

**UNIVERSIDAD DE CHILE**

Facultad de Artes  
Departamento de Danza

# **BENEFICIOS DEL YOGA: SU RELACIÓN Y APLICACIÓN EN LA DANZA.**

Para alcanzar el título de Profesor especializado en Danza

Integrantes:

**Carolina Bigorra Goles.**

**Marcela Medel Sandoval.**

Profesor Guía: Roberto Saldivia Quezada Kinesiólogo Asesor Metodológico: Dr.

Carlos Silva Vega

**Santiago, Chile 2005**



<b>AGRADECIMIENTOS .</b>	<b>1</b>
<b>RESUMEN .</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN .</b>	<b>5</b>
<b>CAPITULO I. OBJETIVOS . .</b>	<b>7</b>
<b>1.1 Objetivo General: .</b>	<b>7</b>
<b>1.2 Objetivos específicos: .</b>	<b>7</b>
<b>CAPITULO II. MARCO TEÓRICO: YOGA .</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Breve Historia y descripción del yoga .</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Los ocho brazos de <i>Patanjali</i> . .</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Familias del Yoga .</b>	<b>11</b>
<b>2.4 Nadis .</b>	<b>13</b>
<b>2.5 Chakras .</b>	<b>14</b>
<b>2.6 Bandhas: .</b>	<b>15</b>
<b>Dristi . .</b>	<b>16</b>
<b>2.8 Mudras .</b>	<b>16</b>
<b>2.9 Mantras .</b>	<b>16</b>
<b>2.10 Pranayama . .</b>	<b>17</b>
<b>2.11 Asanas .</b>	<b>18</b>
<b>CAPITULO III. METODOLOGIA .</b>	<b>19</b>
<b>3.1 Metodología . .</b>	<b>19</b>
<b>CAPITULO IV . .</b>	<b>21</b>
<b>4.1 Introducción al cuestionario .</b>	<b>21</b>
<b>4.2 Entrevista tipo . .</b>	<b>21</b>
<b>4.3 Resultado del estudio . .</b>	<b>22</b>
<b>4.3.1 Identificación de la muestra .</b>	<b>22</b>
<b>4.4 Tabulación de datos y conclusiones parciales: . .</b>	<b>22</b>
<b>CONCLUSIONES . .</b>	<b>29</b>

<b>ANEXOS .</b>	<b>31</b>
<b>4.1 Beneficios de las <i>asanas</i> serie básica <i>ashtanga yoga</i> .</b>	<b>31</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .</b>	<b>69</b>

## AGRADECIMIENTOS

Sin el apoyo, la colaboración y el estímulo permanente de nuestros Maestros no habría sido posible desarrollar el trabajo en la forma en que se ejecuto, por lo cual les agradecemos profundamente su generosa e incondicional formación y enseñanza en nuestro aprendizaje y crecimiento.

Considerando que este trabajo se basa directamente en la relación con entrevistados que colaboraron en forma entusiasta, sacrificando su tiempo y entregando testimonios, les agradecemos profundamente el importante aporte, sin su participación no habría sido posible concretar esta memoria.

Por último damos las gracias muy sinceramente a nuestros Familiares y Amigos por su incentivo y apoyo permanente e incondicional que nos ha permitido alcanzar el objetivo elegido.

***NAMASTE***

Carolina y Marcela



## RESUMEN

Esta investigación esta basada en el *yoga*<sup>1</sup> y los beneficios que aporta a los profesionales de la danza. En la primera parte de nuestro trabajo describimos a grandes rasgos los orígenes y la historia de este sistema filosófico de la India, mencionando diferentes tipos de *yoga* y profundizando en el estilo pertinente a nuestra investigación *Ashtanga Yoga*, describiendo sus componentes: *asanas*, *Ujjayi pranayama*, *bandhas*, *drisrtis*, *mudras* y *mantras*.

Para recopilar la información necesaria de este estudio creamos un cuestionario que se aplicó en forma de entrevistas a bailarinas/es que asimilaron la práctica del *yoga* en su *training* cotidiano.

Al tabular la información de las entrevistas observamos las similitudes y divergencias de los entrevistados, organizamos los resultados en gráficos y tablas para reconocer y enumerar los aportes físicos, cognitivos y espirituales que aporta la disciplina del *yoga* a las/os profesionales de la danza.

---

<sup>1</sup> El *yoga* pertinente a esta investigación es el *ashtanga yoga*.



# INTRODUCCIÓN

Esta investigación nace a partir de una inquietud personal, debido a que después de someternos a una práctica disciplinada y constante de *yoga* observamos cambios físicos, mentales y emocionales favorables y aplicables a la ejecución de la danza. También notamos que hay un alto porcentaje de alumnas/os y profesionales de la danza que practican regularmente *yogalo* que nos motiva profundizar en el tema y descubrir e indagar en la tendencia o el porque de este fenómeno.

Por la escasez <sup>2</sup> de fuentes teóricas que aporten al estudio de estas disciplinas en conjunto, hemos decidido contribuir con esta investigación, a partir de nuestra experiencia y la de los entrevistados, para así hacer visibles los “Beneficios del yoga: su relación y aplicación en la danza”.

Realizamos entrevistas a once profesionales de la danza elegidas/os al azar, identificando los motivos que los acercan al *yoga*, las necesidades individuales y los aportes que estas/os perciben con la práctica frecuente de esta disciplina.

Esta investigación se sustenta en las entrevistas realizadas a bailarinas/es quienes poseen una característica común: la práctica de *yoga*. Su análisis y la descripción de estos datos nos hacen observar las tendencias comunes de los entrevistados, con este material logramos conclusiones parciales y globales sobre los beneficios del *yoga* en la

---

<sup>2</sup> Existen investigaciones que abordan parte de esta disciplina (ya sean los *chakras* –centros energéticos- o *pranayamas* –ejercicios de respiración- o algunas *asanas* –posturas- similares), sin abordar directamente los beneficios que el yoga aporta a la danza.

ejecución y aplicación a la danza.

# CAPITULO I. OBJETIVOS

## 1.1 Objetivo General:

Compilar un documento que sirva para conocer y enumerar los beneficios del *ashtanga yoga*<sup>3</sup> en la formación y desempeño de un profesional de la danza.

## 1.2 Objetivos específicos:

A.-Identificar los aspectos cognitivos, físicos y espirituales del *ashtanga yoga*.

B.-Describir los cambios físicos, mentales y espirituales que entrega el *ashtanga yoga* en las/os profesionales de la danza.

C.-Analizar los beneficios del *yoga* en relación a la danza.

---

<sup>3</sup> ver 2.3.C (*ashtanga yoga* es derivación del *hatha yoga*)



## CAPITULO II. MARCO TEÓRICO: YOGA

*“Cuando el hombre mantiene bajo control su mente, su intelecto y su yo, libre de inquietudes y deseos, con el espíritu en reposo se haya en comunión con el espíritu universal”.*

*Bhagavad Gita*<sup>4</sup>.

### 2.1 Breve Historia y descripción del yoga

Yoga es una ciencia pragmática, un sistema filosófico<sup>5</sup> y arte oriental que se originó en la India hace miles de años. Persigue el bienestar y la prosperidad física, mental, moral y espiritual del hombre como un todo.

Etimológicamente la palabra *yoga* deriva de la raíz sánscrita *yug*, en latín *iugum*, cuyo significado, *yugo* es Unión<sup>6</sup>, la unión del alma individual con el espíritu universal, eso es *yoga*. Para nuestra mejor comprensión decimos que el *yoga* es la unión del

<sup>4</sup> Cfr: *Yoga cien por cien*, B.K.S. Iyengar,, edit. Miguel Arimany S.A., Barcelona España, 1978,pp 19.

<sup>5</sup> Cfr: *Yoga*, conversaciones sobre teoría y práctica, Y.K.V. Desikachar, edit. Hogar del libro S.A., Barcelona España, 1983.

<sup>6</sup> [http://www.vekweb.com/recoleta/a\\_yoga.hatm](http://www.vekweb.com/recoleta/a_yoga.hatm) , stand:17/05/2003

cuerpo con la mente y de la mente con el alma <sup>7</sup> .

Promueve la relajación actuando integralmente en el plano mental, emocional, físico y espiritual. Su principal objetivo es lograr un estado de paz interior, mediante posturas que amplían el rango de movilidad articular, tonifican tendones y músculos, elongan la musculatura y revitalizan los órganos internos, estimulando el sistema digestivo, endocrino y nervioso <sup>8</sup> .

Las escrituras más antiguas en sánscrito donde es mencionado el *yoga* se remontan a unos 2.000 años AC. , son conocidas como las escrituras Vedas, que representan las escrituras más antiguas y sagradas de la India. Alrededor del siglo VI AC. En el *Bhagavad Gita* se abordan dieciocho *yogas* diferentes y la filosofía de esta disciplina.

El Yoga es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india que fue recogido ordenado, coordinado y sistematizado por *Patanjali* en su obra “*Yoga Sutras*” compuesto de 185 aforismos subdivididos en cuatro capítulos <sup>9</sup> , en el que compila los conocimientos existentes de este arte filosófico oriental, transmitidos hasta entonces de maestro a discípulo en forma oral .

*Patanjali* explica que, para alcanzar la claridad mental y paz interior es necesario atravesar y vivenciar los ocho estadios que se explican en el siguiente punto.

## 2.2 Los ocho brazos de *Patanjali*

*Patanjali* desarrolló su celebre doctrina *Ashtanga Yoga*, referida a ocho estadios o etapas, que conforman la base física, mental y espiritual del *yoga* para llegar al conocimiento del alma, estos son:

**1- Yama : Reglas de comportamientos** mandamientos de la moral universal a la disciplina ética, reglas de comportamiento que se refieren al autocontrol o autodominio. Esta conformado por cinco preceptos morales.

**2- Niyama : Autodisciplina** aplicadas a las reglas para vivir, se refiere también a la serenidad interior, pureza y el ascetismo.

**3- Asanas : Posturas**, actitudes corporales para conservar la salud física, favorecen la meditación, desarrollan la agilidad, el equilibrio, la resistencia, otorgando vitalidad al cuerpo, reducen el cansancio y suavizan los nervios relajando completamente las células del cerebro y activan las células de los órganos internos del cuerpo. Su principal importancia radica en la educación y disciplina de la mente y el espíritu.

**4- Pranayama : Prana: Aliento**, respiración, vida, vitalidad, viento, energía, fuerza,

---

<sup>7</sup> cfr: *Yoga Vrikasa*, El árbol del yoga, B.K.S. Iyengar, edit. Kairós, Argentina, 2001 pp19.

<sup>8</sup> Cfr. *Yoga y salud*, Selvarajan Yesudian y Elisabeth Haich, edit. central, Buenos Aires Argentina 1966, cap. XI

<sup>9</sup> Cfr: *Yoga, teoría y práctica*, Francesca Chiapponi, edit. Libsa, Madrid España, 2001, pp16

son todas las formas de energía vital: Cósmica, mental, sexual y física, todas las fuerzas se fundan en el *prana*, tales como: gravedad, atracción, repulsión, electricidad, radioactividad etc . **Ayama: Control**, expansión, extensión amplia o restringida, por lo que **Pranayama** quiere decir **control y extensión de la respiración** en todas sus faces (inhalación, exhalación y retención), control del sistema nervioso a través de esta.

**5- Pratyahara : Dominio de los sentidos**, es la eliminación de toda percepción externa que pueda perturbar la concentración. La voluntad de controlar totalmente los sentidos y separarlos de sus objetos habituales. Es un estado que une *yama*, *niyama*, *asanas* y *pranayama* con los tres últimos peldaños: *dharana*, *dhyana* y *samadhi*.

**6- Dharana : Concentración o dominio de la mente**, consiste en mantener la mente estable y serena liberándola de la influencia de los sentidos, deseos y emociones.

**7- Dhyana : Meditación**. Consiste en concentrar la mente en un punto u objeto, manteniendo la mente fija en el presente y libre de ambigüedades.

**8- Samadhi : Iluminación final**, desarrolla la intuición gracias a una profunda e intensa concentración, permitiendo alcanzar la cima de la montaña *yoguica*.

**“La mente es para la especie humana, causa de cautiverio o libertad: ella conduce al cautiverio si se halla sujeta a los objetos de deseo y lleva a la libertad si se encuentra exenta de la influencia de estos” B.K.S Iyengar <sup>10</sup>**

## 2.3 Familias del Yoga

Existen varios tipos de Yoga, todos con el fin de calmar y aclarar la mente, perfeccionando el conocimiento de sí mismos para llegar a la iluminación. Las diferencias entre ellos generalmente se observan en el enfoque que cada uno desarrolla, por ejemplo: *Bakti Yoga* lo devocional, *Gnaña Yoga* el intelecto, *Kundalini Yoga* persigue elevar la conciencia despertando la energía que se posa en la base de la columna vertebral y *Hatha Yoga* lo físico, que a través de las *asanas* fomenta el trabajo de las siete restantes etapas del *yoga*. En el *Baghavad Gita* se mencionan dieciocho tipos de *yoga* diferentes. A continuación describiremos el que es pertinente para nuestro estudio con su derivación (*Ashtanga yoga*):

**Hatha Yoga** :La palabra sánscrita *Hatha* se divide en: **Ha** que significa **sol** y representa a la fuerza positiva, lo activo, lo caliente y lo masculino. Está asociado al *nadi pingala*, que recorre el lado derecho frontal y superior del cuerpo. **Tha** : significa **luna** y representa la fuerza femenina, lo frío, lo negativo y lo inconsciente. Esta asociado al *nadi ida*, que recorre el lado izquierdo posterior e inferior del cuerpo. El *Hatha Yoga* se basa en el dominio de las siguientes técnicas:

i) *Asanas* (posturas)

II) *Vinyasanas* (secuencias de posturas)

<sup>10</sup> Op Cit; B.K.S Iyengar Pp 49

III) *Pranayama* (respiración)

IV) *Mudras* (sellos gestuales)

V) *Bandhas* (llaves corporales)

VI) *Shavasana* (relajación)

VII) *Sat Karmas* (desintoxicación del organismo)

Este yoga fue difundido por Sri *Krishnamacharya*, quien fue profesor de *yoga* de la familia real del estado de *Karnatana*, al sur de la India en la ciudad de *Mysore*. A pesar de nunca haber salido de la India sus enseñanzas se han difundido por Europa, Asia y América del norte y del sur.

*Krishnamacharya* adaptó técnicas de Yoga, gimnasia y lucha india para desarrollar el concepto de *Vinyasa*, que se refiere unir las *asanas* a la respiración logrando secuencias fluidas de movimiento; esto hace que la práctica de *yoga* sea más atractiva debido a su dinamismo <sup>11</sup>.

**“Practicar las posturas del Yoga de esta manera resulta también muy agradable por el elemento estético que conlleva, permitiendo a las/os estudiantes a relacionar esta práctica de Yoga con el placer de la danza” Fernando Maureira <sup>12</sup>**

Otros discípulos de *Krishnamacharya*, quienes también han realizado grandes aportes al *yoga* incorporando interesantes e innovadores elementos en las enseñanzas de *Asanas* y *Vinyasas* son:

A.- *T.K.V. Desikachar*: Hijo de *Krishnamacharya* quien continúa difundiendo en la actualidad el legado de su padre. A él también se le atribuye la incorporación de la contra postura en la práctica, además de profundizar el aspecto terapéutico del *yoga*.

B.- *B.K.S. Iyengar*: Discípulo desde niño de *Krishnamacharya*, contribuyó con la detallada, específica y sistemática ejecución de cada *asana*. Desarrolló el concepto de alineación corporal y desplazamiento correcto de los segmentos del cuerpo en los planos de movimiento, con este trabajo logra la perfección de las *asanas*. También investigó sobre las aplicaciones terapéuticas y diferenció por niveles las secuencias de *asanas*.

C.- *Pattabhi Jois*: En la actualidad la difusión y enseñanza del *ashtanga yoga* está en las manos de este discípulo de *Krishnamacharya*, quien durante décadas ha mantenido y desarrollado el legado de su maestro con gran devoción. Ellos son los responsables de la organización y sistematización de las series de *asanas* del *ashtanga yoga* dividido en seis series: básicas que constan de un nivel primario, intermedio y avanzado, intermedia solo un nivel y avanzadas que se conforma de dos etapas, con aproximadamente 72 posturas cada una.

A su vez también los estudiantes occidentales -en especial los norteamericanos- han profundizado de estos maestros el concepto de *Vinyasa yoga*, creando nuevos estilos derivados de la misma raíz, tales como: *Power Yoga*, *Aerobic Yoga*, *dinámico Yoga*, entre otros. Para nuestra memoria es pertinente describir *ashtanga yoga*.

<sup>11</sup> Todos los estilos modernos del *Hatha yoga* (*Ashtanga*, *dinámico*, *power*) buscan incorporar en la práctica las *vinyasas*

<sup>12</sup> <http://www.yogakai.com/yoga36.htm> . Stand: 07/06/2003

**Ashtanga Yoga:** Es una ciencia y una practica que ha evolucionado durante miles de años, que busca el desarrollo moral, físico, mental/emocional y espiritual del ser humano utiliza el movimiento de *Surya Namaskar* (saludo al saludo al sol) para entrar y salir de cada *asana*, cada movimiento se coordina con una respiración especial (*ujjayi pranayama*), *bandhas* (llaves corporales). *dristi* (enfoque de los ojos), *mudra* (sellos corporales) y *mantra* específico.

Como fue descrito anteriormente el término *ashtanga* significa “ocho ramas”, fue impuesto alrededor del año 200 AC. por el gran sabio indio *Patanjali*, primer *yogui* en sistematizar el enfoque del *yoga*. Su sistema de ocho etapas proporcionó entonces una serie de pasos ordenados, gracias a los cuales quienes practican esta disciplina pueden alcanzar el estado del *yoga*.

Dentro del sistema de las ocho ramas del *ashtanga*, la tercera se denomina *asana*: posturas tomadas del *hatha yoga* clásico, siendo estas el instrumento que unen la mente con el cuerpo a través de la respiración.

El rasgo que verdaderamente distingue al *ashtanga yoga* de otras variantes practicadas en la actualidad es su sistema único de movimiento sincronizado con la respiración, llamado *vinyasa*.

El *ashtanga* persigue el dominio y ahondamiento de las siguientes técnicas:

a.- **Vinyasa:** Transiciones fluidas de *asanas* (posturas) que unidas a *ujjayi pranayama*, son utilizadas para entrar o salir de las diferentes *asanas*, cuyo propósito es sincronizar la respiración con el movimiento para así generar calor, que a su vez, produce sudor. El sudor depura y purifica, e inicia la liberación de toxinas retenidas dentro del organismo, lo cual favorece que el cuerpo se mantenga sano, tonificado y flexible y así conseguir un estado físico óptimo.

b.- **Ujjayi Pranayama** : Respiración victoriosa, véase 2.10.

c.- **Bandhas** :Llaves corporales, véase 2.6.

d.- **Dristi** : Puntos de Observación, véase 2.7.

## 2.4 Nadis

Según la escuela Hindú la energía vital fluye a través de los llamados *nadis*, cuyo significado es tubo, canal, vaso o nervio, por los cuales circula el *prana*. Se menciona la existencia de 72.000 *nadis* corporales de los cuales se destacan sólo 72. En correspondencia con determinados órganos de acción y órganos de los sentidos con terminaciones en: las manos, los pies, los órganos genitales, los ojos, la lengua, la nariz y las orejas.

A lo largo de la columna vertebral encontramos los tres *nadis* principales *Ida*, *Pingala* y *sushumna nadis*; *Ida nadi* y *Pingala nadi* se entrecruzan entre sí a nivel de cada uno de los siete principales *chakras*, uniéndose ambos a *Sushumna nadi* o canal central. A continuación describiremos cada uno de ellos:

I) **Ida nadi** :Se origina en *muladhara chakra* recorre el lado izquierdo, correspondiente a la energía negativa y energía lunar, este *nadi* esta asociado al pensamiento, la mente, el conocimiento, lo inactivo y lo femenino.

II) **Pingala nadi** :El camino de este canal se origina más abajo de *muladhara chakra* y esta directamente asociado a la vida instintiva y los bajos impulsos animales, este *nadi* recorre el lado derecho y corresponde a la energía positiva y solar, esta asociado a lo activo, lo objetivo, lo caliente, la energía y lo masculino.

III) **sushumna nadi** :Se ubica en el centro, en la medula espinal vía por la que circula la energía *kundalini*. A lo largo de la columna vertebral también encontramos siete centros energéticos sutiles conocidos como *chakras*.

## 2.5 Chakras

La columna vertebral es el asiento energético más importante para el flujo del *prana*, la tensión entre el polo positivo que se encuentra en la corteza craneana, (sede del Dios *Vishnu*, el espíritu) y la vértebra más baja, el polo negativo (sede de *Kundalini*, diosa de la naturaleza), es lo que denominamos vida. El *prana* circula a través de *sushumna nadi*, que representa el *nadi* central por donde se produce la ascensión de la energía *Kundalini*.

