de intensidad y compromiso con que se desarrolla la práctica de yoga. Tanto en Atma como en Happy Yoga, las prácticas de gimnasia y posturas son de cierta intensidad y exigencia física, que implica que las personas cuenten con ciertas condiciones físicas para poder realizarlas, es por esto, que en estos centros predominan los adultos entre 20- 50 años, con una presencia importante de jóvenes que encuentran estimulantes estas prácticas físicas fuertes. Por su parte, en Satyananda, con una oferta de un yoga un poco más clásico, las clases son suaves y progresivas, allí es fácil encontrar personas adultas entre los 30-60 años, sobre todo el rango entre los 45-60 años tiene una presencia significativa, pues en muchos casos son personas amas de casa, pensionados/as o adultos mayores que cuentan con el tiempo y las condiciones económicas para inscribirse en las clases y que por razones de salud buscan dedicar tiempo para cuidarse. Estas son algunas tendencias que se observaron en la asistencia continua a los centros durante 10 meses, no obstante, son sólo tendencias, lo que no quiere decir que en los dos primeros centros no acudan algunas personas mayores y, en el último, algunos jóvenes. En las clases de la tarde y la noche, entre 6-9 p.m. asisten el mayor número de personas en los tres centros, provenientes de su lugar de trabajo o de estudio. En Atma y Happy Yoga, los/las practicantes asisten a clases de mucha exigencia física que terminan con una relajación. Y que de acuerdo con el testimonio de varios de ellos y ellas, les permiten descargar todas las tensiones acumuladas durante el día. En Satyananda, la práctica de posturas suaves y yoga nidra (relajación), dispone a la persona para el descanso y la reparación que normalmente, continuará con las horas de sueño.

En cuanto a los precios de las clases, la clase individual se encuentra entre \$25.000 y \$ 30.000 y las tiqueteras de 8 y 12 clases, correspondientes a la práctica más recurrente, de 2 a 3 veces por semana, se encuentran entre los \$ 160.000 y \$ 210.000. Actividades adicionales, por ejemplo, un taller de vivencia de las diferentes técnicas de posturas, meditación, cantos, durante los días de descanso en Semana Santa en Atma, tiene un precio de \$ 250.000. Happy Yoga, por su parte, organiza también para Semana Santa un Festival de Yoga en un lugar a las afueras de la ciudad, en el que se invita a participar a toda la familia ya sea durante 7 días con un precio por persona de \$ 735.000 o 4 días con un precio de \$ 430.000. Estas tarifas evidencian las condiciones económicas necesarias para el acceso a la práctica de yoga en la ciudad. En Colombia, el salario mínimo a 2011 es de \$ 535.600, una persona con ingresos correspondientes a este salario difícilmente tiene las posibilidades de acceder a este tipo de prácticas. De hecho, el público que acude a estos centros de yoga, es de personas que siguen una carrera profesional universitaria, que ya son profesionales o formados en algún tipo de arte o pensionados que tienen una estabilidad de ingresos que les posibilita dedicarse a este tipo de prácticas.

Al igual que en la época helenística estudiada por Foucault, actualmente una práctica de sí como el yoga es una práctica de élite, esta sólo es experimentada y vivenciada por personas con ciertas condiciones económicas, sociales y culturales. Para Foucault, “ocuparse de sí mismo” es un principio sin duda bastante corriente, ligado sin embargo, a un privilegio, en este caso (el griego) a un privilegio político, económico y social (2008, 46).

Se podría afirmar, siguiendo a Bourdieu, que la práctica de yoga en Bogotá es una práctica de distinción, es una práctica de una clase con ciertos privilegios económicos, culturales y sociales. De acuerdo con el sociólogo francés hay tres maneras fundamentales de distinguirse, relacionadas con: la alimentación, la cultura y los gastos de presentación de sí mismo y de representación (vestidos, cuidados de belleza...) (Bourdieu, 2008). Al considerar estas variables de distinción en los sujetos que acuden a los centros de yoga, lo primero que se puede señalar, es que la mayoría de ellos tiene una cultura de “mundo” producto de los viajes realizados al

exterior. Un gran número de los y las practicantes, ha viajado a India a desarrollar la práctica de yoga en los Ashram de la línea de Aurobindo y de Satyananda, y a conocer y vivenciar toda la cultura espiritual de dicho país. De hecho, la práctica de yoga en los tres centros estudiados, llegó a Colombia gracias a estadías en el exterior de alguna persona: en el caso de Satyananda fue un embajador de Colombia en Francia, quien conoció en París al maestro y lo invitó posteriormente a Colombia a fundar el Ashram en la capital; en Atma, fue la pareja de fundadores que estuvo durante un tiempo en India en el Ashram de Swami Bramhdev y volvieron con la iniciativa de abrir en Bogotá un centro para las prácticas espirituales e, incluso, la fundadora de Auromira es una colombiana que acompañó al Swami durante 12 años y que con la inspiración de ese Ashram en India, promovió el proyecto de abrir un lugar similar en Villa de Leyva. En el caso de Happy Yoga, una de sus fundadoras estuvo viviendo durante varios años en España, país en donde esa cadena de centros es más fuerte, y después de coordinar durante algún tiempo un centro de yoga en Barcelona, volvió a Colombia y fundó en Bogotá Happy Yoga.

Además del hecho evidente del origen exógeno de la práctica de yoga, lo cierto es que las personas que profundizan en ella son personas con cierto capital económico y cultural, que se expresa en su gran bagaje, producto de viajes a países en donde el yoga ha alcanzado un gran desarrollo como Estados Unidos, Canadá, España, y desde luego, India. Estas personas, manejan a la perfección la lengua inglesa y, en algunos casos, la francesa. Este aspecto es muy importante, por ejemplo, cuando los grandes Maestros de las líneas de Aurobindo y Satyananda visitan el país, sus conferencias y charlas al público, generalmente son en inglés, con una persona al lado que se encarga de hacer la traducción. Sin embargo, ese poder del capital cultural ratificado por el dominio de la misma lengua se hace manifiesto, por ejemplo, cuando el Maestro comenta una broma y se destacan aquellos que ríen porque son los primeros en entender la broma antes de la traducción, o en el compartir cotidiano, como en el caso de Auromira, en donde sólo se sientan y comparten los espacios cotidianos con el maestro, aquellas personas que dominan su misma lengua y pueden conversar directamente con él. Precisamente, durante un retiro en Auromira, en ocasión de la recepción de los restos de Sri Aurobindo que fueron donados a Colombia por el Ashram Aurobindo de Pondicherry, en reconocimiento al trabajo

espiritual que se ha adelantado desde ese espacio, hubo una actividad que evidenció claramente esta característica común de posesión de este capital cultural de manejo de la lengua. El retiro fue durante un fin de semana de puente festivo, los restos fueron traídos desde India por Swami Bramhdev quien llegó a Villa de Leyva, el viernes en la noche y reposaron en el salón de meditación durante todo el fin de semana hasta el lunes festivo, día en que se hizo una ceremonia especial en la que fueron enterrados en el centro del salón. Durante el tiempo que los restos, o las reliquias -como fueron llamados por las organizadoras del retiro en Auromira, estuvieron en el salón antes de ser enterradas, había que custodiarlas, pues la asistencia al retiro fue de unas 50 personas y el día de la ceremonia llegaron unas 20 personas más y, tal vez, a alguien se le ocurriera llevárselas. La estrategia para hacer la custodia permanente durante las 24 horas, desde el viernes hasta el lunes, fue hacer una jornada continua de lectura de *Savitri*, la gran obra épica de Sri Aurobindo, que se encuentra escrita en inglés. Al entrar al salón había una planilla para inscribirse a la hora que hubiese disponibilidad y que uno quisiera leer en voz alta la obra, a excepción de las horas de meditación a las 5:30 a.m. y a las 7:00 p.m. en que el salón se ocupaba para esta práctica. Durante el resto de tiempo, las personas podían ingresar en cualquier momento al salón y escuchar la lectura, lo único es que debían comprender perfectamente el inglés, primero para animarse a leer en público y, segundo, para poder seguir el significado de lo que se estaba leyendo. Un caso similar se presenta también en Satyananda en donde, desde el día del fallecimiento del maestro, se publica diariamente en la página web oficial a nivel mundial, una reflexión en inglés de las enseñanzas del maestro (satsang). En los casos de Auromira y Satyananda se evidencia la importancia del capital cultural, especialmente, el dominio de la lengua inglesa para aquellos que se aproximan a la propuesta de yoga de estas escuelas. Las personas que cuentan con este dominio, usualmente o estudiaron en colegios bilingües, o tuvieron la oportunidad de hacer algún intercambio o haber viajado durante alguna temporada a países de habla inglesa, y esa oportunidad en un país como Colombia es un privilegio, generalmente, de la clase que cuenta con el capital económico para financiar este tipo de viajes y aprendizajes, y con el capital cultural para otorgarles cierto valor.

Cabe señalar que el predominio del mensaje del yoga en lengua inglesa es un fenómeno que se presenta internacionalmente y que, en gran medida se explica porque el país con mayor tradición en esta filosofía y práctica es India, el cual fue colonizado por los ingleses y tiene como lengua oficial el inglés y los países en los que, principalmente, se difundió el yoga en Occidente fueron Estados Unidos e Inglaterra, también anglófonos. Entonces, para quien profundiza en este tipo de prácticas es muy común en algún momento encontrarse con la literatura en inglés, o con el interés de viajar a esos lugares a especializarse en alguna línea de yoga.



*Imagen 17: Reliquias de Sri Aurobindo – Auromira (Villa de Leyva)*



*Imagen 18: Practicante leyendo Savitri durante el retiro de recepción de las reliquias de Sri Aurobindo - Auromira (Villa de Leyva)*

Además, de la distinción que se hace manifiesta por la condición de bilingüismo y de poder adquisitivo para pagar las tarifas de acceso a las prácticas, están los otros dos aspectos, señalados por Bourdieu (2008), relacionados con la presentación de sí mismo (vestido) y la alimentación, que marcan la diferenciación y exclusividad de los sujetos que acuden a la práctica de yoga.

Como en la mayoría de las prácticas que toman lugar en los países de Occidente, alrededor del yoga se ha creado todo un mercado dirigido precisamente a estos practicantes que hacen de su propia práctica un factor de distinción. Aunque en los centros estudiados se venden algunos objetos para la práctica como pantalones, esterillas, mantas, incensarios y cojines especiales para meditar, el mercado más diversificado se encuentra principalmente en Estados Unidos y en India. Allí, los seguidores y seguidoras del yoga encuentran una infinidad de productos, que en su uso revisten la práctica de cierta exclusividad. No es extraño entonces encontrar que las personas más distinguidas en estos lugares acudan con trajes especiales, diseñados para la práctica de



*Imagen 19: Publicidad de Adidas de la línea especial de ropa para la práctica de yoga<sup>1</sup>*

yoga, por ejemplo, de la línea especializada de la marca Adidas, inspirados en los selectos diseños de Stella McCartney, o trajes especiales importados traídos directamente de la India con diseños, bordados y estampados propios de esta cultura. Los que no usan esta ropa especializada, al menos utilizan la ropa deportiva de marcas como Adidas, Puma, Converse, y como bien, lo han señalado Bourdieu (2008) y Naomi Klein (2001), la marca, el logo, hace la magia, crea las condiciones consagración y distinción.

El gusto exquisito de los/las practicantes se hace manifiesto también, en sus preferencias gastronómicas, dentro de las cuales, una selección de tés de frutas y exóticas especias amaderadas, son la bebida que ameniza las conversaciones y cierran la experiencia reparadora de la práctica. En diálogos con los/las practicantes se logró evidenciar el gusto por verduras selectas como la rúgula, los espárragos, el zukini, la alcachofa o las aceitunas, las cuales además de ser obtenidas en supermercados especializados, requieren el conocimiento de procesos especiales para su preparación y consumo. En la Academia de Yoga Satyananda, todos los años se hace una celebración especial en honor a los Maestros, en la que se programan durante el día diferentes actividades como conferencias, clases de posturas y, en la noche, se hace una práctica especial que al final incluye una comida. Las señoras más antiguas de la Academia aportan para este día sus más refinados saberes culinarios, degustados por los asistentes en deliciosas tortas de amapola, pistacho y almendras, en pates especiales de albahaca, aceitunas y tomates secos y en exquisitos tés aromatizados. De esta forma, la preferencia de alimentos saludables y enriquecedores para el organismo se hace una virtud de saber elegir, de buen gusto con el que cuentan aquellos y aquellas practicantes que al acudir a la práctica de yoga, ya tienen todas las disposiciones económicas y culturales para hacer de su práctica, una práctica distinguida.



*Imagen 20: Información publicada en cartelera de Auromira*



*Imagen 21: Venta de ropa en Auromira*

## II. El espacio- tiempo

La práctica de yoga requiere unas condiciones espacio temporales especiales que explican en parte la razón por la cual las personas acuden a los centros específicos a realizarla. En India, la práctica de yoga tradicionalmente se desarrolla en los Ashram, lugares ubicados a las afueras de las ciudades, en los que usualmente vive un maestro espiritual que enseña a sus discípulos el yoga, a través de las prácticas de posturas, respiraciones, meditación, estudio, diálogo y del servicio con su trabajo desinteresado.

En Colombia, en sus inicios, varios centros fueron fundados bajo la idea de ashram, de lugares destinados para el desarrollo de la práctica espiritual (sadhana). La Academia de Yoga Satyananda y Atma, nacieron inicialmente bajo esta concepción, sin embargo, estos lugares difieren de lo que es un ashram en India, pues en ellos no viven los practicantes, no hay un maestro que se encuentre orientando las prácticas de forma permanente y la intensidad y frecuencia de las prácticas es menor a la que se vive en un ashram. De acuerdo a lo expresado en una entrevista a la responsable de Atma, este lugar nació por la iniciativa de sus fundadores de poder continuar con las prácticas espirituales que venían haciendo en el ashram de Swami Bramhdev en India. Este interés, los llevó a rentar un apartamento y adecuarlo para cada una de las prácticas del yoga integral: el salón de posturas para la práctica de hatha yoga, la biblioteca, para el desarrollo de la práctica de gnana yoga (estudio, discernimiento) y el salón de meditación para la práctica de raja y bhakti yoga (devoción). Sin embargo, estos salones deben ser alimentados como espacios espirituales a través de las prácticas específicas, esto crea lo que Madre llamó una atmósfera, la cual dispone las condiciones para el trabajo, pero es una atmósfera creada y recreada todo el tiempo por los practicantes. Según lo comentado por la actual directora de Atma: “este lugar requiere mucho trabajo, no sólo el trabajo material, sino energético, hay que estar trabajando, tiene que haber alguien que siempre esté acá, que esté trabajando las asanas, que esté meditando y que esté leyendo para alimentar los salones, no es

como el salón de asanas y ya, sino que ese salón se alimenta con el trabajo de las personas que vienen aquí, lo mismo pasa con la biblioteca y con el salón de meditación (Entrevista 6)”. De ahí que en las actividades de Atma estén programadas diariamente las prácticas de meditación, de clases de yoga de posturas y la biblioteca esté abierta la mayor parte del tiempo a disposición de quien quiera ir a consultarla. Existe además un horario especial, los miércoles en la noche, dedicado al estudio, en el que se hace una reunión en la que se comparte la lectura de diferentes obras de Madre y Aurobindo.

Por su parte Auromira, fue creado con el objetivo de ser un Ashram, se encuentra ubicado a las afueras del pueblo de Villa de Leyva en las laderas del Santuario Natural de Iguaque. Al llegar al lugar, se escucha un arroyo de agua cristalina que recibe al visitante y lo prepara para el encuentro de una serie de salones, destinados igual que en Atma, a cada una de las prácticas: un gran salón con colchonetas y cojines para la meditación, otro salón amplio equipado con cojines, colchonetas y mantas para la práctica de hatha yoga, una biblioteca con una cantidad generosa de libros y una casa especial llamada la “casa de las flores”. Durante el trabajo de campo, esta casa de las flores me impactó de especial manera: es un lugar que fue construido exclusivamente para la meditación, una parte es un cuarto en alfombra, con cojines dispuestos para sentarse sobre ellos a meditar y, detrás del salón, hay un lugar cerrado, en donde algunas personas preparan esencias florales, utilizadas en terapias para tratar diferentes tipos de dolencias o para exaltar ciertas cualidades en la persona. A este lugar está prohibido ingresar con celulares, cámaras, portátiles o cualquier equipo electrónico con el fin de no interferir la vibración con las ondas electromagnéticas generadas por estos objetos. El salón, sin duda, es un lugar muy especial, durante mi experiencia allí, la vivencia de paz y de plenitud fue indescriptible, en ese momento comprendí que quieren decir las personas allí cuando se refieren a la atmósfera.



*Imagen 22: Instalaciones Auromira*



*Imagen 23: Salón de yoga de Auromira*



*Imagen 24: Casa de las Flores Auromira*



*Imagen 25: Camino de flores\_ Ceremonia de recepción Reliquias de Sri Aurobindo*

En todos los lugares de práctica en que se desarrolló el trabajo de campo, las flores como inspiradoras de esa atmósfera espiritual ocupaban un lugar primordial. Madre, estudió con dedicación el poder de las flores y de acuerdo con lo expresado por sus discípulos, entró en contacto con la vibración de más de ochocientas flores, a las que dio un nombre espiritual. En el blog de Atma, se presenta el siguiente mensaje al respecto:

“La fuerza de la madre tierra tiene como resultado el poderoso regalo de las flores. Cada una de ellas a está ahí frente a nuestros ojos no sólo regalándonos su aroma sino manifestando una fuerza especial. Ellas representan una enseñanza para el desarrollo espiritual y si las observamos bien, son el reflejo de nuestras almas. Las flores tienen una conciencia y ellas están en la tierra para traer a cada espacio una vibración específica afectando el entorno y a los seres que están ahí”<sup>li</sup>.

Precisamente, el símbolo de la Madre es una flor con cuatro pétalos centrales que simbolizan sus aspectos: perfección, sabiduría, fuerza y armonía; y 12 pétalos externos que simbolizan sus atributos: receptividad, aspiración, perseverancia, gratitud, humildad, sinceridad, paz, bondad, igualdad, generosidad, coraje y progreso. Estos aspectos y atributos se encuentran por todos lados en Auomira en pequeños letrerito que buscan recordar a quien los ve el trabajo sobre cada uno de ellos.

*Imagen 26: Flores que representan aspectos del símbolo de Madre- Conversión - Auomira*



*Imagen 27: Flores que representan aspectos del símbolo de Madre- Pureza- Auomira*





*Imagen 28: Flores que representan aspectos del símbolo de Madre- Perseverancia- Auomira*

La encargada de Atma, comentaba durante la entrevista que en su propio trabajo de autotransformación, ella se había inventado un jueguito que consistía en cada día de la semana trabajar alguno de los elementos de la flor del símbolo de Madre. Ese día estaba trabajando la humildad y, por esa razón, durante la práctica de la meditación había compartido una reflexión diciendo que “la humildad no es sólo bajar la cabeza, sino ante todo aprender a ponerse en los pies de la otra persona”.

Tanto Auomira, como Atma, Happy Yoga y Satyananda son lugares en los que siempre hay presencia de flores, pues además de las cualidades señaladas por Madre en su símbolo, ellas representan la vida, el amor, el dar y la belleza.

En Satyananda y Happy Yoga, los espacios aunque tienen una significación importante, no cuentan con unas características tan especiales como en Atma y Auomira. En estos centros, existen unos grandes salones generales utilizados tanto para la práctica de asanas como de meditación y para diferentes talleres.

Sin embargo, existen características comunes en los espacios de la práctica de yoga de los tres centros, estos espacios, podrían ser considerados con Eliade (1981) como espacios sagrados que conectan a su vez con un tiempo sagrado. Los espacios y los tiempos no son homogéneos para él y la practicante, es una de las razones por las que acuden especialmente al centro o al ashram a realizar su práctica. Allí se rompe con el espacio y el tiempo profano. En una entrevista, una practicante comentaba que ella ya tenía reservado *sagradamente* su espacio de las 7- 8:30 de la mañana para su práctica de yoga. De esta forma, llega un momento en que las personas obtienen tal beneficio con la práctica que se sienten comprometidas consigo mismas a hacerla. El y la practicante se sienten seguros, protegidos en su horario de una hora y media o dos horas en el centro, alejados del trabajo y los compromisos del mundo exterior, logran romper con ese tiempo acelerado, de demandas permanentes y entrar en un espacio-tiempo, completamente contrario, de calma, de lentitud en los movimientos, de quietud, de auto-observación.

De acuerdo con Eliade, el espacio sagrado ubica un punto fijo en medio de la fluidez del espacio profano, un “centro” en medio del “caos”. Caos, en el que la persona teme disolverse, extinguirse, quedar vaciado de Ser. En el espacio sagrado ocurre “una ruptura de nivel, se abre una comunicación entre los niveles cósmicos (la Tierra y el Cielo) y se hace posible el tránsito de orden ontológico, de un modo de ser a otro. Y es una ruptura semejante en la heterogeneidad del espacio profano lo que crea el “Centro” por donde se puede entrar en comunicación con lo “trascendente”; lo que, por consiguiente, funda el “Mundo”, al hacer posible el centro, la *orientatio* (Eliade, 1981: 39).

Es curioso que al preguntarle a varios/as de los/las practicantes acerca de las razones por las cuales acudían a los centros de práctica de yoga, varios de ellos y ellas respondieron literalmente “que allí encontraban centro”. De ahí la necesidad de asistir al centro de yoga a realizar la práctica y no quedarse en la casa siguiendo un video especializado, pues el espacio para la

práctica de yoga es construido colectivamente como sagrado, como lo comentaba la directora de Atma en la entrevista “es alimentado por las personas que hacen la práctica”.

El salón de yoga o de meditación se construye como sagrado a partir de las diferentes prácticas rituales que de forma positiva (prescripciones) o negativa (prohibiciones), desarrollan las personas que acuden a estos espacios, es decir, maestros, instructores y practicantes. El espacio se demarca ritualmente como sagrado desde la entrada, todo aquel que ingresa debe hacerlo sin ningún tipo de bolsas y retirarse los zapatos, las cargas y el mundo profano representado en los zapatos debe quedar afuera (ver imagen 28). Como lo señala Durkheim “la cosa sagrada es aquella que, por excelencia, lo profano no puede tocar impunemente (1995, 55)”.

