estudios artísticos

# El viaje del Ashtanga Vinyasa Yoga de Oriente a Occidente: la emergencia del cuerpo en la práctica

# The east to west journey of Ashtanga Vinyasa Yoga: The emergence of the body in practice

# A jornada do Ashtanga Vinyasa Yoga de leste a oeste: o surgimentodo corpo na prática

Palavecino, Celeste; Galak, Eduardo

**Celeste Palavecino** celestepalavecino@gmail.com
Universidad Nacional de la Plata, Argelia
**Eduardo Galak** eduardogalak@gmail.com
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Conicet)/Universidad de la Plata, Argentina

**Estudios Artísticos**
Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia
ISSN: 2500-6975
ISSN-e: 2500-9311
Periodicidad: Semestral
vol. 8, núm. 8, Sup., 2021
revestudiosartisticos.ud@correo.udistrital.edu.co

Recepción: 15 Febrero 2020
Aprobación: 22 Marzo 2020

**URL:** http://portal.amelica.org/ameli/journal/492/4922954009/

**DOI:** https://doi.org/10.14483/25909398.19080

**Resumen:** Se despliega un estudio sobre los orígenes del Ashtanga Vinyasa Yoga en India, su exportación a Occidente como práctica corporal y, con ello, la emergencia de particulares significaciones sobre el cuerpo. Se propuso un recorrido por las lógicas del concepto de cuerpo en los contextos en donde fue practicada, procurando interpretar aquellos elementos que sirvieron para la construcción de un modo de corporalidad *ashtangui*. La metodología consistió en una revisión bibliográfica sobre la historia del yoga y cómo fue su traducción a Occidente. Se concluye que el carácter polisémico de las maneras de entender los cuer- pos en el yoga implicó que su exportación desencadenara prácticas nuevas. De ello se desprenden tensiones entre prácticas pensadas según su comercialización o según un posicionamiento filosófico-espiritualista, lo cual deriva en prácticas corporales articuladas con *habitus* particulares dotados de visiones del mundo que (re)producen modos de corporalidad específicos.

**Palabras clave:** Ashtanga Vinyasa Yoga, cuerpo, práctica, oriental, occidental..

**Abstract:** This paper displays a study of Ashtanga Vinyasa Yoga`s origins in India, its export to the West as a body practice and, with it, the emergence of the body´s particular meanings. A journey through the logic of body conceptualization in contexts where yoga was practiced, trying to understand those elements that served to build an ashtangui`s way of corporeality. The methodology con- sisted on a bibliographic review about yoga´s history and its translation into the West. It is concluded that the polysemic character of the ways of understanding bodies in yoga creates new practices.
This generates tensions between practices designed according to his commercialization or by his philosophical-spiritualist position, as the results of the articulation of bodily practices with particular habitus that (re)produce specific ways of corporeality.

**Keywords:** Ashtanga Vinyasa Yoga, body, practices, western, eastern..

**Resumo:** Se apresenta um estudo sobre as origens do Ashtanga Vinyasa Yoga na Índia e a sua exportação para o Ocidente como uma prática corporal, e, com ela, o surgimento de significados particulares do corpo. Se desenvolveu uma análise das

AmeliCA
Modelo de publicación sin fines de lucro para conservar la naturaleza académica y abierta de la comunicación científica
PDF generado a partir de XML-JATS4R

conceptualizações do corpo nos contextos em que foi praticado, tentando interpretar os elementos que serviram para construir modos de corporeidade *as- htangui*. A metodologia consistiu em uma revisão bibliográfica da história do yoga e como foi traduzida para o Ocidente. Conclui-se que o caráter polissêmico das formas de entender os corpos no yoga significou que sua ex- portação desencadeou novas práticas. Isso gera tensões entre práticas projetadas de acordo com sua comercialização ou de acordo com uma posição filosófico-espiritualista, que resulta em práticas corporais articuladas com *habitus* particulares dotados de visões de mundo que (re)produzem modos específicos de corporeidade.

**Palavras-chave:** Ashtanga Vinyasa Yoga, corpo, prática, oriental, ocidental..

En los contextos occidentales actuales el yoga es una práctica reconocida. Pero aun cuando al mencionar "yoga" pueda tenerse una idea homogénea sobre esta práctica, resulta importante comenzar por decir que hay representaciones sociales que atraviesan al yoga y que son productos de los variados contextos en donde fue adoptada. Por tanto, partimos de reconocer que es complejo referirse al yoga como un sistema unificado y coherente, ya que su origen es polisémico y multicultural.

Este artículo[1] se propone tematizar lo contextual en torno a la práctica del yoga, particularizando la mira- da en el Ashtanga Vinyasa Yoga (AVY), tradición que se popularizó en América desde la costa oeste de Estados Unidos a mediados de la década del 1970 y se esparció luego a todo Occidente, especialmente durante las décadas de 1980 y 1990 (Jois, 2010). El hecho de que el AVY prendiera en la cultura occidental moderna, sin duda, estuvo relacionado, por un lado, con el marcado interés por el cuerpo y las prácticas corporales que se sucedían en ese tiempo y, por otro, al advenimiento de un yoga moderno, con un discurso relacionado con la salud y las ciencias (Alter, 2004) en contraposición —o como pro- ducto lógico de él— a un yoga marcadamente religioso y espiritual con ecos de las influencias medievales y antiguas[2]. Este yoga moderno se fue configurando como una práctica más corporal y con más énfasis en lo postural.

