

Universidad Autónoma de Barcelona  
Facultad de Ciencias Políticas y de Sociología  
Departamento de Sociología  
Programa de Doctorado en Sociología



Tesis Doctoral

# **Las Paradojas del Yoga**

**El caso de Chile**

Candidata

Andrea Lizama Lefno

Director

Enrico Mora

Bellaterra, mayo de 2015



## AGRADECIMIENTOS

---

Mis sinceros agradecimientos:

A la Academia Chilena de Yoga, en especial a su director, René Espinoza, por dar viabilidad a esta investigación, por su confianza y entusiasmo; a Ignacio Sarmiento y Elvira Maldini, por el soporte logístico en el trabajo de campo, y a Elvira particularmente por la asesoría y orientación bibliográfica especializada; y a todos los instructores, instructoras, practicantes, alumnos, alumnas y personal administrativo, que de una u otra manera colaboraron desinteresadamente con este estudio.

A los expertos y expertas que amablemente concedieron parte de su tiempo para darme una entrevista. A Constanza Avello, por el profesionalismo en la realización de las transcripciones, y sobretodo por la buena disposición, entre otras aportaciones técnicas durante la investigación.

A mis colegas doctores de la UAB, Alejandro García y Eduardo Tapia, por precisos y pertinentes consejos, recursos de apoyo proporcionados y palabras de aliento. A los profesores Carlos Lozares y José Luis Molina, quienes tuvieron una relevante incidencia en etapas anteriores del doctorado y contribuyeron a dar continuidad a este “ciclo vital” que hoy acaba.

Al Departamento de Sociología de la UAB, en particular a Elisabet Rodríguez y Sonia Parella, por tener la consideración del contexto de la realización de esta tesis, por la confianza y expectativa, lo que se tradujo en una pertinente retroalimentación y afable flexibilidad en ocasiones y asuntos necesarios.

A mi director de tesis, Enrico Mora, a quien debo no sólo el aprendizaje intelectual de estos últimos tres años sino la apertura de un campo de conocimientos que ha traído importantes significaciones, emociones y decisiones personales. Por la solvencia académica, rigurosidad y respeto con que tuteló mi trabajo, detectando con empatía y destreza mis tiempos y estructuras cognitivas, pero sobretodo, agradezco su visión de mundo y calidad humana.

A mi familia, amigas y amigos por su comprensión y apoyo durante este proceso de crecimiento y aprendizaje, en particular a quienes colaboraron en la revisión de la tesis y traducciones, y quienes proporcionaron contención y compañía en las instancias oportunas. Todo ello ha sido un aporte invaluable.

Y finalmente, con especial dedicación, a Claudia y David, porque me han enseñado que la sangre no es lo sustancial en las relaciones humanas sino el valor de elegir con quiénes crecemos y nos transformamos en mejores personas, por ser mi familia y hacer posible escribir estas palabras finales.

Andrea Lizama Lefno  
Mayo 2015



---

*“El proceso es más importante que el resultado, porque en el proceso las mujeres hacen historia, construyen sociedad (...) No se trata de un sujeto que primero es y después hace sino un sujeto que es porque hace y que hace porque es”*

*(María Jesús Izquierdo, 1998)*



# ÍNDICE GENERAL

---

Agradecimientos.....	3
Notas previas.....	11
Resumen.....	13
Abstract.....	15
CAPÍTULO I: Introducción.....	17
CAPÍTULO 2: El yoga, concepto y contexto .....	21
2.1. El yoga: concepto y método .....	22
2.2. El yoga: filosofía y formas de vida religiosa .....	25
2.3. Los orígenes del yoga .....	27
2.4. Tipos de yoga .....	29
2.5. La explosión del yoga en Occidente: un panorama en cifras .....	36
2.6. Del sedentarismo al yoga: los cambios en los patrones de actividad física en Chile.....	45
2.7. El “boom” del yoga en Chile .....	49
2.8. Historia y “chilenización” del yoga .....	55
2.9. Chatuspadah: la institucionalización del yoga en Chile .....	66
CAPÍTULO 3: Los aportes de la medicina y... ¿dónde ha estado la sociología?.....	77
3.1. El campo de las ciencias médicas: efectos neurológicos y fisiológicos del yoga .....	77
3.2. En el campo de la psicología y el bienestar: yoga para el estrés.....	81
3.3. Algunos hallazgos encontrados en Chile .....	83
CAPÍTULO 4: El yoga como fenómeno psicosocial, una lectura sociológica .....	89
4.1. Cuerpo, sujeto y sociedad: una perspectiva integradora .....	89
4.2. La conexión entre lo psíquico y lo social.....	95
4.3. Capital social yogui, un análisis cualitativo .....	99
4.4. El fenómeno del yoga en cuanto sujeto social .....	105
CAPÍTULO 5: Planteamiento de la investigación .....	111
5.1. Problema de investigación .....	111
5.2. Objetivos.....	114
CAPÍTULO 6: Diseño metodológico .....	119
6.1. Tipo de estudio y abordaje metodológico .....	119
6.2. Estudio de caso: proyecto Chatuspadah .....	122
6.3. Observación participante.....	123
6.4. Análisis de discurso: el fenómeno del yoga enunciado lingüísticamente .....	125

6.5.	Teoría fundamentada (Grounded Theory) .....	127
CAPÍTULO 7: Trabajo de campo.....		129
7.1.	Descripción general .....	129
7.2	Rapport.....	130
7.3.	Técnicas de producción de datos: fuentes e instrumentos.....	132
7.3.1.	Análisis documental y recogida de antecedentes .....	132
7.3.2.	Producción de datos cualitativos.....	135
7.3.3.	Producción de datos cuantitativos .....	137
7.4.	Descripción de la muestra.....	142
7.4.1.	Muestra cualitativa .....	142
7.4.2.	Muestra cuantitativa .....	146
7.5.	Aspectos éticos .....	147
7.5.1.	Protección de las identidades y autorizaciones .....	147
7.5.2.	Derechos de protección intelectual .....	148
7.5.3.	Confidencialidad de los datos .....	148
7.5.4	Retroalimentación.....	149
CAPÍTULO 8: Técnicas de Análisis de Datos.....		151
8.1.	Preparación de los datos para el análisis.....	151
8.2.	Abordaje cualitativo del objeto de estudio.....	152
8.3.	Abordaje cuantitativo del objeto de estudio .....	154
8.4.	La triangulación en el análisis de datos.....	156
CAPÍTULO 9: ¿Quién es el sujeto yogui? .....		159
9.1.	Mujeres, adultas de clase media.....	161
9.2	Tipologías: practicantes comunes y profesionales del yoga .....	165
9.3	La historia de la producción social del sujeto yogui.....	168
9.4	El sujeto cognitivo: discurso de la mente .....	175
9.5	Los efectos del yoga: control discursivo de la mente.....	179
9.6	¿Dominación de clase y género en el campo social yogui? .....	181
CAPÍTULO 10: Racionalización del yoga en Chile: Educación y Mercado .....		187
10.1	El modelo de mercado del yoga en Chile: proyecto Chatuspadah .....	188
10.2	Yoga y Capital Social: la antesala de las paradojas.....	195
10.2.1	El yoga y la inserción laboral y social.....	195
10.2.2	Relaciones limpias y nutritivas: el “mundo yogui” .....	203
10.2.3	Yoga: sentido de pertenencia e integración .....	211



10.2.4	La preeminencia de lo alternativo y lo femenino en el campo yogui.....	213
CAPÍTULO II: Yoga y subjetividad colectiva: la génesis del sujeto social.....		215
II.1	Consumo y capital simbólico del sujeto social yogui.....	216
II.1.1	Expresiones estéticas .....	217
II.1.2	Actividades de ocio y aficiones .....	228
II.1.3	Formas de alimentación .....	233
II.1.4	El uso del sánscrito.....	236
II.2	La paradoja cultural del yoga.....	243
II.3	Yoga y religión: el sujeto psíquico.....	247
II.4	Yoga, trascendencia y capital: la paradoja del cuerpo .....	254
CAPÍTULO 12: Un sujeto femenino, la paradoja de género.....		267
12.1	Del malestar femenino al yoga.....	270
12.2	La insurgencia desde el yoga .....	278
12.3	Yoga, procesos de cambio social alternativos .....	290
CAPÍTULO 13: Conclusiones .....		297
	Reflexiones finales .....	301
Notas.....		305
Bibliografía .....		307
Anexos.....		319
Anexo de antecedentes.....		319
	Anexo 1: Cálculo de cantidad de personas practicantes de yoga a nivel nacional. ....	319
Anexo metodológico.....		320
	Anexo 2: Encuesta realizada a centros de yoga en <a href="http://www.encuestafacil.com">www.encuestafacil.com</a> .....	320
	Anexo 3: Fichas de las entrevistas y sujetos observados en el trabajo de campo .....	321
	Anexo 4. Estructura para la realización de las entrevistas abiertas .....	323
	Anexo 5: Tablas de operacionalización para el análisis de datos cualitativos.....	326
	Anexo 6. Imágenes del Intranet para interpretación de perfiles cognitivo-emocionales .....	329
Anexo de resultados .....		331
	Anexo 7. Perfil individual de tendencias cognitivo-emocionales (tipo).....	331
	Anexo 8: Resultados estadísticos según tipología de practicante.....	332
	Anexo 9: Resultados estadísticos según frecuencia de práctica.....	333
	Anexo 10: Resultados estadísticos según antigüedad en la práctica .....	334
	Anexo 11: Resultados estadísticos según ocupación .....	335
	Anexo 12: Resultados estadísticos según comuna de residencia.....	337

Anexo 13: Descripción de los ítems del cuestionario.....	338
Anexo 14: Análisis de encuadres, dimensiones y moldes con respuestas recodificadas .....	341
1. Correlaciones estadísticamente significativas entre sexo y tipologías (moldes) .....	343
2. Correlaciones estadísticamente significativas entre sexo e ítems del cuestionario.....	344

Esta tesis ha sido realizada gracias a la autorización de la Academia Chilena de Yoga



Los nombres de las personas que participaron como informantes en este estudio -a excepción de quienes participaron en calidad de expertos-, así como también, las personas que ellos y ellas mencionaron en las entrevistas, han sido modificados para proteger sus identidades. En el apartado 7.3.1 se encuentra la descripción institucional de las y los expertos entrevistados.

La mayoría de las fotografías incluidas en este informe son de fuente original, realizadas especialmente para efectos de la investigación. Algunas han sido recuperadas de los perfiles de Facebook de las y los participantes. Todas las personas han sido informadas y han autorizado la publicación de sus fotos en esta tesis.

En la página 305 se han incorporado notas aclaratorias del significado de palabras y conceptos utilizados particularmente en el entorno cultural local. En los anexos se encuentran las fichas técnicas de todas las entrevistas realizadas.



El yoga es una práctica que ha tenido un notable crecimiento en las últimas décadas en el mundo occidental, incrementándose masivamente la cantidad de personas practicantes, instructores e instructoras. Se han multiplicado y diversificado los centros de práctica, eventos sociales y modalidades. Este fenómeno es una evidente manifestación de los procesos de exportación e importación cultural en el contexto de la globalización, y expresión de la magnitud cuantitativa y cualitativa de la internacionalización de los mercados. Es así como hoy se habla del “mercado del yoga” o el “supermercado espiritual de Occidente”.

La presente investigación posiciona el fenómeno del yoga como objeto sociológico a partir de la construcción de un sujeto social, sostenido en una serie de paradojas que se van vislumbrando a lo largo del análisis, y que van definiendo al sujeto social yogui como un fenómeno de mercado, pero también un fenómeno social, cultural, psíquico, religioso, femenino y contra-hegemónico, proclive al cambio social.

Subjetividad colectiva, género y capital social constituyen elementos claves en la constitución del sujeto yogui; la psiquis, la cultura y la religión propician la explicación de su ocurrencia. Un papel determinante poseen particularmente los elementos culturales, filosóficos y religiosos provenientes de la India, y los modelos de integración con que se introduce el yoga en las sociedades occidentales, y particularmente en la sociedad chilena de fines del siglo XX y principios del XXI.

Esta investigación propone un marco teórico enraizado en datos empíricos, con la finalidad de contribuir con una perspectiva crítica y propositiva, que despliegue la existencia de nuevas formas de manifestación del cambio social, comportadas a través de la *praxis* de grupos sociales alternativos, y sustentadas en sólidos mecanismos de mercado. Son estas nuevas formas de expresión colectiva las que puede atender la sociología: estilos de vida cotidiana que conllevan prácticas divergentes a las dominantes, y que, eventualmente, comportan procesos de cambio social alternativo. Consecuentemente con ello, esta tesis es un intento paradójico de conexión entre la sociología y la sociedad.



The practice of Yoga has experienced a remarkable growth in recent decades, particularly in the Western world. Each year, a massive number of both practitioners and instructors join the activity; practice centers have multiplied and diversified, as well as Yoga-centered social events and methods related to this discipline. This phenomenon is a clear expression for export and import culture processes displayed in the context of globalization, and also an expression of the quantitative and qualitative magnitude of the internationalization of markets. Thus today we speak of a "yoga market" and "spiritual supermarket in the West."

This investigation positions the phenomenon of yoga as a sociological object from the social subject concept, held in a series of paradoxes that are looming over the analysis. These paradoxes help define the yogi social subject not only as a market phenomenon, but also as a social, cultural, psychological, religious, female and anti-hegemonic phenomenon, prone to social change.

Social subjectivity, gender and social capital are key elements in the constitution of the yogi subject; psyche, culture and religion favor the explanation of its occurrence. Cultural, philosophical, and religious elements from India, in addition to integration models that introduce yoga in Western societies - particularly in Chilean society of the late twentieth century and early twenty-first - have proven to be determinant in the widespread adoption of yoga.

This research proposes a theoretical framework rooted in empirical data, in order to contribute a critical and proactive perspective that displays the existence of new forms of manifestation of social change, behaved through the practice of alternative social groups, and sustained by solid market mechanisms. Sociology can approach these new social forms of expression of everyday lifestyles that lead to alternative practices that diverge from other dominant ones, and eventually lead alternative social change processes. Consistent with above, this thesis is a paradoxical connection attempt between sociology and society.





## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

---

Yoga es una palabra que probablemente conoce cualquier sujeto occidental, a pesar de que se refiere a una práctica original de la India y que es relativamente nueva en su entorno. El yoga, en su extensa historia se ha instalado en el mundo, primero se radicó junto al budismo en la zona del sudeste asiático, en donde tuvo sus primeras aproximaciones con la ciencia y, en general, con la cultura occidental. Durante el siglo XX, como efecto de la globalización, el yoga, con su filosofía y religiosidad comenzó a transformarse en objeto de estudio para las y los científicos y personas estudiosas de las culturas y sociedades. Comenzó entonces un intercambio de conocimientos entre investigadores e investigadoras de Occidente y Oriente, los primeros se radicaban en la India para empaparse de su cultura y pensamiento, también maestros pensadores indios y monjes budistas, influenciados por esta explosión intelectual, viajaban a Estados Unidos y Europa a conferenciar sobre la cultura de su país y la religión hindú, entre todo ello, el yoga.

En la India, lo religioso y lo filosófico están íntimamente ligados, por tanto, cuando se habla de yoga, sabemos que se habla de un pensamiento filosófico a la vez que de formas de vida religiosa. Sin embargo, además es un método para el desarrollo humano integral, una práctica física, mental y espiritual que apunta hacia el autoconocimiento y el crecimiento interior, y procura el acercamiento del individuo a la “iluminación” o salvación del alma.

El yoga en Occidente, sin embargo, ha sufrido la secularización, otros dirían la “profanación” de su esencia religiosa en manos del mercado y bajo el prisma del espíritu capitalista, que lo posiciona como un bien de consumo publicitado exacerbadamente como una actividad física, femenina, que incita la relajación y permite enfrentar con éxito los efectos maliciosos de la dinámica de la sociedad moderna, esto es, combatir el estrés, la ansiedad, luchar contra la depresión y la crisis de pánico. Bajo la misma línea mediática, los científicos han objetivado al yoga en cuanto técnica terapéutica en el campo de la salud y la psicología del bienestar, demostrando ampliamente sus efectos y beneficios, particularmente para las mujeres, quienes deben enfrentar las dificultades que “les toca” vivir desempeñando sus múltiples roles sociales.

Vinculada con el mercado, la práctica de yoga se occidentalizó, popularizó y masificó, transformándose, en las últimas décadas, en una de las “actividades físicas” que más ha aumentado su participación en Estados Unidos y, en general, en los países occidentales.

Chile reproduce esta tendencia. Posterior a la dictadura militar, a partir de los años noventa, el yoga comenzó a popularizarse. Se multiplicaron progresivamente los centros de práctica y academias de instructores e instructoras, y consecuentemente la difusión mediática y la cantidad de practicantes. En ese contexto, trascendental ha sido el acierto comercial del profesor de yoga René Espinoza, quien, en la primera década del presente siglo, creó el proyecto Chatuspadah, al alero del cual nacen la Academia Chilena de Yoga y los centros de práctica Yoga a Luka. Ambas iniciativas comerciales desarrollan un modelo de mercado que institucionaliza el yoga en Chile, y lo posiciona como uno de los bienes de consumo más deseados por el público adulto femenino en el rubro del “fitness”, el “wellness” y las terapias complementarias, bajo el sistema de mercado “low cost”, con los consecuentes procesos de racionalización y estandarización.

En ese escenario, sostenido por los más efectivos mecanismos de mercado, potenciado por la estructura sexista de relaciones de género e inspirado por elementos culturales de Oriente, opuestos al modelo occidental, emerge en Chile el sujeto social yogui, femenino, contra-hegemónico, creador de códigos sociales y simbólicos, sentidos y áreas de significación antagónicas, portador de prácticas divergentes, las cuales toman fuerza en el campo social yogui, en medio de todas sus contradicciones y paradojas, y se traducen, eventualmente, en el quiebre de los preceptos de la estructura de roles de género tradicionales.

Con todo, a lo largo de los resultados de la investigación se exponen las paradojas del yoga, constituyendo a través de ellas una propuesta teórica sobre las nuevas formas de expresión colectiva en la sociedad moderna, y la nueva configuración de los procesos de cambio social, sostenidos en estilos de vida, capitales, subjetividades compartidas y sentidos de pertenencia, hábitos de consumo, manifestaciones psíquicas y religiosas, en definitiva, una conjunción de factores que expresan la tensión de la imposibilidad de integrar coherentemente prácticas sociales engendradas en modelos socioculturales sustancialmente opuestos.

Este informe comienza con una conceptualización del yoga. Es importante precisar al respecto, que una exposición acabada y sólida del yoga, con toda su historia, complejidad filosófica y riqueza cultural, requiere de un trabajo de investigación histórica y una profunda inmersión en la cultura de la India, particularmente en el pensamiento de los indios, la filosofía hindú y sus formas religiosas, lo cual constituiría probablemente una tesis aparte. Esta investigación apunta al desarrollo de un marco teórico sociológico sostenido en datos empíricos sobre el fenómeno social del yoga en Chile, cuyo fin último es producir una propuesta en la que confluyen necesariamente la academia, la sociología y la sociedad, con una mirada de futuro. Este objetivo delimita el alcance de la conceptualización del yoga que se presenta en el capítulo 2. A pesar de ello, esperamos que para efectos de establecer las bases del tema de investigación sea suficiente.

En el capítulo 3 se desarrolla el estado de la cuestión del yoga a partir de los hallazgos en las ciencias de la salud, la psicología y el bienestar, no porque estos hallazgos sean de interés sustancial para esta investigación, sino con el propósito de evidenciar la hegemonía en el abordaje del yoga como objeto de estudio, y a modo de denuncia de la pereza sociológica en relación a éste. Consecuentemente con ello, en el capítulo cuarto se desarrolla un marco teórico que posiciona al fenómeno del yoga como tal, a partir del campo de la sociología del cuerpo y la psicología social, así como también desde los conceptos de capital social, sujeto y subjetividad. El sello de este marco teórico se encuentra deliberadamente en la multidisciplinariedad con la que creemos pertinente y necesario abordar el fenómeno del yoga.

Una vez delimitado el yoga como objeto de estudio se desarrolla el planteamiento de la investigación: problema y objetivos; se describen y justifican los enfoques y técnicas de investigación que constituyen un diseño mixto, exploratorio, analítico y crítico (capítulos 5 y 6). Posteriormente se detallan los procedimientos de producción y análisis de datos, técnicas de muestreo y abordaje del objeto de estudio, la relevancia de las técnicas de triangulación y aspectos éticos (capítulos 7 y 8).

A partir del capítulo 9 expone el análisis crítico y la teoría fundamentada, comenzando por perfilar al sujeto yogui en sus manifestaciones estructurales, dejando en evidencia la estructura de relaciones sociales de dominación de clase y género en la que se

configura. Posteriormente se realiza un análisis del fenómeno del yoga y su proceso de institucionalización en Chile, sostenido por el Mercado y el Sistema Educativo, y las expresiones de “inversión” capitalista que consecuentemente con ello se desarrollan, desde un enfoque bourdeano (capítulo 10).

En el capítulo 11 se analiza la construcción del sujeto social yogui, a partir de su subjetividad y los elementos culturales y simbólicos que lo objetivan, desarrollando aquí su esencia psíquica y religiosa, develando entonces las primeras paradojas. Finalmente, se revela el sujeto femenino, sustentado en los procesos socio-históricos de opresión y desigualdad de las mujeres, el cual marca su carácter contra-hegemónico, y se descubre la manera como el sujeto social yogui comporta procesos de cambio social a partir de la ruptura de los fundamentos de la estructura sexista de roles de género, todo a través de la praxis, que constituye el sello paradigmático del fenómeno social del yoga (capítulo 12). Se incluye al final de la tesis un cuerpo de anexos metodológicos y tablas de resultados estadísticos.