*Imagen 29: Entrada salón de meditación - Auromira*



En los salones de meditación, está prohibido conversar, en ellos se debe guardar silencio, porque son espacios precisamente para la práctica de silencio, de pronto se puede leer en voz alta o cantar mantrams como ocurre en Auromira, pero jamás entrar a charlar de temas profanos con otras personas. Estos espacios fueron construidos y son utilizados para prácticas específicas, para prácticas espirituales que buscan posibilitar el contacto con lo trascendente.



*Imagen 30: Aviso entrada salón de meditación - Auromira*

Además de los rituales que configuran la sacralidad del espacio se encuentran los objetos que como símbolos permiten la conexión espiritual. En todos los salones de meditación y de yoga se encuentra la presencia de la foto de algún maestro, de flores, velas (luz) e incienso. Cada uno de estos elementos recuerda algún aspecto, el maestro encarna al gran orientador que transmite el mensaje, el inspirador, el Ser que acompaña y esclarece el trabajo. El incienso simboliza el humo,

perfume y resinas incorruptibles que sirven para prepararlo. La llama de la vela, simboliza la purificación, la iluminación y el amor espiritual. Y las flores representan el retorno al centro, a la unidad, al estado primordial, a la vez que resumen la imagen inspiradora de la perfección.

Algunas personas, al ingresar al salón dirigen su mirada a la foto del Maestro o en Auromira, con mucha más evidencia, se aproximan a la piedra en la que se encuentran los restos de Sri Aurobindo e inclinan su cuerpo hacia delante en forma de reverencia, ya sea a través de la foto o de las reliquias se reconoce la presencia y autoridad de los Maestros como preceptores.



*Imagen 31: Reverencia a reliquias Sri Aurobindo salón de meditación - Auromira*



*Imagen 32: Altar dedicado a Madre en el comedor de Auromira*

*Imagen 33: Detalle altar Madre Salón de Meditación - Auromira*



El tiempo también toma una connotación sagrada en el espacio de la práctica de yoga. La duración profana es detenida a través de la inserción mediante prácticas rituales a un tiempo sagrado (Eliade, 1981). Para comenzar, la primera parte de la clase se busca que la persona logre distanciarse de la agitación en la que viene de su jornada diaria y conectarse con su ser, en Happy yoga recomiendan: “Llega con tiempo a clase. Así tienes unos minutos para relajarte y cambiar de chip<sup>lib</sup>”.

Al comienzo de la práctica, se induce la relajación y la calma mediante unas suaves respiraciones, seguidas por el canto del mantram Om tres veces. Los mantram, de acuerdo con la tradición del yoga tienen el poder de generar una vibración mística. Om representa el nombre esencial de la divinidad o energía creadora y conservadora del Universo y al cantarlo se busca entrar en contacto con ella. La práctica del canto del mantram Om, inaugura el tiempo sagrado de la práctica. Al final, en Atma y en Happy Yoga se cierra este tiempo de nuevo con el canto de tres Om y con la despedida mediante la palabra *Namaste* que significa “el ser en mi reconoce el ser en ti” y “*Hari om tat sat*” que significa “que la gracia este contigo”, significados explicitados por los/las instructoras en algunas ocasiones después de pronunciarlas. El canto del mantram om y la pronunciación de estas palabras como todo ritual, se repiten en todas las clases y marcan el comienzo y el final del tiempo sagrado de la práctica.

Puede que quitarse los zapatos, entrar sin bolsas, guardar silencio, encender incienso o cantar el Om, sean prácticas que aparentemente no tengan “utilidad” alguna, pero, como afirma Cazeneuve (1971), la eficacia del rito como configurador de lo sagrado es ante todo del orden extraempírico. Son prácticas diseñadas especialmente para entrar en contacto con lo con lo sagrado, prácticas rituales que responden a ciertas reglas y que tienen su eficacia, precisamente, porque son reconocidas y seguidas por todos.

Por otra parte, el poder de lo colectivo en estas prácticas rituales se reconoce en prácticas como la del canto de los mantrams y la de meditación, en las que se afirma que, entre más personas canten y realicen la práctica con intensidad, mayor es la fuerza y el efecto que se logra vivenciar con ella. Esto recuerda, el poder de lo colectivo señalado por Durkheim (1995), poder que en algún momento genera una presencia tan poderosa que sobrepasa al individuo. En los kirtan, canto continuo de mantrams que se desarrollan todos los Viernes en las noches en Satyananda Yoga y, en celebraciones especiales, es tal la conmoción y excitación que se logra con el canto continuo que en los participantes afloran vivamente sentimientos de alegría que se expresan con movimientos del cuerpo, palmas y bailes.

Al indagar con antiguos/as practicantes acerca del significado del yoga para ellos/ellas después de años de experiencia, fue sorprendente encontrar una respuesta común en muchos de ellos: “el yoga es aprender a vivir en el aquí y en el ahora, simplemente eso”. Su experiencia de yoga está atravesada por la vivencia plena del tiempo y el espacio, por asumir en cada momento ese espacio y tiempo como sagrados, ilimitados, con su todo su potencial infinito, con todas sus posibilidades y con toda su plenitud.

### **III. La inquietud de sí**

La inquietud de sí es el principio fundador de las prácticas de sí que explica su necesidad y orienta su desarrollo. El origen de la inquietud de sí, puede relacionarse con diferentes circunstancias: déficit pedagógico en el manejo de las emociones, inconformidad o limitación en los tratamientos de la medicina ortodoxa, ausencia de transformaciones éticas en los procesos de formación, una curiosidad despertada en el seno de la familia o de personas cercanas, la inspiración de algún maestro especial, o una búsqueda de alguna verdad trascendente, más allá de la realidad cotidiana de las acciones del día a día.

En las conversaciones con instructores/as y asistentes a los centros de yoga, al indagar acerca de las razones por cuales llegaron a la práctica, fueron diversos los motivos. Por ejemplo, la fundadora de Happy Yoga Colombia comentó: “Vivía en Barcelona y mi hermana estaba visitándome... ella estaba como medio en crisis entonces yo le pregunté a una amiga qué podía hacer con mi hermana, ella me recomendó que la llevara a Happy Yoga, en Barcelona, la sede matriz, y así fue, a partir de ese entonces no dejamos de practicar nunca, ni mi hermana, ni yo (Entrevista 5)”.

Uno de los practicantes de Satyananda yoga que estuvo viviendo en India durante 12 años con el maestro Swami Niranjanda, comenta que antes de tomar la decisión de irse, venía de una ruptura de pareja muy fuerte, experiencia que inspiró la escritura de un libro, que para él lo ayudó a hacer una catarsis de todo el proceso. Después de escribir el libro (que fue publicado hace algunos meses) decidió viajar a India y adentrarse en una profunda búsqueda espiritual.

Por su parte, una de las practicantes que asiste a Atma, advirtió como su llegada a la práctica de yoga estuvo acompañada de un cáncer que sufrió:

...era un cáncer benigno, cuando vine ya me habían quitado un seno, yo estaba encapsulada en esas quimio tan tenaces, cuando me empezaron a dar drogas y pastillas que tenían quimio y yo dije: yo no soy de eso. Me fui a un médico, yo busco cosas alternativas siempre, y estoy con un médico que trabaja la sintérgica, que me ha parecido genial, entonces la sintérgica busca encontrar en la memoria de las células, es un tratamiento además súper práctico, con unas gólicas que llevan la información a las células, y eso empieza a trabajar mucho con los pensamientos, cantidad de pensamientos negativos que se dan, entonces, es todo un cambio que se genera en la alimentación, yo soy vegetariana, el año pasado sí comía pescado, ya no, soy vegetariana. Aquí (en Atma) reúno todo esto, a mí me ayudo muchísimo el yoga, yo practico una meditación que se llama kriya yoga, que para mí ha sido una necesidad. Yo estuve en Estados Unidos en el Ashram

de Yogananda y me inicié en kriya yoga con un discípulo de Harihananda, yo estaba feliz, adoro a Yogananda, son seres de luz (Entrevista 7).

Como lo evidencian estos testimonios, es común que en algunas de las personas, la inquietud de sí, se encuentre precedida por alguna experiencia de crisis, ya sea física, emocional e incluso mental. Varios de los practicantes señalan como motivo común, la búsqueda del yoga para liberarse del estrés y de todo el bombardeo de información presente en la vida cotidiana de la ciudad, que percibido como un caos en algún momento llevan a perder el centro, la *orientio*, que señalaba Eliade (1981). Las experiencias de crisis en muchas ocasiones se encuentran atravesadas por cuestionamientos acerca del sentido de la vida y de la muerte, por cuestionamientos acerca del Ser. Inquietudes que en la marea de actividades cotidianas, no tienen lugar de reflexión y que en ocasión de la crisis aparecen más vivas que nunca. Estas personas llegan así a la práctica de yoga, buscando respuestas a estos cuestionamientos, en los cuales se inquiera a través de prácticas como la meditación y a los cuales, la experiencia con este tipo de prácticas trae ciertos alivios. Al respecto señalan las fundadoras de Happy yoga:

(Kundalini Yoga) está dirigido precisamente a la gente en la vida activa, en los trajines de la actividad cotidiana, llena de tensiones, de decisiones que tomar, en las grandes ciudades multitudinarias, polucionadas, de tráfico, y afujías. En grupos de gentes ocupadísimas, con dificultades para invertir en su propio bienestar físico, psicológico y afectivo, con relaciones difíciles o trucas y poco tiempo y disposición para resolver estos problemas, porque ganarse la vida, mantener un status, sacar adelante una carrera y competir como principio de vida parece ser lo más importante en sus existencias. Es allí, en nuestra vida común y corriente donde Kundalini Yoga toma cuerpo y se convierte en una herramienta de salvación ante este fraccionamiento y enajenamiento al que nos ha llevado la evolución de nuestra civilización en este tiempo. Nos ayuda a encontrarnos, a saber quiénes somos y para dónde queremos ir. A ganar serenidad y mente clara y a bajarle el ruido y la velocidad a nuestras mentes<sup>liiii</sup>.

De acuerdo con Foucault (2008), la inquietud de sí aparece como resultado de la ignorancia, ignorancia reconocida por el sujeto que conduce a advertir que no sabe acerca de su cuerpo, de sus emociones y de sus pensamientos. La inquietud de sí se inscribe en una deficiencia pedagógica, pues en la escuela no se le enseña al sujeto a relacionarse consigo mismo, él nunca es objeto de reflexión. Inspirada en el monasterios, la escuela, como institución que responde al dispositivo de gobierno pastoral, debilita al sujeto para dominarlo, lo ubica en un ethos de obediencia en el que está prohibido explorar la verdad en la vida cotidiana, la verdad es algo abstracto, que no tiene nada que ver con el sujeto, que se encuentra fuera de sí mismo (Sáenz, 2007). En relación con esta deficiencia pedagógica, que separa el conocimiento de la vida y al sujeto de la verdad, comenta Swami Bramhdev:

En nuestra educación, en nuestra escuela, aprendimos tantos tipos diferentes de educación: química, física, música; tantos tipos de educación aprendimos, pero la educación básica que es necesaria para la vida, cómo manejar sus emociones, cómo entender sus impulsos, cómo descubrir sus potencialidades, cómo agrandar sus capacidades, cómo volverse consciente de las más grandes verdades tuyas, ese conocimiento es el que está haciendo falta en la vida, ese es el conocimiento que ningún colegio nos está dando y para esa espiritualidad, para ese conocimiento espiritual, el colegio no se necesita, solamente tú, tu aspiración es lo que se necesita, tu más profundo interior deseo es lo que se necesita, tu propia hambre se necesita, si tú no estás sintiendo hambre ni sed de conocerte a ti mismo, de volverte mejor de lo que eres en este momento, no hay colegio que te pueda competir en eso... ésta educación que el sistema nos está dando, nos vuelve diferentes en el mundo material, en el nivel superficial, más grandes, más ricos, más reconocidos, más y más en ese mundo externo, pero adentro estamos completamente vacíos, huecos y sin que haya un conocimiento interior, sin saber y sin crecer tus capacidades internas, así, la persona más famosa, más fuerte, va a estar siempre vacía, cualquier shock que llega, le va a romper el equilibrio, pero si tienes un poquito de desarrollo espiritual, de comprensión espiritual de la vida, tu podrás enfrentar todas las catástrofes, éstas ya no serán capaces de perturbarte, la idea de la vida es que si tenemos nuestras maravillosas capacidades, por qué no estamos interesados en hacer un pequeño esfuerzo, y cuál sería el esfuerzo, simplemente descubrir mi propio ser, así como tu descubres siempre las cosas afuera, la vida de los demás en los sistemas externos todos los descubrimientos todas las informaciones, ahora, es el momento en el que tú tienes que

descubrir la solución a tus problemas, tú mismo, la solución de nuestros problemas no está afuera, los psicólogos, los doctores y cualesquiera otros sistemas, ellos nos pueden dar soluciones temporales, pero la real y la permanente solución de tu vida está contigo mismo<sup>liv</sup>.

En nuestro contexto nacional tan influenciado por el cristianismo, explorarse a sí mismo genera temor, por eso evadimos y postergamos permanentemente esa tarea, es mejor estar ocupado, es más fácil distraerse en otras cosas que enfrentarse a la ignorancia sobre sí mismo, ignorancia que parte del propio cuerpo. En alguna clase, al terminar la práctica una señora me comentaba que ella no podía hacer con mucha facilidad los movimientos y las posturas porque durante toda su vida había estado sentada en una oficina y “no le había puesto cuidado al cuerpo”. Fue después cuando se retiró del trabajo y comenzó la práctica que descubrió que “estaba durísima, que no podía bajar, que no podía girar”, y hasta ahora estaba “comenzando a dedicarse tiempo para sí misma”.

En algunos casos, la inquietud de sí parte de una inquietud corporal, de una inquietud por conocer ese cuerpo que durante tanto tiempo fue negado y considerado pecaminoso. Una antigua practicante de Satyananda, me comentaba que ella buscó el yoga porque siempre había tenido la curiosidad de experimentar con su cuerpo, de moverlo, de bailar, de danzar y que en el yoga encontró eso, la oportunidad de vivenciar su cuerpo, de sentirlo. Esta inquietud por el cuerpo, permite entender el interés especial que despierta el yoga en personas que provienen del mundo de las artes escénicas, desde donde han tenido ocasión de sacar el cuerpo, la mente y las emociones del establecimiento, de las regulaciones sociales fijadas para ellos.

No obstante, la inquietud corporal puede provenir también de alguna situación problemática a nivel de salud o un interés por mantener un acondicionamiento físico de “baja intensidad”, que de acuerdo con los “expertos” es recomendable para mantenerse saludables. Del dispositivo cristiano negador del cuerpo, se pasa a un dispositivo de saber sobre el cuerpo que recomienda qué hacer y dejar de hacer con él, qué comer, a qué horas comer, cuántas horas dormir... A las

personas mayores, especialmente, los médicos les recomiendan realizar ejercicio para prevenir o manejar problemas cardiovasculares, les aconsejan hacer yoga, pues existe la idea del yoga como una gimnasia suave, conveniente para personas que ya no tienen el vigor y la fuerza de la juventud. Al respecto Foucault señala: “El cuerpo del que se ha de ocupar el adulto, cuando se preocupa de sí mismo, no es ya el cuerpo joven que se trataba de formar por medio de la gimnasia; es un cuerpo frágil, amenazado, minado por pequeñas miserias y que a su vez amenaza al alma menos por sus exigencias demasiado vigorosas que por sus propias debilidades (Foucault, 1987:56)”.

A su vez, en los tres centros estudiados existen clases especializadas para mujeres gestantes, pues la práctica de yoga con sus ejercicios de respiración, es recomendada por lo médicos y expertos en el tema como benéfica para sobrellevar todos los cambios que implica el proceso del embarazo y para manejar con cierta tranquilidad los dolores del parto. Los médicos prescriben también la práctica de yoga cuando los pacientes llegan con fuertes problemas de salud generados por el estrés como insomnio, tensiones musculares, dolores de cabeza, gastritis, enfermedades del colón... Es así, como, por ejemplo, en Satyananda Yoga existen convenios con Colsanitas, Medisanitas y Cafam, entidades promotoras de salud que teniendo en cuenta los estudios científicos que demuestran los beneficios del yoga, han incorporado en los tratamientos la realización de estas prácticas. Respecto a las razones por las cuales llegan las personas a la práctica de Yoga, en Happy Yoga señalan:

Cada día más personas se sienten interesadas por el yoga y sus motivaciones son tan distintas como puedes imaginar: insomnio, dolor de espalda, ansiedad, malas digestiones... El yoga tiene merecida fama de ser la panacea... enseña a los pulmones a respirar plenamente, deshace el nudo del estómago, quita el peso que llevas sobre los hombros, es bálsamo para los nervios y calma el discurso mental hasta un punto que no sospechas. El yoga no te da nada, solo te quita los estorbos. Y entonces se dan las condiciones para conocer y ser consecuente con la verdad de cada uno. Vaya sorpresa, vas buscando flexibilidad para tu espalda y te encuentras a ti mismo<sup>lv</sup>.

Aunque la prescripción médica y científica sea una forma de llegar al yoga que no responde propiamente a una auto motivación, una vez los sujetos se sumergen en la práctica y asumen esta práctica de sí como una forma de vida, empiezan a descubrir aspectos, sentimientos, emociones que hasta entonces eran desconocidas de sí mismos.

Dharmadeva, líder de Satyananda yoga, afirma que “las personas llegan (al yoga) porque no saben manejar la mente, por estrés, que es lo mismo. Se ven muchos cambios porque el yoga precisamente ayuda a eso, si no a controlar, por lo menos sí a manejar, a modular la mente (Entrevista 4)”. Recordamos con esto, la definición del objetivo del yoga formulada por Patanjali: “Chitta vritti niroda”. En la que *vritti*, significa viento, fluctuación, fluctuación de la mente (*chitta*) que debe cesar, quietarse (*niroda*). Este estado de afectación por las fluctuaciones de la mente, fue advertido también por los griegos, maestros en el desarrollo de las prácticas de sí, que en palabras de Séneca, señalaron:

El *stultus* es quien no se preocupa por sí mismo. ¿Cómo se caracteriza el *stultus*? Si nos remitimos en particular al texto del principio de *De tranquillitate*, podemos decir lo siguiente: el *stultus* es ante todo quien está expuesto a todos los vientos, abierto al mundo externo, es decir quien deja entrar a su mente todas las representaciones que ese mundo externo puede ofrecerle. Representaciones que acepta sin examinarlas, sin saber analizar qué representan. El *stultus* está abierto al mundo externo en la medida en que deja que esas representaciones, en cierto modo, se mezclen dentro de su espíritu- con sus pasiones, sus deseos, sus ambiciones, sus hábitos de pensamiento, sus ilusiones etcétera-, de modo que es, entonces la persona que está expuesta a todos los vientos de las representaciones externas y luego, una vez que éstas han entrado en su mente, es incapaz de hacer la división, la *discriminatio* entre el contenido de esas representaciones y los elementos que nosotros llamamos subjetivos, que se mezclan en ella (Foucault, 2008:136).

El yoga desde su formulación clásica hasta la contemporánea busca la cesación de las fluctuaciones de la mente, para que el sujeto deje de identificar su realidad con todas las

situaciones contingentes y reconozca que si se distancia de esas situaciones, pensamientos, emociones, él permanece ahí, su espíritu permanece y no sólo permanece sino que florece, no como estado de vacuidad, sino como estado de plenitud. La forma de lograr esto es a través de la práctica, activando la autoobservación, la conciencia- testigo que posibilita el distanciamiento, el desapego, el desprendimiento, el no quedar prendido a las tribulaciones que provienen del exterior, que lo sujetan, que dominan sus emociones y pensamientos. Este ejercicio no debe ser entendido bajo una pretensión individualista o solipsista, precisamente, los centros de yoga, en los que los sujetos logran activar la autoobservación y la conciencia-testigo, promueven ésta a partir del contacto con maestros, que ya se han embarcado en ese proceso y que a través de sus obras y enseñanzas han legado sus aprendizajes, los cuales son transmitidos ya sea de forma oral por una nueva generación de maestros o de forma escrita a través de la lectura de las obras de los antiguos maestros. Estas prácticas, como lo señaló Foucault, no son algo que el individuo invente, aunque se transformen a lo largo del tiempo, son transmitidas por algún maestro y el logro de la conciencia corporal y el aquietamiento de las emociones y pensamientos que ellas posibilitan son producto de la aplicación de depuradas técnicas aprendidas generación tras generación. En tal sentido, vale la pena recordar a Foucault cuando señala que la actividad consagrada a uno mismo más que un recurso individualista, es una forma de intensificación de las relaciones sociales (Foucault, 1987).

Por otra parte, si se continúa con la descripción presentada por Séneca acerca del sujeto que aun no ha comenzado el trabajo de la práctica de sí, es necesario señalar que para el pensador griego, el *stultus* es también: “quien no se acuerda de nada, quien deja que su vida pase y cambie de opinión sin respiro (Foucault, 2008: 136)”. Los griegos contaban con dos términos para definir la vida: *zoe* que se refería al simple hecho de vivir común a todos los vivientes (animales, hombres) y *bios*, que se refería a la forma de vivir propia del ser humano, a una vida cargada de potencia y posibilidades (Agamben, 2001). Los maestros de yoga hacen énfasis permanente en vivir la vida en forma de *bios* y no simplemente como *zoe*, aunque es llevando una vida en términos de *zoe* que aparece la frustración y con ella la inquietud de sí, ejemplo de ello, en términos de Swami Bramhdev, es la historia del Buda quien:

Tuvo una frustración en su vida como rey. Se dio cuenta de que a pesar de todas las cosas que tenía a su alrededor, de su hermosa esposa y sus hijos ejemplares y todos los bienes materiales que cualquier hombre hubiera querido poseer, no era feliz. Se sintió profundamente frustrado de tener una vida basada únicamente en los sentidos, los cuales eran controlados por su naturaleza animal. Sintió el despertar de una frustración y tomó una decisión muy importante: decidió escuchar su frustración y se encerró en un cuarto para entender qué era lo que estaba pasando dentro de sí mismo. Y entendió que había vivido una vida basada enteramente en la ignorancia. Cuando salió de su cuarto, decidió que no quería vivir más esa vida. ¿Qué paso como resultado de la transformación de su frustración. Se convirtió en el Gran Buda. Utilizó la frustración para transformarse a sí mismo, se liberó de su naturaleza animal y pasó a ser un ser humano más consciente<sup>lvi</sup>.