Para considerar el contexto y las influencias del AVY se concibe al yoga como un campo social, como un sistema de significaciones en el sentido que le imprime Pierre Bourdieu. Esto es, como un espacio que funciona de acuerdo con ciertos criterios y normas, desde una concepción multidimensional del espacio social, un espacio en el que se presentan estratos en donde coexisten categorías de análisis y clasificaciones (Baranger, 2012; Bourdieu, 2007; Galak, 2010). Un espacio en donde también encontramos luchas, posiciones y oposiciones de exclu- sión y pertenencia. Y, finalmente, en donde el cuerpo es el eje que articula a los ashtanguis con el mundo: ¿cómo está significado el cuerpo en el AVY?, ¿cuál es la posible construcción del concepto de cuerpo que se hace desde ahí? ¿cómo se producen los cuerpos ashtanguis?

PDF generado a partir de XML-JATS4R

## Pensando un cuerpo en lógica *yogui*

El yoga, como toda práctica, tiene una historia propia que, además de estar atravesada por una cronología, se rige por una lógica y sentidos particulares. Si bien en el imaginario colectivo sobre el yoga está el supuesto de que es casi tan antigua como la misma humanidad, es necesario situar los contextos socioculturales y políticos que condicionaron las diferentes tradiciones y estilos en el que el yoga se fue reproduciendo a lo largo de la historia, y que también aseguraron su prevalencia.

En la historia del yoga se observa que su origen es polisémico: es decir, que abrevó de diferentes fuentes de las filosofías y tradiciones de la India antigua. De un primer periodo encontramos fuertes influencias de la filosofía Sā#khya[3] y la filosofía Vedanta[4]. Alrededor del siglo III EC comienzan a aparecer referencias al yoga dentro de los sistemas filosóficos de la época: hinduismo, jainismo y budismo, vinculadas a un sistema de meditación o de control de la mente, y como camino de liberación de los sufrimientos de la existencia. En estas fuentes tempranas, el término yoga aparece para referirse a cuestiones vinculadas con la meditación y la conciencia (Chapple, 2016).

Hacia el medioevo occidental, que en India podríamos llamar la Etapa Tántrica, se evidencia el surgimiento de un yoga más sistemático con el advenimiento del tantrismo y los Yoga Upanishads, constituido como una disciplina en sí misma, nombrada por los textos como Hatha Yoga y en donde ya aparecen descripciones de posturas y prácticas respiratorias más allá de las pura- mente meditativas. Los Yoga Upanishads son una colección de 21 textos medievales indios de los siglos XV-XVIII (White, 2012), una reinterpretación de los Upanishads clásicos que datan de la época prebudista, aproximada- mente entre los siglos VI y VII AEC (Olivelle, 1998). Allí se presentan, por ejemplo, correspondencias entre el macrocosmos del universo y el microcosmos del cuerpo, así como mantras y técnicas de meditación y práctica de yoga (White, 2012).

Pensar un concepto de cuerpo producido dentro del campo del yoga nos lleva a pensar un cuerpo construido en la lógica del yoga y atravesado por esta historia sincrética manifiesta en rituales, prácticas devocionales y significaciones culturales. Es necesario indagar en el concepto de cuerpo de esta práctica antigua y polisémica, que el yoga propuso tradicionalmente, pero también se hace indispensable pensar este concepto en contextos occidentalizados. Se propone entonces desarrollar un recorrido entre lógicas occidentales e indias para poder comprender el surgimiento de un cuerpo yogui: partiendo de un análisis sobre los modos dominantes de comprender lo corporal en la modernidad, y desde allí desarrollando consideraciones acerca de las interpretaciones occidentales de lo corporal en el AVY.

### *Un cuerpo moderno ilustrado: educado, hecho de palabra y usos*

En la historia del cuerpo en Occidente lo primero que debe afirmarse es el hecho de que no siempre existió un cuerpo, al menos en los sentidos actuales que esta palabra nombra. El cuerpo tiene su propia historia (Le Goff y Truong, 2005), la cual nunca podría pensarse de manera lineal, sino como una temporalidad

circular en donde el cuerpo es nombrado, dotado de identidad e identificado por otro. Pensar una historia del cuerpo devela que en algún momento el cuerpo comenzó a existir, o al menos, comenzó a construirse como tal. Y ese punto de emergencia del cuerpo no puede comprenderse desde el mito creacionista de las religiones ni desde un acontecer bio- lógico, ya que el cuerpo no procede de ello, sino del discurso. Es la palabra traducida en la aparición del lenguaje y el Otro lo que implica una discontinuidad absoluta con lo que hubo antes, es decir, con un cuerpo biológico animal irremediablemente olvidado en su condición natural (Eidelsztein, 2012). Antes del lenguaje, antes del Otro, no hubo cuerpo. Pese a esto, la historia (la lineal, la moderna) le otorgó al pensamiento positivista una hegemonía que transformó al cuerpo en una individualidad biológica, quedando así, también, olvidado a un antes- de-eso, a un sin-palabra y, por lo tanto, a un no-cuerpo.

Adorno y Horkheimer (1997) proponen analizar el surgimiento del sí mismo en la historia de la civilización en Occidente, una historia de dominación de la naturaleza: el paso a una vida más ordenada, que consistió en quebrar el mandato natural, instintivo, no-racional, a través de una directa proporción entre civilización y razón, implicó que, a mayor razón, mayor civilización. Allí se plantea que, para subyugar a la naturaleza, entendida como aquello indómito, desconocido y homogéneo, opuesto a la razón, el hombre$_5$ se escinde de ella, individualizándose de su totalidad y emergiendo, así, como un sí mismo distinto a la naturaleza. Esto implicó la disolución del mito en la ciencia, pero transformando a la ciencia en un mito, operando como él al explicar, narrar, nombrar, contar el origen de lo que acontece, disolviéndolo en una explicación racional, atrapándolo en un círculo ineludible: el dominio de la naturaleza deja paso al dominio de la palabra y al de la ciencia. Así, provocando un "desencantamiento del mundo": aquello misterioso y mágico muere al ser explicado y etiquetado. La escisión del hombre de la naturaleza también generó una nueva ruptura: la razón separada del cuerpo, y con ello la primacía de la primera sobre el segundo.