La teoría de los *chakras* es considerada la base fundamental en la ciencia del *Yoga*. *Chakra* literalmente significa rueda o círculo, estos son centros psíquicos y sutiles que se encargan de generar, absorber, acumular, transformar y distribuir energía. Cada uno de estos centros se relaciona con el cuerpo físico y la mente a través del sistema neuroendocrino, los plexos nerviosos y glándula de secreción interna.

**1.- Muladhara chakra** :Significa **raíz**, es el primer *chakra*, sede de *kundalini*, se ubica en el perineo<sup>13</sup> y el cóccix. En el se originan los tres *nadis* principales, *ida*, *pingala* y *sushumna*.

**2.- Swadhisthana chakra** :Significa **su propia morada**, es el segundo *chakra*, se ubica en los genitales. Este *chakra* esta indisolublemente ligado al primero, al actuar sobre uno se actúa sobre el otro.

**3.- Manipura chakra** : Significa **la ciudad de las joyas**, es el tercer *chakra*, se ubica en la columna vertebral frente al ombligo, su área de manifestación es el plexo solar.

**4.- Anahata chakra**: Significa **lo que no golpea**, es el cuarto *chakra*, ubicado en una vértebra dorsal a la altura del corazón.

**5.- Vishuddhi chakra**: Significa **centro de purificación**, es el quinto *chakra*, se ubica en las vértebras cervicales, en la base del cuello o la garganta.

**6.- Ajna chakra**: Significa **autoridad o conocer**, es el sexto *chakra* y se ubica en la zona del entre cejo, tres dedos hacia dentro de la frente en el interior de la cabeza.

---

<sup>13</sup> Perineo: anat. espacio que media entre el ano y las partes sexuales, diccionario enciclopédico, edit. océano, Barcelona, España 2002, pp 4940.

**7- Sahasrara chakra:** Es el séptimo *chakra*, sede del polo positivo. Se ubica en la coronilla, parte superior de la cabeza, este *chakra* representa la iluminación, el plano más elevado de la conciencia individual en unión con el ser superior. Dios. Este estado es denominado *samadhi* y se manifiesta por un estado espiritual y fisiológico.

## 2.6 Bandhas:

Los *bandhas* son “bloqueos o llaves corporales” que influyen sobre la presión sanguínea y tienen una importante acción en el ascenso de energía vital hacia los *nadis* y *chakras*, cultivan e incrementan el *pranay* aportan a la agilidad en la práctica del *ashtanga yoga*<sup>14</sup>. Hay tres *bandhas* principales, estos se practican juntos o por separados durante la práctica de *asanas*, *pranayamas*, *mudras* y la meditación.

A.- **Mula bandha** :Es la llave o bloqueo corporal inferior, **llave raíz**, ubicada en la base de la columna vertebral, actúa directamente sobre *muladhara chakra*, se ejecuta mediante la contracción de los músculos del esfínter anal, la zona del perineo y de los músculos abdominales inferiores, su función es impulsar la energía corporal del abdomen hacia la cavidad torácica. Controla diferentes energías en el organismo, facilita el control sexual, previene contra las hemorroides, combate el estreñimiento facilitando la evacuación.

B.- **Uddiyana bandha** : Es la **llave o corporal del diafragma**, actúa sobre *manipura chakra* y se ejecuta por la contracción de los músculos abdominales superiores, elevando así la energía de la cavidad abdominal a la torácica. Proporciona gran control sobre la musculatura abdominal, aumenta la capacidad de resistencia del cuerpo, proporciona un profundo y saludable masaje sobre todas las vísceras abdominales, mejorando su funcionamiento, facilita la digestión y evita los trastornos del aparato digestivo y del hígado.

C.- **Jalandhara bhandha** : **Llave o bloqueo de la nuca y garganta**, actúa sobre *vishuddi chakra*. Mediante la contracción de los músculos del cuello se alinean la columna vertebral y la nuca para facilitar la circulación craneal de la energía. Es utilizada en meditaciones y ejercicios de *pranayama* a modo de evitar las aglomeraciones de sangre en el cerebro, detiene cualquier presión que se hubiera acumulado en la cabeza por contener la respiración. Previene determinadas dolencias a la garganta, mejora el funcionamiento de la glándula tiroides, influye en el plexo laringeo, fortalece las vértebras cervicales, tonifica todos los músculos y nervios del cuello.

D.- **Mahabandha** : **Gran llave corporal**, transforma y conduce la energía del *chakra* inferior hacia los superiores. Se ejecuta manteniendo la espalda recta, contrayendo los músculos anales (*mulabandha*), los músculos que rodean la zona genital, la musculatura abdominal), el diafragma (*Uddiyana bandha*) y los músculos anteriores del cuello (*jalandhara bandha*); Idealmente incluso la lengua debe retraerse hacia el velo del

<sup>14</sup> cfr: Ashtanga yoga, John Scott, edit. Gaia, Madrid, España, 2000, pp 21.

paladar y volver los ojos hacia arriba, poniéndolos en blanco <sup>15</sup>.

## Dristi

Cada *asana* del sistema del *ashtanga yoga* contiene un punto de observación en el cual concentrarse. Al utilizar la disciplina impuesta por los *dristis*, la mente se centra y los alumnos aprenden a mirar hacia adentro, de esta manera se inicia el desarrollo a la concentración (*dharana*) y la meditación (*dhyana*.) Existen nueve *dristis* y cada uno de ellos tiene la finalidad de conducir la mirada hacia el interior, estos son:

***Nasagrai*** (punta de la nariz).

***Angusta ma dyai*** (los pulgares).

***Bromachya*** (el tercer ojo, entre cejo).

***Nabi chakra*** (el ombligo).

***Urdhva*** (hacia el cielo).

***Hastagrai*** (la mano).

***Padhayoragai*** (dedos de los pies).

***Parsva*** (lejos hacia la izquierda).

***Parsva*** (lejos hacia la derecha).

## 2.8 Mudras

En sánscrito *mudra* significa **sello** y se refiere a la posición de las manos, de los dedos, los ojos, la lengua y el cuerpo. Estas posiciones son técnicas de recanalización de la energía vital, a través de ellas es posible provocar estímulos en la mente. Como sello ayudan a fijar corrientes energéticas, impidiendo la pérdida de *prana* <sup>16</sup>. Son una forma primaria de comunicación, expresan humores y comunican ideas, cada parte de la mano está conectada con un área del cerebro, envían señales a las glándulas dependiendo del propósito del sistema de meditación o del tipo de yoga que se practique.

## 2.9 Mantras

<sup>15</sup> op cit. Satya Singh, pp 136.

<sup>16</sup> Energía vital, véase 2.1.10

La palabra sánscrita *mantra* se divide en **Man** que significa espíritu y **Tra** que significa proyección. *Mantras* son palabras, sílabas o frases que al producir una vibración mejoran la concentración y la meditación. Estos sonidos vibracionales que logran que la mente se relaje y serene, dan una experiencia contemplativa a la persona que lo practica.

El *mantra* es un pensamiento sagrado o un rezo que se repite con el entendimiento de su significado. El trabajo para que un *mantra* tome la raíz firme en la mente, toma un largo tiempo. La meditación con *mantras* no es religiosa, ya que se trata simplemente de antiguas vibraciones creadas a partir de los sonidos internos de grandes *yoguis*, que percibieron de las corrientes sutiles e internas de los *chakras* o *nadis*.

El *Mantra* se usa para iniciar y terminar una sesión de *Yoga* o para empezar y terminar una meditación.

**Om : La Invocación Divina:** Canto milenario que se entona al inicio de la práctica para *sintonizar las energías de los participantes, los ubica en un plano de humildad frente a lo divino, y derrama un halo de quietud y de encuentro con uno mismo.*

#### **Mantra inicial de la práctica de ashtanga**

*Om*

*Vande Gurunam Charanaravinde*

*Sandarshita svatmasukavabodhe*

*Nishreyase jangakayamane*

*Samsara halahala mohashantyai*

*Abahu Purushakaram*

*Shankhacakrsi dharinam*

*Sahasra sirasam svetam*

*Pranamami patanjalin Om*

#### **Mantra final en la práctica de ashtanga**

*Om*

*Swasthi-praja bhyah pari pala yantam*

*Nya-yena magena mahi-mahishaha*

*Go-bramanebhyaha-Shuhamastu-niyam*

*Lokaa-samastha sukhino-bhavanthu*

*Om*

## 2.10 Pranayama

*Pranayama* es una palabra sánscrita dividida en **prana** que significa energía vital y **yama** que significa "control".

La manifestación evidente del *prana* en el cuerpo humano es la respiración, por lo tanto, *pranayama* es el control de la respiración. Su consecuencia directa es el movimiento de los pulmones. El *prana* es absorbido por nuestro cuerpo a través de la respiración normal<sup>17</sup>.

Es pertinente para nuestro trabajo describir *Ujjayi pranayama* que es utilizado en la práctica de *ashtanga yoga*.

***Ujjayi pranayama***: Significa “respiración victoriosa”, se puede definir como la técnica del estiramiento de la respiración. El principio básico es que el aire entre y salga del organismo por la nariz generando un sonido particular, es importante que dicho sonido no se genere en la nariz, si no que este provenga de la garganta, por este motivo la inhalación y exhalación se deben realizar desde la parte posterior de la garganta para que los músculos que rodean la glotis incrementen y dosifiquen el flujo del aire, la fricción del aire en su paso por la glotis es lo que produce el sonido *ujjayi*.

La práctica del *pranayama* estimula las células, tendones, ligamentos y músculos del corazón, proporcionándole la circulación y ventilación apropiada. Para una óptima práctica de *pranayama* es importante acumular pasividad y receptividad y así poder asimilar correctamente *shakti*<sup>18</sup>.

## 2.11 Asanas

*Asana* proviene del sánscrito y su significado es “posturas corporales”. Según los textos clásicos existen 108 *asanas* y suelen tener nombres de animales, vegetales, sabios o héroes mitológicos.

Las *asanas* son estáticas y no dinámicas, Su correcta ejecución se consigue cuando el cuerpo se encuentra firme y estable, el fin de su práctica es despertar la energía *Kundalini* a través de un progresivo método de desarrollo psicofísico.

Las *asanas* otorgan fuerza, resistencia, ligereza, flexibilidad, conciencia y superación frente a las limitaciones físicas personales, su práctica puede ser ejecutada y adaptada a personas de cualquier edad, sexo y condición física.

Las *asanas* son una unidad completa por sí mismas, ya que estas complementan el trabajo muscular y articular, la respiración y la concentración.

---

<sup>17</sup> cfr: yoga, una medicina natural, ramiro Calle, edit. Hispano europea S.A., Barcelona, España, 1984, pp 95.

<sup>18</sup> Sakti: en sánscrito significa potencia, fuerza primordial y energía cósmica que existe en todas las cosas. op. cit. Francesca Capponi, pp 249.

# CAPITULO III. METODOLOGIA

## 3.1 Metodología

A.- Descripción de los aspectos físicos, mentales y espirituales del *ashtanga yoga*.

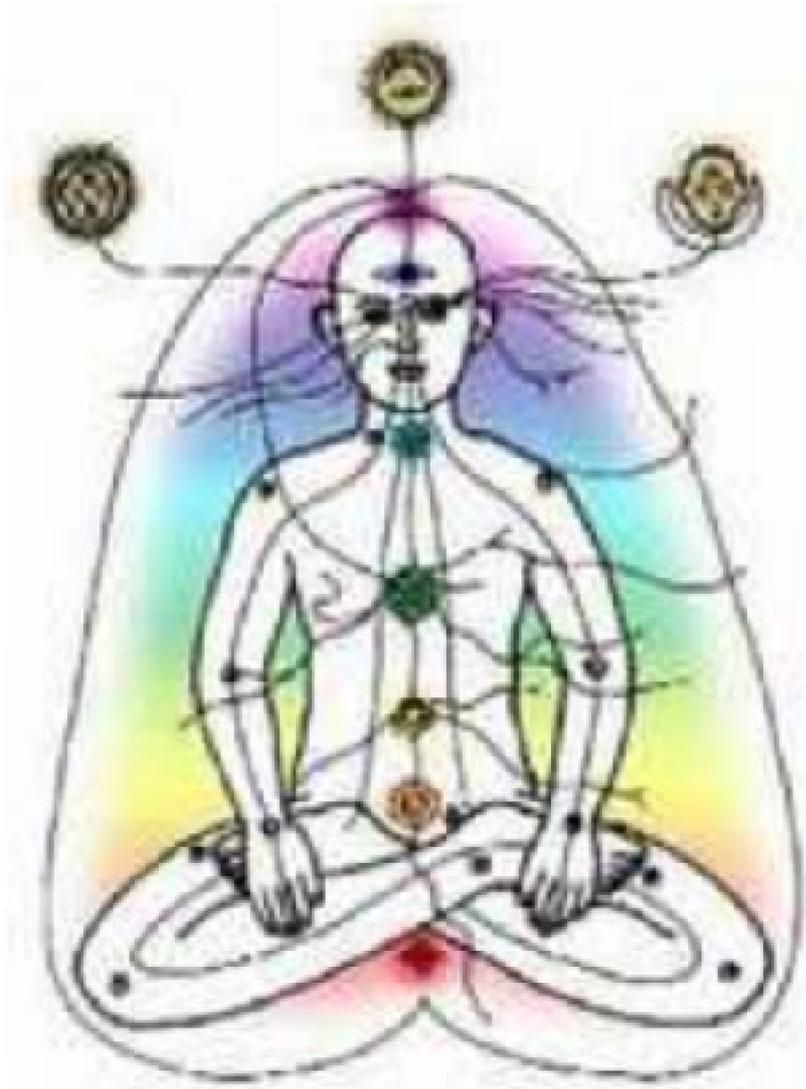
B.- Entrevista <sup>19</sup> a un grupo de once profesionales de la danza: bailarinas/es y/o profesoras/es que se someten a la práctica regular de *ashtanga yoga*, elegidos al azar.

C.- Estudio exploratorio, con un muestreo no probabilístico por conveniencia.

D.- Análisis descriptivo del universo de entrevistadas/os y a través de la tabulación de los datos buscar una tendencia, ordenar la información y concluir en forma parcial y global.

---

<sup>19</sup> La entrevista realizada fue validada por los profesor guía Roberto Saldivia y el profesor metodológico Carlos silva.



## CAPITULO IV

### 4.1 Introducción al cuestionario

El cuestionario elaborado para la demostración de los “beneficios del *yoga*: su aplicación y ejecución en la danza” se utilizó como entrevista, para tener un mayor acercamiento con los profesionales elegidos y así obtener una visión más certera de su percepción y experiencia con la práctica del *yoga*.

### 4.2 Entrevista tipo

- 1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?
- 2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* practicas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)
- 3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?
- 4.- ¿Qué es para ti el *yoga*?
- 5.- ¿Con qué objetivo practicas *yoga*?
- 6.- ¿Cuál es la relación entre el *yoga* y la danza según tu percepción?

- 7.- ¿Los aspectos espirituales que desarrolla el *yoga* te han servido en la danza?
- 8.- ¿Consideras que la danza desarrolla la espiritualidad?
- 9.- ¿Has notado avances o cambios en la ejecución de la danza por la práctica de *yoga*? ¿Cuáles?
- 10.- ¿Cómo los has aplicado en la Danza?
- 11.- ¿Puedes hacer una comparación física y cognitiva entre la danza y el *yoga*? ¿Cuáles?
- 12.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un profesor o interprete en danza? ¿Por qué?

## 4.3 Resultado del estudio

### 4.3.1 Identificación de la muestra

---

En este estudio exploratorio, con un muestreo no probabilístico por conveniencia, entrevistamos a once profesionales de la danza con estudios en diferentes instituciones. Sus edades fluctúan entre los 27 y 45 años y tienen una práctica de *yoga* promedio de cinco años.

	Nombre	Edad	Estudios en Danza	Años de práctica en <i>yoga</i>
Entrevista I	Marcela Rendic	33 años	Universidad de Chile	5
Entrevista II	Jorge Olea	45 años	Universidad de Chile	2.5
Entrevista III	Rose Molina	29 años	Universidad de Chile	0.5
Entrevista IV	Marcela Retamales	32 años	Universidad Arcis	4
Entrevista V	Claudia Vicuña	28 años	Universidad Arcis	5
Entrevista VI	Sonia Araus	34 años	Universidad Arcis	4.5
Entrevista VII	Jose Luis Vidal	36 años	Escuelas Independientes	8
Entrevista VIII	Daniela Cea	27 años	Universidad Arcis	3
Entrevista IX	Paula Castillo	31 años	Universidad Humanismo Cristiano	1.5
Entrevista X	Pia Donoso	40 años	Universidad Arcis	13
Entrevista XI	Elizabeth Rodriguez	43 años	Escuelas Independientes	9

TABLA I

## 4.4 Tabulación de datos y conclusiones parciales:

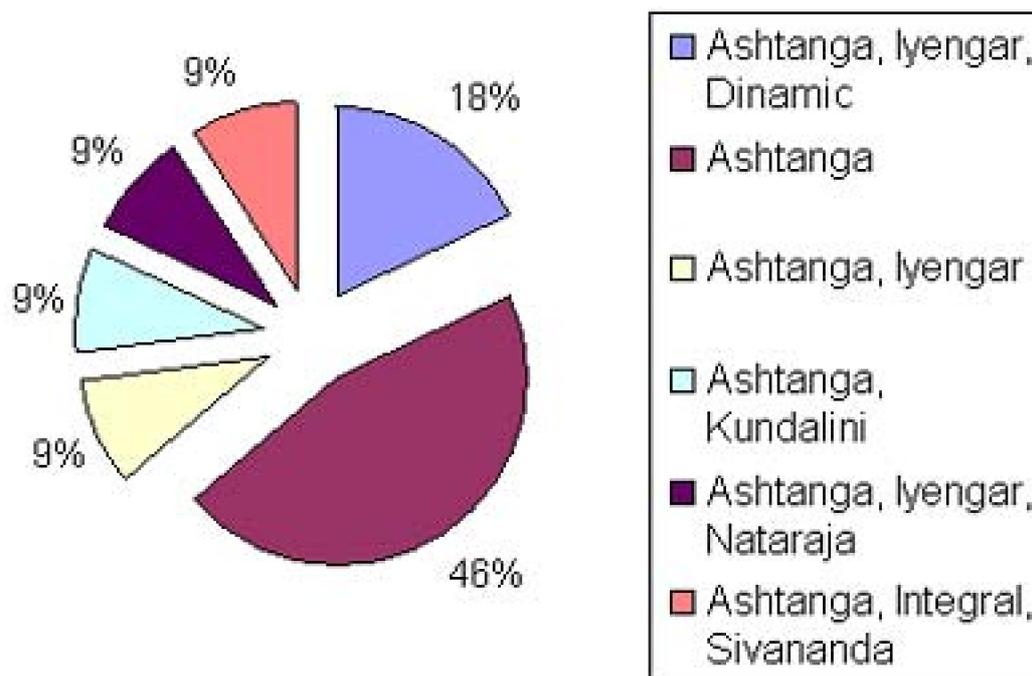


Gráfico 1

### Conclusiones parciales

Este gráfico nos muestra que el 46% de las/os entrevistadas/os que corresponde a cinco de ellos practican sólo *ashtanga yoga*; el 54% (seis entrevistados) restante complementan el *ashtanga* con *Iyengar* u otros estilos de *yoga*.

Según la tabulación de los datos obtenidos de las entrevistas observamos que la práctica del *ashtanga yoga* se complementa con la actividad de la danza, ya que aporta beneficios en plano físico y mental que apuntan directamente a optimizar la ejecución de esta disciplina.



*Gráfico II*

### **Conclusiones parciales**

En esta investigación percibimos que sólo un entrevistado correspondiente al 9% se acerca al yoga buscando un trabajo físico-terapéutico y el 73% ocho de estos para realizar una actividad física que se complementara con la danza.

En una etapa posterior algunas/os de los entrevistadas/os adquieren una mayor conexión con el aspecto filosófico y espiritual del *yogay* continúan profundizando estos conceptos en sus prácticas.

## Yoga y objetivo de práctica

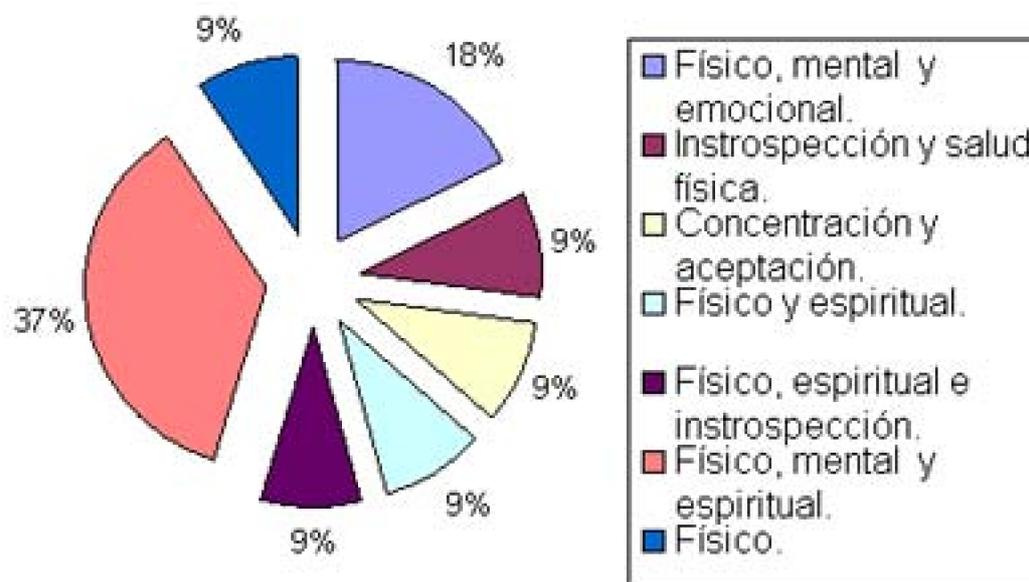


Gráfico III

**Conclusiones parciales**

Las/os entrevistadas/os que comenzaron practicando yoga por una inquietud física relacionada con su quehacer profesional (buscando un *training* que los mantenga activos) al realizar una práctica disciplinada y constante las/os entrevistados observaron cambios a nivel emocional y espiritual.