La vida del común de las personas, debido, en parte, a sus precarias condiciones de existencia, es vivida sólo en términos de *zoe*, de conservación, de mantenimiento. En una realidad como la nuestra, miles de personas deben ocupar todas sus fuerzas en conseguir los medios mínimos para mantenerse, pues la garantías mínimas a las que en forma de derechos deben acceder todos los sujetos para llevar una vida en términos de *bios*, se desmontan cada día más con un Estado que se desentiende de sus deberes con ellas. No obstante, la mayoría de los sujetos que se sumergen en la práctica de yoga cuentan con esas condiciones materiales mínimas para la vida y es a ellos, a quien Swami Bramhdev se dirige, a quienes llama a que no se queden sólo en una nuda vida, en una vida de simple mantenimiento:

¿Para qué esta vida nos ha sido dada? Para vivirla, si tu vas profundo en ti, vas a descubrir, que estamos viviendo, pero muy poquito, de pronto ni siquiera estamos viviendo, estamos solamente buscando nuestra existencia para mantenernos, no estamos viviendo, estamos manteniendo, estamos, simplemente con todas las preocupaciones, con todas las prevenciones y todo tipo de presiones en la vida, todo tipo de esfuerzos son para mantener... estamos preocupados en cómo por mantener esto, el sistema que diseñamos, cómo mantener la familia, cómo mantener la cultura, cómo mantener la sociedad, cómo mantener las filosofías, cómo mantener nuestro ego,

cómo mantener nuestro status, toda la preocupación en la vida es para descubrir la existencia que pueda darme un buen mantenimiento. Pero, ¿por qué estamos preocupados por mantener?, por falta de conocimiento en la vida, por falta de conocimiento espiritual, con un poquito de influencia de tu potencial espiritual, con un poquito de influencia de tu luz espiritual, eso te puede sacar del proceso de estar manteniendo. ¿Por qué la espiritualidad se necesita en la vida? Para que no desperdiciemos esta oportunidad en la vida preocupados por mantenernos, para existir, existir con conciencia, existir de la forma más elevada<sup>lvii</sup>.

#### **IV. Forma de vida: iniciados, buscadores y usuarios**

Cuando la inquietud de sí tiene una intensidad lo suficientemente fuerte, ésta lleva al sujeto a cuestionarse sobre el sentido y las posibilidades de la vida, a generar una actitud, una mirada, un comportamiento con ciertas transformaciones, es así como de la inquietud de sí se transita hacia la forma de vida.

La forma de vida, siguiendo a Agamben, hace referencia a una vida que no puede separarse nunca de su forma, una vida que no se aísla de su forma significa una vida en la que en el modo de vivir, se juega el vivir mismo, en la que en cada acto como potencia, hay una posibilidad de vida (Agamben, 2001).

Seguir una forma vida, significa, como lo dice el término, darle forma a la vida, llevar una vida con forma, llevar una vida con cierto orden, con cierta técnica y con un fin, con una aspiración. El ejemplo de la obra del artista, es muy esclarecedor al respecto, para darle forma a su obra, el artista sigue cierto orden, empieza consiguiendo los materiales, disponiéndolos en su taller y de acuerdo con ciertas reglas técnicas propias de su oficio, opera con ellos; no obstante, lo que él hace no es simplemente la aplicación mecánica de unas técnicas de color, toma como base estas técnicas para crear su propia obra. Bajo esta idea, presente en la época helenística, Foucault

(2008) señaló la relación entre la práctica de sí y la estética, pues a partir de las prácticas de sí los griegos buscaban hacer de su vida, una vida bella.

Sumergirse en el yoga como práctica de sí, trae en los sujetos el interés por iniciar un proceso de lograr cada vez más darle forma a su vida, darle cierto orden y lograr un fin a través de determinadas técnicas. El fin (telos) varía de acuerdo al grado de intensidad con el que se asuma esta práctica de sí. A partir de las conversaciones establecidas con los/las practicantes, es posible identificar diferentes grados de inmersión en la práctica, de compromiso institucional con los centros, de fines y de determinación en la decisión de asumir una forma de vida, en el sentido que hemos mencionado. De acuerdo con esto, se podría caracterizar a los/las practicantes en tres tipos: los/las iniciados/as, los/las buscadores/as y los/las usuarios/as.

Los iniciados son aquellos/as que adoptan una iniciación, usualmente impartida por un Maestro. En su significado más amplio la iniciación “denota un cuerpo de ritos y enseñanzas orales, cuyo propósito es producir una alteración decisiva en la situación religiosa y social de la persona. En términos filosóficos, la iniciación es el equivalente a un cambio básico en la condición existencial; el novicio emerge de su dura experiencia dotado con un ser totalmente diferente del que poseía antes de su iniciación, se ha convertido en otro” (Eliade, 2001: 10)

El yoga, especialmente en la India, es una práctica que usualmente se ha inscrito en una tradición iniciática (Eliade, 1998). Pues el yoga, no se aprende solo, se aprende bajo la dirección de algún Maestro, se transmite como lo dicen sus practicantes “de labio a oído”. En Satyananda Yoga y en Happy Yoga, la iniciación es una práctica que se mantiene aun en el yoga de Occidente, sin embargo, es algo opcional, no todos aquellos que acuden a los centros deben iniciarse, es una decisión voluntaria que algunos toman y otros no, pues se puede acceder y avanzar en la práctica sin haber pasado por algún rito de iniciación, en tanto, la práctica más que un saber esotérico resguardado por algunos maestros, se presenta como un servicio al que se accede cuando se paga la entrada. No obstante, hay algunos/as que después de haber practicado durante algún tiempo,

haberse aproximado al mensaje de los maestros ya sea de forma escrita a través de los libros o escuchando directamente a los maestros vivos, deciden que quieren hacerse discípulos/las de ese maestro, que quieren hacer parte de ese linaje y ser reconocidos en él. En Satyananda Yoga, por ejemplo, las personas que deciden iniciarse han cursado primero los cursos de estudios yoguicos, en los que se enseñan con precisión los principios y técnicas del yoga. Una vez se han adentrado con más profundidad en la práctica y han asistido regularmente a las prácticas desarrolladas en el centro, acuden a alguno/na de los/las swamis locales, que ya pasaron por ese momento y le expresan su deseo de iniciarse, ellos conversan con la persona acerca del significado de la iniciación y cuando vienen alguno de los Maestros, discípulos directos de Satyananda, es decir, Swami Niranjananda o Swami Sasatgi son iniciados por ellos que son los portadores vivos y directos del legado del Maestro fundador Swami Satyananda, quien a su vez fue iniciado por Swami Sivananda. Algunos pueden ir más allá y decidir hacerse monjes renunciantes (sanyasan). Aunque, de acuerdo con Dharmadeva, quien siguió ese proceso, la traducción de sanyasan como monje renunciante, no es la más precisa:

Es difícil encontrar un equivalente occidental para Sannyasa. La orden de Sannyasa, organizada por Shankarcharya hace muchos siglos, es una “cofradía” de buscadores espirituales, encargados de mantener ciertas tradiciones y conocimientos. Hay doce órdenes, a una de ellas, por ejemplo, los Saraswati, se les ha encomendado en la cultura del Indostán la preservación y difusión de las artes y el yoga. En estricto sentido un sannyasin ni siquiera pertenece a una religión, pues su libertad va más allá de las convenciones.<sup>lviii</sup>

La traducción de sannyasan connota la idea del monje cristiano, que no es el samyasin en la tradición, del yoga, pues, de acuerdo con Dharmadeva, “el sanyasin, no renuncia, el sanyasin tiene una serie de preceptos que se parecen un poco a los votos de obediencia, pureza y castidad, pero no se aplica exactamente igual, en el sentido que ciertamente no hay culpa, es más el esfuerzo propio que se hace por llegar a eso”. En su blog, Dharmadeva tradujo el siguiente mensaje de Swami Satyananda a los nuevos samyasin, publicado en el libro *Hight in the waves*:

Sannyasa no es una orden solamente,

Es una completa vida espiritual

Tanto esotérica como exotérica.

La conciencia sin calificativos se hace manifiesta

Y la Luz del Atman, el Alma Suprema, resplandece.

¿Para qué una Sadhana para un sannyasin?

Déjalo estar ahí como un testigo,

Déjalo estar ahí, un no-hacedor.

Las variadas rutinas del yoga

Constituyen prácticas burdas para los sannyasins

Pues éstas no erradican

La escoria de la vida interior

Ni traen conocimiento

Del verdadero espíritu.

Un sannyasin debe ingresar a la vida de Ashram

Y permanecer allí por un período suficientemente largo

En una vida de espíritu y servicio

Y hacerse así humilde y libre de su ego.

Para un sannyasin

No hay una cosa tal como una sadhana

Y nada es el fin último.

Incluso el estado de turiya<sup>lix</sup>

No existe para un sannyasin

Porque sannyasa es alcanzar equilibrio total.

El estado espiritual es eterno,

Está siempre ahí,

Y esto debe saberlo un sannyasin.

Renuncia al hilo sagrado,

Córtate la coleta

Y renuncia a las asociaciones

Con relaciones previas

Junto con la casta, la tribu y la secta.

Todas ellas constituyen el hombre burdo.

Gradualmente los estadios de sannyasa se manifestarán.

El espíritu de servicio hará que se desplieguen

Las diversas etapas de sannyasa<sup>lx</sup>.

No obstante, en Satyananda Yoga, sólo Dharmadeva decidió durante algunos años optar por la vida de sanyasan, El resto de personas que se adentran en la propuesta de yoga de Satyananda y se inician, continúan con una vida normal en sus casas, con sus esposos o esposas, o solteros, en unión libre o separados, de acuerdo a la historia de cada uno. Iniciarse para ellos tiene implicaciones como, por ejemplo, el comprometerse (consigo mismos) a seguir los principios éticos del yoga, presentados por Patanjali en su *ashtanga yoga* (yoga de los ocho pasos), según los cuales, es recomendable para avanzar en el camino del yoga practicar actitudes de auto-moderación y auto-observación como no mentir, no hacer daño a ningún ser vivo, no robar; y observancias como la pureza, el contentamiento o el estudio y, las técnicas de asanas (posturas), respiraciones, retracción de los sentidos y meditación.<sup>lxi</sup>

Un aspecto a tener en cuenta en el significado de la iniciación es el de la muerte. La muerte simbólica de la vida anterior a la iniciación. Con la iniciación, el/la practicante nacen de nuevo, inician su vida espiritual, inician su vida en un modo de ser más elevado (Eliade, 2001). En Satyananda Yoga, este renacimiento, usualmente se simboliza con la asignación de un nuevo nombre, un nombre espiritual, como en el caso específico de Dharmadeva (dharma: virtud, sosten deva: ser divino), nombre que busca inspirar, recordar y reafirmar permanentemente al iniciado su camino a seguir. Además del nombre espiritual, se le entrega al practicante una mantilla para meditar que varía de color de acuerdo, al grado de avance del iniciado y según el tiempo y progresos que lleve siguiendo las prácticas. Los recién iniciados llevan el color blanco, después variantes del amarillo hasta el azafrán, color que llevan los Swamis y que simboliza la pureza<sup>lxii</sup>. Estas mantillas son usadas por los iniciados durante las prácticas en la Academia y en celebraciones especiales. En la foto, se pueden ver a los practicantes con sus mantillas en la celebración del día de los maestros *Gurú Purnima*:



*Imagen 34: Guru purnima Escuela Satyananda sede Bogotá*

En Happy yoga, la iniciación está marcada por la culminación del curso de formación de profesores de yoga. Al cumplir todos los ciclos del curso y expresar el interés de continuar avanzando en el yoga mediante el seguimiento de las prácticas del ashtanga yoga de Patanjali y de las prácticas específicas de kundalini yoga, enseñadas por Yogi Bhajan, los/las practicantes reciben sus nombres espirituales, los nombres de las mujeres van siempre acompañados del término *Kaur*, que significa princesa y los hombres *Khalsa* que significa príncipe, estos términos corresponden a la tradición Sikh, de la cual era representante Yogi Bhajan y es practicante el actual maestro Hargobing Singh Khalsa. Al respecto, es importante señalar que, aunque los y las practicantes reciben sus nombres espirituales, los cuales están inspirados en el simbolismo de los Sikh, ellos y ellas no se convierten a esta religión. De hecho, durante el trabajo de campo, en ninguna de las prácticas se mencionó explícitamente nada en relación con la religión Sikh, ni tampoco en los mensajes emitidos por el centro. La profesión de esta religión hace parte de la vida propia de los Maestros, que tal vez puedan llegar a inspirar a sus discípulos para

aproximarse a esta religión, pero de acuerdo a lo conversado con los y las practicantes, incluso los más antiguos, ninguno había adoptado la religión Sikh. Esto se debe en parte porque la mayoría de personas que llegan a la práctica de yoga, no llegan buscando una religión, el yoga no se presenta nunca como una religión y, de hecho, no busca reñir con la religión. El yoga se presenta para ellos como una práctica universal, que puede seguir cualquier persona, que sea practicante de una religión o no, y en la realidad, a ella acuden una gran cantidad de personas que siguen la religión católica, que predomina aun en el país. Al respecto, señala un antiguo practicante:

“Yo creo que el yoga más que una religión, es una herramienta, que te permite, si tu quieres ser cristiano, mahometano, el yoga no riñe con eso y te va a permitir ser un mejor mahometano o un mejor cristiano. De hecho cuando yo me metí en el yoga, yo era muy cristiano, en la época de Lopsang Rampa, yo leía mucho la Biblia y, de hecho, yo fui formado en un colegio de curas, en el Virrey Solís, de curas franciscanos, entonces, obviamente, la figura de San Francisco de Asís, estaba muy cercana a toda esta historia del hipismo, los animales, la naturaleza... (Entrevista 1)”

Así, a la práctica de yoga en los centros llegan católicos, cristianos pentecostales no acuden, porque para ellos, la práctica de yoga es considerada satánica. Por otro lado, llegan también aquellos que desencantados de la religión han decidido distanciarse de ella y encuentran en el yoga una opción distinta para entrar en contacto con algo trascendente.

Los iniciados juegan en estos grupos un papel importante, porque a medida que se van involucrando más y más con las prácticas, van asistiendo con más frecuencia a los centros y se forman como profesores de yoga, se les empiezan a delegar la responsabilidad de algunas clases de yoga, el liderazgo de ciertas prácticas como las meditaciones colectivas, y de esta forma, paulatinamente, van haciendo parte del día a día del grupo base que sostiene el centro.

En Atma no existe la iniciación en sentido formal, pues Aurobindo, el maestro inspirador promovió el mensaje que cada uno debe despertar su propio maestro interior, y, por tanto,

aunque Swami Bramhdev es reconocido como un maestro, él no inicia discípulos. Es por eso, que en Atma no hay técnicas de prácticas físicas legadas del yoga de Sri Aurobindo. Allí, lo que las personas encargadas de las clases transmiten, es lo que han aprendido en diferentes centros de yoga en Estados Unidos y en India a donde han acudido como buscadores. El centro se formó a partir de un grupo de amigos y los profesores que han ido tomando las clases o son amigos de los que ya están en el grupo, o han venido a practicar durante un tiempo al centro y, por su interés y habilidades, se les ha concedido la oportunidad de impartir clases. En este sentido, las clases en Atma son más concebidas como un compartir de los diferentes aprendizajes que como buscadores los practicantes han descubierto en su trayectoria personal. Allí no se siguen unas indicaciones y técnicas precisas propias de la tradición, como si ocurre en Satyananda y en Happy Yoga.

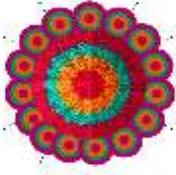
Los buscadores son entonces, aquellos practicantes que con una inquietud de sí, han explorado diferentes formas de relacionarse consigo mismos, han visitado diversos centros de yoga y meditación, incluso, algunas veces han explorado, prácticas de sí de origen distinto como el taichí, o prácticas de tradicionales indígenas como el yagé. Es necesario, aclarar que esta tipología de practicantes no responde a unos tipos puros, tienen más un propósito analítico. Es así como algunos de los iniciados, antes han sido buscadores y, en algún momento, han encontrado cierta práctica que los impacta y deciden profundizar en ella, iniciarse y seguir la tradición de alguna línea de maestros. Algunos se quedan en esos centros siguiendo la práctica durante un tiempo largo, y luego, se retiran, como fue el caso de Dharmadeva, quien actualmente decidió seguir su práctica de yoga de forma independiente; otros, se quedan allí, toda la vida, y finalmente, están aquellos que simplemente exploran, asisten a las clases, incorporan ciertas prácticas en su vida cotidiana y no sienten la necesidad de iniciarse.

Por otro lado, es posible encontrar también en los centros de yoga, los usuarios, quienes por una inquietud de sí, proveniente del interés por mejorar la salud, por liberarse del estrés o por seguir el boom mediático que ha despertado el yoga y todas las prácticas de la Nueva Era, han decidido

acudir a los centros especializados a experimentar la práctica. Muchos de ellos/ellas adoptan la práctica como una actividad más dentro de su itinerario semanal, sin mayor interés en adentrarse en ella. Sin embargo, tan sólo con el espacio-tiempo de la clase, estos practicantes, logran una experiencia distinta de su cuerpo, de su mente y de sus emociones, y es esa vivencia distinta la que los motiva a seguir la práctica, así sea sólo una vez por semana.

Es así como, según el tiempo de experiencia en la práctica, el interés y el grado de intensidad en la aproximación, ya sea como iniciado, como buscador o como usuario, la incorporación del yoga como forma de vida varía. De acuerdo a lo observado en el trabajo de campo, es en los iniciados y en los buscadores, en quienes se puede evidenciar con mayor claridad la expresión de la práctica de yoga en una forma de vida, pues para ellos, la propuesta, los principios y la práctica ocupan un lugar cada vez más importante en su vida como una totalidad.

La mayoría de los/las iniciados/as y algunos/as de los/las buscadores/as pasan por un proceso de “formación”, de profundización en el significado y las técnicas del yoga para poder transmitir como profesor/a esta práctica. En Happy Yoga este proceso de formación redesarrolla mediante la “Formación de Profesores de Kundalini Yoga: Escuela de Vida Yoguica”:



Happyyoga

V FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA.  
ESCUELA DE VIDA YÓGUICA

Bogotá - Colombia

2011 - 2013



Para el equipo de Happy Yoga la experiencia de ser profesores es enriquecedora y cada día más gratificante, por esta razón, con el corazón a reventar lo único que podemos hacer es contagiarte. En los años anteriores en Happy Yoga se han formado aproximadamente 90 profesores de Kundalini Yoga, muchos de ellos están dictando clases en nuestros centros o en otros centros de la ciudad y muchos otros continúan con sus trabajos habituales viviendo de manera más amorosa, más en calma, y pudiendo utilizar con más certeza la herramienta del Yoga para su cotidiano.

No importa si llevas dos meses, tres años o una semana practicando yoga, no importa tan siquiera si no puedes imaginarte delante de un grupo como profesor. La formación es una experiencia para profundizar, para que sucedan cambios en tu mente, para comprender, para que se te abran los ojos y puedas mirar al mundo desde otro lugar, y sobre todo para convertirte en maestro de ti mismo.

*Imagen 35: Publicidad de la Escuela de Formación de Profesores de Happy Yoga*

## **La Formación**

**Este programa de formación está encaminado a profundizar en la ciencia yóguica para ayudar al desarrollo del hombre libre, contento y ético.**

**Nuestra escuela está basada en las enseñanzas de Yogui Bhajan, en Kundalini Yoga y otras disciplinas yóguicas y filosóficas que completan la búsqueda del alma inquieta.**

**Te serviremos encantados enseñándote con profundidad y familiaridad diferentes técnicas yóguicas y filosofía, desde el respeto de saber que el gurú está ya en tu corazón y que la Verdad no se puede enseñar puesto que está escrita en la mente espiritual de cada ser.**

**Para estimular este proceso de crecimiento nos rodearemos de kriyas, ásanas, pranayamas, meditaciones, cantos devocionales, mantras, textos sagrados, poemas místicos, filosofías, recetas ayurvédicas y técnicas yóguicas en un ambiente de amor y libertad.**

**La importancia de esta formación no es sólo obtener el título de Profesor de Yoga, sino despertar a una experiencia de vida consciente, al resolver tus nudos internos y alegrar tu vida y la de los que te rodean.**

lxiii

*Imagen 36: Publicidad de la Escuela de Formación de Profesores de Happy Yoga*

Happy Yoga lleva 5 años en Colombia y cada año ha adelantado un curso de formación de profesores/as. El curso está organizado en dos años, con un trabajo durante todos los fines de semana, el viernes de 6p.m.- 10p.m., el sábado de 8 a.m.-5p.m. y el domingo de 5 a.m. - 3p.m. En el primer año se obtiene el título de profesor/ra y en el segundo se hace un trabajo más a fondo de perfeccionamiento. El primer curso tiene un precio de \$4.400.000 y el segundo de \$3.100.000. Estos precios ratifican el hecho que solo una pequeña minoría accede a estos cursos. Están los que cuentan con una estabilidad económica y laboral, y siguen los cursos de formación para aprender más sobre yoga y en sus tiempos libres impartir algunas clases. Sin embargo, están también algunos jóvenes que en medio de la flexibilización laboral no cuentan con trabajos fijos y e invierten en esta formación como se invierte en otro tipo de estudios con el interés de dedicarse a ser profesores de yoga, y a partir de esta actividad garantizar sus ingresos. Ese es el caso de la mayoría de los profesores actuales de Happy yoga, son sujetos entre los 20-35 años que encontraron en el yoga una práctica gratificante que además les permite ganarse la vida. Algunos/as al terminar la formación se asocian con alguien y abren un nuevo centro, una nueva sede de Happy Yoga, de ahí que en los 5 años que llevan en Colombia hayan abierto 5 sedes más, dos de ellas, las de Chia y San José de Bavaria fueron cerradas porque no generaron económicamente un punto de equilibrio para su sostenimiento, sin embargo, continúan con clases a domicilio. Lo cierto es que Happy Yoga, se ha convertido en un lugar en el que algunos jóvenes han encontrado como opción de trabajo el ser profesores de yoga en un contexto de flexibilización laboral caracterizado por altos niveles desempleo e informalidad.