El dominio de la naturaleza, también fue un dominio sobre el cuerpo, al considerarlo natural. Pensar al cuer- po en la lógica de la ilustración implica entenderlo dentro de la naturaleza, suspendido en un devenir biológico inexorable al que era necesario dominar. Pero la lógica dialéctica al instaurar un orden completamente previsible y calculable, en la emergencia del sí mismo, también lo despoja de toda particularidad cualitativa, condenándolo a la misma naturaleza (Gambarotta, 2009).Por su parte, Elias (1987) refiere a la proporcional relación que existe entre la incorporación de las reglas de conducta y la "civilización" de las sociedades.

Este proceso, no solo implicó la evolución de las estructuras de la sociedad, sino también un cambio profundo en las estructuras de la personalidad de las personas. Este au- tor recupera un manual del siglo XVI en el que se describen detalladamente una serie de recomendaciones a un muchacho noble acerca de la conducta en sociedad, en el que con un lenguaje explícito se sugieren conductas tales como: "Lo más decente es recoger el moco en un pañuelo" (Elías, 1987, p. 101). El autocontrol de las manifestaciones fisiológicas delante de otros, junto al cuidado del cuerpo, a la discriminación entre hábitos deseables e indeseables, a la creación de modales, de utensilios y el aplacamiento de la efusividad de las

PDF generado a partir de XML-JATS4R

pasiones, fueron un indicio importante de la consumación de la civilización de la época de la sociedad cortesana. El autocontrol de los afectos fue haciéndose cada vez más fuerte hasta convertirse en autocoacciones internas, incorporándo- las hasta tal punto de no poder reconocer que aquello que hoy nos parece normal en otro tiempo fue necesario regular. La mirada de los otros, aquello diferente al sí mismo, que constituye una otredad condicionante, regula y determina ajustes sobre las propias conductas (Elias, 1987). En este contexto el cuerpo aparece como fruto de la civilización y de las composiciones sociales, configurando de esta forma un modo de corporalidad plural, construido en estas interdependencias.

Luego, el estudio de Mauss (1935) da el puntapié inicial en la indagación acerca de los usos sociales del cuerpo. Su influencia encuentra una expresión concreta en el estudio de las técnicas corporales, las cuales no podrían reducirse solo a lo biológico, sino que tienen una fuerte influencia de elementos sociales y psicológicos. Mauss observó que las técnicas corporales que van desde las formas de nacer según cada cultura, las diversas posibilidades de crianza, los ritos de iniciación adolescente, las formas de ser adulto, las técnicas de reproducción y las técnicas de movimiento como saltar, danzar, trepar, nadar y caminar, son ejecutadas de forma diferente entre las personas y estas diferencias no pueden explicarse por una razón puramente genética. Considera "que la educación fundamental de estas técnicas consiste en adaptar el cuerpo a sus usos" (Mauss, 1979, p. 344), aun cuando fuese apresurado hablar de "educación" de las técnicas corporales, podrían buscarse en este planteo teórico los primeros indicios para dar cuenta de que "lo que el cuerpo sabe", tiene más que ver con una transmisión social que con un bagaje genético.

Desde esta perspectiva, el cuerpo es sus usos. Un uso transmitido por el lenguaje. Boltanski (1975), desarrolla aún más el concepto acerca de los usos sociales del cuerpo ya que plantea la existencia de una relación de causalidad entre el tipo de condiciones objetivas a las que están sometidos los sujetos de una sociedad y el comportamiento corporal que adoptarán, tomando como criterio de análisis los *habitus* físicos que configurarán en las sociedades o grupos sociales determina- das tendencias asociadas a reglas, obligaciones, estilos de vida, consumos, intereses, deseos y prácticas corporales. En esta perspectiva, el concepto de habitus se considera un "sistema de disposiciones adquiridas por medio del aprendizaje implícito o explícito que funciona como un sistema de esquemas generadores" (Bourdieu, 1990, p. 141), de acciones, percepciones o pensamientos, tales como prácticas, consumos, estilos, creencias y postulados que explica las características comunes de determinados grupos sociales en función de un contexto, así como sus formas de reproducción. Las prácticas y la producción de determinados modos de concebir los cuerpos, no podrían sino entenderse en esta contextualidad, ya que tanto los cuerpos como las prácticas son construidos por significantes colectivos, que le otorgan sentido. Así, el concepto de campo de Bourdieu (1990) nos permite explicar lo contextual como un espacio estructurado, con su propio sistema de posiciones y de relaciones objetivas, históricamente constituido —ya que tiene una existencia temporal— y con determinadas propiedades. Según la teoría de los campos en Bourdieu, dentro de estos se desarrollan y reproducen *habitus:* "un estado del cuerpo, un estado especial que adoptan las condiciones objetivas incorporadas y convertidas así en disposiciones duraderas, maneras duraderas de mantenerse y de moverse,

de hablar, de caminar, de pensar y de sentir" (Bourdieu, 2010, p. 15), los cuales suponen lo social incorporado.

*Un cuerpo yogui: desde la antigüedad india a la colonia británica*

Cuando pensamos en la construcción de un concepto de cuerpo de una práctica como el yoga es condicionante considerar que, si bien nació en India, fue exportada a contextos occidentalizados. Pero para definirlo también es importante considerar al yoga como una construcción histórica, cultural, social y política dentro de la cual se piense un modo de corporalidad particular. Así, para entender al cuerpo usado en el yoga y construido por determinados habitus, dentro de un campo social específico y con sus propias significaciones, se propone explorar un recorrido que va desde la concepción del hombre natural a la del hombre ilustrado, desde el hombre salvaje al civilizado, desde Yamas hasta Samadhi, desde Mysore hasta Praga o Buenos Aires. Ello compromete también indagar la impronta histórica de las filosofías indias que aun en las versiones actuales del yoga, como el caso de AVY, continúan aportando conceptos para comprender las lógicas del cuerpo imbuidos en esa práctica y la construcción de sus saberes.