El 81% de las/os entrevistadas/os continúan con una práctica regular de *yoga* y siguen percibiendo sus beneficios en los aspectos físico, mental y espiritual. El 55% que corresponde a seis entrevistados ha encontrado además de un entrenamiento físico integral y un camino hacia lo espiritual.

¿Recomendarías el yoga en la formación de un/a profesional de la danza?

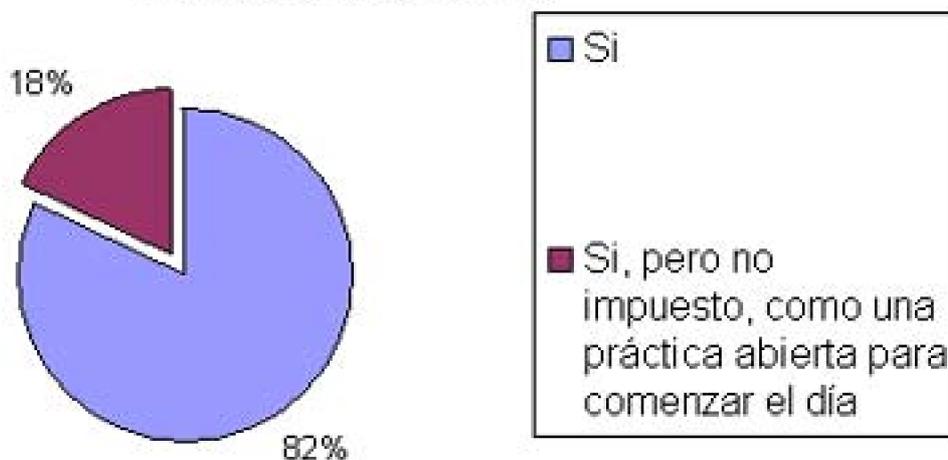


Gráfico IV

#### Conclusiones parciales

El 100% de los entrevistados/os recomienda el *yoga* en la formación de un profesional de la danza. Ellos concuerdan en que la práctica del *yoga* es beneficioso en un inicio de la carrera. Sólo tres de las/os entrevistados/os que corresponden al 18% opinan que debería ser una práctica matutina abierta para todos los alumnos/os de las carreras y no como una asignatura impuesta, porque de este modo se pierde el verdadero sentido de la práctica de *yoga*.





## CONCLUSIONES

Finalizando la tabulación de los datos obtenidos en las entrevistas realizadas, podemos concluir que el *yoga* es una gran herramienta para la ejecución de la danza. Al aplicar los conocimientos asimilados por la práctica frecuente del *yoga* se observan importantes cambios a nivel físico, mental y espiritual.

La tendencia de las/os entrevistadas/os es que los aportes y beneficios que el *yoga* entrega a la danza son innumerables.

En el aspecto físico se desarrolla la musculatura de manera similar a la de la danza ya que se tonifica y elonga, desarrollando de igual modo las extremidades inferiores y superiores del cuerpo y el torso en la parte posterior y anterior. En todas las *asanas* se fortalece en su totalidad la masa muscular; también favorece la flexibilidad articular abriendo caderas y hombros, lo que contribuye al *en dehors* y la proyección del pecho.

El auto conocimiento y la conciencia del cuerpo como un todo y sus partes, mejora la postura alineando en forma simétrica los segmentos corporales. Fortalece los soportes, mejora el equilibrio desarrollando el aplomo y trabaja la suspensión estimulando la fuerza y el control del centro del cuerpo.

En el *yoga* se trabaja la respiración en coordinación con el movimiento, lo que desarrolla la fluidez y aumenta la resistencia. El trabajo de *pranayama* fortalece y equilibra el sistema nervioso central, además tonificar los pulmones, aumenta la capacidad respiratoria y estimula el sistema endocrino.

La práctica regular del *yoga* ayuda a abrir y activar los *nadis* (canales de energía) y a

estabilizar la energía, estimulándola cuando es pasiva y normalizándola cuando es activa.

En la práctica de yoga la unión del cuerpo, la mente y la abstracción de los sentidos es un factor importante para que esta sea completa.

En el aspecto cognitivo la auto imagen ayuda a tener visiones certeras de las limitaciones y capacidades personales, lo que facilita el trabajo de auto critica y auto corrección en la/el alumna/o de danza (importante en la etapa inicial del estudiante), apaciguando frustraciones y asumiendo las capacidades reales individuales. Esto permite tener una actitud de humildad en lo cotidiano y en el que hacer dancístico.

El trabajo de concentración y atención también se ve favorecido con la práctica del yoga, lo que colabora a estar en el presente y estar alerta disminuyendo así el riesgo de sufrir lesiones.

En el ámbito espiritual el yoga es un agente sanador que contribuye al equilibrio emocional, colmando la vida de felicidad y fe.

La introspección que genera la práctica del *yoga* favorece el balance interno ayudando a disminuir el nivel de estrés y estimula la tolerancia mejorando las relaciones humanas.

Al observar las tendencias comunes de las/os entrevistadas/os concluimos que el *yoga* es un aporte en la ejecución y aplicación de la danza en su etapa de formación y en el posterior desempeño profesional.



# ANEXOS

## 4.1 Beneficios de las *asanas* serie básica *ashtanga* *yoga*

Como lo mencionamos en el punto 2.3.C en *Ashtanga yoga* las *asanas* están organizadas en tres grupos, a continuación serán descritos los beneficios de las *asanas* que componen la serie básica de *Ashtanga*, estas se subdividen en:

*Suryanamaskara A y B.*

*Asanas* de pie.

*Asanas* en el suelo.

*Asanas* finales.

***Suryanamaskara A: Es el saludo ritual al Dios sol:*** posee cinco *asanas* y nueve *Vinyasa* lo cual significa que posee nueve movimientos sincronizados al ritmo de la respiración *ujjayi*, cada uno con su punto de observación *dristi*, esto apunta a centrar la mirada hacia el interior, lograr la unión respiración/*bandha*, mantener un ritmo respiratorio constante y trabajar la concentración. Esta secuencia se repite cinco veces.

**1- *Tadasana:*** *Tada* significa montaña, *sana* erguido derecho inmóvil. Por lo tanto

*tadasana* indica una postura en la que se debe permanecer de pie, firme como una montaña. Es la postura básica de pie, llamada también **Samasthiti**.

**Beneficios:** ayuda a tomar conciencia de la correcta distribución del peso del cuerpo sobre los soportes; alineando correctamente los segmentos corporales en el eje vertical, al realizar esta *asana* las caderas se mantienen firmes en un mismo nivel, el abdomen se hunde y el pecho es proyectado hacia delante y arriba; proporcionando agilidad al cuerpo y la mente.

**2- Uttanasana: Ut** partícula que indica liberación e intensidad; el verbo **tan** extensión, alargamiento y esfuerzo, al buscar la completa extensión de la columna vertebral, esta se somete a un intenso esfuerzo.

**Beneficios:** cura los dolores de estómago, tonifica el hígado, el bazo, los riñones, alivia dolores menstruales y proporciona una intensa irrigación a la cabeza.

**3- Chaturanga Dandasana: Chatur:** cuatro, a **nga** miembro o parte del cuerpo; **danda:** apoyo o sostén. En esta *asana* los cuatro miembros que sostienen el peso del cuerpo son: las manos y los pies.

**Beneficios:** Refuerza brazos y muñecas, desarrollando en ellos movilidad y potencia, tonifica los órganos abdominales.

**4- Urdhva Mukha Svanasana: Urdhva Mukha** significa boca arriba; **Svana** : perro, la postura posee la forma de un perro doblándose sobre sí mismo, de ahí el nombre.

**Beneficios:** Refuerza la columna y cura dolores de espalda, debido a la expansión de la caja torácica los pulmones ganan elasticidad, favorece la circulación de la sangre en la región pelviana; especialmente recomendada para quienes padecen de rigidez lumbar, afectadas de lumbago, ciática, deslizamiento o hernias discal.

**5- Adho Mukha Svanasana: Adho mukha** boca abajo, **svanasana:** perro; postura del perro mirando hacia abajo.

**Beneficios:** Refuerza tobillos y piernas, favorece a la desaparición de la rigidez de la zona omóplatica y de la articulación de los hombros, los músculos abdominales insertados en la columna se fortalecen y el diafragma se eleva hacia la cavidad torácica, regularizando el ritmo cardíaco.

### **Suryanamaskara B**

Esta secuencia de movimientos posee siete *asanas* y diecisiete *vinayasas* que son las transiciones de una postura a otra. Es importante centrar la atención en la prolongación de la respiración y los *bandhas*, ya que esto ayuda a generar calor interno y aumentar la concentración para la serie de pie.

**1- Tadasana:** (véase Suryanamaskara A punto 1)

**2- Utkatasana: Utkata** : Poder, fuerza; Esta postura es conocida también como la silla, ya que es como estar sentado en una silla imaginaria.

**Beneficios:** Quita la rigidez de los hombros, corrige pequeñas deformidades de las piernas, desarrollando su musculatura, En esta *asana* se eleva el diafragma, con lo que se masajea suavemente el corazón, tonifica órganos abdominales y desarrolla el pecho

por medio de su completa expansión.

**3- Uttanasana:** (véase Suryanamaskar A punto 2)

**4- Chaturanga Dandasana:** (véase Suryanamaskara A punto 3)

**5- Urdhva Mukha svanasana :** (véase Suryanamaskara A punto 4)

**6- Adho Mukha Svanasana:** (véase Suryanamaskara A punto5)

**7- Virabhadrasana I:** Recibe su nombre gracias a un poderoso héroe llamado *Virabhadra*, por esta razón es conocida como la postura del guerrero.

**Beneficios:** En esta asana el pecho se expande completamente por lo que constituye una excelente ayuda para respiración profunda, disminuye la rigidez de la espalda, cuello y hombros, tonifica muslos, tobillos y rodillas.

#### **Secuencias posturas de pie:**

El método tradicional de aprendizaje *ashtanga* era “de uno en uno”, es decir que el *gurú* enseñaba cada *asana* de forma individual a un único alumno cuando consideraba que estaba en condiciones de recibirla, alcanzando su comprensión, desarrollando la fuerza y el vigor.

Las *asanas* de pie exploran nuestra conexión con la tierra, a través de nuestros pies, es decir, cómo trabajamos con la fuerza de gravedad para movernos y mantenernos en una postura determinada encontrando el equilibrio; esto se denomina “asentarse”. (aplomo)

Para crear una postura de pie que resulte dinámica debemos aplicar todas las técnicas del *vinyasa* y armonizarlas, ya que la postura exterior parte del control interno.

En las posturas de pie, el alineamiento de la columna se corrige mediante la aplicación de los *bandhas*. *Mula bandha* establece la conexión entre piernas y pies, como las raíces de un árbol, proporcionando la correcta posición de la pelvis; *uddiyana bandha* iguala el frente y el dorso de la columna, evitando que se abra la caja torácica y que la espalda se arquee en exceso. La colocación de la columna vertebral en su zona lumbar y dorsal es igual a la postura en la danza

**Padangustasana:** Flexión hacia delante de pie A; aquí los dedos gordos se toman con índice y medio de la mano, tratando de llevar el torso del cuerpo hacia las piernas.

**Padahastasana:** Flexión hacia delante de pie B, esta vez se intensifica la acción en la postura, ambas manos se dejan por debajo de las plantas de los pies, alargando al máximo la musculatura posterior de las piernas.

**Beneficios:** Con la acción de ambas posturas, los órganos abdominales resultan tonificados y son masajeados, aumentando las secreciones gástricas, se activan el hígado y el bazo. Las personas con sensación de hinchazón abdominal o trastornos gástricos, se beneficiarían con estas asanas. Estiran y revitalizan los músculos de la espalda, entregan elasticidad a los músculos posteriores de las piernas, el tendón de la rodilla y la espina dorsal. Serena el sistema nervioso central.

**Utthita Trikonasana:** Postura del triángulo extendido o abierto.

**Beneficios:** Esta asana tonifica la musculatura del cuello, de las piernas y de la

espina dorsal, refuerza tobillos, trabaja la apertura de la articulación de la cadera, alivia dolores lumbares y estimula vigorosamente los músculos oblicuos del abdomen ayudando a la digestión.

***Parivrtá Trikonasana:*** Triángulo con giro.

**Beneficios:** Postura estimulante y vigorizante, es la primera *asana* de la serie básica que realiza torsión esto beneficia a toda la columna, aumentando el riego sanguíneo de la zona lumbar aliviando lumbagos, calma el sistema nervioso, estimula la digestión.

***Utthita Parsvakonasana:*** Postura del ángulo lateral extendido.

**Beneficios:** Dinámico estiramiento lateral que busca conseguir el completo estiramiento de la ingle y la columna, se tonifican tobillos, rodillas y muslos. Alivia dolores de ciática y mejora la digestión.

***Parivrtá Parsvakonasana:*** Ángulo lateral extendido con torsión.

**Beneficios:** Debido a la gran exigencia de esta postura los órganos abdominales se someten a una gran torsión, lo cual permite una mejor digestión, mejora la circulación de la sangre en todo el sistema digestivo.

***Prasarita Padotadasana A, B, C, D:*** Estiramiento lateral.

**Beneficios:** La generalidad de la ejecución de estas *asanas* es que la musculatura posterior de las piernas se extiende, mientras que la musculatura anterior de los muslos se contrae elevando la rótula, logrando así el completo desarrollo y extensión de los músculos abductores y los de las corvas, también se obtiene mejora del flujo sanguíneo del tronco y la cabeza. Es especialmente recomendada para quienes no puedan ejecutar *Sisasana*, ya que se puede lograr el mismo beneficio y aumentar el poder digestivo.

***Parsvottanasana:*** Estiramiento intenso

**Beneficios:** Disminuye la rigidez de la musculatura de las piernas, proporciona flexibilidad a la articulación de la cadera y a la columna vertebral; mientras la cabeza se apoya en las rodillas los órganos abdominales se contraen y se tonifican, corrige los hombros redondos y caídos, los que al ser proyectados hacia atrás facilita respiración profunda, aumenta la flexibilidad las muñecas.

***Utthita Hasta Padangustasana:***

**Beneficios:** Fortalece los músculos de las piernas y el equilibrio, entrega firmeza y proporciona reposo.

***Ardha baddha Padmottanasana***

**Beneficios:** Con la práctica de esta *asana* se cura la rigidez de las rodillas, se contraen correctamente los órganos abdominales, incrementando el poder digestivo, la actividad peristáltica eliminando toxinas y desarrolla la apertura de la articulación del hombro.

***Vinyasa:*** Medio *suryanamaskara*

***Utkatasana:*** (véase *Surayanamaskara B* punto 2)

***Virabhadrasana I:*** El guerrero

**Beneficios:** En esta *asana* el pecho se expande completamente por lo que constituye una excelente ayuda para respiración profunda, disminuye la rigidez de la espalda, cuello y hombros, tonifica tobillos y rodillas.

**Virabhadrasana II:** El guerrero II

**Beneficios:** Los músculos de las piernas se fortalecen y moldean, alivia calambres en pantorrillas y muslos, se obtiene buena flexibilidad en las piernas y músculos lumbares, así como la tonificación de los órganos abdominales.

**Vinyasa:** Medio *suryanamaskara*

**Secuencia posturas en el suelo:**

En estas *asanas* se conecta la pelvis directamente al suelo, comenzando a indagar en el modo en el que el cuerpo es suspendido y sostenido de este. Para cada una de las *asanas* desarrolladas en el suelo, existe una elevación y transición para salir de ellas.

La mayoría de las *asanas* en el suelo: se concentran en la flexión hacia adelante, lo cual busca alongar la musculatura posterior de las piernas y la espalda. Periódicamente se realizan movimientos de semi flexión hacia atrás como contra postura.

***"Los practicantes deben desarrollar primero la flexión hacia adelante por razones internas antes de pasar a la flexión hacia atrás; a pesar de que muchas personas poseen columnas flexibles por naturaleza, no tienen por que poseer fuerza interior para realizar flexiones hacia atrás. Por este motivo en las posturas en el suelo, cultivamos aún más el trabajo interior del cuerpo (bandhas) que ya hemos iniciado en las asanas de pie". Shri Pattabhi Jois ashtanga yoga pp.68***

**Vinyasa** con medio *suryanamaskara* para llegar al suelo

**Dandasana:** Postura del bastón.

**Beneficios:** Proporciona alivio a las personas con sensación de hinchazón producida por gases y a aquellas que padecen molestias gástricas, permite recuperar el ritmo respiratorio acelerado por la ejecución de *asanas* anteriores.

**Paschimattanasana:**

**Beneficios:** Estiramiento intenso de músculos posteriores del cuerpo, flexibiliza los músculos posteriores de las piernas y la columna vertebral, irriga la medula espinal y aumenta la capacidad de resistencia del cuerpo, se tonifica la región pelviana y se favorecen las glándulas sexuales mejorando su funcionamiento y el del hígado, páncreas, riñones y vejiga. En las mujeres esta postura tonifica el útero y los ovarios; equilibra el funcionamiento de las glándulas suprarrenales. Es excelente para los órganos abdominales, el *psaos* mayor y menor, los músculos abdominales laterales y los rectos son favorecidos ya que se contraen totalmente y permanecen así durante la ejecución de la *asana*

Vinyasa hacia atrás y adelante

**Purvattanasana**

**Beneficios:** Refuerza muñecas y tobillos, aumenta la movilidad de los hombros y expansiona completamente el tórax.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

### ***Ardha Bhadda Padma Paschimattanasana***

**Beneficios:** Aumenta la flexibilidad de las rodillas hasta poder ejecutar la postura del loto completa, favorece la apertura de los hombros y masajea los órganos internos mejorando la digestión.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

### ***Triangmukhaikapada Paschimattanasana***

**Beneficios:** Otorga flexibilidad en los tobillos y rodillas, tonifica los órganos de la cavidad abdominal.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

### ***Janu Shirsasana A, B:*** cabeza en la rodilla A

**Beneficios:** Entrega elasticidad a la musculatura de la espalda, el tendón de la rodilla, músculos posteriores de las piernas, articulación de la rodilla y columna vertebral, estimula el funcionamiento de los riñones hígado y bazo facilitando la digestión, efectuada sobre la pierna izquierda tonifica el páncreas, previene dolencias de la región lumbar, nervio ciático y región dorsal, previene hemorroides, diabetes y trastornos de la próstata, serena el sistema nervioso.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

### ***Marichyasana A :*** El sabio A.

**Beneficios:** Los órganos abdominales son contraídos vigorosamente proporcionando mejor circulación en ellos, ejercita la espina dorsal flexibilizándola, favorece la apertura de la articulación del hombro.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

### ***Marichyasana B:*** El sabio B.

**Beneficios:** Los mismos que en *marichyasana A*, pero con mayor intensidad.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

### ***Marichyasana C:*** El sabio C.

**Beneficios:** Hace desaparecer los dolores lumbares y molestias de la cadera, tonifica y regulariza la función del hígado y del bazo, fortalece los músculos del cuello, abre la articulación del hombro, beneficia los intestinos y mejora la digestión.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

### ***Navasana:*** La nave.

**Beneficios:** Ejerce efecto sobre los intestinos, fortalece toda la musculatura abdominal, su correcta ejecución tonifica la musculatura de la espalda y piernas.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

### ***Bhurjapidasana:*** Postura de la presión de los brazos.

**Beneficios:** Es la primera postura en la que la base de apoyo es constituida por los

---

brazos y las manos sosteniendo la totalidad del peso corporal, por lo que aumentala fuerza de manos, muñecas y abdominales, desarrolla y tonifica los músculos menores de los brazos, limpia y purifica el esófago debido a su estiramiento.

**Tittibhasana:** Postura de la luciérnaga.

**Beneficios:** Pulmones y músculos abdominales se someten a una amplia contracción que tonifica riñones, bazo, hígado, vejiga biliar, intestinos, próstata y vejiga urinaria, la columna ejecuta un gran esfuerzo hacia delante logrando su máxima extensión, los cuadriceps se extienden y tonifican.

