



**UNIVERSIDAD DE CHILE  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA DE POSTGRADO**

**“NO SOY LA MISMA”**

**Feminización del yoga en Santiago de Chile: De la transformación a la liberación.**

Tesis para optar al grado de Magíster en Estudios de Género y Cultura, mención Ciencias Sociales.

**Gina Rosende Godoy**

**Profesora guía: Sonia Montecino Aguirre**

**Santiago de Chile, Julio 2019**

## Resumen

Esta tesis contiene años de reflexiones, dudas y apuestas sobre el vínculo existente entre el yoga, las ciencias sociales y el feminismo. Se trata de una investigación que busca describir los cambios y transformaciones que un grupo de mujeres de diversas clases y edades en Santiago de Chile han experimentado, a través del tiempo, desde que iniciaron su práctica de yoga. Se accedió a ello a través de sus subjetividades, expresadas por medio de discursos grupales e individuales. De ahí se recogieron sus necesidades, motivaciones y autopercepciones, las cuales revelan dicho vínculo y sus posibilidades.

El yoga ha presentado una exitosa entrada a occidente, pero además existe en la actualidad un fenómeno de feminización de esta práctica. El cual no sólo responde a una estrategia publicitaria sexista y al interés por poseer un cuerpo perfecto, sino al encuentro con una cultura otra, de la cual las mujeres hemos sabido hacer una actividad cotidiana, empoderadora y generadora de colectividad. Por lo tanto, esta investigación intenta demostrar su potencial contrahegemónico, como una real y efectiva herramienta para el feminismo y la intervención social con perspectiva de género.

Correo electrónico de la autora: [ginarosende@gmail.com](mailto:ginarosende@gmail.com)

Palabras claves: Yoga, acción, transformación, autoconcepto, subjetividad, hegemonía, contrahegemonía, *maya* y *atman*.

## **Agradecimientos**

Agradezco primero que todo a mi compañero Pablo, por su apoyo de permanente, especialmente en este proceso, por tratarme siempre como una compañera y no como madre-esposa, pese a la mochila patriarcal de la cual intenta ante mí desprenderse cada día, por apostar al desarrollo de una paternidad compartida, la que implica organizarse como muy pocos hombres en la actualidad han estado dispuestos y por su apoyo económico en tiempos en que mi autonomía económica se ha visto en riesgo al apostar por otros proyectos.

A nuestro hijo Simón por los tiempos juntos que perdimos.

A mis hermanas Marcela y Valentina por su apoyo emocional, por su valioso apoyo gráfico y por estar siempre a mi lado escuchándome, cuidándome y amándome.

A mi hermano Julio por quedarse.

A mi sobrina Ema por su compromiso personal y político con el feminismo.

A mi madre y mi padre por su apoyo y cariño de siempre.

A Daniela Martínez, mi hermana de la vida.

A Carolina Franch por abrirse a comprender esta idea, apoyarme, leerme y sugerirme desde una postura de igualdad y calidez, justo cuando pensé que esta tesis no podía realizarse.

A Sonia Montecino por apoyar también esta idea y hacerme ver el valor que tiene.

A mis compañeras de Magister Noemí, Mirla, Victoria, Consu, Kim, Javi R., Javi M., Josefa, Dévora, que siempre me reconocieron como trabajadora social y que me escucharon tantas veces en el proceso de toma de distancia crítica que significa estudiar este magister, intentar vivir desde el feminismo y finalmente en mi propuesta de tesis.

A las mujeres practicantes de yoga que participaron y creyeron en esta investigación, que estuvieron dispuestas a compartir su intimidad, experiencias tan personales, dolorosas, gozosas y a veces inexplicables con la práctica del yoga y sus efectos, su disposición a pensar y hacer lo posible para que más personas practiquen yoga, lo que a mi juicio puede ser la propuesta política más trascendental de todas.

A mis maestras de yoga en la vida, quienes además participaron en esta investigación Muna y Carolina.

Y a los maestros y maestra Patanjali, B.K.S Iyengar y Geeta Iyengar.

## Índice

<b>Introducción</b>	1
<b>1. Problema y fundamentación</b>	3
<b>2. Objetivos de la Investigación</b>	9
<b>3. Marco teórico</b>	10
3.1 Transmisión de un conocimiento otro	10
3.2 El yoga y sus diversas interpretaciones	14
Imagen 1: Figura de bronce que representa a Shiva y Parvati (Museo Norton Simon, Pasadena, California)	20
3.3 Retomando lo político desde el yoga	20
3.4 La transformación: Implicancias corporales	22
3.5 La Subjetividad	24
3.6 Motivación y autopercepción	26
3.7 Pensamiento contra – hegemónico desde el cuerpo	28
<b>4. Marco Metodológico</b>	31
<b>5. Muestra</b>	33
5.1 Características de la muestra	36
<b>6. Técnicas de recolección de datos</b>	36
6.1 Grupo de discusión	36
6.2 Organización del grupo de discusión	38
6.3 Características de las entrevistadas	39
6.4 Entrevista en profundidad	39
6.5 Cuadro: Modelo vertical de análisis	41
<b>7. Análisis</b>	42
<b>Imagen 2: Geeta Iyengar detrás de la Chacana.</b>	42
<b>7.1 Chacana</b>	45
<b>7.1.1 De la necesidad encarnada a la motivación</b>	46
7.1.2 Subvertir la declaración desde las ciencias médicas	47
7.1.3 Manejo del dolor encarnado	49
7.1.4 Traspasar el miedo	52
7.1.5 Tener un momento para ellas	55

7.1.6	Búsqueda de calma	57
7.1.7	El insomnio y el perdón	59
7.1.8	El rechazo a lo fitness	63
	<b>7.2 Autopercepción: Camino a la transformación</b>	66
7.2.1	Alcanzar lo imposible	67
7.2.2	Quiebre de los moldes	70
7.2.3	El Devenir	73
7.2.4	El reencuentro con el cuerpo	76
7.2.5	Amor Propio	85
7.2.6	Autonomía	87
7.2.7	.Adiós a la Barbie	89
7.2.8	La cuestión de la espiritualidad	91
	Imagen 3: Yoga <i>asanas</i> mencionadas por las entrevistadas	96
	<b>7.3 Aspectos Contrahegemónicos</b>	97
7.3.1	Incorporación de normas contrarias	98
7.3.2	Cambio de hábitos	102
7.3.3	El ejercicio de la libertad	106
	<b>8. Conclusiones</b>	112
	<b>9. Bibliografía</b>	121

## **Introducción**

La filosofía india es de una complejidad interminable. Numerosos mitos, conceptos, dioses e historias propias del folklore indio intentan dar respuesta a preguntas tan profundas como ¿Qué es el Yoga?, ¿de dónde viene? o ¿para qué sirve? Las respuestas que surgen permiten comprender que no hay un origen racional o científico para estas técnicas y con ello, generan escepticismos, tal como viene ocurriendo con toda cultura que se basa en “creencias”. Por lo tanto, para comprender el yoga debe haber una toma de conciencia previa que logre distanciarnos de las epistemologías occidentales, de nuestras seguridades y nuestro lugar en el mundo. Esto nos lleva a encontrar nuevos lugares desde donde situarnos para ver la realidad, despertar nuestra conciencia crítica e incluso nuestra creatividad.

La inminente feminización del yoga en esta parte del mundo, justo donde ha habido tantos despojos de saberes y culturas otras, nos dice que podría estar surgiendo el reconocimiento de identidades no hegemónicas que hacen la experiencia de las minorías y en particular a las mujeres un lugar menos opresivo. De esta manera, el yoga surge como salvavidas dentro de un sistema que se hace cada vez más insostenible.

No es casualidad que las estrategias que encontramos para sobrellevar y resistir al orden de las cosas se transformen en objetos de estudio, pues dan cuenta de procesos que contribuyen a la constitución de sujetos y sujetas históricos. En este caso estamos ante mujeres que han encontrado una estrategia que les permite gestionar su bienestar, pero además reubicarse en un rol de transmisión de cultura, esta vez una cultura de otro lugar y tiempo, que es rescatada, reajustada y reapropiada.

Mucho hay escrito en occidente acerca de los orígenes del yoga, su historia y su inserción a esta latitud, por lo tanto, quisiera evitar ser reiterativa en cuanto a aquello que es fácil de encontrar en diversos medios de comunicación. Por ello, he intentado relevar aspectos que no han sido considerados comúnmente sobre estas prácticas, como son los orígenes mitológicos del yoga, su historia en relación a la represión

inglesa en la India y algunos conceptos clave, como la *maya* o ilusión, el *atman* o Sí - mismo y la acción.

El objetivo principal es iluminar las experiencias transformativas que las mujeres experimentamos en la práctica desde lo más individual hasta lo político. Ello nos invita a una comprensión que intenta unir (justamente lo que el yoga significa) una filosofía llamada “intemporal” con el punto de vista feminista, a propósito de nuestras propias experiencias.

Me han preguntado en varias ocasiones sobre la utilidad y la pertinencia de esta tesis, lo que ha resonado permanentemente en mí, entrecruzándose inevitablemente con mis propios procesos de autoconfianza y empoderamiento. Durante varios meses me dediqué a leer y buscar algo que le diera la pertinencia suficiente a esta tesis para constituirse como un estudio propio de campos a los que no pertenezco como es la antropología o la sociología. Finalmente, fue la perspectiva feminista la que me entregó las herramientas para comprender que estaba participando de la apertura de nuevos campos de investigación y acción, posiblemente desinteresados al modelo de conocimiento hegemónico.

La temática que aborda esta tesis no es prioritaria para el conocimiento científico, sabemos que no lo han sido siquiera los estudios o las políticas con enfoque de género. Sin embargo, este estudio conlleva propuestas y consecuencias prácticas en temáticas impensadas como la salud física y mental de las mujeres (más allá de la dimensión reproductora), el ámbito deportivo, la espiritualidad, la felicidad y el denso e histórico problema de la libertad.

“A menudo las ciencias sociales silencian el cuerpo, considerándolo erróneamente como una obviedad y ocultando así una información que sin duda merece mucha más atención” (Le Breton 2018: 11). Hoy estoy aquí intentando hacer justamente lo contrario. A lo largo de esta investigación, el concepto de cuerpo y yoga reaparecen permanentemente de diversas maneras, lo que a mi juicio enriquece el análisis, cuyo hilo conductor no es más que la transformación.

Todas las palabras en sanscrito fueron escritas en cursiva para denotar su diferencia con el léxico de nuestra lengua.

## 1. Problema y Fundamentación

El yoga en términos generales se entiende como la unión entre el cuerpo, la mente, el espíritu y el aspecto social. En occidente es asociado principalmente a la actividad física a través de las *asanas* o posturas, la meditación o *dhyana* y los ejercicios de respiración o *pranayamas*. Sin embargo, en India el yoga es una de las seis disciplinas filosóficas y una ciencia que es utilizada como parte del sistema médico tradicional, el *ayurveda*.

Además, el yoga es utilizado como un tipo de intervención terapéutica eficaz para combatir diversas enfermedades, tales como, la artritis y artrosis, trastornos autoinmunes, dolencias de espalda y cuello crónico, previene problemas cardiovasculares, reduce niveles de colesterol en la sangre y la hipertensión, mejora el metabolismo y el sistema inmunológico (Saizar 2006). Por otro lado, desde una dimensión psicosocial contribuye a la superación de trastornos de ansiedad, depresión, obsesivos compulsivos y de conducta alimenticia (Concha y Cruzat 2017). Sus usos y beneficios han logrado validar el yoga dentro de la hegemonía de las ciencias médicas, lo que ha permitido su difusión en occidente y su consecuente revalidación por el mercado durante las últimas décadas.

Sin embargo, sus orígenes nos dan cuenta de un sistema con bases distintas a lo que ha sido su desarrollo en occidente. El yoga no es sólo un sistema terapéutico preventivo y paliativo de ciertas enfermedades, sino un sistema completo que interviene en todas las esferas donde se mueve el sujeto. Desde su condición física, su alimentación, su forma moverse, de relacionarse, su sexualidad, su comprensión del mundo y hasta su condición espiritual, de esta manera el yoga “actúa sobre cada individuo a fin de lograr su crecimiento y su avance a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Va dirigido a toda la humanidad. Esa es la razón por la cual se le denomina *sarvabhauma* o cultura universal” (B.K.S Iyengar 2013: 27).

Hoy en día, el yoga ha alcanzado una popularidad inmensa a nivel global. Es así como el 21 de junio es el “Día internacional del yoga”, establecido por la Asamblea General de las Naciones Unidas y desde el 2016 fue declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la

Humanidad<sup>1</sup> por la UNESCO. Estos dos últimos reconocimientos alcanzados en la última década dan cuenta de su popularidad e indudable valor, lo que sin duda posiciona al yoga como un fenómeno de interés para las ciencias sociales.

Como muchas culturas, se cree que entró a occidente por Estados Unidos a fines del siglo XIX, alcanzando mayor popularidad desde los años sesenta, e incrementándose notoriamente durante la última década. Un estudio realizado por la Yoga Alliance<sup>2</sup> y Yoga Journal<sup>3</sup> durante el año 2016, arrojó que el número de practicantes de yoga en EE. UU. ha presentado un notable aumento registrándose 36,7 millones de practicantes de los cuales un 72% son mujeres. Su participación en la economía estadounidense ha adquirido un protagonismo tal, que durante el 2016 la industria del yoga generó más de \$16 billones de dólares.

Según el estudio mencionado, las principales razones para comenzar a practicar yoga y mantener dicha actividad son: conseguir flexibilidad, reducir el stress, mejorar la condición física, mejorar la salud física y mental, tener más fuerza, alcanzar desarrollo espiritual y perder peso., Beneficios que son fácilmente vinculables al ideal de éxito y felicidad que promueve el mercado, lugar donde el yoga encuentra un importante nicho. Quienes practican yoga además incorporan otros estilos de vida asociados a esta disciplina como la alimentación saludable, el cuidado del medio ambiente y la contribución a la comunidad. Es evidente que dichas tendencias vienen generando beneficios lucrativos en el mundo occidental, lo que permite afirmar que la práctica del yoga es un fenómeno principalmente de mercado que contribuye a la construcción de subjetividades en ese contexto.

---

<sup>1</sup> Se refiere a las prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidos por las comunidades de generación en generación. Para mayor información véase <https://es.unesco.org/themes/patrimonio-cultural-inmaterial>.

<sup>2</sup> Organización de origen estadounidense, sin fines de lucro, dedicada a promover el yoga. Yoga Alliance cuenta con un registro para reconocer a instructores e instructoras de yoga y las escuelas que los capacitan, bajo estándares comunes. Para más información véase <https://www.yogaalliance.org>.

<sup>3</sup> Con 40 años de trayectoria, se considera la marca de yoga más influenciada del mundo y “la principal autoridad en yoga y estilo de vida de yoga” fue fundada en 1975 por miembros de la Asociación de Profesores de Yoga de California, Yoga Journal ofrece a todos los profesionales, desde principiantes hasta expertos, información experta relacionada al yoga a través de una revista y otros medios, para mayor información véase [www.yogajournal.com/page/about-us](http://www.yogajournal.com/page/about-us).

En Chile los hombres hacen más actividad física que las mujeres, brecha de género que se mantiene desde el 2006 de acuerdo a la Encuesta Nacional de Hábitos y Actividad Física (Informe 2016). Para ellos, la actividad física está directamente relacionada con el uso del tiempo libre y la relación con la figura masculina del padre, con quien suelen iniciar este hábito, por ejemplo, a través de la clásica “pichanga”. Por otro lado, la actividad física en las mujeres está vinculada al ideal de cuerpo perfecto en concordancia con la imagen de éxito idealizada que promueven los medios de comunicación y la importancia que se le atribuye principalmente al “deber ser corporal” en cuanto a salud e imagen.

No es casualidad que dentro de las demandas ciudadanas que figuran en dicha encuesta nacional sean las mujeres quienes mayormente solicitan la realización de talleres de yoga, Tai Chi o Pilates. Los valores de consumo, el cuerpo normativo y la necesidad de relajación ante el estrés presente en la cotidianidad de “la mujer multitarea”, están en la base de la creciente popularidad que ha alcanzado el yoga, dejando en evidencia que, como muchos otros productos, su público objetivo se enfoca en las mujeres.

A lo anterior, se suma que en Chile hemos seguido la tendencia mundial liderada por Estados Unidos, tanto a nivel de práctica como de mercado (Lizama 2015). Ejemplo de ello es la popularidad que la palabra “yoga” ha adquirido a nivel nacional en las tendencias de búsqueda en Google,<sup>4</sup> la cual durante los últimos 12 meses alcanzó su mayor nivel de interés en agosto del 2018 llegando a una puntuación de 100, y actualmente (Junio 2019) alcanza un puntaje de 85, siendo a nivel internacional la tendencia prácticamente la misma. Su difusión ha sido acompañada de un discurso hegemónico que posiciona el cuerpo femenino, blanco, heterosexual, estéticamente acorde al deseo masculino y “anatómicamente normal” (Markula 2014) como el de la practicante de yoga ideal, pero añadiéndose la idea de una práctica basada en la responsabilidad de autocuidado individual, ocultando problemas colectivos donde la necesidad de calma encuentra su argumento en el ser eficientes ante las exigencias de la

---

<sup>4</sup> Nivel de búsqueda de un determinado término (keyword) durante un período de tiempo determinado, que permite identificar las variaciones en las búsquedas en valores relativos basados en una escala de 0 a 100, donde 100 representa el punto más alto en niveles de búsquedas realizadas respecto a un término o palabra clave. Para más información véase <https://trends.google.cl/trends/?geo=CL>.

cultura occidental y el mercado. Así, las mujeres somos el principal foco de la publicidad para su promoción como estrategia de reforzamiento de un discurso dominante y de control biopolítico, lo que lleva a Lizama (2015) a plantear la existencia de un “fenómeno de feminización del yoga” que responde eficientemente a su mercantilización sexista y a Markula (2014) a sostener que dicha mercantilización y promoción es una estrategia de disciplinamiento.

En contraposición, existe también una segunda lectura respecto de la popularidad que ha alcanzado esta práctica, la cual se vincula a sus características contra hegemónicas, ya que se posiciona como una alternativa a un sistema de vida que genera descontento, promoviendo la integración de valores como la austeridad, la benevolencia, la paz mental, la no violencia y, el respeto, a través de una práctica que puede ser realizada por todo tipo de personas sin distinción alguna, lo que la posiciona como una disciplina transformadora. Así Lizama (2015) señala que su feminización tiene un origen socio-histórico particularmente relacionado al malestar de las mujeres, donde la triple jornada, la historia post dictadura, la socialización patriarcal, la violencia, el biopoder, los femicidios, etc. las han llevado a buscar alternativas para el bienestar físico y emocional.

Por lo tanto, el yoga aparece dentro de nuevos modelos que sustentan la construcción de subjetividades, y que se alejan del discurso dominante, situándose como alternativas de resistencia. Particularmente son las mujeres quienes buscan a través de esta práctica modificar sus cuerpos para liberarse de aquello que las somete. Un espacio de disidencia y de cuestionamiento (que no ofrece cualquier práctica deportiva) a la exigente cultura dominante y que da paso a la reapropiación de cuerpos disciplinados, que descubren que pueden ser y hacer más de lo que pensaban, por lo tanto su feminización no es arbitraria. A través del yoga las mujeres también encuentran momentos de emocionalidad, sociabilidad y bienestar “creando y gestionando las herramientas para su propio devenir, descubriendo su propia subjetividad” (Lizama 2015:271) generando quiebres en su trayectoria vital e iniciado procesos que no están ocurriendo de forma aislada, sino que están dando paso a experiencias transformadoras y sentidos compartidos, tales como grupos de autocuidado, círculos de mujeres, talleres, instancias colectivas de distensión o informativas, conversatorios etc. En

definitiva, la expresión “El yoga cambió mi vida” dice relación con un proceso de transformación personal, que es capaz de extenderse a una transformación de los imaginarios sociales y que sin duda se erige como una apuesta femenina que se resiste al orden de las cosas, he ahí el objeto de estudio para esta tesis.

Profundizar en el estudio de la “feminización del yoga” ubica esta investigación en el campo de la experiencia femenina, es decir considerándola un recurso para el análisis social y para el pensamiento feminista, en tanto “los proyectos feministas de investigación no se originan en ninguna clase de experiencias femeninas obsoletas sino, principalmente, en las experiencias de las mujeres en la lucha política”( Harding 1987:6) a través de la cual llegan a entenderse a sí mismas y al mundo social, una lucha “que ocurre en el acontecer de sus vidas y busca la reconversión de los procesos de socialización, lo que sin duda ubica al yoga dentro de las alternativas contra-hegemónicas, aunque distantes de lo político como lo venimos entendiendo” (Lizama 2015:276).

Es un hecho que el yoga se ha instalado como una “tecnología de poder” que actúa desde mecanismos de seducción y de persuasión sustentados en discursos de verdad (salud, autocuidado, paz interior etc.) que se posicionan a través de las normas y de las expectativas e ideales del Yo, circulados a través de un juego ficticio de reivindicación de la libertad (García-muñoz 2014:112), donde la falsa promesa de liberación estaría únicamente comprometiendo lo femenino desde el lente de la dominación masculina. Sin embargo esta tesis busca dar a conocer procesos de subjetivación femeninos y de reconversión de los procesos de socialización que surgen desde las mujeres y sus cuerpos, a través de sus experiencias de transformación, y de paso subvertir la idea de que el yoga es una de las tantas prácticas de consumo femenino que se sustenta en el ideal de la “mujer Barbie”.

Por otro lado, vale la pena poner atención analítica en un fenómeno como este, dadas las tendencias cuantitativas que presenta, como señala Araiza “Aun cuando el yoga forme parte de la propia historia de la India, no se ha agotado ahí: se ha transformado y se ha reinterpretado. Por tanto, a mí me parece que, aunque actualmente el yoga para algunas personas sólo sea una actividad corporal comercial, el hecho de que se practique con mayor frecuencia en estas latitudes lo convierte en un fenómeno social de interés” (Araiza 2009:421)

y también respecto a las tensiones que viene a generar entre las ciencias sociales y las ciencias médicas, quienes no muy a menudo logran encontrarse en un mismo campo de estudio.

En definitiva, esta tesis busca dar relevancia a las experiencias transformadoras y liberadoras que las mujeres han experimentado a través del yoga, en tanto posibilidad de apropiarse de manera autónoma de sus propios cuerpos y de iniciar una práctica con sentido, para derribar no sólo la idea de que las mujeres practicantes de yoga somos indiferentes a los cambios sociales, sino también inofensivas para la dominación masculina. Busca estudiar a sujetas que logran alcanzar niveles de felicidad a través de prácticas que no necesariamente pasan por el mercado o el orden dominante, capaces de encontrar los “elementos fundamentales para su auto-constitución, subjetividad colectiva y praxis, precisamente aquello de lo que carecen muchos movimientos sociales.” (Lizama 2013:295).

Por último no hay mayores referencias en los estudios revisados que expliquen por qué el yoga es más practicado por mujeres, de tal manera que investigar sobre la feminización del yoga en Chile es sin duda un acercamiento a campos de conocimiento no convencionales, y por ello un objeto de estudio con alto potencial político, creativo y revolucionario.

## **2. Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General:**

Describir los procesos transformativos que las mujeres llevan a cabo a partir de la práctica del yoga en lugares formales y no formales en Santiago de Chile.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar las motivaciones que llevan a las mujeres a involucrarse en la práctica del yoga en espacios formales y no formales en Santiago de Chile.
- Describir los procesos de autopercepción que sustentan la práctica regular de yoga en mujeres, dentro de espacios formales y no formales en Santiago de Chile.
- Identificar los aspectos contra hegemónicos presentes en la práctica del yoga que realizan las mujeres en espacios formales y no formales en Santiago de Chile.

### 3. Marco teórico

#### 3.1 Transmisión de un conocimiento otro

*“Cierta día, Siva<sup>5</sup> enseñaba a su esposa Parvati<sup>6</sup> la doctrina del Yoga, a orillas del mar; durante la lección, Parvati quedóse dormida, pero Lokeshvara (Avalokitesvara)<sup>7</sup> tuvo ocasión de oír todo, pues se había escondido en el agua, adoptando la figura de un pez; de ahí viene el nombre de Matsyendranath<sup>8</sup>, que usó después” (Eliade 1977:295)*

Situar el yoga únicamente como una filosofía sería un ejercicio teórico conceptual insuficiente, considerando que no surge de una élite intelectual occidental, y si bien comprende un sistema de razonamientos, estos no giran en torno a al cuestionamiento por la condición humana, sino que su apuesta es trascenderla.

El yoga se desarrolla a partir de un origen mágico, místico, chamánico, folclórico, y además de ser comprenderse como un razonamiento, también es acción en tanto práctica y hábito. Consiste en una serie de técnicas y pasos a seguir con el objetivo de alcanzar la liberación, todo ello conforma un conocimiento que se considera directamente transmitido por los dioses a un discípulo hombre semidios que posteriormente se encargaría de enseñarlo al resto de los seres humanos. Así, *Lokesvará* quien fuera un personaje histórico de la India, se transformó en mito. Llegando a formar parte de leyendas populares no registradas por mucho tiempo en la literatura oficial de dicho país, transmitidas por aforismos y vía oral.

Se sabe que *Lokesvará* o *Matsyenderanath* era un *siddha*, vale decir un yogui que ha logrado alcanzar la perfección a través de la práctica acética y disciplinada de dichas técnicas, encontrándose por sobre la condición humana, libre e inmortal (Eliade 1977). Dicho personaje, habría tenido un discípulo de nombre *Goraknath* que se cree fue el fundador y escritor de los tratados de Hatha-yoga, documento que estaría perdido según Eliade (1977),

---

<sup>5</sup> Nombre del tercer dios de la trinidad hindú, a quien corresponde la tarea de la destrucción (B.K.S Iyengar 2016:181).

<sup>6</sup> Diosa, consorte de *Siva* e hija de *Himalaya* (B.K.S Iyengar 2016:178).

<sup>7</sup> Ilustre *Sidda* conocido con diversos nombres como Lokeshvara y Avalokitesvara de acuerdo a la tradición Sivaíta o budista (Eliade 1977).

<sup>8</sup> Uno de los fundadores del *hatha yoga* (B.K.S Iyengar 2016: 176).

pero que es citado en otros textos yoguis tales como los *Hathayogapradipika*, escritos por *Svatmarama Svamin*, este último yogui se habría encontrado en sucesión discipular del mismo *Goraknath*, y sus textos se han masificado y difundido en diversas versiones hasta la actualidad.

En la doctrina del yoga existen una serie de complejas influencias vedantas<sup>9</sup>, budistas, hinduistas, folclóricas, chamánicas y tántricas<sup>10</sup>, esta fusión se fue expandiendo y manifestado de complejas maneras en el territorio que fuera alguna vez el subcontinente indio, por lo tanto todas las corrientes espirituales y religiosas de dichos lugares han utilizado las técnicas del yoga. Esto, contribuyó a que a través de los siglos dichas técnicas adquirieran fama de mágicas y religiosas, en consecuencia los yoguis y los *siddha* fueron asociados, más que a filósofos, al status de magos con poderes sobre naturales (Eliade 1977).

En la cultura india, al igual que en culturas no occidentales, las categorías y las posiciones son “otras”. El mundo, la historia y sus protagonistas dan origen a mitos, dioses y semidioses que terminan justificando y sustentando filosofías y prácticas sincréticas a través del tiempo. En la medida que estos conocimientos y prácticas se arraigan y generan beneficios a los seres humanos se transforman en divinas. De tal forma que quien enseña y transmite estos conocimientos de origen divino es concebido como un *gurú*: *gu* (oscuridad) *ru* (Luz), vale decir “aquel que ilumina la oscuridad de la duda espiritual” (Iyengar 2016: 172).

El *gurú* es un profesor espiritual que enseña “un modo de vida, y no simplemente como ganarse la vida” (Iyengar 2016:27) su objetivo es transmitir el conocimiento divino acerca del espíritu a quien fuera su discípulo o *sisya*. La relación entre gurú y discípulo es de hombre portador de cultura, a hombre “con hambre de conocimiento así como espíritu de humildad, perseverancia, y tenacidad de propósito” (Iyengar 2016: 27), y está definida como una relación que “trasciende la existente entre padre e hijo, y entre marido y mujer” (Iyengar 2016: 27). A la luz de la perspectiva de género, se constituye como una estructura con características propiamente patriarcales: “el macho de más edad ha de dominar al más joven”

---

<sup>9</sup> Una de las seis filosofías de la India.

<sup>10</sup> Conjunto de conocimientos y prácticas que se basan en los “tantra Shastra”, preguntas que la diosa Parvati le habría hecho a su esposo el dios Shiva.

(Kate Millet 34:1975). La lógica de esta relación además se sustenta en el ideal de un vínculo basado en la devoción, amor y fe ciegos para con el maestro, quien además se constituye como un guía imprescindible para llevar un camino espiritual y un vigilante de los progresos y trayectoria de vida del discípulo.

Es posible afirmar que hay una construcción cultural del género en torno a la sucesión discipular y a la relación del gurú con su *sisya*: Una relación de amor, basada en el respeto mutuo, pero de carácter jerárquico, entre hombres para custodiar el conocimiento, es decir una estructura social pensada y ejecutada por hombres. Si bien esta no constituía directamente una forma de organización de la estructura social de la India, (sabemos que tanto las mujeres, como los hombres de determinado linaje en la India vienen siendo sometidos a otras estructuras como la de castas) si corresponde a un sistema de aprendizaje basado en subordinación y control. Posteriormente, con el desplazamiento del yoga a occidente, la tradición del gurú pasó a la institución, (congregaciones, universidades, escuelas de yoga etc.), encargadas de reunir a un número mayor de discípulos y transmitir conocimientos a través de estrategias y estructuras jerárquicas de aprendizaje occidentales, donde normas y estrategias de control pasan a funcionar de nuevas maneras y a fusionarse con otras formas de organización social también patriarcales, reafirmando el yoga como “un conocimiento, una disciplina, una experiencia que se adapta a las circunstancias” (Ananda Marga 2013) caracterizada por su versatilidad, primero en su expansión por la India y Asia Oriental y luego en Occidente.

La historia de *Patanjali*<sup>11</sup> se enmarca también en la idea de transmisión de un conocimiento divino a los seres humanos, es así como se le considera “una encarnación de *Adisesa*” (B.K.S Iyengar 2013: 214) quien fuera la serpiente primigenia de mil cabezas representada bajo la forma de diván de *Visnu*<sup>12</sup> o como sostenedora del mundo entero (B.K.S Iyengar 2013). Patanjali habría llegado a este mundo con los conocimientos del yoga incorporados en su calidad de hijo de Shiva y no porque su madre lo hubiera iniciado, así como la diosa Parvati

---

<sup>11</sup> Conocido como padre del yoga

<sup>12</sup> Segunda divinidad de la trinidad hindú, el preservador (B.K.B Iyengar 2013: 221)

recibió el conocimiento de su esposo y no al revés, el *gurú* ha sido reconocido como figura masculina a través de los siglos y con ello sus normas, lenguaje e intereses.

*“Gonika, la futura madre de Patanjali y encarnación de Parvati, esposa de Shiva, era una yoguini devota del antiguo yoga tántrico, quien anhelaba un hijo yogui. Todos los días realizaba el sagrado Surya Namaskar (Saludo al sol) solicitando al dios Surya (el dios Sol) que la pudiera bendecir con un hijo yogui. Escuchando este pedido, Surya hablo con Shiva para que intercediera y en ese momento de las manos de Gonika apareció una serpiente que adoptó forma humana pidiéndole que le adoptase como hijo suyo. Gonika aceptó y le dio el nombre de Patanjali”<sup>13</sup>*

*Patanjali* es recordado como el padre del yoga, y como aquél que se hizo cargo de su difusión al compilar de manera escrita la información referida a estas técnicas, que hasta antes de su existencia se transmitían solo verbalmente, en el conocido tratado “*yoga-sutra*” según Calvo y Rojas (2015) esto ocurrió unos 300 o 400 años antes de Cristo

De acuerdo a Eliade (1966) es el mismo *Patanjali* quien reconoce en sus escritos el haber recogido tradiciones doctrinarias de muchos siglos antes que él teniendo el cuidado de no incorporar sus propias ideas en dicho proceso, preocupándose exclusivamente de publicar y corregir la información ya existente, su trabajo lo posicionó como el yogui más popular a través de la historia. Es posible que su éxito esté vinculado con el giro que este *gurú* logra llevar a cabo respecto de las técnicas de transmisión de conocimientos sobre el yoga, pues rompe la tradición verbal e inicia la escrita, permitiendo su difusión en otros niveles, y posiblemente dando un primer paso para su futura occidentalización. Hoy en día es a él a quien se invoca al inicio de prácticas de *asanas* en disciplinas yóguicas occidentalizadas como el *Ashtanga* o el *Iyengar*, y a quien podemos ver en calidad de semi Dios (mitad hombre y mitad serpiente) en los altares dedicados a su devoción, tanto en la India, como en los estudios de yoga en el mundo occidental.

---

<sup>13</sup> “La leyenda del sabio Patanjali” Disponible en <https://www.yogaelx.com/articulos-yoga/el-sabio-patanjali>

En definitiva, en el yoga se vislumbra un origen que escapa de la racionalidad dominante occidental como sustento filosófico, político o cultural al sentar sus bases en leyendas divinas, donde el conocimiento no surge de los seres humanos y tampoco se aplica en relación a los criterios que ellos han creado con ojo científico. Sin embargo, es importante mencionar que el sistema de transmisión de conocimiento y con ello la figura del *gurú* responde a normas, estructuras y jerarquías propiamente masculinas y por lo mismo a un determinado orden. Lo interesante de estos antecedentes históricos es que al llegar a occidente la relación *gurú- sisya* se modifica y estos conocimientos comienzan a ser traspasados a las mujeres, quienes asumen durante la última mitad del siglo XX la tarea de transmitirlo, en el contexto de los cuidados y del autocuidado (tal como lo es en el espacio privado/familia) y logran su masificación a nivel global validando la tan cuestionada construcción teórica de esta filosofía, lo que nos permite pensar en cómo desde un espacio “otro” se logra resignificar o arraigar una filosofía “otra”.