## CAPÍTULO 2: EL YOGA, CONCEPTO Y CONTEXTO

---

El yoga es una práctica original de la cultura hindú que ha sido importada por los occidentales en el último siglo. Yoga es una palabra que proviene del sánscrito “yug” que significa *Unión* y “Ga” o “Ghan” que significa *proceso*.

En Occidente, la práctica del yoga ha adquirido un significado social y culturalmente adecuado a la sociedad capitalista, en cuanto, por una parte, se ha posicionado como un bien de consumo en el mercado, dentro del campo del fitness, la salud y el bienestar, lo que se conoce mediáticamente como el *wellness*; y por otra parte, significa un mecanismo para prevenir enfermedades y trastornos físicos y mentales comunes en las sociedades occidentales en las que el ritmo de vida cotidiana es acelerado, y las personas “funcionan” bajo altas presiones y exigencias de todo tipo; y desde el punto de vista de la salud, el yoga posee utilidad terapéutica demostrada por múltiples investigaciones, lo que le ha proporcionado valor científico y clínico.

Sin embargo, originalmente el yoga es una práctica religiosa y un sistema filosófico ancestral de la India, en donde se practica hace miles de años, y han sido entonces muchas generaciones las que han contribuido al conocimiento y la sistematización de sus métodos. Su genuino significado dista de la conceptualización occidentalizada de la que trata este trabajo de investigación. Entonces, cuando se intenta definir el yoga desde un punto de vista idealmente objetivo, y con el propósito de plantearlo como un objeto de estudio científico, resulta ineludible aceptar y a la vez advertir el sesgo que comporta su definición en este contexto.

La conceptualización que se construye a continuación considera fuentes publicadas en castellano e inglés, en Europa, Estados Unidos y Latinoamérica, por autores yoguis occidentales, científicos y maestros hindúes que han adquirido popularidad en Occidente durante el siglo XX y XXI, y han escrito libros y artículos en inglés, o han sido traducidos para su difusión en todo el mundo. También considera la contribución de las entrevistas realizadas

a practicantes asiduos y expertos reconocidos en el mundo del yoga en Chile, realizadas particularmente para efectos de esta investigación.

## 2.1. EL YOGA: CONCEPTO Y MÉTODO

Se refiere a las técnicas o métodos para alcanzar la unión o integración armónica de todos los estratos del ser humano, es decir, el cuerpo, la mente y el espíritu; también se entiende como la integración del individuo con el universo o el cosmos. Se define como un conjunto de técnicas físicas y mentales aplicadas al desarrollo integral del ser humano (Hernández, 1997).

El yoga actúa sobre cada individuo a fin de lograr su crecimiento y su avance físico, mental, emocional y espiritual. Va dirigido a toda la humanidad. Esa es la razón por la cual se le denomina Sārvabhauma, o cultura universal (Iyengar, 2008:27).

Según las personas practicantes asiduas de yoga, que se denominan “yoguis”, esta disciplina es un método de mejoramiento humano, debido a que proporciona claves y prescripciones para el desarrollo personal, procedimientos para el autoconocimiento y el crecimiento interior. Son métodos cuya efectividad y alcance depende de la propia disposición de cada persona, en cuanto decide ir perfeccionando su técnica de manera constante, con el propósito de obtener resultados.

El yoga nos abre extraordinarias posibilidades, pero compete al practicante determinar hasta dónde quiere profundizar en el yoga y qué espera recibir del mismo. Muy repetido es ese adagio del yoga que reza: “es más importante un gramo de práctica que toneladas de teoría”, pues el yoga es ante todo un método de transformación que requiere la puesta en práctica de un buen número de técnicas psicofísicas, psicomentales y psicoenergéticas. Son los métodos correctamente utilizados y desarrollados los que van transformando a la persona. (Calle, 1999:1-2).

Según los autores, el yoga debe ser un trabajo que emprende cada sujeto por su propio interés de autoconocimiento y autodesarrollo, con sus propias expectativas e intereses, y su

voluntad de experimentar. Es un trabajo consigo mismo, y por eso, lo denominan “trabajo interior”.

El yoga es un espejo. Un espejo que nos permite vernos a nosotros mismos, por dentro. Yoga es controlar la mente; una vez que la mente está controlada, calma, silenciosa, lo que queda es el alma y ese es justamente el propósito del yoga: la búsqueda de esa chispa de divinidad dentro de nosotros. (Ponce, 1999:29).

Calle (1999) y Hernández (1997) afirman que quien practica yoga está en la búsqueda de la verdad, y ésta implica verificar todo por sí mismo, librándose de los prejuicios y dogmas, incluso de la conceptualización, dudando de todo aquello que ha aprendido, no aceptando nada a ciegas. Para ello, el yogui debe estar en una permanente actitud de investigación, perfeccionar su discernimiento, adiestrarse en el desapego.

Evidentemente, todo esto requiere desarrollar ciertas facultades, lo cual es posible únicamente mediante la práctica. He ahí entonces el yoga en cuanto método.

Finalmente para comprender en qué consiste el yoga hay que experimentarlo uno mismo y para esto no se necesita un equipo o ropa especial. Lo único que se necesita es un reducido espacio, dedicación, sinceridad y el deseo de llevar una vida más sana y significativa. (Ponce, 1999:31).

En Occidente, la práctica del yoga se asocia primordialmente con el Hatha Yoga, que es una rama que consiste en ejecutar posturas corporales (ásanas), que tienen diferentes grados de dificultad y requieren de la voluntad de la persona, y precisamente, su concentración y atención focalizada en el cuerpo, en la ejecución física, el momento presente, en el “aquí y ahora” (Calle, 1999). El yoga utiliza también ejercicios respiratorios (pranayamas) y la técnica del “mantra”, que consiste en repetir un estímulo vocal, una palabra, un sonido o una oración, lo que también requiere ejercitar los procesos cognitivos. Asimismo, consiste en ejercitar la conciencia de la respiración, la focalización en un objeto visual o, en definitiva, cualquier estímulo que induzca la concentración y atención (Aguilar y Musso, 2008).

La práctica del yoga favorece la meditación, que es una técnica de relajación generalizada que consiste en regular la atención y focalizarla en los procesos internos,

cognitivos, emocionales y físicos, observarse a sí mismo y a sí misma evitando los pensamientos y la evaluación; es un intento de atender el momento presente, y requiere practicar intencionadamente la concentración (Aguilar y Musso, 2008).

Calle (1999) describe al yoga como una ciencia psicosomática, es decir, integradora de la mente y el cuerpo. Señala que ambos están estrechamente conectados, y que muchos trastornos orgánicos derivan de conflictos mentales y emocionales. Mediante el trabajo conjunto del cuerpo y la mente, el yoga conlleva a la armonía entre ambos.

A partir de una perspectiva psicosomática de la salud y la enfermedad, así como desde una concepción holística de la salud y biopsicosocial del ser humano, los campos médicos han tomado en cuenta el yoga y, en general, prácticas alternativas o complementarias a las técnicas, tratamientos y objetos de estudio científicos tradicionales.

Los métodos yóguicos han sido incorporados en la sociedad occidental tanto a partir de diversos sistemas filosóficos y formas de vida religiosa, como en cuanto prácticas terapéuticas, técnicas de autorrealización, herramientas para mejorar la salud física y mental, técnicas preventivas y recuperativas de enfermedades psicosomáticas. “Así, hay personas que se acercan al yoga con motivaciones de trascendencia o espirituales, pero otras que lo hacen para poder ayudarse física o psíquicamente mediante sus fiables técnicas de mejoramiento.” (Calle, 1999:8). Desde un punto de vista sociológico, el yoga en Occidente es, por sobre todo, una forma de vida social.

En el contexto de la sociedad occidental, el yoga se define prominentemente como una actividad física, una técnica terapéutica o un método de relajación, fundamentalmente un mecanismo para evadir los “efectos perversos” de la vida moderna.



## 2.2. EL YOGA: FILOSOFÍA Y FORMAS DE VIDA RELIGIOSA

Si bien el yoga en sus orígenes se relaciona con principios y formas de vida religiosa, en Occidente ha sido integrado a partir de distintas acepciones, por esa razón ha sido definido aquí como un concepto, un método, una religión y una filosofía, y sociológicamente, como una práctica social.

Los orígenes del yoga son religiosos, y le dan a la disciplina un sentido espiritual, luego, su sentido filosófico y práctico lo acercan a la vida cotidiana, al mundo terrenal, y más tarde es precisamente el sentido pragmático el que lo acerca al mundo occidental.

Para los hindúes, el yoga es una búsqueda de espiritualidad, un trabajo permanente en la vida cotidiana, un esfuerzo físico y mental que conlleva disciplina y códigos de conducta o “mandamientos”, y cuyo propósito esencial es la perfección espiritual, la iluminación y la salvación, que significa “terminar con el perpetuo ciclo de volver a nacer en el que está encarcelado todo el cosmos” (Ponce 2008:222).

Conlleva asimismo ritos –mantras, mudras y pranayamas-, devoción y oratoria, todo para alcanzar dicho objetivo espiritual. Hernández (1997) se refiere así a las “sendas del yoga” refiriéndose al camino para alcanzar la espiritualidad a través del yoga.

La práctica de yoga está inspirada en la escritura de los Vedas, que son textos sagrados en sánscrito, los más antiguos que existen en la religión hindú, y contienen toda la sabiduría de los Rishis, que son hombres que recibieron la revelación de Dios y la escribieron en versos que, según Ponce (2008) “incluyen algunos de los más grandes poemas místicos jamás producidos en la historia de la humanidad.” En dichos versos se inspiran los “mantras”, que constituyen uno de los principales ritos en la práctica de yoga.

Núñez (1996) afirma que el yoga surge antaño como una reacción al politeísmo de la India, y en ese contexto, como una búsqueda de acercamiento a Dios a través del perfeccionamiento: “Pero el hombre tiene primero que unirse a sí mismo para emprender el camino yoguístico hacia la divinidad, y eso implica resolver previamente el desafío del autoconocimiento.” (p.41). Por eso, el yoga significa también una manera de conocerse a sí mismo/a.

Más tarde, el budismo desarrollado en la India originalmente emigra hacia el sudeste asiático. Actualmente es la filosofía espiritual predominante en esa zona, y le da al yoga un sentido más filosófico y pragmático. Valeria Shneider, instructora de Yogashala, afirma que:

El budismo es mucho más tangible: “esto es lo que hay, y aquí estamos”, no buscar el ideal sino aceptarte como eres y con eso ir mejorando, ir viendo qué ocurre, siempre con la intención de ser mejor persona pero más que nada ser amigo de uno mismo” (Entrevista 12 de agosto de 2013).

Ponce afirma que el budismo es más bien un camino práctico con énfasis en la ética y el humanismo que, por cierto, no posee concepción de Dios (Ponce, 2008).

B.K.S Iyengar define el yoga como un arte, en cuanto expresión de la subjetividad:

El yoga es conocido por casi todo el mundo como una filosofía o como una vía, pero muy pocos saben que el yoga es asimismo un arte. Ningún artista puede definir su propio arte: lo que el arte es sólo puede ser expresado a través del arte mismo, y no por medio de palabras (...) A través del yoga el ser humano entra en contacto con el alma, así que el yoga es un arte espiritual (Iyengar, 2008:189).

Desde un punto de vista filosófico, el yoga es definido como un proceso o camino, que consiste en una búsqueda de conocimiento mediante técnicas que llevan a solucionar conflictos humanos esenciales, cualquiera que éstos sean, a nivel físico, emocional o espiritual. Por otra parte, se define como la culminación de este proceso o el fin del camino, donde se ha resuelto el conflicto y se ha logrado la sabiduría. En ese sentido, el yoga es a la vez, un movimiento y un estado, eso es precisamente lo que indica su nombre en sánscrito: Yug y Ga o Ghan. (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013).

Se ha de lograr un equilibrio entre la vida filosófica y la vida práctica. Si conseguimos aprender eso nos convertiremos en filósofos prácticos. Filosofar filosofía pura no constituye un gran logro. Los filósofos son soñadores. Nosotros, sin embargo, debemos introducir la filosofía en nuestro día a día, a fin de que la vida, con sus penas y alegrías, se vea informada por la filosofía (Iyengar, 2008:27).

En realidad, el intento teórico por definir el yoga desde distintas perspectivas es superado en la práctica, ya que para los yoguis, la práctica en cuanto método permitiría alcanzar un estado de unión del cuerpo, la mente y el espíritu (Hernández, 1997). Por cierto, Ponce (2008) lo define como “tecnología espiritual concreta” (p.301).

### 2.3. LOS ORÍGENES DEL YOGA

Como ya se ha dicho anteriormente, el yoga es una práctica originaria de la India con alrededor de cinco mil años de antigüedad. Desde antaño, ha sido el eje espiritual de los indios, y se atribuye a principios y formas de vida espiritual y religiosa. Sus orígenes se asocian al hinduismo y al budismo. La historia también lo atribuye a ancestrales sociedades orientales que practicaban la meditación (Calle, 1999).

Los orígenes del yoga realmente son tan antiguos que ha sido muy difícil determinarlos con precisión. Las evidencias arqueológicas consisten en sellos de piedra encontrados en el valle Indus, que muestran figuras en posturas yóguicas y se atribuyen a excavaciones de 3000 años a. de c. Alrededor de 2500 años a. de c. se encontraron las escrituras conocidas como Vedas, que constituyen una obra literaria esencial para los yoguis porque contiene formas históricas de pensamiento, creencias, costumbres y formas de vida del pueblo indio, da origen al hinduismo y hace una definición esencial del yoga. Más tarde, aproximadamente el siglo VI a. de c. aparecieron los poemas épicos que contienen el Bhagavad Gita, una de las escrituras más conocidas en la filosofía hindú (Ponce, 1999).

Sin embargo, los conocimientos de yoga que hoy se transmiten en Occidente y que sustentan la filosofía y la práctica de yoga como método físico y mental, provienen del trabajo de Patanjali, un filósofo y yogui del siglo III a. de c., que desarrolló un sistema yóguico que se plasma en los Yoga Sutras, actualmente reconocido como el yoga clásico. Patanjali es conocido como el padre del yoga porque sistematizó en 196 aforismos los conocimientos que, en esa época, se tenían sobre la filosofía y la práctica, que más tarde fueron traducidos y difundidos en las escuelas de yoga (B.K.S Iyengar, 2006). Estas escrituras son las que prominentemente han acercado y difundido la filosofía yogui en Occidente.

Los Yoga Sutras son sentencias con escaso número de palabras y “un laconismo que se encuentra más allá de los límites de la gramática” (T.K.V Desikachar, 2005:17), cuyo fin es transmitir los mensajes de manera simple, universal, fácil de memorizar, internalizar y, por consiguiente, de transmitir íntegra e incorruptiblemente.

El hinduismo se ramifica en tres grandes religiones: Janismo, Budismo y Sikhismo. El Budismo emigra desde la India hacia el sudeste asiático, donde predomina y se desarrolla con fuerza, mientras que el Janismo y el Sikhismo permanecen en comunidades más pequeñas en la India, donde la matriz del hinduismo predomina en la mayor parte de la población.

La práctica del yoga migró geográficamente desde la India hacia Nepal, Japón, China y Vietnam (McIntosh, 1997; Fadiman y Frager, 1976, citados por Sánchez, 2011) y se ha desarrollado en esta zona del mundo a lo largo de la historia. Más tarde, durante la historia moderna, también los occidentales han desarrollado el interés creciente en el yoga y, en general, en prácticas filosóficas, religiosas y espirituales propias de Oriente, como por ejemplo la meditación, que comenzaron a expandirse con más notoriedad a mediados del siglo XX, con la llegada de maestros tibetanos (Aguilar y Musso, 2008), y que ofrecen soluciones a los problemas propios de la sociedad occidental. Así también, prácticas terapéuticas propias de la medicina oriental, como la acupuntura.

Según Ponce (1999) la propagación de las ideas y conceptos filosóficos hindúes en Occidente comenzó gracias al desarrollo del transporte y las comunicaciones como efecto de la Revolución Industrial, a fines del siglo XIX. Entonces, comenzaron a cruzarse ideas y conocimientos cuando los Theosofistas (de la Theosophical Society) se trasladaron de Nueva York a India, y al mismo tiempo, Vivekananda viajó a Estados Unidos a participar en el Parliament of Religions en 1893. Entonces, el yoga “tomó la forma de una moderna reformulación de antiguas disciplinas” (p.91). Sin embargo:

No es hasta el posmodernismo, en donde entra en crisis esta visión de mundo y aparece la incertidumbre y la relativización del futuro. Es entonces donde el hombre occidental comienza a mirar a Oriente, con el objetivo de buscar respuestas a la crisis de las “Verdades Universales” e intenta bajo su prisma occidental extraer filosofías, religión y medicina. (Walsh y Vaughan, 1994, citados por Pérez, 2009:9).

Una expresión de ello es el legado de los dos primeros institutos de yoga fundados cerca de Bombay en 1918 y 1924, que como producto de la “globalización del yoga”, comenzaron a dictar clases de Hatha Yoga en grupo, en contraposición al método tradicional de la enseñanza del yoga que, antiguamente, se enseñaba de manera directa y privada, de maestro a discípulo, en una cadena que se transmitía generacionalmente (Ponce, 1999).

Gran parte de los conocimientos sobre yoga han sido registrados desde antaño en libros que, a lo largo de la historia, han sido traducidos desde el sánscrito a diversos idiomas (Hernández, 1997), y que hoy son utilizados abierta y extendidamente en las escuelas de yoga de todo el mundo.

A partir de la primera mitad del siglo XX, y probablemente como producto de la creación de estos dos institutos de yoga mencionados, comenzó a desarrollarse sostenidamente la literatura sobre el yoga, tanto en la India como en Occidente, y también comienzan a proliferar poco a poco las escuelas de yoga en todo el mundo, pero especialmente en la década de los sesentas y setentas con mayor intensidad, particularmente de Hatha Yoga.

#### 2.4. TIPOS DE YOGA

El yoga es un método que intenta abarcar múltiples dimensiones del ser humano, y por eso existen varios métodos o ramas que enfatizan en distintos aspectos. Ya en las escrituras del Bhagavad Gita que datan del siglo VI a. de c. figuran dieciocho formas de yoga. Hoy día, los yoguis reconocen y practican mayormente alrededor de nueve tipos (Ponce, 1999). En Occidente y, particularmente en Chile, se conocen y practican mayormente Hatha, Raja, Kundalini, Iyengar, Ashtanga y el llamado Yoga Integral.

La segmentación del yoga es más bien un fenómeno moderno y occidental y tiene relación con las escuelas de yoga, en rigor, el método o la manera como un Maestro o Gurú transmitía la práctica, es decir, un estilo de enseñanza. Así, la escuela que se identifica y enseña el método de un Maestro determinado denomina a su estilo de yoga con su nombre. Ponce (2008) afirma que las “marcas” de yoga más conocidas en Occidente son Iyengar, Bikram, Ashtanga, Dynamic y Shivananda. Así también, emergen seguidores y detractores de los diversos métodos de enseñanza o tipos de yoga.

## 2.4.1 HATHA YOGA

El Hatha Yoga es la rama del yoga más conocida y practicada en Occidente. La traducción literal del término es “yoga de la fuerza” pero se conoce mayormente como “yoga físico” o “psicofísico”, debido a que empieza por el cuerpo mediante la ejecución de ásanas, que significa posturas, y que favorecen el equilibrio y la conciencia física (Calle, 1999).

Isabel Godoy, instructora de Yoga a Luka, afirma que el yoga es una tecnología que se manifiesta en técnicas que tienen una finalidad, por ejemplo, las posturas no son cotidianas o “normales”, sino que son posturas que quizás nunca antes de practicar yoga se han ejecutado. Entonces, cuando se ejecutan requieren un esfuerzo consciente, no se trata sólo de mover el cuerpo sino también asociar los movimientos a la respiración, repetidamente, atendiendo detalles, buscando la precisión, por ejemplo, la posición recta de la columna, la tensión de los músculos, el paralelismo de la cadera con la posición de los pies, el equilibrio, etc. Todo esto, requiere desarrollar la capacidad de atención sostenida, concentración, voluntad, es decir, habilidades mentales (Entrevista 25 de julio de 2013).

Las ásanas o posturas físicas que utiliza el Hatha Yoga, -cuyos nombres están originalmente en sánscrito-, son abundantes y se caracterizan, por una parte, por la inmovilidad, firmeza y fuerza:



Paripurna Navasana  
(Barca con remos)



Dwi Pada Viparita Dandasana  
(La media rueda)

Y por otra parte, éstas contrastan con posturas cómodas y de relajación:



Savasana  
(Postura del cadáver)



Balasana  
(Postura del niño o la semilla)

Fuente: [www.yogaes.com](http://www.yogaes.com)

En general, estas posturas permiten fortalecer, flexibilizar y armonizar el cuerpo, al cual están dirigidos primordialmente los efectos del Hatha Yoga, beneficiando los órganos, aparatos y sistemas fisiológicos, y luego, por consecuencia, afectan en la mente, favoreciendo la concentración, interiorización y control (Hernández, 2006).

Luego que ya tú dominas el cuerpo y tienes elongación, fuerza, equilibrio, el cuerpo deja de ser tema, y viene el control más sutil de la respiración (...) y después de que puedes controlar la respiración te queda el control más profundo que es el mental (Godoy, Entrevista 25 de julio de 2013).

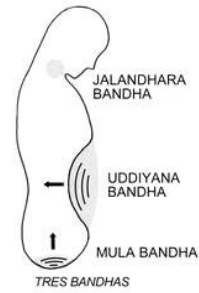
Así también como las ásanas o posturas físicas, el Hatha Yoga utiliza ejercicios respiratorios o pranayamas, que, según Hernández (2006), tienen por objetivo absorber energía o fuerza vital del entorno. Esto favorece la captación del oxígeno y la eliminación del dióxido de carbono, limpiando los canales energéticos y estimulando la circulación de dichas energías. Todo apunta en definitiva, a alcanzar un estado de calma mental y niveles de consciencia más profunda.