La preocupación central de los pensadores védicos, entre quienes se incluyen los autores de los antiguos Upanishads, era descubrir las conexiones que vinculaban los elementos de tres dimensiones: la dimensión de lo ritual, la de las realidades cósmicas y la del cuerpo humano o el ser (Olivelle, 1998, p. 24). Con el devenir de las prácticas tántricas, el cuerpo aparece como un lugar fundamental para el trabajo espiritual, en donde tanto las energías sexuales, como los fluidos orgánicos (sangre, orina y semen son utilizados de manera real o simbólica en los rituales), son tomados como medios para elevarse a un estado superior. Aquí se entremezclan diversos elementos de la cosmología india antigua los cuales comprenden desde lugares geográficos (reales o imaginarios), deidades, elementos rituales hasta partes del cuerpo humano: "en este cuerpo está Meru[6] y sus siete islas, en ellas hay ríos, océanos, reinos y gobernantes (en este cuerpo) el sol y la luna están girando y también hay espacio, aire, fuego, agua y tierra" (Siva Samhita[7] 2, 1-3)[8]. Aquí, todos los elementos provienen de Brahman, la deidad creadora, y a su vez se relacionan con los sentidos: "el espacio está caracterizado por el sonido, el aire por el tacto, el fuego por la forma, el agua por el sabor, la tierra por el olfato". De esta forma, se vinculan estrechamente elementos del cosmos a través de los sentidos con el cuerpo humano y desde la mente, a niveles más sutiles hasta asociarse al atman, que significa aquello permanente y estable, lo que "no está limitado por lugar, tiempo o forma y es verdaderamente completo. Como no puede ser destruido por los cinco elementos, ni por sí mismo" (Siva Samhita 1, 55).

Pensar el cuerpo dentro del pensamiento del yoga clásico equivale a aceptar su naturaleza perecedera, temporal, opuesta a atman, que es eterno. Esta existencia de atman difiere del dualismo cuerpo-alma, presente en el concepto de cuerpo de la modernidad, ya que a lo largo de los textos tántricos se puede apreciar cómo desde el cuerpo se accede al cosmos, a lo divino, a través de los sentidos y luego a la mente y a atman evidenciando líneas difusas en la separación de lo propiamente

físico con lo espiritual o lo divino, estableciendo un macrocosmos en el que todo está interrelacionado.

En contraste, la modernidad occidental le otorgó al cuerpo una identidad por fuera de sus prácticas, de sus discursos y de sus saberes, aceptando de alguna manera, un cuerpo aséptico de contexto, y de todo poder que ese contexto pudiera imprimirle. En el pensamiento clásico yogui, el cuerpo se presenta como el sitio a través del cual la iluminación se consuma. Sin cuerpo no habría Samadhi[9] posible ya que es por medio del cuerpo desde donde se puede acceder a él. El cuerpo es al mismo tiempo sustancia "una conglomeración de incontables vasos, confeccionados por carne, huesos, médula ósea y otros constituyentes" pero a la vez "el lugar de cosecha de re- compensas" (Siva Samhita 1, 94) el medio por el cual se realizan las prácticas.

Así como se construyen diversos conceptos de cuerpo en las sociedades, también hay diversos modos de considerar al alma, que están también relacionados con cuestiones históricas y políticas. Tanto la producción de cuerpos y de subjetividades como la producción de al- mas y espiritualidades obedecen a intereses de un determinado contexto histórico, y a los poderes y saberes que allí están en juego, por lo que el alma es, en definitiva, también una "creación social" (Sibilia, 2005). Los antiguos Upanishads plantean que el atman está envuelto por una especie de cinco fascias o vainas superpuestas llamadas koshas que van desde lo netamente físico o grueso a lo más espiritual o sutil: de esta forma, la capa más superficial se nombra como Annamaya kosha: el cuerpo físico; luego Pranamaya kosha, el cuerpo energético o pránico; le sigue Manomaya kosha, el cuerpo mental; Vijñānmāyā kosha, el cuerpo de sabiduría o conocimiento, y finalmente Anandamaya kosha, el cuerpo de dicha.

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

Así, atman se concibe cubierto por lo físico, lo energético, lo mental, lo cognoscible, dando la idea de una interconexión de los koshas. Las prácticas de los ocho pasos del yoga cobran sentido en esta concepción: asanas podría relacionarse con annamaya kosha, pranayama con pranamaya kosha y samadhi con anandamaya kosha, e incluso podría inferirse que con el desarrollo de cualquiera de estas prácticas se accede a atman. Según lo que se desprende de los antiguos textos védicos el cuerpo está definido con una fuerte impronta de la filosofía Samkhya, una de las seis escuelas filosóficas de la India, la cual plantea tres tendencias o cualidades, los gunas: sattva (asociado a la bondad-pureza-luminosidad y estabilidad), rajas (asociado la energía-pasión-actividad) y tamas (asociado a la oscuridad-desorden-ignoran- cia-inercia), cualidades presentes en todas las personas, aunque con cierto predominio de una de ellas, constituyendo rasgos psicológicos y de personalidad. Para el pensamiento filosófico de la India hablar de rasgos psicológicos nunca estará escindido de conceptos religiosos o éticos (Rao-Marwaha, 2005).