### **3.2 El yoga y sus diversas interpretaciones**

*“Cuando el cuerpo se halle firme y silencioso, respira rítmicamente a través de la nariz, con sosegado fluir y refluir de la respiración. El carro de la mente es tirado por caballos salvajes, y estos caballos han de ser domados, encuentra un retiro tranquilo para la práctica del yoga” Svetasvatara upanishad (Mascaró: 2015: 179)*

El yoga se ha entendido como ejercicio físico, técnicas de relajación, religión, filosofía, doctrina, teoría, secta, esoterismo etc. quizás porque no cuenta con un sustento completamente inteligible para quienes vivimos en una cultura occidental. Lo anterior lo experimentaría en este siglo el mismo B.K.S Iyengar (Maestro contemporáneo del yoga) quien señala: “me han llegado incluso preguntas de lectores acerca de si yo podía beber ácidos, masticar vidrio, andar a través del fuego, hacerme invisible o ejecutar otros actos mágicos” (B.KS Iyengar: 2016: 13). Concluyendo que el yoga es difícil de comprender y transmitir, por lo tanto es un arte.

Por ahora se sabe que el yoga es un *Darsana*, concepto sanscrito que significa “ver, comprender, doctrina”, es más que una filosofía, es “un sistema de afirmaciones coherentes, extensivo a la experiencia humana, a la que trata de interpretar en su conjunto, con el objeto de liberar al hombre de la ignorancia” (Eliade 1966: 20), logrando abordar la cuestión de la condición humana y trascenderla a través de la liberación absoluta, para ello propone técnicas y soluciones. (Eliade 1977: 10).

En la India existen seis *darsanas* que dan origen a seis escuelas ortodoxas (que siguen las escrituras consideradas sagradas para el hinduismo) y cada una tiene su propio punto de vista acerca de la condición humana, la vida, la felicidad, la muerte etc., todas se desarrollan dentro del marco del hinduismo, estas son: *Mimansa* (estudio de los rituales *vedas*<sup>14</sup>), *Vedanta* (interpretación filosófica de los *vedas*), *Vaisheshika* (explicación acerca del universo a través de los átomos), *Nyaya* (análisis lógico y razonamiento), *Samkhya* (uso del discernimiento mental y análisis para percibir la realidad) y el *yoga* entendida como el *darsana* encargada de aquietar la consciencia para unir el alma individual con el alma universal.

El sabio *Patanjali* recopiló y ordenó información proveniente del *Samkhya*, que era un sistema filosófico ateo (a diferencia del yoga que es teísta) y que reconocía como camino hacia la salvación únicamente el conocimiento metafísico, sin embargo el yoga toma su propio camino al dar importancia a otras técnicas como la meditación. El trabajo de *Patanjali*, además de sistematizar conocimientos logró que el yoga pasara de ser una tradición mística a tener el status de “sistema de filosofía” (Eliade 1977).

Ya se ha mencionado que existen diversas formas de comprender el yoga, se podría profundizar infinitamente en su historia y significados. La mayoría de los practicantes en occidente manejamos sólo la punta del iceberg de esta vasta filosofía, vale decir la práctica de *asanas*, sin embargo los *Yoga - Sutras* refieren que el yoga físico o *hatha yoga* fue creado principalmente para facilitar la práctica verdadera del yoga, que es el entendimiento y el dominio completo sobre la mente, la ciencia de la mente (Swami Satchidandanda 2007).

La práctica de posturas es el primer paso para experimentar lo que se viene definiendo como yoga hace cientos de años, la conexión con la acción para la liberación, así los *Yoga-Sutras*

---

<sup>14</sup> Escrituras sagradas hindúes que habrían sido reveladas por el ser supremo (B.K.S Iyengar 2016)

indican que al controlar la creación de ondas mentales, es posible experimentar el yoga (Swami Satchidandanda 2007), por lo tanto esta no se percibe necesariamente durante las posturas, sino en la meditación posterior o quizás en *savasana* (postura del cadáver que se realiza en el cierre de la práctica de *asanas*) cuando el despertar de nuestro cuerpo nos ha permitido volver al presente y entrar en un estado que predispone al control mental: mover el cuerpo antes de entrar a la quietud, donde es posible detener las fluctuaciones de la mente, observar nuestros propios pensamientos y analizarlos (Swami Satchidandanda 2007).

Por su parte los *Upanishads*, textos hindúes sagrados de vasta antigüedad (800 y el 400 a. C), y parte de la filosofía *veda*, cuyo nombre proviene del sanscrito *upa* cerca, *ni* debajo, *sad* sentado, vale decir “la acción de sentarse a los pies de un maestro” (Mascaró 2015:11) señalan que “cuando los cinco sentidos y la mente están aquietados, y la razón misma descansa en silencio, entonces comienza la vía suprema. Esta firmeza calmada de los sentidos se denomina yoga. Entonces se ha de estar atento porque el yoga va y viene” (*Katha Upanishad* en Mascaró: 2015: 103). Esta práctica se constituye como una lucha por dejar la realidad que nos construye y nos está construyendo, no significa evadir, sino crear espacios. Cuando la mente está llena de pensamientos necesitamos ir sacándolos y dejando ese espacio, lo mismo ocurre a nivel físico, cuando practicamos *asanas* elongamos músculos, huesos, articulaciones y creamos espacio en ellos, permitiendo fluir el *prana*, y donde hay *prana*<sup>15</sup> hay bienestar (Siraj 2017). Esta idea de bienestar no sólo tiene que ver con el bienestar individual, sino con un bienestar colectivo, en la medida en que nos hacemos más flexibles de cuerpo lo hacemos también de mente, creando un espacio para nuevos pensamientos y paradigmas, una idea mucho más compleja acerca de la calidad de vida, que la forma tradicional de entenderla en occidente.

Así también es posible encontrar importantes referencias al yoga en la *Bhagavad Gita*, poema espiritual que data aproximadamente del 500 a.C. y que corresponde a una conversación entre *Krishna*<sup>16</sup> con *Arjuna*<sup>17</sup> antes de entrar al campo de batalla en una guerra entre clanes, siendo este también producto de preguntas y respuestas a los pies del maestro.

---

<sup>15</sup> Aliento, respiración, vida, vitalidad, viento, energía, fuerza, oxígeno. También indica el alma (Iyengar 2016: 178)

<sup>16</sup> Héroe de la mitología Hindú, Octava encarnación del Dios *Visnu* (Iyengar 2016: 175)

<sup>17</sup> Príncipe de *Pandava*, poderoso arquero y héroe del poema épico *Mahabharata*

La *Bahagavad Gita* dice que la mente es inquieta y difícil de disipar, pero aquella que logra mantenerse inquebrantable entre las contradicciones e instalada en la divina contemplación hace suya la meta del yoga: la “ecuanimidad mental, una paz que permanece siempre la misma” (*Bhagavad Gita* en Mascaró 2008: 95) esta paz se concretiza en sabiduría, una sabiduría que no surge únicamente del estudio, sino de la acción, el “yoga es el saber en acción” (*Bhagavad Gita* en Mascaró 2008: 95) acción en tanto técnicas de meditación, *asanas*, renuncia, austeridad, acción desinteresada, libre de ataduras egoístas, la cual permite que el yogui se vea a “sí mismo en el corazón de todos los seres, y todos los seres en su corazón” (*Bhagavad Gita* en Mascaró 2008: 159) entonces el Sí-mismo o *atman*<sup>18</sup> es uno con el ser supremo. Se comprende en este pensamiento la idea de unión entre todos a través del cultivo de la mente, “Lleva a cabo tu lucha desde la paz interior” (*Bhagavad Gita* en Mascaró 2008: 115), vale decir lo que hoy llamamos un estado mental sano, libre de intereses, predisuesto a la empatía, la solidaridad y la acción.

Finalmente, es posible afirmar que la palabra yoga deriva del sanscrito *yuj* que significa yugo, “sujetar, atar, uncir, juntar, dirigir y concentrar la atención en algo para su aplicación y uso” (Iyengar 2016:15). Eliade nos dice que este yugo es justamente la voluntad del hombre de ponerse bajo disciplina, para abolir dispersiones u automatismos propios de la conciencia profana. (1966), dice relación entonces con dejar ataduras y condicionamientos del mundo, renunciar para iniciarse en un camino de disciplina guiado por el *gurú*, con el objetivo último de la liberación, implicando un renacer hacia una nueva perspectiva.

La idea de yugo también responde al concepto de unión, en el mundo occidental se entiende como unión entre mente, cuerpo y alma a través de las posturas y la meditación, sin embargo que esta unión sería entre el “sí - mismo” con el Supremo. Yoga es entonces “unión o comunión. Es la unión verdadera con la voluntad de Dios.”(Iyengar 2016:15) así los *Upanishads* señalan que quién conoce a Dios se vuelve Dios, capaz de trascender la condición humana, la vida y la muerte.

Las ideas de unión, liberación y acción, han sido abordadas profundamente por el yoga, desde ahí se desprende el valor político que los yoguis han tenido en diversos lugares de oriente,

---

<sup>18</sup> Alma suprema (Iyengar 2016:169)

estamos hablando de una filosofía y práctica interior proyectada hacia el exterior, un modelo de vida completo que sin duda integra una perspectiva completamente distinta de lo que se considera tradicionalmente como lo político, una forma pacífica, integral, que valora el autocuidado y que justamente está siendo puesta en práctica por mujeres, entregando la posibilidad de abrir espacios más humanos, “el más grande de los yoguis es aquel cuya visión es siempre una: cuando el placer y el dolor de los otros es su propio placer y dolor” (*Bhagavad Gita* en Mascaró 2008: 159).

Es importante reconocer que el yoga como toda cultura no occidental, transmitida por un pueblo no blanco y perteneciente a un país considerado no desarrollado, posee en occidente un status de creencia, lo que la ha llevado a enfrentarse a diversas instancias de valoración y desvalorización, una suerte de despojo histórico que la ubica como una disciplina cada vez más occidentalizada, incompleta y distante de su propia historia.

*“Revelé este yoga imperecedero a Vivasvan, el sol, padre de la luz. Él a su vez se lo reveló a Manu, su hijo, padre del hombre. Y Manu lo enseñó su hijo, el rey Ikshvaku, el santo. Luego fue transmitido de padres a hijos en línea sucesoria de los reyes que eran santos; mas la doctrina fue olvidada por los hombres con el devenir inmemorial de los tiempos” (Bhagavad Gita en Juan Mascaró: 2008: 121)*

Según Enoch H. Page (2016) el yoga y todo aquello que lo conformaba como un sistema completo e integral, fue sometido por el proyecto colonizador británico, donde la aniquilación y control de los recursos, entre ellos la cultura y los conocimientos, justificaba la meta de lograr un sistema de organización “mejor para la India”.

Cuando comenzó el Raj británico el yoga fue reconocido como una amenaza por considerarse una corriente espiritual con poder político, fue así como comenzaron un proceso de menoscabo y desacreditación donde las prácticas ascetas fueron horrorizadas y consideradas autodestructivas por el ojo occidental. Por su parte ascetas y maestros organizaron diversas rebeliones en contra de la corona y las alianzas que esta mantenía con la elite de la India, lo que dio origen a una represión mayor. Finalmente la colonia británica, mediante la violencia y la utilización de sus propias leyes y normas, logró prohibir la existencia de los *sadhus* o

monjes ascetas hinduistas y finalmente llevó las tradiciones del yoga a la ruina. Así, después de arraigado el colonialismo, los tradicionales maestros ascetas que vivían de los aportes de la comunidad se transformaron en jefes de hogares con familias, de acuerdo al sistema impuesto. En este contexto Swami Vivekananda (primer yogui en llevar la disciplina al mundo occidental, específicamente a Estados Unidos) logró transmitir un yoga que ya había sido colonizado y se encontraba en ruinas, lo que se conocería como “yoga postcolonial” (H. Page: 2016: 58), un mero conjunto de técnicas de elongación del cuerpo, ejercicios de respiración, meditación y relajación, despojada de los sentidos profundos e integrales que anteriormente comprendía.

En la década de 1920, comienza a hacerse conocida esta disciplina en Estados Unidos gracias a la participación de las mujeres en su masificación, este proceso estuvo en manos de las dueñas de casa blancas de clase alta que apoyaron a Swami Vivekananda en dar a conocer el yoga, y que vieron en ello la posibilidad de prolongar el trabajo doméstico del cuidado y autocuidado al espacio público, practicando yoga para ellas mismas pero también para dirigir la práctica de otros y otras, viendo en ello una manera de generar recursos económicos propios, esta práctica comenzó a expandirse como un negocio con barreras de clase, raza y género, pasando por una segunda instancia de colonización: posturas exóticas exclusivas, de poco acceso a mujeres de otras clases, razas y cuerpos (Page: 2016).

En consecuencia, nos ubicamos frente a una suerte de doble colonización del yoga, la primera experimentada en el Raj Británico, donde es despojada de los elementos místicos, folclóricos y mágicos. Y una segunda en Norteamérica y Europa, donde la disciplina queda reducida principalmente a tres de sus ocho principios: La práctica de *asanas* (posturas), meditación y *pranayama* (respiración), esta reducción además implicó su transformación en un dispositivo de disciplinamiento de los cuerpos, a través de un “blanqueamiento” de la misma (Page 2016) toda vez que fue y es promovida en cuerpos blancos y todo lo que estos representan.

El yoga entonces ha sido sometida a una relectura en occidente, primero de acuerdo a los argumentos científicos que sustentan sus beneficios y en segundo lugar como un negocio beneficioso para la economía, lo que la ha posicionado efectivamente como una estrategia “reguladora” y normalizadora, al encajar perfectamente con un sistema que requiere de

sujetos y sujetas libres de estrés y enfermedades ya no para actuar en beneficio de un todo al cual pertenece, sino para funcionar en el orden productivo y económico característicos de las sociedades neoliberales.



Imagen 1: Figura de bronce que representa a *Shiva* y *Parvati* (Museo Norton Simon, Pasadena, California)

### **3.3 Retomando lo político desde el yoga.**

Existen tres conceptos centrales en la filosofía yóguica en los cuales puse necesariamente atención para esta tesis, toda vez que ellos posibilitan pensar en la idea de unión como un concepto complejo, donde habría un punto de encuentro entre el yoga como “ciencia pragmática e intemporal” (Iyengar 2016:13), y lo que las mujeres venimos experimentando políticamente en Chile y el mundo: *Maya* o ilusión, acción y *atman* o Sí - mismo.

La *maya*, es un concepto que en sanscrito significa “ilusión” o espejismo y sugiere básicamente que los seres humanos nos encontramos inmersos permanentemente en dicho estado, que es lo que nosotros conocemos como nuestras circunstancias. Esto trae consigo la afirmación de que existe algo más allá, un absoluto, una verdad de la cual no estamos conscientes, pero de la que formamos parte, así la *maya* se sitúa como una suerte de velo que condiciona nuestra libertad. Eliade menciona que la *maya* “no participa del ser, porque es devenir, temporalidad, devenir cósmico, sin duda, pero también devenir histórico” (Eliade

1977: 12). Es decir, la existencia en la *maya* es temporalidad e historicidad y desde la perspectiva yóguica la venimos soportando y valorando desde siempre (Eliade 1977: 17). Así la propuesta es trascender este devenir cósmico a través de las técnicas yóguicas y con ello trascender la condición humana. De alguna manera el feminismo y cualquier tipo de conciencia, ya sea de clase, raza o género nos permite reconocer la existencia de un estado en la *maya*, de un devenir histórico que nos condiciona, nos inmoviliza, nos ciega y de las posibilidades infinitas de trascenderlo. (Eliade 1977: 12).

La *Acción*, el fin último del yoga es la liberación, y para ello debe seguirse “la senda de la acción,” así los *Yoga Sutras* señalan que la filosofía en sí misma no nos va a satisfacer, pues no es posible alcanzar la meta con sólo meras palabras, es necesaria también la práctica, sin ella no se puede lograr nada (Satchidananda 2007). Esto no sólo tiene que ver con la práctica de *asanas*, *pranayama* y meditación, sino que con un actuar en el mundo, por una vía de rectitud y de verdad, libre de egoísmo y ambición de poder, tiene que ver con un actuar para el bienestar colectivo y para una energía suprema que nos une. La vía de la acción es misteriosa, nos dice la *Bhagavad Gita*, tiene muchas formas, pero cuando es realizada desde la plenitud de la paz alcanza siempre su objetivo, la liberación, “el mundo se haya atado a la acción, salvo cuando la acción es consagración. Sean pues tus acciones puras, libres de las ataduras del deseo.” (*Bhagavad Gita* en Mascaró 2008: 107). Esta forma de comprender la acción tiene que ver primero con dotarle a las vivencias y experiencias el mismo valor que a la razón o a la filosofía y segundo, con la idea de realizar acciones que surgen desde un estado de plenitud o paz interior, así estas acciones son capaces de generar transformación, cambio, liberación y representan un “apropiarse de otro modo de ser, por encima de la condición humana” (Eliade 1977:18).

Finalmente el *atman* o la *verdad*, que corresponde a la realidad absoluta, a una verdad que está fuera de la *maya* y más allá de la experiencia humana condicionada por el *karma*<sup>19</sup>. El *atman* es el espíritu verdadero: “Oculto en el corazón de todos los seres se encuentra el *atman*, el espíritu, el Sí - mismo, menor que el menor de los átomos, más grande que los espacios más amplios” (*Svetasvatara Upanishad* en Mascaró 2015: 187). Y, es considerado

---

<sup>19</sup> Concepto sanscrito que significa “cadenas”

el espíritu de Dios que está en todos, todas y en todo. Está presente en todo el Universo y a la vez en el Sí -mismo de cada persona, no se puede ver, sólo se experimenta con la mente y se alcanza mediante las técnicas del yoga, la verdad y las *tapas* (concentración y entrega a una meta espiritual), el *atman* es la eterna palabra OM<sup>20</sup>, es no dualidad y es amor, conduce a la liberación y la dicha, el *atman* es, por así decirlo una idea más compleja acerca de una colectividad abstracta donde no hay posibilidad de pensar en opuestos ni diferencias y donde hay un ejercicio individual importante con proyección al entorno. El acto de dejar aquello que creemos que nos identifica permite alcanzar el estado de “yo puro” donde no hay diferencia entre el tú y el yo (Satchidananda 2007) y donde entonces nos podemos identificar como un todo.

Estos tres conceptos permiten pensar en un proceso de toma de consciencia que no es lineal, donde a través de las acciones se logra primero abrir los ojos para identificar la *maya* y luego aprender a ver, para experimentar el *atman* que es energía transformadora y que permite la acción pura. Así este pensamiento propio de la filosofía yóguica transita en esta tesis como una suerte de puente con la filosofía y teoría occidental, con el género y finalmente entrega un lente para el análisis y la identificación de las experiencias de quienes entregaron sus relatos, proporcionando un enfoque y punto de fuga para entender lo político y lo contra hegemónico desde nuevas perspectivas o desde perspectivas otras.

### ***3.4 La transformación: implicancias corporales***

De acuerdo al objetivo general de esta tesis, es fundamental abordar la idea de transformación, la cual se entenderá primero como las acciones, cambios y efectos que experimentan las mujeres que realizan una práctica regular de Yoga, y segundo, como un proceso que se vive de manera corporal y subjetiva.

La idea de transformación en este caso va necesariamente de la mano con la conceptualización sobre cuerpo y yoga, ambas en renovación permanente a lo largo de este

---

<sup>20</sup> Mantra universal

estudio, ya que se constituyen a veces como instrumentos o medios para la transformación, pero otras veces como la transformación en sí misma.

Desde una perspectiva yóguica “el cuerpo no puede estar separado de la mente, ni la mente separada del alma. Nadie puede definir los límites entre ellos” (Iyengar 2013: 67), por lo tanto todo proceso mediante el cual el ser humano experimenta transformación involucra el acto de integración de estas tres instancias. La práctica del yoga permite experimentar, por un lado una transformación física (que puede representar la sanación de un dolor o el modelamiento del cuerpo), pero además una transformación subjetiva en tanto implica para las mujeres procesos de redefinición de su interioridad y por ende a una nueva construcción de sí mismas, “lo que se hace con el cuerpo conlleva cambios y énfasis diversos en el modo de percibir el cuerpo, permite narrar el sí mismo desde el cuerpo e implica la noción de su transformación o mejoramiento a través de formas de autocuidado” (Gómez y Sastre 2007: 306).

Desde nuestro cuerpo ejecutamos acciones y efectos que desencadenan procesos transformativos diferentes a aquellos que acostumbramos identificar, porque nuestra cultura nos ofrece escasos recursos para hacerlo, priorizando lo racional como aquello con mayor valor. De tal manera, resulta inminentemente transgresor pensar que hay una “corporeidad del pensamiento y una inteligencia del cuerpo” (Le Breton 2010:17), donde el cuerpo, que es materia de prácticas sociales, representaciones e imaginarios, está en constante fluidez con “la carne del mundo” existiendo una continuidad e intercambio entre ellos (Le Breton 2010).

Las mujeres que participaron de esta investigación se han permitido, bajo diversas circunstancias, experimentar cambios en el cuerpo en tanto realidad y sujeto. Han logrado modificar sus prácticas sociales y poner atención a lo que les ofrece la inteligencia de sus cuerpos y la corporeidad de sus pensamientos relevando el valor de las sensaciones físicas, el lenguaje corporal y las emociones, reasignando significados más amigables a las prácticas culturales “trazando sus propios caminos y volviéndolos hospitalarios” (Le Breton 2010: 18), por su parte el yoga en tanto unión cobra relevancia, no sólo respecto a la mente y el cuerpo, sino respecto a lo colectivo, ya que “para el hombre el mundo se trama siempre en su cuerpo” (Le Breton 2010:23) entonces nuestros cuerpos le entregan trama al mundo, de

manera que las transformaciones individuales experimentadas en el cuerpo siempre van a tener un correlato colectivo.

La filosofía yóguica plantea que la transformación o Ekāgratā parinama, surge entre el estado de restricción de los pensamientos y el fluir de los pensamientos nacientes, es un estado de tranquilidad breve, que con la práctica puede llegar a prolongarse, se experimenta principalmente en la meditación y permite acceder a un único punto ininterrumpido de percepción consciente, donde se logra percibir que no existe división entre mente, cuerpo y alma (Iyengar 2013: 180), lo que podría entenderse sin duda como un estado hospitalario que se logra experimentar y sentir primero que todo desde el cuerpo. Así, la transformación implica el ejercicio de detener la fluidez de esta continuidad e intercambio y encontrarse con el Sí - mismo, desde donde surgen nuevas percepciones, conocimientos, tramas de sentido, que permiten redireccionar la fluidez y cambiar la vida, considerando que dentro de las fronteras del cuerpo lo que se despliega son cuestiones sociales y culturales (Le Breton 2018:105).

En definitiva, la transformación será entendida como aquel proceso que permite y se da a través de acciones. Las cuales se experimentan, primero que todo a través del cuerpo, entendido como unidad multidimensional y como sujeto que ha sido “configurado a través de la historia, pero también activo a las transformaciones del mundo” (Jiménez 2015: 57) un cuerpo que es “lenguaje, es espacio, es posibilidad de expresión, es presencia” (Gómez y Sastre 2007:307) y por tanto actúa y genera cambios, que permiten a las mujeres en particular “afirmarse como sujetas” y enfrentar una “existencia auténticamente asumida” (De Beauvoir 1990:17).

### **3.5 La subjetividad**

El concepto de subjetividad supone una interrelación – tensión con el de identidad, interrelación porque el proceso de subjetivación supondría la articulación con identidades y posiciones diversas, y tensión porque identidad y subjetividad requieren un distanciamiento para ser comprendidas, existiendo el riesgo de entenderlas como equivalentes ya que la construcción de nuestras identidades puede ser tremendamente subjetiva o vice versa.

Es importante reconocer primero que la subjetividad “emerge de una compleja interrelación de identificaciones heterogéneas situadas en una red de diferencias desiguales” (Bonder 1999: 35) estando por lo tanto afectada por procesos estructurales e históricos. Sin embargo, la subjetividad es también singularidad “el particular tejido de las hebras que componen cada biografía, la densidad de la vivencia del sí mismo” (Bonder 1999:44). Así, las identidades se conforman desde un relato de nosotras mismas a partir de diferenciaciones y autoidentificaciones y, por su parte la subjetividad es nuestra experiencia biográfica, la densidad de vivir y experimentar estas identidades.

En tal sentido el concepto de subjetividad adquiere tintes filosóficos ya que al componer la biografía entra en el plano de la conciencia de sí, desde la filosofía yóguica el “Sí –mismo” es un lugar supremo que al percibirse permite la paz y la realización, es aquel “espíritu que reside en todo y va hacia todo” (*Mundaka Upanishad* en Mascaró 2015:161) en concordancia con la psicología de Jung que lo considera una totalidad, por lo tanto es innegable que la subjetividad tiene que ver con lo que va más allá de lo individual. No es sólo construirnos en nuestra singularidad, sino que es también producción del contenido que surge de nuestras propias vivencias y sensaciones y que por lo tanto es infinito. La subjetividad es entonces lo que nos pasa al asumir determinada identidad o identidades, es experiencia con diferentes valores y por lo tanto es material que se devuelve a la cultura, ya sea para reiterar o transgredir, de ahí su valor divino, desde el punto de vista del yoga.

Sumado a lo anterior, es posible afirmar que la subjetividad también es experiencia corporal, vale decir hay un “sujeto consciente que vive en un cuerpo y que expresa su subjetividad y sus dinamismos interiores y culturales: el cuerpo se reconoce entonces como la exteriorización de la realidad interna y cultural del sujeto, por lo cual se plantea que el ser humano no posee un cuerpo: Es su propio cuerpo.” (Gómez y Sastre 2007:290). Si la condición humana es corporal como plantea Le Breton, los acontecimientos históricos dejan marcas en el cuerpo y por lo tanto en el sujeto, de esta manera la presente investigación buscó acceder a la subjetividad de las entrevistadas a partir de sus experiencias corporales en la práctica del yoga.

Se consideró también que la subjetividad corresponde a la “unicidad de alguien”, la cual puede expresarse a través de la acción. Kristeva refiere respecto a la teoría de Arendt que “en toda acción lo que es verdad en primer lugar para quien obra es la revelación de su propia imagen [...] nada actúa si al actuar no pone de manifiesto su Sí - mismo oculto” (Kristeva 2003: 192) así la subjetividad se puede revelar a través de la expresión corporal en tanto acción y por ende a través del yoga. De tal manera, cuando Araiza (2009) menciona que el yoga es acción y vivencia, aporta en sostener que esta práctica es una forma de expresión de subjetividad.

Por último, la relación entre subjetividad y cuerpo posee una riqueza al estar vinculada a la idea de empoderamiento, en palabras de Gómez y Sastre “El cuerpo como expresión de la subjetividad está justamente en la base de un empoderamiento personal” (2007:291). Vale decir, el cuerpo tiene la capacidad de conducirnos a “transformar la conciencia propia y reinterpretar la realidad en que nos movemos” (León 2002:102) posibilitando la idea de que el yoga sea efectivamente una práctica que, más que contribuir en el bienestar de las mujeres, contenga una apuesta con más o menos disidencia, que sea creadora de nuevas realidades, más justas, más sanas, más vivibles con la disposición de “abrirse paso entre lo comúnmente aceptado y alcanzar lo extraordinario” (Arendt 2001: 228).

### ***3.6 Motivación y autopercepción***

Desde la psicología cognitiva contemporánea, “el fenómeno motivacional básico es la orientación activa, persistente y selectiva que caracteriza la conducta” (Nuttin, 13:1973), vale decir, la motivación tiene su raíz en la subjetividad y por lo tanto se considera un estado interno en proyección a lo externo. El motor de la motivación se constituye como una necesidad que al canalizarse se concretiza como motivo y dirige las decisiones y conducta, así conocer las necesidades y motivaciones que se encuentran en la base de la selección de la práctica del yoga permite acceder a estados internos y por ende a la subjetividad de las mujeres entrevistadas. Los procesos motivacionales fluctúan constantemente:

*“En la medida en que objetivos-meta que en un momento de la vida son fuente de satisfacción, dejan de serlo, sea porque ya no responden a la imagen de sí que el sujeto*

*ha ido elaborando, sea porque constituyen metas superadas y por eso el sujeto cambia su nivel de aspiración o criterio de logro, es una fase ascendente de la motivación donde el sujeto va creando nuevas tensiones, sin descansar en el estado de equilibrio alcanzado” (Vázquez 2009: 207).*

Por lo tanto la relevancia de conocer las motivaciones iniciales para practicar yoga, las cuales en algunos casos fueron distintas a las que presentan hoy en día, radica en que revelar cambios a través del tiempo permite el reconocimiento de ciertas transformaciones.

La autopercepción por su parte se define desde el cómo se percibe una persona a sí misma, en diversos aspectos, incluyendo su esfera más privada, puede entenderse también como autoconcepto. Desde la psicología se ha reconocido que esta tiene al menos cuatro dimensiones: “el autoconcepto afectivo-emocional (cómo se ve una persona a sí misma en cuanto a ajuste emocional o regulación de sus emociones); el autoconcepto ético/moral (hasta qué punto una persona se considera a sí misma honrada); el autoconcepto de la autonomía (la percepción de hasta qué punto decide cada cual sobre su vida en función de su propio criterio); y el autoconcepto de la autorrealización (cómo se ve una persona a sí misma con respecto al logro de sus objetivos de vida)” (Goñi, Fernández e Infante 2012:40).

Estas dimensiones formarían parte de lo que es el “autoconcepto personal” y es posible que la práctica del yoga modifique al menos una de ellas. Así, fue de interés para esta investigación conocer aquello que permite que dicha práctica se prolongue a través del tiempo y que se integre con mayor protagonismo en las vidas de estas mujeres. Por lo tanto identificar la relación que existe entre aquello que motiva a las mujeres a seleccionar el yoga como práctica y los procesos de autopercepción que sustentan su práctica en la actualidad, nos entregó elementos que permitieron comparar categorías y describir las transformaciones.

Finalmente, es posible afirmar que existe, a partir de la experiencia de estas mujeres, un desplazamiento desde una dimensión normativa a una menos normativa. Donde se integran conocimientos, acciones y tomas de consciencia de “los propios talentos, capacidades, actividad creativa, productividad, posibilidades e intereses” (Goñi E., Fernández-Zabala A. y Infante G. 2012: 40) lo cual trae consigo ciertos niveles de disidencia con los valores

culturales patriarcales, que estarían ligados a la idea de empoderamiento y por lo mismo a ciertas nociones de lo político, existiendo la posibilidad de identificar en ello aspectos contra hegemónicos.

De esta manera, el pensamiento de Marcela Lagarde y Franca Basaglia permiten el reconocimiento de dimensiones normativas propias de la construcción patriarcal de la feminidad que siguen estando presentes en la vida de las mujeres que participaron de esta investigación. Y, que vienen a dar cuenta de posiciones de opresión y de las diversas formas de expresión político - cultural del concepto de cautiverio que Lagarde desarrolla, entendido como falta de libertad y de protagonismo histórico que experimentamos las mujeres (Lagarde 1994).

Conocer las motivaciones y autopercepción, nos permitió además tener acceso al dinamismo que presentan estos procesos de transformación, entendiendo que, tal como ha sido mi experiencia personal, la práctica del yoga desencadena procesos de cambio profundo que impactan positivamente en el autoconcepto y que generan nuevas motivaciones.

Así, emerge la pregunta por la libertad y el poder, donde la búsqueda de respuesta en una vasta cultura otra, como es el yoga, dota a las mujeres de una perspectiva multicultural. La propuesta de Braidotti (2004) nos permite comprender que el yoga es para ellas un permanente aprendizaje, la conciencia de no fijación de límites, que va de la mano con el deseo de no ser la misma, de irrumpir y transgredir lo que las mueve a actuar individual y colectivamente desde nuevos paradigmas.

### ***3.7 Pensamiento contra – hegemónico desde el cuerpo***

Retomando algunas nociones respecto de la subjetividad y el cuerpo, se torna crucial abordar la perspectiva fenomenológica-existencialista y al vínculo que existe entre el Merleau-Ponty, Le Breton y Foucault.

Así la fenomenología existencialista, por un lado aborda la idea de una conciencia corporal como subjetividad auténtica y concreta, que cumple un rol fundamental en la constitución de las estructuras del mundo humano y por otro, la posibilidad de una comprensión ontológica del ser por su condición encarnada, vale decir el cuerpo como espacio de acceso a la

experiencia humana. (Gómez y Sastre 2008). Por su parte, para Foucault la subjetividad y todo lo que la constituye, como por ejemplo la sexualidad, se trata de una experiencia históricamente conformada. Por lo tanto para comprender al sujeto es necesario analizar genealógicamente su devenir y sus transformaciones (García 2014: 104).

Respecto a dichas hipótesis, ambos autores conciben el cuerpo como lenguaje, presencia, no-instrumentalidad, espacio y límite, sosteniendo que:

*“hay en el cuerpo un acercamiento a la fragilidad, al sometimiento de las fuerzas que ordenan en lo físico y lo biológico. A su vez, esa conciencia del límite le permite al hombre acercarse a una nueva comprensión del mundo que otros han entendido por él y que él mismo en este momento se ha permitido entender para sí mismo” (Gómez y Sastre 2008: 128)*

Esto es justamente lo que el yoga lleva a experimentar a las mujeres en occidente, una comprensión de sí mismas desde una nueva dimensión: el cuerpo-sujeto. De esta forma, el yoga es atractivo, pues permite una revalorización del cuerpo como espacio de interioridad, de meditación y de nuevas experiencias espirituales (Araiza 2009).

Por lo tanto, las mujeres están viviendo y relevando experiencias de manera encarnada, que devienen en transformaciones subjetivas e históricas. Esto, las constituye como contrahegemónicas, porque pueden revolucionar y modificar en distintos niveles las estructuras del mundo donde se pensaba que había consenso. Todo avance feminista y de empoderamiento para las mujeres a nivel social “implica siempre una experiencia del cuerpo visto y vivido, tenemos que analizar esos procesos para ensanchar nuestros horizontes de comprensión” (Esteban: 2004: 47).