El Hatha Yoga también utiliza bandhas o “llaves energéticas” que, concretamente, consisten en una “contracción física suave pero intensa, que afecta a músculos, órganos, vasos sanguíneos, nervios, canales psíquicos (nadis) y centros psíquicos (chakras). Ejercen influencia en el aparato circulatorio, el sistema nervioso y el cerebro.” (Hernández, 2006:42).



Uddiyana Bandha  
(Retracción abdominal)

Fuente: <http://opentoyoga.wordpress.com>



Fuente: <http://caminodelyogalibre.blogspot.com>

Otra herramienta de esta rama del yoga son los mudras o “gestos psíquicos”, que son gestos o ejercicios que conllevan actitudes (Hernández, 2006).



Fuente: [www.yogaes.com](http://www.yogaes.com)



Chin Mudra

Fuente: [www.balipureyoga.com](http://www.balipureyoga.com)

## 2.4.2 RAJA YOGA

Hernández (2006) afirma que, en definitiva, el Hatha Yoga tiene la finalidad esencial de preparar al practicante para acceder al estado de Raja Yoga, que significa “yoga real”, pero comúnmente se le conoce como “yoga mental” debido a que es una vía de introspección, que incentiva la exploración de la propia mente. El autor afirma que en la práctica de Raja Yoga “se dirige la atención a los planos interiores y se trascienden progresivamente el mundo exterior y el cuerpo físico.” (Hernández, 2006:28). Por eso se define también como “yoga meditativo” y contempla primordialmente la utilización de la técnica de la meditación o dhyanam.



En general, todas las ramas del yoga utilizan las posturas físicas o ásanas, sin embargo, el Raja Yoga, a diferencia del Hatha Yoga, utiliza sólo algunas, primordialmente posturas firmes y confortables, favorables a la concentración, el manejo de la respiración, interiorización o desconexión de los estímulos externos, y meditación (concentración y atención prolongada), como Padmāsana, más conocida como la “postura del loto”, que tienden a equilibrar los impulsos nerviosos y propiciar la estabilidad física y mental (Hernández, 2006).



Padmasana  
(Postura del Loto)

Fuente: [www.sivananda.org](http://www.sivananda.org)

En el campo del Raja Yoga se diferencian también algunas tipologías o sistemas, como el Kriya Yoga, Mantra Yoga, Dyana Yoga y Kundalini Yoga. Este último se conoce y practica mayormente en Chile.

### 2.4.3 KUNDALINI YOGA

El Kundalini Yoga se conoce como el yoga de la energía y trabaja diversas técnicas para activar los siete centros energéticos o “chakras” situados en la espina dorsal, y que tienden a bloquearse, obstruyendo el paso del “prana” o energía vital, que fluye por canales energéticos o “nadis” ubicados a lo largo de los chakras, afectando el estado mental: “si no podemos mantener suficiente prana en los nadis se bloquea el flujo correcto del prana y se disipa fuera de nuestro cuerpo lo que resulta en una mente oscura e intranquila.” (Ponce, 1999:53).

La práctica de Kundalini Yoga también utiliza posturas sencillas y respiración dinámica, conocida como “respiración de fuego”, usa bastante más que el Hatha Yoga la repetición de mantras, procurando ambientes agradables sin perturbaciones externas. Según

los practicantes de Kundalini es aconsejable vestir de blanco durante la práctica y vestir fibras naturales como el algodón porque aumenta la radiación del aura, además llevar los pies descubiertos, ya que a través de ellos, y también por las palmas de las manos, se recibe la energía vital o prana. Todo esto, para favorecer el flujo de la energía (<http://www.elcaminorealiberoamerica.com/v2/kundalini-yoga-i3>, recuperado el 29 de abril de 2015; Ponce, 2008).



Fuente: <http://www.spiritvoyage.com.mx/>

#### 2.4.4 IYENGAR YOGA

El método Iyengar “pone énfasis en el alineamiento correcto del cuerpo lo que permite desarrollar resistencia, fuerza y flexibilidad”. Las posturas que caracterizan la práctica de Iyengar Yoga requieren destreza y precisión, y buscan la simetría y alineación, y las diferentes partes del cuerpo se relajan y contraen ejerciendo permanente trabajo muscular. También se caracteriza por el uso de “props”, que son objetos tales como sillas, cuerdas, cinturones, frazadas, ladrillos de madera, etc. que sirven para ayudar las posturas. Valeria Shneider dice que es “terapéutico” (Entrevista 12 de agosto de 2013). En general, el trabajo físico que caracteriza al Iyengar Yoga requiere mantener la mente alerta y concentrada. Los expertos afirman que este método mejora la autoestima, por el hecho de alcanzar metas que requieren grandes esfuerzos, y desarrollar habilidades mentales y físicas evidentes en poco tiempo (Ponce, 1999).



Fuente: <http://www.yogaenred.com/>



Fuente: <http://www.bksiyengar.com/>

#### 2.4.5 ASHTANGA YOGA

Ashtanga Yoga es otra modalidad comúnmente practicada en Chile, significa “ocho ramas” que se refiere a ocho etapas o pasos de la práctica a través de las cuales se puede alcanzar el estado de yoga, es decir, unión entre cuerpo, mente y espíritu. De estos ocho pasos, el tercero corresponde a las ásanas o posturas y el cuarto al pranayama o respiración, el resto son códigos morales, purificación personal, control sensorial, concentración, meditación y contemplación. Este método tiene su esencia en la sincronización de la respiración con el movimiento (vinyasa) (Scott, 2000). Valeria Shneider dice que es “una serie, y tiene el objetivo de purificar” (Entrevista 12 de agosto de 2013)

#### 2.4.5 YOGA INTEGRAL

La práctica combinada de estos tipos de yoga se denomina Yoga Integral. Los expertos señalan que, independiente de la rama específica del yoga que se tiende a practicar, “llega el momento en el que van integrándose las demás como consecuencia de un proceso de maduración.” (Hernández, 2006:23).

El Yoga Integral es una línea contemporánea e influida por la cultura occidental, en cuanto “incluye decididamente nuevos ámbitos de debate y análisis del ser humano, de innegable atingencia para su mejor entendimiento, conocimiento y desarrollo.” (Núñez, 1996:43). El autor afirma que este tipo de yoga apunta hacia la integración del ser humano en

su entorno social, cultural y natural, en su búsqueda espiritual a través del trabajo físico y mental. Se trata de la realización de un trabajo interior consciente del mundo exterior, aceptándolo como un desafío, con todos sus vicios y problemas:

Podemos considerar entonces que el Yoga integral es un yoga para nuestra época y para nuestra cultura occidental, sin perjuicio de su validez para las demás culturas. Un yoga que se inspira en lo más esencial de la tradición oriental y que a la vez se abre sorprendentemente a las necesidades espirituales y psicológicas de occidente. (Núñez, 1996:44).

## 2.5. LA EXPLOSIÓN DEL YOGA EN OCCIDENTE: UN PANORAMA EN CIFRAS

La construcción del fenómeno del yoga como un hecho social se realiza aquí mediante la sistematización de antecedentes observados en fuentes recogidas de Internet, estudios realizados por instituciones especializadas en actividad física y particularmente en yoga, sitios web relacionados, publicaciones y tesis desarrolladas por personas estudiosas del tema.

Es preciso señalar que existen ciertas incongruencias en algunas cifras, dependiendo de la fuente de donde provienen. No contamos con la información acotada respecto de las condiciones metodológicas en que se realizaron las investigaciones, y tampoco de aspectos específicos que podrían explicar dichas incongruencias, sin embargo, estas cifras provienen de actores validados en el mundo del yoga asociados con especialistas en estudios de mercado y opinión, y permiten establecer un panorama general del yoga como fenómeno social en lo que va del siglo XXI, con mayor cantidad de referencias sobre la primera década, y escasos pero elocuentes antecedentes desde el 2012 hasta nuestros días. La mayor cantidad de antecedentes han sido recopilados en Estados Unidos, por lo que predominan como referencias en este apartado.

Según el estudio Yoga In America (YIA), publicado por Yoga Journal, el número de practicantes de yoga en Estados Unidos al 2012, era de 20,4 millones, que corresponde al 8,7% de la población; 82,2% eran mujeres y 17,8% hombres. Un 62,8% se encuentra en un rango de edad de 18 a 34 años. Un 38,4% practica yoga desde hace un año o menos, 28,9% lleva practicando entre uno y tres años y 32,7% lleva 3 años o más. Un 44,8% se considera novato

en el yoga, 39,6% considera que tiene un nivel intermedio y un 15,6% se considera experto. Las cinco principales razones para comenzar a practicar yoga son la flexibilidad (78,3%), acondicionamiento general (62,2%), alivio del estrés (59,6%), mejorar la salud general (58,5%) y fitness (55,1%) (Yoga Journal, 2012).

En 2005, el mercado del yoga en Estados Unidos alcanzó los U\$2,95 billones anuales gastados en clases de yoga, productos como equipamiento, ropa y artículos como DVD, CD, libros y revistas, según la International Association of Yoga Therapists (IAYT) (2006). En 2008, esta cifra era de U\$5,7 billones, y en 2012, según YIA, esta cifra alcanzaba los U\$10,3 billones (Yoga Journal, 2012) En definitiva, el mercado del yoga ha aumentado en U\$7,35 billones en siete años en Estados Unidos.

En 2004, un comunicado de prensa de American Sports Data (ASD), un importante proveedor de datos sobre consumidores en Estados Unidos, afirmó que entre 1998 y el 2002 las actividades físicas de mayor crecimiento en participación son el pilates training, la elíptica de movimiento, ciclismo y yoga (IAYT, 2006).

Participación en actividades Fitness en Estados Unidos (Participó al menos una vez) Dato: Millones de adherentes							
Actividad	1998	1999	2000	2001	2002	2001-2002 (1 año)	1998-2002 (4 años)
Yoga y Tai-Chi	5,7	6,4	7,4	9,7	11,1	+14%	+95%
Pilates	s.d	s.d	1,7	2,4	4,7	+92%	+169% (1)
Stretching	35,1	35,3	36,4	38,1	38,4	+1% (2)	+9%

(1) Período de 2 años

(2) Estadísticamente insignificante con un 95% de nivel de confianza

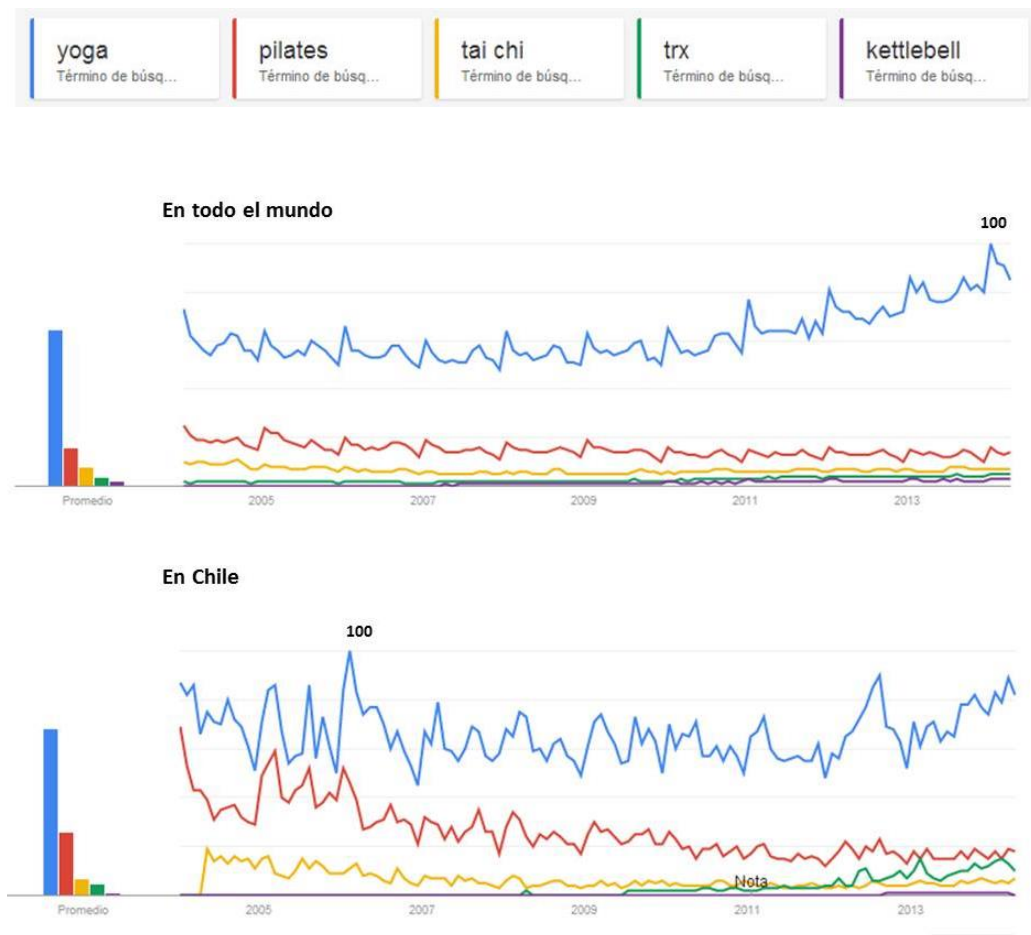
Fuente: Estudio ASD, citado por IAYT, 2006:5

Como se observa, en Estados Unidos, el fenómeno del yoga tuvo su auge explosivo a fines del siglo XX y principios del XXI, en cuatro años aumentó casi al doble el porcentaje de personas que han practicado yoga o Tai-Chi al menos una vez.

Las tendencias de búsqueda de Google indican que el término “yoga” ha incrementado su popularidad progresivamente durante la última década, en todo el mundo. Desde el 2005 hasta la fecha el punto más alto de popularidad ocurre en enero de 2014, esto indica que la tendencia se encuentra en plena progresión. El punto promedio más alto entre 2005 y 2014 se encuentra en Canadá (100), seguido por Estados Unidos (84), Islas Caimán (80), Singapur

(67), Australia (63) e India (56). Chile marca 31 puntos en la escala de popularidad, y su punto más alto ocurrió en febrero de 2006 (100), luego en agosto de 2012 (90) y en marzo de 2014 (89). La Región Metropolitana, que abarca Santiago y sus alrededores, produce la mayor cantidad de búsquedas en Chile<sup>1</sup>.

### Popularidad del término “yoga” en Google 2005-2014



Fuente: Google Trends

<http://www.google.com/trends/explore#q=yoga%2C%20pilates%2C%20tai%20chi%2C%20trx%2C%20kettlebell&cmpt=q>

<sup>1</sup> Los números indican la cantidad de búsquedas que se han realizado en Google del término “yoga” en el lugar, en relación con el número de búsquedas totales realizadas del término. Las cifras no son absolutas porque los datos están normalizados y se presentan en una escala de 0 a 100.

A principios de siglo, en Estados Unidos, la demanda de las clases de yoga comenzó a ser mayor a la oferta y las posibilidades de los centros y gimnasios, razón por la cual éstos comenzaron a multiplicarse también abruptamente para satisfacer la demanda del mercado (IAYT, 2006). Entre 1997 y 2002, la matrícula en Unity Woods Yoga Center, uno de los principales centros de yoga de Washington D.C se triplicó (Walsh, 2002, citada por IAYT, 2006). En once Fitness Club observados en Westchester y New York, se pasó de ofrecer tres clases de yoga a la semana a tres clases diarias. El número de personas que asistían a esas clases se disparó de un promedio de 15 a entre 30 y 50 (Rosenzweig, 2001).

En 2012, la industria de los centros de Yoga y Pilates se posiciona entre las diez que han tenido un mayor crecimiento en Estados Unidos, después de la fabricación de farmacéutica genética, manufactura de paneles solares y el rubro de universidades con fines de lucro, esto de acuerdo a su contribución a la economía nacional, que alcanzó los U\$6.853 millones el 2012, y proyecta U\$8.643 al 2017 (Setar & MacFarland, 2012).

Según datos citados por la IAYT (2006) en 1990 había un millón de practicantes en Estados Unidos<sup>2</sup> (0,5%), en 1994 habían 6 millones<sup>3</sup>, en 2002, 11,1 millones<sup>4</sup> (3,7%), en 2003 se estimaron 15 millones<sup>5</sup> (5%), en 2005 se calculó en 16,5 millones<sup>6</sup> (5,5%) (IAYT, 2006), en 2008 baja a 15,8 millones (6,9%) (Yoga Journal, 2008) y en 2012, el Yoga Journal (2012) publicó la cifra de 20,4 millones (8,7%).

---

<sup>2</sup> Según Dayna Macy, Directora de Comunicaciones de la revista Yoga Journal.

<sup>3</sup> Según resultados de encuesta realizada por Yoga Journal

<sup>4</sup> Según American Sport DATA (ASD). El dato incluye practicantes de Tai Chi.

<sup>5</sup> Encuesta conducida por Yoga Journal.

<sup>6</sup> Encuesta conducida por Yoga Journal.

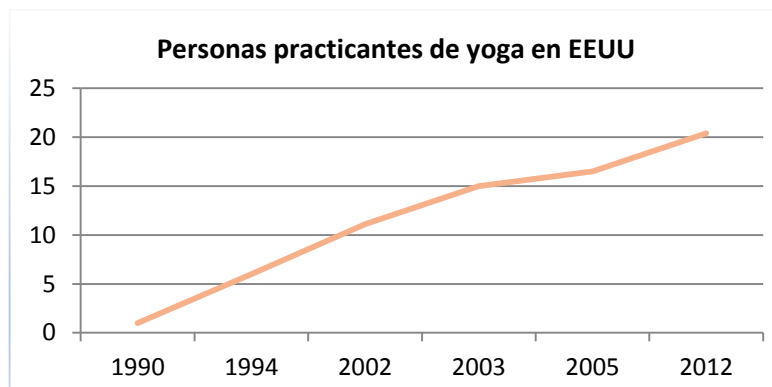


Tabla de elaboración propia. Fuente: IAYT, 2006; Yoga Journal, 2012.

En definitiva, a partir de principios de siglo y hasta hoy día, el yoga ha tenido una notoria explosión de la participación en Estados Unidos, que se manifiesta en el incremento del número de practicantes, instructores e instructoras, centros de práctica, y consecuentemente, en su contribución al mercado nacional de ese país.

En relación a la participación por género, en Estados Unidos en 2002, el 83% de los practicantes eran mujeres y 17% hombres, en 2005 este porcentaje era de 77,1% y 22,9% respectivamente, estimándose el crecimiento de la participación masculina en un 5,9% (IAYT, 2006). En 2008 era de 72,2% y 27,8% (Yoga Journal, 2008) y en 2012, la proporción era de 82,2% y 17,8% (Yoga Journal, 2012). Desde siempre, la práctica de yoga es un fenómeno de tendencia marcadamente femenina, los hombres se han acercado a la práctica progresivamente, alcanzando su máxima participación en Estados Unidos el 2008, sin embargo, luego comenzó a decrecer.

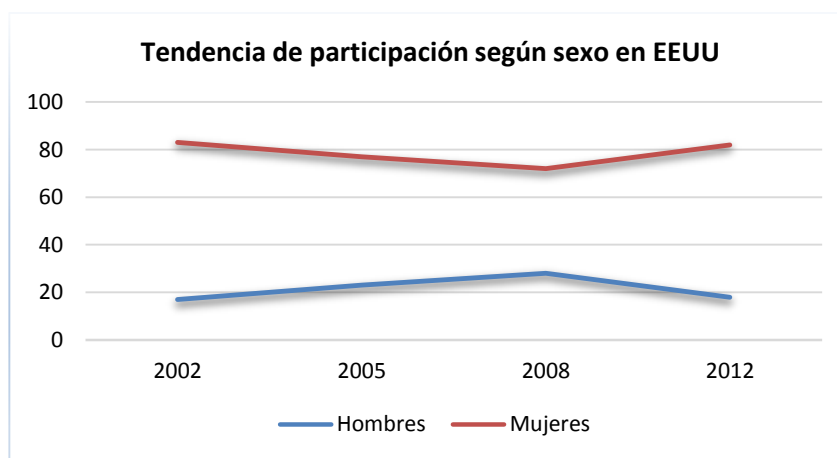


Tabla de elaboración propia. Fuente: IAYT, 2006; Yoga Journal, 2012







Se ve que desde principios de siglo hasta el 2008 la diferencia de participación entre hombres y mujeres fue reduciéndose progresivamente en Estados Unidos, sin embargo, desde el 2008 hasta el 2012 se amplía nuevamente de manera bastante drástica. Finalmente, en Estados Unidos, en 2012, la distribución por sexo de la práctica de yoga es similar que hace diez años. No hay antecedentes sistematizados que expliquen este quiebre de la tendencia.

En cuanto a distribución por edad, la media se ha reducido con el tiempo. Según IAYT (2006), la proporción en 2002 era de 29,1% de practicantes en un rango de 18 a 34 años, y 41,6% entre 35 y 54 años, mientras que el 2012, la participación del rango entre 18 y 34 aumentó a 62,8%. Es probable que el *boom* de la carrera de instructor/a tenga relación con el aumento de la participación de la gente más joven.

En consideración de la distribución por sexo de la población practicante de yoga en Estados Unidos, es esperable que el mercado del yoga sea considerado un mercado femenino, y consecuentemente con ello, el yoga se posicione en la estructura social de roles de género como una actividad femenina. Como referencia de lo anterior, en relación a los datos entregados por el estudio, Bill Harper, Vicepresidente y Editor de Active Interest Media del grupo Healthy Living, agencia que publica Yoga Journal, afirma que: “Las empresas que quieren hacer publicidad para el mercado de las mujeres en el rubro de la salud y el fitness quieren asegurarse de que el yoga es un segmento fuerte en su objetivo” (Yoga Journal, 2012).