Ahora bien, realizando un salto temporal hasta la modernidad, en el contexto de la ocupación británica sobre la India hacia fines del siglo XIX, Vivekananda, discípulo de Ramakrishna, participa en 1893 en el Parlamento Mundial de las

Religiones en Chicago abriendo las puertas del hinduismo y del yoga a Occidente (Singleton, 2010; White, 2012). Vivekananda proclamaba una espiritualidad basada en la filosofía Vedanta, nombrada como "Raja Yoga", abogando por un tipo de "teología del yoga" vinculada al mundo de la experiencia directa (Alter, 2004). Los gurús de la época pusieron el énfasis del yoga en conceptos puramente espirituales y religiosos, aun cuando en ese momento en Europa se desarrollaba un cambio en las concepciones sobre las técnicas gimnásticas, introduciéndolas en el cientificismo de la época, con una marcada tendencia hacia la anatomo-fisiología y al higienismo.

Esta corriente estaba enmarcada en un momento histórico muy particular en el que se pueden destacar tres hechos importantes que la influenciaron y definieron: la publicación de la teoría de Darwin sobre El origen de las especies (1859), obra que otorgó a la biología un auténtico protagonismo; el pleno auge del naturalismo en las artes, con su pretensión de poner los pies en la realidad objetiva, y, finalmente el apogeo del positivismo que, instituyéndose como doctrina filosófica, otorgaba al método científico la legitimidad absoluta en la búsqueda del conocimiento (Crisorio, 2009; Galak, 2006).Sin embargo, en el sur de Asia los gurús del yoga parecían en un principio estar ajenos a estos movimientos naturalistas, alejándose del interés por las posturas, la respiración y las prácticas que había legado el Hatha Yoga, tornándose hacia un yoga más enfocado en la espiritualidad hinduista, acaso como una forma de reivindicar desde la religión un patriotismo indio contra un colonialismo en decadencia (White, 2012). En los inicios del siglo XX, el Hatha Yoga se vio afectado por una fuerte declinación. En esta escena irrumpe T. Krishnamacharya, un gurú que volvió a las fuentes del Hatha Yoga en Tíbet, en la búsqueda de los practicantes de esta tradición casi perdida en India.

Figura 1

Sri T. Krishnamacharya en una exhibición en el palacio de Mysore (a mediados de 1930)
Fuente: KYM archives. https://www.themeditationblog.com/the-breathing-god-film-about-the-rise-of-modern-yoga/

Cualquiera sea lo que T. Krishnamacharya encontró en sus días en Tíbet, el Yoga que él enseñó en su rol de Maestro de Yoga del Palacio de Mysore fue una ecléctica amalgama de técnicas de Hatha Yoga, calistenia militar británica,

la gimnasia regional y las tradiciones de lucha del suroeste de India. (Sjoman, 1996)Desde el palacio de Mysore, el yoga al estilo de Krishnamacharya se fue forjando bajo el mecenazgo del Maharajá Krishnaraja Wodiyar IV (1884-1940) entre la década de 1930 hasta la independencia india del imperio británico en 1950. Este sistema de yoga, del que derivarían los sistemas modernos más practicados en la actualidad en los contextos occidentalizados, como el método de yoga Iyengar y el AVY, se iba constituyendo junto a la vanguardia de cultura física que se respiraba en el palacio en esa época[10]. El Maharajá fue un gran impulsor de la cultura física en la India de esos años y probablemente un astuto observador de lo que sucedía en el mundo, abriéndole a los nuevos sistemas europeos las puertas del Palacio.

El desarrollo en la India de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), con sus ideales modernos de desarro- llar el cuerpo, mente y espíritu, configuró la posibilidad de un encuentro entre la gimnasia sueca y danesa que "fueron la base de la educación física en los colegios y universidades de Gran Bretaña" (Singleton, 2018, p. 189) y luego a sus colonias, entre las que se incluía la India. Junto con ello, se produce una expansión del movimiento culturista en India, combinándose con la adopción de una perspectiva nacionalista que proponía la inclusión de movimientos tomados de los asanas del Hatha Yoga. Estas corrientes de gimnasias europeas, sumado al auge del culturismo indio de la época confluyeron en el Palacio de Mysore, en donde fueron convocados tanto Krish- namacharya, para promocionar el yoga desde una perspectiva de práctica nativa, como M. V. Krishna Rao, cuya misión era "popularizar el ejercicio y el deporte indio por todo el Estado" (Singleton, 2018, p. 361), quien desarrolló un culturismo nacionalista que promovía la fuerza combinada con los asanas provenientes del Hatha Yoga.

*Tensiones en la exportación: la transmisión-enseñanza*

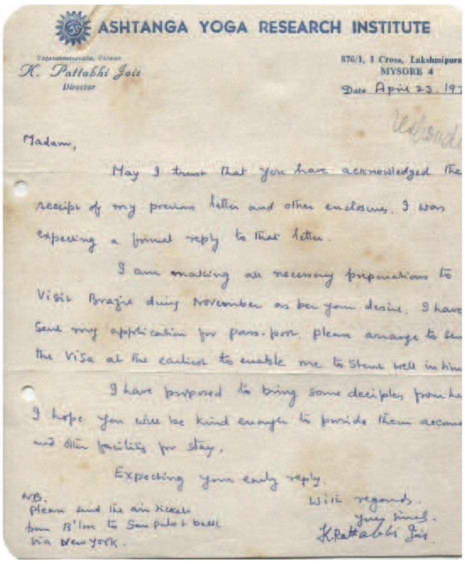
En este contexto ecléctico y vanguardista del Palacio de Mysore toman forma las secuencias fluidas de asanas enlazadas por una secuencia conectora que son practica- das hoy como AVY. Lentamente, la fama de Krishnama- charya y el yoga que con él se practicaba se fue extendiendo más allá del sur de la India, traspasando fronteras y renovando la práctica de una manera impensada para la época. Sus discípulos de esos 20 años en el Palacio, B. K. S. Iyengar (1918-2014) y K. Pattabhi Jois (1915-2009), fueron quienes desarrollaron las líneas del yoga moder-impresionante a raíz de su exportación a Estados Unidos, primero, y luego al resto de América y Europa.