Las fuerzas que ordenan en lo físico y lo biológico corresponden a una matriz de normalidad, legitimada por el dominio del conocimiento (saber) y de la sociedad (relaciones de poder) que produce y reproduce un “modelo instaurado en las prácticas reguladoras, discursivas y no discursivas, que se ejercen sobre el sujeto y le dan realidad y le asignan una forma determinada” (García 2014:104) lo que Butler (1990) denomina “la matriz de inteligibilidad heterosexual”. Esto quiere decir que la diferencia sexual, y concretamente el binomio

heterosexual masculino/femenino, determina los criterios de inteligibilidad del orden social (García 2014). Los que a su vez sustentan el biopoder, “el cuerpo que somos está efectivamente regulado, controlado, normativizado, condicionado por un sistema de género diferenciador y discriminador para las mujeres, por unas instituciones concretas a gran escala” (Esteban 2004: 46), tales como la publicidad, la moda, los medios de comunicación, el deporte, la medicina etc. que vienen a conformar un aparato de hegemonía encargado de renovar continuamente esta matriz.

Por lo tanto esta investigación da cuenta de cómo se posiciona la práctica del yoga en dicha matriz y de cómo el poder traspasa particularmente a las mujeres a través de ella y de cómo resignifican o redireccionan dicha posición, ya no desde la reiteración de las normas, sino desde la desavenencia que el cuerpo les ha permitido experimentar, “esta materialidad corporal es lo que somos, el cuerpo que tenemos, y puede ser (y de hecho lo está siendo) un agente perfecto en la confrontación, en la contestación, en la resistencia y en la reformulación de nuevas relaciones de género” (Esteban 2004: 46).

El cuerpo en tanto agente de confrontación lo es también de acción, capaz de generar procesos creadores y singularizadores que, desde el punto de vista de Hannah Arendt, permiten a las sujetas acercarse más a la experimentación de la libertad, por lo tanto conformando procesos políticos generadores de transformación, acercándose a la posibilidad de entender el yoga desde dicho lente.

En conclusión, las prácticas contra-hegemónicas transforman en lo subjetivo y en lo colectivo e implican experiencias liberadoras y creativas, que permiten a las mujeres pensar en sí mismas de una manera diferente, desencadenando procesos de creación de subjetividades en resistencia y de cambio social sostenidos en el tiempo. “Trátense de formas de subjetividad individualizadas o colectivas, las subjetividades en resistencia ponen en marcha prácticas nuevas que modifican las normas, resemantizan las significaciones y territorializan nuevos espacios o desterritorializan otros” (García 2014:114).

#### 4. Marco Metodológico

Esta investigación describe procesos transformativos a los cuales se ha accedido por medio de motivaciones y autopercepciones, vale decir se ha trabajado con aspectos propios de la subjetividad de las mujeres, por lo tanto situarse desde un enfoque cualitativo es la decisión que mayormente se ajustó al objetivo general del estudio, toda vez que “es un método de encarar el mundo empírico” (Taylor y Bodgan 1987:20) que “articula por igual abstracción y concreción” (Canales 2006:13), o sea abstrae a las sujetas desde sus discursos, considerando siempre su subjetividad, la cual se expresó concretamente a través del habla y la significación social que ellas expresaron mediante sus relatos, produciendo datos provenientes de sus propias palabras, sin implicar todas sus posibilidades de acción y concreción.

Este enfoque busca conocer la perspectiva de la persona investigada, específicamente su esquema observador, es decir, se centra en cómo ve el mundo desde su lugar o su campo de referencia, además considera a quien se investiga como un todo, y no en relación a categorías preestablecidas. En consecuencia, “se trata de un intento de comprensión del otro, lo que implica no su medida respecto a la vara del investigador, sino propiamente la vara de medida que le es propia y lo constituye” (Canales 2006: 20).

Sumado a lo anterior, esta metodología resulta pertinente porque no intenta buscar la verdad o imprimir en sus análisis juicios morales, sino la comprensión detallada de las perspectivas de quienes investiga, permitiendo acceder a las subjetividades sin la necesidad de dar nada por sobrentendido, en otras palabras es un enfoque inductivo (se desarrolla a partir de los datos) que se ha guiado por un diseño de investigación flexible, sensible a los efectos que la investigadora causa sobre las investigadas que se ofrecieron a participar en el estudio (Taylor y Bodgan 1987).

Por otro lado, esta investigación es selectiva, es decir no busca una articulación con cualquier conocimiento disponible, ya que la selección y el uso de los discursos institucionales, científicos y lógico-argumentativos se concibieron y posicionaron desde una perspectiva de género. Esto implica “reconocer que socialmente existe un conjunto de ideas,

representaciones y creencias basadas en que hay cosas propias de hombres y de mujeres” (Ríos 2012: 188).

Todo lo que se logró conocer, levantar y analizar en la singularidad de esta investigación con perspectiva de género, produjo conocimiento posicionado desde el punto de vista de las experiencias de las mujeres y de sus cuerpos, por lo tanto esto implicó una toma de distancia crítica ante “la construcción de condiciones culturales simbólicas y subjetivas responsables de la reproducción de ciertas ideologías de poder y opresión” (Ríos 2012: 188) que además crean categorías diferenciadoras no sólo de género, sino también de raza, clase, etnia, religión etc.

Existe también un objetivo implícito en esta investigación que guarda relación con el conocimiento emergente y la propensión a crear nuevos espacios para la transformación de nuestra situación de subalternas y de vulnerabilidad a la problemática de la relación entre los géneros, lo que considero como una decisión política. Esto además significa posicionar esta tesis como una investigación feminista en tanto “expresa, de manera explícita, la relación entre política y ciencia” (Bartra 2012:68) y desde allí “construye caminos que le son propios para conocer la realidad” (Bartra 2012: 69), lo que conlleva un proceso de concientización para quien investiga y quien es investigada, con implicancias para la transformación individual y social, generándose así “conocimientos situados”, los cuales “requieren que el objeto de conocimiento sea presentado como un actor y como un agente, no como una pantalla o un terreno o un recurso, nunca como esclavo del amo que cierra la dialéctica en su autoría del <conocimiento objetivo>” (Haraway, 1995:341).

Por lo tanto, se intentó siempre establecer una relación entre la investigadora y las “investigadas” como “knowing subjects” (Gunzenhauser, 2006), es decir una relación entre dos o más mujeres en el contexto de un aprendizaje mutuo, donde la experiencia investigativa en sí misma supone una transformación, donde el contenido emerge y es creado, no descubierto, intentando dar voz a las experiencias particulares que las mujeres han vivido a partir del movimiento íntimo de sus propios cuerpos en la práctica del yoga, un ejercicio desafiantemente profundo y muy pocas veces registrado.

En este mismo orden, la epistemología feminista desafía la investigación científica tradicional cuando propone que “la objetividad feminista trata de la localización limitada y del conocimiento situado, no de la trascendencia y del desdoblamiento del sujeto y del objeto” (Haraway, 1995:327), con ello se reconoce la parcialidad de la investigadora, quien se ubica en el mismo plano crítico que aquellas a quienes investiga presentándose como “un individuo real, histórico, con deseos e intereses particulares y específicos” (Harding, 1987:7), reconociendo sus prejuicios e influencias en la investigación, para la generación de conocimiento desde metodologías “otras”, no utilizadas por los modelos imperantes. De esta manera, la investigación en si misma adquiere una connotación política en tanto desafío epistemológico y de posicionamiento.

## 5. Muestra

Considerando que desde el enfoque utilizado en este estudio, el muestreo no es distributivo, sino que busca la representación desde un criterio de equilibrio cualitativo, es posible afirmar que se realizó una muestra estructural, vale decir “aquella que intenta representar una red de relaciones, de modo que cada participante puede entenderse como una posición, en una estructura” (Canales 2006:282), así la idea es que la muestra tenga forma de un “colectivo representado”.

En cuanto a la “organización de la estrategia muestral” (Canales 2006:283), dado que estamos hablando de un colectivo bastante específico, es posible afirmar que este es un grupo homogéneo en tanto mujeres, adultas, practicantes de yoga en Santiago, lo que de alguna manera garantiza ciertos niveles de consenso, pero que no permite la posibilidad de contrastes. Por lo tanto, fue necesario regular la diversidad del grupo introduciendo heterogeneidad en las participantes, para entregar mayor diversidad y evitar conversaciones planas o consensuales, razón por la cual se consideraron las siguientes variables:

- **Rango etario:** Se incorporó a mujeres de entre 18 y 80 años, considerando que Lizama en su tesis doctoral menciona que la edad promedio de los practicantes de yoga en dos centros de práctica masiva en Santiago de Chile (proyecto yoga a Luka) es de 33 años, con edades que fluctúan entre los 18 y

68 años (Lizama 2015: 161), no obstante, considerando lo enunciado en el estudio realizado por la Yoga Alliance en asociación con Yoga Journal en el 2016 (mencionado anteriormente en el planteamiento del problema) el yoga es practicado por personas cada vez mayores, así es posible afirmar que en Chile, en escuelas de yoga que realizan prácticas más suaves (como es el estilo Iyengar) es posible encontrar mayor número de adultas mayores de avanzada edad.

- **Clase social:** Considerando que el modelo hegemónico de “la mujer universal” ha sido desterrado por diversas teóricas feministas y que hoy es necesario comprender que las experiencias de las mujeres son diversas en tanto implican la intersección dinámica de múltiples categorías como sexo, género, raza, clase etc. en contextos de dominación cambiantes e históricos (Viveros 2012: 8). Se consideró a mujeres de distintas clases sociales en esta investigación, sobre todo porque el yoga se practica principalmente en las comunas del sector oriente de Santiago<sup>21</sup> (las cuales poseen el ingreso monetario mensual más alto<sup>22</sup> de la ciudad) pero existen una serie de lugares donde las mujeres de otras comunas han accedido al yoga, tales como su lugar de trabajo, cajas de compensación, parques, centros comunitarios, universidades etc. Por otro lado los contornos y formas de los cuerpos de las mujeres, y la familiaridad con el deporte son temáticas vinculadas a la desigualdad social en nuestro país, por lo tanto es posible suponer que la experiencia de la feminización del yoga en otras clases sociales debe ser experimentada de manera distinta. Ejemplo de ello es mi propia experiencia como instructora de yoga, a través de la cual he podido advertir importantes

---

<sup>21</sup> Vasta una vista panorámica de google maps para darse cuenta que en su mayoría estos lugares se encuentran concentrados en la zona oriente de Santiago, en las comunas de Providencia, Las Condes, Ñuñoa, La Reina, Vitacura, Peñalolén y Lo Barnechea.

<sup>22</sup> Promedio de ingreso monetario mensual por hogar encuesta CASEN 2015 Ministerio de Desarrollo Social, Subsecretaría de Evaluación Social, véase <http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/>

diferencias entre mujeres practicantes comuna de La Pintana, en contraste con mujeres practicantes de yoga en Ciudad Empresarial (comuna de Huechuraba) donde una misma práctica de desarrolla de manera distinta, así creo que esta investigación, en tanto feminista debe considerar las voces de sujetas que se encuentran en distintas posiciones y cuerpos dentro de una estructura. El indicador de clase social, que se consideró es la comuna de residencia debido a que las clases sociales en Santiago están histórica y geográficamente segmentadas.

- **Espacio de práctica:** Finalmente, se buscó trabajar con mujeres que practiquen yoga independiente del tipo o estilo por el que hayan transitado (existen diversos lineamientos y técnicas) tanto en espacios formales como centros o escuelas de yoga, como en los ya mencionados espacios no formales, vale decir municipalidades, centros comunitarios, parques, fundaciones e incluso la práctica individual en el espacio privado de sus casas, de hecho es justamente en estos contextos donde además se dan instancias de experimentación que van más allá de la disciplina que impone el espacio formal (escuelas y estudios de yoga que practican diversas tendencias) y que proporcionan experiencias enriquecedoras que no deben invisibilizarse.

En cuanto a la “escala o amplitud de la muestra” (Canales 2006: 284) esta se ha definido como cerrada, porque las integrantes presentan rasgos de alta especificidad, representan un colectivo que es poco extenso y denso, vale decir, circunscrito por una identidad específica (Canales 2006).

En resumen, la muestra fue seleccionada bajo el criterio de heterogeneidad el cual “se refiere a las diferencias entre los miembros, diferencias que se homogeneizan en el proceso de intercambio verbal” (Margel 2013: 191) e inclusiva porque deben ser miembros donde se posibilita el diálogo en tanto hay horizontalidad entre ellos.

Por último, esta muestra da cuenta de un grupo de mujeres que han experimentado procesos de transformación en diversos niveles, los cuales se ven afectados por aspectos como las posiciones en las que ellas se encuentran, por lo tanto se utilizó un “criterio de equilibrio cualitativo” (Margel 2013: 191).

### **5.1 Características de la muestra**

- 12 mujeres, separadas en dos grupos de 6 integrantes cada uno. Considerando que se realizará grupo de discusión, técnica que trabaja con 6 a 10 integrantes. (Margel 2013: 190)
- Mujeres adultas entre 18 y 80 años.
- Provenientes de distintas comunas de Santiago de Chile.
- Que tienen experiencia practicando yoga en espacios tanto formales, como no formales, vale decir fuera del clásico estudio de yoga.
- Que mantienen una práctica regular de yoga al menos desde hace 2 años.
- Provenientes de los siguientes estilos de yoga: Iyengar, Kundalini, Ashtanga, Hatha, yoga integral y Vinyasa.

## **6. Técnicas de recolección de datos**

### **6.1 Grupo de discusión**

El grupo de discusión produce, mediante conversaciones, una lectura del texto ideológico que vincula a los sujetos de un colectivo o “comunidad” (Canales 2006:268), así este produce un discurso, pero también un grupo que mediante una conversación grupal permite acceder a la información “por sobre la singularidad y la contingencia del tú” (Canales 2006: 268). Su riqueza radicó en que las mujeres pudieron reflejar, contrastar y compartir experiencias individuales, que para nuestra cultura muchas veces son complejas incluso de verbalizar o nombrar.

Además, el grupo de discusión facilitó la comprensión de la lectura que ellas mismas hicieron de sus experiencias, donde la palabra individual se orientó hacia la palabra del grupo (Canales 2006), encontrando significados compartidos para referirse a sus propias vivencias, reflejándose y complementando comentarios entre ellas. Por otro lado en el caso del yoga como filosofía existen conocimientos y conceptos de alta complejidad que las practicantes manejaban de distinta manera, lo que posibilitó la discusión y a su vez la generación de un marco conceptual común y compartido, que les permitió proponer significados, desde el mutuo entendimiento.

En tercer lugar, más que acceder a la verdad pura, se buscó conocer el valor que las mujeres le entregan a la experiencia vivida, o sea más que saber por qué se inscribieron en yoga, me interesó saber qué valor le asignan a dicha necesidad y su problematización a partir de la experiencia de haber vivido transformaciones diversas, similares y hasta opuestas, habiendo en los grupos discrepancias, pero sobre todo similitudes.

En cuarto lugar, la práctica del yoga supone para las mujeres nuevas construcciones de sí mismas, que se vive de una manera personal y muchas veces íntima, por ello son escasas las instancias para expresarlo y compartirlo. Debido a esto considero que esta técnica fue una oportunidad tanto para ellas, como para mí (como practicante de yoga) desde la posibilidad de expresar-nos de una manera colectiva, y de atravesar la experiencia de crear una palabra común a partir de algo tan personal y profundo “una situación de interacción en la que se da un encuentro entre los actuantes (informantes) y el investigador, y que dicha interacción produce una nueva realidad comunicacional que va más allá de lo lingüístico” (Cervantes 2002:80), así todas agradecieron la oportunidad de participar en este grupo y enfatizaron en el interés por realizar más instancias como esta.

Finalmente, me parece que esta técnica se ajusta a la perspectiva feminista de investigación porque creo que las mujeres reunidas en grupo podemos construir caminos propios para conocer nuestra propia realidad, y para ello se requieren espacios colectivos que permitan mirarnos desde una perspectiva sujeto-sujeto, sin dejar de lado la distancia crítica y dialéctica como investigadora. “Las técnicas se encuentran siempre dentro de un método y si éste es

feminista, la manera en que se lee, escucha, observa o pregunta, ya tiene un enfoque distinto, un carácter no androcéntrico y no sexista” (Bartra 2012:72).

Se llevó a cabo dos grupos de discusión agrupándose 6 mujeres de un mismo rango etario pero de diferentes clases sociales en cada uno, a fin de cumplir con criterios de heterogeneidad.

## 6.2 Organización de los grupos de discusión

Mujeres	Rango Etario*		Nivel estructural socioeconómico	Tipo de práctica	Años de práctica
			Comuna de residencia		
6 mujeres	18 – 42 años	3 mujeres	Comunas del sector oriente de Santiago con altos niveles de ingreso monetario mensual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica personal</li> <li>• Práctica fuera del estudio formal de yoga</li> </ul>	1 a 2 años
	42-62 años	2 mujeres			
	62-82 años	1 mujer			
6 mujeres	18 – 42 años	3 mujeres	Otras comunas de Santiago con menores niveles de ingreso monetario mensual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica personal</li> <li>• Práctica fuera del estudio formal de yoga</li> </ul>	1 a 2 años
	42-62 años	2 mujeres			
	62-82 años	1 mujer			

### 6.3 Características de las entrevistadas

Nombre		Edad	Comuna de residencia	Tipo de yoga que practica
1	Daniela	32	Ñuñoa	Kundalini
2	Carolina	37	Providencia	Iyengar
3	Isabel	24	Maipú	Iyengar
4	Paula	40	Ñuñoa	Iyengar
5	Karin	42	San Miguel	Hatha
6	Jennifer	35	Padre Hurtado	Ashtanga
7	Jimena	77	Providencia	Iyengar
8	Ruth	50	Santiago Centro	Yoga integral
9	Pamela	55	Santiago Centro	Yoga integral
10	Muna	47	Ñuñoa	Vinyasa
11	Maritza	52	Conchalí	Hatha
12	Rosario	65	Maipú	Yoga integral

### 6.4 Entrevista en profundidad

A fin de complementar y profundizar en la información recogida a través del grupo de discusión se realizaron también entrevistas en profundidad. Esta técnica “se caracteriza por una conversación personal larga, no estructurada, en la que se persigue que el entrevistado exprese de forma libre sus opiniones, actitudes, o preferencias sobre el tema objeto estudio” (Varguillas y Ribot 2007:250), la cual permite crear una interacción más íntima que en el grupo de discusión y por lo mismo abordar temáticas de carácter confidencial si es necesario. A su vez facilita la realización de preguntas de carácter estructural para comprobar explicaciones extraídas del grupo de discusión, su interpretación y significados. Por otra parte posibilita la realización de preguntas de contraste a fin de conocer diferencias respecto a

términos, relaciones y significados expresados en el grupo de discusión. (Varguillas y Ribot 2007).

La muestra que se seleccionó para las entrevistas en profundidad corresponde 33.3% del total de las entrevistadas en el grupo de discusión, seleccionándose a aquellas que presentaron mayor expresión narrativa, siempre bajo los criterios de clase y rango etario.

N° de entrevistadas	Variable Clase Social	Variable Rango Etario
2	Comuna de Providencia (Sector Oriente de Santiago)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 37 años</li> <li>• 77 años</li> </ul>
2	Comunas de Padre Hurtado y Conchalí (Fuera del sector Oriente de Santiago)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 años</li> <li>• 52 años</li> </ul>

El análisis de la información recabada por ambas técnicas fue de tipo inductivo, reconociendo en el discurso las categorías emergentes que respondieron a los objetivos establecidos, tiene orientación semiótica ya que se examinó la generación de significado en el discurso y el apoyo mutuo entre los conceptos teóricos y las categorías analíticas que surgieron en la investigación (Santander 2011). La información fue organizada en el siguiente modelo vertical de análisis de acuerdo a variables e indicadores, lo que facilitó agrupar la información.

## 6.5 Modelo Vertical de análisis

Objetivos específicos	Variables	Indicadores
<p>Objetivo N° 1 Identificar las motivaciones que llevan a las mujeres a involucrarse en la práctica del yoga en espacios formales y no formales en Santiago de Chile.</p>	<p>Motivación</p>	<p>Necesidades</p>
		<p>Objetivos o metas</p>
		<p>Potenciales beneficios</p>
<p>Objetivo N°2                      Describir los procesos de autopercepción que sustentan práctica regular de yoga en mujeres, dentro de espacios formales y no formales en Santiago de Chile.</p>	<p>Autopercepción</p>	<p>Satisfacción emocional</p>
		<p>Ético-Moral</p>
		<p>Autonomía</p>
		<p>Autorrealización</p>
<p>Objetivo N°3                      Identificar los aspectos contra hegemónicos presentes en la práctica del yoga que realizan las mujeres en espacios formales y no formales en Santiago de Chile.</p>	<p>Contra hegemónico</p>	<p>Incorporación de normas opuestas</p>
		<p>Cambio de hábitos y Acciones</p>
		<p>Ejercicio de la Libertad</p>

## 7. Análisis

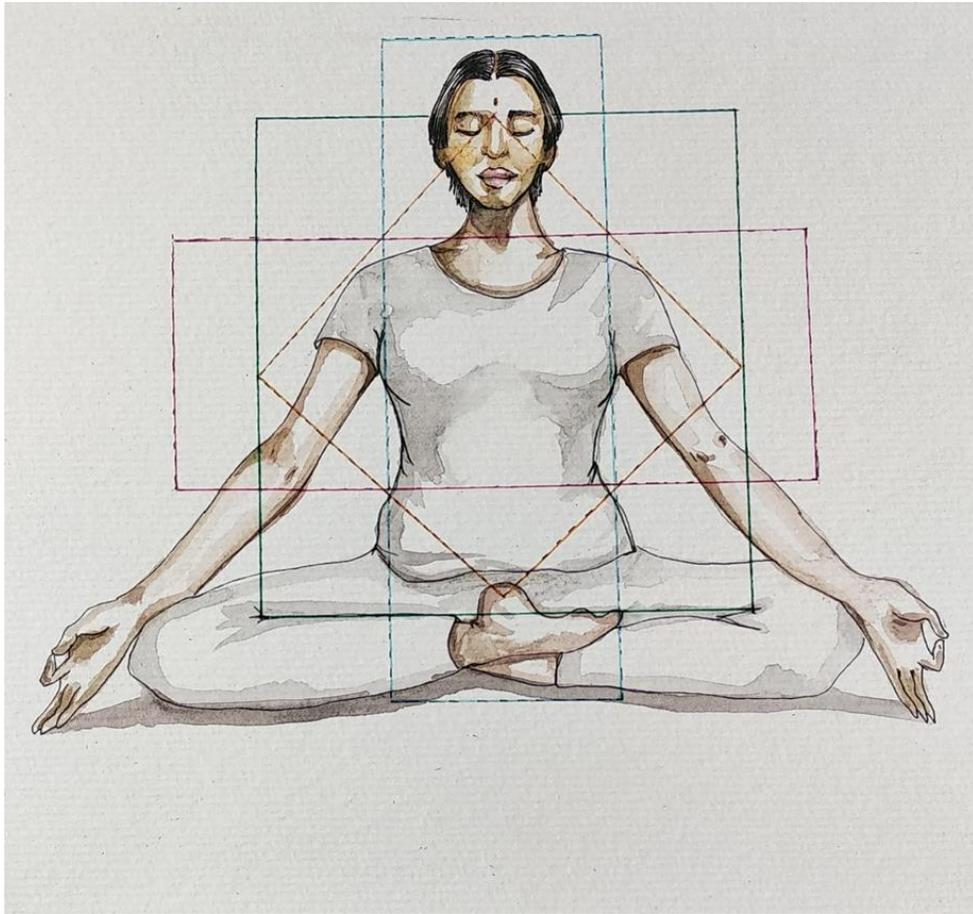


Imagen 2: Geeta Iyengar detrás de la Chacana (Valentina Rosende 2019)

*“...La puente que tengo que ser es la puente de mi propio poder  
Tengo que traducir mis propios temores  
Mediar mis propias debilidades  
Tengo que ser la puente a ningún lado más que a mi ser verdadero  
Y después  
Seré útil”.*

(Extracto de “poema de la puente” de Kate Rushin)

Esta investigación ha sido planteada y desarrollada en un espacio de múltiples tensiones, los conceptos de cuerpo y yoga aparecen de manera reiterativa y se han manifestado como suscitadores de preguntas, reflexiones, propuestas creativas y a veces certezas (Le Breton 2018), ambos conceptos logran transitar a través de las trayectorias que se dibujan a partir de las tensiones entre la visión médico-científica y las ciencias sociales, entre la filosofía occidental y la filosofía oriental y por último, entre lo subjetivo y lo colectivo. Así el hilo conductor de esta investigación es la idea de transformación con su ambigüedad y fugacidad, tal como se entiende desde la filosofía yogui en los Yoga Sutras “*Ekāgratā parinama*” cuando las imágenes del pasado que se aleja y las del presente que nace son idénticas, a partir de la concentración en una sola intención, surge la transformación (Satchidananda 2007), la cual se pierde y se logra, se enfoca y se desenfoca, pues implica fluidez.

A lo largo de este estudio se ha podido constatar que el cuerpo es una construcción simbólica, de manera que múltiples definiciones han salido a mi paso: Territorio, espacio de disputa de poderes, de expresión de identidad, definición de contornos, herramienta de trabajo, objeto de producción y reproducción, “para el hombre, el mundo se trama siempre en su cuerpo” (Le Breton 23:2010). Si el cuerpo es estructura simbólica se entenderá como carne y materialidad de lo que yo soy en este plano, pero un cuerpo sujeto al fin y al cabo.

Mi cuerpo es mí ser completo con sus circunstancias, que lleva auestas al mundo entero y por ende requiere atención inmediata y desesperada, como lo sintieron en algún momento las mujeres que fueron entrevistadas para esta investigación. El lente del yoga nos muestra elecciones y nuevas valoraciones, que no buscan por ningún motivo la indiferencia ante

hechos brutos y brutales, pero al menos permiten repensar categorías como sexo, raza, etnia, clase, religión y su tan reiterada importancia en la medida en que despertar el cuerpo a través del yoga de alguna manera les ha hecho sentir, desde sus propias palabras, “privilegiadas”. Esto sin duda nos permite pensar en nuevos debates sobre las expresiones del poder que se está “produciendo a cada instante, en todos los puntos o más bien en toda relación de un punto a otro” (Foucault 2002: 89) y con ello permitiendo situar esta investigación desde un punto de vista feminista.

De acuerdo a la información recabada, puedo afirmar que es mucho lo que una mujer encuentra a su paso cuando se decide a mover el cuerpo, lo relevante es que, entre todo, se logra encontrar respuestas tan complejas como el origen de la vida, el encuentro con la libertad, el significado de la paz, el valor de la autonomía, preguntas que están profundamente conectadas con lo político y con el conocimiento, por lo tanto la experiencia de mover el cuerpo permite abrir paso a nuevos campos epistemológicos.

Considerando la propuesta de Jokin Azpiazu correspondiente a “la elaboración de mapas que contribuyan a “situar” los análisis del discurso en sus contextos materiales, y observar así de manera más sistematizada sus relaciones con otros elementos de análisis” (Azpiazu 2014: 121) la información recabada se ordenó desde lo más subjetivo hasta lo colectivo, utilizando el arquetipo andino de Chacana o Cruz del sur, se ha buscado, más que representar la idea de dualidad complementaria, utilizar el “principio de la reciprocidad” (Guevara 2005) y unión.

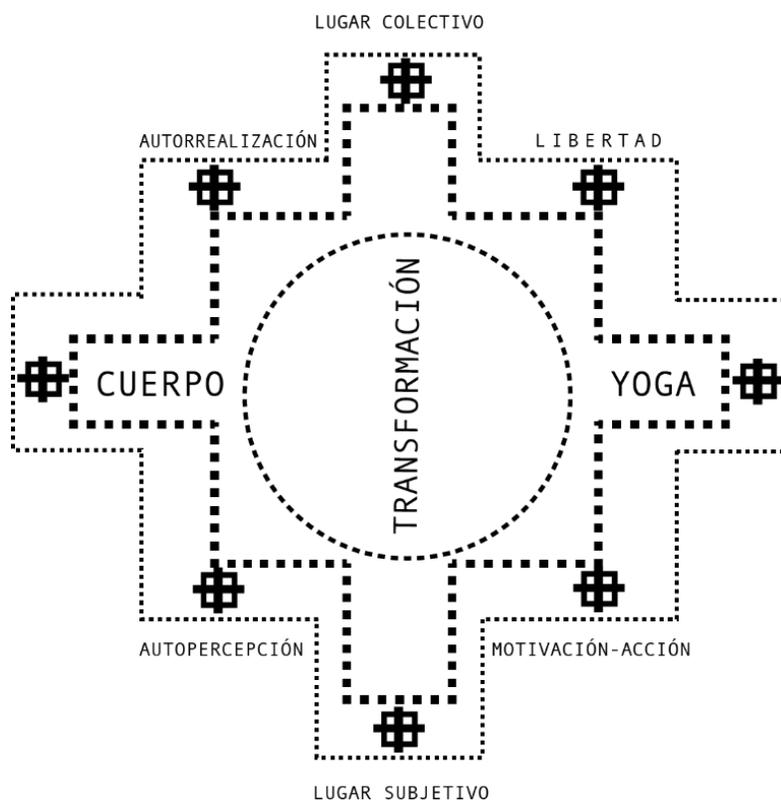
La escalera infinita que sube y baja representará entonces el movimiento recursivo desde lo subjetivo a lo colectivo y viceversa experimentado por las entrevistadas a partir de su trayectoria como practicantes de yoga. El escalón naciente representa en su lado derecho las “motivaciones y acciones” que llevan a las mujeres a practicar yoga las cuales tienen como base necesidades subjetivas. El lado izquierdo representa la “autopercepción” que las mujeres manifiestan a partir de los cambios y acciones realizadas desde que se iniciaron en el yoga. En el círculo central se encuentra el concepto de “transformación” aludiendo al objetivo general de esta investigación e hilo conductor de la misma, a sus costados se encuentra el “cuerpo” y el “yoga” como ejes centrales vinculados a este hilo conductor. Finalmente, se ubica en el tope superior “lo colectivo” entendido como el lugar de impacto de estas

transformaciones más allá del espacio subjetivo, la autorrealización y el ejercicio mismo de la libertad entre otros aspectos y sus posibles influencias en elaboraciones sociales y culturales.

El uso de este arquetipo busca expresar aquello que une sus subjetividades a lo colectivo y los aspectos contra hegemónicos identificados en ello, pensando también en la idea de unión que representa el yoga entre el alma individual y el alma universal, y el cuerpo ya no como lugar de exclusión, sino como “aglutinante” (Le Breton 2018). Lo que abre espacio a preguntarnos y pensar en cómo y por qué dos culturas tan distantes, como es la andina por este lado y la yóguica por el “otro”, pueden unirse en una misma categoría: “lo no - occidental” y ofrecer justamente a las mujeres un espacio para el ejercicio de su libertad.

En definitiva, la idea es dar cuenta de los dinamismos interiores que origina tanto el yoga, como el uso del cuerpo a partir de las experiencias de las mujeres, las nuevas construcciones subjetivas y simbólicas que surgen de ello, cómo logran incorporar esto en sus relaciones y finalmente reflexionar en torno a las apuestas políticas que de ahí surgen.

### 7.1 Chacana.



### **7.1.2 De la necesidad encarnada a la motivación**

Los discursos de estas mujeres dan cuenta de desigualdades de género que no sólo se manifiestan respecto de las relaciones entre hombres y mujeres, sino también a través del impacto de la dominación masculina en otras esferas, influyendo en sus vivencias además categorías como la clase social y el rango etario. Así aspectos como un diagnóstico médico, el descontento adolescente con el cuerpo, el manejo del dolor físico y emocional, las cargas del mundo privado, las condiciones laborales y las circunstancias históricas del país, vienen a influir las construcciones subjetivas que ellas elaboran de sí mismas, que se viven de manera encarnada, pero que además nos muestran la forma en que ellas logran replantear sus dinámicos interiores y exteriores, estos últimos son los que dejan en evidencia ciertos desplazamientos que hay respecto a roles y categorías que arrastra el género y lo femenino, los cuales se inician siempre desde la esfera subjetiva.

No aparece un ideal de practicar yoga de acuerdo a una construcción simbólica de lo femenino en torno al deseo masculino, la imagen de éxito o los códigos del mercado, sin embargo en sus discursos aparece el reconocimiento de la existencia de una “moda del yoga” que pierde toda relevancia cuando se conoce su lado realmente transformador.

Este primer capítulo del análisis se enfoca en la subjetividad, como la construcción del sí mismo y de la consciencia de sí desde la experiencia corporal. La mayoría de las entrevistadas iniciaron su práctica de yoga a partir de una crisis, entendiendo que, desde la teoría relacional de la motivación, “el punto de partida de un acto motivado es el sujeto en una situación significativa” (Vásquez 2009: 191), a continuación es posible identificar determinadas situaciones significativas o hitos que llevan a las mujeres a acudir al yoga. Lo que además implica una decisión reflexiva ante el temor de comenzar una actividad que no sólo es nueva, sino que viene a quebrar la estructura de todo aquello que forma parte de una realidad que ya está dada, pero que en algún momento se percibe como insostenible “el cuerpo es instrumento general de la comprensión del mundo” (Le Breton 2015: 18) nos dice Merleau-Ponty, lo que tiene un correlato con la construcción simbólica del género en la medida en que surge desde la experiencia de estar en un cuerpo de mujer, en concordancia con acontecimientos o

circunstancias históricas y de clase, haciendo surgir de estos hitos una necesidad urgente de cambio.

Todas son capaces de reconocer acontecimientos de su pasado que en algún momento de sus trayectorias de vida las llevan a vivenciar una crisis, un “momento decisivo” que impulsa el cambio versus el permanecer en una situación desesperada, el vocablo chino lo expresa asertivamente al utilizar el concepto “wei –ji” (peligro – oportunidad) para referirse a la crisis (Simon. F, Stierlin H. y Wynne L. (1997), considerándose desde esta cultura como un “arma de doble filo” que impulsa el cambio, versus permanecer en el peligro, así lo que está a la base de la decisión de cambio en la mayoría de estas mujeres es la necesidad, la cual con posterioridad se transforma en una motivación real, más arraigada y, finalmente en una reconfiguración de sí mismas y de sus cuerpos a través del yoga.