La publicidad asociada al yoga refuerza la asociación con elementos preminentemente femeninos: productos, actividades, intereses, necesidades y problemáticas vinculadas a lo femenino, como la moda, belleza, alimentación saludable, fitness, el cuidado del cuerpo en general, también la maternidad y la salud mental. En las revistas especializadas en yoga, las modelos femeninas son el estándar. Una mujer asidua del yoga, columnista en un blog especializado, afirma en su artículo “¿Es el yoga sexista?” que en cinco años como suscriptora a Yoga Journal, la revista de yoga más popular en Estados Unidos, nunca vio un modelo hombre. Además, relata que en una revisión sistemática que realizó a las fotografías de personas publicadas en la revista descubrió que el 98% son mujeres, y la misma tendencia develó al hacer una búsqueda de imágenes de yoga en Google. Luego afirma: “Empiezo a entender por qué los chicos no quieren hacer yoga en Estados Unidos. Están constantemente

bombardeados con imágenes de mujeres jóvenes súper flexibles y sexy, con sus equipos de moda haciendo poses de “pretzel”” (<http://namastefromduluth.blogspot.com>).

NEW YORK			SAN DIEGO			COLORADO		
<p><b>SAN DIEGO REGISTRATION NOW OPEN!</b></p> <p><b>REGISTER TODAY AND SAVE!</b></p>						<p>sun. Registration now open.</p> <p>years of events and 40 years of the magazine!</p>		
more...			more...			more...		
FLORIDA			ESTEEMED FACULTY			YOGA MARKET		
 <p>NOV 12-15, 2015</p>								
<p>Find sun, sand and samadhi during Florida's premier yoga event at Diplomat Resort and Spa.</p>			<p>From Seane Corn to Shiva Rea to Rodney Yee, study with extraordinary yoga teachers who will take your practice to the next level.</p>			<p>Free and open to the public! The Yoga Market, home to the community Sangha Space, is a place for yogis to gether before, in between and after class.</p>		

Fuente: Página web de eventos de Yoga Journal. [www.yjevents.com](http://www.yjevents.com)



Fuente: Página web de Yoga Journal. <http://www.yogajournal.com/teach/leslie-kaminoff-asanas-dont-alignment/>

La IAYT (2006) publica algunos datos referidos a otros países, que ha recabado tras un barrido de fuentes, sin embargo, los resultados no están actualizados más allá del 2006 y son escasos los datos que están disgregados según sexo. A continuación se presentan como referencia contextual al panorama de Estados Unidos y posteriormente, al escenario chileno, durante principios de siglo.

No se encontraron estimaciones del número de practicantes en Canadá, pero al 2003 habían más de 80 centros de práctica en el área de Gran Toronto (Levy, 2003, citada por IAYT, 2006); en el Reino Unido, al 2004 habían aproximadamente dos millones de practicantes en una población de 60,2 habitantes (3,3%), fuente encontrada por la IAYT en Target Group Index, una empresa de Marketing. En 1998, se abrió el Centro de Lotus en el centro de Londres, dedicado exclusivamente al yoga, y tenía alrededor de 40 clientes por semana, en unos meses la asistencia aumentó a 100, y el 2002, la matrícula era de 200 a 500 practicantes (Gati, 2002, citado por IAYT, 2006).

En Australia, el 2001, habría alrededor de 40 mil practicantes de yoga en una población de 19,3 millones de habitantes (0,2%). Luego, según la Oficina Australiana de Estadísticas, el 2003 habría 300 mil participantes en una población de 19,7 millones (1,5%), entonces se estimaba una proporción de 25% hombres y 75% mujeres.

En Alemania, el fenómeno del yoga ha logrado una mayor institucionalización que en el resto de Europa y Norteamérica. Según las fuentes trabajadas por AIYT (2006) había aproximadamente tres millones de practicantes al 2004 (3,6%) y alrededor de 8 mil instructores en una población de 82,4 millones de habitantes. Según la Asociación Profesional de Profesores de Yoga en Alemania -Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY)- los números son más altos, eran más de cuatro millones de personas que practicaban yoga al 2003 (4,8%), y más de diez mil profesores; existían alrededor de 300 grandes centros de yoga y unos 500 pequeños (Sitio web de BDY, citado por Langer, s.d<sup>7</sup>).

En Japón, según Kazuo Keishin Kimura of Japan Yoga Niketan, una de las mayores asociaciones de Yoga de ese país, el número estimado de practicantes en el 2004 era de entre 500 mil a un millón en una población de 127 millones de habitantes (0,4 a 0,8%). En Singapur,

---

<sup>7</sup> El artículo de Langer está basado en una investigación realizada el 2003.

en 1998 se estimaba el número de miembros promedio en un centro de yoga en 100 practicantes, y al 2002 eran tres mil, en una población de 4,2 millones (Seah, 2002, citado por IAYT, 2006) En Taiwan, en 2005, el número de practicantes adultos era aproximadamente de casi un millón en una población de 22,7 millones (4,4% de la población), según Yu Sen-lun (2005, citado por IAYT, 2006).

Como puede observarse, donde hay más antecedentes es en Estados Unidos, y la participación en ese país a principios de siglo era similar a la del resto de los países analizados, esto es, entre el 1% y el 4%. Si la tendencia de crecimiento en el mundo es similar a la de Estados Unidos, entonces podemos estimar que, a la fecha, la participación en la práctica de yoga en el mundo debería ser entre el 8% y 10%. En definitiva, la población practicante de yoga es bastante minoritaria en todos los países, sin embargo, se ha incrementado de manera abrupta y en poco tiempo, sobre todo en los países occidentales. Es probable que las estadísticas reflejen únicamente la práctica de yoga en un contexto comercial, esto es, en centros de yoga privados con fines de lucro.

Junto con la demanda de clases de yoga, consecuentemente, comenzó a desarrollarse también impetuosamente la carrera de instructor/a de yoga, y a transformarse en una cotizada fuente laboral.

País	N° instructores e instructoras de yoga	N° aprox. de personas practicantes	Población Total	N° de personas por cada instructor/a	N° de practicantes por cada instructor/a
EEUU y Canadá	70.000 (2005)	s.d	325 millones (1)	4.643	s.d
Gran Bretaña	10.000 (2002)	2 millones (2004)	66 millones	6.600	200
Australia	2.000 (2001)	40 mil (2001)	20 millones	10.000	20
Alemania	8.000 (2004)	3 millones (2003)	82 millones	10.250	375

(1) 293 millones EEUU + 32 millones Canadá

Tabla de elaboración propia. Fuente: IAYT, 2006

En 1991, en Estados Unidos, se estimaron 10 mil instructores e instructoras de yoga (Bloomington Herald-Times, citado por IAYT, 2006), luego, el 2005 se estimaron 70 mil instructores en todo Norteamérica (NAMASTA, the North American Studio Alliance, citado por AIYT, 2006) En Gran Bretaña, al 2002 se estimaron 10 mil (British Wheel of Yoga, citado por AIYT, 2006) En Australia habían dos mil instructores en el 2001 (Priyatna Saraswati, citado por AIYT, 2006) En Alemania habían ocho mil al 2004 (Deutsche Welle, citado por IAYT, 2006).

Lamentablemente no existen datos disponibles sobre la distribución por sexo del instructorado, sin embargo, los expertos asiduos del yoga comentan que en nuestros tiempos el instructorado todavía está a cargo mayoritariamente de hombres, consecuentemente con las características culturales del fenómeno del yoga en su país de origen, la India, en donde históricamente el yoga ha sido una práctica masculina. Sin embargo, las academias están ampliamente cargadas de población femenina, lo que significa que en un mediano plazo debería reducirse la diferencia (Espinoza, Registro de conversación informal).

En definitiva, si se considera al grupo de países mencionados una referencia contextual y representativa de la realidad latinoamericana y, en particular Chile, entonces desde principios de siglo hasta la fecha, la práctica de yoga ha sido un fenómeno que, por sus tendencias cuantitativas, merece atención analítica.

## 2.6. DEL SEDENTARISMO AL YOGA: LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CHILE

Existen escasos estudios sociológicos, exploratorios y descriptivos sobre el yoga en particular, sin embargo, hay antecedentes y cifras sobre actividad física que permiten introducir este fenómeno en su contexto, para obtener una primera perspectiva.

En Chile, durante la última década, se ha incrementado la práctica de deporte o actividad física. Desde el 2000 al 2006, la población que practicaba actividad física fuera del horario de trabajo, por al menos 30 minutos diarios, aumentó de 8,8% a 27,2% (Chile Deportes, 2007); dicho aumento lo produjo fundamentalmente la gente que camina bastante

pero no realiza ningún esfuerzo vigoroso (48,7%) y que fueron, en su mayoría, mujeres (52,9%), según MINSAL (2006). Consecuentemente con ello, un 62% de la población señaló que se desplaza a su trabajo caminando (Chile Deportes, 2007); mientras que el segmento que realiza actividad vigorosa y de mucho esfuerzo se redujo en un 9,6%, y fueron mayormente hombres (MINSAL, 2006).

En 2012, un 29,4% de la población chilena practicaba actividad física o deportes al menos una vez a la semana, de este grupo, un 17,3% lo hacía tres veces o más, y son los que se clasifican como practicantes o no sedentarios. Un 12,1% lo hace menos de tres veces a la semana, se denominan medianamente practicantes, y se incluyen dentro del porcentaje de sedentarios. El porcentaje de practicantes, incluyendo los medianamente practicantes, aumentó en 3% entre el 2006 y el 2012 (Universidad de Concepción, 2012).

Consecuentemente con ello, el nivel de sedentarismo<sup>8</sup> se ha reducido en 3,7% desde el 2006 al 2012, aunque sigue estando por sobre el 80%.



Fuente: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes (Universidad de Concepción, 2012)

En 2012, el nivel de sedentarismo alcanzaba un 82,7% de la población, de la cual el 30,7% nunca había practicado actividad física. En cuanto a la diferencia según sexo, aunque el sedentarismo sigue siendo más alto en las mujeres (84,1%) que en los hombres (80,1%), la reducción en ellas es de 5,6%, y en ellos es de 4,2% (Universidad de Concepción, 2012).

El sedentarismo aumenta en la medida que aumenta la edad, alcanzando el mayor porcentaje entre los 56 y los 65 años, luego, sobre los 65 años, tiende a disminuir. También

<sup>8</sup> Sedentarismo se define como la realización de actividad física con una frecuencia menor a tres veces por semana por 30 minutos cada vez (Chile Deportes, 2007)

aumenta en la medida que disminuye la clase social, alcanzando un 96,2% en el nivel de extrema pobreza; y siendo la Región Metropolitana (Santiago y alrededores) la segunda con menos sedentarismo (78,8%), después de Arica y Parinacota, en el extremo norte (77%). (Universidad de Concepción, 2012).

El sedentarismo es considerado factor de riesgo de mortalidad, según la OMS. En el contexto internacional, las regiones con mayor porcentaje de sedentarismo son América y los países del Mediterráneo Oriente, y la región con menos sedentarismo es la del Sudeste Asiático. En todo el mundo, el porcentaje de mujeres sedentarias es mayor (OMS, 2010).

Chile presenta mayor nivel de sedentarismo que los países europeos, sólo lo supera Portugal con un 88% de la población, y lo sigue Bélgica con un 72% (Universidad de Concepción, 2012). En el contexto latinoamericano, Chile es superado por Colombia<sup>9</sup>, con un 87% (Vidarte, Vélez y Parra, 2012). México<sup>10</sup> presenta un 78,9% (INEG, 2013) y Argentina un 67% (Universidad de Concepción, 2012).

En definitiva, desde el 2000 y hasta el 2012, año en que el Gobierno de Chile publicó las últimas cifras al respecto, la tendencia ha sido a realizar más actividad física pero de bajo nivel de vigor y esfuerzo, tendencia marcada principalmente por las mujeres.

Este panorama es consecuente con las preferencias de los chilenos y chilenas. Las actividades más realizadas en el tiempo libre son: ver TV (18,9%), hacer cosas en la casa (15,3%) y leer (11,2%). En cuarto lugar está practicar un deporte o actividad física (10,2%). En general, el porcentaje de personas que prefiere realizar estas cuatro actividades en su tiempo libre se ha incrementado desde el 2009 al 2012, así como también salir a caminar por parques o plazas, y ha disminuido el porcentaje de personas que prefieren escuchar música o descansar/dormir.

---

<sup>9</sup> Esta cifra corresponde al nivel de sedentarismo medido de la misma manera que en Chile, es decir, población que no practica actividad física + población que practica menos de tres veces a la semana. Sin embargo, según la fuente, el Sedentarismo, medido mediante un test físico con relación a la frecuencia cardíaca, es de 72,7%.

<sup>10</sup> El cálculo incluye el 20,8% de la población que realiza actividad física pero que no cumple con el nivel de suficiencia para obtener beneficios en la salud que son 75 minutos con intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada, a la semana. Sin considerar este porcentaje, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía considera oficial la cifra de 56%, que incluye sólo la población que no practica ningún tipo de ejercicio.

Con respecto a las razones por las cuales las personas no realizan actividad física, la mayoría dijo que era la falta de tiempo (49,9%). De la población que abandonó la actividad física, las razones más frecuentes fueron haberse integrado a un trabajo (27,2%) o por problemas de salud (18,6%). Estas dos razones son más frecuentes en los hombres, mientras que en las mujeres, la principal razón de abandono es el nacimiento de un hijo (24,4%). Las causales problemas de salud y nacimiento de un hijo se incrementaron desde el 2009 al 2012 (Chile Deportes, 2007, 2010; MINSAL, 2000, 2006; Universidad de Concepción, 2012).

Con respecto a cómo se siente la gente con su condición física, existen datos oficiales sólo hasta el 2006. Entonces, la mayoría dijo sentirse “regular” o “más que regular”, esto es una media alrededor de 5 en una escala de 1 a 7, sin cambios significativos entre el 2000 y el 2006. Los hombres tenían una percepción levemente mejor que las mujeres (una media de 5,2 y 4,9 respectivamente). El ámbito en el que mejor se sentían las chilenas y los chilenos era en su vida familiar, y en el que peor se sentían era en la cantidad de dinero que entra en el hogar (MINSAL, 2000; 2006).

También en el 2006, en cuanto a la percepción de bienestar en la vida en general, la media era de 5,7 tanto para hombres como para mujeres, es decir, entre “más que regular” a “bien”. El incremento de esta percepción fue leve en relación al 2000 (0,2%), habiendo sido levemente mayor el incremento para las mujeres que para los hombres (0,22% y 0,1% respectivamente) (MINSAL, 2000; 2006).

El análisis de la encuesta de MINSAL contiene una asociación entre las dimensiones de calidad de vida y salud, siendo la función física la dimensión de la calidad de vida que más se relacionó con la salud y en segundo lugar, la dimensión emocional. Esto es, mientras mejor se sentían las chilenas y los chilenos con sus funciones física y emocional, mejor percibían su condición de salud (MINSAL, 2006) Este análisis es congruente con los resultados de la encuesta realizada por Chile Deportes (2007), que señaló que la mayoría de las personas practicantes (47,6%) realizaba actividad física o deportes para mejorar su salud, seguido de un 36,8% que decía que lo hacía porque le gustaba, 27,4% para relajarse y disminuir el estrés, 27% por entretenimiento, y 24,4% para verse mejor o competir<sup>11</sup>. En el caso de las mujeres, según el estudio sobre La Mujer Sedentaria en relación a la Práctica Física y Deportiva en Chile,

---

<sup>11</sup> Pregunta de respuesta múltiple. El porcentaje total sobrepasa el 100%.



realizado por la Universidad de Chile (2006), lo estético prima sobre lo saludable como factor de motivación para realizar actividad física.

Este panorama, proporcionado fundamentalmente por los datos de MINSAL en 2006, Chile Deportes en 2007 y la Universidad de Concepción en 2012, -siendo todos datos oficiales publicados por el Gobierno de Chile-, si bien no aporta un estado de situación actualizado en su totalidad, da cuenta de una tendencia general que viene ocurriendo desde principios de siglo, respecto de cómo se relacionan las personas con su cuerpo mediante la actividad física en Chile. Podríamos sintetizar el fenómeno como un moderado acercamiento de la población con la actividad física, más bien de baja exigencia y con una presencia femenina en aumento, en búsqueda de mejores condiciones físicas y de salud, sin embargo, cuantitativamente, el sedentarismo persiste como un hecho social.

## 2.7. EL “BOOM” DEL YOGA EN CHILE

En Chile, el fenómeno del yoga ha tenido un comportamiento cuantitativo similar al de Estados Unidos y el resto del mundo, esto es, un incremento abrupto de la participación desde principios del siglo XXI, tanto desde el número de practicantes como, por consecuencia, de centros de práctica, instructores/as, academias, expertos y tiendas especializadas en accesorios y equipamiento para la práctica, en general, diversos actores sociales relacionados con el yoga.

Esto se explica normalmente porque el yoga es considerado un mecanismo que permite enfrentar los malestares de la sociedad de mercado, altamente demandante, dinámica y cambiante, que ejerce altos niveles de presión y favorece el estrés, la depresión, la angustia, la ansiedad y, en definitiva, patologías mentales que, comúnmente, conllevan malestar emocional, físico y mental.

El mundo occidental ha comenzado a buscar respuestas fuera de lo que eran sus dominios, indagando en diferentes culturas y visiones de mundo. Es así como comienzan a llegar a Occidente variadas filosofías y prácticas traídas de Oriente, las cuales se han masificado y ganado un espacio en la cultura contemporánea. (Pérez, 2009:5).

Para describir el panorama cuantitativo del yoga en Santiago de Chile, durante el segundo semestre del 2013 se ha realizado un barrido en Internet, y una encuesta breve dirigida a los centros de yoga de la ciudad, enviada por correo electrónico. Las especificidades de este procedimiento, que ha permitido construir una línea base para estudiar el fenómeno del yoga en Chile, se describen en el ítem sobre producción de datos en el apartado metodológico (7.3.1).

Al 2013, en Santiago, funcionan 137 centros de yoga, sin contar gimnasios, centros municipales y aquellos que no tienen referencias en Internet. Estos centros catastrados, en su conjunto, ofrecen alrededor de 2.329 clases de yoga en una semana, un promedio de 17 clases en cada centro<sup>12</sup>, con una asistencia media de 14 alumnos por clase<sup>13</sup>, lo que nos permite especular un total de 32.606 asistencias a clases de yoga en una semana en Santiago. Considerando que, en promedio, cada persona practicante común asiste a clases entre una y dos veces a la semana<sup>14</sup>, el total de personas practicantes de yoga en Santiago son aproximadamente 16.303, en una población de 7.069.645 de habitantes en la Región Metropolitana<sup>15</sup> (0,2%).

Si la proporción de personas practicantes en Santiago se repite en el resto de las regiones de Chile, se estiman 40.486 personas que asisten semanalmente a clases de yoga a nivel nacional<sup>16</sup>. Considerando una población de 17.556.815, la población practicante de yoga en Chile se estima al 2013 en un 0,2%. Es preciso considerar que esta cifra representa a la participación en el mercado formal, es decir, no conocemos a la población que practica en el mercado informal o de manera particular.

Si realizamos un contraste con el panorama internacional antes descrito, la participación del yoga en Chile es similar a la que mostraba Australia el 2001, eran alrededor

---

<sup>12</sup> Cifra en base a un total de 109 centros que proporcionaron dato sobre la cantidad de clases que ofrecen semanalmente.

<sup>13</sup> Cifra en base a un total de 26 centros que proporcionaron dato sobre la cantidad promedio de alumnos por clase.

<sup>14</sup> Cifra en base al dato proporcionado por la muestra de personas practicantes comunes en centros de Providencia y Las Condes de Yoga a Luka.

<sup>15</sup> Proyección de población al 2013, según el Instituto Nacional de Estadísticas, INE.

<sup>16</sup> La cantidad de personas practicantes por región se calculó en proporción a la cantidad de personas practicantes en Santiago, considerando la población por región proyectada al 2013 por el Instituto Nacional de Estadísticas, INE.

de 40 mil personas practicantes en una población de 19,3 millones de habitantes, lo que corresponde al 0,2% (IAYT, 2006); y también similar a la cantidad de clientes que tenía el Centro de Lotus a la semana a pocos meses de haberse abierto el 1998, dedicado exclusivamente al yoga en el centro de Londres, eran entre 40 y 100 practicantes (Gati, 2002, citado por IAYT, 2006), en Santiago actualmente son 119 personas practicantes por centro en una semana, aproximadamente<sup>17</sup>.

Esto indica que es probable que el fenómeno del yoga en Chile se desarrolle conforme a como lo hacen los países analizados en el apartado anterior, esto es, en sintonía con el resto del mundo occidental pero con aproximadamente una década de desfase. Esto no es de extrañar considerando el contexto de mercado neoliberal globalizado en el que ocurre. Si en efecto esta es la tendencia, la población practicante aumentaría aproximadamente en 1,3% en dos años, tal como ocurrió en Australia entre el 2001 y el 2003, y alcanzaría el nivel de participación que tiene Estados Unidos (8%) más o menos el 2025. Así también, en el contexto sexista de Occidente, se trata de un crecimiento focalizado en el mercado femenino.

En términos de mercado, lo relevante del fenómeno del yoga es su crecimiento más que su tamaño, que en rigor, en Chile se posiciona en el sector de la pequeña empresa. Ya veremos a lo largo de esta investigación que la relevancia sociológica del fenómeno del yoga finalmente no está preminentemente en las cifras sino en la significación cualitativa que posee en cuanto sujeto social femenino.