Las enseñanzas de T. Krishnamacharya, en el Palacio de Mysore no pueden pensarse por fuera del contexto de fines del siglo XIX occidental, transmitido por la colonia a India.

Un contexto relacionado con el cuerpo y la educación del cuerpo, en el que las gimnasias, el renacer de los Juegos Olímpicos modernos, los movimientos de cultura física y la educación física fueron desencadenantes en la aparición del cuerpo en la historia. A partir de la década de 1960, esta disciplina terminó de tomar forma y en la siguiente década comenzó a ganar popularidad mundial luego de que Jois empezara a ser invitado por estudiantes occidentales a viajar a América para enseñar (apud Stern, 2010). La primera invitación la recibió de parte de la profesora María Helena de Bastos Freire para asistir a São Paulo(Brasil) y aunque

esta visita no se consumó, se estima que, a partir de allí, las puertas de América se abrieron para Jois.

El método que se conoce como AVY refiere a los ocho pasos o componentes del yoga, ("A##a": el número ocho en sánscrito y "Anga": miembro), y, tal como están descritos en los Yogasutras están definidos como: Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratiahara, Dharana, Dh- yana y Samadhi. Todos estos pasos o componentes se consideran prácticas y tienen como objetivo transversal el equilibrio de la mente. Siendo coherentes con la de- finición de yoga de los Yogasutras11: yoga# citta-v#tti-ni- rodha#12. En el que yoga#, se traduce como yoga; citta, la mente; v#tti, fluctuación, estado; nirodha#, restricción, control. Bryant (2009) organiza la traducción del sutrano que hoy se practican más ampliamente en los contextos occidentalizados. Jois organizó, a partir de esosaños de aprendizaje, un sistema que prosperó de forma como: "Yoga es el aquietamiento de los cambios de estado de la mente"13. Pero en los contextos occidentales, esta "calma mental" es en general inadvertida ante una (aparente) predominancia de la práctica postural.



ASHTANGA YOGA RESEARCH INSTITUTE

K. Pattabhi Jois
Director

876/1, I Cross, Lakshmipura
MYSORE 4

Date April 23. 19

Madam,

May I trust that you have acknowledged the receipt of my previous letter and other enclosures. I was expecting a formal reply to that letter.

I am making all necessary preparations to visit Brazil during November as per your desire. I have send my application for pass-port. please arrange to send the Visa at the earliest to enable me to start well in time

I have proposed to bring some disciples from
I hope you will be kind enough to provide them accom
and other facility for stay.

Expecting your early reply.

With regards.
Yours sincerely.
K.Pattabhi Jois

NB.
please send the air tickets
from B'lore to Sao Paulo & back
via New York.

Figura 2.
Carta de Pattabhi Jois a María Helena planeando el viaje a São Paulo, 1973

Figura 3.
María Helena de Bastos Freire con Pattabhi Jois en Mysore, 1975
las imágenes son cortesía de Ruy Freire, hijo de María Helena de Bastos Freire

La exportación del AVY trajo aparejado el encuentro de lógicas fuertemente diversas, generando grandes tensiones. Si bien las influencias cruzadas de los contextos orientales y occidentales enriquecieron la práctica, al aportarle su diversidad cultural, también es cierto que en muchos casos el yoga llegó a transformarse en algo bastante diferente. Ello incorpora dos problemas que, en parte, son caras de la misma moneda: por un lado, el encuentro del yoga con el capitalismo y el consumismo, que plantea en la actualidad disonancias arduas y complejas. Por otro lado, la enseñanza de los cuerpos institucionalizada occidental. En el asunto de las certificaciones se plasman ambas cuestiones: la "habilitación" para poder enseñar AVY en la actualidad es un tema de discusión, ya que se contraponen el objetivo de los institutos que expiden esas certificaciones con el estilo tradicional gurukula, un tipo de aprendizaje de tutoría en el que pocos estudiantes residían con el maestro el tiempo necesario hasta completar su educación. Este sistema favorecía una estrecha y cercana relación entre maestro y estudiantes (Desikachar, 2005), y es de plano opuesta a las actuales clases atiborradas y la consecuen- te enseñanza poco personalizada, sumando a esto los costos altísimos en dólares, lo cual no deja de constituir un negocio.

Esta confrontación entre el estilo gurukula y la educación de los cuerpos institucionalizada occidental, sin dudas ha causado cambios en la práctica del AVY que conocemos aquí. La importancia en la relación personal entre el discípulo y el maestro ha sido reemplazada por las instituciones sociales en la educación de los cuerpos. Basta leer la historia de las sociedades capitalistas y burguesas de Occidente para observar cómo la escuela, la iglesia, las fuerzas militares, e incluso la medicina, las ciudades y las familias, han disciplinado los cuerpos para controlarlos, constituyendo saberes particulares a través de ciertas "tecnologías de poder" (Foucault, 1992), que determinan la conducta de los individuos y los someten a cierto tipo de fines o de dominación.