**Bakasana:** Postura de equilibrio en ambas manos.

**Beneficios:** Fortalece hombros, brazos, muñecas y órganos abdominales.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

**Kurmasana:** La tortuga.

**Beneficios:** Tonifica la columna vertebral, activa los órganos abdominales, calma la ansiedad.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

**Baddha Konasana:** Postura del ángulo atado.

**Beneficios:** Recomendada a personas que padezcan trastornos urinarios ya que mejora el funcionamiento de riñones, la próstata y la vejiga urinaria. Reduce los periodos menstruales irregulares, facilitando el correcto funcionamiento de los ovarios, practicada regularmente durante el embarazo beneficia el trabajo de parto.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

**Upavishta Konasana :** Postura del ángulo en el suelo.

**Beneficios:** Fortalece tendones de las corvas, mejora la circulación sanguínea en la pelvis, alivia los dolores de ciático, controla y regulariza el ciclo menstrual y estimula ovarios.

**Supta Konasana:** Postura del ángulo durmiente.

**Beneficios:** Tonifica las piernas y activa el sistema digestivo.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

**Supta Padangusthasana:** Elevaciones de piernas en posición supina.

**Beneficios:** Desarrolla la musculatura de las piernas, mejora la circulación sanguínea de estas. Elimina la rigidez de las caderas.

**Chakrasana:** la rueda .

**Beneficios:** Tonifica los órganos abdominales, fortalece hombros, brazos y muñecas, debido ala movimiento de rotación la sangre circula por toda la columna, calma dolores gástricos, activa el hígado.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

**Ubhaya Padangusthasana:** Ambos dedos gordos.

**Beneficios:** Esta *asana* es especialmente beneficiosa para la zona de la cintura, purifica y fortalece el estómago, el ano y los genitales, posee los mismos beneficios que *paschimattanasana* pero con mayor intensidad, el impulso que proporciona la parte posterior de la cabeza y la acción de rodar que caracterizan el inicio de esta postura preparan la columna para las últimas posturas de la serie.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

**Urdhva Mukha paschimattanasana:** Flexión hacia adelante en equilibrio.

**Beneficios:** Esta *asana* es continuación de la anterior, comparte sus beneficios terapéuticos, busca desarrollar el equilibrio con elegancia y serenidad mientras se adopta la postura externa.

**Vinyasa** hacia atrás y adelante

**Urdhva Dhanurasana:** El arco, flexión hacia atrás.

**Beneficios:** Tonifica la columna vertebral y entrega elasticidad al cuerpo, fortalece hombros, brazos y muñecas, abre el pecho, extiende y tonifica cuádriceps, abre la ingle, tonifica tobillos, extiende en su totalidad la cara frontal del cuerpo.

**Chakrasana**

**Vinyasa** hacia adelante

**Secuencia Final :** Recibe este nombre debido a que idealmente todo practicante debería finalizar su práctica siguiendo el siguiente orden.

La base de apoyo como la orientación del cuerpo difiere completamente a las *asanas* anteriormente realizadas, el cuerpo se invierte y por consecuencia todo el peso corporal recaerá en los antebrazos, cuello, hombros y parcialmente en la cabeza.

Esta sección constituye el punto culminante de toda práctica ya que las *asanas* invertidas tienen un gran efecto de purificación en especial de los órganos digestivos.

**Salamba Sarvangasana:** La vela

**Beneficios:** Activa las glándulas endocrinas, directamente sobre la tiroides, paratiroides, el sistema digestivo, calma el ahogo, asma, bronquitis, los resfriados, la ansiedad, el insomnio; recomendada para quienes padezcan trastornos urinarios o menstruales, desplazamientos uterinos y hemorroides. Considerada de valiosa ayuda en el alivio de la epilepsia, disminución del vigor y anemia. Quienes practican *sarvangasana* con regularidad se sentirán más revitalizados, en paz y con alegría al vivir.

**Observación:** Esta *asana* no es recomendable para las personas con presión alta.

**Halasana:** El arado

**Beneficios:** Son los mismos de *sarvangasana*, pero además se rejuvenecen los órganos internos por la contracción abdominal y la columna recibe mayor aporte de sangre y alivia los dolores lumbares. Se refuerzan manos y palmas, se alivia el dolor de estómago. La práctica regular de *halasana* flexibiliza la columna favoreciendo la ejecución de *paschimottanasana*.

**Karnapidasana:** *Karna:* oreja; *pida:* dolor molestia o presión. Variación de *halasana*.

**Beneficios:** tonifica las piernas, facilita la contracción de los órganos abdominales.

**Matsyasana:** postura del pez

**Beneficios:** Se expansionan las paredes del tórax y se da flexibilidad en la región dorsal, tonifica y refuerza: Cuello y espalda y regula la actividad de la glándula tiroides, refuerza y vigoriza los músculos abdominales.

**Uttana padasana:** *Uttana:* estirado o echado de espalda; *pada:* pierna

**Beneficios:** se expansionan las paredes del tórax flexibilizando la región dorsal, refuerza cuello y espalda y regula actividad de glándula tiroides, tonifica músculos abdominales.

### **Vinyasa hacia arriba y hacia abajo**

**Shirsasana:** Postura de la cabeza en reposo, una de las *asanas* más importantes del yoga, es la postura básica que posee diversas variantes.

**Beneficios:** Favorece la circulación sanguínea sobre las células cerebrales, rejuveneciéndolas y aclarando la mente, aporta riego de sangre a las glándulas pituitaria y pineal, el crecimiento, la salud y vitalidad dependen del correcto funcionamiento de estas glándulas, recupera la memoria, vitalidad y evita el insomnio, los pulmones se fortalecen, mantiene el cuerpo en calor, regula la digestión. No recomendable para personas con alta o baja tensión arterial. Desarrolla el cuerpo, disciplina la mente y ensancha los horizontes del espíritu.

### **Vinyasa**

**Padmasana:** Padma: loto, una de las más importantes y más útil. Es la postura para la meditación.

**Beneficios:** Traspasar los dolores de rodillas iniciales, *padmasana* es una de las posturas más relajantes, el cuerpo en posición sentada descansa, mantiene la mente atenta y alerta, se recomienda esta *asana* para la práctica de *pranayama*, flexibiliza rodillas y tobillos, facilita la circulación sanguínea de la zona lumbar, el abdomen y la columna vertebral y los órganos abdominales se tonifican ampliamente.

### **Vinyasa**

**Savasana :** Sava: cadáver.

**Beneficios:**El objetivo de esta *asana* es imitar a un cadáver, permaneciendo quieto y manteniendo la mente calmada se obtiene la relajación. Esta relajación consciente vigoriza y refuerza el cuerpo y espíritu, es una de las más difíciles de dominar.

## **RESPUESTAS DE LAS ENTREVISTAS EN DETALLE**

### **1. - Fichas entrevistados**

#### **Entrevista I**

**Nombre:** Marcela Rendic Parera

**Edad:** 33 años

**Estudios de danza:** Profesora educación física, Universidad Educares.

Licenciada en artes con mención en danza, Universidad de Chile.

**Estudios de yoga:** Elisa Garrido-Lecca, Yoga mukti, Yoga Kai.

**Entrevista II**

**Nombre:** Jorge Olea Chandía

**Edad:** 45 años

**Estudios de danza:** profesor de danza, Universidad de Chile

**Estudios de yoga:** Yoga Shala.

**Entrevista III**

**Nombre:** Rose Molina Barrios

**Edad:** 29 años

**Estudios de danza:** Interprete en Danza. Universidad de Chile (1985-1992)

Escuela de Pina Bauch 5 años (4 años de carrera y 1 de especialización)

**Estudios de yoga:** Munah Halasah

**Entrevista IV**

**Nombre:** Marcela Retamales López

**Edad:** 32

**Estudios de danza:** Profesora de Danza. Universidad Arcis

**Estudios de yoga:** Elizabeth Rodriguez, Rishi Joseph, Olga (centro de *yoga Mukti*)

**Entrevista V**

**Nombre:** Claudia Vicuña

**Edad:** 28 años

**Estudios en danza:** Profesora de Danza. Universidad Arcis

**Estudios en yoga:** Elizabeth Rodríguez, práctica sola, estudios en Tailandia, Munah Halazah, Loreto Cortes.

**Entrevista VI**

**Nombre:** Sonia Araus

**Edad:** 34 años

**Estudios danza:** Pedagogía en danza 5 años. Universidad Arcis.

**Estudios yoga:** Munah Halasah

**Entrevista VII**

**Nombre:** José Luis Vidal

**Edad:** 36 años

**Estudios en danza:** Centro de danza espiral, en New York con diferentes profesores, Praga, España y Bélgica.

---

Estudios yoga: Susan Abraham, Tara Fraindenberg, Loreto Cortés, Elisa Garrido-Lecca, Munah Halasah.

#### Entrevista VIII

Nombre: Daniela Cea

Edad: 27 años.

Formación en danza: Pedagogía en danza y Terapia corporal, Universidad Arcis.

Formación en yoga: en el Arcis, en el *training* de acondicionamiento físico hacia Ashtanga, con Claudia Vicuña, ahora estoy en el *yoga Mukti* y con el papá de mi hijo que es profesor de yoga y práctico sola todos los días también, es que soy profesora de pilates y esta súper ligado el yoga con el pilates, las transiciones de los ejercicios.

#### Entrevista IX

Nombre: Paula castillo

Edad: 31 años

Estudios danza: Empecé a los 14 años en el ballet folklórico Pucara, a los 15 entre a la escuela experimental de arte a estudiar danza, después en el año noventa salí del colegio y entre becada al Espiral para tomar clases con Ximena Pino y el año noventa y uno entre a estudiar la carrera de interpretación

Estudios yoga: Comencé a los 15 años con Isabel Suazo, una maestra que se formo en el centro de yoga que queda en Chile-España, lo que ella me enseña fue Hatha yoga, después no pude seguir con ella por los estudios, pero siempre encontré que servía mucho y en el Espiral exigía que el yoga tenía que haber ser parte de la malla curricular, para no ir de un lado a otro a tomar clases, eso fue lo que yo siempre quise, después estudie yoga hace como dos años con Rishi, en el *yoga Mukti* (ex *yoga kendra*) y ahí fue muy riguroso, porque iba a clases de lunes a sábado y eso me produjo un cambio en mi persona, muy significativo y también lo tome como una rutina personal, como mi *training* para aplicarlo a la danza.

#### Entrevista X

Nombre: Pía Donoso

Edad: 40 años

Estudios en yoga: Empecé con yoga integral con la Yanqui Nao, la Soledad Guash, que vivían cerca de mi casa en la comunidad ecológica y empezamos hacer yoga tres veces a la semana (en el tiempo en que yo participaba de las danzas antiguas), aunque esos no fueron mis primeros estudios de yoga, ya había hecho antes con personajes medios desconocidos. Yo hice harto tiempo con ella, pero era una cosa como para trabajar, no tenía nada de una cosa espiritual ni nada, sino que era un complemento a lo que yo estaba trabajando con la Sara Vial, ahí también estuve bailando un tiempo con la carmen Beuchat y con Gregorio Fassler y entonces lo veía como un complemento a lo que yo estaba haciendo, como para trabajar un poco sobre todo tensiones musculares, estirar, alongar muchísimo, trabajar de una manera mucho más concentrada, mucho más profunda, menos intensa o menos exigida de lo que es la velocidad de la danza y eso fue

lo que hacía yo con yoga integral, a parte que me quedaba al lado de la casa, acababa de tener a mi segunda hija, entonces se daban una serie de condiciones para que siguiera con eso. Y cuando me fui a vivir a fuera, yo juraba que iba a encontrar danza barroca en Canadá porque con toda la influencia francesa que tienen, yo pensé que seguro iba a haber y claro hay unas súper compañías y unos súper grupos y yo vi unas funciones espectaculares, pero no en la ciudad donde yo vivía, no en Ottawa, sino que en Montreal y en Toronto, entonces averigüé y la alternativa de participar con ellos era viajar todos los días dos horas de ida y dos horas de vuelta a Montreal y mi hija chica tenía dos años en esa época así que no pude hacerlo y entonces dije bueno seguiré con el yoga y me fui metiendo a *sivananda* primero y me empezó como a aburrir la verdad porque me gustaba una cosa un poco más exigida y yo tenía una sabia maestra en Canadá que ella hacía *sivananda* y hacía *ashtanga yoga* y me dijo porque no pruebas *ashtanga yoga* y entonces fui a la clase de *ashtanga yoga* que tiene toda esta cosa de fluidez que alo mejor en cierta forma entre comillas podría ser un poco más cercano a la danza y bien fui a la primera clase y dije horror, mi vida a sido una mentira, no tengo músculos, no tengo control con mi cuerpo, en la primer *adhomuka* me tiritaban los brazos, las orejas, las piernas, bueno no me había movido hace tiempo también, por el mismo cuento de que no había encontrado las danzas barrocas a pesar de que estuve participando en un grupo semi amateurs de danzas barrocas en Ottawa, eran músicos más que bailarines, hicimos unas presentaciones y todo, pero no era el nivel de lo que yo estaba acostumbrada acá con el taller de la Sara, teníamos ensayo una vez a la semana y hacíamos funciones una vez al año, o sea muy poco, pero igual fue una experiencia muy entretenida. Pero con el cuento de *ashtanga yoga* es que lo odie al principio, lo odie con toda mi alma, refunfuñe por un año con el *ashtanga yoga*, porque dije no me puedo el cuerpo, esto es una locura, como pretenden que uno haga esto y a parte por toda una cosa también con el ego, porque y dije o sea me he estado mintiendo todo este tiempo, no hay un real control corporal, yo no sentía de que hubiera...o sea yo siempre había sentido de que el cuerpo en cierta forma respondía a las cosas que yo le pedía, pero con esto fue una cosa absolutamente distinta, o sea me llevo a una zona sumamente inexplorada con migo a nivel corporal y yo no se si será una cosa de personalidad o será una cosa de que tenía que ser pero estuve a regañadientes por un año o dos ahí, en el centro de *santosa yoga*, ahora yo creo que también lo que influyo es que tuve una muy buena maestra y yo trataba de seguirla a ella y a su marido también, que también era un muy buen maestro a pesar de que el tenía un nivel de yoga súper bajo, con harta dificultad, el media como dos metros, era enorme de grande, como un oso y el fue la primera persona con la que yo tome clases, pero era muy buen profesor también, entonces me fueron seduciendo de a poco, tenía que viajar treinta kilómetros para ir a clases de yoga, yo vivía en los suburbios y esto estaba justo al centro de la ciudad, pero no sé si fue una obstinación de seguir con esta historia, no sé si fue una cosa con el desafío lo que implicaba el *ashtanga yoga*, porque al principio no me sentía bien, tengo que confesarlo, me dolían hasta las pestañas, o sea me dolía todo, pero decidí seguir, seguir y seguir y después del tiempo de un año y medio o dos años algo me hizo clic y dije bueno si parece que esto es y de ahí que no pare más. Antes en ese año y medio, dos años fue una cosa como esporádica, porque tenía a mi hija pequeña en la casa, no podía ir en el horario que yo quería, entonces esos dos primeros años fueron un ir y venir, un ir y explorar, faltar por dos semanas, después retomar,

---

después ir una semana todos los días, faltar de vuelta entonces fue así una cosa muy inconstante, no como es ahora. En abril del 2002 dije si esto parece que es y empecé a tomarlo mucho más en serio, una práctica mucho más consistente, una práctica haciéndome un horario más o menos establecido y tratar de no bajar la práctica, ir mínimo tres veces a la semana, ya con ese ritmo empecé a notar diferencia y fue acrecentándose mi interés, ahí me fui a tomar cursos afuera a Estados Unidos, me fui a Montreal a un tours con *Pattabi Jois* tuve la suerte de estudiar con él.

Bueno y eso fue el cuento con el *yoga*, fue una constante obstinación también. Los estudios de *Ashtanga yoga* fueron totalmente en Canadá, cuando yo me fui de Chile acá no existía el *Ashtanga yoga* de hecho, llego al año siguiente que yo me fui, pero fue básicamente allá.

#### Entrevista XI

Nombre: Elizabeth Rodriguez

Edad: 43

Estudios en danza: Yo empecé con el *graham* con la Elisa Garrido-Lecca en el 1985 o 1984, yo estudiaba Ingeniería en computación paralelamente, termine esa carrera y el año 1985 me vine al Espiral cuando llegó Patricio y la Joan y ahí deje la ingeniería y me dedique a la danza, con todo lo que eso implicaba, una mujer grande de 24 años y estuve hasta el 1989 en el Espiral, después me independice, hice cosas sola, trabaje con Paulina mellado, con Andanzas en esa época, con el Luis Eduardo, después comencé a hacer cosas propias y me fui a Estados Unidos, estuve en el *American dance festival* varias veces y después me fui a New York en 1995 y ahí empecé a hacer yoga, lo que pasa es que ahí empecé a ver tipos de lenguaje en danza con distintos enfoques, pero la mayoría era muy cercano a está filosofía del yoga y ahí entre también a ala disciplina del yoga como paralelamente, siempre fue paralelamente a la danza.

Estudios en Yoga: O sea estudios formales no, siempre lo tome como una práctica personal, hacia *ashtanga*, a raíz de que uno es más física, más activa, o sea el yoga tiene muchos estilos distintos de practicar, para mí el *ashtanga* era el más cercano porque era más movilidad, que es lo que a mi de alguna manera me interesaba, más que lo meditativo si no que la movilidad y con el *ashtanga* entre bien por ahí, un yoga más activo, más que la cosa pasiva que en un principio no comprendía mucho.

#### 2.- Tiempo de práctica

Entrevista I: Practico yoga hace 5 años, ahora último menos, porque no estoy con clases frecuentes, pero practico dos veces a la semana.

Entrevista II: Practico *yoga* hace 2 años y medio en el *yoga shala*. Al comienzo con una frecuencia de dos veces por semana y en otra época todos los días, desde hace cinco meses no tengo una práctica sistemática, sólo de repente.

Entrevista III: Hace seis meses una práctica constante de tres veces a la semana y un acercamiento como entrenamiento hace seis años.

Entrevista IV: Practico yoga aproximadamente año 2000 (4años). En un comienzo tres veces por semana y más tarde todos los días. En este ultimo tiempo, que doy varias

clases diarias de yoga, por problemas de tiempo practico solo tres veces a la semana.

Entrevista V: Yoga practique desde chica, pero de manera irregular, después , lo deje mucho tiempo y ya de manera regular empecé a practicar en 1999, hace cinco años, no práctico todos los días, hubo un tiempo en que si practicaba todos los días, pero este año he tenido demasiadas actividades, aparte del yo y de las cosas de danza hago artes marciales también, mucho *Aikido*, mucho *Kung Fu* y *uyaido*, más los ensayos, entonces tengo mucha actividad física y para el tipo de yoga que yo hago que es *ashtanga* no se puede practicar más de una vez al día y necesitas estar con tu cuerpo relativamente descansado, pero tengo una práctica regular de por lo menos tres veces a la semana de la serie completa y los otros días hago *asanas* suelta, no hago la serie. Lo que pasa es que el *ashtanga* tiene una secuencia que es súper rigurosa, entonces se hace toda la serie completa y esa serie completa yo la hago tres veces a la semana y los otros cuatro días hago las *asanas* por separado, un poco más suave digamos, ósea esos días hago práctica de *Hatha yoga*.

Entrevista VI : Hace cinco o cuatro años con intermitencia, no constantemente. Desde el año pasado y este ya más constante, dos veces a la semana.

Entrevista VII: Desde 1996 en *New York*.

Entrevista VIII: Hace tres años empecé en el Arcis con Claudia Vicuña.

Entrevista IX: Un año, una año y medio aproximadamente.

Entrevista X: Yoga, a ver en serio en serio desde el 2002, pero de antes fue desde hace 13 años, que fue una cosa a sí como sal picoteada, porque hice yoga en mi primer embarazo, mi hija mayor tiene 13 años, así que desde esa época, pero fue o sea, yo en realidad esos trece años yo nos los contaría siquiera, yo cuento mi práctica de yoga más bien desde abril del 2002, lo otro fue un pololeo con los movimientos del yoga, en realidad, además pase por muchas disciplinas y no con el sentido de que la disciplina en sí implica, sino que fue un ir porque me ayudaba a otras cosas, un ir porque había que moverse, porque necesitaba moverme, porque ya estaba acostumbrada y sino me empezaba a sentir miserable y porque en ciertos momentos de mi vida era lo único que tenía al alcance.

Entrevista XI: Tenía una práctica frecuente, es ahí cuando uno se empieza a meter en el conocimiento del yoga, o sea lo más activo que uno puede hacerlo, por la dedicación a la danza también, yo lo tome como una forma de preparar el cuerpo, como una forma de conocimiento corporal que era interesante, que me hizo mucho sentido, me ayudo bastante.

3.- ¿Qué estilos de *hatha yoga* prácticas?

Entrevista I: *Ashtanga, Iyengar, Hatha, Dinamic*.

Entrevista II: *Ashtanga, Iyengar y dianamic* (creo que el *dinamic* no es un estilo, sino una tendencia inventada por los gringos).

Entrevista III: *Ashtanga*, un poco de *kundalini* pero más *Hatha*.

Entrevista IV: *Iyengar, ashtanga*.