Según la información proporcionada por los centros de yoga santiaguinos en la encuesta realizada para efectos de esta investigación el 2013 a través de Internet, el promedio de antigüedad es de 14,5 años, es decir, año de fundación en 1999. El centro más antiguo tiene 86 años y el más nuevo tiene un año. El 81% de los centros se fundó a partir de 1990, es decir, posteriormente a la dictadura militar, y el 69% se fundó a partir del 2000<sup>18</sup>. En definitiva, la proliferación más abrupta de centros de yoga

---

<sup>17</sup> Cifra en base al dato proporcionado por los centros de yoga santiaguinos en relación a la cantidad de clases que ofrecen en una semana (media = 17) y la cantidad de alumnos por clase (media = 14); y la frecuencia de práctica declarada por la muestra de practicantes comunes (una a dos veces por semana).

<sup>18</sup> Porcentajes en base a un total de 42 centros que proporcionaron dato sobre el año de fundación.

ocurrió dentro de la primera década del siglo XXI, al igual que en el contexto internacional.

Veinticinco centros de yoga son además, academia de instructores e instructoras, 99 son solamente centros de práctica y 13 no aportaron dato al respecto. Consecuentemente con la proliferación de practicantes y centros de yoga durante los primeros años del siglo XXI, el 2006 nació la Academia Chilena de Yoga (ACY), que es el centro de formación de instructores/as más grande de Chile, con más de 500 instructores e instructoras formados a la fecha. Al alero de la ACY nace el proyecto Yoga a Luka, que constituye el caso de análisis del presente estudio.

Aunque el yoga tiene diversos métodos, el más practicado en Chile, según la encuesta realizada, es el Hatha Yoga, el 27,7% de los centros catastrados ofrece esta modalidad. El segundo método más practicado en Chile es Kundalini (16,8%), en tercer lugar Ashtanga (11,7%), y sigue Iyengar (10,9%)<sup>19</sup>

En relación al nivel socioeconómico (NSE), el 63,8% de los centros de yoga catastrados en Internet se encuentran en comunas de la zona oriente (Providencia, Las Condes, Ñuñoa, La Reina, Vitacura, Peñalolén y Lo Barnechea) que se caracterizan por tener un nivel socioeconómico medio y medio alto. Un 16,1% está en la zona centro, 17,6% está situado en la zona sur o en comunas de nivel socioeconómico medio y medio bajo (Puente Alto, La Florida, San Miguel, La Cisterna, Independencia y Macul), y 2,7% se encuentra en zonas periféricas en donde residen grupos de diferentes clases sociales (Lampa, Quilicura y Chicureo)<sup>20</sup>. Esto da cuenta de que la participación del yoga en Santiago tiende a concentrarse en un nivel socioeconómico medio y medio alto<sup>21</sup>.

Según lo observado en el barrido realizado en Internet, es común que existan centros municipales y organizaciones comunitarias que ofrecen clases de yoga a nivel local, a bajo costo y dirigido a los vecinos del sector, no poseen sitio web ni hacen difusión en redes sociales, sin embargo, aparecen mencionados en alguna referencia en la red. También hay

---

<sup>19</sup>Cifras en base al dato proporcionado por los centros de yoga catastrados en Santiago. Pregunta de respuesta múltiple.

<sup>20</sup> Pregunta de respuesta múltiple, debido a que hay centros que tienen sedes en más de una comuna.

<sup>21</sup> La ciudad de Santiago se caracteriza por la marcada segmentación geográfica de los grupos socioeconómicos, por lo que la comuna de residencia funciona técnicamente como un indicador de NSE.

bastantes personas que ofrecen clases en sus casas o a domicilio a través de sitios de avisos o foros, y piden una cooperación económica. Sin embargo, estos no fueron catastrados, ya que el carácter aislado con que se encuentra el dato hace difícil el acceso y la sistematización de la población. Además, resulta difícil corroborar la actualidad y confiabilidad de la información. Por esa razón, el catastro realizado refleja la realidad del mercado formal del yoga en Santiago.

En definitiva, el yoga es una actividad física que en Chile ha incrementado su participación notablemente desde 1990 y en la primera década del siglo XXI, siguiendo la tendencia mundial, tanto a nivel de práctica como a nivel de mercado.

A nivel de política pública, se trata de un fenómeno escasamente estudiado y, consecuentemente poco observado y considerado. El yoga, como actividad física, no ha sido incorporado explícitamente en los últimos estudios realizados por el Gobierno de Chile sobre hábitos en actividad física y deportiva en la población chilena. En general, las encuestas no preguntan sobre preferencias o demanda de deportes, sólo el estudio sobre La Mujer Sedentaria en relación a la Práctica Física y Deportiva en Chile, realizado por la Universidad de Chile (2006) para Chile Deportes, hizo una pregunta al respecto, incluyendo aeróbica, gimnasia, natación, atletismo, aerobox, fútbol, bicicleta, basketball y volleyball como opciones, de las cuales la mayoría obtuvo menos del 7%, siendo la alternativa “otros” la segunda más indicada (21,3%), después de la aeróbica (26,1%).

A pesar de la escasa consideración del yoga como fenómeno de interés político, se observan rasgos incipientes de participación más allá del ámbito de mercado, al igual como ocurrió en otros países donde el posicionamiento del yoga a nivel político tiene mayor alcance. En Estados Unidos, hacia el 2005, se observaba una tendencia a practicar yoga en escuelas públicas y privadas, y se utilizaba terapéuticamente con niños con discapacidades congénitas y otras (IAYT, 2006). Según algunos medios de comunicación, actualmente, en nueve centros educativos de California, se ha incorporado el yoga como asignatura oficial del plan de estudios, con el apoyo oficial del gobierno ([www.adnradio.cl](http://www.adnradio.cl), 21 de septiembre de 2013) Según RTVE, en España, profesionales del Instituto de Ciencias de la Educación trabajan para

introducir el yoga en los colegios, y en las aulas de Francia, Rusia y Australia, el yoga suele ofrecerse como una asignatura optativa<sup>22</sup>.

En Chile, la tendencia a difundir e institucionalizar la práctica en niños se observa nítidamente ahora, ya que han nacido y se multiplican progresivamente los centros y lugares donde se ofrece, especialmente, yoga para niños<sup>23</sup>. En colegios municipales (públicos) en las comunas de Pudahuel<sup>24</sup>, Peñaflor y Malloco, entre otras en Santiago, y en Quilpué, en la V región, se ha incorporado el yoga dentro del plan de estudios. También se ha incorporado como actividad complementaria en los jardines infantiles para niños de 3 a 6 años de edad<sup>25</sup>.

Con todo, no obstante el yoga pareciera ser una práctica social definida primordialmente desde el ámbito de mercado, no es de desmerecer su incipiente inclusión en otros ámbitos, por ejemplo, educativo. Se ha comenzado a practicar también en ambientes laborales y corporativos, con el objetivo de encontrar el bienestar, reducir el estrés, mejorar la productividad, las relaciones sociales o el clima laboral, así como también con fines terapéuticos. Por cierto, existen algunas empresas que ofrecen programas de yoga especialmente diseñados para organizaciones que tienen el interés de incentivar la práctica en sus trabajadores, como Omyoga.cl. En Alemania, esta práctica la han venido desarrollando grandes empresas como Siemens y Opel (Göttingen, 2001, citado por Langer, s.d).

Es probable que el posicionamiento del yoga particularmente en el campo educativo, laboral y corporativo, refleje necesidades sociales plasmadas en una búsqueda desde lo

---

<sup>22</sup> "Yoga en colegios": <http://www.rtve.es/radio/20110506/yoga-colegios/430594.shtml>

<sup>23</sup> Yoga Infantil en Espacio Yoga Imagine, Santiago: <http://www.espacioimagine.cl/index.php/cursos-infantiles/yoga-inf>

Yoga para niños en centro Yoga Crecer: <http://yogacrecer.cl/es/>

<sup>24</sup> Yoga en colegios públicos de Pudahuel: <http://www.lasegunda.com/Noticias/Buena-Vida/2011/12/703048/Todos-los-colegios-de-Pudahuel-tendran-Yoga-a-partir-de-marzo>

Colegios de Pudahuel incorporan yoga a planes de enseñanza: <http://www.emol.com/noticias/nacional/2011/12/06/515991/colegios-municipales-de-pudahuel-incorporaran-el-yoga-a-planes-de-ensenanza.html>

<sup>25</sup> Yoga en colegios de Peñaflor y Malloco para reducir la agresividad: <http://diario.latercera.com/2011/02/05/01/contenido/pais/31-58359-9-colegios-aplicaran-tecnicas-orientales-de-relajacion-para-reducir-agresividad-en.shtml>

Talleres de yoga en colegio de Quilpué: <http://www.observador.cl/2792-con-el-yoga-en-los-colegios-forjar-amos-seres-humanos-mucho-m-s-creativos>

institucional, que si bien no se intentará abordar aquí, deja abierto un nicho en esta línea de investigación.

## 2.8. HISTORIA Y “CHILENIZACIÓN” DEL YOGA

La comprensión del fenómeno del yoga en la sociedad chilena necesariamente se inicia con una pertinente reseña histórica que se ha podido construir gracias a los relatos de los expertos y expertas entrevistadas y la revisión de bibliografía local especializada.

La primera escuela de yoga en Chile se instaló en 1965 y se llamaba Shivananda Yoga Vedanta, su fundador fue Swami Shivapremananda, y actualmente sigue funcionando en la comuna de Providencia. No obstante su antigüedad no es una de las escuelas más populares, probablemente debido a su distancia mediática, sin embargo, dentro del campo del yoga en Chile es reconocida.

Prácticamente de forma paralela, sólo un año más tarde, nació la Gran Fraternidad Universal (GFU), su fundador fue el mexicano Rafael Estrada, enviado por su maestro a difundir el yoga en el país e iniciar la escuela, la cual funcionó hasta 1973, cuando fue cerrada tras el golpe de Estado. Luego, en el contexto de la dictadura militar, funcionó de manera muy solapada, y volvió a abrirse como escuela en 1980 (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013). Según Ponce (2008) para permanecer en el tiempo, la GFU cambió su nombre por Instituto de Desarrollo Humano (IDH) y ha extendido sus actividades a otras disciplinas psicofísicas, incluso en el campo del fitness como el Baile Entretenido.

La Escuela de Yoga Clásico de Santiago, otra de las más antiguas del país, comenzó a funcionar informalmente en 1965, cuando su fundador, Juan Eduardo Núñez, entonces ligado a la Gran Fraternidad Universal dictaba clases de yoga en las instalaciones del Estadio Nacional. Más tarde comenzó a dictar clases en otros sitios en Santiago y en la Quinta Región (Viña del Mar y Valparaíso), también informalmente. La Escuela propiamente tal, en cuanto academia de instructores e instructoras, se fundó oficialmente en 1975 con el nombre de Ananda, cuando Núñez se separó definitivamente de la Gran Fraternidad Universal (Núñez, entrevista 30 de octubre de 2013) Actualmente la Escuela de Yoga Clásico se diferencia por

ofrecer Yoga Integral, modalidad adaptada a la realidad de la sociedad moderna occidental, como se ha descrito en el apartado 2.4.

Más tarde, en la década de los ochenta, empezaron a proliferar las escuelas de yoga, todas ligadas fuertemente a sus raíces y costumbres religiosas y espirituales provenientes de Oriente y la India, eran grupos pequeños de instructores/as y personas practicantes de corrientes específicas, que funcionaban sin mayor difusión, de manera más bien oculta. Entonces, las escuelas de yoga estaban socialmente asociadas a rasgos esotéricos y sectarios, a excepción de algunas que nacieron a fines de los años ochenta, ligadas al Yoga Integral, que tendían a difundir y acercar el yoga a las personas, por ejemplo, eliminando muchos términos sánscritos de la enseñanza (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013).

En 1980 nació la Escuela de Kundalini Hari-Nam, dirigida por una socióloga norteamericana, también enviada por su maestro a difundir el yoga. Este centro ha sido la cuna de la modalidad Kundalini en Chile. En 1982 se fundó Ashram Satyananda Niketan de Santiago, por el Swami Ekananda Saraswati. En este centro actualmente funciona en Ñuñoa y se ofrecen múltiples modalidades de yoga y también talleres para enseñar y difundir filosofías y técnicas hinduistas y budistas como el Tantra. En 1990 se funda el Centro de Estudios Yoga Sakhyam que difunde la herencia de la GFU a través de la modalidad de Yoga Integral, al igual que la Escuela de Yoga Clásico.

En la década de los noventa se fundan múltiples centros y escuelas, en definitiva, comienza a visualizarse el yoga como una disciplina comercializable. En 1997 nace la escuela Yogashala, en manos de Gustavo Ponce, actualmente reconocido experto en el campo del yoga en Chile, la cual es conocida por haber difundido y posicionado una visión laica del yoga, y por haber introducido diversas modalidades de práctica. Al respecto, René Espinoza afirma:

(Yogashala) desmitificó y cotizó la práctica del yoga, esa es la palabra exacta, es decir, promovió una forma de transmitir el yoga que hizo que las personas dijeran “sabes, me interesa invertir en yoga, quiero practicar yoga y estoy dispuesto a pagar por eso”. Lo que Gustavo Ponce hizo fue sacar el yoga de los closet, ventilarlo, abrir las ventanas, valorizarlo (...) aportó a que el yoga se pusiese de moda desde ese punto de vista, y permanece así, no ha cambiado esa visión, lo popularizó, salió en las revistas, lo sacó de ese ambiente mítico y lo colocó en la palestra, en la conversación, ese fue el gran



aporte de Gustavo Ponce al yoga en Chile (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013:14-15).

El mismo Gustavo Ponce (2008) destaca las palabras de Swami Ekananda, fundador de una de las escuelas mencionadas, que se refiere al proyecto Yogashala:

(...) un proyecto de gran envergadura y bastante arriesgado porque se trataba de una inversión económica y de energía importante, ofreciendo un producto poco conocido y por decirlo menos, extraño para su época y sobre el cual aún existían ciertas aprehensiones (p.532).

El proyecto Yogashala, consistente en salas de práctica para la comercialización del yoga instaladas en zonas de clase media alta de Santiago, fue la primera iniciativa relevante de mercantilización del yoga en Chile, y su sello es el alto costo y la focalización de la práctica de yoga en un público de elite. Valeria Shneider, instructora de los centros Yogashala, dice:

Aquí haya gente más grande, a Yoga a Luka, como es más barato, llegan más estudiantes, quizás por el dinero. Acá hay estudiantes pero hay harta gente más profesional y gente mayor también. Hay un grupo de alumnos fijos, estables, en Yoga a Luka hay más rotación” (Entrevista 12 de agosto de 2013)

Más tarde, en la misma línea comenzaron a emerger salas de práctica de Bikram Yoga, una modalidad igualmente cara y elitista.

Con el mismo sello laico de Yogashala, diez años después, a fines del 2007 nace el proyecto Yoga a Luka, un centro de práctica comercial de bajo costo cuyo público objetivo es estudiantado, adultos y adultas profesionales de clase media. Al respecto, René Espinoza, su fundador, señala: “El segundo gran hito fue la aparición del Yoga a Luka, definitivamente, eso va a quedar en la historia” (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013:16).

El proyecto Yoga a Luka nace al alero de la Academia Chilena de Yoga y es una iniciativa que mediatizó, difundió y popularizó la práctica de yoga, bajo el discurso de la universalización del acceso a mayor cantidad de personas y la necesidad de salud y bienestar en la población chilena. El funcionamiento comercial de Yoga a Luka marcó la pauta del

mercado del yoga en Chile, basada en la estandarización y racionalización de los procesos de producción.

Espinoza afirma:

El Yoga a Luka generó un movimiento dinámico del mercado del yoga que lo popularizó, ahora es una súper buena idea, y todos quieren hacer yoga barato, y desde el punto de vista ético y moral nadie lo podría cuestionar porque da acceso al yoga (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013:17).

Así también, Yogashala y la Academia Chilena de Yoga (ACY) han popularizado y mercantilizado la enseñanza del yoga, contribuyendo preponderantemente en la popularización y mercantilización del instructorado de yoga como carrera profesional, bajo los mismos parámetros del sistema educativo chileno tradicional, cuyo prisma define la educación superior como un bien de consumo valorado e instrumentalizado.

El abrupto crecimiento de la participación del yoga en Chile en las últimas dos décadas ha sido acompañado y potenciado por los medios de comunicación, que difunden la práctica de yoga como una herramienta para mejorar el bienestar y la calidad de vida de la población chilena.

El proyecto Yoga a Luka ha sido difundido y posicionado por los principales medios de comunicación de Chile, tanto en canales de televisión<sup>26</sup> como en prensa escrita<sup>27</sup>. En sus inicios, fueron claves el Diario La Nación y el Canal 13 de TV abierta, dos medios protagónicos en Chile, quienes difundieron las primeras iniciativas de Yoga a Luka (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013). En general, desde la perspectiva de los medios, Yoga a Luka ha sido

---

<sup>26</sup> Canal 13: <http://www.13.cl/t13/nacional/las-formas-de-enfrentar-el-estres>  
[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=ODfC6e\\_NZAg](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ODfC6e_NZAg)

Canal 24 horas: <http://www.24horas.cl/videosRegiones.aspx?id=37963&idRegion=6>

CNN Chile: [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=TlkQ0Svix4Y](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=TlkQ0Svix4Y)

Chilevisión: [http://www.chilevision.cl/home/index.php?option=com\\_content&task=view&id=245612&Itemid=180](http://www.chilevision.cl/home/index.php?option=com_content&task=view&id=245612&Itemid=180)

TVN: [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=GhY4ba-xiH8](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=GhY4ba-xiH8)

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=GM9tJ0wz2MM](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=GM9tJ0wz2MM)

Canal Mega: [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=-niximz1pbU](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=-niximz1pbU)

<sup>27</sup> Lun.com: <http://www.lun.com/Pages/NewsDetail.aspx?dt=2011-02-08&PaginaId=16&bodyid=0>

El Mercurio: <http://www.yogaluka.cl/contenido/el-mercurio-pasos-del-mapocho-los-nuevos-hitos-del-barrio-salvador>

Publimetro: <http://www.yogaluka.cl/contenido/publimetro-atencion-estresados-yoga-solo-mil-pesos>

La Estrella de Valparaíso: <http://www.yogaluka.cl/contenido/estrella-de-valparaiso-por-solo-luquita-se-puede-sacar-todo-el-estres-de-un-paraguazo>

presentado como un espacio para la relajación, la vida sana y un mecanismo para enfrentar el estrés. Se ha destacado, por sobre todo, el bajo costo. El 2010, los medios lo difundieron como una alternativa para calmar los efectos traumáticos del terremoto y tsunami, ocurrido en febrero de ese año.

La secularización del yoga, por cuenta de Yogashala y su fundador Gustavo Ponce, tuvo significancia en la historia del yoga en Chile; y luego, la masificación de la práctica, en manos del proyecto Yoga a Luka, es fundamental para comprender el contexto histórico en el cual el yoga se ha situado y posicionado en Chile como un objeto de interés sociológico.

Una vez construido un panorama cuantitativo general del fenómeno del yoga en el mundo y, particularmente en Chile, dando cuenta así de la existencia de un hecho social y, como tal, objeto de estudio incipiente para la sociología, lo que interesa es ¿Por qué el yoga? ¿Por qué tanta gente comenzó a practicar yoga a fines del siglo XX y principios del XXI? ¿Por qué el abrupto crecimiento de la participación del yoga en el mundo?

La demanda de Yoga se reparte de manera muy heterogénea: es decir, hay personas que lo hacen de vez en cuando, regularmente, en grupos, en clase individual, la mayoría de las veces con fines prácticos, buscando relajación, una afición, deporte, buscando solución a problemas de índole físico y/o psíquico; también hay gente con afán de *espiritualidad* (Langer, s.d<sup>28</sup>).

Si bien los expertos practicantes de yoga señalan que se trata de una disciplina de carácter universal, no adoctrinante, inadaptable culturalmente, y por eso, tanto en la India, en Oriente y en Occidente, se practicaría, en rigor, el mismo método (Calle, 1999), la práctica ha sido canalizada o dirigida con la intención de dar solución a los problemas socioculturales propios de Occidente.

Así, se ha difundido, por ejemplo, el “yoga de la risa” o “risoterapia”, que combina la respiración del yoga (pranayama) con carcajadas, aplausos, elongación y juegos<sup>29</sup>. Se han multiplicado los grupos, clubes y organizaciones que se dedican a practicar y difundir esta modalidad a través de sesiones de terapia y también mediante recursos físicos y digitales como

---

<sup>28</sup> El artículo de Langer está basado en una investigación realizada el 2003.

<sup>29</sup> Yoga de la risa en Chile: [www.yogadelarisa.cl](http://www.yogadelarisa.cl)

libros, DVD's, CD's de audio, MP3, eBooks, juegos de mesa orientados a difundir y practicar el método<sup>30</sup>.

Se ha publicado una abundante cantidad de videos en Youtube, que muestran sesiones de risoterapia en Chile y otros países de habla hispana, como Venezuela y México<sup>31</sup>. Esta modalidad ha sido difundida por los principales medios de comunicación en Chile, tanto en formato de noticias como también como tema de conversación en programas matinales de TV y programas de entretenimiento en distintos horarios. Una nota publicada por Meganoticias el 2008 comienza señalando:

El estrés laboral, el aumento del precio de las bencinas y de las cuentas de los servicios básicos, son motivo suficiente para que muchos chilenos anden irritables o al borde de la depresión, es que en temporada de crisis reírse cuesta mucho<sup>32</sup>

El Bikram Yoga es una técnica derivada de Hatha Yoga, otra modalidad difundida ampliamente en Chile<sup>33</sup>. Consiste en practicar en una sala con 40°C de temperatura con el fin de potenciar el trabajo físico, facilitar la flexibilidad corporal, favorecer la circulación sanguínea y activar el sistema cardiovascular. En Chile, es una modalidad de alto costo y difundida particularmente en segmentos socioeconómicos altos. Entre otras, el 2009, en el matinal de Canal 13 se realizó una nota periodística en la que se difunde esta modalidad como un sistema de salud.