### **7.1.3 Subvertir la declaración desde las ciencias médicas**

Un diagnóstico médico se constituye como un mandato incuestionable y obedecido a través de los años, una suerte de destino generador de crisis permanente y constructor de una identidad incompleta y resignada, habiendo permanecido años bajo la imposibilidad de gobernar sus propios cuerpos. La crisis trae en algún momento una necesidad que las activa (Vásquez 2009) a propósito de algo que llegó a su límite y que requiere de un cambio, sensación que trasciende las clases sociales, logrando espejarse respecto de lo que representa el cautiverio médico de sus cuerpos.

*“yo tengo una enfermedad, un problema a la columna severo, entonces tengo un vástago, una especie de columna de titanio al lado, ya no operan así pero como yo soy un poco mayorcita...entonces cuando me operaron yo era adolescente, lo primero que recuerdo es que me dijeron: “usted no se puede mover, no puede hacer ningún ejercicio, no puede andar en bicicleta, no puede, no puede, no puede...” (Karin, 42)*

*“me identifiqué mucho con todo lo que dijiste porque yo tengo una escoliosis, bueno a los doce tenía una escoliosis progresiva, entonces era como “esto va a seguir avanzando y va a ser cada vez peor” y en mi imaginación era*

*probablemente mucho más terrorífico de lo que me decían. Y usé un corsé ortopédico a los quince, entonces yo lo escondía debajo de la cama y mi mamá me lo iba a dejar al colegio <...> y entonces yo también tenía esta idea como de que yo no podía hacer mucho, estaba eximida de educación física, lo que pa mí era fantástico igual, pero claro súper distanciada... yo conocí el yoga súper vieja, a los 26, 27” (Paula, 40)*

El mandato médico constitutivo de verdad absoluta que condiciona el propio movimiento de estas mujeres se va reactualizando mediante el miedo al dolor, a quebrarse, a perder más movilidad, miedo que impulsa incluso a la madre a actuar en beneficio de su reafirmación, así la necesidad de movimiento, de autonomía del cuerpo y de decidir sobre sí mismas es algo que toma tiempo, porque implica transgredir una norma y además resistirse a lo que ya está escrito. Esto revela como las tecnologías médicas penetran los cuerpos de las mujeres, porque la espalda de una mujer pertenece a un cuerpo cuya docilidad se alcanza a través del terror y se expresa en una pasividad diagnosticada, “la subordinación de las mujeres es vista regularmente como resultado de un conjunto de prácticas discursivas que se organizan y se reproducen de manera intencionada por los sujetos beneficiados como parte de un proyecto por conservar un sistema de dominación” (Serret 2001: 68).

*“Yo creo que la conexión fue más bien en términos de una necesidad de mover el cuerpo, no sé cómo será, pero claro, fue no pensar mucho en el no y pensar así como -ya, si me quiebro, me quiebro. <Risas> ¿Qué tanto?, fue como eso, eso es lo que recuerdo” (Karin, 42)*

*“Pensé: Si no muevo este cuerpo, además de los dolores ah, si no muevo este cuerpo voy a terminar en una proyección peor de la que tengo y yo tiendo a tener un espíritu bien autodestructivo, tengo poca culpa, entonces si fumo, fumo hartito, si como, como hartito, entonces era como “vamos, intentémoslo” y fue como eso, como “quiero vivir, ¿en qué calidad quiero vivir?, intentemos ayudar a este cuerpo un poco” y esa fue una motivación, bastante simple digamos, que fue como... “ayudemos a esta, a este cuerpo a prolongarse un poquito más en la destrucción, digamos masiva”, y ahí llegué al yoga”. (Karin, 42)*

Así la necesidad, “wei –ji” (peligro – oportunidad) que sostiene la idea de que la proyección vital podría tornarse peor aún de acuerdo a los diagnósticos médicos y la consciencia de que el placer de las conductas autodestructivas no les permite hacerse cargo de su propio devenir, es la que impulsa una motivación inicial a practicar yoga, así la espalda que fuera de una adolescente de clase baja en la década de los ochenta y que se reconstruyó a punta de prohibiciones y de la “imposición histórica de las reglas de opresión” ( Basaglia 1983: 19) hoy viene a desarticular y resistir la “impotencia aprendida” (Lagarde 2005).

#### **7.1.4 Manejo del dolor encarnado**

Otra necesidad que es posible identificar en estas mujeres es la presencia de un dolor físico que requiere ser controlado, el cual se presenta en primera instancia como una necesidad de salud, sin embargo son ellas mismas quienes en su propia narrativa verbalizan el vínculo de este dolor con sus emociones, las cuales no se presentan solamente como procesos fisiológicos o somáticos, sino que como el producto de una construcción social y cultural del género traspasada por sus circunstancias, que es desventajosa y que presenta marcas tanto en sus cuerpos como en su historia de vida. “No es el cuerpo el que sufre, sino el individuo en su totalidad” (Le Breton 2010: 43).

*“Bueno y también emocionalmente ahí un tema de fondo, perdí a mi mamá cuando tenía 12 años, me hice cargo de mi hermano de 8 y una guaguüita de 1 año 8 meses, entonces uno...en esos años yo no sabía nada de este mundo de hoy en día esotérico, entonces las mochilas poh, agarré el poncho de mi mamá y yo chiquitita, ahí están las cargas, las mochilas” (Rosario, 65)*

*“ya estoy jubilada hace 5 años y hoy estoy viviendo creo, una etapa en mi vida, pero llevo practicando yoga como 7 años, yo tengo problemas en mis huesitos, problemas a mi columna y pasaba siempre en el kinesiólogo y un día iba caminando y decía “yoga” y yo dije “voy a entrar” y me cambió la vida, nunca más kinesiólogo, sufro obviamente de mi columna, porque está bien curva” (Rosario, 65)*

Rosario da cuenta de los efectos en su espalda y sus huesos por haber cargado con el poncho de su madre, esa tela pesada y gruesa que cae sobre el cuerpo trae consigo la carga de la función real y simbólica de la categoría de madre- esposa (Lagarde 2005) dejando espacio sólo para el movimiento de los brazos, para así poder cargar también con la mochila que le dejó la ausencia, entonces todo pesa; los cuidados, la alimentación, los afectos, la dependencia, la crianza y el consuelo, todos constituyen el mandato cultural del género, irrenunciable si quiera por el derecho al duelo. Tanto poncho y mochila dejaron un dolor que se transformó en una crisis y la visita al kinesiólogo se tornó insostenible, entonces el manejo del dolor por cuenta propia es una necesidad que estas mujeres manifiestan como impulso a practicar yoga.

*“mi búsqueda parte como con el tema del manejo del dolor porque me dolía muchísimo, o sea cuando yo dejo de practicar, me duele mucho, mucho la espalda pero, yo creo que lo que más me impresiona es descubrir algo físico, algo que yo creía que era netamente un ejercicio físico y que me impacta en mi ánimo como nada hasta ese momento, pasando por una gama de antidepresivos también, <ríe> este (el yoga) resultó ser mi mejor antidepresivo.” (Paula, 40)*

Siguiendo a Alexander Lowen (2005), diversas actitudes emocionales crean rigideces en el cuerpo, el cual puede actuar como sistema de defensa a emociones de vulnerabilidad, pánico, ambigüedades, conflictos y contradicciones que a su vez tienen efecto en la propia construcción de la subjetividad. Algo que quizás anteriormente fue más fácil de cargar en una mochila o resolver con antidepresivos, se vuelve la base de una decisión que busca solucionar un dolor físico, encontrando de paso un vínculo y una respuesta a un dolor emocional detrás de esta rigidez. El yoga se presenta como una herramienta para la interpretación, significación y expresión de sus dolores y con ello van modificando las construcciones de sí mismas, soltando, cerrando u ofreciendo dolores que tienen su base en lo social y cultural, el cuerpo es “el efecto de una elaboración social y cultural” (Le Breton 2018: 39), desde ahí se desprende que el cuerpo de una mujer pueda, por ejemplo, percibirse con tanta rigidez.

*“se sabe, o se dice, o se practica que la pierna o un lado del cuerpo se ve afectado más emocionalmente que otra, en este caso mi pierna derecha está relacionada con el efecto de la mamá, entonces me di cuenta de que cuando no estaba trabajando mi lado derecho era cuando más tenía resentimiento hacia ese sentimiento que estaba por mi vieja, por mi mamá, entonces ¿Qué es lo que empecé a hacer? leer, hacer meditaciones, a trabajar la pierna a través de asanas, ejercicios de yoga que permitieran soltar esa emoción y llevarla a la realidad poh, llevarla a la práctica, porque tú puedes realizar la práctica física contigo, pero también tienes que hacer el acto, quizás ponerlo en acto de ofrenda, el terminar ese episodio, como cerrar el círculo, entonces me vi afectada mucho de la pierna” (Jenifer 35)*

*“Yo estoy en esa etapa en el yoga, que te mencionaba, que era como sanar este aspecto materno que en donde me encontré con una práctica muy fluida, en donde yo alcanzaba muchas posturas, que no creía que las lograba y me di cuenta que cuando sentí que las estaba logrando el cuerpo se cerró, se apretó ¿Por qué?, porque necesitaba colar esta violencia ejercida por la mamá en este caso, yo no tuve una infancia muy bonita con la mamá, pero se logró sanar, se logró sanar después de... tengo 35, se logró sanar después de 30 años, pero tampoco la puedo castigar, porque fue su sistema de aprendizaje por parte de mi mami”. (Jenifer, 35)*

El cuerpo en tanto construcción simbólica teñida por la subjetividad de la entrevistada, es experimentado como un colador que suelta y deja caer las marcas de la violencia y ausencia de la madre, en este proceso su cuerpo comienza a ser para sí porque puede ayudarlo a sanar con autonomía, además de remirar y repensar el deber ser de la madre propia como parte de la sanación.

“La única manera de conocer el cuerpo- escribe Merleau- Ponty- es viviéndolo; es decir, tomando por mi cuenta el drama que lo atraviesa y confundirme con él. Yo soy, pues, mi cuerpo, por lo menos en la medida en que tengo una experiencia y, recíprocamente, mi cuerpo es como un sujeto natural, como un esbozo provisorio de mi ser total” (Le Breton 2010: 22).

### ***7.1.5 Traspasar el Miedo***

El miedo, temor o susto es un concepto que aparece en el discurso de la mayoría de las entrevistadas, se manifiesta de diversas maneras y el acto encarnado de trascenderlo es identificado por ellas como un momento clave vinculado con la necesidad de cambio, franquear el miedo parece ser una suerte de ritual íntimo que ocurre al iniciar la práctica de yoga, sin embargo “aunque las percepciones sensoriales parecen emanar de la actividad más secreta del sujeto, no dejan de ser social y culturalmente modeladas” (Le Breton 2010:41). ¿Miedo a qué? a quebrarse, a estar sola, a realizar actividades, a remirar su historia, a reconocerse, a responsabilizarse, a envejecer y no poder más, el miedo en las mujeres, nos dice Lagarde (1994), tiene que ver con la transgresión de normas que las hagan salir de su posición de subalterna. ¿Cuántas necesidades no han sido correctamente satisfechas en la vida de las mujeres sólo por miedo? Por lo tanto, las primeras prácticas de yoga implican la aparición del miedo y con ello la necesidad de abordarlo.

*“se viven aspectos dolorosos porque uno se da cuenta de donde las caga, uno se da cuenta de sus errores, ya no te podi hacer la lesa y eso es tremendo, o sea desde la frustración de decir “¿por qué yo no avanzo en esta asana, por qué este hombro está tan cerrado?” y en el camino descubrir “¿Que es esta cantidad de miedo enorme que tengo, que es esto?” Y entonces enfrentarte a tu lado oscuro derechamente” (Carolina, 37)*

*“es un misterio bacan de descubrir, es un misterio que, que no te da miedo porque te trae tantas cosas que te ayuda a redescubrirte” (Maritza, 52)*

El reconocer en el cuerpo una dificultad de movimiento o un cierre representa identificar un aspecto que está paralizado, la frase “el miedo paraliza” cobra sentido porque es el miedo el que surge en el ejercicio de mover el cuerpo, al salir de esta parálisis con ello también aparece el “lado oscuro” y la necesidad de armarse de valor para iluminarlo, para remirar sus propias vidas, cuestionarse, reconocer errores, enfrentar etc. Enfrentar y superar el miedo entonces, es conectar con la acción, con la actividad y la crítica, de ahí que el miedo sea una vía tan

efectiva para abrir camino a todo tipo de dominación, porque permite el estancamiento. Así mismo la sensación de apertura es también identificada con la pérdida del miedo:

*“yo le perdoné esa... como deslíz que tuvo, volvimos a estar juntos, pero yo me había quedado como con eso en la cabeza y decidí hacer algo para mí, empecé a practicar, a conocer gente, pero como que sentía que no estaba cien por ciento sanada, dadas las condiciones entre medio de la práctica sucedieron cosas, porque como que el yoga te abre, te da como aperturas mentales poh, te abre a un sentimiento aún mayor, que es como dejar la derrota atrás, dejar el miedo, entonces empecé a trabajar en ese momento, como el miedo a la soledad, que fue como lo primero que empecé a trabajar, como que el yoga no te abandona nunca, o te hace avanzar tres pasos o retrocedí tres pasos después, es como un constante crecimiento” (Jenifer 35)*

Por otra parte, atravesar el umbral del miedo es salir de la posición de inferiorización que las mujeres construyen de sí mismas en su relación con el mundo y con sus circunstancias, lo que es interpretado por las entrevistadas como una necesidad urgente de cambio, de romper con el sufrimiento y con la mirada conservadora de sí mismas.

*“Y fui, y era un centro de kundalini yoga y podía entrar a una clase gratis y entré. Y entre que me asusté al principio, porque kundalini es bien, no sé si han practicado kundalini pero <el grupo responde que sí> cantai mantras y con el turbante me dio susto pero me gustó y después al final me explicaron de que se trataba y ese fue mi primer acercamiento al yoga a los 16 años y ahí me inscribí y después empecé a ir todos los días y yo siento que a mí personalmente el yoga, a mí me salvó, me salvó, pero me salvó, yo estaba en un momento de típica adolescencia así deprimida, que había terminado con un pololo, me sentía súper mal con mi cuerpo, conmigo, mi autoestima, como que sentía que en esa época yo necesitaba un cambio en mi vida, necesitaba transformarme, necesitaba ampliar mi mirada, ampliar mi ambiente, y realmente si fue así.(Daniela, 32)*

Siguiendo el discurso de las entrevistadas de mayor edad, son ellas las que reconocen miedos asociados a la gestión de un cuerpo que ha dejado de ser el mismo y que ha perdido poder, este miedo también busca ser traspasado en la medida que el yoga es una práctica que se ajusta a todo tipo de edades, basta con atreverse para que la idea de apertura, de acción o movimiento traiga, al igual que para las más jóvenes, la posibilidad de cambio mental.

*“Yo era la más viejita, me sentía re mal porque iban muchos jóvenes, pero de a poquito creo que fui avanzando y bueno, cada cuerpo es distinto y cada uno va a su ritmo entonces yo no me achiqué y empecé “tengo que poder” así que yo creo que sí, a mí me cambió la vida, el esquema mental” (Rosario, 65)*

Así, el acto de atravesar el miedo en la práctica del yoga se logra materializar a nivel físico en la medida en que se alcanzan ciertas posturas, algunas que permiten apertura, otras que permiten empoderarse y encontrar capacidades inesperadas en el propio cuerpo, un esfuerzo doble cuando se es adulta mayor. Sin embargo el miedo, como toda emoción no es permanente, nuevos miedos van surgiendo, todos vinculados a la relación que las mujeres construyen con el mundo y la percepción que tienen de sí mismas.

Las mujeres de edad superior a través del cuerpo perciben la autonomía relativa que traen consigo las propias circunstancias de la vejez, al encontrarse con la intersección cuerpo-mujer- vejez resurge el temor a volver al lugar de la dependencia vital, ésta vez desde otra minoría.

*“siempre tengo el temor de resbalar, pese a que la Claudia me dice que no me voy a resbalar porque está el mat conteniéndome, ese es un temor que tengo lesionarme con una postura. ¡Que pasa también! que tú te puedas lesionar, como sirsasana<sup>23</sup> y otros ejercicios más, entonces yo ahí digo, como te dije: “yo eso no lo logré, yo creo que llego hasta aquí no más. Entonces te cuesta asumir eso, porque uno siempre quisiera lograrlo, hacerlo, pero te das cuenta que no, y de repente hasta siento temores, que no me vayan a decir “ya llega hasta aquí no más, porque ya no” <ríe> uno siente esos temores porque tú sabes que aquí*

---

<sup>23</sup> Postura del paro de cabeza

*en Chile a las mujeres y a la gente mayor, a los viejos nos segregan de una forma espantosa, espantosa, entonces uno tiene esos temores” (Jimena 77).*

Si bien es cierto que el miedo es identificado como una emoción vinculada a las necesidades que sostienen la motivación a practicar yoga, toda vez que esta práctica permite “enfrentarse, traspasar o perder el miedo” se torna crucial reconocer que, en tanto emoción, el miedo es variable e incierto, estando siempre presente en el imaginario de estas mujeres. Por lo tanto, la necesidad de base que aquí se identifica se vincula con la gestión de las emociones, todas cambiantes y movilizadas, tal como lo son las categorías que las afectan. “En esta vía ningún paso es en falso, y no hay peligros que acechen. Aún el más pequeño de los avances supone una liberación frente al miedo” (*Bhagavad Gita* Mascaró 2008: 91)

#### **7.1.6 Tener un momento para ellas**

Las mujeres logran identificar como necesidad el crear un momento sólo para ellas mismas, a propósito de una rutina que les resulta agotadora, surgiendo aquí el histórico imaginario de la “mujer multitarea” en relación a la tan mencionada triple jornada laboral caracterizada por la crianza, la mantención de la casa, el trabajo remunerado, y la participación comunitaria en algunos casos. El hecho de que la sobre explotación laboral de las mujeres se mantenga presente en el imaginario de las entrevistadas es alarmante, primero porque da cuenta del escaso interés en abordar este fenómeno como un asunto político y una responsabilidad del Estado, sino que además nos lleva a pensar en el poco valor que tienen las consecuencias de esta sobreexplotación en los cuerpos de las mujeres y a reafirmar que la idea de “mujer para los otros” que espera todo de los otros, que se define a partir de los otros y que por mandato patriarcal despoja el sentido propio de su vida para encontrar un sentido en los otros es entonces una mujer poseedora de un cuerpo con límites desdibujados por exaltar a los otros a través de la maternidad, la filialidad, la conyugalidad, el trabajo remunerado, el atractivo físico, la participación comunitaria etc. (Lagarde 2005), el estereotipo de mujer multitarea representa el impacto corporal de la opresión.

*“Yo creo que hay algo clave ahí, porque yo creo que todas las mujeres que van a yoga es porque quieren tener tiempo para ellas, <todas asienten> cachai,*

*porque en general los hombres construyen, tienden a construir su vida más para ellos por, con sus metas, sus propias metas y las mujeres como...históricamente nos hemos pospuesto mucho más, c que no tenemos muchos tiempos personales, más dedicada a los hijos, a la familia, el marido...” (Daniela, 32)*

*“De repente en la oficina, uno de repente con el estrés, con todo lo que conlleva trabajar, uno a veces anda hasta de mal genio como que no puedo, entonces el yoga a mí como que de repente me baja a mí los niveles y a veces lo necesito, sí. (Pamela, 50).*

*“Entonces ahora estoy viviendo un tiempo como para mí, bueno empecé yoga hace 7 años y me cambió la vida y de ahí no lo he soltado más, estudio también astrología , metafísica, tarot, todas esas cosas que me encantan, estoy viviendo un momento bien, porque es mi tiempo, ya me dediqué mucho a los otros.” (Rosario, 65)*

Cuando Rosario menciona que ya se dedicó mucho a los otros, se encuentra cuestionando un mandato de género arraigado durante décadas: los otros ya no son su contenido de vida, y por lo tanto la necesidad es encontrar un contenido nuevo, esta vez sólo para sí misma. Así el yoga le otorga la posibilidad de aprender, experimentar, lo que se traduce para ella en “vivir un momento bien” y por lo tanto su práctica de yoga es capaz de fisurar las estructuras de género, allí donde otras disciplinas o instituciones no lo habían hecho antes, permitiendo que el cuerpo sea su espacio de conocimiento, sensaciones, de lenguaje, un recurso propio.

*“Entonces, entonces tener un espacio para ti, para estar contigo y también sentirte, porque también históricamente es algo que ha estado súper negado, poder sentir con el cuerpo, es algo que ha estado prohibido cachai, conectarte con tu cuerpo, con tu deseo, es un cuerpo mucho más prohibido, más disciplinado, más cerrado, más como reprimido en todos los sentidos, entonces yo creo que es como un espacio que no sólo es un tiempo de conexión contigo personal, para ti, que estai haciendo algo para ti, es también un espacio de poder*

*sentir cachai, y sin juzgar, es como un espacio de todo el tiempo poder experimentar sin el juicio de nadie”. (Daniela, 32)*

Pensar en la idea de que las mujeres no nos permitimos sentir con el cuerpo da cuenta de una disociación con el mismo, es decir de una subjetividad desarticulada. Así la mujer objeto, la mujer tolerante al dolor, pero feliz por mandato, que se construye en base a los otros, no se le ha permitido estar en su cuerpo, por lo tanto la necesidad además de tener un espacio temporal para ellas es encontrar su propio espacio en su cuerpo y como cuerpo, un espacio que elude a la omnipresencia del poder, un espacio de emancipación.

### **7.1.6 La búsqueda de Calma**

La necesidad de calma es algo que aparece en la mayoría de los discursos de las entrevistadas, surge tanto a priori a la práctica de yoga, como después de las primeras experiencias y en ocasiones se ve interrelacionada con otras necesidades. Están comprobados los efectos que tiene el yoga a nivel del sistema nervioso autónomo, generando reacciones de calma ante el estrés crónico, ansiedad y depresión, razón por la cual es utilizada hoy en día de manera complementaria a tratamientos médicos y psicológicos.

La idea de calmar la mente está estrechamente vinculada con la posibilidad de vivir experiencias nuevas a través del cuerpo y de la curiosidad que representa el redescubrirse en un hacer distinto al cotidiano, lo cual justamente es percibido como ambicioso:

*“Si porque lo mío es más ambicioso, yo leí un libro que se llama “ciencias de los dioses” hace muchos años atrás, hace 27, 28 años atrás entrando a la universidad, leyendo ese libro, era un libro con edición limitada que hablaba de yoga como un camino para pasar de dimensión de un ser humano común a un ser humano que podía viajar a través del tiempo, que podía materializarse, daban el ejemplo de Babaji entonces yo dije “o que genial, no usar aviones y empezar a materializarme” <risas> entonces yo la verdad es que me metí a yoga por un camino bien ambicioso, porque yoga era, según ese libro el camino para calmar la mente” (Muna, 47)*

A través de la necesidad de fortalecimiento y flexibilidad del cuerpo, surge una necesidad mayor y considerada más relevante, la calma, la cual permite que la mente, los pensamientos, la ansiedad, el estrés no las afecten, la sensación de una “mente que atropella” que va contra sí mismas desaparece a través de la calma, vale decir un estado de no violencia consigo mismas y la sensación de estar más completas e integradas.

*“yo empecé a practicar yoga porque tenía curiosidad, pero, pero además no necesitaba, quería un entrenamiento físico, quería algo que me volviera más fuerte y más flexible y dije como: “a ver esto” que me llamaba la atención y había practicado yoga en la escuela de teatro, hay muchos profesores que te enseñan yoga como parte del entrenamiento, yo no sé bien por qué, yo creo que tiene que ver con esta sensación de apropiarme de mi propio cuerpo también, pero yo mantengo todavía las ganas de volverme más fuerte y más flexible, o sea esa motivación está intacta, como con esta sensación también como de ver hasta dónde puede uno llevar el cuerpo, casi como un experimento. Pero hace un rato ya que la motivación es mucho más profunda, o sea ahora la calma es mi motivación principal, la calma como ese lugar en el que uno siente que su mente no la lleva por delante ¿cachai? Yo antes tenía esa sensación, de que mi mente me atropellaba y ya no la tengo cachai ...o sea esta sensación de que yo soy una persona integrada no soy una mente que golpea los otros aspectos de mi ser o soy pura mente, están integrados y claro que conversan, pero conversan tranquilos, yo ahora estoy bajo un nivel de pega, enrome y el otro día me miraba y decía “qué lindo poder hacer todo este trabajo sin tener ansiedad” sin que me suba la adrenalina, hacer lo que hay que hacer y punto, se vive mucho más tranquila, así quiero vivir yo. No como antes”. (Carolina, 37)*

De manera tal que esa mente que atropella es el cimiento de la mujer incompleta, la mente que está incesantemente buscando lo que falta para ser perfecta, que nos sobre pasa hasta enfermar o volvernos histéricas, la mente que va por delante para encontrar el material que falta para dar el siguiente paso en la reproducción de la construcción cultural de la feminidad,

así la calma es el espacio de autonomía vital, la existencia real a partir de la plenitud cultivada por sí mismas, la calma también se traduce en “serenidad” y en “estados mentales positivos”.

*“Serenidad, eso fue así como una una paz, una sensación, independiente que si hubiera hecho las posturas, sabía, bueno me había interiorizado que significaba que el yoga, era paso por paso, era individual, esto no era colectivo, nada, cada uno iba a llegar a la postura en el minuto, la hora, el tiempo que fuera”. (Pamela, 55).*

*“el yoga no te lleva a una depre, a decir no, te ayuda a eso a que permanezca o que nazca en ti un estado mental positivo, que yo encuentro que es súper bueno hoy en día que andamos todos de repente achacados y esa negatividad que tenemos, yo creo que eso, fortalece los estados mentales positivos, yo podría decir que sí, que a través de la práctica eh se puede fortalecer eso, el estado mental positivo (Maritza 52).*

En definitiva, la calma que se experimenta a partir del gobierno del propio cuerpo, es una calma de impacto a nivel mental, capaz de disipar pensamientos negativos, traer serenidad en todo sentido, “en la quietud se disipa la carga de los pesares, pues cuando el corazón haya la quietud, también la sabiduría encuentra la paz” (Mascaró 2015: 10).

### **7.1.7 El insomnio y el perdón**

Superar el insomnio es una necesidad que dos de las entrevistadas han abordado a través del yoga, sin embargo una de ellas refirió no haber obtenido resultados satisfactorios:

*“Si, yo les iba a decir que yo llegué por el insomnio, porque si ustedes me preguntan qué problema de salud tengo yo, es el insomnio, es mi talón de Aquiles” (Jimena, 77)*

*“Yo pensaba esto, estoy hablando de hace muchos años atrás, que yo iba a llegar a la casa y me iba a quedar dormida y no fue así, entonces eso fue una frustración, entonces seguí yendo a ese que era como yoga general, una cosa así*

*pero con esa frustración, entonces después con el tiempo me di cuenta que eso no iba a resultar pero que sí, que iba a seguir. (Jimena, 77)*

*“me acostaba súper cansada eran la 1 de la mañana 1:30 yo estaba así con los ojos <gesticula ojos abiertos> sin ni un poco de sueño, había dormido dos horas y eso era todo y ahí me empezó a bajar angustia, o sea ya cuando veí que estoy con los pies haciendo así <gesticula movimiento> para poder dormir, yo dije “no aquí algo anda mal, no estoy bien, no puede ser que yo me acueste tan cansada y no duerma nada” (Maritza, 52).*

El insomnio es la dificultad para iniciar o mantener el sueño continuo, está comprobado que vivir bajo situaciones de estrés emocional agudo da paso a dificultades para conciliar el sueño a causa de estados de “hiperalertamiento”, además las estadísticas indican que el insomnio es más común en las mujeres (Lugo, Forero y Mondragón 2016), por lo tanto pensar en la necesidad de superar el insomnio trae consigo la pregunta por aquello que lo genera, vale decir, por las situaciones de estrés emocional que pudieran haberlo gatillado.

- *“Mira yo...fíjate que yo pensé que el insomnio era una cosa adquirida, porque mi mamá, cada vez que tenía un problema decía “no pude dormir” o ella tenía que ... yo vivía en Talca, entonces ella tenía que viajar a Santiago y decía “tengo que ir a Santiago” y ya estaba sin dormir, “no, no, duermo pésimo”. Entonces yo pensé que era adquirido, pero yo creo que ya no... que es falta de serotonina no más la que me falta, si, si pero hace muchos años que yo tengo el problema del insomnio.*
- *“¿Después de casarte?”*
- *Yo creo que fue después de casada, sí, sí. No sé si fue con el golpe... no se...yo todo lo malo se lo echo la culpa al golpe... ¡Como te marcó! , porque todavía te sigue marcando. Como nos cambiaron la historia que uno no puede perdonar, y uno dice “como siguen votando por la derecha” la mente de las personas es tan manejable, que de un día para otro le cambien la mente al país y los hacen votar por este Piñera” (Jimena, 77)*

*“Mi papá era tan estricto, tan estricto ...era un tipo tan...que me controlaba no solo a mí, a mis hermanas también, desde niñas nos controlaba, de chicas así.*

*Me tocaba ir al colegio al centro y él te tomaba el tiempo y él sabía que si tu salías a las tres, la micro se demoraba tanto, el calculaba lo que te ibas a demorar en tomar la micro, en llegar a la casa, en bajarte y si tú te pasabas de eso, era golpiza segura, era pelea segura y era miedo seguro, entonces uno como que andaba todo el tiempo como corriendo así, “hay se me fue la micro me van a sacar la cresta” ¿cachai o no?. Entonces, como te digo nunca fui insolente pero yo quería que el supiera que no estaba bien que fuera así, cachai” (Maritza, 52)*

Mientras el caso de Jimena se vincula directamente con la vivencia de la dictadura, el caso de Maritza está relacionado con la violencia de género que ejerció su padre contra ella, sus hermanas y su madre. Aun así, diversas circunstancias la llevaron a cuidar a su padre en el proceso de un cáncer terminal, situación que gatilló en ella el paso por un cuadro de insomnio, pero también por un proceso de sanación con ayuda del yoga.

*“...y ahí empezó su enfermedad, desde este cáncer quedó muy malito por las quimio, todo eso y se enferma del corazón, le da esta miocardiopatía dilatada, eso tenía mi papá, tenía un corazón de este volao < gesticula con sus manos el tamaño de un corazón dilatado> que le funcionaba un 40% ¿cachai? Pa mi haberlo cuidado fue un regalo en la vida, porque pude perdonar y perdonarme respecto a mi relación con él en el camino, entonces, liberarte de ciertos patrones, mi papá es un tipo autoritario, era un tipo golpeador, era un tipo malo y tener que revertir eso, el yoga me ayudó mucho, me deja con una tranquilidad tremenda, haber trabajado la compasión con él, porque tuve que ser compasiva, porque tu vai pa atrás y recordai las cosas que viste en tu niñez, mucha gente termina con mucho odio en su corazón, entonces es liberador, sacar todo eso de ti y el yoga ayuda en eso.” (Maritza, 52)*

El insomnio en ambos casos representa un síntoma de la relación con la “pedagogía de la crueldad” que busca colonizar y dominar en todos los espacios (Segato 2016), de manera tal que ambas son expresiones de violencia patriarcal, en el caso de Jimena con el espacio público, en el de Maritza ocurre con el padre en el espacio privado.

El yoga permite a Maritza realizar el trabajo personal del perdón, al cuidar a su padre en un estado de vulnerabilidad como es la agonía generada por el cáncer, (donde cabría analizar el significado de la miocardiopatía), la posibilidad de trabajar la compasión, de olvidar para sanarse a sí misma y de acompañarlo hasta la muerte “para no quedar trastocada” existe porque hay un hombre con rostro, nombre y parentesco en el momento y lugar para gestionar su proceso personal de perdón y sanación con ayuda del yoga y los aprendizajes que conlleva.

Por su parte Jimena tiene la experiencia de haber vivido el golpe militar, el exilio, el retorno y el vínculo cercano a la desaparición, nunca ha tenido la posibilidad de iniciar un proceso similar al de Maritza, porque la falta de verdad y la impunidad arraigadas no pueden dar paso a un proceso personal de resignificación de los hechos, ella se da cuenta desde el primer momento en que practica yoga que no es posible gestionar su sanación ante el peso de la crueldad y masculinización institucional y pública que generó el terror de la dictadura, así el insomnio es crónico porque el hiperalteramiento está arraigado, es el “terreno preparado para las nuevas formas del terror” (Segato 2016).

*“porque para mí esta cosa del insomnio, yo te hablé del insomnio, es una cosa fuerte y que el yoga no me lo ha cambiado, ahí no ha habido cambios, y yo tengo que tomar algo para dormir y también un anti depresivo porque si no el somnífero no funciona, están relacionados. Yo tengo años de ir al psiquiatra y sigo yendo al psiquiatra” (Jimena 77)*

La necesidad no resuelta de la superación del insomnio el caso de Jimena da cuenta de que el yoga no es “el remedio para todo” como se podría dejar ver en algunos discursos, pero sí es posible afirmar que permite a las mujeres llevar a cabo procesos de cambio profundo en la esfera privada, lo que no le quita la posibilidad de ser una herramienta para la participación política feminista, sino justamente lo contrario, una herramienta de repolitización de los vínculos que emergen desde el espacio doméstico y que han sido despolitizados en este caso por la dictadura, el proyecto histórico del capital y el terror de la violencia patriarcal.