Entrevista V: *ashtanga*.

---

Entrevista VI: Sólo *Ashtanga* e *Iyengar*.

Entrevista VII: *Ashtanga*, siempre he hecho *ashtanga*, he tomado clases de *kundalini*, pero en rigor *ashtanga*.

Entrevista VIII: *Ashtanga* y ahora *Iyengar*.

Entrevista IX: *Iyengar*, *Nataraya* y *Ashtanga*.

Entrevista X: Integral, *sivananda* y *Ashtanga*, estoy recién metiendo me en lo que es el *Iyengar*, pero no sé si voy a seguir con eso, no sé si hace bien, estoy viendo si hace bien la mezcla de un estilo con otro, hay gente que lo aprueba, hay gente que lo desapueba y yo creo que el único que puede decidir eso es uno, según las posibilidades y de pronto apuntan a puntos distintos, entonces es complicado, de pronto confunde, te confunde corporalmente también, entonces no sé si es bueno o no.

Entrevista XI: *Ashtanga*.

#### 4.- Acercamiento al yoga.

Entrevista I: En el primer año de Universidad, la profesora Gloria Legisos en su ramo de Acondicionamiento corporal, hablaba de que el yoga hacía bien y había que practicar yoga, porque eso te da la conciencia del cuerpo, ahí hubo un pequeño acercamiento y después de eso tome clases con Elisa Garrido-lecca y ahí me encanto, me gusto lo que ella hacía, que era un yoga bien físico, fue el primer acercamiento hacia el *Ashtanga* y el *Iyengar* con el uso de los bloques y de las cuerdas, te das cuenta de que si estas un rato en las posturas comienzas a sentir que el cuerpo se te abre, sientes la rotación de las articulaciones y eso me gusto, siempre enfocado hacia un entrenamiento físico.

Entrevista II: Me acerque al yoga un poco por una necesidad de hacer una actividad física que me conectara con el movimiento, si bien había dejado de bailar, deje de tener una relación de vida con el movimiento y el yoga me conecto de nuevo con el movimiento y con mi cuerpo.

Entrevista III: Yo me acerque indirectamente al yoga, el yoga era algo que siempre existía, que uno escuchaba, uno veía a la gente. Sobre todo afuera que es como tanta cultura, o la historia... por el budismo, si bien yo no soy budista, pero siempre las religiones orientales me han llamado mucho la atención, yo no soy católica. El yoga lo conocí indirectamente como disciplina más bien esotérica, espiritual, pero el yoga se práctica indirectamente como bailarín, en una búsqueda hacia el hacerte bien al cuerpo, luego de que lamentablemente te destruyeron durante varios años de escuela o no te dijeron como no te auto destruyeras, entonces yo creo, para mí por lo menos después de los siete años de estudio en la Universidad de Chile, al entrar a la escuela de la Pina Bauch me di cuenta que tenía que arreglar muchas cosas de mi cuerpo, y luego me di cuenta que esas cosas no eran solamente mal entrenamiento físico, sino que eran más bien psicológicas, e incluso te podría decir que hasta espirituales. O sea en el fondo como toman a un niño y lo empiezan a educar disciplinariamente -porque a mí nunca se me ha ido la disciplina que me enseñaron desde los nueve años, estaba todo el día bailando y eso esta muy bien-, pero creo que hay otras formas de enseñar la disciplina, creo que al tomar a este niño o adulto o a este adolescente y le empiezan a enseñar técnica sin enseñar mucho fondo, yo creo que la danza necesariamente tendría que tener un base

teórica, una base literaria, creo que son súper importantes las metáforas y como no puede ser solamente movimiento y no puede ser solamente estética, llámese estética a lindo y feo y es algo que no se le dice a la gente cuando entra a bailar, por lo menos cuando son tan chicos, quizá son cosas que tendrían que explicar, hablar del porque de las cosas, todo movimiento técnico, todo movimiento físico tiene una base mental, a eso me refiero, a entregar conciencia mental de las cosas físicas que están haciendo y creo que en ese sentido el yoga tiene mucha relación con la danza porque empieza a trabajar la mente.

Entrevista IV: Me acerque por una necesidad de encontrar en el lado terapéutico una forma distinta de trabajar el cuerpo.

Entrevista V: Cuando chica iba con mis papas y cuando grande me acerque porque me llamaba la atención, la Elizabeth Rodríguez coreógrafa con la que trabajo daba clases de yoga y yo empecé a ir a sus clases como parte del training y encontré que me servía mucho físicamente, hace un par de años que yo practicaba yoga por un sentido físico y después hice un viaje, estude yoga afuera (Tailandia) y ahí me conecte más con la cosa espiritual del yoga y ahora en las prácticas que hago se unen las dos cosas, el cuerpo con la cosa más espiritual.

Entrevista VI: Me acerque por casualidad, porque yo trabajaba con una coreógrafa que empezó a practicar yoga, Elizabeth Rodríguez fue a New York.... bueno primero hay toda una influencia de coreógrafos que viene de New York a hacer seminarios a Santiago de Chile, creo que fue durante 1996,1997,1998, tres años seguidos y estos bailarines de vanguardia de New York mezclaban técnicas terapéuticas en la danza (Shillier Center: Barbara Grubell, Wally Cardona), en ese entonces en New York y hace mucho rato era muy común que todos los bailarines entrenaran con yoga, tuvieran dentro de su entrenamiento una práctica constante de yoga y ellos en su técnica también lo incluían mucho, o sea en las clases iban apareciendo *asanas*, y yo no tenía mucha conciencia en esa época, que era yoga y que esas posturas provenían del yoga, entonces por ahí comenzó el primer acercamiento, después de esa influencia del yoga dentro de la danza contemporánea Elizabeth Rodríguez se va a estudiar a todos estos centros en New York con una beca. Yo trabajaba con ella en esa época y cuando regreso ella venía súper yogui, o sea no muy puro porque ella tomo cursos, práctico, pero sí con una insistencia fuerte de que era un beneficio para el bailarín y dentro de su grupo a ella le gustaba que practicaran yoga.

Entrevista VII: Empecé a hacer yoga porque todos los bailarines, que tomaban clases de danza contemporánea en los lugares como *under*, tomaban clases de yoga.... yo no tenía idea de esto y de repente fui a tomar una clase de yoga y era como el *training* perfecto en complemento con el trabajo que hacíamos y de ahí como que me embale.

Entrevista VIII: Por la danza, por los *training* de acondicionamiento físico de la carrera.

Entrevista IX: Comencé a los 15 años con Isabel Suazo, una maestra que se formó en el centro de yoga que queda en Chile-España, lo que ella me enseñó fue *Hatha yoga*, después no pude seguir con ella por los estudios.

Entrevista X: Mi primer acercamiento fue porque era una disciplina de movimiento

---

gentil, tuve un embarazo complicado en los primeros cuatro meses los pase en cama, entonces cuando me levante dije yo tengo que hacer algo y lo único que me permitió hacer el doctor fue tai chi y yoga, entonces hice *tai chi* y *yoga* durante mi embarazo completo y ambas cosas me ayudaron mucho, básicamente esa fue la causal por la que empecé.

Entrevista XI: A través de la danza.

5.- ¿Qué es para ti el yoga?, ¿Cuál es tu objetivo en la práctica?

Entrevista I: El *yoga* me calma mucho, siento que me hace mentalmente muy bien, cuando no estoy en clases regulares siento la ausencia, es como una droga, si no practico *yoga* la verdad es que me siento coja, es necesario. No sé si tiene que ver con el hecho de hacer danza específicamente, pero el *training* que me da la práctica de yoga, si no la tengo siento un vacío. Los cambios que uno ve tanto físicos y mentales hace que si lo dejas te hace falta.

Mi objetivo es físico, es el avance, la superación por mi misma, mi objetivo mental y emocional es en base a lo mismo, si yo veo que avanzo en las posturas me siento bien, si no avanzo tengo que preguntarme que esta pasando en mi, cuales son mis miedos, cuales son mis trancas que hacen cuestionarme porque no me siento bien, porque no puedo hacerlo bien, es como una terapia siento que todas esas cosas están tan unidas -lo físico, mental y emocional- a las finales en una clase aunque dure una hora y media estoy haciendo una terapia tanto física como mental.

Entrevista II: Fue un descubrimiento muy importante sobre mí como persona, como ser humano me permitió adentrarme y descubrir una serie de cosas ocultas en mí e ir solucionando problemas de vida y problemas físicos que tenía, significo una introspección, un conocimiento y un acercamiento a mí mismo. A mi me ayuda a sentirme bien, saludable y físicamente ocupado, sentirme entrenado y el yoga me daba la posibilidad entrenarme sin tener que someterme a un largo periodo de preparación para... que era lo que me pasaba al entrar a una clase de danza, se ven los resultados a corto plazo.

Entrevista III: Creo que los bailarines tienen que buscar la conexiones del yoga, porque como bailarines no nos enseñan a silenciar la mente, yo me di cuenta hace muchos años atrás que todo el tiempo contaba, contaba todo, contaba todo en mi vida, contaba hasta caminando y me pregunte ¿por qué cuento? Y comencé a observar que estaba pasando en mi mente y me di cuenta de que quizás esta es una forma de concentrarse y como normalmente se trabaja con música y esa música aunque ya no sea música la llevas a una gotera o al caminar de alguien siempre la cuentas, entonces me di cuenta de que no tenía otra forma de concentrarme o dejar mi mente en blanco, creo que en ese sentido el yoga es espectacular para los bailarines como forma de aprender a concentrarse, porque es súper importante estar concentrado al bailar y si ahí profundizamos el tema creo que si uno esta concentrado puede dejar que otros sentimientos y otras sensaciones -en el fondo si uno deja la mente en blanco- fluyan, para mi el bailar en una entrega, o sea es un dar y un recibir, uno se transforma en un vehículo de cosas que pasan, de situaciones, de energías, de sensaciones, entonces creo que en el momento en que uno se logra soltar y no estar preocupado de tener la pierna alta o de

que tienes el empeine bien, o sea que la técnica tiene que estar bien, es muy importante que el bailarín desarrolle la confianza en si mismo, cosa que también desarrolla el yoga, la aceptación a uno mismo, no siempre estar mirando a la bailarina de al lado que gira más o que tiene más bonito el pie o más elongación. No porque uno si sabe que se saca la mierda, que da lo mejor de sí, en el fondo quererse y aceptarse en el momento de bailar disfrutando y dejar que las cosas pasen. Yo creo que cuando un artista en general está en el momento de la creación, o en la interpretación cosas divinas comienzan a pasar, si el artista lo deja y si no pasa, entonces para lograr esa entrega y esa simpleza en el movimiento, sin mal entender el sentido de simpleza, me refiero a estar presente; luego de todo el trabajo y preparación que implica la danza...los bailarines son personas sumamente preparadas físicamente y si logran al bailar confiar en sí mismos y dejar que las cosas fluyan y que todo lo que tenga que pasar pase, en ese momento yo creo que realmente vas a llegar al público, porque si no el público va a ver solamente técnica.

Entrevista IV: El yoga es como una puerta que se abre y se encuentra un camino fundamental para explorar y potenciar al ser humano, para encontrar armonía e integridad, para profundizar en trabajo corporal y lograr alcanzar espiritualidad y paz con las *asanas*. Te aleja del mundo competitivo y te vuelca hacia ti, hacia lo más profundo, abre el cuerpo y lo expone a la sensibilidad y a la conciencia de los sentidos. En un primer momento tenía como objetivo representar una vía de escape, un momento donde no habían presiones, trabajando conmigo y para mí. Pero poco a poco también me di cuenta que no solo podía trabajar las posturas de un punto de vista corporal, dejar el stress de lado, sino que emocionalmente estaba más estable, con mayor seguridad y tranquilidad para enfrentar sobre todo momentos difíciles por los cuales estaba pasando.

Entrevista V: El yoga es una filosofía, una disciplina también donde se separa lo que es el *yogasana*, que son las posturas y tiene más que ver con el trabajo físico y el yoga con todos sus componentes que tienen que ver como con una parte moral y espiritual. Yo como te contaba, mi primer acercamiento al yoga tubo más que ver con la parte física, yo ocupaba el yoga simplemente como un entrenamiento corporal y me ayudaba mucho para la danza, específicamente me ayudo a tonificar mejor y a abrir las articulaciones, yo tenía una elongación relativamente buena, pero era bastante deportiva, por decirlo de alguna manera, el tipo de elongación que yo tenía era muy muscular, pero fue en el momento en que empecé a practicar yoga donde pude abrir los espacios internos de las articulaciones, se abrieron, se desbloquearon y ahí claro la elongación cambio, ya es una cosa más estructural, te conectas más con tus huesos y después de está práctica más física yo me conecte con el lado un poco más espiritual que tiene que ver con el verdadero significado del yoga que es la unión, la unión del cuerpo, mente y espíritu con el Braman o con la conciencia universal, o con dios o como cada uno quiera llamarlo, el yoga no es una religión eso es importante, es una filosofía y cualquier persona abierta a cualquier religión puede practicar yoga sin ningún problema.

Entrevista VI: El yoga en una práctica de movimiento, de espíritu, es bastante integral, creo que lo más importante del yoga para mí es que involucra todo, el cuerpo, la mente, es espiritual, el control de la energía, el control de la respiración, todo, toda la biología y lo extra biológico digamos, cada uno le puede poner como quiera, practica espiritual, práctica de introspección, práctica de centrar la energía. Primero fue súper

---

físico, era como alongar y resistencia, con el *ashtanga* que es lo que más he hecho, eso fue la primera instancia, ahora mientras fui realizándolo, mientras más lo realizaba empecé a sentir un bienestar y una mejor sensación energética primero y después interna, entonces paulatinamente me fue creando dependencia, fue como un vicio y se me fue dando vuelta el cuento al final, partió como algo físico y este año que lo busco con desesperación es por un tema interno, porque me centra la energía, sino me disperso totalmente.

Como yo práctico, la danza, o la creación y todo eso hay como dentro de mí una hipersensibilidad, entonces cuando no lo hago me pierdo demasiado y conmigo misma y con mis objetivos de vida, entonces claro de repente te empiezas a poner como muy externa, muy idiota, muy iracundo, por desconexión personal, cuando yo me encuentro conmigo misma, sé que hay una persona bondadosa, buena que soy yo, me siento así, el yoga me da eso entonces cada vez que vengo (dos veces a la semana), es como mi brújula y me regula energéticamente.

Entrevista VII: Ha cambiado, en un principio era complemento al *training* físico, uno se siente bien, siente que hay un beneficio para el cuerpo y para el espíritu, sientes que te calma la mente, pero cada vez siento que es más, a medida de que he ido madurando yo también me he dado cuenta de que es demasiado completo, como la vivencia de hacer yoga, vivir la clase en su totalidad, sentir que tu cuerpo está realmente armonizado con tu cuerpo y tu cuerpo con tu espíritu, pero hacerlo de verdad, es lo que dice que es, pero uno lo puede decir intelectualmente, yo te diría que recién estoy sintiendo esta unión, ahora hago que mi práctica sea eso y no que sea una consecuencia de mi práctica, yo llego a hacer mi práctica con eso en mi cabeza y en mi corazón, me pongo en esa frecuencia, antes era como rico al final de la clase, veía que me sentía bien, pero ahora me siento bien desde el comienzo de mi práctica.

Entrevista VIII: Es un estado de meditación, es un estado de conflicto constante en el cual yo siento que estoy en un continuo trabajo de voluntad, en el fondo es una forma de canalizar mi ansiedad, mi hiperkinesia, por que soy súper acelerada y con mucha energía entonces el *yoga* es el único instante en que me encuentro con eso y tengo que aguantármelo, tengo que pasar el límite, es como la meditación *zen*, es lo mismo, para mí en el *yoga* y el *zen*, me pasa lo mismo mentalmente y físicamente, entro en un estado de desesperación, después me entrego, después me relajo, es súper psicológico, tiene mucho que ver con la psicología, para mí, el *yoga*, a través del cuerpo, pero trabaja la psicología, bueno es lo que es en el fondo unión, también espiritual, pero lo que más me sirve a mí es por la parte mental, que es lo que tengo más carente, el control mental sobre el cuerpo, en la vida en realidad. La voluntad, el contrario de ansiedad, quietud, equilibrio, control, esa es la palabra voluntad, control y meditación y estar ahí presente, estar ahí en el momento aquí, ahora, eso es lo que yo busco en el *yoga* y lo otro físico, la elongación y el estiramiento, también el desafío de ir más allá, lo que más me gusta es eso, quizá si no me gustara el trabajo físico al chanco no lo haría, pero ponerte a prueba e ir cada vez más y más y exigirme a mí me encanta.

Entrevista IX: Es una manera de vivir, ya sea aplicado a lo espiritual y como terapia, para mí el *yoga* es una terapia que estoy aplicando porque tengo una lesión, por lo mismo llego a la escuela de yoga, por una lesión que me produjo en la cadera, si

hubiera hecho yoga de antes yo sé que nunca me habría pasado, ese es el principal acercamiento, siempre quise volver tomar yoga, pero lamentablemente a veces uno comete errores y después de que te pasan las cosas tomas las riendas y comienzas a tomar conciencia. Entonces para mí el yoga es: forma de vida, terapia, *training* y tiene que ver con lo espiritual, porque yo creo mucho en dios y es mayor cercanía hacia dios. Por un lado el beneficio terapéutico que me produce en el cuerpo, por otro lado mucha calma, tranquilidad, también fortaleza, elongación para bailara mejor, también paz y equilibrio, eso es lo que encuentro yo y busco también en el yoga.

Entrevista X: Es mi droga, e realidad, es mi cafeína diaria, no puedo funcionar si no hago ahora, o sea a nivel corporal me pasa eso, siento mucho no hacer yoga, no hacer mi práctica y en cierto momento de mi práctica empezaron a aparecer otros aspectos, empezaron a aparecer aspectos espirituales, que están en desarrollo, están muy en pañales, muy en pañales, pero vuelvo a mi súper buena maestra que fue ella la que iba metiendo siempre eso y uno de los aspectos que extraño muchísimo acá, porque no he encontrado maestro que manejen la cosa corporal y la cosa espiritual como al mismo nivel, que es la esencia del yoga digamos, yoga significa en sí unión, unión de espíritu, cuerpo, eso lo extraño mucho y es súper bueno como para seguir funcionando porque me centraliza, creo que es muy importante tener una espiritualidad desarrollada para poder funcionar bien en la vida además, y extraño eso muchísimo, porque acá a pesar de que el yoga no es disciplina nueva a nivel espiritual siento que está muy en pañales también, pero es eso, así como a lo mejor creyentes de diferentes religiones necesitan rezar para ir en esa búsqueda, yo manejo mi espiritualidad a través del movimiento, es como una forma de orar, aunque suene medio extraño, pero si es mi forma de conectarme con un ser más íntimo, de conectarme con él y con lo divino, con lo sagrado también, pero es eso prácticamente, aún está muy en pañales. Mi objetivo básicamente es sentirme mejor a todo nivel, nada más, sentirme mejor a nivel espiritual, emocional, me balancea, me mantiene en un balance, porque durante la práctica uno tiene que lidiar con muchas cosas, lidiar con emociones, lidiar con distracciones durante tu práctica, lidiar con preocupaciones también y de pronto el hecho de que uno tenga que consolidar eso en la práctica es algo que me mantiene en balance, porque aparecen cosas en la medida de que uno está haciendo, aparecen cosas a todo nivel a nivel emocional a nivel espiritual, a nivel físico también, que de cierta forma a tener alguna dificultad física, algunos impedimentos físicos que te ayuden a hacer lo que uno pretende ser, sentir ciertas áreas cerradas de tu cuerpo y otras áreas abiertas, lidiar con eso durante la práctica también tiene un sentido mayor, tiene un sentido emocional, tiene un sentido espiritual también y pasan cosas a todo nivel cuando uno está haciendo la práctica, o sea pasan cosas a nivel emocional fuertes y en lo espiritual también, entonces eso es lo que busco con la práctica.

Entrevista XI: Dentro de lo que es la filosofía del yoga yo tenía claro que no iba a ser un a yogui y no me iba a meter en la filosofía, yo bailarina de alguna manera me instalaba desde ahí, o sea lo tomaba como una disciplina que me hacia sentido y me daba muchas herramientas para el auto conocimiento del cuerpo, siempre lo tome así, más allá de la parte filosófica, meditativa, etc., o sea indudablemente uno puede llegar a esos estados de comprensión, pero y tenía claro que era lo corporal del yoga lo que me interesaba, porque hace un nexo muy claro con la disciplina que yo hago, que es la danza, siempre

---

deje en claro -cuando yo también daba clases- que era eso, yo no podía responsabilizarme de la palabra yoga, siempre decía yo no hago yoga con todo lo que implica, yo hago la parte corporal del yoga, además que es súper cercano a todos los principios que yo trabajo con el *re/leasse*, hay muchas cosas que compartimos.

#### 6.- Yoga v/s danza.

Entrevista I: Están relacionadas porque el yoga desarrolla aspectos físicos y emocionales que te sirven para hacer danza, comenzando por el tema de la conciencia del cuerpo, mientras uno más conoce su cuerpo tienes más facilidad para hacer danza, es como una base para todas las técnicas, el contemporáneo e incluso el ballet clásico, te entrega un buen uso de soportes y una buena postura.