En Satyananda, también existe la formación en “Estudios Yoguios” A este centro acuden personas de clase alta, y quienes toman este tipo de estudios, lo hacen principalmente por la gran inquietud que les ha creado la práctica de yoga, pocas personas lo toman para dedicarse a esto como un oficio, aunque ciertas personas lo hacen. Algunos/as de los que se forman como profesores/as entran a apoyar las clases del centro,

en forma de *karma yoga*, es decir, como un trabajo desinteresado por el cual, no reciben ningún pago económico.

*Imagen 37: Segunda Generación del grupo de formación de profesores de Happy Yoga<sup>lxiv</sup>*



*Imagen 38: Imagen Promocional Estudios Yogicos Satyananda*

lxv



---

## Qué es estudios yóguicos

Estudios yóguicos se basa en el sistema del Satyananda Yoga®. Es un curso que proporciona la oportunidad de descubrir detalladamente el funcionamiento de las técnicas del yoga y el por qué de su efecto. En este curso se estudian los orígenes de las prácticas y conceptos del yoga, al igual que se analiza la forma como el yoga tradicionalmente ha visto el cuerpo, la energía, la mente y el espíritu. A través de la anatomía y la fisiología se desarrolla un enfoque científico sobre la forma como trabaja el cuerpo y mediante la psicología yóguica se hace una completa investigación de cómo manejar la mente. Se exploran las diferentes ramas del yoga y la forma como pueden utilizarse combinadamente para transformar y desarrollar la experiencia humana.

El curso hace énfasis en cómo aplicar el yoga de manera práctica a la vida cotidiana y como equilibrar las alegrías y las responsabilidades de la vida. Las posibilidades de utilización del yoga en nuestro día a día son mayores que las que nunca imaginamos. El curso de estudios yóguicos ofrece la oportunidad de crecer a través de una experiencia más profunda del yoga.

## Cómo está estructurado el curso

El curso es modular. El primer módulo, Estudios Yóguicos 1, es la primera etapa de un curso de profundización progresivo, que incluye por el momento los módulos de Estudios Yóguicos 2 y 3. Estudios Yóguicos 1, 2009 consta de un seminario presencial residencial interno de 9 días entre el 20 y 28 de febrero que se realizará en las afueras de Bogotá. Adicionalmente, de manera presencial también un seminario no residencial los días 20, 21 y 22 de junio. El resto del curso se hace a distancia, a través de un programa de educación basado en Internet, en el que se realizan lecturas dirigidas, tareas, previas y práctica en casa. Al final del curso hay una evaluación práctica en octubre y una evaluación teórica por Internet.

Los estudiantes de fuera de Colombia, como una concesión en virtud de la distancia y el costo de desplazamiento, pueden dejar de asistir al seminario no residencial de junio.

## Estructura general del curso

### 1. Conceptos yóguicos

#### a) *Introducción al Yoga*

Una estudio del origen de la tradición del yoga y de su desarrolló en el mundo hasta llegar a nuestros días.

#### b) *Ramas del Yoga*

Investigación de sus diferentes ramas. Una combinación holística de diferentes aspectos que el yoga proporciona al individuo para darle capacidad de desarrollar todas las esferas de su personalidad.

#### c) *Estilo de vida yóguico*

Exploración de la aplicación práctica de los conceptos y prácticas del yoga a la vida diaria, con énfasis en que los participantes encuentren soluciones individuales para mejorar su calidad de vida.

### 2. Ciencias yóguicas

#### a) *Anatomía y fisiología*

Una investigación de los diferentes sistemas del cuerpo con énfasis en su aplicación a la práctica del yoga.

#### b) *Psicología del yoga*

Un paralelo entre el conocimiento moderno y el tradicional del yoga acerca de cómo operan la mente y la personalidad. Hay un enfoque práctico hacia técnicas del yoga que ayudan a manejar el estrés y a aumentar el bienestar.

### 3. Prácticas

#### a) *Práctica de yoga*

Investigación sistemática y práctica de las técnicas del yoga, incluyendo asanas (posturas), pranayamas (prácticas de respiración), yoga nidra (relajación profunda), shatkarmas (prácticas de limpieza interna) y meditación.

#### b) *Teoría de las prácticas*

Sesiones teóricas acerca de cómo y por qué funcionan las prácticas, incluyendo una investigación paso a paso de ellas que llevará a una experiencia profunda.

Por su parte, en Atma, no existe cursos de formación, sólo hay un espacio los Miércoles en el que a partir de la lectura conjunta de las obras de Sri Aurobindo y Madre, se hacen reflexiones colectivas acerca de diferentes temas como la vida, la muerte, la espiritualidad, entre otros. Allí, algunas personas como la directora y ciertas personas cercanas al lugar, que imparten clases, se han dedicado al oficio de ser profesores de yoga. Y tanto ellos, como los profesores de Satyananda y de Happy Yoga con los que tuve la oportunidad de conversar, viven su trabajo de una manera distinta, se sienten muy a gusto con él porque lo asumen como un servicio, un servicio a sí mismos y un servicio a los otros. El término servicio, en el yoga tienen una connotación especial, porque implica un trabajo de humildad, de mejorarse a sí mismo entregando lo mejor de sí a los otros. En relación con esto, señala una profesora de Satyananda Yoga:

Las clases son muy bonitas, el servicio es muy bonito. Uno se siente muy feliz cuando una persona te sonrío al final de la clase y te da las gracias, te expresa que se siente muy bien, que salió mejor, que va como nueva... Eso es lo bonito de ser profesora de yoga que con lo que he aprendido, que con lo que estoy trabajando en mí, puedo ayudar a los otros (Entrevista 2).

Como se presenta en la publicidad de los cursos de formación de profesores de yoga, estos buscan que los/las interesados/as en la práctica, puedan incorporarla y hacerla cada vez más parte de su vida. Ya sea por vía de los cursos de formación, de las clases, de las sesiones de lectura, la práctica genera una transformación en el sujeto, transformación que tiene como fin acercarlo a la verdad de sí mismo, verdad que como lo señalan en Happy Yoga “nadie puede enseñar”, “sólo él puede descubrir”. En tal sentido, la práctica de yoga sería una espiritualidad en términos de Foucault:

Se denominará “espiritualidad” el conjunto de esas búsquedas, prácticas y experiencias que pueden ser las purificaciones, la ascesis, las renunciaciones, las

conversiones de la mirada, las modificaciones de la existencia, etcétera, que constituyen no para el conocimiento sino para el sujeto, para el ser mismo del sujeto, el precio por tener acceso a la verdad (Foucault, 2008:64).

En relación a la espiritualidad, señala Swami Bramhdev:

La espiritualidad es un modo de vivir. El objetivo es encontrar la Verdad, encontrar a Dios, y cada uno lo puede hacer siguiendo su propio camino<sup>lxvi</sup>.

En tanto el aspecto que define la espiritualidad y la práctica de sí es la transformación del sujeto, se requiere como elemento fundamental la voluntad de transformarse, pues las prácticas de sí, son práctica deliberadas, el sujeto debe estar buscando alguna transformación en sí mismo, y es precisamente ese interés de transformarse el que está presente en la inquietud de sí, el que lleva a que esa inquietud genere un modo de vivir, una forma de vida.

La espiritualidad quiere decir que todo el tiempo estas abierto y receptivo, dispuesto a entregar tu vida a unas mejores posibilidades, al cambio, cuando nosotros estamos con miedo al cambio, falta espiritualidad, falta conocimiento espiritual, entonces, el propósito de la espiritualidad es cómo volverse mejor, con esos secretos tan simples en la vida, que están cubiertos, nosotros los hemos cubierto con nuestra naturaleza egoísta. Cuando nosotros decimos cómo vivir la espiritualidad en la vida diaria, la primera cosa es ábrete a ti mismo, chequea tu mente, ¿está abierta? Tu corazón ¿está abierto? ¿Estás aspirando darle lugar en tu corazón y en tu mente a la fuerza del cambio? La espiritualidad quiere decir que tu estás con las puertas abiertas a la fuerza del cambio./ Cuando una dificultad o algún problema llega, cuando rompe tu equilibrio, ve profundo en eso, cada situación llega con un mensaje, que algo necesitas cambiar, de que algo necesitas cambiar en tu actitud, en tus deseos, en tus hábitos, en tu manera de pensar, cambiar en tu carácter,

cambiar en tu comportamiento, y, mientras tú no cambies. Nada va a cambiar, nunca esperes el cambio, el cambio está en tus manos<sup>lxvii</sup>.

El yoga como espiritualidad implica así una transformación que parte de un cambio en la mirada. Ésta, como lo afirma Foucault (2008), no puede estar dispersa en una curiosidad ociosa, ya sea en las agitaciones cotidianas o en la vida de los demás, debe seguir esa vida cotidiana, pero seguirla con la mayor atención, con un gran ejercicio de autoobservación, buscando hacer conciencia de todo lo que se siente, de todo lo que se vive. Por eso, en Happy Yoga, se presenta que los objetivos de los estudios de formación son: “para profundizar, para que sucedan cambios en la mente, para comprender, para que se te abran los ojos y puedas mirar el mundo desde otro lugar”. En relación con esto, comenta la directora de Atma:

El yoga lo que ha hecho es transformar mi visión, me ha ayudado a ir adentro y entender que lo importante no es ser como Swamiji o como Madre, sino ser como yo, ese ha sido el verdadero trabajo. Y otra cosa también que he trabajado mucho es aprender a ser muy sensible y aprender a sentir, aprender a desarrollar los sentidos, entonces me he vuelto mucho más fina, los sentidos en las manos, en los oídos, en la visión del cuerpo. Sí, porque el yoga no es un montón de filosofía y libros, el yoga está en ti y cuando tú empiezas a estar en ti, ahí empiezas a estar en yoga (Entrevista 6).

No obstante, la autotransformación, requiere además de una inquietud de sí, de una disposición al cambio y de una nueva mirada, de todo un trabajo que se lleva a cabo a partir de lo que Foucault denominó una *askesis*, “un ejercicio sobre sí mismo”. Como lo señala la directora de Atma, el yoga no es sólo filosofía, el yoga es práctica, ejercicio, es eso lo que hace la *askesis*. Foucault, utiliza el término *askesis* para diferenciarlo de la *ascesis* cristiana, la cual está ligada a la práctica de la renuncia, y fundamentalmente de

la renuncia a sí. La *askesis*, por el contrario, busca una relación plena consigo mismo “consumada, completa, autosuficiente y susceptible de producir esa transfiguración de sí que es la felicidad que uno conquista consigo mismo (Foucault, 2008: 306)”. Al preguntarle a una practicante de Atma, que siente cuando ella práctica yoga, respondió:

Felicidad total, total, total... El yoga me ha ayudado tanto. Primero me desintoxica de emociones, entonces yo siento que puedo ser más flexible no sólo físicamente, sino en la vida. Además aprender uno a respirar el cuerpo, aprende a respirar y mandarle oxígeno a las diferentes partes del cuerpo y puede uno liberar. Yo la empecé una vez a la semana, y ya estoy en tres días a la semana y quisiera más. Pues la verdad, es que yo siento cada vez que uno hace shavasana... yo en shavasana es increíble, porque siento como si la información de todas las partes, de todas las neuronas, o de todo lo que tiene conexiones a nivel cerebral, como que algo se recupera, algo se regenera, algo se abre, algo pasa y, uno sale como con otra energía. El shavasana, para mí es increíble. Yo antes sufría las posturas y ahora, no las sufro, ya las respiro, creo que he aprendido, ya una vez estoy en la postura, no controlo, porque uno está todo el tiempo controlando. Simplemente es, en inglés hay un término que describe muy bien esa sensación *surrender*, entregarse. Entonces me parece genial porque uno cambia la actitud con relación a todo, todos los días (Entrevista 7).

Esta practicante señala el trabajo sobre sí a partir de las posturas, ella antes las sufría, una vez se distensionó, una vez se soltó, empezó a disfrutarlas, y eso lo logró porque se dio cuenta que no era necesario estar en una actitud de control, como la que mantenía todo el tiempo, que si dejaba de controlar, podía entrar y vivenciar la entrega, a través de la postura. Y esa actitud de entregarse a la vida, la ha ido incorporando en su vida diaria. Precisamente la práctica de yoga como *askesis*, busca más que una renuncia, una vivencia total de la vida, una vivencia intensa del presente. En relación con esto, Swami Bramhdev aclara:

¿Cuál es el poder de la espiritualidad?, darnos el goce, darnos el sabor, darnos la experiencia de la vida y cómo podemos gozarnos esa experiencia de la vida, cuando nosotros estemos presentes, cuando tu estés presente en tu vida. La mayoría del tiempo, en nuestra vida, estamos ausentes de nosotros mismos o estamos en el futuro o estamos en el pasado, en el presente nunca existimos. Entonces, estamos ausentes en nuestra vida, cómo puedes tu entender algo, cómo puedes tu gozarte la vida, si el presente te está haciendo falta. Nunca vas a ser capaz de descubrir nada, y toda la vida vas a estar únicamente moviéndote en el lugar de la ignorancia, y desperdiciando esta oportunidad que la naturaleza nos ha dado a nosotros. La gente piensa que espiritualidad es que tenemos que dejar de vivir de la manera en que estamos viviendo o que tenemos que salirnos del sistema o que tenemos que salir corriendo de la vida o que tenemos que ir a meternos a unos monasterios; la espiritualidad no quiere decir eso, la espiritualidad quiere decir hacerte tu una mejor persona y en cada campo de la vida en donde tu existas, existe con la luz de tu mayor potencial, y con la luz de tu más elevada conciencia, de tu mayor capacidad de darte cuenta<sup>lxviii</sup>.

A este tipo de espiritualidades que toman la vida en el presente, Heelas (2008) la define como “espiritualidades de vida”, pues son espiritualidades en las que las prácticas no se proyectan hacia el más allá, sino hacia una afirmación de la vida, desde la cotidianidad. Para el autor, este tipo de espiritualidades es la que caracteriza a los grupos de yoga, en los que se busca dentro de uno mismo la experiencia de la fuente primaria de lo sacro:

La expresión espiritualidades de vida hace referencia a todas aquellas enseñanzas y prácticas que localizan la espiritualidad en las profundidades de la vida. Nuestras más valiosas experiencias de lo que ésta es, están en la vida. En todas sus formas, las espiritualidades de vida se pueden contrastar con la variedad de espiritualidades que operan más allá de lo que cualquier vida en este mundo tiene

para ofrecer, en este sentido sirven como espiritualidades para la vida (Heelas, 2008: 25)<sup>lxix</sup>.

En el yoga, la espiritualidad implica llevar una vida espiritual las 24 horas, y llevar una vida espiritual significa una forma de vida, una vida con el máximo de su potencial, observando y aprovechando al máximo las posibilidades, lo que no significa una vida de excesos, por el contrario, es una vida de equilibrio entre la intensidad y el desapego, la entrega en el aquí y en el ahora, a la vez que se mantiene una actitud de no retención de no querer retener ciertos objetos, ciertas personas, dejar que ellas como la vida sigan su propio curso. Al respecto, comenta un antiguo practicante de yoga:

Mi maestro nos enseñaba, que estamos en un mundo Occidental, Colombia, Bogotá, en el que uno no puede dárseles de monje, él decía a cada rato, si ustedes quieren ser monjes váyanse a Puri a meditar a una cueva, y a hacer el proceso y hablamos... Pero ustedes están viviendo acá, ¿cuál es el rollo? Entonces, traten de llevar una buena vida, sin ser del mundo (Entrevista 1).

Esta vida espiritual, exige llevar el yoga a la vida cotidiana, activarlo permanentemente como práctica de sí, como práctica que le posibilita al sujeto relacionarse consigo mismo y transformarse. Sin embargo, esa incorporación del yoga como una forma de vida es un proceso, no es algo que se dé, de forma inmediata, con el pasar del tiempo, varios practicantes señalan que la práctica de las posturas y de la meditación se convierte en algo como “cepillarse los dientes”, algo básico en sus rutinas cotidianas. Pero también, como lo señala un practicante, en momentos de tensión se busca auto-observarse y no reaccionar inmediatamente. En relación con esto, señala un practicante de Satyananda Yoga:

Acá en Bogotá, es muy difícil el tráfico y a veces cuando me empieza a pitar el carro de atrás me provoca soltar el freno y chocarlo, pero he intentado hacer un ejercicio cuando me ocurren estas cosas, sobre todo manejando y es contar hasta 10 antes de reaccionar y

mientras cuento respiro y cuando llego a 10 ya me ha pasado un poco y ya sigo con más calma. Y mis amigos me molestan y me dicen, en cuanto van ya los segundos de estrés, en 10, en 15, en 20... Pero es un buen ejercicio, me funciona. A su vez, en otras situaciones, como cuando han fallecido personas queridas, se siente el abatimiento, pero he intentado asumirlo con cierto desapego, comprendiendo el círculo natural de la vida y entendiendo que, hay es que aprovechar el instante de vida para compartir con las personas, porque finalmente, es lo único que existe (Entrevista 4).

En el sentido que lo señala este practicante es que opera la askesis, como prácticas y ejercicios sobre sí mismo, que buscan “equiparnos”, proveernos de una táctica, de un instrumento para lograr enfrentar las diversas situaciones de la vida de la mejor manera. En tanto, lo que hace la askesis es aportar, esta no implica renunciación, sino adquisición de nuevas herramientas para vivir la vida. En el caso del yoga, señala un antiguo practicante:

Yo creo que el yoga ha sido una herramienta para mí, imprescindible para sobrevivir en este tierrero, el yoga me ha permitido mantener buenas relaciones con mis parejas, si nos hemos tenido que separar, nos hemos separado sin ningún problema. De hecho siempre las parejas que he tenido o hacen o terminan haciendo yoga. Entonces, la verdad es que para mí el yoga fue mi salvación, si no, yo hubiera terminado metiendo cuanta droga, porque eso pasaba en la época en que yo conocí el yoga. Ya con el yoga, yo no tengo necesidad de meterme un bareto, ni fumar marihuana, o meter hongos. Pues porque no hay falencias, ninguna aprehensión que me lleve a estar metiendo. Ahora, obvio, yo me tomo un vino, un whisky... Entonces, el yoga, ha sido una herramienta que me ha permitido crecer, creo yo, como tener la posibilidad de establecer prioridades, de entenderme yo, de entender a los demás, de identificar que me conviene y que no, porque el yoga es eso (Entrevista 1).

El equipamiento, la preparación que posibilita el ejercicio sobre sí, es denominado por Foucault una *paraskue*, siguiendo el término griego: “la *paraskue* no será otra cosa que el conjunto de movimientos, el conjunto de prácticas necesarias y suficientes para permitirnos ser más fuertes que todo lo que pueda sucedernos en el transcurso de la existencia (Foucault, 2008:308). En las clases de yoga, especialmente, en Happy Yoga y Atma, muchas veces se hacen ejercicios (kriyas), que incorporan la respiración integrada al movimiento y, por ejemplo, se propone un ejercicio como mantener los brazos sostenidos a los lados arriba; sostener la postura con los brazos estirados arriba e intentar manejar las resistencias del cuerpo a través de la respiración, y mantenerlos allí, es un trabajo bastante fuerte, los brazos empiezan a doler, pero cuando se logra oxigenarlos y que el aire llegue, se supera el dolor. Prácticas como éstas, precisamente, buscan funcionar como *paraskue*, muestran que se pueden manejar las situaciones de dolor, respirando profundamente y manteniendo la calma. Estas prácticas operan así en el sentido más profundo del término *gymnazien*, como gimnasias que permiten ejercitarse en la realidad, para las diferentes situaciones de la vida (Foucault, 2008). Durante este tipo de prácticas, es gracioso porque los sujetos intentando, mantener los brazos arriba, inicialmente lo hacen con rostros de tensión, pero el instructor o la instructora hacen el llamado a sentir y observar la expresión que se tiene en el rostro, e inmediatamente las personas se auto-observan, empiezan a reír y siguen haciendo el ejercicio, y al cambiar la expresión del rostro, cambia la forma en que lo asumen. Al final, el instructor o la instructora, hacen el llamado a que cada uno, siga lo que fue esa experiencia, que no fue tan difícil, que con respiración y con una actitud de alegría y tranquilidad pudieron mantener los brazos arriba, para mostrar que con serenidad se podrá sobrellevar también una situación difícil o dolorosa.



*Imagen 40: Practicantes de Happy Yoga realizando postura de mantener los brazos arriba*

Además de las prácticas de *gimnazien*, la preparación (*paraskue*) se acompaña de discursos (*logoi*). Estos discursos, se rememoran, se reafirman, se vuelve a ellos todo el tiempo, especialmente, en los momentos difíciles. Durante, alguna meditación la instructora de Atma indicó a cada uno de los presentes abrir al azar un libro de Madre y leer en voz alta la página que saliera, la cual estaría indicando tanto una reflexión para todos, como un mensaje especial para aquel que abrió el libro. Después de la sesión, una de las practicantes, directora de teatro, comentó que había llegado ese día muy nerviosa y tensionada porque estaban estrenando una obra y que había quedado impactada porque al abrir el libro de Madre le había salido el siguiente mensaje:

### **Sálganse de las palabras**

El principal problema es que ustedes piensan con palabras, pero esas palabras están vacías de significado; la mayoría del tiempo son meras palabras –ustedes hablan de la

Divinidad, hablan del Supremo, hablan del yoga, dicen muchas cosas -, pero ¿todo esto corresponde en sus cabezas a algo concreto? ¿A un pensamiento, un sentimiento, una idea clara, una experiencia? ¿O simplemente palabras?... Ustedes deben ver la cosa, la experiencia detrás de las palabras. Aquí hablamos de “yoga” pero en otra parte uno hablaría distinto; alguien diría: “Yo estoy buscando mi *raison d’être*, y así sucesivamente. Aquellos que tienen una inclinación religiosa dirán: “Quiero encontrar la presencia divina”. Hay cincuenta maneras de decir la cosa pero es la cosa lo que es importante; ustedes deben sentirla en su cabeza, en su corazón en todas partes. Debe ser concreta, viva, de otra manera no pueden avanzar. Deben salirse de las palabras y entrar en acción, entrar en la experiencia, entrar en la vida (Madre 2007:174).