### 7.1. 8 El rechazo a lo fitness

El interés o necesidad de poseer un cuerpo esbelto acorde a los cánones de belleza e ideal de juventud de nuestra era aparece en algunos relatos como aquello que en un principio las motivó a acercarse al yoga, sin embargo refieren que esta necesidad desaparece rápidamente, ya que al percibir aspectos más sutiles (como su efecto en el bienestar emocional, la relación con la esfera espiritual o la sensación de transformación) el interés por la práctica en relación a la estética cambia. Para estas mujeres las normas e imágenes estéticas de lo femenino pierden relevancia, así su experiencia con la práctica de yoga no es vinculable a la esfera de los cuidados cosméticos, experiencia que es vivida de la misma manera independiente de la clase o edad. El yoga tiene un desplazamiento en el imaginario de estas mujeres, de ser percibida como una actividad de culto al cuerpo a una disciplina transformadora.

*“quizás mi motivación si era como trabajar el cuerpo sin saber un poco que era mucho de eso, pero yo creo que eso como que se desarma rápidamente, una vez que uno se conecta, porque también el ashtanga tiene esta cosa de meditación en movimiento, entonces la práctica igual si o si te obliga a llevar la mirada hacia ti y yo creo, a mí al menos personalmente, es como eso lo que más me sanó y me impactó.” (Paula, 40)*

*“Por otro lado cuando uno empieza a practicar súper rápido se va dando cuenta, primero que su cuerpo no se va a transformar en el cuerpo de Barbie, para nada o sea, o yo no practico ¡suficientemente fuerte! No sé, pero no va a pasar eso y que la cuestión que más importa, tener cuerpo de Barbie o no, es interna, entonces en la cáscara está este primer impacto y hay que profundizar muy poquito para darse cuenta de que no se trata de eso, entonces el yoga mismo te, te quita esta, esta lógica, te va derribando esa imagen, te hace sentir tan bien contigo misma que te importa un huevo, si hay un royo aquí u otro allá y el pote tiene esta forma o tal otra, entonces claro ahora que lo pienso lo otro es el marketing alrededor del yoga y esto me parece que es yoga”. (Carolina, 37).*

*“hubo un momento en que mi ignorancia igual me jugó en contra y eh... prácticamente inicié la práctica de yoga por algo físico, porque era llamativo y quería conseguir no sé poh, el cuerpo de la chiquilla que está en Instagram haciéndose unas posturas maravillosas, pero después comprendí de que la realidad no era de esa manera y también retrocedí y he retrocedido un montón de veces con la práctica del yoga y siento de que, que va a la medida que tú vas soltando, a través de tus capacidades mentales, cuando tu cedes ante esa presión mental te dejas sentir, y al dejarte ya sentir le dai cabida al sanar, y al sanarte comienza una transformación, no sé si se entiende el orden”.(Jenifer, 35)*

La mayoría de las entrevistadas no reconoce dentro de sus motivaciones el interés de practicar yoga por sus posibles beneficios respecto del ideal de belleza, incluso logran identificar y problematizar los mandatos de las normas corporales de la feminidad y esbeltez como aquello que forma parte de la cotidianeidad en los espacios donde se realiza esta práctica. Vale decir, es un hecho que el yoga se encuentra dentro de las actividades que posibilitan la normalización de los cuerpos, una actividad que en su hacer puede reafirmar la idea de que “no basta con estar flaca, es preciso fabricarse un cuerpo firme, musculoso y tonificado, desprovisto de la menor insinuación de carnes fofas o blanduchas” (Lipovesky 1997: 124), contribuyendo entonces a la reproducción de este ideal de cuerpo perfecto que lejos de aportar a la liberación de las mujeres, las vuelve a ubicar en el cautiverio, presentándose incluso efectos nocivos en su salud física y mental como los trastornos alimenticios, “la conquista de la belleza ya no se concibe sin la búsqueda de la esbeltez, sin las restricciones alimentarias y los ejercicios corporales” Lipovetsky (1997:123).

*“nunca... pero nunca el yoga en sí fue como algo fitness para mí, uno lo nota si en las clases y conversando con otras chicas y todo, que hay personas que solamente van por eso, o porque está de moda, porque en verdad está de moda todo esto de lo natural, de lo verde, de lo ecológico, de lo orgánico, también yo siento que se pueden esconder muchos temas alimenticios y trastornos alimenticios en el tema natural, en un momento participé mucho de retiros por ejemplo, y en un momento me patió de los retiros porque también, como en todos*

*los espacios, encontrarai personas que son como muy... ya no es algo saludable cahcai, hay unos interminables y comida sana y prácticamente poca agua y como que también esos límites son súper delgados, entre que es lo sano y el autocuidado y lo natural y que ya está bordeando otras cosas, cachai entonces ahí hay como que tener esos límites y poder verlos también es interesante yo creo”. (Isabel, 24)*

*“como te decía, que llegan niñas jovencitas y llegan en noviembre y quieren quedar regias estupendas, yo venía de todo el año y...pero era otro cuento, pero ellas van como tú decías en búsqueda de algo físico primero (Rosario, 65)*

*“Exacto, sólo cambio físico, no saben, no tienen por qué saberlo tampoco, una persona que nunca ha practicado yoga y que quiere...no tiene por qué saber todo lo otro sutil que te enseña el yoga, no tienen por qué saberlo, ¿cachay? Pero si, he, he conocido gente que, que esa es su primera motivación”. (Maritza, 52)*

*“yo lo agradezco de gente que viene, y viene a consultar por yoga, nunca ha practicado, bastante de esas personas lo primero que preguntan es “¿Y sirve para bajar de peso”? viene súper rápido. (Carolina, 37)*

Se esclarece entonces que el yoga en occidente es principalmente una actividad guiada por la ideología neoliberal de salud, bienestar y los estereotipos de belleza, lo que sin duda viene a poner sobre la mesa la discusión sobre la estrategias de disciplinamiento de los cuerpos, en particular el cuerpo femenino, siendo real su presencia protagónica en la esfera del culto al cuerpo hegemónico, heterosexual, blanco y delgado, lo que podría respaldar la tan cuestionada idea de que el culto a la belleza femenina es un “recurso para recomponer la jerarquía tradicional de los sexos, para «poner de nuevo a las mujeres en su sitio», reinstalarlas en una condición de seres que existen más por su apariencia que por su «hacer» social” (Lipovetsky 1997:126), sobre todo si el mercado del bienestar y la salud en nombre del de “self management” esconde trastornos alimenticios y enfermedades relacionadas con la poca satisfacción respecto al inalcanzable equilibrio en la relación imagen corporal – éxito,

el yoga hoy en occidente puede ser fácilmente reconocido como un constructo para que el mercado permanezca inserto en la esfera más íntima de las mujeres.

En definitiva, se busca entender que el yoga debiese representar únicamente aspectos positivos en la trayectoria de vida de las mujeres, pues su entrada a occidente y a nuestros cuerpos en el marco de los imperativos estéticos de lo femenino es real y sin duda una estrategia más de administración de los cuerpos. Sin embargo, así como el poder construye un tejido que “atraviesa los aparatos y las instituciones sin localizarse exactamente en ellos” también la “formación del enjambre de los puntos de resistencia surca las estratificaciones sociales y las unidades individuales” (Foucault 2002:93) de tal manera que el yoga también representa la posibilidad de “ir más allá” así nuestras entrevistadas son capaces de crear sus propios imperativos, como “cuidar el cuerpo pero no explotarlo”, el “desarrollo del aspecto interior”, la “sanación”, “la espiritualidad” y “la transformación” creando nuevos espacios de resistencia, a mi juicio irreductibles.

*“Porque yoga va más...esa cosa que hay ahora tanto de destacar el cuerpo y la figura y postergan las otras cosas más interesantes y más importantes de la vida, porque tú te das cuenta que el cuerpo al final, claro tú vives con él y lo tienes que cuidar que se yo, pero de ahí a explotarlo no” (Jimena, 77)*

*“Y “¿qué dieta tengo que hacer?” y “¿Qué tengo que comer?” no, si yo creo que el yoga es más que verse bonita porque lo importante es verse bonita por dentro yo creo poh. Claro, un trabajo interior de uno, porque tú lo que llevas adentro lo reflejas afuera” (Rosario, 65).*

## **7.2 Autopercepción: Camino a la transformación**

En la medida en que las necesidades anteriormente descritas fueron satisfechas, como el manejo del dolor, otras fueron radicalmente eliminadas, como el interés por bajar de peso. Nuevas necesidades y motivaciones fueron surgiendo ante la garantía de bienestar, lo que las impulsó a seguir en la práctica del yoga, podría decirse que hay una suerte de la experimentación del cambio a partir de la práctica física y esto gatilla nuevas formas de auto percibirse.

Este capítulo tiene que ver con las nociones de ajuste o regulación emocional que las mujeres reconocen haber incorporado en sus vidas a partir del yoga, y como esto las lleva a pensarse y tomar decisiones de manera diferente, desprendiéndose de diversos imaginarios asociados a quienes solían ser, lo que trae consigo una identificación más profunda con el yoga, no sólo en lo personal, sino también desde el punto de vista cultural. Estos cambios son motor a la base de la transformación y a la vez resultado de la misma, como se busca expresar a través del esquema de la chacana, un proceso que no es lineal.

### **7.2.1 Alcanzar lo imposible**

Para estas mujeres el practicar yoga representó en algún momento de sus vidas traspasar autodefiniciones profundamente afectadas por la construcción cultural del género. El rango etario cobra particular relevancia a la hora de pensar el pasado, donde los obstáculos experimentados para iniciar la práctica y mantenerla dan cuenta de expresiones históricas de la subordinación femenina asociadas a la crianza y a la triple jornada, las cuales hoy en día perciben desde una perspectiva crítica. También se observó la existencia de una subvaloración de sus capacidades en el pasado, la cual se presenta resignificada en la actualidad, esto asociado principalmente a los límites de sus propios cuerpos. Las mujeres mayores reconocen el no haberse identificado con el ideal del cuerpo yogui esbelto y elástico que existía en los tiempos en que iniciaron sus prácticas, percibiendo el yoga como algo poco común e imposible de realizar, sumado a ello admiten que los obstáculos económicos y falta de tiempo fueron los principales impedimentos para (en base a la jerarquización de sus necesidades en la época) no seguir una práctica constante. Por lo tanto, pareciera que en la actualidad hay un cambio en el dominio y control de sí mismas que les permite dar prioridad a esta práctica y superar aquello que en algún momento las obstaculizó, lo que coincide con un cambio de etapa del ciclo vital, a propósito de la jubilación o ciertos niveles de estabilidad económica. Sin embargo el hecho de que hayan retomado eventualmente su práctica de yoga da cuenta también de un cambio en la percepción de sí mismas, de atreverse a hacerlo, vale decir de construir nuevos significados respecto de su femineidad y sus cuerpos.

*“En mi caso, yo siempre vi el yoga como algo que era muy lejano, estoy hablando de cuando era más joven, además los veía a todos tan flaquitos, y con*

*unos ejercicios que yo decía “cuando voy a... en la vida voy a poder hacer algo así” y un poquito inalcanzable también, porque en esa época de mi juventud era como muy caro, entonces no era tan accesible como ahora, esa es la imagen que tengo yo, como que era muy difícil y de poco acceso” (Ruth, 55)*

*“Yo conocí el yoga como 20 años atrás, la primera vez, era como en un gimnasio cerca de donde yo trabajaba, me llamó la atención y fui, era una señora bien de edad, pero yo la veía que era tan...como elástica para mí en ese tiempo ¡cómo podía hacer esas cosas! y empecé a practicar, pero el trabajo, el correr, los niños estaban chicos, yo salía del trabajo corriendo iba a yoga y no me servía mucho, pasaron los años y como te digo jubilé y empecé con problemas serios en mi columna” (Rosario, 65)*

*“yo siempre andaba buscando una medicina alternativa, porque necesitaba algo así, bueno después de ahí estuve un tiempo sin hacer nada por cuestión de plata, retomé después de muchos años, cuando ya pude pagarme las clases de yoga.” (Jimena, 77)*

*“Recuerdo que en alguna vez, o sea alguna vez, vi una imagen como en la tele, tiene que haber sido uno de esos programas de gente más evolucionada, así como el canal Europa Europa ponte tu...a alguien hacer algo así y mi pensamiento fue como “o sea me quebró en cuatro” <risas> ese fue mi pensamiento, debo haber tenido como, no sé catorce años o algo así, entonces fue siempre como una cosa bien distante (Karin, 42)*

La falta de autonomía económica y de tiempo, sumada a la comprensión limitada respecto de los alcances de sus propios cuerpos no es casualidad, sino que es producto de un imaginario y un contexto que nos llevan a comprender el cuerpo como armazón de la reproducción “regido por leyes del control social y de las reglas culturales” ( Montecino 2013: 16) es decir un cuerpo que si se sale del orden social que le advirtió de lo que es capaz, puede llegar a quebrarse, el yoga era en ese entonces percibido como inalcanzable en tanto práctica

incompatible con la construcción cultural de la feminidad y de la clase, efectivamente algo imposible.

Las practicantes de yoga logran resignificar lo que alguna vez les pareció una actividad irrealizable o incluso traumática. La imposibilidad encarnada de llevar a cabo un cambio de postura representa también la imposibilidad de un cambio de “posición” (Status) que es remirada hoy como aquello que han logrado trascender, un umbral que se traspasó, a veces a punta de sufrimiento, pero que hoy representa un goce.

*“Bueno, cuando estaba en esto de...recién me estaban diagnosticando el tema de la columna yo tenía una profesora, parece que era como media descendiente alemana. Entonces había que hacer la posición invertida para aprobar el ramo, y me dice: “usted ya que no va a saltar el caballete, no va a hacer el esto, no va a hacer lo otro, no quiere hacer nada, va a hacer la posición invertida”. “No” le digo “yo no me atrevo pa nada” “¡no lo voy a hacer!”. Entonces decidió ella en la desesperación, pa no ponerme un uno seguramente, o porque era muy alemana, que entre 6 me iban a levantar para hacer la posición invertida, y fue una cosa tan traumática porque lo que yo pensaba en ese minuto es “veo el mundo al revés” y era un sufrimiento terrible, miraba y veía el mundo al revés y sentía que se me daba vuelta todo, como que me giraba todo alrededor ¡hay fue atroz!, fue traumático, la odié, en fin, odié a todo el mundo, odié a la profesora, además las otras como que yo siento que lo disfrutaron, así como mover a este elefante que no se quiere mover. Y después, así como atemporalmente pensaba; una de las posiciones que más disfruto es precisamente pararme de cabeza (sirsasana), lo extraño de la vida digamos, porque es algo que me prometí solemnemente en la infancia no pararme de cabeza, porque era como ver el mundo al revés, una cosa que yo sentía que era una cosa imposible” (Karin, 42 años)*

El trauma de ser obligada a desobedecer el diagnóstico médico en el contexto de una clase de educación física da cuenta de que no es sólo su cuerpo el que se cambia de posición, sino que ella en su totalidad con sus circunstancias, su historia y las escasas herramientas que

tenía en ese momento para hacerle frente. Sin embargo su resignificación en la actualidad nos muestra que el yoga entrega las herramientas para realizar un cambio de posición gozoso, que es experimentado por el cuerpo con su totalidad: alcanzar el *asana* (postura cómoda) es también para ellas cambiar de prácticas socioculturales, vale decir alcanzar lo imposible.

*<<Savasana<sup>24</sup>, o sea mi savasana inicial era: “¿podré algún día dejar de pensar?”, “¿podré algún día...?” como esto de que “pon la mente en blanco, yo sé que es imposible, decía la profe” pero pa mi era una cosa como “a ver lo hice así, lo hice así” todo el rato así y pa mí es un tema con mi cabeza, en general no para nunca, entonces ahora mi shavasana es como <rostro relajado> <risas> ahora sé que eso no va a quedar grabado pero no sé cómo transformarlo en palabras, así como un “placer máximo” .(Paula, 40 años)*

En definitiva, como todo logro el llevar a cabo lo que se creía imposible para estas mujeres es motivo de goce, el logro de una asana trae consigo la percepción de haber alcanzado dominio de sus cuerpos y pensamientos, con ello la reinterpretación de acontecimientos de su historia, de sus propios alcances y por ende de la realidad en que se mueven, no sólo en la esfera física o mental como las conocemos, sino también en la esfera simbólica. Son mujeres que han logrado iniciar e incorporar su práctica de yoga que es, de acuerdo a la Bhagavad Gita, “seguir la senda de la acción” lo que implica actuar en el mundo desde la plenitud, el goce, la paz, para apropiarse de otro modo de ser, como diría Arendt, alcanzar lo extraordinario.

### **7.2.2 Quiebre de los moldes**

Los discursos refieren que con la práctica del yoga es posible dejar atrás representaciones de sí mismas que eran de carácter negativo, asociadas principalmente a estereotipos de lo femenino, pero también a la clase y la generación, esto es “salirse de los moldes” que antes las definían y permitirse nuevos comportamientos que traen consigo sensación de bienestar

---

<sup>24</sup> Postura del cadáver, “en esta *asana* (postura) uno se tumba sobre la espalda como cuerpo muerto ; al permanecer inmóvil y manteniendo la mente quieta mientras uno se halla plenamente consciente, resulta más difícil mantener quieta la mente que el cuerpo, así que esta postura aparentemente sencilla es la más difícil de dominar” (B.K.S Iyengar 2013)

“desde la revalorización de sí mismas las mujeres se han percibido plenas de valores positivos y han impugnado lo exterior a ellas” (Lagarde 2005: 798)

*“pero claro en las mujeres la sensación de que no tienen que encajar en ningún molde, yo creo que va creciendo muy rápidamente, o sea súper rápido”  
(Carolina, 37)*

Aparecen características como la autocrítica y la autoexigencia, las que parecen conformar un mismo molde: la autorevisión de la propia conducta, la mujer que no puede perdonarse un error o un descontrol, que busca permanentemente la perfección porque la mujer imperfecta “produce asombro y desdén” (Lagarde 2005: 396), luego viene la culpa y el castigo, por lo tanto es necesario dar lo mejor de sí misma, sin permitirse errores, la mujer es su propio panóptico, no puede equivocarse al transitar por las esferas que no le pertenecían, pero tampoco puede equivocarse ni descuidar las esferas donde ha transitado históricamente. Abrir el corazón rígido, sanar heridas, soltar la autoexigencia a partir del cuerpo en la práctica de yoga es quebrar el molde que sostiene el panóptico, permitirse actuar sin autorevisión, es traspasar el umbral de la *maya*, que condiciona su propia libertad y que no les permite participar de su sí misma.

*“no ser crítico con uno, porque uno es súper crítico con uno también, no se perdona muchas cosas, y vinimos al yoga muchas veces también con el corazón súper cerrado y todas las posturas en mi clase todo el rato es abrir el corazón porque tenemos que perdonarnos y perdonar a otros, traemos muchas heridas que nos hacen cerrar el cuerpo” (Muna, 47)*

*<<fui a una clase de yin yoga<sup>25</sup> y como, era todo el rato: “ vas a estar 10 minutos en una postura entonces olvídate de si lo estás haciendo bien, descubre la posición más cómoda” y en la séptima postura yo creo que logré algo como encontrar la comodidad, porque estaba todo el rato así, como en hacerlo perfecto ¿cachay? y además a mí me hizo mucho sentido esa clase, como ese tránsito de estar ahí en el poder soltar esa autoexigencia que la tenemos, aunque*

---

<sup>25</sup> Práctica de yoga que requiere de la mantención prolongada en las *asanas* (posturas) entre 4 y 7 minutos.

*uno no quiera ¿cachay? en el ser mamá, en el trabajo, no sé, cómo en todos los contextos hay un nivel de exigencia mayor siempre. A mí eso, al menos personalmente, me hace mucho sentido, como un momento de poder también mirar eso>> (Paula, 40).*

La percepción de haber superado la sensación de ansiedad aparece también en los discursos de estas mujeres, vinculado a la autorevisión de la propia conducta, la mujer ansiosa es la que se adelanta a posibles daños, que piensa siempre en la catástrofe y que sabe que debe tomar medidas necesarias para preverlo, esta mujer carga con la disforia, un sentimiento desagradable que la acompaña y le impide ser feliz, así desde la psicología la ansiedad es una reacción habitual ante situaciones estresantes, una reacción “normal”, lo que nos muestra lo efectivo que es el examen de sí mismas, como mecanismo de prohibición del poder que actúa en las mujeres. Sin embargo destacan como la ansiedad las carga de “basuritas” e “intoxica la mente” y aunque esté declarada la normalidad de este proceso, la percepción de que la práctica del yoga permite el manejo de la ansiedad y limpieza de la mente es impedir que la “normalidad” ejerza el control de sus vidas.

*“ Soy una persona como muy acelerada, muy ansiosa y que trata de dar todo el cien por ciento, pero ahora me doy cuenta de que tengo que dosificar, para no desgastarme y cuando comencé a dosificarlo empecé a comprender de que puedo generar mejores vínculos, ya no me lleno como de esas basuritas” (Jennifer, 35)*

*“No me quise casar por casarme, porque se me iba a ir el tren o que se yo, quise igual esperar el momento de estar enamorada de alguien y el conmigo, entonces yoga me ayudó mucho a calmar la ansiedad y las presiones externas de ser soltera porque yoga como que te hace sentir que tu vales independiente de lo que dirán por lo menos yo practico y me siento divina, aunque no tenga plata, en una época no tenía luz, no tenía plata pa pagar la luz, hacía yoga con la vela y me sentía divina igual y si no hago yoga la mente se me intoxica, y me lleno de toxinas.(Muna, 47)*

*“Yo me he notado que incluso me ha ido cambiando a través del tiempo el carácter, a veces pienso que hay algo que ha interferido en mí, en mi forma de ser, de repente no me tomo muy a pecho ciertas cosas, a veces me he encontrado reaccionando, que pienso que podría reaccionar mal, todo lo contrario, lo hago al revés, lo hago más serena, más tranquila, más calmada (Pamela, 50).*

La práctica del yoga y en particular la meditación y *savasana* (postura del cadáver) ayudan a restringir los pensamientos y experimentar estados breves o prolongados de tranquilidad, desde el punto de vista yogui es ahí donde comienza la transformación. El resultado de la restricción de pensamientos para estas mujeres les permite autoperibirse más tranquilas, calmadas, capaces de establecer mejores vínculos, desprenderse de estereotipos como la ansiedad e incluso encontrar la divinidad en sí mismas.

### **7.2. 3 El Devenir**

Se torna a este punto bastante evidente que todas y cada una de las mujeres que participaron en esta investigación han atravesado cambios profundos en sus vidas, en su forma de pensar, de ver el mundo, sus relaciones, su forma de comprender la libertad etc. Todas atribuyen a la práctica del yoga un cambio profundo y muchas veces radical en su devenir, eso las hace sentir que escogieron otras trayectorias, más creativas e insospechadas hasta por ellas mismas. Se autoperiben desde la diferencia y reconocen que a través del yoga han eludido destinos que eran predecibles y que parecían una “fuerza irrenunciable” no sólo desde la perspectiva del género sino también de clase y generación, logrando identificarse como mujeres que se resisten a “la repetición infinita de lo idéntico: el ciclo de vida que se realiza a través del cuerpo y de una subjetividad cautivos” (Lagarde 2005: 337). En el caso de las mujeres mayores el yoga les ha permitido subvertir los estragos y efectos de los años en sus cuerpos, pero además les ha dado un sentido a la etapa del retiro (por no decir jubilación) en el cual podrían haberse hallado sin nada que hacer, sin nadie a quien dedicarse, sin rumbo, así identifican que gracias al yoga ellas han logrado iniciar una vejez de mejor calidad, pues manifiestan total conciencia de lo que habría sido su destino en caso de no haber optado por esta práctica.

“- ¿has pensado como sería tu vida si no practicaras yoga, donde estarías ahora?

- Hay, yo creo que estaría postrada, a ese nivel...

- ¿En serio a ese nivel?

- Si, si, si o sea yo creo que yo estaría encerrada en la casa, poco menos que levantándome a las 12 del día en pijama dar vueltas y acostarme a las 3 de la tarde.” (Jimena,77)

“Veo personas de mi edad que dicen “yo no voy que me duele mucho la muñeca, que tengo el túnel carpiano” pero yo les digo “respira, inténtalo” si es que no nos podemos quedar así... ¡no! Imagínate como iría yo con mi columna si yo me hubiera frustrado y no voy más, no hubiera logrado lo que ahora he llegado y que ha hecho un cambio total en mi vida, entonces yo creo que ahí va como la fuerza de voluntad de la persona”. (Rosario, 65)

La voluntad adquiere relevancia cuando se piensa como el motor para mantener la práctica, pero también para renunciar al orden de las cosas, el cual a veces se piensa más cómodo y fácil. Así algunas de las entrevistadas pasaron por el difícil proceso de decidirse a dejar sus proyectos de vida para dedicarse exclusivamente a la enseñanza, práctica y transmisión del yoga, moldear su propio devenir ya no como aquello que viene dado y garantizado por saberes previamente aprendidos o etapas ya quemadas, sino como “la afirmación del carácter positivo de la diferencia, entendida como un proceso múltiple y constante de transformación. En él se renuncia al orden teleológico y a las identidades fijas en favor de un fluir de devenires múltiples” (Braidotti 2004: 132). El proceso, al igual que la práctica misma no es lineal, ni estático, pero representa sin duda una serie de beneficios que ellas no veían posibles en sus trayectorias previas, lo que les permite percibir con satisfacción la decisión tomada y reflexionar respecto a las consecuencias desde una mirada crítica.

“o sea era muy evidente que el teatro se había transformado en una especie de hobby que hacía en las horas que el trabajo (yoga), que me permitía sostenerme no sólo económicamente sino que también espiritualmente y también eh... diría yo socialmente, o sea como en esta sensación de que uno es aporte en cierto

*sentido, hace mucho rato que ya era el yoga y no era el teatro, pero siempre mantenía así como una pata como por siaca, hasta que lo solté y de nuevo fue el yoga el que me dio las herramientas pa soltarlo <ríe> entonces como verás el yoga me lo había dado todo y el teatro sólo me había quitado cosas, entonces era porfía quedarse ahí”. (Carolina 37)*

*“hubo un momento que dije “no ya no puedo más con el yoga, la gente no quiere yoga, no quiere sanarse con el yoga, voy a volver a lo mío, voy a volver a trabajar en lo que estaba antes y a darlo todo porque también me gusta”, pero la vida como que no me daba la posibilidad de hacerlo, como que no me dejaba trabajar ocho horas de trabajo y me generó, empezó a generar estos vínculos bonitos que yo los tuve cerrados por miedo y se volvieron a aflorar, a nacer otra vez, entonces si tú me preguntas como me siento ahora, me siento más empoderada, me siento capaz, siento que en el trabajo que esté lo voy a hacer posible, gracias al yoga, porque lo puedo dejar a lo mejor de enseñar, pero de practicar no lo voy a dejar, es una herramienta, es una llave que constantemente te va abriendo muchas puertitas”. (Jennifer, 35)*

En los *Upanishads* el devenir está relacionado con el conocimiento, así la frase “quien lo conoce lo deviene” nos dice que quien conoce el yoga llega a serlo (Araiza 2009), a través del conocimiento y aprendizaje del yoga las mujeres se ven enfrentadas a procesos de construcción de sus subjetividades y con ello de su devenir, el yoga entonces les entrega “nuevas formas de ser sin mapas ya inventados” (Braidotti 2004:), saben que les entrega múltiples posibilidades y con ello un estado de consciencia que también es crítica y que “se resiste a establecerse en los modos socialmente codificados de pensamiento y conducta” (Braidotti 2004: 31) en definitiva, independiente de la clase y la edad, ellas se perciben ante múltiples posibilidades.

*“esa parte dolorosa y esa parte placentera, dolor en el sentido que me cuesta llegar a la postura y placentera porque entiendo de que hay algo ahí, algo que está en mí y que tengo que descubrir, que no es solamente porque me ahogue, que no es solamente porque la postura me pueda dar miedo, sino que hay algo dentro de mí y eso me da,*

*me da placer, saber que voy a descubrir algo y que cuando lo descubra va a ser maravilloso” (Maritza, 52)*

*“Si, a mí siempre me calma la ansiedad la yoga, yo no sé lo que hubiera hecho sin yoga, yoga para mí es mi filosofía de vida es mi...es mi todo” (Muna, 47)*

*“me ha permitido minimizar los dolores que uno va sintiendo con la edad, propios de la edad...eh yo creo que también un poquito flexibilizar los pensamientos porque en el trabajo uno es como muy lógica, estandarizada, y esto te permite un poco jugar con otras cosas” (Ruth, 50)*

En síntesis, para ellas el yoga se ha transformado en un modo de ser, que les permite percibirse fuera de los encadenamientos normativos creadores de formatos de subjetividades y organizadores de la experiencia (Flores 2017). Un conocimiento y un modo de ser que escapa a la “repetición de un devenir inmanente”.

#### **7.2.4 El reencuentro con el cuerpo**

Considerando que el cuerpo en tanto construcción simbólica y la corporalidad en tanto condición humana (Le Breton 2018) han sido de importancia crucial en esta tesis se, torna necesario dedicar este apartado a cómo estas mujeres se autoperciben en relación a sus cuerpos. Se desprenden de sus discursos al menos tres tendencias que dan cuenta de un nuevo vínculo, más satisfactorio y saludable, que representa cambios positivos y significativos en su autodefinición, estas son: Reconciliación, diálogo y amor propio.

#### **Reconciliación**

Las mujeres indican haber experimentado una suerte de reconciliación de manera encarnada, que transforma la construcción subjetiva que hacen de sí mismas y de su propio devenir, esto implica para ellas reestablecer o establecer una relación que se hallaba completamente perdida a propósito de la no percepción del propio cuerpo o de la falta de apropiación del mismo, lo que tiene un correlato histórico que se desprende de la experiencia de ser mujer, así Basaglia menciona que “el ser considerada cuerpo-para-otros ya sea para entregarse al

hombre o para procrear es algo que impide a la mujer ser considerada como sujeto histórico social” (Basaglia 1983:40).

*“Yo tenía una...y tengo todavía, mantengo una separación bastante grande con el cuerpo, y entonces ha sido como una reconciliación corporal <ríe> no sé cómo explicarlo. Sí eso es, una reconciliación corporal, pero tenía una sensación muy de que el cuerpo era de otros, que este cuerpo era de otros, porque como me operé muchas veces, muchas, muchas, muchas veces, como que yo siento que hubo una fractura a nivel de inconsciente, entonces como que me dissocié de este cuerpo...siendo mi cuerpo... porque uno lamentablemente no puede elegir, “voy a habitar este ahora...gracias pero me voy a elegir otro”, entonces pasó que, el yoga me permite reconciliarme en un nivel, y pensando en el género, en un nivel de entender que este cuerpo, mal hecho, contra hecho, no respondiendo a los cánones, queriéndolo, no queriéndolo es el cuerpo que habito”. (Karin, 42)*

*“me impresiona cómo los cuerpos de las mujeres están tan dañados, a veces me pasa por ejemplo que alguna llega con su hija y siempre las niñas son así como ¡todo! cachay, yo a veces miro y como que “oh, así éramos” “así deberíamos ser”, un poco como reconciliarme con cómo era o como podría haber sido ¿cachay como que es un proceso terapéutico así súper clave pa mí, pa mí siempre yoga ha sido como un proceso de descubrir cosas como que me impresiono, con esto de la simpleza, uno lo ve de afuera y es como decir “hay que fácil, estar parado” (en alusión a tadasana<sup>26</sup>) pero claro, tomar consciencia de la simpleza de esas cosas ... quizás que te devuelve, pensando en que alguna vez la tuviste, la sensación de poder elegir, de poder... o sea pa mí, por ejemplo el tema de manejar el dolor de mi columna, ojalá alguien me hubiese dicho a los 15 “has yoga” en vez de usar ese corsé ortopédico del año uno”.(Paula, 40)*

La experiencia médica de ambas se relaciona particularmente con un diagnóstico severo en la columna, pero que está entrelazado con la construcción patriarcal del significante mujer,

---

<sup>26</sup> Postura de la montaña, “de pie, firme, erguido como una montaña” ( B.K.S Iyengar 2016: 62)

cuyo cuerpo, además de estar a disposición para el placer masculino y la reproducción, está a disposición para ser intervenido tanto por la medicina, como por otros dispositivos de poder en su totalidad lo que da cuenta de la condición histórica y arraigada de negación de la integridad física y psicológica de las mujeres y de su confinación al trabajo reproductivo, prevaleciendo el cuerpo modelado por la sociedad capitalista que puede ser arreglado y vuelto a reparar como máquina (Federici 2015). Es interesante es que esta experiencia en el caso de las entrevistadas trasciende la clase social lo que nos dice que el cuerpo de las mujeres en su función reproductora es siempre apropiado para la regularidad y automatismo exigidos por la disciplina.

El alcance de esto va más allá de aquellas intervenciones relacionadas a las funciones de reproducción o placer atribuidas culturalmente, como la mutilación de genitales o mamas, (con lo que nos encontramos comúnmente en la literatura y en las políticas públicas, cuando se aborda la temática de la salud de las mujeres) estamos hablando de la intervención de aquello que tanto a hombres como mujeres nos mantiene de pie, nuestro centro de gravedad: La columna vertebral. El mandato entonces es la disociación de las mujeres con sus cuerpos, el no gobierno del cuerpo de sí mismas, la pérdida de su proyección, es una expropiación encarnada, material y simbólica para reducir su subjetividad y su devenir, mantenerlas en cautiverio (Lagarde 2004).

La medicina, el mercado, la publicidad, las redes sociales etc., son la forma de actuar del poder que lleva a las mujeres a crear mapas sin coordenadas, con trayectorias ya dispuestas donde las posibilidades de elección son reducidas o no son, quitándose su propio valor en el proceso de su autoconstrucción se ven susceptibles a dañarse a sí mismas, aparecen entonces los trastornos alimenticios (obesidad o delgadez extrema) autoflagelo, vigorexia etc.

El yoga permite a las mujeres entrevistadas vivir una toma de conciencia, del “como pudo haber sido”, la opción que pudo haber existido, de la negativa a vivir una vida más vivible. A partir de su experiencia como practicantes de yoga logran reencontrarse con su eje y en consecuencia, reelaboran su mapa interno siguiendo las coordenadas de su propio cuerpo, esto les permite fortalecer la definición de sí mismas y por ende su subjetividad.