Como en el yoga todo esta unido, no puedes hacer una práctica óptima con la cabeza en la luna, pero lo fundamental es que siempre para hacer yoga tienes que estar con tu mente y cuerpo 100% unido y a todo eso darle la humildad que requiere el yoga.

No puedes pensar que te resulta una postura porque las haces y te pasa algo -pierdes el equilibrio o te da miedo-, en la danza pasa lo mismo, si en una clase te planteas con ego puede ser que no te resulten las variaciones.

Entrevista II: En el trabajo articular que entrega, la posibilidad de un trabajo en forma segura y eficaz, la flexibilidad articular y la elasticidad muscular, no hay ninguna otra formula que de los resultados que entrega el yoga en ese sentido a la danza y la relación con el cuerpo, con un cuerpo sano y con una mente sana, porque la danza y el mundo de la danza es un mundo por un lado muy castrante y por otro es muy mala onda, por envidias y competitividad que ocasionan de repente debilidad a nivel de personalidad y frustraciones. Por otro lado el aporte al desarrollo de las capacidades físicas básicas, quizá la rapidez un poco no, pero si el equilibrio, la fuerza, la elasticidad, la flexibilidad y la coordinación.

Entrevista III: Yo creo que en el sentido de elongación, no hay trabajo en danza, no hay forma -ni el *Graham*- que sea tan natural y tan efectivo como el yoga, o sea en el sentido de las líneas de movimiento, un movimiento que te lleva a otro y a otro, muchas veces se ocupa mucho la fuerza y mucho la mente, para seguir el fraseo, pero el yoga tiene posiciones en las cuales puedes dejar que la gravedad haga su efecto y si lo sabes hacer bien es la mejor elongación que hay. Yo creo que el tema de la elongación para los bailarines es muy profundo, porque yo nunca he sido tremendamente elongada y a pesar de que he elongado toda mi vida no me he transformado en una persona súper elongada, sino que no soy menos elongada solamente, creo que el yoga de todo el trabajo de elongación que he hecho -porque siempre he tratado de elongar mucho- es la mejor técnica.

Entrevista IV: Si se busca una relación se podría decir que se complementan. Porque desde el punto de vista físico el yoga trabaja el cuerpo y fortalece la musculatura a partir de la respiración y la danza necesita de esa parte en la formación permanente de un interprete, así como de la parte espiritual, especialmente con el trabajo del "ego".

Entrevista V: Bueno si tomas el yoga como una actividad físicas las relaciones son directas, sirve básicamente para lograr sobre todo avances en los principiantes y en los

profesionales para que mantengan un cuerpo tonificado -ahora, yo hablo específicamente de *ashtanga yoga* no hablo ni de *kundalini*, ni de ningún otro estilo-, con el *ashtanga* tu logras tonificar el cuerpo de una manera óptima, trabajas todos los músculos desde los más pequeños que están más pegados a los huesos, hasta las grandes masa musculares, que no todos los entrenamientos dan esa gran gama de poder ejercitar tanta cantidad de musculatura, abre las articulaciones, elonga los ligamentos, que es súper importante para evitar lesiones y además de elongarlos los tonifica y hace un trabajo súper específico también en el manejo de la respiración ya que alguna de las carencias grandes de los bailarines, que no te da el entrenamiento de la danza y que si te lo da el yoga, es el trabajo del manejo de la respiración, tu logras tener un control de la respiración que después ese control se puede aplicar en el momento de bailar, en el momento de entrenar, en el momento de dar clases y ese mismo trabajo de respiración te ayuda además a regular la energía, al tener un buen manejo de tu energía, tu puedes tener un buen manejo de tus movimientos y todo lo que tiene que ver con la eukinetica y con el análisis del movimiento también, en ese sentido claro, es súper evidente o súper obvio los aportes del yoga a la danza. Yo de hecho hago clases acá en el Arcis de acondicionamiento físico y lo que yo hago es un programa de dos años de *yoga*, el primer año se hace una introducción para observar como vienen los alumnos, para tonificar y elongar sus cuerpos y el segundo año se hace un trabajo más fuerte de *yoga*, mucho más específico que es un poco más intenso y tiene que ver principalmente con el trabajo de la tonificación de toda la musculatura y con la apertura de las articulaciones sobre todo para el trabajo de *en dehors* y para la buena flexibilidad y apertura de piernas, etc.

Ahora en el sentido espiritual, lo que te decía yo, por ejemplo cuando trabajo con los bailarines que les hago este acondicionamiento que es en realidad *yoga*, dejo súper de lado la parte espiritual, porque lo que les atañe a ellos es el trabajo corporal y no es una elección personal de los alumnos venir a clase de *yoga*, sino que es un ramo más, entonces trato de ser objetiva en ese sentido y a la gente que entra en conexión con esta cosa que si le hace sentido la parte más espiritual, yo con ellos me dedico y tratamos de darle otro enfoque, no sólo el físico, sino que también una cosa mucho más espiritual.

Ahora inevitablemente, aunque tu trabajes *yogasana* y solamente hagas las posturas, inevitablemente estas trabajando los ocho componentes del yoga, o sea los otros siete, porque las *asanas* son un componente más, igual estás trabajando la no violencia, la verdad, el no robar, estás trabajando la supresión de los sentidos, la concentración, la meditación, inevitablemente aunque sea solo el trabajo de posturas vas a trabajar todos los otros limbos del *yoga*.

Entrevista VI: Al principio cuando practicaba *yoga* recién lo encontraba igual al académico, desde la perspectiva física muy parecido al académico, es una disciplina que está absolutamente demarcada, dentro de una rigurosidad muy establecida, a tal punto de que si tu no te metes a investigar más allá te puedes hacer daño, porque no sé de repente el talón tiene que entrar en la cavidad específica para masajear el baso por decirte algo, no sé, las caderas tienen que estar súper bien alineadas, porque si no empiezas a influir en otras líneas energéticas que no están estipuladas dentro de la práctica del yoga, entonces encuentro que es una disciplina absolutamente demarcada, desde el esqueleto desde lo óseo, desde lo biológico, entonces lo encuentro muy

---

parecido al académico, también es así no hay ningún espacio de cambio, para cada posición, no es como el contemporáneo, que tu puedes crear un fraseo que cumpla con un contenido técnico y puedes crear sobre eso un ejercicio para una clase y para otra otro. Cuando haces clases o cuando tomas clases, en el yoga esto no es así, si no es *yoga*, le puedes poner otro nombre, que haces algo parecido al yoga, pero no puedes decir que haces *yoga*, al académico es lo mismo, o sea primera posición, segunda posición y no hay intermedios es o no es desde la perspectiva física, después de practicarlo, también cuando logras observar tu cuerpo y como va avanzando si eres disciplinado tiene la misma -a mi me ha dado- sensación que el académico, o sea yo se que si me ciño rigurosamente al marco teórico práctico del académico durante un tiempo determinado voy a tener determinados avances físicos y es así y es muy satisfactorio, pero tiene que ver con la constancia y con la disciplina y con el *yoga* pasa lo mismo, me pasa lo mismo en el cuerpo digamos, entonces creo que es una cosa súper -sin que sea mal entendida y sin ser peyorativos- es muy militar, tajante es eso y es eso y si tu no te sometes a una práctica constante y disciplinada no vas a llegar a ninguna parte, es como las hormiguitas, es de a poquito, de a poquito, pero en el tiempo sólo puedes ver los resultados, en el tiempo y al final ese es el vicio que crea no lo puedes abandonar nunca, es como que sabes que hay algo más allá, algo desconocido que te provoca un profundo misterio y te dan ganas de seguir, de seguir y seguir.

Entrevista VII: En lo físico se trabaja mucho la simetría que también se trabaja en las técnicas de danza, pero la funcionalidad de las articulaciones, el movimiento que hace, lo que hace etc., es muy estructurado, como si fuera un manual del cuerpo y entonces siento que es sanador, en ese sentido re alineador del cuerpo, es perfecto como un *training* para la danza, por ejemplo, en el bailar se pierde un poco la conciencia de lo que uno está haciendo, si uno no tiene una conciencia sólida de lo que es tu estructura, tiendes a dañarte, porque te tiras a girar y te desmadras, pierdes la relación de tu rodilla con tu cadera y yo siento que vuelvo, que es como si necesitara cada cierto tiempo re alinearte, es como los autos que se afinan, es como lo mismo, porque la experiencia de bailar lleva un grado de inconciencia, porque si vamos como a Dionisos, ponte tú a o a esta cosa del rito, como que te posees de repente, uno tiene esa sensación cuando bailas, que estás poseído por algo superior a uno y te tiras a bailar y haces cosas que no hace conscientemente, entonces para poder llegar sanamente a esos estados tienes que estar estructuralmente muy sólido, yo siento que eso del yoga ayuda, cualquiera diría, pero la técnica hace lo mismo, los gringos tienen eso que son como lateros para nosotros, cuando uno ve las coreografías son aburrida, pero de alguna manera los bailarines norteamericanos, newyorkinos y californianos, están mucho más evolucionados como individuos y como están más evolucionados como individuos se empiezan a alejar un poco de los parámetros del arte. Ya no están interesados en la expresión del dolor y del sufrimiento, están en otra, están en un proceso de sanación, entonces claro la gente dice que eso es terapia, lo que pasa es que están en esa, no les interesa crear un espectáculo que trate de la muerte, ellos están por sanar, por la vida, por lo armónico, por lo bello entonces se pasan tres horas moviendo el codo felices, pero para uno es difícil de entender.

Entrevista VIII: Es el complemento perfecto en el sentido de la conciencia corporal, la conciencia del cuerpo, en la conciencia del trabajo energético que tú empleas para

hacerlo, o sea todo lo que en el yoga tienes que descubrir o descubres después se incorpora a la danza, la tranquilidad, la no ansiedad, el estiramiento, la tolerancia, el yoga te da un estado de pacificación, de tolerancia, de equilibrio, de generosidad, el yoga te da un estado de humildad, eso yo creo que es un gran aporte para los bailarines, es la humildad lo que encuentras en el yoga, porque es tan íntimo y la danza es tan egocéntrica y la danza es tan externa que el yoga te retrae y te hace tomar conciencia de que tienes que ser humilde y tienes que saber que tienes límites, que hay conflicto, que tienes que saber aceptarlos que tienes que tener tolerancia contigo, con los demás, no es competitivo el yoga entonces te hace llevarlo a la danza que si es un medio competitivo, entonces es un equilibrio entre esas cosas y el desarrollo corporal físico que te da también, te abre completamente...todo.

El mismo hecho de estar práctica con el yoga y al mismo tiempo danza... a ver yo creo que la danza es muy contradictorio porque de hecho los bailarines por lo general somos muy ansiosos, fumamos, nos descuidamos un poco corporalmente, como que necesitamos extrovertirnos, siento que hay una contradicción entre la exigencia física que te da la danza con lo que hace uno después, sobre todo con estos malos hábitos de fumar o de tomar café o de comer porquería, a mí el yoga me ha regularizado mucho más eso, o sea puedes perfectamente dejar de fumar, puedes cambiar tus hábitos alimenticios y te hace entrar en otra cultura también o sea el yoga viene de oriente y la cultura oriental es pura filosofía, entonces no es solamente una práctica física, porque si te pones a indagar más entras en la meditación, en la alimentación, en una forma de vida, con una visión del universo bastante más amplia que la que tenemos nosotros los occidentales, porque la danza no te da esa amplitud de mente, la danza es más física, es una forma de vida una elección, pero tiene que ver con una cosa bien egocéntrica porque es para el público, es para que te sea retribuido el aplauso, el reconocimiento, en cambio el yoga no, en el yoga nadie te va a aplaudir a menos que hagas una exhibición, tu no estas esperando ser el protagonista o ser reconocido, no eres un divo, la danza si es egocéntrica y muchos bailarines se quedan pegados en esa tema del egocentrismo, de la soberbia que es lo que a mí me hace alejarme de la danza, porque yo también en un momento fui así, cuando estás estudiando, estás pendiente de que todo sea mejor, es súper competitivo, pero con el yoga te vas para otro lado, empiezas a comprender la vida de otra forma, te desconectas del ego y si tienes ego te lo comes, no te sirve, es una limitante el ego y la soberbia, el egoísmo, te limitan, entonces si tu no pasas esas barreras te quedas ahí, yo creo que ese es el aporte del yoga ante todo, la humildad ante todo, la tolerancia, el control, la voluntad, la voluntad de saber que es difícil, de saber que tienes que estar una hora y media ahí luchando, pero tienes que estar ahí, o sea no te puedes para e irte, no funciona el ego ahí, ahí tienes que trabajar la voluntad que es lo que a mí me interesa y saber que todo tiene su tiempo, que no te tienes que comparar con el que es mejor que tú o con el que es peor que tu, sino que ahí cada uno va en búsqueda de cosas muy personales.

Entrevista IX: La respiración, se práctica mucho con respiración y en la danza también tiene un trabajo de respiración, la energía, el manejo de energía también tiene que ver como se maneja la energía, también es un trabajo muy corporal y bueno algo muy importante que es el trabajo interno, todo ese trabajo que es muy para adentro, pero

---

también tiene que ver con lo de afuera, con la proyección, el yoga también tiene el trabajo consciente de cada parte del cuerpo, pero también estas muy consciente de lo que está pasando afuera, y en la danza también estas muy para adentro bailando, interpretando, pero también estás muy consciente de lo que está pasando afuera.

Entrevista X: A ver cuando yo partí con el *ashtanga yoga*, que es muy diferente a lo que me pasa con el *ashtanga yoga* ahora, pero una de las cosas que me cautivo fue el sentir la fluidez que tiene y para mí cada vez que hacia la práctica era como hacer una función diaria, era como mi función diaria, sin espectadores, yo era la única espectadora, que de repente lo sigo viviendo así de esa forma, por todo lo que significa sacar cosas de adentro también, en ese sentido yo encuentro que están relacionados con la danza, en la danza cuando haces una función nunca es igual a otra, ningún ensayo tampoco es igual a otro, pero viéndolo a nivel de función de mostrar, de salir, la diferencia y la similitud al mismo tiempo, es que cuando estás en una función, estás mostrando, estás actuando, tu estás sacando cosas tuyas hacia a fuera y mostrándolas y exhibiéndolas e interpretando y traspasando emociones y traspasando una serie de cosas, yo creo que con el yoga también pasan cosas, uno también hace esos traspasos, pero a nadie, o sea son como reconocimientos propios, pero igual te sacas ese bulto de adentro y reconocerlo, reconocer cosas que te están pasando en forma interna, en eso yo creo que hay una similitud, apuntan a lados distintos, uno apunta a proyección, público, aunque a uno le pasan cosas fuertes también internamente, pero con el yoga también, con la práctica pasan cosas internamente que quizás en vez de saltar emociones es tratar de nivelarlas, que es la diferencia con la danza, que uno termina muy agotado después de una función porque hay un compromiso emocional fuerte, pero con el yoga la cosa apunta para otro lado es como reconocer cosas, descubrir cosas internas que están pasando, pero es tu práctica, tratar de encontrar tu balance, tratar de encontrar tu forma de sentirte mejor, de manera de estar mejor con uno, estar mejor con el resto, ser más amoroso con uno y ser más amoroso con el resto, eso básicamente, a pesar de que cuando partió, partió siendo una cosa súper distinta, yo bailaba la primera serie (*ashtanga*) y no era por ahí la cosa, iba por otro camino, pero igual yo encuentro que la forma de aproximación al yoga da lo mismo cual sea, yo creo que todas son validas y en la medida en que uno permanece en la práctica, ahí se va viendo que es lo valido para cada uno, uno puede partir por muchas razones, uno se puede acercar al yoga por muchas razones y todas son igual de validas que otras, uno puede partir porque....yo me acuerdo, los canadienses allá tenían una relación fuerte, era uno por el estado físico, porque es súper demandante el *ashtanga yoga*, te mantiene con un físico fuerte, pero también era por un sentido de pertenencia a algo, es una cultura solitaria a veces, la cultura norteamericana en general son como súper solos, súper individualistas, entonces ellos necesitan pertenecer a algo y cuando pertenecen a algo, ya sea al club de bicicletas, al centro de yoga, al equipo de fútbol, al equipo de jockey, allá la mayoría juega jockey, también es una razón súper valida y después uno al sentirte que estás involucrado con gente que está tratando de buscar las mismas cosas que tú, empiezan a pasar cosas distintas y eso yo lo agradezco mucho, porque a lo mejor muchas de las cosas que hice al principio, como de tomar cursos afuera, no en la ciudad de Ottawa, partí acompañada, partí con gente que conocía ahí, gente que me invito y yo también invite y a lo mejor sola hubiera sido distinto. Entonces las razones por las cuales tu entras son validas, son todas validas, las cosas que pasan

en el camino ya son a nivel personal, son distintas.

Entrevista XI: Lo que pasa es que el dejar de hacer, el escuchar, hay muchas cosas que uno finalmente, indudablemente a parte de la práctica de la movilidad, de corrección de equilibrio, de las cosas netamente corporales, hay otros elementos que tienen que ver con la clama, con la atención y hay ahí muchas cosas que son muy transversales a lo que es la danza y más allá de una disciplina dancística muy formal, muy de hacer, que eso es lo que a mi me interesaba mucho. En la parte física se relacionan con la danza en la atención, es la comprensión corporal, es la atención en el aquí y el ahora, o sea todos esos conceptos que van al mejor más allá del alineamiento, de la alineación, de la formalidad, de elongación, todas esas otras cosas que efectivamente suceden en el cuerpo tienen que ver con la comprensión de una estructura, yo nunca hice mucho hincapié en lo emotivo, en lo emocional o en lo espiritual (por así decirlo), o sea yo creo que finalmente uno si llega a un estado de conexión muy profundo, o sea si eso es espíritu, si eso es la conexión con *shiva* o con quién sea da lo mismo, pero son estados de apreciación muy agudos, desde lo físico siempre, o sea entendiendo que uno si llega a una cosa espiritual, porque yo creo en eso que a través del cuerpo uno puede gatillar montones de cosas, pero yo no me hacía cargo de eso, o sea uno crea un estado y un espacio donde tu sabes que eso va suceder, pero mi intención no era desde ahí provocarlo, siempre desde el cuerpo, porque yo ahí era donde me sentía más propiedad.

### 7.- Espiritualidad *yoga* v/s danza

Entrevista I: Es básica la relación danza - *yoga*, es fundamental por la conciencia, el desarrollo físico y emocional, hay mucha gente que entra a estudiar danza y esta perdido emocionalmente, eso hace que los alumnos se frustren cuando están en clases y no saben como mejorar su visión del cuerpo y del movimiento. El *yoga* apunta a eso, mejorar la auto imagen y superar las frustraciones de la carrera. La danza es unión de cuerpo, mente y espíritu, el *yoga* es lo mismo. Yo creo que la danza y el *yoga* tienen la misma fuente, ambos van al conocimiento del cuerpo y del mundo, ¿Cómo vas a dar un paso en la vida si no sabes quien eres?, como vas a montar una obra si tu no sabes quien eres y que puedes entregar, yo creo que el *yoga* entrega eso, tu conocimiento del cuerpo, tu conocimiento como persona y lógicamente tiene un rollo bien espiritual...bien místico y si lo sabes manejar bien y no irte a la soledad de un cerro, si no inserto en tu sistema, aprendes a vivir de una forma más real.

Entrevista II: No me he conectado con el bagaje espiritual del *yoga*, es más de hecho al principio me molestaba que los profesores hablaran tanto de la filosofía, me interesaba más como el aspecto físico en ese sentido yo era un poco más frío, pero creo que si hay algo importante es la conexión contigo, que de alguna manera te hace sentirte más feliz y en relación a la danza te hace sentirte más contento, te hace bien y no te frustras todo va bien, pero si tienes una carrera en la que lo pasas pésimo con algún grado de frustración el *yoga* te ayuda.