Los sistemas occidentales de enseñanza de prácticas corporales como el deporte o la gimnasia tienen más relación al disciplinamiento, al aprendizaje de gestos o técnicas, manifestando el poder de las instituciones sobre los cuerpos. En

este sentido, lo que el cuerpo sabe, lo que el cuerpo aprendió materialmente se registra en él, orientando un modo de corporalidad particular, en el que podrán identificarse saberes y discursos propios, ya que el poder se introduce en el cuerpo y puede leerse en él. Después de todo, como sostiene Foucault (1992), "nada es más material, más físico, más corporal que el ejercicio del poder" (p. 105).Los saberes institucionalmente aprendidos también marcaron al AVY en su exportación, en la manera de en- señar y de aprender. Cabe la pregunta ¿sigue manteniéndose esa relación cercana entre el maestro y el discípulo en la enseñanza del AVY?

Sería oportuno preguntarse, cómo sería posible construir un modo de enseñanza acorde a las características de esta práctica, pero también coherente al contexto en donde es practicada.Asimismo, el mercado ha construido la más variada oferta de objetos de consumo relacionados con el yoga, como el caso de los "retiros" en entornos paradisíacos, prometiendo un verdadero relax, en donde la práctica del yoga es algo absolutamente secundario y, en ocasiones, inexistente, así como la emergencia de gurús devenidos celebrities del yoga que prestan su rostro, su cuerpo y su práctica como paradigma maquillado de lo que se puede alcanzar a través del yoga: fama, (supuesto) bienestar y un cuerpo hegemónico. Resuena la célebre frase que Jois solía decir "yoga es una práctica interna y el resto es solo circo".

*Consideraciones finales: elementos para la construcción de un cuerpo ashtangui*

Al abordar la construcción de un modo de corporalidad en el AVY es importante considerar, en primer lugar, el origen polisémico y antiguo de la práctica, reconociendo los diversos aportes filosóficos y culturales que la enriquecieron a lo largo de su historia observando al yoga como un campo social con sus características propias, pero también con sus tensiones y luchas.

Dada la exportación de esta práctica a los contextos occidentales en donde se desarrolló ampliamente, es también importante tener en cuenta los modos de corporalidad de los nuevos contextos. Asimismo, considerar el encuentro entre el estilo de enseñanza tradicional del yoga y la educación institucionalizada de los cuerpos en Occidente, encuentro que, indudablemente, se llevó adelante con tensiones que, incluso, podrían transfor- mar la práctica en algo totalmente diferente.

En última instancia, reconociendo que esa asombrosa capacidad de permeabilidad ante los nuevos contextos le valió al yoga nada menos que su supervivencia.

Para pensar el cuerpo del AVY se propone estructurar la disciplina como un campo social comprendido entre el bagaje tradicional védico y tántrico, pero también desde la producción material que sujeta la lógica de las sociedades occidentales. Asumiendo que una práctica no podría nunca escapar del contexto en donde es practicada, el cual le va a aportar influencias y modificaciones de manera significativa, pero reconociendo las características identitarias que la legitiman.

En el caso del yoga, hay propiedades que le son inherentes y es necesario que aparezcan, para reconocerla, como la presencia de un gurú, inscrito en un linaje tradicional, el desarrollo de la práctica en el contexto de la filosofía del yoga y el

PDF generado a partir de XML-JATS4R

objetivo final de alcanzar Samadhi. Una práctica con objetivos exclusivamente comerciales o basada meramente en posturas sin la mediación de lo filosófico del yoga debiera llevar otro nombre.

Para pensar un modo de corporalidad dentro del campo del AVY es preciso indagar en los antiguos Upanishads sobre el concepto de cuerpo y en las enseñanzas de los maestros, considerando las múltiples dimensiones que la cultura india le imprime, sean espirituales, físicas, psicológicas o sutiles ya que estas organizan y direccionan la práctica. Pero, también, observar los modos de corporalidad de los contextos occidentalizados en donde se practica, realizando una ruptura con las concepciones meramente biologicistas y pensando dentro de una sociología del cuerpo que nos permita concebirlo a partir del lenguaje y de la aparición del otro, en un contexto social, cultural y político.

Entendiendo que la práctica del AVY es ante todo cultural, y por lo tanto responde a un entramado social, a sus concepciones y sus lógicas, considerando que incluso aquello que entendemos por natural o sagrado, categorías que se presentan habitualmente como por fuera de la cultura, también son construcciones sociales. Así, atender a la concepción del atman en el yoga antiguo, como parte de una cultura, en donde también el cuerpo es entendido en esa lógica: sagrado y divino, y, entonces, construido culturalmente.

Finalmente, un modo de corporalidad ashtangui deberá necesariamente articular el cuerpo como eje vertebral entre los practicantes y el mundo, un cuerpo construido con *habitus* particulares, dotados de una visión de mundo que concibe y produce un modo de corporalidad específico. Requerirá también de una revisión por parte de los practicantes sobre su propio cuerpo, sobre los significantes que lo atraviesan y sobre la práctica en la que sus cuerpos están puestos en juego porque, en definitiva, "lo individual, lo subjetivo, lo personal es social, es producto de la misma historia colectiva que se deposita en los cuerpos y en las cosas" (Bourdieu, 2010, p. 16).

Adjudicándole la dimensión relacional, asumiendo que no habrá cuerpo mientras no haya un otro y un lenguaje, porque lo que haya habido y sucedido antes, de la palabra, queda inevitable e irremediablemente olvidado.

Decir que el cuerpo ashtangui es un cuerpo construido por una práctica, podría implicar que todas las prácticas producen cuerpos, y que esos mismos cuerpos llevan escrito el sello de su práctica, porque no hay práctica sin cuerpo, pero tampoco hay cuerpo que no esté dicho por una práctica.

## Referencias

Alter, J. (2004). *Yoga in modern India: The body between science and philosophy*. Princeton University Press.

Baranger, D. (2012). *Epistemologi#a y metodologi#a en la obra de Pierre Bourdieu*. Edición del autor.

Boltanski, L. (1975). *Los usos sociales del cuerpo*. Periferia.