La práctica de *asanas* (posturas) permite gobernar el cuerpo para alcanzar la ligereza y que en ello podamos encontrarnos con la consciencia y por lo tanto con la senda a la libertad, de manera que mantener el cuerpo disociado es obstaculizar cualquier estrategia que encamine a la libertad. No es que este control del cuerpo ocurra solo en las mujeres, también viene ocurriendo históricamente en la diversidad de los cuerpos y sus circunstancias, como fue a partir del proceso de arraigo del capitalismo donde los cuerpos de los hombres adquirieron un valor relacionado a la producción y las mujeres a la reproducción o el cuerpo de los proletarios en oposición a los cuerpos de los burgueses (Foucault 2018), “los cuerpos son siempre cuerpos situados histórica y políticamente, sujetos a regímenes de poder/conocimiento que se suceden unos a otros y que lo instituyen como un objeto dentro de sus técnicas y practicas respectivas” (Fernández 2000: 144).

Sin embargo, en el caso particular de nuestras entrevistadas, esta percepción de disociación representa la ausencia total de valor de sus cuerpos, con el no poder reconocerse a sí mismas en ellos, lo que limita toda posibilidad de acción, desde el conocimiento de sí mismas hasta la disidencia, poniendo en evidencia que el cuerpo no es de naturaleza apolítica y no puede estar relegado a lo privado (de ahí su relevancia para el poder) como lo expresara Arendt en algún momento (Kristeva 2003).

*“quienes han sufrido alguna especie de vulneración física vuelven a vivir en su cuerpo, esa es la sensación “les vuelve el alma al cuerpo” ese dicho es tan aplicable al yoga, les vuelve el alma al cuerpo porque decíamos que el cuerpo, mente y espíritu son una sola cosa, pero pueden distanciarse, o sea uno puede sentir que vive fuera de su cuerpo y volver a moverlo y volver a sentir lo fuerte y volver a sentir que son, que lo manejan, les devuelve las ganas de habitar su cuerpo, de habitarse, volver a gozar su cuerpo yo creo que es fundamental o sea para quien ha sido vulnerado o por la medicina, o por el abuso de alguien o por si mismas incluso, volver a sentir rico su cuerpo, a sentirlo como una casita, yo creo que es súper claro, súper claro, sentirse sanas poh, en verdad sentir que la energía recorre su cuerpo” (Carolina, 37)*

*“Entonces es un proceso de liberación poder tomar decisiones sobre el propio cuerpo, yo no sé si todas las mujeres...yo creo que todas las mujeres en general no tomamos decisiones, creemos tomar decisiones sobre nuestro cuerpo, pero en realidad no tomamos decisiones sobre nuestro cuerpo, hay ahí un tema de género que tampoco lo resuelvo pero que es así. Entonces ha sido claro el liberar un poco de esta idea de encadenamiento a un cuerpo... por qué no decirlo, violentado, no violentado en el sentido sexual, pero violentado, porque las intervenciones son una cosa violenta encuentro yo, además 20 años atrás era una cosa medieval, por lo demás” (Karin 42)*

La frase “me volvió el alma al cuerpo” comúnmente representa alivio cuando se está pasando por una situación crítica o estresante, en estado de alerta, expectante a una noticia, es un estado de paralización. No es casualidad que las mujeres refieran haberse sentido así, viviendo su cotidianeidad en un estado de paralización o suspensión, el hecho de mover el cuerpo a partir de la práctica del yoga significa reanudar el torrente de energía que fluye por un territorio personal y, como una casa, querer llenarlo de situaciones, experiencias, recuerdos, adornos que invitan a resguardarlo, hacerlo propio, habitarlo y reconocerse en él.

Es importante señalar, que el alcance de este proceso “paralizador” de las mujeres es de tal magnitud que no solo tiene que ver con la disociación se sí mismas con sus cuerpos, sino también la disociación entre ellas, ejemplo de esto es la histórica desarticulación y desorganización que la medicina ha logrado gatillar en los círculos de solidaridad y conocimiento en torno a la salud de las mujeres, esto da cuenta de que la disociación experimentada entre el cuerpo y su sí mismas, se entrelaza con una disociación de las mujeres con el cuerpo social, “no hay ninguna ruptura entre la carne del hombre y la carne del mundo” (Le Breton 2010). En definitiva, devolver el alma al cuerpo significa que tanto el cuerpo como los productos de él se reencuentran, se reconcilian y les vuelven a pertenecer.

### ***Diálogo***

Las mujeres entrevistadas concuerdan con que a partir de la práctica de *asanas* han logrado “sentir sus cuerpos”, percatarse de que a través de ellos pueden percibir y expresar el mundo,

lo que trae consigo cambios profundos en distintos niveles, y la experimentación de sensaciones de goce, bienestar, dicha. Logran percibir unión entre sus cuerpos y sus sí mismas, los sienten expresarse y logran comprenderse a través de ellos. Así el reencuentro con el cuerpo implica también un diálogo para la reconstrucción de su subjetividad.

*“Bueno, yo al principio llegué como les conté bien lesionada físicamente, entonces no podía cruzarme de pierna, que se yo y me fui un poco así como bajoneada pero yo dije, “no, no me la va a ganar, yo voy a seguir” así que de ahí comencé a practicar, claro al otro día amanecí pero adolorida total, los primeros días fueron terribles, me dolía todo el cuerpo, no podía subir escaleras, pero si me estaba doliendo, el cuerpo estaba gritando porque realmente estaba bien haciendo las cosas, porque antes estaba ahí como sentadita no más, me dolían las rodillas, después ya empecé, no me dolían las rodillas, después necesitaba ir a yoga”. (Rosario, 65)*

*“Como que entras en una profundidad mucho mayor, como que tuvieras un nivel de, de sutilezas mucho mayor y claro, madurando la práctica, la meditación es como, así como lo más hermoso, es éxtasis, entonces es tan distinto poh, es tan distinto como cambia tu mente, como cambia tu sensación en el cuerpo, como de sentir el cuerpo vivo” (Daniela, 32).*

*“poder sentir cada célula de tu cuerpo, cada parte con cada detalle, estar sólo en una postura...en tadasana simple, que tú puedes decir, “que fome” así como la más simple de todas, poder estar ahí muchos minutos y poder como realmente hacerte consciente de cada parte de tu cuerpo y de disfrutarlo, como de sentir que estai ahí es maravilloso, yo creo que es eso, cada vez sentir más y en todos los aspectos de tu vida” (Isabel, 26)*

*“Incluso cuando se estira un músculo y te tira y te tira y uno dice como “o que rico” que masoquista, pero es ¡rico! Al final de la práctica goce absoluto, ¡absoluto! o sea la cantidad de endorfinas que uno tiene y la sensación de*

*apertura hermoso, también la diversión de ir a esos lugares que uno no va, como decir: “a ver”, desde la cuestión grande, “voy a hacer el paro de manos al centro de la sala” ¡pun! Me caí pa atrás, “chuta ya” o “oh me resultó” hermoso, y también en la cosa pequeña “a ver, voy a tratar de mover el tendón del isquiotibial de cierta manera ¡oh! algo paso” y una luz se prende, algo se comprende y se enamora”. (Carolina, 37)*

De acuerdo a lo señalado por Geeta Iyengar “un dolor saludable es una molestia que se produce cuando aumentamos el campo de acción” (G. Iyengar 2008: 80) vale decir, cuando nuestros cuerpos están logrando alcanzar mayor posibilidad de movimiento y elongación, y si bien esto se aplica al campo de acción de la carne (nuestros huesos y músculos) en la práctica de *asanas*, también es aplicable más allá de las fronteras que le atribuimos al cuerpo mismo, es decir la sensación de sentir el cuerpo tan profundamente además de ampliar sus horizontes a nuevas formas de comprensión de sí mismas, permite nuevas posibilidades de acción, es la recuperación de su autonomía vital.

Lagarde (2005) señala que en la sociedad patriarcal el ciclo de vida cultural de las mujeres se estructura en dos ejes fundamentales: el cuerpo vivido desde la sexualidad y la relaciones con los otros, constituyéndola a lo largo de su vida como un ser incompleto que está en transformación permanente. Sin embargo las experiencias de goce y dicha que estas mujeres experimentan a través del cuerpo permiten, al menos en cierta medida subvierten esta afirmación, primero porque comprueban su cuerpo vivo desde otras dimensiones que no son la sexualidad, donde el placer también puede hacerse presente a partir del movimiento y el no movimiento de las *asanas* y en segundo lugar porque la relación de entrega para con otros pierde relevancia respecto a la relación con su sí misma, le es posible comenzar a comprenderse desde la completitud.

Por lo tanto, la experiencia de sentir el cuerpo en profundidad, es un proceso de subjetivación que es percibido de manera trascendental por las mujeres, antes impensado, experimentan la no dualidad. Se revela ante ellas su unicidad, antes de ser reconocida en el mundo por su presencia ante los otros logra reconocerse a sí misma, el yoga les permite llevar a cabo este encuentro. El *atman*, se manifiesta.

Otro aspecto que surge a partir de los discursos y en relación con la percepción del cuerpo vivo es la sensación de una apertura encarnada que representa la salida de emociones y recuerdos alojados dentro del propio cuerpo, en particular en la zona del pecho, esto no solo se presenta como la gestión de emociones a nivel físico, sino que como su reconocimiento y canalización, lo que ellas identifican como un proceso complejo al cual le asignan diversos valores, incluso la sensación de libertad. Cobra aquí relevancia el concepto de encarnación, entendida como el “proceso mediante el cual nuestra corporeidad se convierte en fuente básica de sentido” (García 1994: 61), tiene que ver con la idea de “entrar en la carne” de manera que todo se puede alojar en nuestros cuerpos, así encarnamos la historia, los marcos de sentido, las construcciones sociales y culturales, las experiencias personales, las tristezas, etc. Todo se vive de manera encarnada y la experiencia de estas mujeres nos indica que el yoga permite desencarnar lo que nos daña.

Se identifica en los discursos de las mujeres la experiencia de encausar sus emociones hacia espacios que trascienden sus cuerpos. Si la subjetividad de las mujeres corresponde “al adentro” (Lagarde 2004) es decir, una subjetividad de la reproducción que surge y se sostiene solo desde sus mundos interiores para los demás, estamos entonces frente a una práctica que permite a las mujeres expulsar de su interior todo aquello que viene a “expropiar su yo” y “construir otro adentro personal, otro yo que no sea el adentro social y cultural poblado por otros” (Lagarde 2004: 336). Finalmente el yoga como práctica que logra resolver necesidades se va transformando no sólo en un medio sino que en un fin, esto da cuenta de que las motivaciones iniciales para realizar yoga son desplazadas por la sola motivación de mantener una práctica constante, toda vez que les permite construir una subjetividad más plena.

*“y el yoga siempre me ha acompañado en distintos momentos, yo creo que al principio lo que yo más sentía era como un...como una descarga...o sea cada práctica, yo concuerdo contigo hay posturas donde en verdad te tocan fibras emocionales y senti como ese deseo de llorar o sea esto de que habla mucho de la psicología corporal de los cierres, que uno tiene corporales en ciertas partes, de las corazas que uno va creando yo lo creo completamente o sea, estas aperturas de pecho cuando hay clases solo de apertura de pecho, que a veces la*

*Caro ha hecho <risas> yo termino así pero removida completa, como que hay algo más, te mueve algo más, entonces al principio mis clases yo creo que eran solo de botar” (Isabel, 26)*

*“Hay dolor físico y hay dolor emocional también, yo a través del yoga pude descubrir que las emociones se pueden salir en una postura, al llegar a una postura, he terminado haciendo puchero después de una postura. Y haciendo urdhva dhanurasana he terminado así, si me preguntai no sé qué es, no sabría decirte “si, es por esto” cachay, siento que hay algo que está reservado pa mí y que cuando lo descubra va a ser pero maravilloso, ¿Cachay? Eso siento”. (Maritza 52)*

*“lloré, el primer día que tomé la clase de yoga lloré haciendo la araña (Urdhva dhanurasana) porque sentí que como que me dolió el pecho, pero un dolor como emocional, como cuando tienes ganas de llorar...entonces dije “que es esto, que me está pasando” y las piernas me empezaron a tiritar y paré y lloré. Pero en la mía así como que quería salir, llorar, no quería interrumpir, lloré así piola o sea tranquila y después el profesor me preguntó qué había pasado y todo y le expliqué pero el no supo acogerme como sentía que debería haber sido acogida en ese momento, pero me entregó la información clave, me dijo: “esto va a pasar si o si” ...yo respeto mucho el kundalini, por lo mismo, me abrió una... como una posibilidad de amarme, de sentir que mi cuerpo está vivo, y que aunque esté creado por múltiples células y juguitos que pasen por él, también es una energía, es como yo conecto todo desde, desde la raíz misma”.(Jenifer, 35)*

La apertura de pecho trae consigo el quiebre de una coraza, la descarga de un peso que llevan consigo y que de alguna manera representa diversas experiencias de daño emocional, desde la perspectiva de la psicología corporal, Lowen (2005) señala que el cuerpo tiende a crear corazas como una forma de defensa para evitar que nos hieran, tal como funcionan todas las corazas musculares que han sufrido lesiones. Respecto a la a rigidez de la pared pectoral esta actuaría como un peto que protege el corazón, las lesiones en este caso no son físicas, sino de carácter emocional. Así la postura *Urdhva danurasana*, donde *urdhva* significa “hacia

arriba” y “*Dhanu*” significa arco, (postura del arco hacia arriba) más conocida como “araña” consiste en una flexión hacia atrás avanzada de gran dificultad, la maestra yogui Geeta Iyengar en su libro “yoga para la mujer” señala que esta postura tiene un efecto mágico sobre la mente fortaleciendo emocionalmente, relajando y animando. Vale decir, la apertura de pecho que se produce en esta profunda flexión de columna rompe las corazas paralizadoras a fin de alcanzar un fortalecimiento y flexibilidad, ya no una posición de defensa, el efecto de esta postura efectivamente responde a la sensación que las mujeres describen, la idea de que “algo pasa” un misterio se produce, se adquieren nuevos poderes. Esto tiene un correlato con el folclor de la India en tanto los yogis eran considerados magos en la medida en que su práctica les permitía adquirir “nuevos poderes” o “*Siddhi*”, desde el punto de vista del género romper las corazas no puede ser reflejo de otra cosa que salir del cautiverio y recuperar su poder.

En definitiva, para el yoga el poseer un cuerpo es tener la capacidad de vivir experiencias, y “solo a merced de las experiencias se obtiene la libertad” (Eliade 1966: 51) los dioses no pueden experimentar la libertad plena porque carecen de cuerpo, las experiencias tienen función ambivalente porque esclavizan pero también incitan a la liberación.

#### ***7.2.6 Amor propio***

Además de la percepción de reconciliación y diálogo con el cuerpo propio, aparece la autoaceptación, así refieren que la práctica de yoga les ayuda a comprender su cuerpo, aceptar tanto sus alcances como la imagen de sí mismas desde el aprecio, surgen valoraciones más positivas que les permiten volver a jerarquizar sus necesidades y motivaciones. Es para ellas el empoderamiento de un cuerpo que antes estaba dissociado y que ahora se encuentra en armonía con su sí mismas, un proceso constante de mejoramiento, de autoconfianza y autoestima, que permite a las mujeres reconocer el valor de autocuidarse y mostrarse dispuestas a hacerlo a través del tiempo.

*“entonces por ejemplo, yo no voy a lograr estar derecha, o yo no voy a lograr abrir el pecho todo lo que lo van a abrir los demás, pero yo me empodero cada*

*vez más de este cuerpo que es distinto, no sé si logro hablar de lo que...lo que yo creo que, y cada vez más, lo quiero más, converso con él...” (Karin 42)*

*“llevándolo así como a ese estado de como sentir el cuerpo, ahora diría que me siento... más... me amo más, me estoy como empoderando siento que esas cosas no importantes ya no están, siento que he podido autodesarrollarme, quizás el querer ayudar, porque siento que hay que ayudar, como dije al principio pero hay que protegerse también, siento que me he, me estoy protegiendo y a la vez entregando y si lo llevo así como te decía a una palabra es como el empoderamiento, el amarse, entregar ya a partir del amor. Empezar por uno no más”. (Jenifer, 35)*

*“Después mi relación con mi cuerpo el que ya... no sé yo tengo cicatrices súper grandes de un accidente, la cicatriz de las cesáreas y este relacionarte tanto con tu cuerpo y también ir entendiendo que el cuerpo es como una frutita que en algún momento bueno, se va a caer del árbol y se va a deshacer en la tierra, te va dando aceptación sobre esas cosas, yo recuerdo el momento en el que vi mi cicatriz enorme, esta del choque en la rodilla, y dije así como “Y ahora ¿Qué hago?” como qué hago con esto, y hoy día ni siquiera, ni siquiera pienso en ella, no me puede importar menos, como si no estuviera, o sea es igual que mi otra pierna, entonces te da una autoimagen mucho menos exigente contigo, entonces es más amorosa, yo me quiero más, no desde el ego, sino que de la aceptación”. (Carolina 37)*

En definitiva, el hecho de ser-cuerpo comienza a existir para las mujeres como acto autónomo, propio, personal, como fuente de placer o vitalidad, o como expresión que está presente en sus relaciones, acciones, batallas (Basaglia 1983). Las mujeres reconocen que han encontrado en el yoga una práctica que no va contra sí mismas, sino que las invita a conocerse, a resolverse, a partir de sus propios ejes corporales y no desde la expropiación, a descubrir en la infinitud y no en el individualismo la posibilidad de constituirse como sujeta histórico social y aún más que eso, de trascender la condición humana.

### 7.2.7 Autonomía

De los relatos se desprende que las mujeres se perciben más autónomas gracias a las herramientas que les ha entregado el yoga, esta autonomía se les presenta de diversas maneras, y va desde la idea de no tener que depender de otros para regular emociones hasta no depender para moverse físicamente en el mundo. La autonomía se relaciona con la idea de autoentendimiento, autodirección y autoregulación, siempre en relación con un ambiente dado que está en constante cambio, es alcanzar una meta prescindiendo de las condiciones ambientales. (Stierlin y Wynne 1997).

En el proceso de autonomía que refieren las entrevistadas el yoga, la meditación y la respiración, facilitan la conexión con lo que algunas consideran “una profundidad mayor” que les permite conocer y controlar mejor sus propias energías, desde emociones cotidianas, hasta sus orgasmos. La autogestión de sus emociones, implica para ellas volverse auto críticas, reflexivas, observar sus circunstancias desde otro punto de vista, esta sensación de autonomía es tal que llegan a considerar el yoga como una autoterapia, esto quiere decir que encuentran en sí mismas la capacidad de sanarse, así todas concuerdan con que logran sostenerse y levantarse solas ante situaciones emocionalmente complejas sin depender de otros, vale decir resistirse a la posibilidad de control de sus cuerpos y emociones por otros, crear espacios internos de realización y por qué no de resistencia.

*<<eh y yo siento que hasta ahora, para mí el yoga es algo que me conecta profundamente conmigo o sea que es como una auto terapia, es como conectarte con el cuerpo, conectarte contigo, es conectarte con el espíritu, con tu alma, entonces pa mi es, no sé, es algo muy profundo, o sea mucho más allá del movimiento de “que rico el cuerpo” es un encuentro profundo, profundo, un poco también lo que deciai tú, como uno aprende a sostenerse a sí misma, como a ser una guerrera, a sostenerte a ti misma, entonces viene algo súper fuerte o pasa algo en una relación y como a través del yoga aprendi a sostenerte a ti misma desde un lugar súper profundo, que no es que si te quebrai la pata no te podi sostener a ti misma, es desde un lugar súper profundo de conexión profunda con tu ser y eso también influye mucho en tus relaciones, como te parai, como*

*dejar de sentirse víctima de las situaciones o de las relaciones y como empezar a tomar control de ti misma o control de las cosas, darte cuenta de que tu estai creando todo lo que te está pasando, y también lo que decíai tú <mira a Karin> yo siento que también esa profundidad y esa conexión, también yo la vi en la sexualidad, como mucho más consciente de cómo se mueve mi energía sexual, de cómo la capacidad de poder controlar mi orgasmo” (Daniela, 32)*

*“hay algo en el yoga que te hace reflexionar sobre los problemas psicológicos, es como una terapia súper importante y como que se basa en esa terapia súper autónoma, donde tu como que no dependí de factores externos, depende solamente de tu respiración, o de lo que tú te quieras entregar como ser humano, como entender a qué viniste, que estay sanando, que estay llamando. Pero el yoga te hace que tú seas autónomo, que tu solito te levantí, que tu solito te abrací, que tu solito te mirí al espejo y que te digai “si weón” “si puedes, no te asustí, ten calma, trabaja la paciencia, empodérate, medita, si tení rabia, ya disfruta esa rabia, pero dale también a la templanza, a la calma, respírate, ¿por qué esa situación te llevó al enojo?, ¿por qué se te aparecen un tipo de patrón de personas repetitivas?”. (Jennifer ,35)*

Por otro lado, en las mujeres de mayor edad, la percepción de la autonomía se observa de manera mucho más explícita respecto a la corporeidad, ellas refieren poder moverse y estar en el mundo con mayor agilidad, facilidad y seguridad, sin requerir ser acompañadas en todo momento, les permite gestionar su devenir en cuanto a su salud y calidad de vida y por último la autonomía les permite pensar de manera distinta a su generación, desde una visión que también es más autónoma, como lo es reconocer el sometimiento masculino que vivieron en su juventud y criticarlo, hasta no permitir que su bienestar dependa únicamente de la medicina.

*“Cuando veo a mujeres de mi edad que viven cayéndose, o que tienen problemas para caminar, tanta cosa y que yo las puedo hacer o sea que no estoy en eso”*

*<<a mí me encanta caminar y caminar sola, o sea me encana estar sola, entonces yo eso lo veo ponle tú puedo estar una hora, dos horas caminando y sola, no necesito ese apoyo que necesita tanta gente que dice “no acompáñame que no quiero salir sola....tengo que andar con” entonces por ahí lo veo yo>> (Jimena, 77)*

*“yo veo así como ciertas diferencias también ahí, como que las, las niñas jovencitas que van mucho, van ávidas, en cambio las más viejitas vamos porque tenemos problemas de salud, porque queremos tener mejor calidad de vida y esto yo creo que, ¿no cierto? a nosotras nos ayuda poh. No remedios, yo soy anti remedios y anti doctor, yerbitas cositas que naturalmente, decreto que si me puedo sanar yo misma. Entonces es un cambio radical, bueno, bonito, esa es mi experiencia” (Rosario, 65)*

*“Tomar mis decisiones propias, a salir a decir “mira voy a ir al cine sola” claro, entonces yo tengo amigas o familiares que no se atreven, venir a tomar un café aquí con el diario sola, cosa que antes yo no hacía porque tenía que ser acompañada por él, y si el no venía o si él no quería yo no venía me entiendes, un sometimiento así, pero ya tremendo, tremendo”. (Jimena 77)*

### **7.2.8 Adiós a la Barbie**

La muñeca Barbie es originalmente alemana, fue una caricatura de un diario alemán que personalizaba a una secretaria rubia y curvilínea que sólo estaba interesada en encontrar un marido rico y en su apariencia física, pues era ignorante y pasiva en todo lo demás. Posteriormente la caricatura se transformó en muñeca y fue producida en el mismo país donde se originó, hasta que la empresa Mattel la compró y sabemos al menos en forma relativa el resto de la historia, la Barbie pasó a arraigarse en el ideal de mujer perfecta desde la infancia, portadora del discurso dominante en su cuerpo de plástico, es la máxima exponente de un cuerpo femenino hegemónico. El yoga, en nuestro país, ha tenido una entrada y desarrollo ligado a las tendencias del mercado internacional y las mujeres somos el foco de la publicidad para su mercantilización, razón por la cual no es de extrañar que la

“mujer Barbie” (rubia, delgada, curvilínea, blanca, joven, fuerte, sana etc.) aparezca practicando yoga en una serie de espacios publicitarios, vinculados al “fitness” y al “wellness”.

La figura de la Barbie aparece en el imaginario de las entrevistadas, la reconocen como el ideal a alcanzar a través del ejercicio físico que está presente en el imaginario de muchas practicantes de yoga, sin embargo todas las entrevistadas reconocen que el ideal de cuerpo Barbie no coincide con sus motivaciones para mantener una práctica activa de yoga, tampoco buscan autoperibirse como ella y rechazan el culto al cuerpo a partir de esta imagen, todas en algún momento se despiden de la Barbie que quisieron llegar a ser y con ello se quitan un peso de encima, dando relevancia a procesos de mayor profundidad anteriormente relatados, presentando una mirada crítica y reflexiva al respecto, y sobre todo autodefiniéndose desde la distancia y reconociendo que esta separación del ideal de Barbie es una postura de disidencia ante los valores del mercado.

*“Si a mí me pasa que vengo de una tradición en Iyengar no es un mundo de gente hermosa, los practicantes de yoga Iyengar no tienen cuerpos hermosos, no es esa su característica o sea en el, en el sentido patriarcal de la palabra hermoso ¿a?, pero si me ha pasado como, entre comentarios de alumnas, como decir “mi cuerpo no cuadra con el cliché del cuerpo de una profesora de yoga” yo no soy como una Barbie, ni lo voy a ser, ni me interesa y reconozco que eso tiene una carga”. (Carolina, 37)*

*“hay un prototipo y eso uno también lo tiene que trabajar porque eso a veces te inseguriza, a mí a veces me inseguriza como entrar a una clase de yoga y todas con peto y short así y no les sobra nada y es como “hoy que lindas las chiquillas” y uno así con su rollito <risas> pero son cosas que a uno les tiene que ir pasando. Porque no vai a una práctica de yoga a mirarte el rollito o a mirar lo que a uno le falta”. (Isabel, 26)*

*“cuando uno entra al camino del yoga una cosa va de la mano de otra poh, me voy dando cuenta ¿no es cierto?, voy elevando mi estado de conciencia, voy*

*diciendo “no como esto, no como lo otro” y eso mismo te va a llevar a que bajas de peso, a que le des dos vueltas a lo que vas a comer, a que tienes que cuidar tus articulaciones, entonces te van a llevar a eso, pero que pasa, claro que cuando llegan a ese querer verse bonitas, lo quieren al tiro, como decías tú (Mira a Rosario) quieren cambios así <chasquido de dedos> pa eso te operai” (Maritza, 52)*

*“fue una enseñanza para mi aprender a saber que uno cuando está gordo sigue siendo la misma persona, y que el cuerpo es malla, es solamente carne y que tú vas a querer que la gente vea la luz dentro de ti, no siempre acordarte de que eras una Barbie súper flaca, no y aprendí que yoga no solamente eran las torsiones complicadas, si no era el presente, fue parte de mi trabajo. (Muna, 47)*

Segato menciona que hay una destrucción constantemente renovada del cuerpo femenino, un espectáculo de su subyugación y subordinación, preguntándose por aquello posiblemente central, esencial y fundacional que depende de que las mujeres no salgan de ese lugar, señalando que “nuestro cuerpo nunca fue antes tan controlado o médicamente intervenido buscando una alegría obligatoria o la adaptación a un modelo coercitivo de belleza” (2016: 96). Por lo tanto despedirse de la Barbie el acto de resistirse a la reiteración del modelo coercitivo de belleza, es quitarle todo el contenido para hacer frente a la reconciliación y dialogo con nuestros cuerpos, al amor propio que es para estas mujeres expresión de su autonomía de su constitución como sujetas, es reconocer en el cuerpo un poder que es capaz de hacer frente al dispositivo de control y al espectáculo de su subyugación.

### **7.2.9 La cuestión de la espiritualidad**

A lo largo de esta investigación ha estado presente la espiritualidad, constituyéndose como un fenómeno que no puede ser ignorado, y que inevitablemente genera tensiones y nudos, porque es fácilmente vinculable con la idea de dependencia a la religión, a una fuerza mayor, a un Dios etc. Lagarde indica que la adscripción subordinada de las mujeres al poder, junto al pensamiento mágico, contribuyen a que sean firmes seguidoras de interpretaciones esotéricas y sobre naturales, que representan siempre a fuerzas externas u otros que

intervienen en sus trayectorias de vida, de ahí la facilidad para someterlas afectiva, ideológica o políticamente, son las primeras en seguir a gurús, consultar a magas, brujas, médicos, psicólogos y adivinos, porque sus dependencias, debilidades y carencias buscan depositarse siempre en otro. (Lagarde 1994: 307).

La espiritualidad, entendida en términos simples como aquello que va más allá de lo material, desde la perspectiva yoguica aparece vinculada a la palabra Dios, así la Bhagavad Gita nos dice que Brahman (espíritu cósmico en la filosofía Vendanta Hindú) es el supremo, el eterno y *atman* es su espíritu en el hombre (*El Sí -mismo*), el yoga es la vía para encontrar a este supremo que permanece en todo, incluso dentro de cada persona, y unir nuestra alma con él como propuesta de trascendencia a la condición humana. Desde el punto de vista de Lagarde esto responderá a la necesidad de depositarse en otro, su sujeción al poder, a su ser objeto, a su falta de protagonismo, incapacidad de develar los fenómenos que rigen sus vidas, la anulación de sus acciones y hasta la necesidad de encontrar la simbiosis con la madre en el otro.

Sin embargo, dos son los aspectos de la espiritualidad que permiten a las mujeres mejorar su autopercepción: La sensación de divinidad y la confianza. Hay aquí una comprensión de Dios de una manera completamente distinta a como lo venimos entendiendo, al menos desde el catolicismo y el cristianismo en tanto religiones dominantes. En primer lugar la idea de divinidad no contempla dualidades, así lo divino estaría en todas partes, esto abre la posibilidad de encontrar divinidad dentro de sí mismas, entendida más como “poder trascendental” que como un Dios vigilante, en consecuencia la espiritualidad adquiere sentido como una revalorización de sí mismas, ya no como objetos desde la obediencia, sino como seres divinos, en concordancia con lo que señalan las *Upanishads*: “el que conoce a Dios se vuelve Dios” (*Munsaka Upanishad*, Mascaró 2015:163).

En cuanto a la experiencia espiritual de las entrevistadas, esta tiene matices, algunas hablan de Dios, otras hablan de una fuerza superior, energía o divinidad, pero la mayoría refiere haber experimentado a partir de la práctica un estado espiritual que les permite dar respuesta a preguntas tan relevantes como el sentido de la existencia o del sufrimiento y desde ahí orientar sus propias acciones. El pensamiento mágico está presente tal como lo ha estado en

la historia del yoga y en su fusión con el hinduismo, así la magia más que una fuerza causal irracional se presenta como una experiencia subjetiva.

*“cada vez me convengo de que es así, o sea descubrí a través del yoga de que hay una divinidad, que hay una luz, que hay un ser, de que todos somos buenas personas y que no llegamos a conectar con el ser ese que tenemos allá adentro, que hay un ser bondadoso dentro de ti, que hay un ser compasivo dentro de ti y que no lo has descubierto por una u otra razón, cachai” (Maritza, 52)*

*“siento un poco más esta consciencia suprema que nos rodea, que hay otra cosa más por la cual nos conecta y siento que la práctica del yoga te da eso. Tú lo podí tomar o no, la espiritualidad es muy personal, pero para mí es eso, como esa profunda conexión con algo más y que te llena y te cambia mucho la vida en, en muchos ámbitos, no por eso vas a ser mejor persona, no por eso... no siento que seai, que seai la mejor sólo porque practicai yoga pero si te cambia, te cambia bastante” (Isabel 26)*

*“no tenía ni un peso, pero tenía luz divina, practicaba yoga y sentía el amor de Dios, de la luz divina del universo, de saber que era parte de toda esta magia y yoga me enseñó a saber que la semilla ya está dentro de cada uno de nosotros, como que no hay que luchar tato con la mente, hay que fluir, hay que vivir el presente, hay que estar aquí y ahora y yo si no fuera por yoga estaría todo el tiempo frustrada de que no estoy casada, que no tengo hijos, que llevo 20 años sin pololo, que no sé qué, en cambio yoga no, yoga siempre me ayudó a sentirme bien, con, sin... como eso es lo que más agradezco de yoga. (Muna, 47)*

El segundo aspecto que las mujeres perciben en sí mismas respecto a la espiritualidad es la confianza, confiar en algo que no entra dentro de las categorías de comprensión racional del mundo, es confiar en una fuerza suprema que excede a todo ser vivo, y por lo tanto permite a las mujeres entregarse a toda posibilidad, salir de las categorías que la encierran porque hay una confianza de que en esta infinitud podemos permitirnos otras cosas, aceptar la realidad y

las circunstancias puede ser la esclavitud de la pasividad o la posibilidad de liberarse y conducirnos a otros estados.