Y la practicante comentó, que cuando leyó esto entendió que “la vida espiritual no es una parte, es todo el tiempo, nosotros inventamos que vengo a la clase de yoga y luego me voy, pero yoga es todo el día”. Tanto en Atma, como en Auromira en diferentes espacios se encuentran en las paredes pequeños letreros con aforismos de Sri Aurobindo y la Madre, que tienen como fin recordar las lecciones de los maestros para como lo señala Foucault hacerse un “buen atleta del acontecimiento”, para que en el momento que la vida presente situaciones difíciles, se puedan recordar, se puedan ver y se logre asumir las circunstancias de otra manera. En tal sentido, la activación de estos discursos no debe darse sólo en la memoria, sino en la actividad misma del sujeto, estos discursos deben transformarse en ethos.



*Imagen 41: Mensajes en paredes externas del salón de meditación Auromira*



*Imagen 42: Mensajes en paredes externas salón de meditación Auromira*

A pesar que el yoga como espiritualidad, utiliza unas técnicas y provee una preparación al sujeto a través de una *gymnazien* y de unos discursos, no es una práctica que busque limitar al sujeto, lo que busca es proveerlo de herramientas para que se pueda hacer libre. Al respecto, señala Swami Satyananda en un poema:

De cualquier cosa que pareciera cegarte o limitarte  
declara a tu ser libre de inmediato.  
  
No existe nada en el mundo entero  
  
Persona, condición o circunstancia  
que pueda arrebatar la libertad que es tuya en el Espíritu.  
  
Libre para cambiar tu pensamiento  
  
Libre para cambiar tu perspectiva de la vida  
  
Libre para ser todo aquello que anhelas ser.  
  
Haz de este día un día de libertad espiritual.  
  
Declara a tu ser libre de la ansiedad y el temor,  
  
Libre de cualquier creencia en un golpe de suerte o en las limitaciones<sup>lxx</sup>.

La espiritualidad “es una práctica humana que establece contacto entre el mundo cotidiano y una marco metaempírico de significado, por el camino de una interpretación personal de ciertos sistemas simbólicos (Hanegraaff, 2000:296)<sup>lxxi</sup>”. Y, es así, como viven el yoga muchos/as de los/las practicantes, cada uno/a, la asume a su manera. Aunque, tal vez, es en los buscadores en donde se encuentra en mayor medida una forma propia de asumir la filosofía y la práctica de yoga. Ellos manifestaron no ser ortodoxos, incluso en prácticas tan sencillas como las de la dieta, ninguno expresó ser un vegetariano

estricto, por el contrario, el yoga les ayudó a ampliar su mirada, a intentar comprender a los otros. En una clase, una instructora de Atma, durante la meditación dijo: “Para hoy un ejercicio, vamos a intentar ejercitar la humildad...La humildad no es sólo aprender a bajar la cabeza, sino a ponerse en los pies de la otra persona”. Después de la sesión me comentó que ella se había inventado un jueguito para trabajar sobre sí misma:

La vida se me ha vuelto yoga 24 horas, cada día hay un trabajo nuevo, antes por ejemplo, tenía la rutina de meditar todas las mañanas y espontáneamente, ya no es rutina, entendí que no es algo rígido, ni mental, es algo muy orgánico, entonces, ahora estoy haciendo un ejercicio que me inventé con el símbolo de Madre, son 12 pétalos y en el centro 4. Y Madre habla que para trabajar el yoga en la vida diaria, hay que trabajar ciertas fuerzas, las primeras cuatro fuerzas son los aspectos de la madre<sup>lxxii</sup>, entonces, es aprender a trabajar la perfección en tu vida, aprender a trabajar la disciplina, la sabiduría y la armonía, y de ahí, parten otros, que son los aspectos de la madre: el progreso, la receptividad, la aspiración, la perseverancia, la gratitud, la humildad, la sinceridad, la paz, la igualdad, la generosidad y el agradecimiento. Entonces, yo cada día de la semana, trabajo una: el lunes trabajo receptividad; el martes aspiración; el miércoles perseverancia; el Jueves gratitud; y el Viernes, humildad. Y así cada uno, entonces, por ejemplo, hoy todo el día trabajo la humildad, eso genera mucho, genera que intente no juzgar a las personas, que por ejemplo, lave los platos, arregle mi casa y prepare la comida con gusto. (Entrevista 6)

La práctica de yoga se convierte así, en una forma de vida, en una práctica que intenta preparar a los sujetos y ofrecerles la experiencia de vivir la vida en el aquí y en el ahora, de la forma más plena y con la mirada más amplia de todas las posibilidades, de todo el potencial de cada momento.

## V. La presencia del otro: relación Maestro-discípulo.

La práctica de sí implica una relación con el otro, en tanto, la realidad del sujeto es una realidad social, es a través del lenguaje y los símbolos heredados culturalmente que el sujeto se puede pensar a sí mismo y apropiarse de las prácticas de sí propuestas en su medio cultural. De acuerdo con Foucault, “esta actividad consagrada a uno mismo constituye, no un ejercicio de soledad, sino una verdadera práctica social (Foucault, 1987:51)”.

La práctica de sí es una práctica social en la que la comunicación y las relaciones con los otros tiene un lugar esencial. Y aunque no siempre se institucionalice, los saberes aprendidos a través de la propia experiencia de la práctica de sí se legan y, generalmente se transmiten de Maestro a discípulo. El yoga es una práctica de sí en la que esta relación Maestro-discípulo se encuentra en sus fundamentos. El Maestro es llamado *gurú*, término que se traduce como “disipador de tinieblas”, entendiendo las tinieblas como la ignorancia. Todas las tradiciones de yoga se basan en la relación gurú-discípulo. Pues, es a partir de la inspiración despertada por determinados Maestros que se han establecido centros de yoga en diferentes ciudades del mundo. Los Maestros se constituyen en los orientadores, en el ejemplo, en el referente a seguir. Los tres centros estudiados, se formaron a partir del encuentro de algunas personas con Maestros que los cautivaron y los motivaron a adentrarse en el proceso del yoga. La relación Maestro-discípulo se desarrolla desde el contacto con el gran Maestro (Satyananda, Niranjananda, Swami Bramhdev, HargoBing Sigh Khalsa) hasta la relación con el instructor/instructora en el salón de clases. A partir de la relación Maestro-discípulo, se mantiene la tradición, tanto de la filosofía, como de las prácticas, el Maestro enseña directamente a su discípulo y este a su vez cuando adquiere cierto dominio y madurez, enseña a nuevos discípulos. En relación con la transmisión de técnicas, señala una practicante de Happy Yoga:

# RELACIÓN MAESTRO ALUMNO

Aprendemos de verdad cuando las palabras nos llegan directo al corazón. Por eso, desde tiempos antiguos la clave de la enseñanza se basa en la transmisión personal maestro-alumno. Pensamos que debe seguir siendo así en nuestros días. Ocurre algo maravilloso cuando el alumno toma su rol de humilde aprendiz y el maestro toma el de transmisor del Infinito. En la luz de esta relación se da una profunda transformación y un verdadero transvase de conocimiento.

En nuestros grupos se repite el mismo milagro año tras año, una corriente de amor nos abre y nos une para aprender y crecer.

Hargobind Singh es el maestro y director de esta formación. Su manera de ser sencilla y amorosa, sus cualidades como orador inspirado, su carrera honesta y su devoción por la Verdad, ayudarán a sembrar en ti semillas de alta calidad. Con la ayuda de su equipo, te acompañará en este periodo de madurez y sanación.

*Imagen 43: Recorte tomado del folleto promocional de la Escuela de Profesores de Yoga de Happy Yoga*

(Al interesado/da en Kundalini Yoga) Le aconsejaría que encontrara un buen maestro que lo estimulara y acompañara en este proceso, y, también le diría que todos los Maestros certificados de kundalini yoga hacen las prácticas exactamente de la misma manera, porque han sido entrenados con el mismo manual y la misma pedagogía, y han hecho un compromiso de preservarla de manera idéntica. Porque es una práctica sagrada. Cerraría el tema diciéndole que el Kundalini Yoga es de reciente conocimiento, especialmente, en Occidente, porque durante muchos años estuvo reservado como práctica para pocos, pero al cambiar de los tiempos, se abrió al mundo, en beneficio, especialmente de personas con una vida activa<sup>lxxiii</sup>.

Como lo advierte Singleton (2010), en el yoga moderno existe un gran interés por presentar la práctica como fiel a una tradición, porque es en esta identidad con la tradición que se funda su legitimidad. De ahí que exista un gran esfuerzo por conservar una “autenticidad” en cada una de las líneas. Este interés por una autenticidad junto a un medio cada vez más mercantilizado en el que la información y el conocimiento entran a convertirse en capitales, ha dado lugar a n marcas registradas, como lo es Satyananda

Yoga, y aunque, el estilo de Happy Yoga aun no tiene la condición de marca registrada, opera como tal. Tanto en las líneas de Satyananda como del Kundalini Yoga promovido por Happy Yoga, sólo pueden impartir los/las profesores/as formados por ellos, quienes después de sus estudios, obtienen la certificación como profesores y son reconocidos como autorizados para oficiar clases de estos determinados estilos. Este reconocimiento lo que avala es que estos profesores se formaron directamente bajo la tradición y que van a ser fieles a ella. En relación con los profesores, señalan en Satyananda Yoga:

Todos los cursos, seminarios y clases, son dictados por profesores, nacionales y extranjeros, entrenados bajo los estrictos parámetros de Bihar Yoga con sede en Munger, Bihar, India, la única Universidad que actualmente se dedica a la enseñanza del yoga y sus ciencias afines. La certificación que exige nuestra organización internacional a todos los profesores, se basa en un entrenamiento intensivo y talleres continuos de actualización y perfeccionamiento de las técnicas y de los procedimientos de enseñanza.

En la Academia de Yoga Satyananda se hace énfasis en que quienes imparten la enseñanza no sólo posean conocimiento teórico, sino que también hayan experimentado personalmente cada una de las técnicas que enseñan<sup>lxxiv</sup>.

Los cursos de formación tanto en Satyananda Yoga, como en Happy Yoga, tienen el objetivo de promover una transformación en los sujetos, de quienes se espera que a partir del estudio de la filosofía y de la práctica de las diferentes técnicas del yoga, se encuentren en un proceso de incorporación de esta en su vida diaria. El profesor/ra no sólo debe conocer y dominar las técnicas del yoga, sino que debe vivir el yoga, pues él va a representar la figura del Maestro para muchos de los/las practicantes que acuden a las clases. El debe encarnar la línea de yoga en la cual fue formado, y como portavoz de ese legado es que su mensaje tiene credibilidad. Como lo señala Bourdieu: “El poder de las palabras, sólo es el poder delegado del portavoz, y sus palabras, es decir, indisociablemente, la materia de su discurso y su manera de hablar- sólo pueden ser como

máximo un testimonio, y un testimonio entre otros de la garantía de delegación del que este portavoz está investido (Bourdieu, 2001:67)”.

Las palabras e instrucciones del Maestro, como del instructor/ra de las clases necesitan a su vez de una condiciones de producción para el logro de su eficacia. Primero, el Maestro representa el imaginario del sabio, generalmente, son hombres -las mujeres hasta ahora están empezando a ser reconocidas como maestras- vestidos de blanco, con una gran barba blanca y de unos 50 años, edad que les permite hablar con cierta autoridad. Niranjananda, el maestro de Satyananda Yoga, como miembro de una orden específica, sigue más el prototipo de esta orden, caracterizada por el vestido azafrán, color que representa la sabiduría y el cabello corto. Ya sea vestidos de blanco o de azafrán, según sea el caso, los Maestros se presentan de una determinada manera en público, se dirigen en su lengua de origen, que usualmente es el inglés y muestran un dominio también del sánscrito, lengua desde la cual explican los términos correspondientes a la filosofía y técnicas del yoga.

Ellos a su vez, hablan como portavoces de aquellos que fueron sus Maestros (Yogi Bhajan, Sivananda, Satyananda, Aurobindo y Madre) con quienes tuvieron la posibilidad de vivir su experiencia espiritual. Por ejemplo, Niranjananda que fue criado por Satyananda desde que era un niño en el Ashram, habla de su maestro

*Imagen 44: Fotografía Swami Bramhdev*



como su padre espiritual y de Shivananda como su abuelo espiritual, y cuenta cómo desde niño ellos le transmitieron sus enseñanzas espirituales:

La base o el fundamento del yoga es la experiencia espiritual, pero no en términos abstractos, sino en términos muy definidos y precisos, y, para ilustrarles este punto voy a darles un ejemplo, al cual quiero que presten mucha atención: cuando yo era muy pequeño, y, vivía en el Ashram, mi maestro, mi gurú me dio la responsabilidad de cuidar los jardines y tras darme esa responsabilidad, salió de viaje, mi edad en ese momento era de 7 u 8 años y había asumido la responsabilidad del Ashram e hice, lo mejor que pude. Pero, cuando mi maestro regresa me dice: -¿se ha usted preocupado por el jardín? – Le dije que sí. Pero, me respondió que no me creía, porque todos los árboles se veían secos, las flores sin brillo, muertas. Y me dijo: -¿qué ha hecho?, ¿cómo ha cuidado usted el jardín? Y yo le dije que todas las mañanas, yo salía con un trapo, limpiaba el polvo a las hojas, quitaba los insectos de los árboles, olía las flores y si no tenían aroma, les echaba algo de perfume. Y mi maestro me dijo:- Muchas gracias, aprecio mucho su esfuerzo, pero sólo una pregunta: -¿le ha echado usted agua a las plantas? Y le respondí: No, no he hecho eso. Y aquella fue mi primera lección de yoga en la vida espiritual y, de esta vida física, porque él me explico que lo que se ve en la parte externa del árbol no es la parte importante, pero lo que sostiene el árbol es lo más importante y, es invisible, porque está bajo tierra y debe ser nutrido y alimentado. Mientras que las raíces tengan nutrientes, el árbol puede enfrentar cualquier situación, pero sí las raíces no tienen nutrientes, el árbol se debilitará y en una tempestad caerá<sup>lxxv</sup>.

Los Maestros fundan la autoridad de su mensaje en su condición de discípulos y fuentes directas de otro gran Maestro, en el caso de Niranjananda, de Satyananda y en la experiencia espiritual que ha tenido a lo largo de su vida. Hargobind Sigh Khalsa, fue discípulo de Yogui Bhajan desde los años 70 y basa su mensaje en lo aprendido de su maestro. A su vez, Swami Bramhdev, maestro de la línea de Aurobindo que sigue Atma, aunque no tuvo contacto directo con él y Madre, sustenta su mensaje espiritual en la experiencia de trabajo sobre sí mismo que tuvo durante largos años en los Himalayas, en

donde, él afirma, se conectó con la energía de Madre y Aurobindo, y, desde entonces decidió ser portavoz de su mensaje. Su condición de discípulos y seguidores de un linaje, y su trayectoria espiritual hacen de estos maestros, personajes legítimos para impartir el mensaje del yoga. De acuerdo con Bourdieu:

la especificidad del discurso de autoridad (discurso profesoral, sermón, etc..) reside en el hecho que no basta que ese discurso sea comprendido ( e incluso, en ciertos casos, si lo fuera, perdería su poder) y que sólo ejerce su propio efecto a condición de ser reconocido como tal. Obviamente, este reconocimiento, acompañado o no de la comprensión, sólo se concede bajo ciertas condiciones, las que definen el uso legítimo: debe ser pronunciado en una situación legítima y por la persona legítima para pronunciarlo (Bourdieu, 2001:71).

En el caso de los maestros de yoga, ellos transmiten su mensaje en unas condiciones particulares. Sus charlas son anunciadas y organizadas con antelación, hecho que crea una gran expectativa previa, que hace que los lugares en los que imparten sus enseñanzas, estén colmados de sujetos ansiosos de escuchar sus palabras. Como portadores legítimos de la palabra, generalmente, los maestros se ubican al frente, adelante del salón, se les adecua especialmente el lugar en donde se van a sentar con flores y velas, y se habilita a una persona que traduzca sus palabras del inglés al español. A su vez, como el espacio por excelencia para compartir con el maestro es el ashram, generalmente se busca un lugar a las afueras de ciudad, para programar un retiro junto al maestro, en el que en condiciones de mayor tranquilidad, lejos de la prisa de la urbe y con mayor sensibilidad cerca a la naturaleza, se cuentan con las condiciones para estar más receptivo al mensaje y para convivir con él en la cotidianidad, para verlo en su condición más humana, comiendo, descansando, bromeando. Es necesario destacar que, tradicionalmente, es el Ashram el espacio en el que toma lugar la relación con el maestro, en un compartir permanente junto a él, en el que el discípulo se entrena en el trabajo, como servicio desinteresado: limpiando, cocinando, ordenando.

Dharmadeva, quien vivió con su maestro 12 años en el Ashram en India comenta acerca de su experiencia: “Vivir con un maestro es como vivir con un espejo al frente, porque todas las cosas se las restriega a uno muy claramente, le permite un trabajo de interiorización muy exhaustivo (Entrevista 4)”. Y es esa, de acuerdo con Foucault, la función del maestro, él es “un operador de la reforma del individuo y de su formación como sujeto. Es el mediador en la relación del individuo con su constitución de sujeto (Foucault, 2008: 133)”. Es el maestro el que le ayuda al sujeto a verse, a ver su ignorancia, a ver su realidad, pero a ver también, sus posibilidades de crecimiento y realización. Foucault recoge una metáfora muy bella para ilustrar este papel jugado por el maestro:

Cuando los ojos pueden verse ¿en qué condiciones lo hacen y cómo? Bueno, cuando perciben la imagen de sí mismo en un espejo. Pero el espejo no es la única superficie de reflexión para unos ojos que quieren mirarse a sí mismo. Después de todo, cuando los ojos de una persona se miran en los ojos de otra, cuando unos ojos miran otros absolutamente semejantes a ellos, ¿qué ven esos ojos? Se ven a sí mismos (Foucault: 2008: 135).

Verse a sí mismo es estremecedor, por eso a veces la experiencia de escuchar a un maestro y de compartir con él, a la vez que esclarece, conmueve en el hecho mismo de verse reflejado en lo que dice el maestro. Al preguntarle a una practicante de Atma, sobre su relación con el Maestro comenta: “cuando Swamiji viene, es como un tsunami, remueve todo, me hace reevaluar todo, me hace cuestionar todo lo que estoy haciendo (Entrevista 6)”.

En los centros de yoga estudiados, los Maestros vienen una o dos veces al año y aunque sus visitas no son muy largas, si son muy intensas, los pocos días que están son suficientes para que los discípulos se conmuevan con su mensaje. No obstante, los/las practicantes establecen una relación con los Maestros que supera la presencia física, ellos sienten y se comunican silenciosamente con sus maestros a través de prácticas como la meditación, en la que a pesar de no estar presentes de forma física, ellos dicen sentir la presencia de sus maestros. Al respecto, comenta la responsable de Atma: “Dicen que Aurobindo y Madre murieron, pero ellos siguen aquí, y yo siento aquí en Atma eso, es increíble, yo en el salón de meditación, he tenido unas experiencias impresionantes de estar meditando dos horas y entrar en estados súper poderosos, digamos, que para mí, en Atma está centrada la fuerza de ellos (Entrevista 6)”.

En los centros se rememora y hace referencia a los maestros de forma continua, e incluso, en Satyananda, todos los años, siguiendo la tradición en India, se hace una celebración en conmemoración de los maestros, el día de *Gurú Purnima*. Purnima traduce, “luna llena”, y, precisamente, en la luna llena del mes de julio se lleva a cabo esta festividad. Este día, de acuerdo con la tradición, es el día consagrado a Vyasa, gran sabio a quien se le atribuye la compilación de los cuatro Vedas, del Mahabarata y del Srimad Bhagavatan. Ese día todos los aspirantes espirituales honran el linaje de sus maestros. En la Academia Satyananda, ese día se programan actividades todo el día, conferencias, prácticas de hatha yoga, y, en la noche se realiza una meditación especial. En una de estas celebraciones, el encargado de dirigir la práctica comentó:

Algunos hemos tenido la oportunidad de compartir con un gurú y hemos despertado hacia ellos un profundo respeto y agradecimiento. Yo tuve la oportunidad de compartir algunos meses en el Ashram con Swami Niranjanda y fue una experiencia de mucho crecimiento. En alguna ocasión Swami me dijo que no todos los que buscaban el yoga, buscaban un gurú, y, que algunos podían aprender la ciencia del yoga sin un gurú. Pero para quienes hemos encontrado un gurú, un inspirador, hoy es un día muy especial, para

rendirle un tributo a los maestros. A los maestros no les interesa si les hacen ofrendas o no, pero a los discípulos si nos gusta agradecerles toda su ayuda y hoy es una ocasión para hacerlo<sup>lxxvi</sup>.



**Guru Purnima**  
**2-0-0-9**

Celebre con nosotros el día del año en que se rinde homenaje al maestro espiritual. Lo invitamos a participar en los programas con su familia y sus amigos. El Gurú Purnima es una fuente de inspiración para la vida espiritual, y para la búsqueda de paz, prosperidad y bienestar.

**MARTES 7 DE JULIO**

Se recibirán donaciones para Sivananda Math en la India, institución creada por Swami Satyananda, que tiene por objeto facilitar el crecimiento de los más débiles y de las poblaciones menos privilegiadas de la sociedad, especialmente en las áreas rurales de la India.

**NO HABRÁ PARQUEADERO**

*Imagen 45: Recorte publicidad escuela Satyananda celebración Gurú Purina*

En Satyananda es el centro en donde los maestros despiertan mayor autoridad y respeto. Aunque en los otros dos centros, los maestros son reconocidos como seres con una gran sabiduría, existe la idea del descubrimiento del maestro interior como la fuente más importante de sabiduría y autoridad. Al respecto, señala una de las fundadoras de Happy Yoga: “Los maestros... mis maestros, me han enseñado que el verdadero maestro es el

Maestro interno... así, que bueno... los maestros son para agradecerles, respetarles y cuidarles, pero el Maestro está cuando cierro los ojos (Entrevista 5)".