Así también, al igual que en el resto del mundo occidental, se ha incorporado el yoga dentro de las actividades dirigidas en los gimnasios, definiéndose, en este contexto, como una actividad asociada al fitness, incluso tomando denominaciones como “yoga reductiva”, “aero yoga” o “yoga fitness”<sup>34</sup>.

---

<sup>30</sup> Organización Internacional del Yoga de la Risa: [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

<sup>31</sup> Yoga de la risa en Venezuela: <http://www.youtube.com/watch?v=P2YH5NDaFN4>

Yoga de la risa en México: [http://www.youtube.com/watch?v=9H6\\_6FiNIH4](http://www.youtube.com/watch?v=9H6_6FiNIH4)

<sup>32</sup> Yoga de la risa en medios chilenos: <http://www.youtube.com/watch?v=B9Zme4xQfDo>  
<http://www.youtube.com/watch?v=ybY1mP-j0PM>

<sup>33</sup> Los beneficios que entrega el Bikram Yoga en los medios chilenos:

<http://cnnchile.com/noticia/2012/10/19/los-beneficios-que-entrega-el-bikram-yoga>

<http://www.youtube.com/watch?v=8Yt6HIppXZ8>

<sup>34</sup> Yoga reductiva, Santiago 2012: <http://www.youtube.com/watch?v=tEQv7C3D668>

Aero yoga en México: <http://www.youtube.com/watch?v=F75TzqEZdmY>

Yoga Fitness: <https://www.youtube.com/watch?v=Va2aQzfNSHo>

Los medios de comunicación dan cuenta de la expansión de la práctica de yoga en espacios abiertos y públicos como parques y plazas, lo que ha contribuido a la difusión y masificación en diversos países tales como Colombia<sup>35</sup>, Venezuela<sup>36</sup>, Brasil<sup>37</sup>, España<sup>38</sup>, Estados Unidos<sup>39</sup>. En Chile, municipalidades de diversas comunas, o centros de yoga, en muchos casos auspiciados por marcas o tiendas deportivas, ofrecen clases de yoga gratuitas en calles, parques o playas<sup>40</sup>.

Así también, existen tiendas especializadas en artículos para la práctica de yoga, que difunden sus productos y los posicionan como un elemento necesario. Algunas de ellas son Props Chile y Eco Yoga Store Chile<sup>41</sup>. En general, en los centros de yoga y gimnasios en donde se dictan clases también están disponibles artículos para la venta, especialmente mats (colchoneta especial para practicar yoga), bolsos y vestimenta, pero también se ofrecen accesorios especializados para la práctica como columpios, cojines, cinturones, toallas. Estos también se comercializan por Internet en todo el mundo, pudiendo comprarse desde cualquier lugar a precios diversos y costos de envío variados, por ejemplo, aliexpress.com (China), mundoyoga.com y yogasfera.com (España).

Las tecnologías de información y comunicación y, particularmente las redes sociales, han sido un aliado del yoga, en cuanto plataforma de difusión, especialmente mediante sitios web, páginas de Facebook y cuentas de Twitter. Youtube ha permitido la difusión audiovisual

---

<sup>35</sup> Yoga en los parques, Colombia:

<http://www.youtube.com/watch?v=029WV8GxY-k> <http://www.youtube.com/watch?v=T3KnxtCuAnA>

<sup>36</sup> Yoga de la risa en parques de Venezuela: <http://www.youtube.com/watch?v=P2YH5NDaFN4>

<sup>37</sup> Yoga en parques, Brasil:

<http://www.youtube.com/watch?v=Gr3TIAF1zpk>

<https://www.youtube.com/watch?v=mk22MskB1f8>

<sup>38</sup> Yoga en parques, España:

<http://www.youtube.com/watch?v=l4JNK9lwfag>

<http://www.youtube.com/watch?v=QA24TTIzEeU>

<http://www.youtube.com/watch?v=b3f54NUvHPQ>

<sup>39</sup> Yoga Urbano, Estados Unidos: <http://www.youtube.com/watch?v=A2cqX7Y5LjQ>

<sup>40</sup> Yoga en la calle, parques y playas, Chile:

<http://www.yogaluka.cl/contenido/yoga-en-la-calle-tvn>

<http://www.latercera.com/noticia/santiago/2013/12/1731-554860-9-evento-masivo-de-yoga-ocupar-calles-de-sanhattan.shtml>

<http://diario.latercera.com/2012/01/26/01/contenido/santiago/32-98482-9-clases-de-yoga-se-extienden-a-cinco-parques-de-santiago.shtml>

[http://www.youtube.com/watch?v=o3L\\_tHQCUrc](http://www.youtube.com/watch?v=o3L_tHQCUrc)

<sup>41</sup> Props Chile, tienda especializada en artículos de yoga: <http://www.propschile.cl/default.aspx>

Eco Yoga Store Chile, tienda especializada en artículos de yoga: <http://ecoyogastore.cl/>

de la práctica e incluso, existe la posibilidad de acceder a clases de yoga on line, mediante tutoriales gratuitos. Existen también grupos especializados en la realización y venta de clases de yoga on line<sup>42</sup>.

Bajo diferentes conceptualizaciones del yoga, también se han publicado y comercializado, en diferentes idiomas, una abundante cantidad de libros que muestran cómo practicar yoga en casa de manera autónoma, como una actividad cotidiana y doméstica. Dahlia (2002) presenta su libro *Yoga, natural fitness for body and spirit*, como un “formato fácil para incorporar el yoga en tu ocupada vida moderna para obtener bienestar y un balance físico y mental” (contratapa), producido en Estados Unidos y publicado en Gran Bretaña; Magee (2011) es la autora de *Yoga, made easy*, un libro distribuido por The National Magazine Company en Estados Unidos y Canadá, que presenta como “una forma rápida de tonificar en casa, fotografías que explican de manera fácil cada posición y secuencias que sirven para resolver dolores de espalda, malas posturas corporales y problemas de sueño” (tapa).

En Argentina se imprimió una versión en castellano del libro “Guía práctica de Kundalini Yoga”, de Siri Datta (2004), originalmente publicado en inglés y titulado “Open your Heart with Kundalini Yoga”:

El Kundalini Yoga es una poderosa herramienta para enfrentarse al ritmo de vida moderno, superar las barreras personales y mantenerse en forma. Su éxito radica en la rapidez con la que se observan los beneficios de su práctica. Por eso, está especialmente recomendado para personas que tienen poco tiempo, debido a numerosas tareas y responsabilidades cotidianas (contratapa).

Así también, la práctica de yoga ha sido focalizada para segmentos sociales específicos como personas adultas mayores, jóvenes, niños, niñas y embarazadas, con especificidades adaptadas para el interés, las necesidades y características propias de dichos grupos sociales. Muchos centros de yoga catastrados el 2013 en Santiago a través de Internet, ofrecen clases especializadas para embarazadas, incluso, las necesidades especiales de este segmento de la

---

<sup>42</sup> Clases de yoga on line: <http://www.ciudadyoga.com/>

población se han transformado en un campo de conocimiento y desarrollo en la enseñanza del yoga, como una subespecialidad de la carrera de instructor e instructora.

En las regiones de Chile, es común que la práctica de yoga se realice en zonas rurales, en centros ecológicos que han nacido para esos fines<sup>43</sup> (EcoYoga Park en Concepción, EcoYoga Farm Eka Chacra en Catemu).

Se han realizado en Chile eventos de difusión y práctica masiva de yoga, tales como festivales<sup>44</sup> (Festival Kundalini Yoga Chile 2011 y 2012; EcoYoga Festival Concepción 2012), y campeonatos<sup>45</sup>, en los que el yoga se define desde un punto de vista deportivo (Bikram Yoga). En noviembre, cada año, se realiza en Santiago “Expoyoga Chile”, evento tipo feria en el que se difunden los principales centros de yoga, se ofrecen clases abiertas, conciertos, y se promocionan insumos y accesorios y, en general, productos asociados a la práctica de yoga:

Todo lo que el yogui debe saber y tener, pero también el público general, incluso quienes desconozcan las claves de la disciplina (...) Con clases abiertas destinadas a diferentes públicos: sesiones de yoga prenatal, para toda la familia, parejas, adultos mayores y personas con discapacidad visual, el encuentro busca difundir y facilitar el acceso a su práctica y cultura. ([www.expoyoga.cl](http://www.expoyoga.cl)).

En febrero 2014, se realizó en la ciudad de Los Andes, a 98 kilómetros de Santiago y en las faldas de la Cordillera de Los Andes, el Wanderlust Festival, evento masivo que requiere una producción de alto nivel profesional, que reúne a líderes mundiales del yoga, ofrece clases de yoga, música y gastronomía internacional, espectáculos, charlas, ferias, actividades deportivas outdoor como trekking, canopy y cabalgatas, fiesta alrededor de la piscina (pool party), meditaciones grupales, terapias alternativas como reiki, masajes, etc., en un entorno natural y durante tres días, alojamiento en campings y hoteles. El acceso a este evento se ofrece

---

<sup>43</sup> Yoga en zonas rurales de Chile: [http://www.ecoyogaparkchile.blogspot.com/es/](http://www.ecoyogaparkchile.blogspot.com.es/)  
<http://www.youtube.com/watch?v=1USskLZ7GHk>

<sup>44</sup> Festival de Kundalini Yoga en Chile, 2011: <http://www.youtube.com/watch?v=YD2IPoCj0LM>  
Festival de Kundalini Yoga en Chile, 2012: <http://www.youtube.com/watch?v=ReS64pvi8v8>  
Eco Yoga Festival Concepción, Chile: <http://www.youtube.com/watch?v=hE7DguEMsOE>

<sup>45</sup> Campeonato Bikram Yoga, Chile 2009: <http://www.youtube.com/watch?v=2Deaex3ko6Q>  
Campeonato Chile Ásanas Yoga, 2009: <http://www.youtube.com/watch?v=79DJLIBtPRE>

en paquetes turísticos que van desde U\$300 hasta U\$500<sup>46</sup>. Las redes sociales, Facebook y Twitter, han sido herramientas fundamentales para la difusión de estos eventos.

La enseñanza del yoga se ha posicionado en Chile, especialmente a partir de la primera década del siglo XXI, como una alternativa ocupacional, siendo un reflejo de ello la emergencia creciente de academias que imparten la carrera de instructor de yoga, entrando ésta a competir en el mercado educativo, particularmente en el campo de la educación física y el fitness. La carrera de Instructor/a de yoga en Chile es económicamente más accesible que una carrera universitaria o técnica, particularmente en la ACY, y el ingreso no tiene la exigencia convencional de la Prueba de Selección Universitaria (PSU).

Así, se han incrementado las y los profesionales del yoga, transformándose la enseñanza del yoga en una ocupación de alta demanda y, por tanto, una importante fuente laboral. En la red social LinkedIn aparecen 304 resultados para la búsqueda de instructores de yoga en Chile y 5337 para el término “yoga”<sup>47</sup>.

En definitiva, el yoga en Occidente se ha integrado en el mercado de bienes y servicios como un producto de intercambio más, respondiendo al incentivo intrínseco del espíritu del capitalismo. Así, Offroy (2012) en su artículo *Abrir un centro de yoga*, habla de “yoga comercial” o “supermercado espiritual de Occidente”, para referirse al mercado del yoga.

Consecuentemente con los patrones occidentales, la mercantilización del yoga posee un sello sexista, esto es, la práctica de yoga es un mercado femenino si hablamos de personas practicantes, y masculino si hablamos del instructorado. En el centro de práctica Yogashala, de catorce instructores/as ocho son hombres; en el sitio web de Yoga Mandiram, otro centro ubicado en Providencia, se presenta a sus cuatro instructores, a la única instructora del centro no se le presenta, sólo aparece su nombre en el calendario de clases semanales (<http://www.yogamandiram.cl/profesores/>. Recuperado el 27 de abril del 2015). En el campo del yoga en Chile destacan numerosas mujeres instructoras y es común acudir a una clase de yoga dictada por una instructora, incluso son múltiples los centros fundados por mujeres en

---

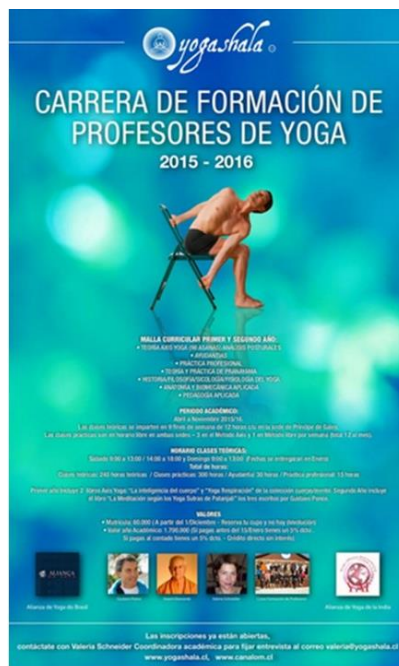
<sup>46</sup> Wanderlust Festival 2014, Chile: <http://chile.wanderlustfestival.com/>

<sup>47</sup> Búsqueda realizada el 28 de abril de 2015.



los últimos años, a pesar de ello, el campo del instructorado perpetúa el sello masculino tradicional.

La publicidad de Yogashala usa modelos mujeres para referenciar la práctica, y modelos hombres para referenciar el instructorado:



Fuente: [www.yogashala.cl](http://www.yogashala.cl) (Recuperado el 27 de abril de 2015)

Si bien estas son acotadas referencias aisladas de la tendencia sexista en la industria del yoga, no es prodigioso especular su exacerbación sistemática, dado el contexto de la sociedad moderna. Este escenario estructural sostiene el análisis que se realizará a lo largo de esta investigación.

El panorama del yoga en el mundo occidental adopta un ciclo o evolución que, al parecer, es semejante de un país a otro. Los países del norte y Australia, han experimentado un incremento abrupto del mercado del yoga durante fines del siglo XX y principios del XXI, para llegar, finalmente, en los últimos cinco a siete años, a un relativo equilibrio de demanda y oferta. La participación del yoga sigue creciendo, sin embargo, su ciclo de auge, al parecer, ya está en declive. En Chile, y eventualmente en el resto de los países latinoamericanos, el *boom* del mercado del yoga está en pleno auge. Al parecer, el yoga, al igual que la mayoría de las

prácticas sociales y culturales globalizadas asociadas al mercado de bienes y servicios, está siguiendo patrones de desarrollo propios de Occidente.

## 2.9. CHATUSPADAH: LA INSTITUCIONALIZACIÓN DEL YOGA EN CHILE

Yoga a Luka es una rama del proyecto denominado “Chatuspadah” ([www.chatuspadah.cl](http://www.chatuspadah.cl)), que se define en el sitio web como “un proyecto de intervención social, una visión de acercamiento del yoga a los diversos estamentos de la sociedad”. Es una creación del profesor de Hatha Yoga, René Espinoza, uno de los expertos reconocidos en Chile y actual director del proyecto y todas sus ramas. Pretende impulsar iniciativas que contribuyan al “mejoramiento de la calidad de vida de nuestra sociedad en los planos físico, intelectual, emocional y devocional - espiritual del ser humano, utilizando como objeto de estudio la aplicación filosófica, científica, tecnológica, pedagógica y artística del Yoga.” (<http://www.chatuspadah.cl>, recuperado el 28 de abril de 2015).

Según Espinoza, el Proyecto Chatuspadah está basado en los planteamientos filosóficos de cuatro sistemas clásicos: Hatha Yoga, Bhakty Yoga, Karma Yoga, Gnana Yoga representados a través de cuatro proyectos comerciales relacionados. La Academia Chilena de Yoga (ACY), que nació el 2005, representa al sistema Hatha Yoga ([www.academiachilenadeyoga.cl](http://www.academiachilenadeyoga.cl)); Yoga a Luka, que nació el 2008, representa al sistema Karma Yoga ([www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl)); la Biblioteca Chilena de Yoga representa a Gnana Yoga ([www.bibliotecachilenadeyoga.cl](http://www.bibliotecachilenadeyoga.cl)); y el sistema Bhakty, pretende estar representado por un centro de meditación para retiro espiritual, proyecto que está en etapa de planificación, y cuya implementación completaría los fines comerciales del proyecto madre Chatuspadah. Al respecto, Espinoza afirma:

Lo mío es el proyecto Chatuspadah, es una aplicación social de los diferentes elementos del yoga, el cómo la filosofía del yoga la llevamos a la gente (...) un proyecto, un concepto que llevado a la práctica sobrevive en un producto (...) entonces cada uno de los proyectos tienen que encajar en uno de esos cuatro pilares, son los sistemas clásicos. No es que Chatuspadah sea una nueva forma de yoga, no es un estilo, ni un método de yoga, sino es un proyecto de intervención social, entonces, si nosotros

hacemos algo, tiene que estar bajo Chatuspadah sino no lo hacemos (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013:49-53).

Además, tiene asociado el proyecto Todoyoga, que es una tienda comercial de accesorios, libros, recuerdos y ropa, todo sobre yoga. En el sitio web señala que: “Pretendemos ofrecer a nuestros estudiantes y al público general, los artículos y accesorios indispensables para la práctica del Yoga.”. ([www.todoyoga.cl](http://www.todoyoga.cl), recuperado el 28 de abril de 2015).

Todos los proyectos se difunden a través de un sitio web independiente uno de otro, y cuentas de Facebook también independientes, pero vinculadas explícitamente mediante la marca Chatuspadah.

Chatuspadah es legalmente una personalidad jurídica con razón social *Sociedad Comercial Chatuspadah Producciones Limitada*, cuya dirección comercial está ubicada en la comuna de Las Condes, con giro comercial de venta de artículos deportivos. Posee una facturación anual de aproximadamente 150 millones de pesos (€200.000) provenientes de la venta de equipamiento, ropa y accesorios para la práctica de yoga y la comercialización del curso de instructores/as.

La Academia Chilena de Yoga (ACY) es legalmente una Sociedad Educacional, al igual como lo son las universidades, institutos profesionales y centros de formación técnica de carácter privado en Chile. Estas entidades son legalmente, por defecto, sin fines de lucro por lo que no pagan impuesto al valor agregado (IVA). Todas las utilidades que recibe una Sociedad Educacional por comercialización de programas educativos (carreras, cursos, postgrados, etc.) deben ir a la reinversión institucional para el mejoramiento de los servicios educativos. La ACY factura anualmente alrededor de 200 a 250 millones de pesos (€270.000 a €350.000) provenientes de la comercialización del curso de instructores/as y la venta de clases de yoga, es decir, de los ingresos del proyecto Yoga a Luka. (Espinoza, entrevista 9 de octubre de 2014).

Desde el 2009 al 2014, la ACY posee 796 personas matriculadas en el curso de instructores e instructoras, registrados en la base de datos proporcionada por la administración, de las cuales 684 (85,9%) son mujeres y 112 (14,1%) son hombres. Esta proporción es coherente con la participación en Estados Unidos, según los datos arrojados

por el estudio Yoga in America, publicado por Yoga Journal, que ha sido la principal referencia internacional para este estudio, por su especificidad y completitud. Dada la coherencia con el panorama estadounidense y, a la vez, la solidez empírica del dato local, esta proporción constituye un punto de referencia para esta investigación.

Yoga a Luka es actualmente marca registrada, tiene seis años de funcionamiento y cuenta con cinco centros en Santiago de Chile, de los cuales dos son franquicia, en las comunas de Maipú y La Florida, en el sector sur y poniente de Santiago. Al 2013 ofrece 1.128 clases al mes y concentra el 13% de la participación en Santiago. Los centros de Providencia y Las Condes (Santiago), que constituyen los casos estudiados, dictan el 67% de las clases de Yoga a Luka y el 8,5% de las clases en Santiago<sup>48</sup>. Además, en estos centros se dictan las clases del curso de instructores e instructoras de la ACY.

A diferencia de la mayoría de las universidades, institutos profesionales y centros de formación técnica, la Academia Chilena de Yoga no ha acreditado su calidad académica ante las entidades evaluadoras vinculadas al Ministerio de Educación de Chile. La acreditación académica es un proceso al cual se someten voluntariamente las instituciones educativas en Chile, sin embargo, la presión de hacerlo está ejercida por el mercado educativo, ya que los “consumidores” de educación prefieren “marcas” acreditadas. Además, el Estado otorga créditos financieros únicamente a estudiantes que están matriculados en instituciones acreditadas por lo que aquellas que no lo están pierden la matrícula del segmento de estudiantes que obtienen beneficios fiscales. A pesar de ser una institución educativa la ACY no se ha sometido a dicho proceso de acreditación, según afirma Espinoza, porque no existen parámetros de evaluación de la disciplina del yoga, por lo que las agencias acreditadoras no tienen herramientas de criterio para evaluar el programa de instructorado. Además, el mercado del instructorado de yoga es pequeño en Chile y la ACY lidera por su costo y posicionamiento en el campo del yoga, por lo que hasta el momento, no ha necesitado entrar en la dinámica de la acreditación académica. (Espinoza, entrevista 9 de octubre de 2014).

En lo operativo, la ACY y Yoga a Luka funcionan en el mismo espacio físico, esto es, en las sedes de Las Condes y Providencia, donde se realiza este estudio. Las salas de clases de la

---

<sup>48</sup> El dato de la proporción de clases que dicta Yoga a Luka en Santiago fue calculado en base a los resultados de la encuesta realizada a los centros santiaguinos el 2013 a través de Internet, para efectos de este estudio.