Entrevista III: Yo creo que la carrera de un bailarín es una carrera muy dura, por muchas razones, por ejemplo el tema de los hijos para la mujer, yo no digo que la mujer no pueda tener hijos, pero igual es un tema porque cuesta, tienes que parar un año de bailar en una compañía igual, porque siempre te ves enfrentada sobre todo acá en Chile al tema de trabajar, de tener plata, de ensayar, tienes que trabajar en otras cosas, ser

---

ético, siempre estar muy consciente de la ética porque acá es muy fácil perder la ética, entonces creo que se diluye un poco el sentido de la profesión del artista, creo que siempre es muy difícil y siempre te vas a ver cuestionado, yo no he conocido nunca a un bailarín que haya sido toda la vida feliz y diga nunca me he cuestionado si hacer otra cosa en mi vida, y conozco muchos bailarines, que ya no bailan y fueron maravillosos interpretes, que dejaron la danza por distintas razones .-y no esta mal, yo no los cuestiono-, pero me he dado cuenta siempre, de que es una profesión difícil, una profesión que te deja muchas veces confrontado a cuestionarse si sigo con esto o no. Por otro lado hay un montón de fantasmas....claro si te cortas un brazo o realmente tienes un accidente, son cosas que pasan y no te puedes morir si pasan. Yo cuando chica tenía pesadillas, si me quedaba invalida que iba a ser de mi vida?, porque claro tienes un amor a la danza por sobre todas las cosas, pero te das cuenta de que tú eres un individuo también y que llega un momento de la vida en que quizás no puedas seguir bailando o tengas que ir cambiando el enfoque de tu profesión, no vas a estar toda la vida arriba de un escenario, entonces es como uno va enfocando la carrera. Creo que en la danza hay un montón de formas y caminos y cada uno elige el propio, entonces si uno no tiene fe en este cuento, si uno no piensa las cosas un poco más espiritualmente... siento que es mucho más difícil de llevar el camino de un bailarín e incluso del artista en general, siento que a veces uno se da y me encantaría que de alguna manera en cada escuela o centro de estudio decida como abordar la espiritualidad, porque no se trata de ponerse a hablar de dios, es un tema de confianza, de aceptación de las personas, entonces lamentablemente te confrontan mucho contigo mismo en el trabajo diario, mientras uno estudia esta siempre luchando en su contra, entonces como volcar eso a que la lucha sea en tu favor? Y eso tiene que ser una cosa súper comprendida por el estudiante, que tu te estas esforzando y que ese esfuerzo tiene una recompensa. Ahí hay otro cruce, otro punto de unión con el yoga, ya que al esforzarte en la práctica de yoga luego ves tu recompensa, no tienes que esperar diez años para observarlo, uno termina la clase y percibe sus recompensas, eso es tener fe y esa fe te permite esforzarte más, es saber que las cosas tienen un porque...si yo creo que el esfuerzo tiene recompensas y si me hubieran dicho eso en la escuela quizás me habría esforzado mucho más, porque llega un momento en que uno "tira la esponja" y empieza con dudas y cuestionamientos, porque es normal entonces para eso tiene que haber desde la enseñanza algo mucho más emocional que te de más fuerza, así como te exigen tanto en la disciplina física y el horario, deberían entregar otro tipo de disciplina conducida más a la espiritualidad y el trabajo mental, creo que sería importante.

Entrevista IV: El yoga me ha servido en la danza porque me ha servido en mi vida, en mi forma de ser, de reaccionar, de encontrar un sentido y visualizar otros caminos. De no engegecerme y encerrarme en la danza. La espiritualidad también se desarrolla en la danza porque con la práctica constante no solo logras un dominio y asimilación de las *asanas* en tu cuerpo, sino que la disciplina más la reflexión sobre lo que se está haciendo contribuye al dominio del estado de las emociones y de la mente.

Entrevista V: Yo no sé si necesariamente o por obligación tenga un bailarín que entrenarse espiritualmente, eso va a depender de cada persona, es lo mismo que un abogado tenga o no tenga un rollo espiritual o un ingeniero o un doctor. Ahora yo siento

que para ser un buen interprete hay que estar conectado con uno, un buen interprete en danza no es la persona que levanta las piernas más arriba y que hace más piruetas a no ser que estés bailando en una compañía donde se dediquen exclusivamente a hacer *grand battement* y muchas piruetas, un buen interprete es la persona que tiene la capacidad de con el cuerpo y con el movimiento transmitir un montón de cosas, que pueden ser emociones o sensaciones, pueden ser conceptos o pueden ser un montón de cosas, si no necesariamente hay algo emotivo tan fuerte. Y yo considero que para que haya un buen interprete que sea un buen vehículo, un buen comunicador finalmente tiene que ser una persona que este conectada consigo misma, por que desde él si mismo va a poder transmitir a lo demás lo que toque transmitir en ese momento, lo que le toque comunicar y en ese sentido, claro si tiene un trabajo espiritual que lo acerque a estar conciente de si mismo, yo creo que es un buen aporte, pero eso va a depender de las personas, del bailarín y de las compañías en que trabaje y de los requerimientos de los corógrafos; porque hay corógrafos que necesitan cuerpos entrenados simplemente y otros corógrafos que necesitan a las personas. Tu puedes trabajar en alguna compañía simplemente como un interprete y copiar lo que hace el coreógrafo y hacerlo lo mejor posible y en otras compañías el coreógrafo te va a pedir que tu seas el que cree el lenguaje, que tu seas el que te emociones en base a los conceptos y las ideas que la vaya entregando.

Entrevista VI: Evidentemente tiene incidencia, pero es una herramienta, pienso yo, para mí, es una herramienta de trabajo personal que claro me dispone mucho mejor para el trabajo creativo, para las relaciones, cuando dirige puedo estar siempre interactuando con energías, por ejemplo en la compañía son siete, siete energías diferentes, de repente te llega mucha mala onda de nada, etc., es como que te ayuda a ser un poco más humana la práctica de la danza, a ser más tranquila, serena al momento de dirigir, al momento de crear, ahora todo esa condición que promueve el yoga evidentemente creo que también te ayuda a ir hacia ciertas áreas creativas y no hacia otras o enfrentar digamos algunos temas desde una perspectiva y no desde otra, por ejemplo puedo hacer una coreografía mucho más violenta para el público, y alo mejor tratándola misma temática puedo ser mucho más dulce o mucho más amable, yo creo que ahí también influye, el lado espiritual del yoga.

Pero eso yo no me lo cuestiono ni trato de buscarle una relación, no me gusta descubrirlo desde la razón, puede que sea y puede que no, lo que si tengo muy claro es que es una herramienta para mi personal para estar mejor con la danza, con mi hija, con todo al final, como con la vida, más específicamente con la acción dancística.

Entrevista VII: Yo creo que nosotros por ejemplo que empezamos a hacer *re/lease* en EE.UU. que es una nueva mirada a la danza, como que se mete de nuevo en el cuerpo y en el espíritu, es diría yo, la técnica de la danza en general, lo que se enseña en las escuelas, que está dissociado de todo lo que hemos estado hablando y la necesidad que uno tiene de ir tras eso en una clase de danza, aprendes un paso, otro paso y otro paso....hay gente que se obsesiona por levantar las piernas o por hacer algo técnico, no esta integrado el espíritu y el ser humano en su totalidad y ahora me doy cuenta que hay hartos bailarines haciendo yoga que intuitivamente no saben como ni porque tienen esa necesidad, a lo mejor no lo tienen claramente intelectualizado....pero claramente la

---

buscan, entonces yo siento que del yoga le van tomando prestado esa espiritualidad para traerla nuevamente a la danza. Los orígenes de la danza son eso, por eso se empezó a buscar en el movimiento, por una necesidad de catarsis colectiva, de tribu, de producir esa conexión con el espíritu, de llamar a los dioses, de ir a la guerra, pero se pierde porque se disocia tanto el cuerpo, al estudiar se aprende las partes del cuerpo, y todo lo del cuerpo, pero el cuerpo está conectado a todo y en la práctica de yoga se hace eso, lo que te digo “se parte pensando que eres un ser emocional, espiritual y corpóreo, entonces yo siento que eso me está pasando ahora, que me hace bien el yoga, porque me conecto con eso y después trato de incorporar eso a mi clase de danza, que siempre lo he hecho pero ahora estoy tratando de hacerlo más consciente, hincándole más a eso, de por qué estoy haciendo esto?, ¿Por qué estoy moviendo el pecho?, Qué es lo que estoy moviendo aquí, son emociones que hay aquí, hay un *chakra* aquí.

Entrevista VIII: Yo llegue a la danza por un estado espiritual porque era el único canal donde yo realmente puedo expresar, expresar por un lado, que es una forma que con palabras no puedes hacerlo, es liberador y te hace conectarte con cosas que no son visibles, te da una cercanía con una totalidad, con las cosas universales, la danza y el yoga te hace entrar en otros canales, en otros estados, en otras dimensiones, creo que eso es lo que a mi más me atrae de la danza y del yoga que te sacan de la realidad y te hacen entrar en túneles que solo el cuerpo te abre esos canales de indagación, además porque yo lo relaciono también como por la parte terapéutica de la danza al *yoga*, más que la danza como baile, Como interpretación, sino más la danza como terapia, terapéutico para uno mismo que lo práctica y el *yoga* también, porque al tocar el cuerpo, al abrir el cuerpo o al manejar el cuerpo, estás en conexión con toda tu vida con toda tu historia, con tus emociones, con tus problemas, con tu psicología, con tus carencias, con tus necesidades, entonces el *yoga*. Bueno eso dentro de la espiritualidad, yo creo que la danza y el *yoga* te abren esa puerta que no está en ningún otro lado, yo creo que en todas las disciplinas físicas de tradición y profundas se encuentra eso, en las artes marciales, como en cosas que son, de por si nacen de la espiritualidad, que no son deportes, que no son físicos solamente sino que vienen de otro lado, vienen de una búsqueda de estar bien, de estar en conexión, estar en armonía, en equilibrio.

Entrevista IX: La danza también tiene espiritualidad, pero yo creo que son distintas, o sea yo creo que la espiritualidad del *yoga* está más relacionado con Dios y la espiritualidad de la danza tiene que ver con el arte del ser humano, con la creación del ser humano con toda esa manifestación, por lo mismo con todas las variedades que tiene el arte, o sea todas las lecturas que puede tener la danza, tu no estás todo el tiempo hablando de Dios o pensando en Dios cuando estás bailando, quizás puede ser que el interprete llegue en un momento a un nivel divino al bailar, o llegar a interpretar de alguna manera grandiosa se puede decir, puede ser eso o la divinidad interna, como un tema relacionado, pero el *yoga* tiene que ver más con Dios, no como la danza.

Entrevista X: Es un poco lo que te conteste recién, o sea como uno trabaja lo interno de uno, quizá si trabajara de forma distinta, pero sin embargo hay cosas que afloran igual, quizá la diferencia está en que para la danza es necesario una cosa de vuelta espectador, reciprocidad entre el público-bailarín, bailarín-público etc., que acá no hay, pero hay un movimiento interno con las dos, mi experiencia de lo espiritual en la danza

fue muy diferente a mi experiencia en con lo espiritual en *yoga*, entonces por ahí no la veo, pero no puedo generalizar y decir que para algunos bailarines haya sido de otra forma y que ellos tengan un contacto profundo con ellos mismos y que sientan toda esta otra cosa, puede ser, puede que mi trabajo espiritual en el *yoga* sea muy distinto a lo que es para otras personas también, entonces la conexión que yo le veo es que en ambas disciplinas pasan cosas a nivel interno fuerte, pasan cosas a nivel emocional y a nivel espiritual también, en general el trabajar con el cuerpo es una cosa muy fuerte, mueve el piso siempre a todo nivel, yo me he quebrado a nivel emocional haciendo *yoga*, como me he quebrado a nivel emocional haciendo danza también, fuertísimo, pero para mi no hubo mucha conexión entre los dos son como cosas distintas en este minuto, pero en un principio partió con un remezón de piso también en ambas disciplinas, lo que yo alcance a hacer en danza es distinto a lo que estoy haciendo ahora, este es un trabajo mucho más interno, mucho más personal, influyen los años que tengo, el hecho de tener ahora cuarenta años y estar funcionando con el *yoga* con toda la experiencia que tengo es muy distinto a lo que te pasa cuando tienes veinte o tienes veinticinco años, o sea es otro cuento, entonces también eso influye, lo que me atrevería a decir es que la similitud entre ambos es que te mueve internamente a lo mejor en forma distinta, pero la similitud es que hay un remezón interno fuerte con ambas, que apuntan a lo mejor a distintos lados, pero que existe.

Entrevista XI: Lo que pasa es que estas son filosofías que de alguna manera se unen, uno también puede hablar de la filosofía de vida de la danza, de un bailarín, entonces en la filosofía de vida de un *yogui* no sé si tiene mucha diferencia, si uno toma lo que uno hace como una disciplina con convicción, entramos también en un estado, no sé si espiritual, pero si de oficio, o sea no me es contradictorio, pero no es que yo le ponga un nombre, o sea no estoy ni con *Shiva*, es que de alguna manera es un estado que uno necesita para un trabajo, o sea lograr ese estado de conciencia y ese estado de integración de cuerpo mente y espíritu, claro eso a mi me sirve como a cualquier ser humano necesita estar integrado con eso en su que hacer, un bailarín también, es como decirle a un bailarín se físico solamente, entonces en ese sentido para mí el *yoga* es una disciplina súper completa. A mí lo que me paso con el *yoga*, es que uno llega a un estado donde dice bueno, o necesito profundizar mi camino en la danza, yo lo tome como una herramienta, en el camino me di cuenta que claro es una herramienta que yo incorporo a mí que hacer, pero mi que hacer es la danza, mi filosofía de vida es la danza, entonces lo incorporo como herramienta de trabajo, como yo hago *training* a los actores, el *yoga* es maravillosos para eso, con todas esas cosas que tiene de conocimiento, de apropiarse de la estructura, hacerse cargo de sí mismo.

### 8.- Aporte del *yoga* en ejecución y aplicación de la danza.

Entrevista I: Todo lo que tiene que ver con la elongación, la fuerza, el tono muscular, la amplitud del movimiento y el riesgo tienen que ver con la práctica del *yoga*, enfocado obviamente para lo que yo hago, que es el contemporáneo.

En las clases de contemporáneo siempre hacia el *training* con *yoga*, ya sea *Ashtanga* o *Iyengar* enfocando la primera unidad, abordando en esa parte de la clase la conciencia del cuerpo y su visión como un todo y sus partes, eso a través del *yoga*, así los alumnos se daban cuenta de sus limitaciones y desarrollan fuerza, flexibilidad y tono muscular

---

para la clase de danza.

Entrevista II: No me he percatado de los avances, aportes o beneficios que entrega a las técnicas dentro de la escuela, eso si alumnos tienen un nivel diferente a cuando yo estudiaba.

Yo creo que en primer año (acondicionamiento corporal) son tan chicos que no recuerdan o no saben mucho para que sirve.

Lo ideal sería que esa asignatura estuviera a lo largo de toda la licenciatura y fuera la actividad con la que se comienza el día en la escuela, debería ser una clase que se diera en todas las salas, pero una clase de yoga al día.

Creo que el *yoga* te motiva a buscar el máximo de posibilidades con tu cuerpo, creo que la danza también te estimula a eso y de alguna manera en la danza (al realizar el movimiento danzado) uno se conecta con el aquí y el ahora y eso es lo que pasa con el *yoga*; que es sanador de laguna manera.

Entrevista III: Yo creo que en general el *yoga* trabaja todo, porque trabaja mucho el equilibrio, yo no sé si tenga sentido y estoy un poco cansada de separar tanto las cosas, de separar tanto lo físico de la mente y no voy a meter el espíritu en este momento, pero si de separar tanto lo físico de lo mental. o sea yo creo que el equilibrio tiene que ser tanto físico como mental, para lograr un trabajo integral, entonces el *yoga* trabaja eso. A ver físicamente trabaja las líneas del cuerpo, trabaja las diagonales, trabaja todo *Laban*, esta claro porque si uno es inteligente puede empezar a hacer relaciones con la teoría que hizo *Laban*, él hizo una esfera del movimiento por el cual pueden pasar los bailarines en el movimiento, pero yo he sentido que el *yoga* es el único que si uno lo piensa dos veces trabaja directamente las direcciones, trabaja todas las direcciones del cuerpo en rotación, alineadas, diagonales y es si uno analiza una clase de *yoga* dentro de la esfera de movimiento, se daría cuenta que es lo mismo, o sea están pasando por ahí los mismos conocimientos, la forma es lo que cambia.

Entrevista IV: He notado cambios y avances, mejora mi elongación , flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, rotación y abertura de hombros y caderas, mayor conciencia de todo el cuerpo, menos contracturas y lesiones. Estos elementos los he aplicado tanto en mi *training*, como también he ido incorporando elementos en mis clases de técnicas. En el aspecto físico y cognitivo ambos ayudan a la conciencia corporal, postura , alineamiento, flexibilidad de columna y otras partes, *en dehors* y fortalece soportes. Nos permite tomar conciencia de la mente, el pensamiento, la razón y mantenernos centrados, si usamos ambos, sacamos provecho de uno para el otro.

Entrevista V: También mantiene un trabajo de concentración y alerta al mismo tiempo, porque estás concentrado no significa estar encerrado en sí mismo, sino que además es estar súper conciente de uno y estar súper alerta de todo lo que sucede alrededor, entonces eso es una situación escénica súper importante, porque siempre hay algo que puede suceder y uno tiene que estar súper atento y súper despierto para ser capas de solucionar eso y seguir con la obra adelante, el manejo de la energía y en el sentido más espiritual a mi me da una tranquilidad para pararme en un escenario donde hay mucha gente mirándote donde tienes que estar tranquila, te relajas disfrutando de lo que estás haciendo y no que el momento de bailar sea una tortura o una tensión donde

todo lo que tengo que hacer, lo tengo que hacer súper bien, todo lo que uno hace lo hace bien, pero además con el trabajo del yoga yo he encontrado una tranquilidad que me hace estar mucho más segura también en el momento de bailar y lo bueno de eso es que el yoga te da una comprensión súper práctica, de todo lo que es la estructura física, la estructura ósea, la estructura muscular, la estructura nerviosa ya que el yoga no solo trabaja los músculos, sino que además trabaja los órganos, trabaja las glándulas, trabaja el esqueleto y por ende esto te ayuda a mantener un buen centro de peso que es muy importante para la danza contemporánea, una buena elevación y suspensión que es importante para el ballet también, entonces te ayuda a una buena ejecución como bailarín.

Concentración, yo creo que si estás conciente en tu respiración eso es meditación, te ayuda a concentrarte en algo súper específico y a estar menos disperso, menos externo. Para bailar, yo creo, que tienes que ser súper interno, tu no puedes bailar pensando en lo de afuera, tu tienes que bailar contigo y desde ahí poder comunicar hacia afuera, si estás bailando para la gente, hacia fuera y te olvidas de lo que te está pasando a ti eres un externo, no eres nada, no eres una persona integral que está arriba del escenario y que tiene algo que comunicar, más bien eres alguien que está haciendo un montón de figuras y que no pasa nada. Eso se nota en la danza contemporánea, en el ballet clásico, en la danza moderna y en el folclor.

Hay excelentes bailarines de clásico que técnica y formalmente son increíbles, pero que no te pasa nada y hay otra bailarinas que son igual de increíbles técnicamente, pero que son más llamativas y eso tiene que ver con ser una persona grande, madura, concentrada que tiene peso como ser humano, que está bailando y que no es una maquina de hacer piruetas y es lo mismo en la danza contemporánea, lo mismo en el folclor y en todo tipo de danza.

Entrevista VI: El *training* para mí es un *training* absolutamente importante como bailarina, esta todo eso otro de que me prepara para la vida, para enfrentar este siglo que es con tan terrible que estamos viviendo en el mundo actual, pero es un *training* para bailarín, o sea yo también lo asumo así, me deja con una resistencia fantástica, tono muscular fantástico, no solamente de piernas, y ahí podríamos ver la diferencia con el académico, aunque si uno trabaja bien los brazos también el ballet los fortalece...pero el yoga es mucho más fuerte para los brazos, siento yo que me prepara más en forma integral, en tono muscular, resistencia, la capacidad de oxigenación también me la va ampliando, entonces es muy, muy completo, me elonga, me extiende, yo a veces, llego con contracturas feas a la clase y salgo totalmente sana, me funciona también como eso.... así que es un *training*, hace rato probaba con *training* un poco de Graham con un poco de académico, después un poco de *Pilates* con un poco de Académico, iba mezclando técnicas y ahora creo que para mí lo mejor ha sido el yoga como base, digamos para siempre junto al académico, me gusta mucho en mezcla con el yoga, mezclando los dos como técnicas constantes o de repente dejo el académico y busco una técnica como el *graham* que también es fuerte, pero todo eso sobre el yoga, el yoga es mi base en el *training*.

Entrevista VII: Con respecto a la respiración, cuando estábamos haciendo el último trabajo que fue Pichanga, hubieron varios descubrimientos bien interesantes, puras cosas

---

que existen, pero que uno las redescubre y se maravilla con los detalles, entonces fue que nos dimos cuenta que al jugar a la pelota se producía un estado de repente perpetuo, como un estado de meditación en el juego, los bailarines podían jugar dos horas y no se daban cuenta, es un poco como cuando logras un estado de concentración, de trance de alguna manera en las prácticas, meditando, entonces comenzamos a sacar de ahí para el baile, como hacíamos que eso mismo que pasaba jugando a la pelota empezaba a pasar bailando también y que no tuviéramos miedo de improvisar, que la improvisación no fuera ya tal si no que fuera vivir, vivir la experiencia de bailar, en teoría todos hablaban de eso, cuando estas en una función o cuando estás bailando vivirlo siempre como si fuera la primera vez o revivir las emociones que originaron esos movimientos, siempre se habla de eso pero lograrlo es bien difícil y sólo buenos interpretes logran tener una conexión espiritual o interna, gente que tiene como una interioridad grande es buena interprete, siempre uno se queda pegando mirando a esa persona interior que está bailando y tiene un mundo tan grande que se proyecta para afuera, es eso finalmente estar tan para dentro que se va para afuera, es esa paradoja.