## **TECERA PARTE:**

### **ENTRE EL SUEÑO DE UNA VIDA COMUNITARIA Y EL DESARROLLO DEL MERCADO ESPIRITUAL**

El devenir de los sujetos practicantes de yoga en la tensión regulación-libertad se puede rastrear a partir de su sueño de construir una sociedad en la que primen los valores fraternos y comunitarios y su lugar en una sociedad neoliberal cada vez más enajenada e inhumana que con su mercado espiritual ofrece prácticas como el yoga como alternativas terapéuticos.

La aspiración a una futura vida comunitaria hunde sus raíces en la mirada evolutiva de la conciencia, presente en el mensaje de los maestros de yoga, y en la influencia que el esoterismo Occidental, con sus formulaciones del advenimiento de una Nueva Era ejerció desde la Teosofía, en personajes como Vivekananda que fue inspirador del pensamiento de Sri Aurobindo, y éste, a su vez de Satyananda. Yogui Bhajan en su trayectoria como buscador va a confiar en la llegada de una Nueva Era y de un período de amor y conciencia para la humanidad.

De acuerdo con Hannegraaff, las formulaciones de la Nueva Era, se caracterizan por persuasivos patrones implícitos y explícitos de crítica cultural, que tienen sus raíces en el pensamiento occidental. Para el autor holandés, los cimientos de la Nueva Era se encuentran dentro de la sociedad occidental misma. Ésta, usualmente atribuye un dualismo y reduccionismo a la cultura occidental, resultado de la influencia del cristianismo dogmático y de la ciencia racionalista que en su desarrollo marginaron al esoterismo (Hannegraaff, 2000)

Hanegraaff (2000) se refiere con el término “esoterismo” a una tradición histórica que se hizo perceptible por su relación con el hermetismo durante el siglo XV. Como la mayoría de corrientes cristianas, para el autor, el esoterismo ha ido tomando nuevas formas con el impacto del proceso de secularización acaecido desde la Ilustración. En contraste con las premisas de universalidad, en el siglo XIX se desarrollaron innovadoras mezclas del esoterismo tradicional con el racionalismo moderno y las ideas científicas. El resultado fue el fenómeno del “ocultismo”, el cual el autor define como esoterismo secularizado. La idea de éste esoterismo es que la esencia de la verdadera espiritualidad se encuentra detrás de todas las tradiciones religiosas y los conocimientos de éstas han sido conservados por tradiciones secretas a lo largo del tiempo. Así, el esoterismo propone una espiritualidad universal que basada en la experiencia personal, rechaza el dualismo y el reduccionismo.

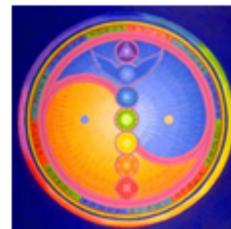
Por vía de la influencia de la Teosofía de H. Blavatsky, la creencia en la Nueva Era se incorporó en los planteamientos del yoga de Vivekananda (De Michelis, 2008) y, desde ahí, en muchos de los representantes del yoga moderno como Satyananda y Yogui Bhajan.

Una de las premisas fundamentales de la creencia Nueva Era, es el postulado de que con su advenimiento se está entrando a una nueva etapa de la historia, que se encuentra determinada, por el desplazamiento del Sol hacia la constelación de Acuario, lo que supone un cambio y transformación en el destino del hombre. Como preparación para la llegada de esta Era de Acuario, en Happy Yoga organizaron una práctica especial, según lo indicado por su maestro Yogui Bhajan:

## Clase de Big Kundalini y Inicio Meditación de 1.000 días

**Sábado 14 de febrero - 10:30 am**  
**En Rosales y en La Macarena.**

Esta sera una clase de Big Kundalini como la de todos los sabados pero aprovecharemos para dar inicio a la Meditacion 1000 días. Nos estamos acercando rápidamente a la entrada a la Era de Acuario, dejaremos atrás la Era de Piscis y entraremos a una era de conciencia global, radiancia, intuición y cooperación; una edad que nos traerá una era de ecuanimidad y prosperidad, acompañada por una evolución en nuestra capacidad de percibir, pensar y sentir. Pero semejante crecimiento significara tener que dejar atrás viejas estructuras y formas de pensar, comunicar y vivir que quedarán en el pasado. Esta meditación nos preparará para estos cambios.



Yogui Bhajan utilizó su claridad intuitiva para enfocarnos para esta transición, observando que el amanecer de la Era de Acuario ocurría exactamente a las 11:30 am (hora de los Angeles), el 11 de noviembre de 2011. Comenzando la meditación el 14 de febrero serán 1.000 días para ésta fecha. Al hacerla durante 1.000 días logramos experimentar la maestría sobre nuestro propio ser y confirmar nuestra conciencia, más allá de cualquier cambio del tiempo, el espacio y las circunstancias.

Estaremos haciendo la meditación que enviamos en el archivo anexo. Te invitamos a que comiences con nosotros el sábado 14 a las 10:30 en nuestras dos sedes: que podamos entrar despiertos, conscientes y radiantes a la Era de Acuario.

**Entrada libre**

*Imagen 46: Recorte de Invitación a práctica de Kundalini Yoga - Happy Yoga*

De acuerdo con lo expresado por la instructora de Happy Yoga en esa práctica: “La era de Acuario significa, el tiempo de la justicia, la paz, el amor y la fraternidad, en la que se manifiestan libremente sentimientos y emociones como la solidaridad, la alegría, el pertenecer a un todo, etc. En la Era de Acuario la humanidad encontrará finalmente el tan anhelado tiempo de la paz y la plenitud<sup>19xxvii</sup>. Sin embargo, esta idea de felicidad total, no es algo novedoso. La existencia de estados de felicidad ha sido una constante en la

historia: la época dorada a la que se refería Hesíodo, el paraíso del que habla la Biblia, e incluso, el paraíso perdido que buscan los filósofos modernos como Moro, son tan sólo algunos ejemplos de aquellos estados de felicidad soñados siempre por el hombre.

Algo que caracteriza esta creencia en una Nueva Era, es el esfuerzo por presentar una visión integradora. Existe un intento por conciliar ciencia y religión (física y misticismo), para lograr así, una dimensión holística de la realidad que logre ver tanto lo sensible como lo suprasensible. Se presenta así, una particular filosofía de la historia, bajo la cual, al igual que el racionalismo romántico en el que el progreso depende del desarrollo de la racionalidad, con el desplazamiento del Sol por la constelación de Acuario, el hombre retomará ese camino de conciencia que lo conducirá hacia la tan anhelada realización. Esta visión al igual que las otras, es una visión evolutiva en la que a pesar de las dificultades, el hombre va siempre hacia delante. En este sentido, es clave el concepto de reencarnación, el cual imprime un aire de esperanza a la existencia humana. Pues, no existe una muerte final o concluyente. El hombre tiene la oportunidad de empezar de nuevo su vida y trabajar sobre los aspectos pendientes por mejorar. A través de las encarnaciones las personas tienen que vivir todos los aspectos “buenos” y “malos”, para experimentar la universalidad de la existencia. Esto se relativiza en pro de la conciencia, del conocimiento de lo justo y la verdad del ser, de lo divino que el hombre desarrollara a lo largo de su vida. El ser humano se encuentra así, inmerso en un proceso abierto y continuo de transformación y trascendencia.

Aurobindo, aunque no mencionó nunca el tema de la Era de Acuario, desde una mirada de progreso, confiaba en la posibilidad de evolución del ser humano y su conciencia. Al respecto señalaba:

La vida es evolución de conciencia. El hombre no es el último estadio de la evolución, el próximo estadio será un ser Supramental, un ser capaz de manifestar en sí mismo la

Conciencia Suprema, las cualidades divinas. Nosotros podemos participar en este proceso de evolución, creciendo la conciencia de todas las partes de nuestro ser, volviéndonos instrumentos para el establecimiento de una nueva clase de vida, la Vida Divina sobre la Tierra<sup>lxxviii</sup>.

De forma seguida, señalan en Atma:

El Yoga Integral de Sri Aurobindo y La Madre está basado en una aspiración sincera, una entrega total a la Divinidad y un rechazo a todo aquello que no es útil para lograr este objetivo.

Este Yoga no busca solamente una salvación personal o una transformación del ego individual. Como Sri Aurobindo dijo, este yoga empieza donde los otros yogas terminan. Su meta es cambiar el ego colectivo, alcanzar la perfección del mundo a través de la auto-perfección, ayudar a bajar a la Tierra la conciencia más elevada y lograr la unidad humana<sup>lxxix</sup>.

Esta idea muy famosa de Aurobindo de “cambia tú, si quieres cambiar el mundo” se enmarca en el predominio en las sociedades contemporáneas de las iniciativas de política de vida en comparación con las de política emancipatoria. Para Giddens, mientras la política emancipatoria es una política de opciones de vida, la política de vida es una política de estilos de vida (Giddens, 1991). En este sentido, la política emancipatoria se interesa por la liberación de colectivos de la opresión y la explotación y la política de vida, centra su atención en las cuestiones políticas relativas a los procesos de identidad y liberación en la vida cotidiana.

Para Giddens (1991), es el feminismo el que abre propiamente las puertas a la política de vida, al señalar cómo los cambios en las relaciones de poder se objetivan en cambios en

formas de vida, en el caso de las mujeres, en la distribución de las tareas del hogar, en la salida a una vida laboral y en su reconocimiento como sujetos. La política de vida es entonces una política de decisiones de vida que atraviesa los espacios más privados y que posibilita una construcción diferente de lo público. De tal modo, política emancipatoria y política de vida no son necesariamente excluyentes, por el contrario, posibilitan la edificación de un proyecto político construido desde las prácticas de la vida cotidiana.

En la misma perspectiva, Foucault observa que los nuevos tipos de luchas son luchas transversales e inmediatas configuradoras de sujetos nuevos que al construir una subjetividad propia, generan resistencia a la forma de producción imperante. De acuerdo con Foucault, estas luchas se caracterizan por:

1. Sus objetivos son los efectos del poder como tales. “Por ejemplo, la profesión médica no es criticada sólo porque sea un negocio, sino porque ejerce un poder incontrolado sobre los cuerpos de la gente, su salud, su vida y su muerte” (Deleuze, 1986: 45)
2. Son luchas inmediatas porque las personas critican las instancias de poder más cercanas, que ejercen una acción sobre el individuo.
3. Cuestionan el estatuto del individuo y reivindican el derecho a la diferencia
4. Cuestionan las relaciones del conocimiento con el poder.
5. Ante todo, estas luchas actuales giran alrededor de la pregunta ¿Quiénes somos? (Deleuze: 1986:59)

En síntesis, el objetivo central de estas luchas no es atacar una determinada institución, sino una técnica de poder que se vive en la vida cotidiana y que domina a los cuerpos y a sus sujetos. Al observar estas luchas en el escenario del yoga como práctica de sí, es interesante el cambio de los/las practicantes en su concepción del cuerpo y de la enfermedad. Desde una mirada holística no se separa la mente del cuerpo, ni el todo de la parte. Mientras que en la medicina ortodoxa, la enfermedad es vista como la invasión del cuerpo por gérmenes externos y el trabajo del médico es acabar con esos invasores, en este tipo de prácticas, la enfermedad es concebida como un desequilibrio generado por el propio sujeto. Los y las practicantes, que usualmente acuden a médicos alternativos, consideran la enfermedad no sólo en términos físicos, sino también, mentales y emocionales. En este sentido, las actitudes, los pensamientos y las emociones participan de los desequilibrios del ser humano, y, por tanto, de la enfermedad. La enfermedad es vista desde el síntoma, se constituye en una oportunidad del sujeto para auto-observarse, para confrontarse a sus represiones y problemas internos. Hasta que el sujeto no asuma sus conflictos, el síntoma no cesa de aparecer, la enfermedad se metamorfosea y persiste en su mensaje. En relación con este trabajo propio con la enfermedad, señala una practicante de Atma:

yo tengo un libro, donde escribo siempre lo que hago, lo que pienso lo que como, como lo comí, que pensé antes de comer, siempre... todo el tiempo. Yo tuve hace unos años, un proceso físico, en el que supuestamente había una cosa en las hormonas que se me subía, imagínate lo loco... se me inflamó la glándula pituitaria, loquísimo. Fui a muchos médicos, y fui a un endocrinólogo y me dijo: -si usted no se toma estas pepas, usted no se va a mejorar, me dijo usted tiene que tomarse estas pepas. Yo no me las tome e hice un trabajo interno. Empecé a ir donde todos mis médicos, todos muy amigos míos homeópatas, acupunturistas, y después descubrí que todo es cuestión de hábitos, y de cómo estoy actuando. Yo escribo todo lo que me como, cómo me lo comí, yo hago como

un paneo diario de misma , entonces desayuno como desayuno, qué hago... todo y ,si algún día empiezo a sentir que me voy a enfermar de esa cosa hormonal, yo hago un stop, leo el libro y digo: ok ya entendí, es porque..., y empieza de mí... Es decir, las enfermedades de nosotros los humanos vienen porque no somos conscientes de que somos así, y queremos que un médico nos solucione el problema que nosotros mismos no hemos querido hacer y puedes ir al mejor médico y no... tenlo por seguro que si tu no haces tu trabajo adentro no te curas. Empecé a descubrir, claro es porque no tomé suficientemente agua, es porque pensé de esta manera, es porque estoy estresada, porque no le dije a mi mama que me parecía horrible lo que me dijo el día domingo, todo está conectado..., es loco pero es así, y mira yo me sané de eso, y tengo que hacerlo todo el tiempo porque como dice Swamiji esto es 24 horas ese trabajo , entonces siempre tengo un cuaderno donde escribo todo, mis periodos como está la luna, porque el periodo menstrual se conecta con la luna, los ciclos lunares lo ideal es que uno tenga el periodo más o menos en la luna, porque es el momento en que está conectado uno con la tierra. Entonces me empecé a conectar con la luna para entender la luna , me empecé a conectar con los ciclos también, escribo todo lo que como o no como, digamos me encantan los dulces trato de observar porque me encantan y veo que a veces uno trae un montón de algo, digamos la ansiedad es un algo, es digamos uno dice ansiedad y uno como que porque tengo que residir la ansiedad en mi, vuelvo hacia atrás, es un hábito, ok, aunque es un habito , todo el tiempo... entonces es eso , entonces la comida qué alimentos me dan bienestar y qué alimentos me dan ansiedad, qué alimentos no me sientan. Hay veces el chocolate me sienta muy bien, otras veces no, porque el cuerpo no necesita ese elemento, es escuchar la maquina que uno tiene, es como el carro si tu le echas mucho aceite en exceso o gasolina, no anda bien... Ahí va todo el mundo, a toda hora con gastritis, con malestar; ¿porqué uno va a estar así? no y es que se ha vuelto un mal que todos los hombres vivimos mal con nosotros mismos, hace parte de su naturaleza, y es estar mal porque trabajo mucho, o estar mal porque estoy peleando con mi novio o porque me dejó mi novio y tengo que estar mal, y se vuelve uno un títere del sistema, pero por eso hay que cambiar, uno tiene que cambiar y en ese momento cambian los demás, desde los 15 años escribo todo, y desde el año pasado no hace dos años aumenté mi trabajo de escribir, como siento los líquidos de mi cuerpo, tensiones específicas, y empiezo a hacer el mapa, y sabes porque este dolor viene, la cadera no se qué y empieza uno a aprender... (Entrevista 6)

El yoga como práctica de sí, se inscribiría en este nuevo tipo de subjetividad que se construye en unas condiciones de paradoja, en el sentido de Luhmann (1995), es funcional y al mismo tiempo disfuncional, es apropiada y mediada por el mercado, pero también es el nicho de nuevas formas de resistencia.

En este marco, es indiscutible el valor que han adquirido hoy los ideales de salud, belleza y bienestar como requisitos indispensables para cualquier perfil de individuo exitoso. Hay quienes llegan a plantear que en nuestras sociedades en las que impera lo instrumental, lo empírico y lo positivo, presenciamos nuevas formas de salvación que adoptan estos principios<sup>lxxx</sup>. La salvación ahora es inmanente e inmediata, ya no hay que esperar la vida después de la muerte para alcanzarla, ésta es accesible para todos aquellos que puedan pagar por ella. El ideal de la salud se constituye entonces en una nueva forma de soteriología promovida desde los procesos del mercado. Esta nueva forma de salvación, no implica concepciones sobrenaturales sino que se funda en bases racionales, naturales y usualmente científicas.

El ideal de hoy es lucir sano, joven, esbelto y ganar la carrera contra el tiempo; pareciera que quisiéramos luchar contra nuestro inevitable destino hacia la muerte. De acuerdo con Richter (1984), esta creciente preocupación por prevenir la enfermedad y retardar el envejecimiento evidencia nuestra negación de la muerte, nuestra finitud, queremos ser eternos y superpoderosos, queremos trascender los límites humanos. Bajo esta búsqueda, el anciano de oriente se convierte en un arquetipo perfecto a seguir. Oriente representa esos valores anhelados, salud, equilibrio, armonía y ante todo, longevidad. Y por supuesto, la globalización pone al alcance de nuestras manos todas las filosofías y técnicas con las cuáles podamos lograr estos fines. Oriente se convierte en ese complemento perfecto para la entropía de la dinámica occidental, al representar lo contrario al materialismo, la enfermedad y la desdicha. Es necesario entonces,

espiritualizar nuestras sociedades occidentales y que mejor que apropiándonos de los discursos y prácticas de Oriente. Una apropiación que se presenta bajo lo que Giddens (1991) llamo un *efecto collage*, en el que convergen relatos y prácticas de distintos orígenes que abren todo un ramillete de posibilidades para elegir el camino para sanar y espiritualizar nuestras vidas. Este discurso es adoptado por un mercado que vende la espiritualidad como una mercancía más y utiliza el imaginario de salud, paz y tranquilidad que inspira prácticas como el yoga para vender toda clase de productos.

*Imagen 47: Publicidad Punto Blanco*





Imagen 48: Publicidad Punto Blanco



Imagen 49: Publicidad Yogurt Vaalia



Imagen 50: Publicidad proyecto de apartamentos- Avenida 19 (Bogotá)



155 Imagen 51 :Publicidad "Dolex gripa"

No es casual entonces, que instituciones de recreación y deportes encuentren en las imágenes del yoga un signo perfecto para promover la vida sana. Incluso, ese efecto collage logra tales alcances, que es posible poner a un practicante de yoga al lado de la promoción de un medicamento farmacéutico, cuando como lo señaló anteriormente la practicante, los sujetos que siguen estas prácticas se distancian de la utilización de estos fármacos. No importan los caminos para obtener el bienestar perfecto que representa el yoga, tanto el yogurt como el cereal, la ropa interior y hasta el recorrido por el centro comercial, apelan a la imagen del yoga como el ideal buscado, ideal de paz y amor a alcanzar, en condiciones de vida completamente diferentes a las que le dieron origen.

Prácticas como el yoga y la meditación, son usualmente consideradas como “prácticas alternativas”, y como el nombre lo indica, su objetivo es ubicarse como “alternativa”, como una opción *diferente a*. Sin embargo, resulta ser una opción, que, en lugar de crear rupturas, como lo quiso hacer la contracultura, actualiza los dispositivos de poder ante nuevas búsquedas e ideales. De acuerdo con Zizek (2005), este tipo de discursos orientales son completamente perfectos para el capitalismo de hoy, el imperativo es: “aléjate” “distánciate” “no te dejes afectar”; “ánclate en estos ideales y sobrevive”, recibe tus terapias, practica yoga y podrás adaptarte a tu forma de vida y aumentar tu productividad.

Al ubicarnos en la sociedad contemporánea, es posible observar la forma en que los procesos subjetivos, se articulan en una doble dinámica, en la que existe una tendencia a individuarnos según las exigencias del poder principalmente como consumidores, pero también emergen nuevas formas de relación consigo mismo que se resisten a los códigos y los poderes establecidos. Y, aunque existe cierta adaptación de estas prácticas de sí al capitalismo contemporáneo, éstas plantean nuevas formas de ser sujeto, nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás. El yoga como práctica de sí, se inscribe en todo un sistema simbólico coherente, en el que la configuración de una nueva ética es algo indispensable. La mayoría de las escuelas de yoga comparten unos principios éticos comunes basados en los postulados filosóficos del yoga de Patanjali, que son compartidos por las diferentes líneas de yoga, a pesar de la diferencias en sus propuestas técnicas. Así, detrás del yoga como práctica de sí, se esconde lo que Bourdieu (2007) llamó una lógica práctica, en la que subyacen formas de hacer, de pensar el mundo y nuestra existencia en él, lógica que configura toda una forma de vida que se despliega en medio de unas condiciones de ambivalencia, en las que los sujetos buscan espacios de libertad, pero su realidad sigue desarrollándose en una sociedad de mercado, en la que ni siquiera el Espíritu ha quedado al margen de su lógica.

## CONCLUSIONES

El yoga es una práctica que se ha transformado a lo largo de la historia y de la que es difícil hablar de una forma pura. Con el malestar producido por un desarrollo industrial, en el que las dimensiones corporal, ética y emocional, quedaron al margen, grupos como la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) y las diferentes iniciativas de cultura física, generaron una gran influencia en India que como colonia inglesa recibió la incidencia de estos movimientos. En un contexto de tensiones alrededor de la configuración de una identidad nacional y del logro de la independencia en India, a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, se retomó la tradición del yoga con una nueva forma que incorporaba los desarrollos de cultura física en boga, y que buscaba ante la discriminación racial que sufrían los pobladores de ese país, mostrar al mundo la fuerza y destreza de su raza. Esto generó nuevas transformaciones en la historia del yoga, la cual empezó a expandirse hacia Occidente, primero con la participación de Vivekananda en el Parlamento Mundial de las Religiones (1893), y después con la difusión en Estados Unidos y Europa del yoga postural, en cabeza de maestros como Pathabbi Jois y B.K.S Iyengar. En el contexto de la contracultura, estos maestros que representaban la espiritualidad que buscaban los jóvenes, desencantados con el materialismo y la sociedad de masas capitalista, recibieron una gran acogida en los países del Norte de América. Con la llegada de nuevos maestros a Estados Unidos, el yoga se expandió paulatinamente por el continente americano. En Colombia, las primeras escuelas de yoga se empezaron a abrir entre las décadas de los 60's y los 70's. Sin embargo, sólo fue, con el desarrollo de los procesos de movilidad promovidos por la globalización y del desarrollo del mercado en la década de los 90's, y comienzos del siglo XXI, que los centros de yoga comenzaron a crecer vertiginosamente en la ciudad de Bogotá.