ACY y las salas de práctica de Yoga a Luka están situadas ahí, así como también las oficinas de administración. Organizacionalmente, la ACY es una entidad pequeña y de estructura simple, dirigida únicamente por una persona. El organigrama ha sido elaborado para efectos de esta investigación y las funciones del personal abarcan a ambos proyectos. Por ejemplo, las y los docentes que hacen clases teóricas en el curso de instructores e instructoras suelen también hacer clases en el proyecto Yoga a Luka. Aquellas personas que participan en ambos proyectos son las y los mejor posicionados porque tienen una trayectoria más sólida, por lo general éstos son hombres, en cambio quienes participan únicamente como instructores/as en Yoga a Luka son mayoritariamente mujeres. No existe directorio regulador. En general, es una organización marcadamente vertical en lo administrativo:



Fuente: Elaboración propia en base a indicaciones de Espinoza en la entrevista 9 de octubre de 2014.

La ACY cuenta con alrededor de 23 empleados administrativos/as contratados/as a jornada completa en sus dos centros oficiales de Providencia y Las Condes, esto es, recepcionistas, secretarios/as, bibliotecaria, personal de aseo, controladores de ticket, entre otros; y cuenta con entre 15 y 18 instructores, instructoras y docentes que trabajan, mayoritariamente, bajo sistema de pago de honorarios. En total, cubre alrededor de 40 plazas laborales. Las remuneraciones fluctúan entre \$250.000 (cercano al mínimo legal) y \$350.000 (entre €335 y €470) (Espinoza, entrevista 9 de octubre de 2014).

De acuerdo a los criterios establecidos oficialmente por el Ministerio de Economía, Fomento y Turismo para clasificación de PYME, esto es, el monto de facturación anual y el número de trabajadores, ambas son pequeñas empresas (Ministerio de Economía, Fomento y Turismo, 2014). Con todo, el proyecto Chatuspadah, a través de sus proyectos es el principal responsable de la creación de un mercado extenso del yoga en Chile.

Luka, en Chile, significa \$1.000 (mil pesos) que equivalen aproximadamente a U\$2 (dos dólares) o €1,5 (un euro y medio)<sup>49</sup>. En definitiva, el nombre del proyecto conceptualiza una clase de yoga a bajo costo, considerando que el precio que domina el mercado de una clase de yoga en Santiago está entre \$4.000 y \$8000 por cada clase (entre €5,5 y €11). Esto hace recordar los fundamentos del modelo de mercado “low cost” y las grandes transformaciones sociales asociadas. Las clases más caras son de modalidad Bikram, que alcanzan hasta los \$12.000 (€16). Esto, según la información proporcionada en la encuesta realizada a los centros santiaguinos para efectos de este estudio el 2013.

El sitio web del proyecto Yoga a Luka señala que el objetivo es acercar la práctica a las personas que buscan realizar una actividad física y, además, encontrar un espacio de relajación y sana convivencia, y ser una alternativa para aquellos que necesitan de una actividad física que “los mantenga bien pero que no los agote”, o para quienes intuitivamente se acercan al Yoga “sin tener noción de cuanto bienestar puede traer a sus vidas el simple hecho de aprender a respirar profundo, relajarse conscientemente, y meditar” ([www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl), recuperado el 28 de abril de 2015).

Según el sitio web del proyecto, el propósito es abrir el mercado del yoga a un público consumidor mucho más amplio e interclasista, transformando este servicio elitista en un servicio de masa:

Queremos lograr que el yoga entre en la vida de muchas personas, que no sea solo una práctica de elites o grupos específicos. Darle masividad a la práctica para también masificar los beneficios y, quién sabe, quizás hacer un aporte a la sociedad

---

<sup>49</sup> En el último año (2014-2015) el valor del euro en Chile ha fluctuado entre \$650 y \$750, por lo que para efectos de conversión en este estudio se ha tomado el valor promedio de \$700, y se han hecho las aproximaciones pertinentes para efectos de facilitar la lectura y comprensión de los planteamientos.

comenzando a través del bienestar de cada individuo. ([www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl), recuperado el 28 de abril de 2015).

Considerando el rol y el alcance cuantitativo y cualitativo que ha tenido el proyecto Yoga a Luka en la definición del mercado y la participación del yoga en Chile, se ha tomado como caso particularmente a dos de sus cinco centros de práctica: Providencia y Las Condes. Actualmente, estos aglutinan aproximadamente 500 practicantes diariamente (Espinoza, entrevista 12 de agosto de 2013) y, numéricamente, son los centros de yoga más importantes de Santiago (resultados de encuesta realizada el 2013 a los centros de yoga santiaguinos).

El sistema de acceso y funcionamiento de las clases en Yoga a Luka es característico de todos los centros del proyecto. Esto es, para acceder a las clases se pagan “entradas” o ticket en efectivo o con cheque. Cada ticket da derecho a una clase de yoga de una hora y media de duración. No hay un costo de matrícula, y se puede comprar desde un mínimo de cinco ticket (\$5000 pesos o cinco lukas), y no tiene máximo de compra. Los tickets se compran directamente en los centros, no hay sistema de compra on line, y pueden ser utilizados por cualquier persona ya que son válidos al portador. Cada ticket está restringido a un centro, fecha y hora establecidos en el momento de la compra, sin posibilidad de cambio, y pueden ser comprados con un máximo de quince días de anticipación en horario de oficina, sin perjuicio de que los horarios de clases se extienden desde las 07:00 hasta las 21:45 horas cada día. Si una persona practicante no asiste a la clase que compró, pierde el ticket.

Yoga a Luka es tan barato porque hemos bajado al máximo los costos para beneficiar al máximo de personas, cambiar la entrada hace incurrir en un gasto extra que no contempla el sistema, cuando compras una entrada Yoga a Luka estás aceptando que conoces esta regla. ([www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl), recuperado el 28 de abril de 2015).

También existe el sistema de “yogacheque” que permite comprar un talonario de ticket, con un plazo de vencimiento de un mes para el caso del talonario de cinco clases, y dos meses para el de diez clases. Para estas clases no es necesario reservar el cupo y se puede asistir en cualquier día y horario a dos de los centros de Yoga a Luka. Para este sistema, el precio de la clase de yoga aumenta a \$3000 (tres lukas) por clase en el caso del talonario de diez clases, y a \$3500 por clase en el caso del talonario de cinco clases.

Para asistir a clases de yoga en estos centros, la persona practicante debe presentarse puntualmente, ya que no se permite el ingreso a la clase una vez que han transcurrido cinco minutos desde que ha comenzado, tampoco se permite salir antes del término.

Para practicar yoga en Yoga a Luka es necesario tener “salud compatible”, esto es:

Las Clases de Yoga están preparadas y destinadas exclusivamente a personas sanas, quienes tengan condiciones de salud especiales, enfermedades crónicas y/o invalidantes no pueden ni deben tomar clases en nuestros programas, la no información por parte del estudiante del sistema exime de toda responsabilidad a la Academia Chilena de Yoga o al Proyecto YogaLuka. ([www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl), recuperado el 28 de abril de 2015).

La normativa explicitada en el sitio web, exige ropa y presentación adecuada, es decir:

Idealmente bañarse antes de la práctica, o al menos lavarse las manos y los pies, uñas cortas, patas a media pierna, polera ajustada al cuerpo sin grandes escotes. Se practica a pie descalzo, sin calcetines ni pantimedias, pero puedes llevar calcetines para usar durante la práctica de la relajación. ([www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl), recuperado el 28 de abril de 2015).

También se realizan una serie de sugerencias para optimizar la práctica:

Apaga tu celular y deja tus objetos de valor en la sala, de tal manera de no preocuparte por nada externo a la clase. Practica con el estómago vacío, pero si tienes que comer, que sea algo liviano (una fruta, un yogurt) y al menos media hora antes de la clase. Solo come o bebe líquidos media hora después de finalizada la clase. ([www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl), recuperado el 28 de abril de 2015).

En los centros de Yoga a Luka se practica el método Hatha Yoga. Con el propósito de adecuarse a todos los niveles y tipos de practicantes, las clases están organizadas según grado de intensidad (diferenciados con colores rojo, verde y azul como muestra la tabla a continuación), y adecuadas a objetivos particulares: simplificar, mantener, expandir, intensificar y combinar. También hay clases y horarios destinado a mujeres embarazadas y niños. En promedio, el proyecto realiza alrededor de 110 clases de yoga a la semana.



El siguiente cuadro sintetiza las modalidades de Hatha Yoga que ofrecen los centros de Yoga a Luka:

Nivel I	Nivel II	Nivel III
Expansión	Intensificar	Combinar
Clase de nivel principiante destinada a estudiantes jóvenes y personas con buena condición física que deseen una práctica más intensa. Las clases tienen un énfasis dinámico y su objetivo es fortalecer el cuerpo y mejorar la capacidad respiratoria.	Clase de nivel intermedio de intensidad alta destinada a estudiantes del Curso de Instructores y personas con buena condición física que han aprendido las técnicas básicas y han experimentado las técnicas de nivel intermedio de intensidad media y que desean intensificar su práctica (Para acceder a esta clase se requiere recomendación de un Instructor o Instructora).	Clase de nivel experimentado destinada a Instructores de Yoga de la Academia, estudiantes con un mínimo de un año de práctica en la Academia y con excelente condición física que desean intensificar sus prácticas y aprender diferentes combinaciones de las técnicas (Para acceder a esta clase se requiere autorización del Profesor o Profesora Titular de la Clase).

Mantenimiento	Intensificar
Clase de nivel principiante destinada a las personas adultas y de condición física regular o media que deseen una práctica más moderada. Las clases tienen un énfasis estático, se usan elementos de apoyo, la intención es mejorar la conciencia corporal a través de la permanencia en las posturas	Clase de nivel intermedio de intensidad moderada destinada a estudiantes del Curso de Instructores y personas con buena condición física que han aprendido las técnicas básicas y que desean aprender técnicas más intensas (Para acceder a esta clase se requiere recomendación de un Instructor o Instructora).

### Simplificación

Clase de nivel principiante destinada a personas adultas mayores y personas con mala condición física que deseen una práctica más suave. Las clases tienen un énfasis restaurativo, la intención es mejorar la condición general a través de la práctica del ejercicio pausado y simplificado.

### Embarazadas

Clase de nivel principiante destinada a mujeres embarazadas desde el tercer mes en adelante. Su énfasis está en mejorar las condiciones físicas, respiratorias y mentales previas al parto.

### Niños y niñas

Clase de nivel principiante destinada a niños y niñas en bloque entre 6 y 9 años; y otro de 9 a 12, a partir de los 13 años pueden asistir a clases de personas adultas especialmente las de expansión.

Fuente de la tabla: [www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl), recuperado el 28 de abril de 2015.

La mercantilización e institucionalización del yoga en Chile, así como se ha descrito en el contexto del proyecto comercial más grande del país en el rubro del yoga, con toda su racionalización y burocracia, marca el sello de cómo el fenómeno del yoga se ha introducido y desarrollado en Chile, y nos deslumbra ver cómo presagiaba Weber en su momento la ocurrencia de estos procesos. Al respecto, Ritzer (1996) afirma que Weber:

Temía la posibilidad (incluso tenía la casi total seguridad) de que un creciente número de sectores de la sociedad serían racionalizados; creía que, al final, la sociedad se convertiría en una auténtica trama de sistemas racionalizados, y, una vez que los sistemas racionalizados llegaran a proliferar hasta ese punto, nos enfrentaríamos a una auténtica “jaula de hierro” de racionalización, y ya no habría ni escapatoria ni alternativa alguna. (p.10).

En el análisis que se desarrollará a lo largo de esta tesis se pretende develar mecanismos sociales y formas de expresión intersubjetiva de la población practicante de yoga, lo que hemos de llamar campo yogui, que anuncian que a partir de esta jaula de hierro llamada capitalismo patriarcal, esto es, desde el mercado y la estructura sexista de relaciones sociales pueden emerger movimientos sociales alternativos que sustentados en elementos culturales, psíquicos y sociales han comenzado a gestar procesos de cambio social.



## CAPÍTULO 3: LOS APORTES DE LA MEDICINA Y... ¿DÓNDE HA ESTADO LA SOCIOLOGÍA?

---

El yoga se ha posicionado como objeto de estudio en diversos campos del conocimiento científico, y se han realizado abundantes investigaciones que demuestran la conexión entre el yoga y determinadas funciones fisiológicas y neurológicas, y también la correlación con indicadores de bienestar mente/cuerpo. Fundamentalmente, el trabajo científico en estos campos ha demostrado la efectividad del yoga en cuanto herramienta terapéutica. Algunos hallazgos son útiles para crear referencias y serán discutidos a grandes rasgos en este apartado, sin embargo, lo esencial es revelar el espectro de abordaje del fenómeno del yoga, y denunciar la somnolencia sociológica en la labor.

### 3.1. EL CAMPO DE LAS CIENCIAS MÉDICAS: EFECTOS NEUROLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS DEL YOGA

La literatura médica sobre el yoga y sus efectos ha aumentado notablemente en la última década, y hoy es posible encontrar sin demasiada obstinación publicaciones actualizadas al 2014 y 2015, incluso artículos que están en proceso de publicación. Según McCall, Ward, Roberts y Heneghan (2013), se han publicado en línea más de 2000 artículos de revistas sobre el yoga como terapia. El 2012, se añadieron 274 nuevos artículos sobre yoga a PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed>). Actualmente, la búsqueda en PubMed arroja 2998 resultados a partir del término “yoga”<sup>50</sup>.

Un antecedente histórico de esta proliferación científica respecto del yoga y la meditación es el movimiento hippie en los años sesenta, en cuyo contexto estas prácticas tuvieron un auge notable en Estados Unidos, y comenzaron a transformarse en foco de atención de investigadores e investigadoras de las Universidades de Massachusetts y Harvard, especialmente en relación a temas de salud física y mental. Más tarde las

---

<sup>50</sup> Búsqueda realizada el 29 de abril de 2015.

investigaciones se ampliaron al campo educativo y de los negocios, y poco a poco, los resultados comenzaron a ser referentes validados para la creación de programas de reducción del estrés y desarrollo de la salud mental, basados en la meditación y, en general, en el entrenamiento de la concentración y la atención, relajación y respiración (Proulx, 2003).

El Benson Henry Institute for Mind-Body Medicine<sup>51</sup> en Massachusetts, ha realizado abundantes estudios, y los resultados que más interesan para la presente teorización, tienen relación con el impacto de la relajación y la meditación, que son herramientas esenciales de la práctica yóguica.

La relajación es una actividad característica de la práctica de yoga y existen múltiples investigaciones al respecto que proporcionan conocimientos valiosos, pero por sobre todo, plantean hipótesis y nuevas preguntas de investigación. Dusek, Chang, Zaki, Lazar, Deykin, Stefano, Wohlhueter, Hibberd y Benson (2006) investigaron la asociación entre el consumo de oxígeno y la producción de óxido nítrico en la actividad de inhalación y exhalación, durante la práctica de la relajación. Utilizando un grupo experimental, sometido a un entrenamiento de relajación de ocho semanas, y un grupo control que no realizó este entrenamiento, los investigadores descubrieron que hubo una reducción de consumo de oxígeno y un aumento en las concentraciones de óxido nítrico como respuesta a la relajación (RR) en el grupo experimental, mientras que en el grupo control no hubo dicha reacción.

En general, prácticas mente-cuerpo que provocan RR se han utilizado en todo el mundo durante miles de años para prevenir y tratar enfermedades (Dusek, Otu, Wohlhueter, Bhasin, Zerbini, Joseph, Benson y Libermann, 2008), sin embargo, no hay evidencia precisa sobre los mediadores de sus efectos. En definitiva, estos estudios proporcionan evidencia de posibles mecanismos fisiológicos subyacentes, en este último caso de estudio, a la reducción de la angustia psicológica y la reducción del estrés, que son efectos clínicamente asociados a la relajación, y en consecuencia, a la práctica de yoga.

---

<sup>51</sup> El *Benson Henry Institute for Mind Body Medicine* del *Massachusetts General Hospital* es una entidad científica y educativa con más de cuarenta años, dedicada a la investigación, enseñanza y aplicación clínica de la medicina mente/cuerpo y su integración en todas las áreas de la salud. Sus principales aportes son la documentación y fomento de investigaciones al respecto, proveer tratamiento a personas con enfermedades relacionadas con el estrés, y la enseñanza de medicina y formación de post-doctorado para profesionales de la salud para integrar la mente/cuerpo.

También con respecto a la relajación, en el campo de la genética, se encontró evidencia de que la RR, puede contrarrestar el daño celular relacionado con el estrés psicológico crónico. Esta evidencia consiste en alteraciones significativas en el metabolismo celular, fosforilación oxidativa, generación de especies reactivas del oxígeno y respuesta al estrés oxidativo en profesionales que practican a diario RR, a largo y corto plazo. Según los autores, estos resultados sugieren cambios consistentes en la expresión de genes resultantes de RR que pueden significar efectos fisiológicos a largo plazo (Dusek et al, 2008).

La respiración también es una actividad característica de la práctica de yoga. Peng, Henry, Mietus, Hausdorff, Khalsa, Benson, Goldberger (2004) investigaron la dinámica de la frecuencia cardíaca durante tres formas de meditación, consistentes en tres patrones diferentes de respiración. Los resultados del estudio sugieren que distintas formas o protocolos de respiración/meditación pueden provocar respuestas específicas en la frecuencia cardíaca, incluso, algunas formas de respiración incrementan la frecuencia cardíaca, a lo que los autores han denominado la “paradoja de la meditación”, debido a que, no obstante se espera que la técnica de la meditación induzca una respuesta de relajación, al contrario, en vez de reposo produce, en algunos casos, una activación de la frecuencia cardíaca.

La atención es una actividad asociada a la meditación, también característica de la práctica de yoga. En el campo de la neurociencia y la psicofisiología, Lazar, Kerr, Wasserman, Gray, Greve, Treadway, McGarvey, Quinn, Dusek, Benson, Rauch, Moore, Fischl (2005) demostraron que la experiencia de la meditación está asociada con un mayor grosor cortical. Se utilizó resonancia magnética para evaluar el espesor cortical en veinte sujetos con amplia experiencia en meditación *Insight*, que implica la atención enfocada en las experiencias internas. Las regiones del cerebro asociadas con la atención, interocepción y procesamiento sensorial fueron más gruesas en los practicantes de meditación que los sujetos control, incluyendo la corteza prefrontal y la ínsula anterior derecha. Este estudio es una evidencia de que la práctica de la meditación, a largo plazo, se asocia con patrones electroencefalográficos alterados, que sugieren cambios duraderos en la actividad cerebral.

También se han realizado investigaciones para comprobar los efectos de la meditación en la actividad cerebral. Mediante un análisis de conectividad funcional por resonancia magnética, Farb, Segal, Mayberg, Bean, McKeon, Fatima y Anderson (2007) demostraron que

el entrenamiento de ocho semanas de meditación, en el que se capacita a las personas a desarrollar la atención en el momento presente, produjo cambios más radicales en el cortex prefrontal medial, reducciones más marcadas y penetrantes que en el caso de los novatos que no fueron sometidos al programa. Los autores señalan que los resultados sugieren una disociación neural fundamental entre dos formas distintas de autoconciencia: el yo en el tiempo y el yo en el momento presente, las que están habitualmente integradas pero pueden disociarse mediante entrenamiento de la atención.

Holzel, Ott, Gard, Hempel, Weygandt, Morgen y Vaitl (2007) realizaron un estudio longitudinal para investigar los cambios en la concentración de materia gris del cerebro atribuibles a la participación en un programa de reducción del estrés basado en la meditación (MBSR). Se obtuvieron imágenes de resonancia magnética anatómica de 16 sujetos que se sometieron al programa de ocho semanas y se compararon con un grupo control de 17 personas. Los análisis de las regiones de interés confirmaron incrementos en la concentración de materia gris en el hipocampo izquierdo en el grupo experimental, una vez terminado el programa, y los análisis de todo el cerebro identificaron aumentos en la corteza cingulada posterior, la unión temporo-parietal, y el cerebelo en el grupo experimental, en comparación con los controles. Los resultados sugieren que la participación en el programa MBSR se asocia con cambios en la concentración de materia gris en regiones del cerebro involucradas en los procesos de aprendizaje y memoria, la regulación de las emociones, el procesamiento auto-referencial y la toma de perspectiva.

Más allá de la actividad cerebral, en University Plaza, Brooklyn, Hagins, States, Selfe y Innes (2013) demostraron que el yoga, practicado en determinadas modalidades y tiempos de duración, reduce de forma modesta pero significativa la presión arterial en adultos con hipertensión.

También hay investigaciones que permiten descartar resultados esperados, por ejemplo, los estudios realizados por Hunter, Tarumi, Dhindsa, Nualnim y Tanaka (2013) en Texas, indican que la práctica regular de Hatha Yoga no está asociada con mejoras en las funciones vasculares.

Estos estudios dan cuenta de la asociación efectiva entre la respiración, relajación, concentración y atención, que son funciones esenciales de la práctica de yoga, y ciertas



funciones y rasgos del cerebro y otras funciones internas del cuerpo, como la presión arterial. En definitiva, vemos que el yoga es foco de interés desde una mirada científica, particularmente a partir de su función terapéutica, porque tiene efectos comprobados que no han dejado indiferentes a las personas expertas e investigadoras de los mencionados campos de conocimiento.

La investigación científica del yoga en el campo de las ciencias médicas es consecuente con el fenómeno de masificación en Occidente. Desde el punto de vista sociológico, este “sub-fenómeno” del abordaje científico del yoga abre un campo de estudios que interesa en la medida de develar hasta qué grado las prácticas científicas validan o cuestionan una perspectiva de mercado y, probablemente por consecuencia, una perspectiva sexista de la práctica de yoga. Si bien en esta ocasión no se indaga más allá en este campo de conocimiento se deja planteada la inquietud: sabemos que la búsqueda de artículos científicos en PubMed a partir del término “yoga woman” arroja 379 resultados.