*“Claro, porque uno dice, “pucha hay algo grande enorme que me sostiene, esto que está sucediendo puede no ser tan malo como a mí me parece, respira profundo, confía” no desde la indiferencia, o sea no es la lógica del asceta que se va a la montaña, se desconecta del mundo porque ya el mundo no lo toca, pero si con esta sensación de que no eres tú quien controla la realidad, lo decíamos también en la entrevista grupal, como esta cosa de, “si yo repito tres veces éxito voy a tener” no, no es así la cosa, o sea no, no porque yo quiera que las cosas sucedan van a suceder, por lo tanto aquello que está pasando no es mi entera realidad, por supuesto que yo puedo activar ciertas cosas o desactivar ciertas otras, o sea mi accionar si cuenta, pero la realidad no depende de mí, me excede por mucho, yo tengo que aceptarla no más”. (Carolina, 37)*

*“Pero, pero claro, entonces es un lugar de confianza y a mí me hace sentido lo que dice la compañera porque confiar es entregar-se y liberar-se <ríe> creo yo, claro porque en el fondo para liberarte no es que rompí cadenas, como normalmente uno piensa, así como la liberación de los esclavos ¿a? no, confiarse en este caso es confiar en una energía, en lo espiritual, en lo que ustedes estimen...en este bien universal en...en una consciencia... no sé, no lo tengo claro, pero es en el fondo confiar en que vas a lograr a través de lo físico, llegar a un estadio distinto eso es lo que yo creo y lo que yo siento, entonces la liberación es, es un es un trabajo constante, porque además el yoga tiene una cosa muy bonita, que no es automático. No es automático, pero tampoco se niega a ti, como podría ser otra disciplina, que está bien cachai, como que hay gente que tiene habilidades y gente que no las tiene, pero el yoga no se niega, yo siento que no se niega a nadie”. (Karin, 42)*

*“el yoga es para mí como una meditación en movimiento, o sea bien conectado, yo le digo a los yoguis y yoginis cuando me cuesta una asana “ayúdenme” y lo logro, o sea le pongo todo mi corazón y toda mi fe en que puedo hacerlo, y la*

*respiración que es lo más importante y voy viendo que sí, puedo lograrlo”*  
(Rosario 65)

*“Claro, está esta idea de que cuerpo mente y espíritu corren juntos y uno tiene que eh... alimentar a los tres como si los tres fuesen tus hijos, o sea no sobre alimente a uno que le va a quedar obeso y el otro le va a quedar escuálido, reparta su energía en los tres y compréndase desde esta unión de los tres, pero además está esta idea de los átomos del mar de que dentro nuestro llevamos una chispa de lo divino, un pedacito, una llama que pertenece.. voy a usar la palabra Dios, que pertenece a Dios, o sea que nuestro ser individual es un pedazo del ser infinito, absoluto y eterno, no somos otra cosa o sea todos somos parte de esta misma cosa que es esta realidad, incluso Chimuelo el perro, o el pez que está allá debajo de las plantas o la planta o sea todo es parte de este plan divino, pero no solo plan, sino que del infinito mismo, o sea como que Dios mismo estuviera dividido en todas estas partículas, esa unión hay que comprenderla”*  
(Carolina 37)

En definitiva, la mayoría de las mujeres desarrollan su espiritualidad a partir del yoga y ello les entrega un lugar de pertenencia, una unión a un todo infinito y divino esto trae consigo la sensación de confianza que se vincula más en un ideal de igualdad que al de una relación simbiótica con el otro más poderoso. Al principio, el *asana* es incómodo y aun insoportable, su perfección se cumple cuando el espíritu se transforma en infinito es decir “cuando hace de la idea del infinito su propio contenido”. (Eliade 1966: 63).

**Imagen 3: Yoga Asanas mencionadas por las entrevistadas**



*Tadasana (montaña)*



<sup>27</sup>*Urdhva Dhanurasana (araña)*



*Sirsasana (Paro de cabeza)*



*Savasana (descanso final)*

---

<sup>27</sup>Imágenes disponibles en: <http://mahiyoga.es/tadasana-la-postura-de-la-montana/>  
<https://cheers.yoga/blogs/pose/urdhva-dhanurasana>  
[https://www.shutterstock.com/es/search/yoga+relaxation+savasana?image\\_type=illustration](https://www.shutterstock.com/es/search/yoga+relaxation+savasana?image_type=illustration)

### 7.3 Aspectos contrahegemónicos

Para Gramsci la hegemonía es la conjunción del dominio y la dirección política y cultural del conjunto de la sociedad por un grupo o categoría social como la clase, los fenómenos de hegemonía se encuentran en diversos espacios, desde las instituciones hasta las relaciones (Lagarde 1994). La hegemonía existe porque se sustenta de una dialéctica de consenso y coerción y como tal nunca es un proceso acabado, sino que está en constante movimiento, siendo renovada, recreada, defendida y modificada permanentemente, lo que va generando rupturas, resistencias, alteraciones, desafíos y conflictos por presiones que no le son propias, esto permite que resignifiquemos prácticas y sentidos permanentemente y que a su vez la hegemonía se reitere, y que domine sobre los hechos, las relaciones y las fuentes básicas para la existencia, un dominio general. Lo complejo de la hegemonía es que “constituye un sentido de la realidad para la mayoría ya que es un vívido sistema de significados y valores [que actúan] a una profundidad tal que las presiones y límites de lo que puede ser considerado en última instancia un sistema cultural, político y económico nos dan la impresión de ser las presiones y límites de la simple experiencia y del sentido común”. (Williams 1997: 131)

En el caso de las mujeres el consenso que se le otorga al poder hegemónico se sustenta en la construcción cultural de la categoría mujer desde la carencia (mujer incompleta) y la dependencia vital (que los otros sean su contenido de vida) lo que le da sustrato al sistema sociocultural, sus valores y significados. (Lagarde 1994) Sin embargo siempre existen mujeres fuera de la norma, apartadas de las circunstancias históricas específicas de su género, esto permite desde subversiones hasta hechos “trastocadores” que permiten proponer formas de vida elaboradas por ellas mismas para una nueva condición humana.

Nuevas propuestas culturales, éticas y políticas, que le permiten su constitución como sujetas históricas, inevitablemente este proceso implica toma de distancia crítica, deconstrucción y la incorporación de nuevas formas de vida.

La contra hegemonía por lo tanto son los esfuerzos y contribuciones de quienes se hallan afuera o al margen de los términos que impone la hegemonía (Lischetti 2006: 145) así Boaventura de Souza Santos señala que lo contrahegemónico puede aparecer difuso,

difuminado, muchas veces, en prácticas individuales y colectivas; es mucho más heterogéneo que lo hegemónico en sus expresiones. Sabemos también que a pesar de los claroscuros (contradicciones, armonías) que impregnan las prácticas sociales frente a los discursos hegemónicos, la lucha por el cambio abarca desde la creación de solidaridades hasta la formación de identidades de resistencia, requisito necesario para la constitución de un bloque histórico (Lischetti 2006:173).

A partir del análisis tanto de las necesidades, motivaciones y autopercepción de las mujeres desde su experiencia como practicantes de yoga es posible afirmar que han vivenciado cambios de gran envergadura y en todos los niveles, físicos, emocionales, corporales, culturales, simbólicos, sociales, etc. lo que permite afirmar que el yoga es sin duda una expresión de identidades y subjetividades en resistencia y por ende una actividad contrahegemónica que puede llegar a presentar grandes alcances.

A continuación se identifican los aspectos contrahegemónicos que presenta la práctica del yoga a partir del relato de las mujeres entrevistadas, tres son las dimensiones que se considerarán para esta última parte del análisis: La incorporación de normas contrarias a las que constituyen la perspectiva sociocultural dominante, el cambio de hábitos, transformación y finalmente el ejercicio de la libertad.

### **7.3.1 Incorporación de normas contrarias**

La incorporación de normas contrarias es un hecho contrahegemónico en la medida en que van reemplazando las reglas que ajustan sus conductas por otras que para ellas tienen mayor valor en tanto generadoras de reflexiones y formas de ver la vida que pueden llegar incluso a ser antagónicas, logrando diferenciarse con respecto a quienes solían ser, sienten que son otras, comprenden su “otredad” desde una perspectiva más crítica, lo que sustenta la percepción de cambio, bienestar y liberación. En esta dimensión es posible afirmar que la clase cobra gran relevancia toda vez que las mujeres de clase alta son las primeras en incorporar normas que para ellas evidentemente representan ciertos niveles de disidencia o de lo que ellas consideran disidente, así criticar la construcción cultural del género, poner atención hacia sus dinamismos interiores desde la sanación y desprenderse de los valores de

consumo de bienes materiales son las principales características de este ejercicio, todas se encuentran vinculadas con la idea de amor propio y hacia otros.

*“Claro, mis circunstancias siguen siendo las mismas, pero incluso mi relación con mis determinaciones es otra, yo sigo siendo mujer, pero soy otra mujer a la que era, o sea una mujer que da clases en short con las piernas sin depilar, sin ningún cuestionamiento al respecto hasta que como se comportan mis hormonas por lo tanto si soy más o menos irascible en cierta época del mes y luego esta relación con los otros de la que hemos hablado tanto, incluso filosóficamente yo ahora tengo otro background ¿Cómo se dice en español? Otro marco teórico, entonces no soy la misma definitivamente, mis prioridades son absolutamente otras...” (Carolina 37)*

*<<Ponte tú yo encontraba, y bueno era una realidad, que él era muy culto (su esposo), pero someterme a todo lo que el dijera “oye esto se hace así, se hace así, nos compramos la casa aquí porque queda más central en vez de otra allá, no, muchas cosas, yo que encontraba que mi mamá había sido sometida, yo también fui igual, sometida por el machismo, totalmente>> (Jimena 77)*

En el ejercicio de cuestionar normas arraigadas históricamente dentro de la clase alta e incorporar nuevos significados y valores contrarios, los relatos nos da cuenta de la diversidad que puede llegar a alcanzar la categoría mujer y de las distintas formas de dominación que pueden presentarse, desde la particularidad de su clase y rango etario, en su experiencia está el desprenderse del peso de un aparato completo un “poder legislador” que venía regulando su comportamiento y una “sujeta obediente” (Foucault 2018: 82). Diversos aspectos como la sensación de poner atención a su interior, de sanarse, de quererse y de no ser violentas, son nuevas normas y valores que vienen a evitar que las normas hegemónicas sigan cristalizándose o volviéndose efectivas.

*“la práctica igual si o si te obliga como a llevar la mirada hacia ti y yo creo, a mí al menos personalmente, es como eso lo que más me sanó y me impactó, como dejar quizás o ir desprendiéndose de estas imposiciones culturales. La paciencia,*

*la tolerancia a la frustración si o si te lleva a un trabajo mucho más interno, a mí me hace mucho más sentido ese proceso” (Paula 40 Ñuñoa)*

*“y siempre te enseñan como que no somos lo suficiente, necesitamos un auto, necesitamos no sé qué, no sé cuánto y no yoga te dice que Dios ya está dentro de ti y tampoco es ser un acróbata o un gimnasta y hacer todas estas posturas muy avanzadas, yo le digo a mis alumnos, es aquí y hora, tu cuerpo presente, da lo mismo si no haces la postura, es conectarte con tu respiración, alimentar tu cuerpo como tú puedes, es el presente, es agradecer, es aprender a amarse, porque si no nos amamos nunca vamos a amar a los otros. (Muna 47)*

*“Yo creo que lo más importante es la no violencia... o sea ese pa mi es el eje, por lo que decíamos, incluso el yo no sentirme violentada, pero también el deseo de no violentar a nadie, yo he pensado incluso en tatuármelo porque yo creo que tiene que ser una bandera <ríe> Ahimsa<sup>28</sup>, ¿no? La no violencia, no te levantas contra nadie, porque contra quien te estés levantando te estás levantando contra ti y esta sensación que a mí me, me tortura luego, cuando yo he sido agresiva y violenta, cuando soy agresiva y violenta, lo mal que me siento, no desde la culpa, me siento mal hay algo horrible en eso y entonces yo no quiero vivir mi vida desde ahí, yo no quiero volver a ser violenta y agresiva (Carolina 37)*

La incorporación de nuevas normas a partir de sus pensamientos, acciones y relaciones permite obstaculizar, desplazar o redireccionar el papel productor que desempeña el poder en sus múltiples formas y espacios, proceso que se da de manera distinta en las mujeres de clase baja. Por ejemplo, si en la clase alta la nueva norma es “no ser violenta”, en la clase baja es protegerse, alejarse y enseñar a cuidarse y evitar espacios que son violentos. Lo que llama la atención considerando que históricamente a violencia fue el principal medio, el poder económico más importante en el proceso de acumulación originaria (Federici 2018),

---

<sup>28</sup> No violencia, no en el mero sentido restrictivo de refrenarse de matar o de ejercer violencia, sino en el sentido positivo y global de amor que se hace extensivo a toda la creación. (B.K.S Iyengar 2013: 204)

vale decir de acumulación de fuerza de trabajo, cuerpos a disposición para ser explotados, uno de los imperativos de la diferencia de clases.

*“siento que protejo de alguna manera a la Amanda, y no me da susto darle autonomía, aun sabiendo cómo están las cosas ahora poh, que hay más violencia, se ven más casos de represión femenina, están los chiquillos y las chiquillas recién como reeducándose, en lo que es protegerse, de tener un poco de empoderamiento, de que nadie te pase a llevar, con una violencia de la que sea, entonces ese espacio le estoy dando a la Amanda, de no sentir miedo donde ella está viviendo, que hay violencia igual sí, que hay gente buena igual, sí.” (Jenifer 35)*

Por otro lado, las mujeres de clase baja logran dar respuesta a preguntas que las inquietaban, estando la clase presente en estos cuestionamientos, así a visión del castigo versus la autonomía de pensar y actuar sin el temor al Dios castigador, y por otro lado el cuestionarse por sus circunstancias y las de otros a partir del sufrimiento humano, ambas preguntas que tienen directa relación con la construcción histórica de la mujer de clase baja, el yoga logra dar respuestas a ambas desde una visión espiritual la cual les resulta menos coercitiva, pero que está centrada únicamente en tomas de conciencia a partir de la voluntad individual y no desde una propuesta más contestataria.

*“siempre creí que había algo más en un principio, no te voy a mentir si, creí que estaba este señor, como el Dios, como la figura, el hijo y que te castiga y el pecado y todo eso. El yoga me calma mucho más en ese sentido, de no saber que hay, de que no está el infierno y que abajo está la olla del tipo revolviendo poco menos, sino que está todo aquí y que todo está en ti en el fondo, en ti está descubrir o ver la capacidad de que tan bueno y que tan malo eres, de que tanto puedes hacer por eso, hasta donde puedes hacer por cambiarlo y lo bueno seguir por lo bueno obviamente, pero cambiar, cambiar lo malo...” (Maritza 52)*

*<<ese era mi cuestionamiento cuando chica, como que no le encontraba mucho sentido, encontraba que había mucha injusticia, mucho odio, porque me cuestionaba por que pasaban cosas, por qué alguna gente sufría y otros gozaban,*

*esas cosas que no sé si a los 13 años teni que cuestionártelas tanto pero yo las cuestionaba, y con esta filosofía que tiene hartito que ver con el budismo y más con la visión oriental de la vida como que fui encontrando la paz yo creo, fui encontrándole un sentido y dije “ya bueno si estoy aquí vamos a hacer algo y tratar de vivir esta vida bien, o no la vamos a vivir así en la depre, ni cuestionándola, ni nada y el yoga siempre me ha acompañado en distintos momentos>> (Isabel 26 años Maipú)*

En definitiva, cuando se trata de incorporar normas contrarias, en su mayoría las mujeres que refieren haberlo hecho son las de clase alta, por otro lado cuando se trata de incorporar nuevos hábitos, más saludables y beneficiosos, quienes toman y actúan desde esas decisiones son las mujeres de clase baja. Es decir, la clase alta presenta mayor disidencia valórica, mientras que las mujeres de clase baja presentan mayor disidencia en su actuar.

### **7.3.2 Cambio de hábitos**

Dos tendencias se presentan en esta dimensión, la primera corresponde al detener o cortar con un hábito que es dañino, principalmente el consumo de tabaco y la segunda es la incorporación de nuevos hábitos, ambas implican una conexión con la espiritualidad que repercute en su salud física y mental, en sus formas de relacionarse y genera una sensación de bienestar general.

La mantención de un hábito es reguladora de la vida, el cuerpo y la salud adquieren valores a partir de ello, en este caso la vida como entorno biológico se encuentra afectada y entrelazada por la historia, de ahí que los hábitos, por más dañinos que sean para estas mujeres han sido sostenedores del peso de sus historias. Acabar con el hábito entonces es cambiar las condiciones de existencia, revalorarse y con ello modificar la forma en que su historia y sus cuerpos están entrelazadas, darle nuevo valor sin tener que acudir a aparatos reguladores como la medicina, quienes con sus estrategias ya habían generado otros daños o tampoco habían logrado terminar con la dependencia al tabaco en estos casos. Así terminar con el consumo de cigarrillo es contrahegemónico en la medida en que se reivindica una vida

sana con mayores niveles de plenitud, donde el daño hacia sí mismas no es más una estrategia para sostenerse.

*“y me gustó tanto esto del yoga, conecté de tal manera que dije “o fumo o hago yoga” las dos cosas no podía, así que aquí estoy <risas> poder dejar el cigarrillo, porque lo intenté dejar muchas veces, y no me resultaba nada, entonces al empezar a conocer el yoga y el entender que mi cuerpo es mi templo y que tengo que cuidarlo con eso digamos, con ese raciocinio me fui dando fuerzas de a poco, es difícil en un ámbito laboral donde están tus compañeros y todo el mundo fuma y que te invitan a fumar” (Maritza 52)*

*Ese día no fumé. Y entonces me pasó que reflexioné al respecto y pensé esto tiene mayores posibilidades, yo ya había sentido que como que uno llegaba a cierto nivel de relajación, y yo decía que era corporal, pero no había pensado que uno podía llegar a un nivel de relajación mental, como eso, como claro, como relajación mental y en algún minuto sentí que pude dominar cierta parte de este vicio, si ustedes quieren presentarlo así, pero eh, también cierta parte de una corporalidad interior energética, de una energía que es una energía distinta, que a la gente a lo mejor no le puede gustar la energía del vicio pero es una energía poderosa también, que además una le agradece porque la ha sostenido durante un tiempo prolongado digamos, por lo menos a mí el vicio, y otros vicios, me han sostenido durante un tiempo prolongado, entonces me empecé a conectar con esa parte espiritual y en algún minuto fue como eh, hoy día yo no puedo entender eh... el yoga sin esta idea energética, entonces me pasa ahora por ejemplo que empiezo a practicar yoga y siempre trato de pensar en algo que, que quiero que suceda, a mí, al resto al mundo ...Y entonces, claro hay un nivel de bienestar (Karin, 42 años).*

Con respecto a la incorporación de nuevos hábitos es posible afirmar que el tener tiempo para sí mismas, la apertura a incorporar rituales, el terminar con relaciones de carácter tóxico al depurar emociones e incorporar la afectividad en sus vidas son los factores que priman como

nuevos hábitos en las mujeres de clase baja, todas estas acciones están vinculadas a la espiritualidad o prácticas de espirituales.

*“En mi caso yo me reconecté con el reiki la primera vez, porque yo hice cursos de reiki y después ya dejé, y después cuando fui a yoga como que me vino mucho eso de la meditación, eso de saber que uno tiene que darse un tiempo eso uno se olvida, se olvida de darse un tiempo” (Ximena, 55)*

*“¿7:30? Más o menos, y es la hora en que estamos así afinando las últimas cosas como para dejarnos ir pal colegio, entonces ponte tu yo le estoy enseñando a la Amanda el saludar al sol en la mañana, entonces yo no tengo tiempo para hacer el saludo del sol<sup>29</sup> temprano, pero cuando voy caminando yo le digo a la Amanda que me acompañe mentalmente y hago un mantra que me enseñaron en la Escuela, (Gayatri mantra<sup>30</sup>) entonces saludo al sol. Yo se lo canto a ella y bueno, se lo voy cantando al sol, o sea lo digo en voz alta y el que me escucha maní, pero igual lo digo en voz alta y se forma como un lazo bonito porque ponte tu yo lo dio y la Amanda me mira y lo primero que hace como que me abraza el bracito y me da un besito aquí en el hombro” (Jenifer, 35)*

*“Una no se da cuenta del potencial que tiene hasta que lo explora, lo experimenta, y para explorar y para sentir ese sentimiento del yoga teni que destruirte y llorar, agarrarte a llorar y saber qué es lo que te hace mal y depurar eso poh, y cuando empezai a depurar te dai cuenta que hasta la gente sale poh, empezai a sacar gente tóxica y empieza a llegar gente que está quizás en tu misma vibra o en tu misma sintonía que está viviendo a través de este cambio, esa es la manera en que yo lo veo” (Jenifer, 35)*

*“uno va caminando y de repente se acuerda de que tiene una columna y es como  
“oh, verdad que tengo que estirarme, oh, verdad que tengo que llevar los*

---

<sup>29</sup> Saludo al sol o *surya namaskar* es una secuencia de posturas que se realiza en *ashtanga yoga* al iniciar la práctica.

<sup>30</sup> Mantra u oración hinduista escrita en sánscrito, perteneciente al Rig-Veda.

*hombros hacia atrás y abajo” o a veces voy sentada en el metro así toda echada y me recuerdo y digo “oh ya “ empiezo a trabajar la escápula en el metro, así como una cosa súper loca <ríe> pero si te cambia un poco más, pero no en un mal sentido, sino en esas costumbres que uno tiene pegadas y que hay que ir como haciéndolas consientes en realidad” (Isabel, 26)*

*“Con la sexualidad en... un nivel más afectivo y entonces me tuve que dar cuenta que el sujeto que tengo al frente...a mí me gustan los hombres en este minuto, no sé qué va a pasar más adelante, capaz que no, que me gusten las plantas no sé <risas> pero me gustan los hombres en este minuto y claro aprendí dos cosas: Una que es que era mucho más violenta mi acción al mundo completo y en el espacio afectivo y sexual también, no me imaginen así como 50 sombras de Grey por favor <risas> todavía no llego a eso, además no me imagino como esa niña colgando de no sé qué cosa, pero claro era un espacio poco afectivo” (Karin, 42)*

*“ahí empecé a abordar desde el amor, como que me he dado cuenta de que, cuando uno aborda desde el amor cambia mucho la otra persona y yo creo que eso me lo ha dado el camino del yoga o de la espiritualidad en verdad, como el de relacionarse desde otros lados, desde otros medios yo creo que eso” (Isabel, 26)*

*“Hay que tener rigor para practicar, incluso para salir de tu casa para ir al estudio de noche o es invierno, teni otras cosas que hacer, pero hay que tener la suficiente voluntad como para ponerse en ese espacio, en ese momento, creo que sí. Ahora es una disciplina porque es algo que yo practico a diario de manera constante, rigurosa y a lo largo del tiempo pero es un lugar al que yo voy a disfrutar el existir, no voy porque tengo que cumplir con este deber social y moral, o sea yo voy allá porque me hace sentido, cuando me deje de hacer sentido supongo que no me voy a parar de nuevo en el mat, supongo...” (Carolina 37)*

De tal manera, relacionarse desde otro lugar y otras formas o incorporar la afectividad implica la inclusión de estrategias que les permiten disfrutar de la vida y garantizar, al menos desde su voluntad individual, el retorno a sí mismas, identificándose quizás por primera vez con prácticas que provienen desde sus interioridades y por ello con sus cuerpos. En este sentido, la incorporación de nuevos hábitos es resistencia contrahegemónica porque en este caso le permite a las mujeres de clase baja contribuir a través de la acción, a la construcción de las significaciones sobre el mundo, moldeando con sus propias manos sus hábitos y al menos la forma de enfrentar sus circunstancias concibiendo la vida desde el bienestar. Así, las mujeres de clase baja a través de la práctica del yoga han comprendido que la sabiduría no sólo se alcanza con el estudio, sino también mediante la acción

### **7.3.3 Ejercicio de la libertad.**

Finalmente corresponde abordar el ejercicio de la libertad experimentado por estas mujeres a partir del yoga, la cual se entenderá como el fin último de las acciones de resistencia y la contrahegemonía.

Como ya se ha mencionado, desde el punto de vista del yoga la unión del Sí -mismo con el supremo, vale decir el *atman* permite que ocurra la liberación, entendida como terminar con la opresión del dolor o cualquier otra atadura. El *atman* se logra a través del renunciamiento o desapego a lo mundano y de la realización de diferentes acciones, dentro de las cuales se encuentra la práctica de *asanas* o posturas, por lo tanto en el yoga la acción es clave para alcanzar la libertad.

Las implicancias de la acción tienen un punto de encuentro con la filosofía occidental. Así, Hannah Arendt (2001) señala que a través de la acción se adquiere el poder de comenzar y poner en marcha procesos que apunten a la libertad, como único sentido que puede tener la política. De manera que al realizar una acción nacemos a la vida política y por lo tanto nos singularizamos al interior de un grupo, Arendt entiende la acción política como la “redención de la vida”, vale decir emancipar la vida de la dominación humana y singularizarse (Sánchez 2008).

En el caso de las entrevistadas, la libertad se experimenta a través de la actividad de sus cuerpos, y de las sensaciones que genera el yoga, las cuales se expresan de diversas maneras. Felicidad, paz y apertura son palabras recurrentes al verbalizar los efectos de la práctica y si bien no enfatizaron en una idea específica de Dios, mucho menos desde una perspectiva cristiana, si aparece la idea de una experiencia espiritual, de infinitud o absoluto, vinculada a la libertad.

En definitiva, singularizarse o encontrar el *atman* es beneficiarse del producto de la actividad propia, dejar la dominación o atadura y experimentar el encuentro con lo supremo “Quien encuentra en *atman*, el Espíritu, su amor y su placer, su unión y su dicha, se convierte en maestro de sí mismo. Entonces su libertad es infinita” (*Chandoga Upanishad* en Mascaró 2015: 233).

*“entonces, claro hay un nivel de bienestar y lo que quiero transmitirles, bueno yo estudié filosofía después en el magister, y siempre me ha dado vuelta una frase de Aristóteles, cuando hago yoga y cuando logro un estado de paz ¿no?, interior que es: “un bien supremo”. No sé si me entienden, esa es la sensación que tengo yo hoy día, un bien supremo. Eso diría yo, y por eso lo sigo practicando, porque siento un estado de bienestar supremo, no es transmisible necesariamente, yo trato de decirle a la gente , sobre todo a los que son tan adictos como yo , o más que yo, o igual que yo, cualquier estado, yo trato de transmitirles. Pero sí, es una sensación de bien supremo”. (Karin, 42)”*

*“No necesito recurrir a la memoria para acceder a ese lugar, es diario, pero esta felicidad profunda , enorme y esta sensación de amor, yo me acuerdo vivía en Buenos Aires cuando empecé a practicar en este centro Krishna,irme caminando “por las callecitas de buenos aires” con una sensación de felicidad y de apertura tan grande, o sea para mi es una experiencia religiosa realmente decir, “sí el amor universal existe, el absoluto me contiene y yo a esto quiero cambiar” y esa es una sensación que se mantiene en el tiempo”. (Carolina, 37)*

El bien supremo en Aristóteles representa la felicidad y ésta se alcanza con el ejercicio perfecto de cada actividad del hombre, es el fin último al cual se orientan todas nuestras

acciones. Similar a la filosofía yóguica tiene un aspecto espiritual representado en el encuentro con lo divino y la contemplación de Dios. “Al igual que el agua se hace una con el agua, el fuego con el fuego y el aire con el aire, así la mente se hace UNA con la Mente Infinita y alcanza la libertad final” (*Mairitri Upanishad*, en Mascaró 2015: 216), así la sensación de amor universal se hace presente.

Otra forma de comprender la libertad para las entrevistadas se traduce en la sensación de no dependencia, ya sea de instituciones como la medicina o la ciencia en el caso de una enfermedad, o de los miembros de la propia familia en el caso de la vejez. Esto implica el dejar de lado aquellas caracterizaciones que desde la construcción cultural del género han sido expresiones propias de la femineidad, como la mujer loca o la mujer sola. Por lo tanto, la libertad también es abrirse a la posibilidad de cambio y gracias a sus propias acciones y prácticas dejar de ser objeto de hegemonía, autodefinirse como sujetas.

*“Como que me devuelve la sensación de que puedo cambiar cosas, esto que yo les decía, como yo he pasado por muchas etapas de depre y no tener que recurrir al antidepresivo, sino que es como algo que yo puedo hacer para sentirme mejor, yo creo que eso para mí ha sido sustancial, en el sentido de sentirme más libre, de sentir que puedo hacer algo por mí”. (Paula 40)*

*“Yo creo a nivel físico ya no tengo que estar yendo al kinesiólogo, yoga me soluciona el problema digamos físico y también emocional, se aprende bastante en cuanto a controlar las emociones, no disparar como antes para todos lados yo creo que eso podría ser un poco de liberación...” (Rosario 65)*

*“Liberación ponle tú al desear vivir sola, yo siempre he vivido con una hija, pero yo creo que estoy totalmente capacitada para vivir sola, sin ayuda de nadie, sola, sola y poder emprender cosas...” (Jimena 77)*

Otra expresión de la liberación se vincula a la idea de cambio, a partir del reconocimiento de aquello que las daña y la posibilidad de trascenderlo. De ahí que el yoga les permite soltar trancas físicas y emocionales, relaciones, patrones etc. surge entonces la posibilidad de redefinirse y romper con lo que vuelve natural y absoluta la subordinación de las mujeres.

Tal como lo expresa la filosofía yóguica “soltar” es terminar con la expresión de cualquier atadura para experimentar la unión suprema.

Así, la liberación se experimenta en la medida que las mujeres adquieren la conciencia de su capacidad transformadora. El sujeto logra ser libre cuando “sin reconocerse ya en los valores morales establecidos, el individuo se hace poco a poco el artífice de su existencia, abre su propio camino” (Le Breton 2010: 105).

*“El yoga trae mucha liberación porque claro, liberai muchas emociones, o sea el trabajo físico, el camino espiritual que la persona lo puede tomar o no, te trae muchas liberaciones, desde tus trancas emocionales que podai haber tenido, desde tu propia corporalidad y tus problemas corporales que vai aliviando con el mismo trabajo físico, pero al mismo tiempo después de esa liberación yo siento una profunda conexión, que es muy difícil de describir en palabras, como...me faltarían palabras más poéticas para poder decirlo, pero hay una conexión muy profunda yo agradezco mucho al finalizar cada clase” (Isabel 26)*

*“El decir eso, o sea “tengo la capacidad de transformar-me”, o sea tengo la capacidad de transformar mis piernas que eran como dos paréntesis, estamos hablando de algo de carne y hueso, o sea algo muy duro que me dieron mi papá y mi mamá, desde que yo nací, tengo la capacidad de transformar eso, no voy a tener la capacidad de liberarme de mis patrones sexuales o de mi relación con otro, o sea soy esencialmente libre, pa mi eso es la liberación, el comprender eso, esa experiencia” (Carolina 37)*

*“yo siento que el hecho de que uno progresa en el cuerpo es una liberación, es una liberación poder tomarte tu pie, agacharte, es una liberación estirarse, abrir el corazón, amar de nuevo, reír de nuevo” (Muna 47)*

Finalmente la liberación se vincula a la posibilidad de soltar, desprenderse de aquello que no se logra sostener, adquiere relevancia la idea de renuncia, la cual implica tener confianza en el rumbo de las cosas, pese a que no se tienen beneficios seguros, el soltar mandatos, recuerdos, mochilas abre también la posibilidad a soltar lo que en algún momento pudo

considerarse un privilegio y por ende prescindir de las diferenciaciones propias de nuestra sociedad. “Sábetete que un hombre que renuncia de verdad es aquel que ni ansía ni odia; pues quien está por encima de los dos contrarios encuentra su liberación” (*Bhagavad Gita* Mascaró 2008: 137).

*“pero yo decía “es un espacio de confianza”, porque no hay nada más liberador que tirarse, como soltar, como dejar, dejar que te lleve, eso es lo más liberador, creo que existe en el mundo. Hay que pensarlo más, pero yo creo que es eso, pensaría yo.” (Karin 42)*

*“El solo hecho de que uno deja de preocuparse del que dirán es ser libre, (Muna 47)*

*“Liberarme de todo eso que vi cuando niña” (Maritza 52)*

*“me ha tocado corregir un saludo al sol y veo el momento del shavasana y veo a esa persona que lo dio todo y despierta y abre los ojos y me dice “¿sabí que? Me liberé y me saqué una mochila de encima, yo me imagino como va a ser más adelante” me dice, es eso la liberación, es el dejarse sentir, no dejarse opacar con lo tradicional, con lo que hemos estado impuestos patriarcalmente durante muchos años” (Jenifer 35)*

Hemos hablado de la idea de transformación y liberación de las mujeres a través de una actividad cuyo producto es para ellas mismas. Sin embargo, ¿Qué sucede con la transformación de otros y otras? ¿Qué sucede con la posibilidad de cambio conjunto?

Si somos resultado de la actividad que desarrollamos, nos creamos a nosotras mismas a partir de esta, pero también podemos llegar a ser fuente de procesos creadores para otras mujeres, así el yoga no ocurre en forma aislada, todas las mujeres entrevistadas han llegado a un momento en el que han decidido transmitirlo, desde promoverlo y recomendarlo a sus pares, hasta comenzar a enseñarlo. Así cuatro de las entrevistadas han logrado vincularlo a sus profesiones, dos de ellas trabajan con el yoga como herramienta de apoyo para la psicoterapia, mencionando incluso lo sorprendente que pueden llegar a ser los resultados. Por otro lado, tres de las entrevistadas han dejado sus profesiones de origen para dedicarse al

yoga, lo que las llena de satisfacción al sentir que están haciendo una “contribución” en la vida de otras personas.

*me pasa que <ríe> ando así un poco como “que todo el mundo haga yoga por favor” <risas> así como...más que como obligando, es como “ojalá que todos pudieran”, como cachay...pudieran como hacerlo, como...como que lo veo tan...es tan visible pa mi...como, como la transformación que se genera en todo ámbito que... que me genera mucho goce también como ver que otro puede hacerlo, como eso también para mi es liberador como ver así que otra mujer pueda llegar así como a sentir el...el placer de...de esto, pa mí es muy liberador, desde el alma. (Paula, 40)*

*“Es la revelación de tu Dharma ¿no? O sea de, no sé si que viniste a hacer al mundo, pero un poco de tu sentido de existir, yo lo veo totalmente así, entonces claro, desde ese lugar en el que uno dice, “tengo el trabajo que quiero, tengo alumnos maravillosos”, por supuesto mi posición en el mundo es muy cómoda y muy fácil caminar así por la vida digamos, pero además, esta sensación también derivada como de este descubrimiento, de una bondad universal. Esta gratitud eterna y enorme, infinita hacia esta bondad universal que te sostiene en lo bueno y en lo malo ¿no? Y por lo tanto también una comprensión”. (Carolina, 37)*

## 8. Conclusiones

Esta tesis fue construida como un trabajo inexperto de alfarería, que por más que ha definido previamente lo que quiere hacer, termina dando forma en el camino dependiendo de cuanto pega la greda, de la humedad de las manos, la utilización de los dedos y el pulido, dejando deliberadamente que se noten las huellas de la artesana.

Mi intención fue iluminar y registrar la feminización del yoga como un fenómeno transformador que se orienta al encuentro de la felicidad. Por lo tanto, a lo largo de este proceso el hilo conductor ha sido la transformación, sin embargo como se ha dicho con anterioridad, el yoga y el cuerpo han sido conceptos centrales y pilares para el análisis.