Recuerdo que en los ensayos de Pichanga hacíamos una frase que comenzaron a hacer tomando conciencia exactamente de cada momento, tomando conciencia de lo que están haciendo ahora en el presente, es decir estar siempre en el aquí y el ahora y empezó a pasar que la frase se empezó a poner lenta, lenta, cada vez más lenta, llego a unos niveles de lentitud que además hacia y aumentaba la maestría del bailarín, lograban pasar por momentos increíbles, yo me preguntaba, pero como está logrando quedarse en esos equilibrios y no se cae, porque estaban tan concentrados en cada cosa, que van haciendo que cada parte la van viviendo en su momento, entonces no están contaminados ni por el futuro ni por el pasado, no están pensando en que viene esa parte que te va a costar. Yo diría que ahí se conecta con el trabajo de respiración, como sentir que cuando estás bailando estás meditando y lo hacemos ahora hartos, porque hacemos mucho contacto y es vivir ese mismo estado, es más difícil porque es con otra persona y te enfrentas a los miedos de la otra persona y a otros prejuicios y la expectativa es más difícil, como mente en blanco, moverse no más, sentir el aquí y el ahora.

**Entrevista VIII:** Conciencia corporal, ejecución de los movimientos y abertura del cuerpo, te ayuda a evitar lesiones, porque sabes lo que estás haciendo, sabes como hacerlo y sabes que no hacer, te da conciencia donde está enfocada la energía o la fuerza, entonces te evitas movimientos brutos o caer en la brutalidad, porque la danza es mucho talento, creo que talento inconsciente en su gran parte, entonces el yoga es más de conciencia y te conecta con eso, con la buena ejecución y el cuidado de los músculos, de las articulaciones.

**Entrevista IX:** El yoga le aporta a la danza en todo, bueno en la danza los que están bailando o los que están estudiando o los bailarines o a los formadores de danza también, a todos les aporta, porque por un lado les enseña a tener calma, a tener serenidad a obtener un mayor equilibrio físico y mental y mayor seguridad, mucha seguridad, porque al tener calma interna, tienes seguridad para proyectar, entonces eso es aplicable para los interpretes o para los estudiantes, eso es, el trabajo físico es súper interesante, porque a veces la danza te produce muchas lesiones, te produce una lucha

con el cuerpo, en cambio con el yoga uno aprende a amar el cuerpo y a conocer su propio cuerpo, como es su cuerpo, que tiene, que es lo que puedo hacer, que no puedo hacer, entonces eso es lo bueno del yoga, que te acerca a tu cuerpo, te lo trabaja y lo fortalece y a veces la danza no tanto, es como más la lucha, bueno por ese lado puede ser que la aplicación del yoga a la danza sea importante.

**Entrevista X:** Si, yo creo que si, que es importante el aporte del yoga en la danza, siento que con el yoga uno aprende a trabajar más internamente el cuerpo que con la danza, con la danza también hay una cosa de proyección externa, entonces de pronto eso hace que a uno se le olvide lo que está pasando a nivel interno, a nivel del funcionamiento interno. Bueno se trabaja la musculatura en forma distinta, muy distinta y eso también ayuda mucho, la laxitud que se puede lograr en yoga que también se logra en la danza, empieza a otro nivel, empieza a un nivel mucho más emocional quizá, o sea estar lidiando con áreas cerradas de uno en forma constante, estar lidiando con áreas bloqueadas de uno en forma constante, y quizá en forma un poco obsesiva con el yoga, porque es darle a lo mismo, darle a lo mismo, sobre todo en *ashtanga yoga* que es una rutina establecida y es como darle, darle y darle y que se trabaja con objetivos distintos, uno es para lograr una perfección técnica y de ahí trabajar una proyección y trabajar un poco más la cosa emocional y la cosa de traspaso de emociones y la proyección artística, en el yoga es un poco más con la idea de salud y de sentirte mejor y de desbloquear canales energéticos, de desbloquear zonas tapadas por diversas razones, entonces el yoga le ayuda, le ayuda mucho porque es un trabajo distinto, es un trabajo donde uno parte del meollo del asunto y pienso que eso es el gran aporte del yoga a la danza.

Yo tenía un maestro que decía que para hacer yoga uno tiene que hacer dos cosas, ir y comprarse su yoga mat y agarrar el ego y dejarlo afuera de la sala, entonces yo creo que para la gente que hace danza eso es muy importante, el pretender trabajar por uno, por uno y no porque algo mejor me ponen en este papel o me eligen para un trabajo o porque quiero ser el mejor o la mejor y porque mira las piruetas que hago y mira lo alto que levanto la pierna y mira las maravillas que puedo hacer y quíerame y ámenme, de pronto el gran aporte que el yoga puede hacer es como vivirlo de esa forma, o sea quíerete y amate y después empieza a armar el resto y trabajar de una forma mucho más humilde tu cuerpo, de una forma...dejando el ego afuera, que hace muy mal en la danza por cierto, yo sufrí muchísimo, sufrí mucho con los opacamientos, sufrí mucho con las competencias, o sea la danza fue mi pasión en una época y lo sigue siendo, me encanta la danza igual, pero si tu me preguntas mi mala experiencia al respecto fue eso, o sea trabajando el cuerpo tan técnicamente también, cuando de pronto las técnicas existen, pero son tan distintas en cada cuerpo y es muy delicado trabajar con los cuerpos de las personas, porque los haces muy vulnerables y cierto es que hay gente, coreógrafos o profesores o los mismos bailarines que se aprovechan de esa vulnerabilidad y hacen que... es muy complicado porque puedes destruir a una persona, o sea puedes hacerle mucho daño a una persona, entonces yo creo que ese es el gran aporte, dejar tu ego de lado y empezar a trabajar de forma interna, empezar a trabajar contigo mismo, empezar a trabajar desde ti, solamente para sentirse mejor y ver que pasa con el resto, yo creo que en la danza uno también busca sentirse mejor a todo nivel, pero a veces uno se desvía por las luces, las luces te distraen, entonces yo creo que eso es importante, tanto para los bailarines como para los actores también, hay muchos actores hacen yoga y yo creo que

en cierta forma ellos encuentran un balance en eso, yo creo que no se acercan solamente por una cosa física, yo creo que se acercan por muchas razones y yo creo que es muy agotador estar sometido a esta cosa de brillos, de luces y de estrella, así entre comillas que yo creo que les hace bien esta cosa de volver a uno, esta introspección de vuelta, yo creo que hace bien, creo que ese es el gran aporte a la danza, porque técnicamente son distintos, ayuda, pero técnicamente son distintos, un ejemplo concreto, en el yoga hay que soltar, relajar porque en el fondo de pronto los mismos músculos son los que te bloquean el movimiento, entonces las técnicas son distintas, pero obviamente ayuda a nivel técnico también, o sea claro que sí.

**Entrevista XI:** Yo lo tome desde el lado más físico y ahí el trabajo es muy equilibrado, sobre todo el *ashtanga* que te da potencia, trabaja el cuerpo tonificándolo, flexibilizándolo, elongándolo, es muy completo, o sea si yo estoy baja de energía me sube la energía, si estoy muy tensa me relaja, es un estabilizador, es muy efectivo, porque hay gente que trabaja y es muy pasiva o energéticamente muy pasiva o a la gente que es más hiperkinética la clama, entonces el *ashtanga* es un dosificador súper claro, porque no es del yoga físico meditativo, muy calmado que trabajan otras cosas, para mí el *ashtanga* era eso, el equilibrio de cuerpo muy interesante, o sea trabaja a las personas que le falta la fuerza o que quizá son muy elongadas, pero sin fuerza, entonces el *ashtanga* potencia, puedes trabajar la flexibilidad, el abrir canales.

### 9.- ¿Lo recomendarías en la formación de un profesional de la danza?

**Entrevista I:** Por supuesto, yo creo que es fundamental... si no tienes la conciencia de tu cuerpo y de quien eres no puedes hacer nada.

Si tu herramienta es el cuerpo tu no puedes andar por la vida levantando las piernas de una manera gratuita, tiene que haber conciencia de que haces y porque lo haces y creo que el yoga te enfrenta hacia ti mismo, te enfrenta a lo que puedes hacer y lo que no puedes hacer, te enfrenta a tus miedos y a tu conciencia interior, apela a tu conocimiento tanto al cuerpo físico y al medio en que te desenvuelves, como es un trabajo tan interno, tan íntimo, eso se nota cuando eres un buen intérprete o un buen alumno, se nota que hay un crecimiento interior.

Creo que en todas las escuelas debería estar el ramo y no sólo por un año, es más creo que los profesores también lo tienen que usar.

Obviamente que en los ramos más técnicos, moderno, contemporáneo y académico hay que tomar el *yoga* por el valor físico y mental.

**Entrevista II:** Sí, yo pondría no *Ashtanga*... creo que es súper bonito el *Iyengar*, estilo destinado a la alineación, por lo menos en una primera etapa, creo que el *Ashtanga* es más didáctico. Sería absolutamente beneficioso para todos, en especial para los que van a bailar.

**Entrevista III:** Por supuesto hay que ver como se enseña, ahí cada profesor según su método de enseñanza tiene que ver como le inculca a los alumnos esa fe. Porque no es algo que puedes escribir en un pizarrón y para mí como profesor incluir eso en mi clase es un desafío que tiene resultados súper evidente, hay gente que llega a las clases sin confiar y cuando empieza a confiar vuela.

Tiene que ver con el amor que tienen los profesores hacia la pedagogía, hacia el enseñar, hacia el entregar, hacia el desarrollar a gente y la responsabilidad que eso implica.

**Entrevista IV:** Si porque el yoga permite al igual que una clase de técnica trabajar fuerza, energía, fluidez, equilibrio, a partir de la respiración y de la concentración, es decir abordar el cuerpo y darle sentido en la armonía y conciencia de las partes.

**Entrevista V:** Yo siento que es un aporte, un bailarín profesional es una persona que ya está educada, que ya tiene un cuerpo educado y entrenado, yo creo que si él siente un grado de conexión o le hace sentido el yoga yo creo que está súper bien, que no está de más hacerlo, pero siento que es más importante en la formación de los estudiantes, siento que es súper bueno el yoga, por lo que yo he podido ver en estos cuatro años que estamos haciendo en el Arcis este programa que ha sido súper bueno, porque hay menos lesiones y hay un mejor manejo físico, se crea una auto imagen que es mucho más verosímil, se adelanta un proceso, la gente llega con una auto imagen errada repetidamente, siempre en los primeros años, sobre todo la gente que no ha tomado clases antes, el yoga al ser un trabajo tan interno y te ayuda a comprender físicamente tu estructura, ayuda a que la auto imagen que uno tenga sea verosímil, tenga que ver con la realidad, eso te va a ayudar a que en la técnica tengas una mejor colocación, una mejor postura y te des cuenta de lo que estás haciendo y tengas una conciencia integral del todo el cuerpo y no solo de las partes entonces eso hace además que adelantes el proceso y no tengas que perder el tiempo en desarrollar una buena auto percepción, o tener una auto imagen más o menos buena para observar sin ayuda del espejo si estás bien colocado o no, si estás haciendo lo que te están pidiendo o no y también es una herramienta súper buena para el análisis del movimiento, tú al estar corrigiendo en cada *asana* ayudas a que el estudiante se de cuenta de cada parte y de los pequeños detalles de la estructura, entonces ese conocimiento integral después se aplica,. También en el momento de analizar los movimientos de las técnicas eres capaz de fijarte en más detalle y de poder ejecutar mejor también y como estás ubicado en el espacio tu y tu estructura, también, claro no solo con el espacio, sino con uno mismo,

Ahora por supuesto todo eso depende de la sensibilidad del alumno, es decir si hay un alumno que no es muy sensible va a ser más difícil. No es algo mágico, no es algo que sea obligación, también depende de la sensibilidad de las personas, si alguien tiene oreja de paila le va a costar siempre mucho más aunque haga yoga o haga meditación o aunque haga un montón de cosas. Si hay alguien que es un poco más inteligente o más despierto, le va a ser una súper buena herramienta para poder ocuparla en las demás técnicas.

**Entrevista VI:** Si absolutamente, sería fantástico, sería maravilloso que los alumnos tuvieran ramos de yoga, sería súper bueno, porque como te digo yo lo asimilo igual que cualquier otra técnica dancística, sobre todo las técnicas más antiguas como: técnica Académica, el *Graham*, ya más formales, las más academicistas, con esas yo hago el paralelo con el *yoga*, porque tiene mucha tradición, tiene mucha sabiduría, hay mucho escrito, entonces no tienes donde perderte, un profesor puede encontrar herramientas para enseñar a un alumno, hay una base fantástica de información teórica, finalmente no cabe duda que es un beneficio que existe, además hoy en día se han creado muchas

---

ramificaciones de yoga, millones de apellido *yoga* digamos, entonces se puede ir descubriendo que es lo te hace mejor para el estilo de la escuela. Como te dije, en *New York* es algo totalmente asumido, no existe bailarín sin práctica de yoga y eso desde hace mucho tiempo, entonces hay que hacerlo y apurarlo, porque es un súper beneficio, o sea es fundamental.

**Entrevista VII:** En un principio yo pienso que si , pero por otro lado creo que no, porque como dicen todos los maestros que el yoga llega a la gente cuando tiene que llegar y si no, no se entiende, se toma como una tarea, como una práctica física y eso no puede ser. Uno tiene que ir a su práctica feliz, por ejemplo hoy no alcance a llegar a la clase, y me hago un tiempo para poder venir en la tarde y es una devoción el venir a hacer mi práctica, porque me conecto conmigo, me sana, me hace bien, entonces cuando se pone en la malla curricular, se transforma en una obligación. Creo que debería existir la práctica en la escuela, un lugar en que a determinada hora exista esa práctica, el que quiere va, porque si no esa energía de un alumno que esta forzado a ir se siente, hace ruido, mira para el lado, ve que el compañero tiene más elongación que él...La práctica es de uno con uno, para adentro, entonces claro, idealmente uno quisiera que todo el mundo conociera el yoga, por ejemplo en la compañía los traje a todos a hacer yoga, la Paula Sakur es la única que sigue y el Gonzalo que volvió ahora. Aunque en el camino del *yoga* uno tiene ese proceso de entrar y salir, por eso te digo yo creo que no hay que obligar a nadie a nada.

**Entrevista VIII:** 100%, por todo lo que te he dicho y porque siento que es la herramienta que le falta a la enseñanza que por lo menos a mí me han entregado en la danza, el *yoga* te abre la otra parte, el *yogate* abre la parte espiritual 100%, la conexión con algo más profundo y creo que como *training*, como trabajo físico es complementario ideal, en mi práctica a mí me sirve 100% y en todos los *training* yo hago yoga, siempre está el yoga entremedio, siempre se parte con un saludo al sol o se termina con un saludo al sol, se hacen secuencias de posiciones, yo creo que es importante que el yoga este dentro del *training* de bailarines.

**Entrevista IX:** Si, porque por el yoga se aplica todo lo que es seguridad, mayor elongación, fortaleza física, también espiritual, interna, calma y concentración...el yoga tiene tantas virtudes que podría estar todo un día hablando de las virtudes del yoga y más para profesionales.

**Entrevista X:** Por lo que te acabo de decir si, totalmente, porque yo creo que es una forma de trabajar más delicado con el cuerpo y con la persona también, con más atención a las individualidades, no buscando logros, que a lo mejor es lo que se busca en la danza, logros a todo nivel, o sea en el fondo yo creo que te hace ser un poco más pasivo, te hace ser más compasivo con la gente que está a cargo tuyo, porque como dije hace un rato también es complicado trabajar con los cuerpos, la persona está totalmente expuesta y yo creo que eso le pasa tanto a los bailarines como a los actores, o sea eso de exponerse diariamente es muy agotador y en cierta forma el alumno de *yoga* también está expuesto, está expuesto con sus dificultades, con sus limitaciones, frente a una persona que lo está mirando y como se trabaja un poco también como por salud, quizá es la misma exposición que tiene un paciente cuando va al doctor, cuando uno va al doctor por ejemplo uno se expone, se pone a disposición de lo que diga el doctor y cuando uno

va a tomar clases de *yoga* es lo mismo, o sea tu estás dispuesto a creerle al profesor todo lo que te diga y te dice hazlo de esta forma porque eso te hace bien para la zona lumbar y el alumno va y lo hace, ojalá que sea correcto lo que te están diciendo y que sea correcto para ti también, entonces básicamente por eso, si lo recomiendo y lo recomiendo tanto para el desempeño del profesor con sus alumnos como para el desempeño del profesor consigo mismo.

A ver sería beneficioso obviamente, siempre encuentro que el hacer *yoga* es beneficioso, pero para una persona que está estudiando medicina también se lo recomiendo, yo se lo recomiendo a todo el mundo, lo que me asusta un poco al insertar el *yoga* en una malla curricular es que se pierda el sentido, por el mismo hecho de estar inmerso en una cosa que también es corporal, además yo creo que va en contra del *yoga* el que sea impositivo, entonces no se si será bueno, a lo mejor puede ser como un ramo extra curricular, extra programático o electivo, lo veo más viable, que vayan los que quieran o los que entiendan un poco de que se trata, pero insertarlo como algo obligatorio, no, no se y más encima que este acompañado de una cosa corporal alrededor, no sé, ahora en cualquier carrera yo lo pondría, o sea cualquier persona que quiera hacerlo, que lo haga y le va a hacer fantástico, pero no sé si una cosa impuesta, porque pierde un poco la esencia, yo creo que es una disciplina, es una forma de vida y en momento en que a te lo imponen deja de ser esencialmente lo que es, es una decisión personal, entonces no se me queda mi duda, yo creo que lo tiraría por el lado extra curricular, electivo.

**Comentarios personales:** Ahondar en lo que es el cómo enseñar, por la vulnerabilidad de las personas cuando se estudia a nivel físico y creo que los profesores de danza en general deberíamos ser un poco más cariñosos al enseñar y si lo puedes encontrar herramientas en el *yoga* para eso, creo que es valido recurrir a eso, pero tanto en la práctica del *yoga* como en la enseñanza del *yoga* porque uno puede ser muy critico con uno mismo. Respetar los límites, respetar las individualidades, respetar los cuerpos, las estructuras corporales, de pronto uno puede explotar por otro lado a los alumnos de danza, está cosa compasiva del *yoga* es importante traspasarla a la danza, uno para crear más adeptos, porque es yo creo que si en un país todos bailarían sería muchos felices y eso, yo creo que sería el gran aporte, en la danza existe mucho más la competencia, mucho más el brillar, eso fue lo que a mi más me marco cuando estudie danza, el cómo te pueden enaltecer y como te pueden destruir en cuestión de segundos y eso duele, duele hartito, es complicado, eso en el *yoga* no se da, no me ha tocado no lo he visto y el que empieza por ese camino va un tiempito y no va más

**Entrevista XI:** Si, lo que pasa es que depende de las formaciones, yo creo que las formaciones profesionales son individuales, entonces es un buen elemento, en el Arcis lo hacen, la Claudia de alguna manera lo inserta en acondicionamiento físico, pero si lo recomendaría, indudablemente, porque es algo muy concreto, eso es lo bueno que tiene, que es muy concreto, muy específico, es muy estructurado, pero es en el hacer.

---

# BIBLIOGRAFÍA

- Alba editores. *Yoga y salud*. Santiago, Chile. ed. Continente, 2001.
- Calle, Ramiro. *Yoga, una medicina natural*. Barcelona, España, ed. Hispano europea, S.A. 1984.
- Calle, Ramiro. *Yoga para niños*. Madrid España, ed. Susaeta ediciones S.A., 1999.
- Chiapponi, Francesca. *Yoga, teoría y práctica*. Madrid, España. ed. Libsa. 2001.
- De Coulon, Jacques - Flak, Micheline. *El yoga en la escuela, niños que triunfan*, tercera edición. Santiago, Chile., ed. Cuatro vientos. 2000.
- Desikachar, T.K.V., *Yoga, conversaciones sobre teoría y práctica*. Barcelona, España, ed. Hogar del libro S.A. 1983.
- Dillman, Erika. *Yoga, guía práctica*. Segunda edición Buenos Aires, Argentina, ed. Obelisco. 2000.
- Haich, Elizabeth - Yesudian, Selvarajan. *Yoga y salud*. Buenos Aires, Argentina, ed. Central. 1966.
- Iyengar, B.K.S, *Yoga vriksha, El árbol del Yoga*, Buenos Aires, Argentina, ed. Kairós. 2001.
- Ponce, Gustavo. *Yoga, la ciencia del cuerpo y el alma*. Segunda edición Santiago de Chile. ed. Trineo S.A. 2000.
- Singh, Satya. *Manual de Kundalini Yoga*. Barcelona, España, ed. Robin Book. 1995.

Maureira, Fernando, *El Yoga y la terapia*. Revista de Yoga. Argentina.  
<http://www.yogakai.com/ashtan.htm>. 2002.

Maureira, Fernando. *Los chakras*. Revista de Yoga.  
Argentina.<http://www.yogakai.com.htm>.2002.

Pagés, Fernando. *El legado Yoga de T. Krishnamacharya*. Revista de Yoga. Argentina.  
<http://www.yogakai.com/ashtam>. 2002.