A partir del trabajo de campo realizado en tres centros de yoga en la ciudad, se desarrolló un análisis del yoga como práctica de sí. El primer aspecto a destacar de este análisis, es el de la caracterización de los sujetos que acuden a la práctica. Son personas

provenientes, principalmente de las clases alta y media-alta de la ciudad, que cuentan con el capital económico, cultural y social para acceder a la práctica, pues ésta presenta restricciones de entrada relacionadas con el precio, la lengua en que se difunde el mensaje de los maestros (inglés) y las redes de amigos. El segundo aspecto en consideración, fueron las condiciones espacio – temporales, mediante las cuales se puede comprender como a partir de la configuración de espacios- tiempos sagrados, los/las practicantes crean colectivamente con su prácticas rituales unas condiciones especiales, que hacen de los centros de yoga, el lugar apropiado para el desarrollo de esta práctica de sí. El tercer aspecto estudiado, se relacionó con las razones por las que las personas acuden a las prácticas, las cuales se recogieron bajo el concepto de inquietud de sí formulado por Foucault. Entre las principales razones, se encontraron, crisis emocionales, frustraciones, inquietudes corporales suscitadas por enfermedades o el interés de llevar una vida saludable y la búsqueda de una terapia para tratar el estrés y las angustias que despiertan la aceleración e inestabilidad de la vida contemporánea en la urbe. El cuarto aspecto investigado, fue la forma en que los sujetos incorporan la práctica de yoga en su vida cotidiana, en un proceso de intento de construcción de una forma de vida, según la cual, siguiendo a Agamben (2001), los sujetos procurarían darle una forma, fin y potencialidad a cada instante de su existencia. Esta incorporación de la práctica de yoga como forma de vida, se encuentra matizada por el grado de inmersión en la práctica, el compromiso institucional con los centros y los fines buscados. Estos elementos permiten proponer una caracterización de los/las practicantes como iniciados/as, buscadores/as y usuarios/as. Los iniciados/as son aquellos/las que mediante un rito iniciación, asumen renacer en su vida espiritual, comprometiéndose a seguir la ética de vida propuesta por Patanjali para el yoga e incorporar las diferentes técnicas (posturas, respiraciones, meditación...) para el logro de una transformación que les permita hacer de sí mejores seres humanos, más compasivos, sabios y equilibrados. Estos iniciados/as, generalmente, asumen un compromiso institucional y quedan a cargo como coordinadores de las prácticas de yoga y meditación en los centros, después de haber pasado por el debido curso de formación. Los/las buscadores/as, han visitado varios centros de yoga, pueden haberse iniciado en diferentes líneas y han decidido no asumir un compromiso

institucional con ninguna. Ellos tienen una fuerte inquietud de sí que los ha llevado a incorporar a su manera, las prácticas que han aprendido en diferentes lugares. Y finalmente, los usuarios, son aquellos/as que más por el boom mediático o por el deseo de liberarse del estrés, buscan la práctica de yoga, pero sin ningún interés manifiesto de comprometerse institucionalmente o de buscar contacto con alguna verdad trascendente de su existencia.

La manera en que incide el yoga como práctica de sí en la autotransformación del sujeto se aborda desde el concepto de espiritualidad propuesto por Foucault. Esta espiritualidad exige una askesis, la cual propone que para autotransformarse y tener acceso a la verdad trascendente que busca el sujeto, es necesario un trabajo sistemático de preparación (*paraskue*) para asumir de la mejor manera las diferentes circunstancias de la vida, mediante la puesta en práctica de técnicas precisas y el equipamiento con un cuerpo de discursos (*logoi*) escuchados o leídos de los maestros que se deben hacer efectivos en el momento en que se precisen.

El último aspecto abordado en el yoga como práctica de sí, es el análisis de la presencia del otro a través de la figura del Maestro. En el yoga, la relación maestro-discípulo juega un rol primordial como la forma mediante la cual se mantiene viva la tradición filosófica y la práctica. El maestro, en su lugar de espejo es el encargado de ayudarle al sujeto a ver lo que debe trabajar de sí para automejorarse. No obstante, con el propósito de no generar dependencias, incluso del Maestro, y ante la imposibilidad de la presencia permanente de éste, algunas manifestaciones contemporáneas del yoga, promueven el desarrollo de un maestro interior, que sería el que se constituiría en la fuente última de sabiduría y autoridad.

Finalmente, se desarrolla una reflexión acerca del lugar ambivalente en el que se mueven los sujetos, entre el sueño de una nueva era en la que predomine la ética, el amor y la

fraternidad y el desarrollo de un sistema de producción de mercado que ha sido el que ha llevado a muchos de ellos a buscar la práctica de yoga, ya sea como una terapia o como una alternativa más de consumo.

## REFERENCIAS

### ENTREVISTAS

**Entrevista no. 1** Antiguo practicante Kriya Yoga, independiente, residencia del practicante, Bogotá, 28 de febrero de 2011, grabación digital, 58 minutos Entrevistó: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

**Entrevista no. 2** Antigua practicante de Satyananda Yoga, independiente. Residencia del practicante, Bogotá, 12 de diciembre de 2010, grabación digital, 72 minutos Entrevistó: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

**Entrevista no. 3** Practicante de Satyananda Yoga, Escuela Bogotá, Residencia del practicante, Bogotá, 12 de diciembre de 2010, grabación digital, 35 minutos Entrevistó: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

**Entrevista no. 4** Dharmadeva líder iniciado en la línea Satyananda Yoga, independiente. Café Broth, Bogotá, 02 de febrero de 2011, grabación digital, 40 minutos Entrevistó: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

**Entrevista no. 5** Fundadora Happy Yoga, Escuela Happy Yoga. Entrevista Escrita medio electrónico, Residencia del practicante, Bogotá, 27 de febrero de 2011, dos páginas digitales, Elaboró cuestionario: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

**Entrevista no. 6** Directora Centro de yoga Atma, Centro de yoga Atma, Instalaciones Centro de yoga Atma, Bogotá, 14 de febrero de 2011, grabación digital, 67 minutos Entrevistó: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

**Entrevista no. 7** Practicante Centro de yoga Atma, Centro de yoga Atma, Instalaciones Centro de yoga Atma, Bogotá, 14 de febrero de 2011, grabación digital, 30 minutos Entrevistó: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

**Entrevista no. 8** Practicante Happy Yoga, Escuela Happy Yoga. Café Broht, Bogotá, 2 de noviembre de 2010, grabación digital, 30 minutos Entrevistó: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

**Entrevista no. 9** Inicado Gran Fraternidad Universal, Gran Fraternidad Universal sede Bogotá, Residencia del practicante, 8 de febrero de 2011, grabación digital, 70 minutos Entrevistó: Yenny Carolina Ramírez Suarez.

## INDICE DE IMÁGENES

	Pág.
Imagen 1: Pasupati Seal	21
Imagen 2: Logo YMCA	28
Imagen 3: Surya Namaskar (Saludo al Sol)	35
Imagen 4: Rajarshi Krishna Yogananda	41
Imagen 5: Swami Satyananda	42
Imagen 6: Swami Nirranjananda	43
Imagen 7: Academia de Yoga de Bogotá	44
Imagen 8: Yogui Bhajan	46
Imagen 9: Logo de Happy Yoga	49
Imagen 10: Sede de Happy Yoga Quinta Camacho	50
Imagen 11: Sri Aurobindo	52
Imagen 12: Swami Bramhdev	53
Imagen 13: Atma- Salón de meditación	54
Imagen 14: La Madre	56
Imagen 15: Recorte folleto promocional escuela profesores -Happy Yoga	61
Imagen 16: Namaste (1994)- Pintura de Alex Gray	68
Imagen 17: Reliquias de Sri Aurobindo – Auomira (Villa de Leyva)	79
Imagen 18: Persona leyendo Savitri durante el retiro de recepción de las reliquias de Sri Aurobindo - Auomira (Villa de Leyva)	80
Imagen 19: Publicidad de Adidas de la línea especial de ropa para la práctica de yoga	81
Imagen 20: Información publicada en cartelera de Auomira	83
Imagen 21: Venta de ropa en Auomira	83

Imagen 22: Instalaciones Auromira	86
Imagen 23: Salón de yoga de Auromira	86
Imagen 24: Casa de las Flores Auromira	87
Imagen 25: Camino de flores ceremonia de recepción reliquias Aurobindo - Auromira	87
Imagen 26: Flores que representan Aspectos del símbolo de Madre- Conversión Auromira	89
Imagen 27: Flores que representan Aspectos del símbolo de Madre- Pureza Auromira	89
Imagen 28: Flores que representan Aspectos del símbolo de Madre- Perseverancia Auromira	90
Imagen 29: Entrada salón de meditación – Auromira	92
Imagen 30: Aviso entrada salón de meditación – Auromira	93
Imagen 31: Reverencia a reliquias Sri Aurobindo salón de meditación - Auromira	94
Imagen 32: Altar Madre comedor Auromira	95
Imagen 33: Detalle altar Madre Salón de Meditación – Auromira	95
Imagen 34: Gurú Purnima Escuela Satyananda sede Bogotá	112
Imagen 35: Publicidad de la Escuela de Formación de Profesores de Happy Yoga	116
Imagen 36: Publicidad de la Escuela de Formación de Profesores de Happy Yoga	117

Imagen 37: Segunda generación del grupo de formación de profesores de Happy Yoga	119
Imagen 38: Imagen Promocional Estudios Yoguicos Satyananda	119
Imagen 39: Recorte de folleto promocional Estudios Yoguicos Satyananda	120
Imagen 40: Practicantes de Happy Yoga realizando postura de mantener los brazos arriba	129
Imagen 41: Mensajes en paredes salón de meditación Auromira	131
Imagen 42: Mensajes en paredes salón de meditación Auromira	131
Imagen 43: Recorte tomado del folleto promocional de la Escuela de Profesores de Yoga de Happy Yoga	135
Imagen 44: Fotografía Swami Bramhdev	137
Imagen 45: Recorte publicidad Centro Satyananda - Celebración Gurú Purnima	142
Imagen 46: Recorte de Invitación a práctica de Kundalini Yoga - Happy Yoga	146
Imagen 47 - 48: Publicidad Punto Blanco	153
Imagen 49: Publicidad Yogurt Vaalia	154
Imagen 50: Publicidad proyecto de apartamentos- Avenida 19 (Bogotá)	155
Imagen 51: Publicidad “Dolex gripa”	155

## BIBLIOGRAFIA

- Agamben G (2001). *Medios sin fin: Notas sobre la política*. Valencia: Pre-textos.
- Alonso L.E. (1998). *La mirada cualitativa en sociología*. Madrid: Fundamentos.
- Alter J (2008). “Yoga Shivar: Performativity and the study of modern yoga”. En: Singleton M y Byrne J. *Yoga in the modern world: contemporary perspectives*. New York: Routledge.
- Aurobindo Sri (1977). *Guía del yoga integral*. Barcelona: Plaza y Janes.
- Baghavad gita: o canto del bienaventurado (1961)*. Traducción del sánscrito de José Barrios Gutierrez. Madrid: Aguilar.
- Bauman, Z. (1999). *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*. Barcelona: Gedisa.
- Beck, U. (2006). *La sociedad del riesgo: hacia una nueva modernidad*. Barcelona: Surcos.
- Bourdieu P (2001). *¿Qué significa hablar?* Madrid: Akal
- Bourdieu P. (2007). *El sentido práctico*. Buenos Aires: Siglo XXI
- Bourdieu P (2008). *La distinción: bases sociales del gusto*. Buenos Aires: Taurus
- Boyer, R. (1986). *La théorie de la régulation. Une analyse critique*, Paris : La Découverte.
- Butler, J. (2001). *Mecanismos psíquicos del poder: teorías sobre la sujeción*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Cazeneuve J (1971). *Sociología del rito*. Buenos Aires: Amorrortu
- Derrida J. (1994) *Spectres of Marx*, London, Routledge.

Diccionario de sanscrito. En línea:

<http://www.diccionariosdigitales.net/glosarios%20y%20vocabularios/diccionario%20s%C3%81nscrito-castellano-aaa-ddd.htm>

Deleuze G. (1987). Foucault. Barcelona: Paidós.

De Michelis E (2005). *A history of modern yoga: Patanjali and the western esotericism*. London: Continuum

De Michelis E (2008). “Modern yoga: history and forms”. En: Byrne J. y Singleton M. *Yoga in the modern world: contemporary perspectives*. Abingdon: Routledge. p. 17-35.

Dufour, D.R. Los *desconciertos del individuo sujeto*. En: Le Monde Diplomatique. Edición Cono Sur. No. 23 Buenos Aires. 11/05/2001.

Dufour, D.R. (2003). *El arte de reducir cabezas: sobre la nueva servidumbre del hombre liberado en la era del capitalismo total*. Traducción: Pío Eduardo San Miguel. Bogotá: Escuela de Psicoanálisis y Cultura. Universidad Nacional de Colombia (Traducción no publicada).

Durkheim E (1995). *Las formas elementales de la vida religiosa*. México: Colofón.  
Consultado en línea en:  
<http://www.filestube.com/l/las+formas+elementales+de+la+vida+religiosa+pdf>. 27/11/10

Eliade M (1981). *Lo sagrado y lo profano*. Barcelona: Guadarama

Eliade M (1987). *Patanjali y el yoga*. Barcelona: Paidós.

Eliade M (1997). *La India*. Barcelona: Herder.

Eliade M. (2000). *Técnicas del yoga*. Barcelona: Kairós.

Eliade M (2001), *Nacimiento y renacimiento: el significado de la iniciación en la cultura humana*. Barcelona: Kairos.

Eliade M. (2002) *El Yoga: inmortalidad y libertad*. México: Fondo de Cultura Económica.

Foucault M (1987). *La inquietud de sí: Historia de la sexualidad 3*. México: Siglo XXI Editores

Foucault M (1994). "On the genealogy of ethic". En: *Essential Works of Foucault 1954-1984*. Vol.1. London : Penguin

Foucault M (1996). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.

Foucault, M (1999). *La ética de cuidado de sí como práctica de libertad*. En: Estética, ética y hermenéutica. Obras esenciales. Vol. Paidós.

Foucault, M (2007). *El nacimiento de la biopolítica*. México: Fondo de Cultura Económica.

Foucault M (2008). *La hermenéutica del sujeto*. Buenos Aires: Fondo de cultura Económica.

Giddens A. (1991). *Modernidad e identidad del Yo*. Barcelona : Península.

Giraldo C (2008). *Del ciudadano al cliente: ciudadanía y derechos sociales en América Latina* En: *Revista Nova et vetera*. No. 60. Facultad de Investigación. Bogotá: ESAP. p. 11-22

Giraldo C (2007). "Financiarización: un nuevo orden social y político". En: Giraldo C. *¿Protección o desprotección social?* Bogotá: Ediciones desde abajo.

Guber R (2001). *La etnografía: método, campo y reflexividad*. Bogotá: Norma.

Hamilton M. et Al. (1995). "Eat, Drink and be salved: the spiritual significance of alternative diets". En : *Social Compass*. 42 pp. 497-511

Hanegraaff W. y Faivre a. (1998). *Western esotericism and the science of the religion*. Lovaina: Bondgenotenlaan. Consultado en línea en: <http://books.google.com.co/books?id=GodzjlfO7e8C&printsec=frontcover&dq=inauthor:>

[%22Wouter+J.+Hanegraaff%22&hl=es&ei=IFeXTc71L9K5tgeC2qz0Cw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=2&ved=0CC0Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false](#)

Hanegraaff W (2000). “New Age: Religion and Secularization” in *Religions in the Disenchanted World*, Numen, Brill Academic Publisher. 47 (3): 288-312.

Harvey, D [1990]. *La condición de la posmodernidad: investigación sobre los orígenes del cambio cultural*. Buenos Aires: Amorrortu..

*Hatha yoga pradipika: luz sobre el yoga*. Traducción de José Antonio Offroy. Tomado de [http://escuelaanahatadharmayoga.com/Hatha%20Yoga%20Pradipika%20\(Spanish\).pdf](http://escuelaanahatadharmayoga.com/Hatha%20Yoga%20Pradipika%20(Spanish).pdf), el 16/12/10

Heelas P (2008). *Spiritualities of life*. Oxford: Blackwell.

Hervieu-Lèger, D (1999) *Le pèlerin et le converti : la religion en mouvement*. París : Flammarion.

Johnson, E (1979) *The history of YMCA physical education*. Chicago: Association Press.

Jois P (2010). *Yoga Mala*. San Francisco: North Point Press.

Klein N (2001). *No logo: el poder de las marcas*. Barcelona: Paidós

KRIYA YOGA MAGAZINE (1976). Bogotá: Kriya Yoga Ashram. No. 6 – 7.

Luhmann N (1995). *Poder*. Barcelona: Anthropos

Mahadevan T.M.P. (1998). *Invitación a la filosofía de la India*. México: Fondo de Cultura Económica.

Patanjali (2003). *Yoga Sutras*. Barcelona: Ediciones Indigo.

Tugendhat, E [(1996). “Identidad personal, nacional y universal”. En: *Ideas y Valores*. No. 100. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Lipietz, A. (1986). New tendencies in the international division of labor: regimes of accumulation and modes of regulation. En A. Scott y M Storper, Production, work, territory; the geographical anatomy of industrial capitalism. London

Marcus, G. (2001). “Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal”. En: *Alteridades 11*. (22). México: Universidad Autónoma Metropolitana. p.11-127

Marx K (1977). *El Capital: crítica de la Economía Política*. México: Fondo de Cultura Económica.

Richter H. (1984). *All mighty: a study of the god complex in western man*, Claremont: Hunter House.

Sáenz J (2007). “La escuela como dispositivo estético” En: Brigeiro y Diker, *Educación(sobre) impresiones estéticas*. Buenos Aires: Del Estante Editorial.

Sáenz J (2010). *Notas para una genealogía de las prácticas de sí*. Documento presentado en conferencia para la candidatura de profesor titular. Bogotá. Universidad Nacional de Colombia.

Satyanada (1973). *La sabiduría del yoga: conferencias selectas*. Bogotá: Satyananda School of Yoga.

*Shiva samhita*. English Translation by James Mallinson. In: <http://www.yogavidya.com/Yoga/ShivaSamhita.pdf>. Recuperado el 18/12/10

Singleton M (2008). “*The classical reveries of modern yoga: Patanjali and constructive orientalism*”. En: Byrne J. y Singleton M. *Yoga in the modern world: contemporary perspectives*. Abingdon: Routledge. p. 17-35.

Singleton M (2010). *YOGA BODY: the origins of modern posture practice*. New York : Oxford University Press.

Sjoman, N (1996). *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi : Abhinav.  
Consultado en:

[http://books.google.com.co/books?id=1BU2WI8wMpcC&pg=PA35&lpg=PA35&dq=The+Yoga+Tradition+of+the+Mysore+Palace&source=bl&ots=kdk55Jk1d&sig=Qdn9r9yNzvMCOOMB4pR9LBr1UHs&hl=es&ei=a5yfTe7CGeS\\_0QH596WDBQ&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=2&ved=0CB0Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=1BU2WI8wMpcC&pg=PA35&lpg=PA35&dq=The+Yoga+Tradition+of+the+Mysore+Palace&source=bl&ots=kdk55Jk1d&sig=Qdn9r9yNzvMCOOMB4pR9LBr1UHs&hl=es&ei=a5yfTe7CGeS_0QH596WDBQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CB0Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false)

*Upanishad* (1996), traducción del Sanskrito por José Manuel Herrera. Lima: Universidad Católica del Perú.

Vivekananda (2004). *Raja yoga: conquista de la naturaleza interior*. Buenos Aires: Kier.

York M. (1995), *The emerging network: a sociology of new age and neopagan movements*. Lanham: Rowman

Zizek S. (2001). *El espinoso sujeto: el centro ausente de la ontología política*. Buenos Aires: Paidós.

Zizek S. (2005). *El títere y el enano: el núcleo perverso del cristianismo*. Buenos Aires: Paidós.

## NOTAS DE PIE DE PÁGINA

---

<sup>i</sup> El régimen de acumulación es un concepto que para Boyer se define como el "...conjunto de regularidades que permiten una progresión general y bastante coherente de la acumulación de capital, o sea que permiten atenuar o escalonar en el tiempo las distorsiones y desequilibrios que nacen permanentemente del proceso mismo" (Boyer, 1986: 144).

<sup>ii</sup> De acuerdo con Lipietz, el concepto de modo de regulación se refiere a las normas, hábitos, leyes y procesos sociales que materializan un régimen de acumulación y crean una consistencia entre los comportamientos individuales y el esquema de producción (Lipietz, 1986: 19).

<sup>iii</sup> En tanto régimen de acumulación, el fordismo implicaba que las ganancias de productividad resultantes de sus principios de organización tenían su contrapartida, por una parte, en el crecimiento de las inversiones financiadas por los beneficios y por otra parte, en el crecimiento del poder de compra de los asalariados. En tanto sistema de reglas de juego (es decir un modo de regulación), el fordismo implicaba una contractualización a largo plazo de la relación salarial, límites rígidos a los despidos y una programación del crecimiento del salario indexado sobre los precios y la productividad general. Pero además, una vasta socialización de los ingresos a través del "estado providencia" aseguraba la percepción de un ingreso permanente a los trabajadores asalariados, estuvieran o no ocupados. La contrapartida era la

---

aceptación por parte de los sindicatos de las prerrogativas de la dirección. De esta suerte, tanto los principios de organización del trabajo como la estructura macro-económica eran respetados” (Lipietz, 1990).

<sup>iv</sup> En la década de los ochentas, se instaura en latinoamericana el modelo de desarrollo neoliberal, el cual represento un viraje en el rumbo político y económico en diversos países de la región. Las premisas de este modelo se sintetizan en el denominado “Consenso de Washington” (1989), al cual se adscribieron los países latinoamericanos para acceder al apoyo financiero necesario para responder a la situación de recesión de finales de los ochenta. En términos generales, el Consenso implementó la liberalización del comercio exterior, del sistema financiero y de la inversión extranjera, la orientación de la economía hacia afuera, la privatización de las empresas públicas, la reducción de las funciones sociales del Estado y una rigurosa disciplina fiscal.