La imagen de la Chacana nos sirvió como herramienta para comprender la dinámica de este proceso investigativo y con ello las experiencias de las mujeres en su práctica de yoga. Por ende, el encuentro con el Sí-mismo y sus implicancias. Esto es, la oportunidad de descubrir la unión entre dualidades, opuestos y diferencias, el reconocimiento de una conciencia infinita que implica la identificación con lo divino y el sentido de pertenencia a una totalidad. En consecuencia, la reinterpretación de la realidad, trae consigo el deseo de renuncia, no a partir del sacrificio, sino que desde del goce de sentirse libres. Hoy es posible confirmar que las mujeres no sólo experimentan transformación de sus necesidades y motivaciones para realizar yoga, sino que además perciben vuelcos complejos en sus vidas, despertando a nuevas posibilidades de existencia.

Nunca dejé de pensar esta tesis desde mi quehacer profesional, en particular respecto de los alcances del yoga para la intervención en el campo del trabajo social donde el cambio es un principio ético. Así, descubrí que describir las transformaciones que las mujeres experimentan a través del yoga es develar las estrategias que utilizamos para subvertir los mandatos de la feminidad que están en constante movimiento y reiteración, pero además constaté la presencia de una herramienta con un alto potencial catalizador para el feminismo.

El fenómeno de la feminización del yoga nos lleva a pensar inevitablemente en todo aquello que se ha feminizado a propósito de la posición de las mujeres en la estructura social y su vulnerabilidad: “La feminización de la pobreza”, “la feminización de la vejez”, “la

feminización de la migración” etc. sin embargo, este fenómeno demuestra justamente lo contrario: la posibilidad de una elección, de crear nuevos espacios, en el cuerpo físico, en la mente, en la estructura social. Así mismo, nos permite descubrir que poner nuestro interés donde lo masculino no lo pone es reinventar “lo femenino” desde nuestro lente y por tanto una forma de resistencia.

Por otro lado, nos invita a la reflexión acerca de los lugares, espacios y relaciones donde nos movemos las mujeres, los que parecieran ser propio de “lo femenino” y de nuestro destino natural, pero que siempre tienen un contenido complejo donde no sólo encontramos vulnerabilidad y desigualdad, sino fortalezas y creatividad, algo que sin duda debe ser objeto permanente de investigación feminista.

En definitiva, la feminización del yoga se expresa como la posibilidad de constituirse como sujetas históricas y de conocimiento, a partir de sus propios cuerpos, para generar cambio consciente, reflexivo e intencionado. Negándose a la identificación de sí mismas con cuerpos explotados, vacíos, considerados contendores sin creatividad y fuerza, que conspiran contra su emancipación, a través de una actividad con alcances corporales que ha sido históricamente desvalorizada, colonizada y reducida, como es el yoga.

Como ya se ha mencionado en esta tesis, el grupo de mujeres practicantes de yoga que se seleccionó presenta diversidad en cuanto a clase, edad y estilo de práctica, evidenciándose en su mayoría aspectos transversales a la experiencia de ser mujer, pero también diferencias en la forma de sumir la práctica del yoga desde las categorías en que se encuentran posicionadas.

En cuanto a las necesidades, motivaciones y autopercepción de las mujeres entrevistadas los resultados no dicen relación con las categorías de poder-subordinación anteriormente mencionadas. Sin embargo, al abordar el tercer objetivo correspondiente al potencial contra hegemónico que entrega la práctica del yoga a las mujeres, emerge la categoría de clase con mayor claridad y pone en evidencia como este sistema capitalista, patriarcal y heteronormado logra sustentarse a partir de divisiones y diferenciaciones con una fuerte raíz histórica que se encuentra presente a la base de la subjetividad de las mujeres.

Nos muestra además cómo se vive el disciplinamiento que implica la pertenencia a determinadas clases sociales y que la clase jerárquicamente superior en el orden de estas distinciones, pese a sus privilegios, no está exenta de ciertas formas de explotación al menos para las mujeres y sus cuerpos, como se ha demostrado en esta tesis, tampoco significa que a mayores privilegios se experimente mayor libertad. Dejando en evidencia que la categoría de clase, como categoría de análisis tiene diversas aristas de complejidad superior a la mera idea dualista de un grupo explotador y uno explotado o de la diferencia de salarios, como suele abordarse a menudo.

Un primer aspecto que da cuenta de las diferenciaciones de clase respecto de la forma de asumir el yoga es que las mujeres de clase alta comienzan sus transformaciones a partir de la desestabilización de las normas que las definen. De manera que logran cuestionarse, criticar y desprenderse de la autodefinición respecto sus profesiones de origen, su trabajo en el espacio público, la forma de sus cuerpos, el matrimonio, los hijos, la autoexigencia, la posesión de bienes materiales y las normas de comportamiento. Para dar paso a una visión aún más amplia de lo que es *“salirse de los moldes”* y alcanzar ciertos niveles de conciencia respecto a este orden diferenciador y al peso de la norma en la clase a la que pertenecen.

Esto amplía sus horizontes, las llena de preguntas y búsquedas, ejercicio que en sí mismo resulta para ellas altamente liberador, frases como *“el yo era”*, *“yo siempre pensé”* o *“no sé qué sería de mí, si me hubiese quedado en eso”* dan cuenta de desplazamientos en la construcción de sus subjetividades logrando desprenderse de normas que las sujetaban, no es casualidad que mayoritariamente ellas sean las que coinciden con la afirmación, *“el yoga me salvó”*, así parece ser que la frase que mejor resume lo que las mujeres de clase alta nos transmiten acerca de su experiencia con el yoga es que esta práctica *“te va quitando los velos de las ideas que uno tenía sobre sí misma, uno va viendo un poco quien es uno en serio.”* (Carolina). Es aquí donde el concepto de *maya* o ilusión, mencionado al principio de esta tesis, cobra relevancia, ya que las mujeres de clase alta logran darse cuenta de que este devenir histórico ya definido no es necesariamente su realidad y que, por ende, existe la posibilidad de trascenderlo, donde el yoga y el cuerpo funcionan como desinstaladores de su lugar de privilegios.

Por su parte, las mujeres de clase baja refieren la incorporación de hábitos contrarios, los hábitos son conductas aprendidas, repetidas regularmente y que no requieren de raciocinio alguno. Esto, demuestra que es una clase cuyo cuerpo viene por generaciones funcionando de manera apropiada para la regularidad y el automatismo exigido por la disciplina del trabajo capitalista (Federici 2015). El mandato aquí no tiene que ver tanto con las normas de comportamiento, sino más bien con el desprendimiento de hábitos que nos hablan de la violencia ejercida por quienes las rodean y consigo mismas, así el dejar de fumar a través del yoga, el aprender a pararse, sentarse y caminar con respeto y autocuidado utilizando el propio cuerpo, el desprenderse de tratos violentos tanto del padre como de la madre “*para no repetir patrones*” y el “*dejar de ver a gente toxica*” reflejan la violencia entendida como hábito para la clase baja.

Por lo tanto surgen aquí frases como: “*aprendí a abordar desde el amor*” “*logré encontrar un espacio de afectividad*”, “*desprenderme de patrones familiares*”, el cuerpo y el yoga en este caso son desinstaladores de la violencia hecha hábito. “El hábito es enfermedad” señaló algún día B.K.S Iyengar<sup>31</sup> a su nieta Abhijata, refiriéndose a la importancia de realizar una acción siempre involucrando un proceso de conciencia, pues de lo contrario nos volvemos adictos, perdemos la potencia y la posibilidad de ser felices.

En consecuencia, el cambio de hábitos, es para las mujeres de clase baja una toma de conciencia, la misma toma de conciencia de su posición en la estructura, de la disociación del cuerpo en la acumulación originaria como condición de existencia de la fuerza de trabajo (Federici 2015) y por lo mismo el principal elemento de resistencia. Adquiere aquí importancia la idea yogui de acción donde “la vía de la acción es misteriosa” (*Bhagavad Gita* Mascaró 2015), porque tiene muchas formas, pero cuando es realizada desde la plenitud de la paz alcanza siempre su objetivo.

Tal como fue mencionado en el análisis, la toma de conciencia a través del yoga es transversal a las clases sociales, sin embargo para las mujeres de clase alta significa enfrentarse a su sujeción a las normas, mientras que en las mujeres de clase baja implica realizar la acción de

---

<sup>31</sup> Charla realizada por Abhijata Iyengar (nieta de B.K.S Iyengar) en Santiago de Chile el 2 de mayo 2019

cambiar de hábitos. Es importante relevar que todas refieren transversalmente como parte de esta toma de conciencia la importancia de la no violencia. Así el principio de *Ahimsa*<sup>32</sup> desde la perspectiva yóguica adquiere sentido, como principio de la no violencia y resultado de una reorientación de la mente desde un estado de miedo a un estado de amor, así B.K.S Iyengar señala “la violencia disminuye necesariamente cuando el hombre empieza a basar su fe en la realidad y la investigación, en lugar de la ignorancia y la suposición” (2016).

En cuanto a las diferencias expresadas respecto al rango etario y la forma de asumir la práctica de yoga, es posible señalar que son las mujeres sobre 60 años quienes manifiestan las principales diferencias en relación al resto de las entrevistadas, dos son los aspectos que ellas manifiestan como relevantes respecto al yoga y sus efectos en la etapa de vida en que se encuentran: la mirada crítica respecto de las normas de género arraigadas históricamente y la autonomía.

Con respecto a la mirada crítica frente a las normas de género, adquiere relevancia la figura de la “mujer para otros”, cuya construcción simbólica refiere a la mujer que se despoja de su vida para encontrar un sentido en los otros, en este caso los hijos y el marido, así ellas son críticas respecto de su propia historia, al haber dedicado toda su vida al cuidado de otros y por fin encontrarse en una etapa donde se presenta la oportunidad de cuidarse a sí mismas. Son críticas también respecto de sus propias prácticas patriarcales, como el no haber participado en el pasado, en la toma de decisiones que las involucran y el haber permanecido años postergándose a sí mismas.

Un segundo aspecto tiene que ver con el ejercicio de la autonomía, primero en cuanto a decidir bajo sus propios criterios (y no los de otros) pero también autonomía corporal, el poder doblegar el destino histórico que implica la vejez en Chile, la vulnerabilidad física y la dependencia vital de otras personas, las dolencias propias de la vejez, el temor a caerse, la necesidad de estar acompañada permanentemente, son aspectos que estas mujeres están orgullosas de haber eludido gracias al yoga, así declaran vivir una vejez con mayor calidad

---

<sup>32</sup> Uno de los cinco aspectos de la conducta referidos por Patanjali. *Ahimsa* significa no violencia, amor extensivo a la creación. (B.K.S Iyengar 2012)

de vida, con dominio total sobre sus cuerpos, nuevas posibilidades de acción y autorregulación, es para ellas la posibilidad primera de dirigir su propio devenir.

Continuando con la Chacana construida al principio del análisis, se accedió a la subjetividad de las mujeres a partir de las motivaciones - acciones y autopercepciones que expresaron a través de sus discursos. La clase y el rango etario se nos presentaron como categorías que nos muestran las diversas expresiones de la transformación.

En tal sentido, la transformación se sostiene para estas mujeres a partir de la práctica del yoga y el movimiento de sus propios cuerpos, es por eso que se hace relevante concluir esta tesis refiriéndonos a la definición del yoga en tanto práctica otra, reapropiada en occidente a partir de su feminización y las nociones de cuerpo que fueron surgiendo en este proceso.

Con respecto al yoga, como ya se ha dicho estamos ante la reapropiación de una práctica “otra” porque proviene de una cultura no occidental. Las reapropiaciones resultan ser conflictivas y móviles, esa misma movilidad que caracteriza al yoga al llevar a cabo la práctica cotidiana de *asanas*. Así el yoga se ha manifestado de diversas maneras en su expansión por oriente y occidente. Ejemplo de ello es el caso de Santiago, donde podemos identificar su permanencia formal en el sector oriente a partir de escuelas y estudios de yoga, e informal en el resto de la región metropolitana, donde la práctica se presenta en espacios comunitarios, parques, plazas, oficinas, universidades, sindicatos, municipalidades, etc. esto último viene a subvertir la idea de que el yoga es una práctica de elite, y su validez y reconocimiento únicamente desde la vereda del mercado y la ciencia, lo que sin duda genera conflictos respecto a sus significados y validez.

Así, la idea de movilidad nos ha permitido ir comprendiendo el yoga de múltiples maneras a lo largo de esta investigación, transitando a través de diversas experiencias que dan cuenta de su forma de operar en nuestra conciencia, en nuestra inteligencia, nuestros sentidos, nuestra carne, nuestros órganos de percepción, por eso se denomina arte global (B.K.S Iyengar 2000). Y tal como un proceso artístico, entendido como producción de expresión, han surgido formas de entender el yoga desde el punto de vista de las mujeres, haciendo de

este proceso en sí mismo una instancia de reapropiación. Esto nos permite afirmar que el yoga es un lente para interpretar la realidad.

Desde la perspectiva de las mujeres, el yoga es movimiento, cambio, dolor y ausencia de dolor, antidepresivo, cierre de procesos, desprendimiento de traumas, perdón, descubrimiento, enfrentar el miedo, reconocimiento, empoderamiento, amor, experimentación, libertad de juicios, soltar, control de la mente, llevar la mirada al interior, sanación, búsqueda, trabajo interior, acción, placer, goce, divinidad, espiritualidad, control del propio devenir, enseñanza, reconciliación, diálogo, autocuidado, autodesarrollo, autoterapia, autonomía, realidad, no violencia, disciplina, rigor, sentido, bien supremo y libertad.

En definitiva, todas estas acepciones me permiten afirmar que el yoga es “fuente de proceso creador” y por lo tanto permite a las mujeres comprenderse, ya no como subalternas, sino como agentes capaces de llevar a cabo la acción y la palabra con los otros, de manifestar su excepción dinámica ante la multitud (Kristeva 2003). Esto le asigna alcances políticos a la práctica del yoga que asume a través de esta investigación el estatus de “*techne*” donde el producto es idéntico al propio acto interpretativo” (Arendt 2001), “el yoga se aprende mediante el yoga señala B.K.S Iyengar” (2013).

Del mismo modo, sus alcances políticos tienen que ver también con la creación de nuevos espacios donde se haga más real, efectivo y profundo el encuentro de otredades, ya que esta es una actividad que no ocurre de forma aislada, no es la gestión individual de los efectos nocivos de las condiciones políticas, sociales y culturales que reiteran la desigualdad y el lugar del poder. Muy por el contrario, el yoga genera lazos de apoyo y construye relaciones que terminan siendo catalizadores de revolución feminista, tal como ocurrió con las mujeres activistas de España, cuyo movimiento político surgió a partir de su pertenencia a un grupo de yoga post natal<sup>33</sup>. Es necesaria la creación de redes de instructoras e instructores que lleven el yoga a lugares otros, tales como sectores marginales, cárceles, grupos de estudio, espacios públicos etc. para derribar la idea del yoga como una práctica elitista y sexista, y

---

<sup>33</sup> El fenómeno del activismo en España está siendo investigado como proceso catalizador de revolución social, la Antropóloga Ester Massó Gijarro ha elaborado diversos escritos al respecto.

reposicionarla como lo que verdaderamente es: una actividad emancipadora. “El yogui sabe que su vida está ligada a la de los otros y goza si puede ayudarles a ser felices” (B.K.S Iyengar 2016).

Por último, paralela a la transformación y al yoga, se encuentra en nuestra chacana la idea de cuerpo, con sus múltiples definiciones y nociones a lo largo de esta tesis. En este caso, al rescatar la idea principal respecto a cómo comprender el cuerpo, lo pertinente sería en concepto de “cuerpo sujeto” por ende espacio donde se despliega lo social, lo cultural y lo histórico, con todas sus implicancias y marcas, el cual tiene un correlato en lo colectivo.

Sin embargo, he comprobado a partir de esta tesis que el cuerpo es también una herramienta emancipadora. De tal forma, este adquiere valor en contraposición al ideal de intelecto, comúnmente asociado a la masculinidad y entendido como la vía hegemónica encargada históricamente de minorizar, desvalorizar y expropiar la capacidad a las mujeres de intervenir creativamente en el mundo, vinculándolas a la naturaleza (Lagarde 2004).

Así, mediante el cuerpo y el yoga hemos logrado abrirnos a la experimentación de actividades sensoriales que no pasan por el intelecto, ni la razón y sin embargo encontrar al Sí - mismo, a partir de la revelación (Eliade 1966). Esta última se manifiesta como una respuesta a la hegemonía del intelecto en la medida que sugiere nuevas formas de conocimiento desde la paz interior y no desde la opresión a otros, devolviéndonos nuestro valor y capacidad de intervenir creativamente en el mundo. “Conoce, pues a aquel que se halla más allá de la razón, y deja que tu paz te traiga la paz.” (*Bhagavad Gita* Mascaró 2008: 119).

En resumen, el fenómeno de feminización del yoga nos muestra como las mujeres a partir de prácticas que se sitúan en la otredad, con historias de blanqueamiento, colonización, y otras desvalorizaciones propias del discurso dominante, como es el caso del yoga, logramos constituirnos como sujetas de conocimiento, utilizando nuestros propios cuerpos para generar cambios conscientes, orientados a avanzar hacia la libertad, más allá de la condición humana. Muchas suposiciones surgen respecto a la pregunta por la feminización del yoga en esta latitud, versus la escasa participación masculina. Así, considerando los múltiples beneficios que esta práctica genera, las respuestas dan cuenta de que lo masculino no ha logrado resignificar, ni modificar el imperativo que le es propio, identificándose todavía con un

cuerpo máquina cuyos alcances emocionales no tienen valor, contribuyendo al encasillamiento del yoga dentro de la matriz de inteligibilidad sexual, como dispositivo de reiteración de normas, de ahí que se asocie al hombre practicante de yoga como un sujeto femenino. (Lizama 2015).

Por otro lado es necesario reconocer los sesgos que presenta esta investigación, respecto de la participación de mujeres que viven la experiencia del yoga desde otras subalteridades, como son las indígenas, campesinas, negras, migrantes y quienes pertenecen a la comunidad LGBTQ. Así es importante destacar lo interesante que podría ser conocer su relación con el yoga en tanto poseedoras de cuerpos transgresores. Lo que trae consigo la idea de que la palabra cuerpo no puede escribirse más que en plural, porque no puede ser aquello que distingue a las personas, sino más bien un aglutinante. (Le Breton 2018:103).

Respecto a la relevancia de esta investigación, es posible confirmar que se ha logrado poner en evidencia nuevos alcances de la práctica del yoga, sumados a sus beneficios en el ámbito de la salud física y mental, el yoga abre la posibilidad de resolver necesidades prácticas para las mujeres como son la autonomía de movilidad y de la gestión de su salud mental, contribuyendo paradójicamente a procesos de “desfeminización” de otras esferas que justamente hacen a las mujeres más vulnerables, constituyéndose como estrategia desestabilizadora de las relaciones de poder existentes entre los géneros, y de desarticulación de oposiciones y dualidades en tanto unión.

Estos alcances permiten posicionarla, junto al cuerpo en la base del proceso de empoderamiento, entendido como la capacidad de transformar la conciencia propia y reinterpretar la realidad en que nos movemos, para invocar a la solidaridad, al cambio y al establecimiento de alianzas, desafiar a la ideología patriarcal y transformar las estructuras que refuerzan la diferenciación y la desigualdad, dando cuenta de que en espacios como el yoga, donde las mujeres nos encontramos congregadas, la investigación feminista encuentra un nicho desde donde investigar y levantar información y proponer, contribuyendo al conocimiento otro y a la constitución de las mujeres como sujetas históricas.

Para concluir, esta tesis releva el valor la subjetividad de las mujeres desde una perspectiva y magnitud antes impensadas, toda vez que desde el punto de vista del yoga, la subjetividad no es más que una totalidad, el “espíritu que reside en todo y va hacia todo” por lo tanto contenedora de lugares inexplorados.

### **Bibliografía**

- Álvarez, S., (1998), *Feminismos Latinoamericanos*. Estudios Feministas, 6(2), 265-284. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/43904051>
- Araiza, A., (2009), *Conocer y ser a través de la práctica del yoga: una propuesta feminista de investigación performativa*. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5474/aa1de1.pdf?sequence=1>
- Arendt, H., (2001). *La condición Humana*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Paidós.
- Arendt, Hannah (2001). *La condición Humana*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Aristóteles. *Ética Nicomaquea* Libro I. 15 a 135 Gredos.
- Azpiazu J., (2014) Análisis crítico del discurso con perspectiva feminista en Mendiola I., Luxán, M., Legarreta M., Guzmán G., Zirion I., Azpiazu J., (eds.), *Otras formas de (re)conocer. Reflexiones, herramientas y aplicaciones desde la investigación feminista*. (pp. 111-123). Donostia-San Sebastian: Hegoa. Recuperado de: [http://www.ceipaz.org/images/contenido/Otras\\_formas\\_de\\_reconocer.pdf](http://www.ceipaz.org/images/contenido/Otras_formas_de_reconocer.pdf)
- Basaglia, F., (1983). *Mujer, Locura y Sociedad*. Puebla, México: Universidad Autónoma de Puebla.
- Bensi, T., (2012), El cuerpo de las mujeres como un mensaje político vivo: el cuerpo individual y colectivo en las vigiliadas de las mujeres de negro en Israel. *Revista Latinoamericana sobre cuerpos, emociones y sociedad, RELACES*. (10). Recuperado de <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/viewFile/221/150>

- Blázquez, N., Flores F. y Ríos M., (Coords.) (2012). Investigación feminista, epistemología, metodología y representación social Ciudad de México, México: Colección debate y reflexión. Universidad Nacional Autónoma de México. Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades. Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias. Facultad de Psicología. Recuperado de <http://computo.ceiich.unam.mx/webceiich/docs/libro/Investigacion%20Feminista.pdf>.
- Bonder, G., (1999) Género y subjetividad: Avatares de una relación no evidente. *Género y epistemología. Mujeres y disciplinas*. Montecino, S. y Obach A., Santiago de Chile: LOM.
- Braidotti, R., (2004), *Feminismo, Diferencia sexual y subjetividad Nómada*. Barcelona, España: Gedisa.
- Butler, Judith. (1990). *El género en disputa*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Calvo, A. y Rojas, Z. (2015). Los términos sánscritos del yoga: una travesía milenaria. *Revista Káñina*, XXXIX, 95-112. Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=44247255007>
- Cervantes, C., (2002) El grupo de discusión en el estudio de la cultura y la comunicación. Revisión de premisas y perspectivas. *Revista Mexicana de Sociología*, Universidad Nacional Autónoma de México (64), pp. 71-88. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/3541495>
- Concha, D. y Cruzat, C., Moore, C., Ugarte, M. y Díaz, F., (2017), Kundalini yoga en mujeres con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa: Un estudio cualitativo. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8 (1), pp. 82-94. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4257/425749960010.pdf>
- De Beauvoir, S., (1990). El segundo sexo. Buenos Aires, Argentina: Ed. Sudamericana.
- Eliade, M., (1966). Yoga, inmortalidad y libertad. Buenos Aires, Argentina: Editorial Pléyade.

- Escuela de yoga Ananda Marga, (2013). Manual de Historia y filosofía del yoga para el curso de formación de instructores de yoga estilo Ananda Marga. Santiago de Chile.
- Esteban, M., (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona, España: Ediciones Bellaterra.
- Federici, S., (2015). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*, Ciudad autónoma de Buenos Aires, Argentina: Tinta limón ediciones.
- Federici, S., (2018). *El patriarcado del salario*. Ciudad autónoma de Buenos Aires, Argentina: Tinta limón ediciones.
- Fernández, J. (2000) Foucault: ¿Marido o Amante? Algunas tensiones entre Foucault y el feminismo. *Estudios Feministas*. (8) p.p. 127-147. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/43596555>
- Ferreira, C. y Rangé, B., (2010). Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, (3), 211-220. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798002.pdf>
- Flores, Valeria (2017). *Tropismos de la disidencia*. Santiago de Chile: Palinodia.
- Foucault, M. (2018). *Historia de la sexualidad. 1. La voluntad de saber*. Buenos Aires, Argentina: Siglo veintiuno editores.
- Franch, C., (2013). Identidad y prácticas alimenticias: La construcción cultural del cuerpo en mujeres de clase alta en la ciudad de Santiago. En Montecino, S. y Franch, C. (Eds.). *Cuerpos, Domesticidades y género, Esos de la alimentación en Chile*. Santiago: Editorial Catalonia.
- García, C., (2014). Subjetividad y género: entre lo sustancial y lo efímero. En Alvarado S. & Ospina H. (Autores), *Socialización y configuración de subjetividades: Construcción social de niños y niñas y jóvenes*. (pp. 81-120). Recuperado de <http://www.jstor.org.uchile.idm.oclc.org/stable/j.ctt15sk9hd.6>

- García, F., (1994) El cuerpo como base del sentido de la acción social. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (68), p.p. 41-83. Recuperado de [http://ih-vm-cisreis.c.mad.interhost.com/REIS/PDF/REIS\\_068\\_05.pdf](http://ih-vm-cisreis.c.mad.interhost.com/REIS/PDF/REIS_068_05.pdf)
- García, M. y Martínez, P., (2012). *Guía Práctica para la realización de Trabajos Fin de Grado y Trabajos Fin de Máster*. Murcia, España: Editum.
- Gómez J. y Sastre A., (2008). En torno al concepto de cuerpo desde algunos pensadores occidentales. *Hallazgos*, (9), 119-131. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835170007.pdf>
- Gómez, J., y Sastre, A. (2007). Prácticas corporales y construcción del sujeto. *Hallazgos*, (7), 289-310. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4138/413835167012.pdf>
- Goñi E., Fernández-Zabala A. y Infante G. (2012) El autoconcepto personal: diferencias asociadas a la edad y al sexo. *Aula Abierta* (40), pp. 39-50. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3791853>
- Guevara Avila, J. (2005). En época de Constituyentes... es bueno entender cómo estamos constituidos. *POLIS, Revista Latinoamericana*, 4 (10). Recuperado de <http://polis.ulagos.cl/index.php/polis/article/view/354/0>
- Harding, S., (1987). ¿Existe un método feminista? Harding, S. (ed.) *Feminism and Methodology*. USA, Indiana University Press. <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/4128/01720123015474.pdf?sequence=1>
- Iyengar B.K.S (2013). *El árbol del yoga*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Kairós.
- Iyengar B.K.S (2016). *La luz del yoga*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Kairós.
- Iyengar, G. (2008). *Yoga Para la mujer*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Kairós.
- Jiménez, C., (2015). ¿Es el cuerpo, lugar de lo político? Reflexiones sobre el movimiento social de piernas cruzadas. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, (18), 56-65. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273241088004>

- Kristeva, J. (2003). *El genio femenino, Hannah Arendt*.
- Kristeva, J. (2003). *El genio femenino, Hannah Arendt*. Barcelona, España: Ed. Paidós.
- Lagarde, M., (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas, y locas.*, Coayacán, México: Universidad Autónoma de México.
- Le Breton, D. (2018). *Sociología del Cuerpo*. Madrid, España: Siruela Biblioteca de Ensayos.
- Le Breton, D., (2012) “Por una antropología de las emociones”. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES*. (10) pp. 69 79. Recuperado de: [www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/208](http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/208)
- Le Breton. D., (2010). *Cuerpo Sensible*. Santiago, Chile: Ed. Metales Pesados.
- León, M., (2001) El empoderamiento de las mujeres: Encuentro del primer y tercer mundos en los estudios de género. *Revista La Ventana*, (13) pp. 94-106.
- Lipovetsky, G. (1997). *La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino*. Barcelona, España: Ed. Anagrama.
- Lischetti, M. y Cueva, D., Chiriguini, C., Gurevich, E., Hughes, M., Méndez, C., Perret, G., y Tacca, M. (2006). Contrahegemonía y clase trabajadora en una comuna chilena. *Política y Cultura*, (25), 143-174. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422006000100007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000100007)
- Lizama, A (2015). *Las paradojas del yoga: El caso de Chile*. (Tesis doctoral) departamento de sociología, Universidad Autónoma de Barcelona, Bellaterra, España.
- Lowen, A. (2005) *La Voz del Cuerpo*. El papel del cuerpo en psicoterapia. España: Sirio.
- Luna, M., (2014). El sujeto-cuerpo: ideas para acercarse a la comprensión del cuerpo político que somos. En Alvarado, S. y Ospina, F., (Eds.) *Socialización y*

*configuración de subjetividades, Construcción social de niños, niñas y jóvenes.* Bogotá, Colombia: Siglo del hombre Editores S.A.

- Margel. G. (2013). Para que el sujeto tenga la palabra: presentación y transformación de la técnica de grupo de discusión desde la perspectiva de Jesús Ibáñez. Observar, escuchar y comprender. *Sobre la tradición cualitativa en investigación social.* Ciudad de México, México: FLACSO. Recuperado de Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/j.ctt16f8cd1.10>
- Markula, P. (2014). Reading yoga: Changing discourses of postural yoga on the Yoga Journal covers. *Communication & Sport*, 2, pp.143–171.
- Mascaró. J. (2008). *Bhagavad Gita.* Barcelona, España: Penguin random House grupo editorial de bolsillo.
- Mascaró. J. (2015). *Upanishads.* Santiago, Chile: Penguin random House grupo editorial S.A
- Millet. K. (1975). *Política Sexual,* México: Aguilar.
- Ministerio del Deporte e Instituto Nacional del deporte (2016). Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más. Informe Final Nacional. Recuperado de [http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/06/INFORME-FINAL-Nacional-ENCUESTA Habitos2015.pdf](http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/06/INFORME-FINAL-Nacional-ENCUESTA-Habitos2015.pdf)
- Montecino, S. y Rebolledo, L. (1996). *Conceptos de género y desarrollo.* Recuperado de <http://libros.uchile.cl/267>.
- Montoya, J., Araya, G., y Salazar, W., (2007). Efecto agudo del yoga y de la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo en hombres y mujeres. *Pensar en movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5 (1), p.p. 41 46. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442042956005>.
- Moraga Ch. y Catillo A., (1988), *Está puente mi espalda.* San Francisco C.A. USA: Ed. “ismo”.

- Muñoz G. (2007) ¿Identidades o subjetividades en construcción? *Revista de Ciencias Humanas* (37) p.p. 69-88. Recuperado de: <http://revistas.utp.edu.co/index.php/chumanas/article/view/1139/627>.
- Musial, J. (2011). Engaged Pedagogy in the Feminist Classroom and Yoga Studio. *Feminist Teacher*, (3), pp. 212-228. Recuperado de : doi:10.5406/femteacher.21.3.0212
- Ng, R. (2000). Revisioning the body/mind from an eastern perspective: Comments on experience, embodiment and pedagogy. In B. Miedema, J. Stoppard y V. Anderson (Eds.), *Women's bodies/women's lives*. Toronto, ON, Canada: Sumach Press.
- Nuttin, J. (1973). La motivación. En P. Fraisse & J. Piaget (Eds.), *Motivación, emoción y personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Oviedo, G., Verhelst, P. y Jordan, V. (2016). Manejo no farmacológico del insomnio. *Universitas Médica*, (3), p.p.348-366.
- Page, H. (2016). The gender, race and class Barriers, enclosing yoga as White public space. *Yoga, the Body, and Embodied Social Change*, London, United Kingdom: Lexington Books.
- Porta, L.; Silva, M. (2003) La investigación cualitativa: el análisis de contenido en la investigación educativa. *Red Nacional Argentina de Documentación e Información Educativa*. Recuperado de: <<http://www.uccor.edu.ar/paginas/REDUC/porta.pdf>>.
- Publicación de youtube: The Shift Network at Parmarth Niketan, Rishikesh, India in International Yoga Festival 2016. Published by Laura Plumb , 15 de november 2016. "The Science of yoga. <https://www.youtube.com/watch?v=CIbR7odQklk&t=609s>
- Raymond W. (1997), *Marxismo y literatura*, Barcelona, España: Península.

- Saizar, M. (2006). Reflexiones en torno de la complementariedad terapéutica entre usuarios del yoga en el área metropolitana de Buenos Aires (Argentina). *Mitológicas*, (XXI), p.p. 23-46.
- Sánchez, Cecilia (2008) “Sobrevivir: tensiones del cuerpo mortal y del inmortal de Hannah Arendt”, en *Hannah Arendt: Sobrevivir al totalitarismo*, edición Miguel Vatter M. y Nistschack H., (eds.) Santiago de Chile: coedición Lom-Goethe-Intitute Chile.
- Santander, P. (2011). Por qué y cómo hacer Análisis de Discurso. *Cinta de Moebio*, (41), 207-224.
- Schrank, S. (2014) American Yoga: The Shaping of Modern Body Culture in the United States. *American Studies* (53) p.p 169-181. Recuperado de <https://muse.jhu.edu/article/545718>
- Segato, Rita (2016). *La guerra contra las mujeres*, Madrid, España: Traficantes de sueños.
- Serret, E. (2001) *El género y lo simbólico, la constitución identitaria de la identidad femenina*. Oaxaca México: Instituto de la Mujer Oaxaqueña.
- Simon. F, Stierlin H. y Wynne L. (eds.) (1997) *Vocabulario de terapia familiar*. Barcelona, Epaña: Editorial Gedisa.
- Sri Swami Satchidandanda (2007.) *Los Yoga sutras de Patanjali*. Integral Yoga Virginia, EE.UU: Publications®, Yogaville.
- Varguillas C., y Ribot de Flores, S. (2007). Implicaciones conceptuales y metodológicas en la aplicación de la entrevista en profundidad. *Laurus*, (13) 23, p.p 249-262.
- Vázquez, S. (2009) Motivación y voluntad. *Revista de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú*. (27) 2, pp. 185-212. Lima, Perú
- Viveros, Mara (2016). La interseccionalidad: Una aproximación situada a la dominación. *En revista Debate feminista* (52) México.

- Yoga Journal and Yoga Alliance (2016). *The 2016 Yoga in America Study*, Recuperado de: <https://www.yogajournal.com/page/about-us>