Bourdieu, P. (1990). *Algunas propiedades de los campos. Sociologi#a y cultura.* Grijalbo.

Bourdieu, P. (2007). *El sentido práctico*. Siglo XXI Editores.

Bourdieu, P. (2010). *El sentido social del gusto. Elementos para una sociologi#a de la cultura.* Siglo XXI Editores.

Bryant, E. (2009). *The Yoga Sūtras of Patañjali: A new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators*. North Point Press.

Chapple, C. (2016). *Yoga in Jainism*. Routledge.

Crisorio, R. (2009). Educación física. En *Estudios cri#ticos de educación fi#sica*. Al Margen.

Desikachar, K. (2005). *The yoga of the yogui: The legacy of T. Krishnamacharya*. North Point Press.

Eidelsztein, A. (2012). El origen del sujeto en psicoanálisis. Del Big Bang del lenguaje y el discurso en la causación del sujeto en *El rey está desnudo. Revista para el Psicoanálisis por Venir*, 4 (5), Letra Viva.

Elías, N. (1987). *El proceso de la civilización, investigaciones sociogene#ticas y psicogene#ticas*. Fondo de Cultura Económico.

Foucault, M. (1990). *Tecnologi#as del yo y otros textos afines*. Paidós. Foucault, M. (1992) *Microfi#sica del poder*. La Piqueta.

Galak, E. (2006). *Educar los cuerpos al servicio de la poli#tica. Cultura fi#sica, higienismo, raza y eugenesia en Argentina y Brasil*. UNDAV Ediciones y Editorial Biblos.

Galak, E. (2009). El cuerpo de las prácticas corporales. En *Estudios cri#ticos de educación fi#sica*. Al Margen.

Galak, E. (2010). *El concepto cuerpo en Pierre Bourdieu. Un análisis de sus usos, de sus li#mites y de sus potencialidades* [tesis de la Maestría en Educación Corporal, Universidad Nacional de La Plata].

Gambarotta, E. (2009). *La diale#ctica apore#tica entre si# mismo y cuerpo. La dominación de la naturaleza interior en la perspectiva de Horkheimer y Adorno*. 8.º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 11 al 15 de mayo, La Plata, Argentina.

Horkheimer, M. y Adorno, T. (1997). *Diale#ctica de la Ilustración. Fragmentos filosóficos*. Trotta.

Jois, P. (2010). *Yoga Mala*. North Point Press.

Le Goff, J. y Truong, N. (2005). *Una historia del cuerpo en la Edad Media*. Paidós.

Mallinson, J. (2007). *The Shiva Samhita: A critical edition*. Yoga Vidya. Mauss, M. (1979). *Sociologi#a y antropologi#a*. Tecnos.

Olivelle, P. (1998). *The early upanishads. Annotated texts and translations*. Oxford University Press.

Rao, K. R. y Marwaha, S. B. (2005). *Towards a spiritual psychology: Essays in Indian psychology*. SAMVAD India Foundation.

Sibilia, P. (2005). *El hombre postorgánico: cuerpo, subjetividad y tecnologi#as digitales*. Fondo de Cultura Económica.

Singleton, M. (2018). *El cuerpo del Yoga. Los ori#genes de la práctica postural moderna*. Kairós.

Sjoman, N. (1996). *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. Abhinav Publications.

Swami Sarvanand. (1921). Taittiriya Upanishad. Whit sanskrit text, paraphrase with word-for-word literal translation, english rendering and comments. Sri Ramakrishna Math. http://estudantedavedanta.net/Taittiriya%20Upanishad%20-%20Swami%20Sarvanand%20[Sanskrit-English].pdf

White, D. (2012). *Yoga, brief history of an idea.* Princeton University Press.

Yoga Journal. (2017). Practice and all is coming. https://www.yogajournal.com/yoga-101/practice-and-all-is-coming

## Notas

**1** Este artículo se desprende de la investigación de la Maestría en Educación Corporal (UNLP), "El surgimiento del cuerpo en la práctica del Ash- tanga Vinyasa Yoga: recorrido histórico sobre las concepciones de lo corporal entre Oriente y Occidente" de Celeste Palavecino, dirigida por Eduardo Galak.

**2** Para ampliar puede consultarse https://www.elephantjournal. com/2013/09/who-invented-yoga/

**3** De influencia en tradiciones posteriores y textos como los Yogasutras (ca. siglo III EC) y el Bhagavad Gita (ca. siglos V-II AEC).

**4** A los vedas pertenecen los antiguos Upanishads, una colección de textos cuyos primeros exponentes —Katha Upanishad, por ejemplo— datan ca. siglos III-VII AEC.

**5** Aquí se refiere a "el hombre" como categoría de análisis, no alu- diendo a algún carácter sexual o fenotípico, sino más operando con el clásico concepto de "hombre como el sujeto de la humanidad" para el iluminismo.

**6** El monte Meru es una montaña mítica considerada el centro del universo por varias cosmologías orientales. Su correlato físico es la columna vertebral.

**7** Datado por Mallinson (2007) entre el año 1300 y el 1500 de la era común.

**8** Las citas del Siva Samhita están tomadas de Mallinson (2007).

**9** Samadhi es el estado de equilibrio entre los opuestos, de concen-tración perfecta y objetivo final del yoga.

**10** Singleton (2018) desarrolla ampliamente en su trabajo para la Oxford University Press sobre los orígenes del yoga postural moderno.

**11** YS 1, 2.

**12** Se utilizan los términos en el alfabeto internacional de transliteración sánscrita o AITS (o en inglés IAST; International Alphabet of Sanskrit Transliteration).

**13** La traducción del inglés al español es de los autores.

PDF generado a partir de XML-JATS4R