<sup>v</sup> El predominio del capital financiero se ha interpretado bajo el concepto de financiarización como el proceso económico mediante el cual se impone la lógica financiera sobre la lógica productiva. De acuerdo con Giraldo :”Es un fenómeno que se puede apreciar desde el punto de vista cuantitativo por el aumento sin precedentes de las transacciones de carácter financiero, y del cualitativo, porque de un lado, el comportamiento de las empresa y los inversionistas se dirige más a buscar rentas financieras que ganancias en el proceso productivo, y del otro, pone la política económica privilegia la obtención de equilibrios macrofinancieros a través de programas de ajuste que se orientan a crear un excedente en la balanza comercial que permita generar las divisas para hacer las transferencias financieras a los acreedores financieros, sacrificando otros objetivos como el crecimiento económico. Pero paradójicamente es el mismo capital financiero, quien reclama los equilibrios macrofinancieros, y el que propicia los desequilibrios al estimular burbujas especulativas que golpean a los países produciendo efectos sociales y económicos negativos, lo que ha sido el caso de América Latina en las dos últimas décadas” (Giraldo, 2007: 89) .

<sup>vi</sup> Al respecto señala Foucault: “En el neoliberalismo –que no oculta, lo proclama- también vamos a encontrar una teoría del *homo oeconomicus*, pero en él éste no es en absoluto un socio del intercambio. El *homo oeconomicus* es un empresario, y un empresario de sí mismo” (Foucault, 2007: 264) .

<sup>vii</sup> De acuerdo con Zizek “desde la perspectiva lacaniana el deseo es en última instancia el deseo de Otro, la pregunta –enigma del deseo fundamental no es ¿qué es lo que quiero realmente?, sino ¿Qué quiere realmente el Otro de mí, qué soy yo mismo, como objeto para el Otro?. Yo mismo (el sujeto) como objeto causa del deseo del Otro, soy el objeto cuya proximidad excesiva desencadena la angustia: la angustia surge cuando soy reducido a la posición de objeto intercambiado/usado por el Otro” (2001: 389).

<sup>viii</sup> De acuerdo con Tugendhat, la identidad es el problema fundamental de nuestras vidas en tanto nos obliga a preguntarnos ¿qué y cómo queremos ser? La identidad tiene una relación fundamental con el desarrollo de la libertad pues “El objeto primario de la libertad es cómo quiero vivir, qué tipo de persona quiero ser, y esto significa precisamente: mi identidad” (1996: 9). Sin embargo, la identidad se constituye en medio de una permanente ambigüedad porque aunque depende de nuestra voluntad, todo lo que queremos ser ya esta determinado. No obstante, la cuestión radica en ¿qué dirección queremos darle a aquello que ya está determinado?

<sup>ix</sup> En términos de Foucault, se entiende la ascesis “no en el sentido de la moral de la renuncia, sino el de un ejercicio de uno sobre sí mismo, mediante el cual intenta elaborarse, transformarse y acceder a un cierto modo de ser.( Foucault, 1999: 394).

---

<sup>x</sup> Para Butler “El poder queda origen al sujeto no mantiene una relación de continuidad con el poder que constituye su potencia. Cuando el poder modifica su estatuto, pasando de ser condición de la potencia a convertirse en la propia potencia del sujeto, se produce una inversión significativa y potencialmente habilitante” (2001: 23)

<sup>xi</sup> Imagen tomada de la página [www.yogatogether.net](http://www.yogatogether.net).

<sup>xii</sup> Las Upanishad son las porciones concluyentes de los Vedas y de acuerdo con Mahadevan (1974) “las fuentes básicas de la filosofía de la India”. Son denominadas Vedanta (Veda + anta; final del Veda). Sin embargo, no sólo hacen referencia al final del Veda, sino también a su propósito, pues la palabra sánscrita anta significa tanto como fin como propósito. Las escuelas posteriores Vedanta adoptaron este nombre porque buscan interpretar los Upanishad. El significado etimológico de Upanishad remite a cerca (upa), shad (sentarse) y con devoción (ni) y hace referencia a la manera en que eran aprendidas por los discípulos las doctrinas de los Upanishad, sentados cerca a sus maestros.

<sup>xiii</sup> Aunque la epopeya heroica del Mahabharata se remonta a los siglos VII y VI antes de Cristo, esta sufrió un considerable número de transformaciones y adiciones, especialmente a comienzos de la era cristiana, se introdujeron varios textos místico-teológicos, filosóficos y jurídicos, dentro de los que se encuentra el libro correspondiente al Bhagavad Gita, en donde se hacen las alusiones al Yoga y al Sankhya (Eliade, 1998).

<sup>xiv</sup> Patanjali fue un maestro hindú, proveniente de Cachemira, considerado padre del Yoga. Algunas fuentes al intentar caracterizarlo como un gran erudito en diferentes campos, lo identifican con otro Patanjali, autor del Maha Bhasya, comentario a la gramática de Panini, la obra más antigua acerca de las reglas del idioma sánscrito. Sin embargo, las investigaciones históricas han mostrado que fueron dos personajes distintos (Eliade, 2002) Patanjali, el autor de los Yoga Sutras, vivió aproximadamente en el s. III a. C, hijo de Angiras y Gonika, una pareja seguidora del Tantra. De acuerdo con uno de los practicantes entrevistados para la presente investigación, el origen del yoga y de su fundador se remite al mito que cuenta que “alguna vez, se encontraba el dios Vishnu contemplando la danza de Shiva Nataraj (dios de los yoguis) y quedó tan extasiado con sus movimientos que experimentó el samadhi. Ante ese acontecimiento, su serpiente Ananta, le pidió la gracia de encarnar en humano para poder aprender la danza y el yoga, y experimentar el samadhi. Vishnu y Shiva, le concedieron ese favor y la serpiente Ananta tuvo la posibilidad de encarnar como humano en el vientre de Parvati, esposa de Shiva, que a su vez encarnó en la figura de Gonika, mujer que anhelaba profundamente ser madre y que tuvo como hijo a Patanjali”.

<sup>xv</sup> Los *Yoga Sutras* son considerados la obra más importante del Yoga Antiguo. Este tratado está compuesto por cuatro capítulos denominados *padas* (cuartos). El primero es el *Samadhi-pada* que aborda la inmersión en la meditación (samadhi). El segundo es el *Sadhana-pada* que explica los medios para alcanzar la meta del yoga. El tercero es el *Vibhuti-pada*, que presenta los poderes especiales que puede alcanzar el practicante de yoga. Y el cuarto, *Kaivalya-pada*, expone las características de la liberación y el estado de unicidad.

<sup>xvi</sup> La filosofía Sankhya, es considerada la más antigua dentro de la tradición de la India. El término sánkhya significa “conocimiento discriminatorio” y “enumeración”, de donde se deriva el objetivo de esta *darshana* (filosofía) que busca lograr que el espíritu (*purusha*) se conozca de manera discriminada como algo separado de la materia (*prakriti*). El sánkhya es considerado un sistema realista que reconoce la realidad del mundo externo y dualista porque sostiene que hay dos realidades fundamentales distintas: la

---

materia y el espíritu. Aunque es una filosofía muy antigua, los Sutas que recogen sus principios aparecerán sólo hasta el S. XIV d. C. (Eliade, 2002; Mahadevan, 1998).

<sup>xvii</sup> El término Agama traduce en sánscrito “doctrina tradicional” o “sistema” y en este caso hace referencia a los textos canónicos del tantra que de acuerdo con la tradición fueron revelados por el dios Shiva.

<sup>xviii</sup> Gheranda era seguidor del Vaishnavismo, la religión de los seguidores del dios Vishnu, muy popular en el hinduismo. Así que, aunque coincidía con Goraksha en las técnicas, diferían en las doctrinas, pues Goraksha era seguidor de Shiva y del budismo.

<sup>xix</sup> La YMCA (*Young Men's Christian Association*), Asociación Cristiana de Jóvenes, es un movimiento fundado en 1844 por George Williams en Londres, quien ante las duras condiciones de trabajo y la tendencia de los jóvenes al juego y a la bebida durante el período de la industrialización, creó una asociación que buscaba el desarrollo integral de los jóvenes a partir de los valores del cristianismo. La Asociación se extendió primero a Norteamérica y después a diferentes países del mundo. Actualmente tiene presencia en 120 Países. Reconocida por la promoción del deporte (los juegos de baloncesto y voleibol se crearon dentro de ella en Estados Unidos durante el S. XIX), participó en la creación del Movimiento Mundial de los Scout.

<sup>xxxx</sup> La Teosofía (del griego Teo – Dios y Sophos- sabiduría), es un movimiento que busca alcanzar el conocimiento de Dios a través del auto-desarrollo espiritual. Sus planteamientos intentan integrar postulados del cristianismo, el budismo, el hinduismo con formulaciones del gnosticismo y el rosacrucismo, buscando una fraternidad universal. La obra central en donde se desarrollan estos planteamientos es “La doctrina secreta” de H. Blavatsky.

<sup>xxi</sup> Al respecto se puede consultar la obra de 1927 “Chacras” del Teósofo C.W. Leadbeater, la cual desde el esoterismo contribuyó a difundir el interés por los temas de la fisiología sutil.

<sup>xxii</sup> Wouter Hanegraaff (1998) ha definido el “esoterismo occidental” como un concepto que hace referencia a una variedad de corrientes y tendencias religiosas en la cultura occidental, desde la Antigüedad, pasando por el Renacimiento, hasta nuestros días. Según Hanegraaff, el esoterismo occidental se ha caracterizado por su creencia en que el conocimiento verdadero de Dios, del mundo y del hombre es posible de lograr a través de la experiencia espiritual y el conocimiento interior. El nombre que los griegos dieron a ese conocimiento fue “gnosis”. Ese conocimiento exige ir más allá de la sola racionalidad y el lenguaje discursivo, experimentando con formas de expresión simbólicas e imaginarias. Por tal razón, señala Hanegraaff, el esoterismo occidental no se ha limitado a corrientes religiosas o filosóficas, sino que se ha yuxtapuesto con manifestaciones artísticas, musicales y literarias. Sus propuestas de un conocimiento superior no sólo de Dios y el hombre, sino también del mundo natural, a través de corrientes como las de la alquimia, se constituyeron para Hanegraaff en un significativo aporte para la revolución de las ciencias naturales en el siglo XVII. Entre las corrientes esotéricas se pueden citar: la Alquimia, el Paracelcianismo, el Rosacrucismo, la Cábala Cristiana, la Teosofía, entre otras.

<sup>xxiii</sup> Antiguo sistema de medicina de la India

<sup>xxiv</sup> El kriya yoga es un tipo de yoga que fundamenta su práctica en una serie de técnicas de respiración (pranayamas) que posibilitan la realización de Dios y la liberación del alma de toda la esclavitud (Definición tomada de [http://www.yogananda-srf.org/The\\_Kriya\\_Yoga\\_Path\\_of\\_Meditation.aspx](http://www.yogananda-srf.org/The_Kriya_Yoga_Path_of_Meditation.aspx) el 10/01/11)

---

<sup>xxv</sup> Información tomada de la revista Kriya Yoga Magazine editada por el Kriya Yoga Ashram de Bogotá en 1976

<sup>xxvi</sup> Imagen tomada de la página <http://misionyoga.wordpress.com/yogaentorno/el-saludo-a-la-luna/> de Swami Dharmadeva, líder de Satyananda yoga en Colombia.

<sup>xxvii</sup> El término *bhanda*, traduce en sánscrito, cierre. En yoga, consiste en unos ejercicios de contracción muscular integrados con retención de la respiración y concentración de la energía vital en determinadas partes del cuerpo. Las *bhandas*, usualmente son realizadas por aquellos que han avanzado en la práctica de yoga.

<sup>xxviii</sup> Declaraciones de Jois tomadas de la página <http://www.devoga.es/muere-el-guruji-del-ashtanga-sri-k-pattabhi-jois/>. Información recuperada el 19/01/11

<sup>xxix</sup> Definición tomada de la página web <http://www.eabweb.arrakis.es/Yoga/Iyengar%20yoga.html> el 14/10/10

<sup>xxx</sup> Información tomada de la página <http://www.fundacion-indra-devi.org>, el 17/10/10

<sup>xxxi</sup> Entrevista realizada a un antiguo practicante de yoga de la Gran Fraternidad Universal, el 12 de agosto de 2010.

<sup>xxxii</sup> Para la información de la “Escuela de Hatha Yoga” de José Ramón Vega se consultó la página oficial de la escuela <http://yogavegacolombia.com/quienes-somos/29/historial>

<sup>xxxiii</sup> Este testimonio se encuentra en el “Prefacio del editor” que Satyanandashram Bogotá School of Yoga hace a la primera edición en Colombia del libro “La sabiduría del Yoga” que recoge diversas conferencias que Satyananda dictó en diferentes ciudades de Europa, traducidas del inglés al español y publicadas por discípulos de Satyanandashram Bogotá.

<sup>xxxiv</sup> La información sobre la línea de Kriya Yoga en Colombia fue tomada de una entrevista realizada el 28 de febrero de 2011 a un antiguo practicante que hizo parte del grupo que fundó el Kriya Yoga Ashram en Colombia. Se tomaron también algunas referencias de la Revista que “Kriya Yoga Magazine” editada por el Kriya Yoga Ashram de Bogotá.

<sup>xxxv</sup> Tomado de la página web oficial de la Academia <http://www.satyananda-yoga.net/secciones/inspiradores.php> el 16/12/10

<sup>xxxvi</sup> Definición tomada de la página web oficial de la Academia [http://www.satyananda-yoga.net/secciones/que\\_es\\_satyananda.php](http://www.satyananda-yoga.net/secciones/que_es_satyananda.php) el 16/12/10

<sup>xxxvii</sup> Los datos biográficos sobre la vida de Yogi Bhajan, fueron tomados del portal <http://kundaliniyogaconmario.wordpress.com/yogui-bhajan/> el 15/12/11

<sup>xxxviii</sup> Información tomada del folleto de promoción de los estudios de “Formación de profesores de Kundalini Yoga” dirigidos por Hargobind Singh Khalsa. 2011

<sup>xxxix</sup> Tomado de <http://www.happyyoga.com/camacho.html>

<sup>xl</sup> Tomado de la página oficial [http://www.happyyoga.com/clases\\_yoga.html](http://www.happyyoga.com/clases_yoga.html) el 24/01/11

---

<sup>xli</sup> En su ensayo sobre la India, Eliade señala comenta que, todos los Swamis que él encontró en su estadía en India en Swarag-Ashran en 1930, incluyendo a Sivananda le decían la misma cosa: “Nosotros somos todos Uno” (Eliade, 1997).

<sup>xlii</sup> Definición presentada en la web oficial [http://www.satyananda-yoga.net/secciones/raja\\_yoga.php](http://www.satyananda-yoga.net/secciones/raja_yoga.php). Recuperada el 14/01/11

<sup>xliii</sup> B.K.S. Iyengar, uno de los principales exponentes del yoga contemporáneo escribió la obra “Luces del Yoga”, en la que fundamentalmente retoma los *Yoga Sutras* de Patanjali, como principios rectores del yoga y presenta su propia interpretación de los mismos. A su vez en la obra “Yoga Mala”, de Pattabhi Jois, los ocho pasos propuestos por Patanjali son presentados como la base del yoga.

<sup>xliv</sup> El mito dice que “un demonio monstruoso, amenazaba el universo y la existencia misma de los dioses. Entonces Brahma y el panteón en su conjunto acudieron en ayuda de Visnú y de Shiva. Hinchidos de cólera, todos los dioses emitieron juntos sus energías en forma de un fuego que salía de sus bocas. Esos fuegos, al combinarse, conformaron una nube ígnea que finalmente tomo la forma de una diosa con 18 brazos. Fue esta diosa Shakti, quien logró someter al monstruo Mahisa y al hacerlo, salvo al mundo “. (Eliade, 2002, 154)

<sup>xlv</sup> El término sánscrito *prana* traduce energía vital. Esta energía vital se encuentra en todo el universo y circula en el cuerpo mediante la respiración.

<sup>xlvi</sup> Definición tomada de la web oficial de Satyananda Yoga: [http://www.satyananda-yoga.net/secciones/hatha\\_yoga.php](http://www.satyananda-yoga.net/secciones/hatha_yoga.php) . Recuperada el 14/01/11

<sup>xlvii</sup> Definición tomada de la web oficial de Happy Yoga: <http://www.happyyoga.com/03.html>. Recuperada el 18/01/11

<sup>xlviii</sup> Imagen de la pintura “*Namaste*” de Alex Gray, tomada de la página <http://www.alexgrey.com/>

<sup>xlix</sup> Entrevista realizada el 14/11/10 a una instructora de Happy Yoga Bogotá.

<sup>l</sup> Imagen tomada de la página <http://thinkbodyelectric.blogspot.com/2010/09/writing-yoga-blogsphere-as-collective.html> el 16/12/11

<sup>li</sup> Tomado del blog de Atma: <http://atmae.blogspot.com/> el 15/11/10

<sup>lii</sup> Tomado de <http://www.happyyoga.com/camacho.html> el 8/01/11

<sup>liii</sup> Testimonio tomado de la página <http://www.amparocadavid.blogspot.com/>

<sup>liv</sup> Tomado de la grabación magnetofónica de la conferencia “La espiritualidad en la vida diaria” realizada por Swami Bramhdev, en Bogotá, el 19 de agosto de 2008.

<sup>lv</sup> Tomado de <http://www.happyyoga.com/01.html> el 19/01/11

<sup>lvi</sup> Tomado de la grabación magnetofónica de la conferencia “La espiritualidad en la vida diaria” realizada por Swami Bramhdev, en Bogotá, el 19 de agosto de 2008.

---

<sup>lvii</sup> Tomado de la grabación magnetofónica de la conferencia “La espiritualidad en la vida diaria” realizada por Swami Bramhdev, en Bogotá, el 19 de agosto de 2008.

<sup>lviii</sup> Tomado de <http://misionyoga.wordpress.com/>. El 12/01/11

<sup>lix</sup> Turiya: término sánscrito que traduce experiencia de conciencia pura

<sup>lx</sup> Tomado de <http://misionyoga.wordpress.com/> el 30/01/11

<sup>lxi</sup> Estos controles y observancias se presentan en la primera parte correspondiente a “Historia, filosofía y practica del yoga” en donde, se profundiza en el significado de cada uno de ellos.

<sup>lxii</sup> El blanco simboliza el color del candidato, de aquel que va a cambiar su condición. Tienen una connotación de un estado inicial sobre el cual se empieza a trabajar. El amarillo, simboliza la fuerza y la eternidad de la luz, representada del Sol. Y el azafrán define la pureza y sabiduría de aquel que ha realizado un trabajo de autotransformación de sí mismo.

<sup>lxiii</sup> Tomado de [http://www.happyyoga.com/formacion\\_bogota.html](http://www.happyyoga.com/formacion_bogota.html)

<sup>lxiv</sup> Foto tomada de <http://www.amparocadavid.blogspot.com/>

<sup>lxv</sup> Imagen tomada de [http://www.satyananda.org.uy/actividades/2009-02\\_estudios\\_yogicos\\_1.pdf](http://www.satyananda.org.uy/actividades/2009-02_estudios_yogicos_1.pdf)

<sup>lxvi</sup> [http://swami.cl/index.php?p=1\\_6\\_Preguntas-y-Respuestas](http://swami.cl/index.php?p=1_6_Preguntas-y-Respuestas). El 16/12/10

<sup>lxvii</sup> Tomado de la grabación magnetofónica de la conferencia “La espiritualidad en la vida diaria” realizada por Swami Bramhdev, en Bogotá, el 19 de agosto de 2008.

<sup>lxviii</sup> Tomado de la grabación magnetofónica de la conferencia “La espiritualidad en la vida diaria” realizada por Swami Bramhdev, en Bogotá, el 19 de agosto de 2008.

<sup>lxix</sup> El original está en inglés, la traducción es mía.

<sup>lxx</sup> Poema enviado por correo electrónico a los/las practicantes de Satyananda Yoga, el 16 de diciembre de 2009.

<sup>lxxi</sup> El original está en inglés, la traducción es mía.

<sup>lxxii</sup> Dentro del yoga, especialmente, en las corrientes que adoptan la filosofía del Tantra, la Madre como arquetipo tiene un lugar especial, la “Madre sostiene al universo y a todos los seres (Eliade: 2002: 153)”. Es en esta figura arquetípica que Sri Aurobindo se inspiró para dar a Mirra Alfalsa el nombre de Madre.

<sup>lxxiii</sup> Tomado de <http://www.amparocadavid.blogspot.com/> el 03/02/11

<sup>lxxiv</sup> Tomado de la web oficial de Satyananda yoga: <http://www.satyananda-yoga.net/secciones/profesores.php> el 2/02/11

<sup>lxxv</sup> Tomado del video. “Yoga del siglo XXI”, el cual fue presentado en la Academia el 5 de mayo de 2008. El contenido del video es una conferencia que Swami Niranjananda impartió en Bogotá en 2005.

---

<sup>lxxvi</sup> Tomado de la intervención de unos de los dirigentes de Satyananda Yoga durante la celebración de *Guru Purnima* el 7 de julio de 2009 en Bogotá

<sup>lxxvii</sup> Tomado de la grabación magnetofónica de la clase en Happy yoga, el 10 de febrero de 2010 en la sede Rosales, en Bogotá.

<sup>lxxviii</sup> Tomado de la página oficial de Atma <http://atmae.blogspot.com/2007/05/abril-2007-sri-aurobindo-pensamientos-y.html> el 15/03/11

<sup>lxxix</sup> Tomado de la página oficial de Atma <http://atmae.blogspot.com/2007/05/abril-2007-sri-aurobindo-pensamientos-y.html> el 15/03/11

<sup>lxxx</sup> Para Hamilton y otros, en las sociedades contemporáneas la salvación del cuerpo toma el lugar de la salvación del alma. Este parece ser el ethos natural en una sociedad científica y tecnológica en la cual ya no se busca el significado en la vida en las religiones tradicionales, ni en las ideas sobrenaturales. Estas son sustituidas por aspectos materiales de la vida y, particularmente, por los aspectos más básicos de la existencia como el cuerpo, la salud y la buena forma. Véase: HAMILTON Malcolm, WADDINGTON Meter, GREGORY Susan y WALKER Ann (1995)“ Eat, drink and be saved: the spiritual significance of alternative diets” En: *Social Compass* 42 (4) pp. 497-511