### 3.2. EN EL CAMPO DE LA PSICOLOGÍA Y EL BIENESTAR: YOGA PARA EL ESTRÉS

También en el Benson Henry Institute for Mind-Body Medicine, Galvin, Benson, Deckro, Fricchione, Dusek (2006) fueron más allá de lo fisiológico, y demostraron la relación entre la práctica de la relajación y la capacidad de personas adultas sanas para manejar y reducir el estrés, y mejorar la cognición. El estudio evaluó si un programa de entrenamiento RR disminuiría los niveles de ansiedad, mejoraría la atención, el rendimiento de la memoria declarativa y/o disminuiría los niveles de cortisol salival en adultos mayores sanos. Participaron quince adultos de edad promedio 71,3 años, quienes fueron asignados aleatoriamente a un grupo experimental o uno control. El tiempo de reacción en una tarea de atención/psicomotora sencilla mejoró significativamente con el entrenamiento, mientras que no hubo mejoría significativa en las tareas complejas de atención, verbal, o pruebas de memoria declarativa visuales. Los niveles de ansiedad mostraron una reducción marginalmente significativa. En cuanto a los niveles de cortisol salival, todos los sujetos estaban dentro del rango normal-bajo y no cambiaron significativamente.

Un aporte relevante ha sido realizado por Sánchez (2011), identificando y analizando los resultados de 38 investigaciones sobre los efectos biopsicosociales de técnicas que requieren meditación y relajación, como el yoga. La revisión de literatura que realiza la autora ha sido un antecedente relevante para este estudio, ya que identifica estudios cuantitativos, cualitativos o mixtos, con muestras aleatorizadas, poblaciones diversas (infantil y adolescente, adultos y adultos mayores, pacientes clínicos, etc.) y también estudios experimentales que usan grupos control, desde mediados del siglo XX hasta nuestros días; y particularmente, nos ha conducido a investigaciones que abordan particularmente los efectos del yoga en diversos ámbitos de la vida humana.

Tang, Ma, Wang, Fan, Feng, Lu, Yu, Sui, Rothbart, Fan, Posner (2007) mostraron que personas que fueron sometidas a un programa de relajación de cinco días, presentaron menos ansiedad, estrés, depresión, enojo y fatiga, y mejor estado de ánimo que el grupo control que no fue sometido a tal programa. Con un enfoque similar, Telles, Singh, Yadav y Balkrishna (2012) realizaron un estudio en Haridwar, India, con 140 personas, de las cuales la mitad se sometió voluntariamente a un programa de yoga de una semana para aliviar el estrés, y la otra mitad estuvo en un grupo control. ANOVA demostró que los puntajes en el estado de ansiedad se redujeron significativamente después del programa de yoga, mientras que esto no ocurrió en el grupo control. Además, la diferencia del puntaje medio de ambos grupos en la medición post fue estadísticamente significativa. Lo mismo ocurrió con los síntomas de somatización del estrés. En el caso del estado de disconformidad, ambos grupos, experimental y control, mostraron una reducción después del programa de yoga, pero en el caso del grupo experimental, el cambio fue radicalmente mayor que en el grupo control. Además, los resultados mostraron diferencias significativas antes y después del yoga en factores asociados a la calidad de sueño, como el tiempo que tarda en dormirse, la cantidad de horas de sueño y número de veces que despierta durante la noche. En el grupo control no hubo diferencias significativas entre la pre y post prueba. Este estudio se realizó a través de cinco cuestionarios: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, Symptom Checklist-90-R, SF-12, Escala de Malestar y un Rating Sleep Questionnaire.

En el ámbito educativo, en Almería, España, se han realizado estudios que demuestran que la meditación tiene efectos en el desarrollo de habilidades cognitivas y psicosociales, particularmente mejora las habilidades sociales y reduce la alexitimia (Franco, De la Fuente y

Salvador, 2011), que es la ausencia de palabras para expresar las propias emociones, y se le considera como uno de varios posibles factores de riesgo que parecen aumentar la susceptibilidad a la enfermedad orgánica y ciertos tipos de comportamiento poco saludables (Martínez-Sánchez, Ato-García y Ortiz-Soria, 2003, citados en Franco, De la Fuente y Salvador, 2011), así como también, mejora el autoconcepto y la autorrealización (De la Fuente, Franco y Salvador, 2010).

Son diversos los estudios que se han realizado desde la psicología, especialmente con un enfoque cognitivo-emocional. Moulton (2008) realizó una investigación para evaluar los efectos de la meditación en el bienestar general, medido a través de indicadores cognitivos, y sus resultados dan cuenta de un efecto largo y positivo. También Brown y Ryan (2003) y Ahmadi (2010) han comprobado efectos del yoga y la meditación en el estado de ánimo, y en indicadores de calidad de vida y bienestar psicológico. Cadwell, Harrison, Adams, Quin y Greeson (2010) han demostrado los efectos a nivel de autoestima y autoeficacia.

En el campo de la psicología y el bienestar existe bastante más difusión científica en castellano sobre yoga que en el campo de las ciencias médicas, en la cual la gran mayoría de las publicaciones están en inglés. Si se realiza una revisión general de este campo de conocimiento, tal como se ha hecho aquí, vemos que las investigaciones sobre el yoga también apuntan a su función terapéutica y, particularmente la medición de su efectividad para reducir el estrés, la ansiedad, la irritabilidad, la fatiga y la depresión, esto es, las “clásicas” consecuencias de la forma de vida moderna, reflejando la influencia del discurso mediático del yoga en campo de la producción científica.

### 3.3. ALGUNOS HALLAZGOS ENCONTRADOS EN CHILE

En Chile son escasos los estudios realizados sobre yoga desde cualquier campo de conocimiento. Se han encontrado algunas tesis no publicadas en la Biblioteca Chilena de Yoga que dan luces de algunos aspectos contextuales que resultan de interés para establecer el estado del tema en el contexto estudiado, fundamentalmente, para consolidar a la psicología como principal disciplina interesada en nuestro objeto de estudio.

Pérez (2009) realizó un estudio tipo caso-control para medir los efectos de la práctica de Hatha Yoga en el bienestar psicológico, con una muestra de 176 personas entre 20 y 40 años de la zona oriente de Santiago, de las cuales 79 eran practicantes de yoga (casos), 66 practicaban gimnasia (control) y 31 no realizaban ninguna actividad física (control). Se aplicó a los sujetos de los tres grupos el cuestionario de Psicopatología OQ-45-2 (Lambert, Hansen, Umphress, Lunnen, Okiishi y Burlingame (1996) y el de Bienestar Psicológico BIEPS-A (Casullo, 1999)

Los resultados indican que la práctica constante de Hatha Yoga contribuye significativamente al incremento del bienestar psicológico, en cuanto el grupo de casos – practicantes de yoga por doce meses o más- obtuvo un mayor nivel de bienestar y menor nivel de psicopatología que los grupos controles. “Los sujetos que practican Hatha Yoga durante el período de tiempo de al menos un año, presentarían menor nivel de psicopatología, especialmente en la sintomatología ansiosa y depresiva, con respecto a los sujetos que no lo practican.” (Pérez, 2009:89).

Además, se encontraron diferencias significativas en la comparación de medias de los dos subgrupos de casos, es decir, entre aquellos que llevan tres meses o menos practicando yoga y aquellos que llevan doce meses o más. Esto indica que el incremento del bienestar psicológico y la baja psicopatología es producto de la práctica de Hatha Yoga y no una característica previa de los sujetos que tienden a elegir esta disciplina como actividad física.

Por otra parte, el grupo de casos presenta un nivel significativamente más bajo en dificultades de ejercer su rol social, y mayor aceptación de los ámbitos de sí mismo y sensación de control y auto-competencia, en relación a los grupos control, sin embargo, no hubo diferencias significativas en las medias entre quienes llevan practicando yoga por tres meses o menos y quienes llevan doce meses o más. Esto indica que estas variables son más bien una característica propia de los sujetos que eligen el Hatha Yoga y no un efecto de la práctica en sí misma.

También, los sujetos que practican yoga hace doce meses o más presentan menos dificultades en las relaciones interpersonales con respecto a los sujetos que practican gimnasia y también con respecto a los que se están iniciando en la práctica de yoga. Esto

indicaría que, eventualmente, el yoga practicado en un mediano a largo plazo sería favorable para las relaciones interpersonales.

Se podría pensar que la práctica constante del Hatha Yoga facilita las relaciones con otros seres humanos, que presentarían una disminución de las dificultades para mantener relaciones interpersonales y una mejora en el establecer buenos vínculos con calidez, confianza y empatía. (Pérez, 2009:86).

Como resultado del mismo estudio, en relación a la motivación que tienen los sujetos para practicar Hatha Yoga, indica que serían la búsqueda de desarrollo personal y espiritual, salud física y manejo del estrés. Es probable que la elección de esta disciplina tenga entonces un motivo social asociado a los malestares generados por el ritmo acelerado y demandante, y la forma de vida cotidiana en una ciudad capital como es Santiago de Chile. Los motivos señalados hacen prever que hay un grado de búsqueda terapéutica en la elección del yoga. El rol de los medios de comunicación y, en general, el funcionamiento del mercado del yoga, probablemente contribuyen también a esta elección.

Oda García (2007) realizó una tesis cualitativa en la que describe la experiencia de un grupo de niños y niñas institucionalizados que viven con el virus VIH en Santiago que participaron en un taller de Hatha Yoga. Las conclusiones dan cuenta de una percepción de mejoramiento de la calidad de vida en general, manifestada tanto en el ámbito de la salud y su percepción de la enfermedad, particularmente la integración y normalización ésta como parte de sus vidas, y una mejora en su manejo y expresión corporal, lo cual, a su vez, favorece sus interacciones y su relación con el entorno social, mejorando su afectividad y sus capacidades de relacionarse con otras niñas y niños y trabajar en grupo, mayor seguridad en sí mismos, actitud positiva y vitalidad. Por el carácter cualitativo del estudio, no es posible dilucidar si la percepción de bienestar se debe efectivamente a la práctica de Hatha Yoga, es probable que muchos factores asociados a ésta, como la relación que establecen con las personas instructoras, la evasión de la rutina médica y social que significa la realización de una actividad nueva y diferente, o el discurso motivacional que conlleva el taller, en su conjunto, tengan repercusión en la percepción manifiesta.

La Escuela de Kundalini Yoga de Chile Hari Nam acuña un cúmulo de tesis e informes de práctica de sus estudiantes, que dan cuenta del impacto subjetivo del yoga en distintos

ámbitos de la vida humana: la maternidad, la salud, la sexualidad, el trabajo, la escuela, etc.; así como también en distintos grupos sociales: mujeres, hombres, personas adultas, mayores, niños y niñas, y adolescentes, homosexuales, etc.; y distintas formas de practicar yoga: mantras, meditación, música, posturas corporales, etc. ([www.kundaliniyoga.cl](http://www.kundaliniyoga.cl)).

En general, los estudios en psicología que se han realizado también intentan descubrir los factores asociados a la práctica de yoga, y muestran que tiene efectos sobre la salud de las personas, y eventualmente, podría ser un efectivo instrumento terapéutico. En general, el yoga parece más eficaz para reducir los síntomas de la ansiedad, estrés y depresión, y demuestra efectos en diversas funciones cognitivas y en el bienestar subjetivo.

No obstante los resultados son evidentes, las conclusiones son todavía bastante ambiguas. McCall et al (2013), quienes han realizado una revisión de resultados clínicos recopilando, resumiendo y evaluando los hallazgos clave del yoga, sistemáticamente, para determinar la solidez de las pruebas en las condiciones de salud de las personas adultas. Basados en su trabajo y en los aportes realizados por Field (2011), quien también ha realizado una revisión sobre lo mismo, afirman a modo de síntesis:

(...) los resultados muestran que síntomas y trastornos psicológicos (ansiedad, depresión y el sueño), síndromes de dolor, condiciones autoinmunes (asma, diabetes y esclerosis múltiple), las condiciones inmunológicas (linfoma y cáncer de mama), las condiciones de embarazo, y pérdida de peso están todos afectados positivamente por el yoga [6]. Sin embargo, la calidad y dirección de las pruebas para la terapia de yoga no están claras. (p.1).

Las investigaciones y hallazgos que han obtenido los diversos campos científicos mencionados, particularmente la neurología, fisiología y psicología, no dicen ni menos explican mucho sobre el yoga como fenómeno social. No tenemos antecedentes que relacionen científicamente estos resultados o efectos del yoga en la salud con el acercamiento de muchas personas a esta disciplina. No podemos afirmar con certeza que la razón por la que muchas personas practican yoga sea el bienestar físico, mental y/o incluso espiritual que conlleva.

En definitiva, si bien este apartado da cuenta de la validación científica del yoga en cuanto terapia y como práctica efectiva en procesos fisiológicos, neurológicos, psicológicos y, consecuentemente con ello, en el bienestar y la salud de las personas, así como también su influencia en la disposición actitudinal en el plano de las interacciones, el sentido primordial de este capítulo es develar la hegemonía de las ciencias médicas y la psicología en el abordaje científico del fenómeno del yoga, y al mismo tiempo denunciar el sesgo de la mirada terapéutica y eventualmente feminizada, al igual que el mercado, sin perjuicio del reconocimiento de la utilidad práctica que seguramente poseen los resultados de las abundantes investigaciones en el campo del embarazo, la maternidad y junto con ello una multiplicidad de sintomatologías, patologías, trastornos y diagnósticos asociados a lo femenino.

Finalmente, se trata de imputar la sistemática ausencia de la sociología en el abordaje de un objeto de estudio de presencia indiscutible en la realidad social contemporánea, y por tanto ineludible desde el punto de vista de la observación empírica y el prisma analítico. Así también, este estudio pretende ser una aproximación a nuevos campos de conocimiento de fenómenos y realidades no convencionales en el mundo de la sociología, y un intento por incentivar el desarrollo de un marco teórico exploratorio.





## CAPÍTULO 4: EL YOGA COMO FENÓMENO PSICOSOCIAL, UNA LECTURA SOCIOLÓGICA

---

### 4.1. CUERPO, SUJETO Y SOCIEDAD: UNA PERSPECTIVA INTEGRADORA

La relación de las personas con el cuerpo es un objeto de estudio familiar para disciplinas asociadas a la actividad física, el deporte, la medicina y las ciencias de la salud, sin embargo, ha sido escasamente considerado en la teoría sociológica. De hecho, el cuerpo como objeto de análisis sociológico no emerge explícitamente en las propuestas teóricas clásicas, aunque lo abarcan tangencialmente en el análisis del individuo y la estructura social.

La relación entre individuo, cuerpo y sociedad se encuentra latente en el concepto marxista de obrero alienado. Su cuerpo es reducido a fuerza de trabajo al servicio del capitalismo, y su capacidad fisiológica para trabajar debe ser reproducida día a día en el ámbito doméstico, para su funcionamiento productivo. En Marx, el cuerpo es un elemento central, aunque no manifiesto, en cuanto es el “objeto” de subsistencia humana, que hace posible la función vital del hombre, el trabajo. Así, el cuerpo es un elemento que conecta al individuo con la estructura económica y social, el modo de producción (Marx y Engels, 1997; Marx, 1972; Engels, 1965). Al respecto, Le Breton (2011) sintetiza:

La relación física del obrero con el mundo que lo rodea, su apariencia, su salud, su alimentación, su vivienda, su alcoholismo, su sexualidad, la educación de los hijos, son temas considerados para mostrar sin complacencia las condiciones de vida de la capas trabajadores. (p.16).

Así también, en la medida que el cuerpo está asociado con el trabajo y la producción, en Marx, el cuerpo es masculino, no obstante el cuerpo femenino está en casa trabajando para generar las condiciones de reproducción de la fuerza de trabajo. El cuerpo femenino es aquel que “se hace cargo” del cuerpo masculino: su alcoholismo, sexualidad, alimentación, etc. En definitiva, en la sociología de Marx el cuerpo es un elemento solapado que conlleva la connotación sexista de su planteamiento.

La teoría sociológica clásica ha definido al individuo como actor social, cuyo cuerpo fisiológico adquiere sentido únicamente cuando se relaciona con la estructura social, cuando ejecuta la acción social o se enmarca en un hecho social, porque sólo entonces se posiciona como objeto de estudio de las ciencias sociales. Esto es, para la sociología no hay un ser individual corporal, éste queda reservado para el campo de estudio de las ciencias médicas, tampoco hay un individuo emocional, reservado para el campo de la psicología. En definitiva, en el análisis sociológico clásico está totalmente separado y polarizado el individuo y la sociedad, así por consecuencia, también está separado el actor social de su cuerpo físico, biológico, individual. El actor social tan sólo tiene un cuerpo social, o si se quiere, un campo social o una clase social. En definitiva, la teoría clásica lleva consigo latente una definición del cuerpo como un producto social.

La corporeidad no constituye el objeto de estudio aparte, sino que está subsumida por los indicadores vinculados a problemas de salud pública o a las relaciones específicas con el trabajo (...) el cuerpo es implícitamente un hecho cultural. (Le Breton, 2011:16-17).

Al contrario, una perspectiva posterior comporta la idea del ser humano como producto de su cuerpo. “Se trata de someter las diferencias sociales y culturales a la primacía de lo biológico” y junto con ello naturalizar las desigualdades de condiciones justificándolas a través del cuerpo. Así “el orden del mundo obedece a un orden biológico, con lo que lo único que se precisa es encontrar las pruebas en las apariencias del cuerpo” (Le Breton, 2011:17). Esto es, hombres y mujeres son diferentes por su cuerpo y, por tanto, su comportamiento social debe ser coherente con dichas diferencias. Esta perspectiva sobre cuerpo y sociedad constituye la génesis de la estructura sexista de relaciones sociales.

A partir de una mirada microsociológica, para el interaccionismo simbólico el cuerpo adquiere un rol esencial en cómo el ser humano construye su entorno social, sus vínculos, sus relaciones, por tanto, su capital social; mientras que la macrosociología lo ha integrado en sus análisis como una manifestación individual de la estructura social. Cómo se relaciona el individuo con su cuerpo es un reflejo de cómo se organiza la estructura social. El cuerpo es unificador de individuo y sociedad, en cuanto constituye una expresión de la sociedad, sus valoraciones, significados, creencias, ideologías, representaciones e incluso, su historia.

Así, la discusión sobre el cuerpo ha estado encausada por dicha polaridad, esto es: ¿El ser humano es producto de su cuerpo o el cuerpo es producto del ser humano?. Cada disciplina científica ha intentado hacerse cargo de una parte de la respuesta, “desmembrando” así el cuerpo en múltiples objetos de estudio, haciéndolo víctima de la especialización del conocimiento científico.

Luego, la sociología más contemporánea se ha ocupado del acercamiento del individuo y la sociedad: “la fisiología del cuerpo humano, en sus diferentes elementos, se estructura para la conservación de la vida, pero, al mismo tiempo, esta articulación estructural se encuentra en interacción con las estructuras psíquicas y sociales” (Pujal i Llombart y Mora, 2013:1185). En dicho contexto se enmarcan los intentos que abordan el cuerpo desde la subjetividad.

Freud plantea la corporeidad como producto de las relaciones sociales y de la historia social del sujeto, mediada a través del inconsciente, esto es, la constitución psíquica de los sujetos desempeña un papel determinante en la constitución de su cuerpo, además de las circunstancias exteriores o el entorno social. Dicha constitución psíquica tiene relación con el proceso de socialización, con la historia personal y social de la persona. Freud afirma que “en la vida psíquica la conservación de lo pretérito es la regla más bien que una curiosa excepción” (Freud, 1930).

Con todo, el cuerpo, lo psíquico y lo social están íntimamente vinculados en la vida de los sujetos y, por tanto, en el devenir de la sociedad. Sobre aquello, Sossa (2009) afirma que el cuerpo “es el lugar donde se da gran parte de la interacción, la socialización que genera consecuencias tanto en el yo como en el mundo” (p.186) La manera cómo los sujetos administran el cuerpo habla de cómo ven el mundo, sus intereses, significados y valoraciones, de sus esquemas cognitivos y emocionales, de las experiencias que han tenido, de cómo ha sido su vida cotidiana, y con ello, habla de cómo es el lugar donde nacieron y se desarrollaron, de su sociedad.

En definitiva, el cuerpo se concibe aquí como el sujeto, como su psiquis y su sociedad, y consecuentemente con ello el cuerpo se define y analiza a partir de la sociología, la psicología cognitiva y el psicoanálisis. Como plantea Mora (2015) el estudio de la relación cuerpo y

sociedad precisa de la articulación multidimensional: “el cuerpo es definido como el nodo que condensa la interacción humana entre lo orgánico, lo psíquico, lo social y lo ambiental” (p.992), y no se agota en ninguna de ellas. Este marco teórico para el abordaje del cuerpo favorece además, el análisis de la relación de las estructuras sexo/género en el escenario estudiado.

El cuerpo es a la vez un producto social y un creador de sociedad, y por ello, el cuerpo no escapa tampoco al análisis de la sociedad moderna capitalista y sus desigualdades, particularmente la desigualdad de las mujeres con respecto a concepciones hegemónicas de los roles femeninos y masculinos.

El cuerpo es una construcción de la sociedad moderna occidental, por tanto, de la sociedad mercantilizada y adquiere interés sociológico cuando se concibe como un recurso humano para desenvolverse en las diversas esferas sociales; toma sentido cuando es valorado dentro de diversos contextos sociales, en definitiva, cuando toma forma de capital, cuya administración condiciona el lugar que un individuo ocupa en el espacio social, y la posibilidad de diferenciarse y posicionarse en el juego social (Bourdieu, 1978). Así, los individuos deben producir su *capital físico*, utilizando el cuerpo como capital simbólico para adecuarse a las valoraciones y requerimientos sociales, y transformándolo incluso en capital económico y capital social (Bourdieu, 1978,1984).

Desde un punto de vista durkheimiano, el cuerpo adquiere sentido cuando su relación con el individuo se transforma en un hecho social, al igual como lo fue el suicidio, la disciplina escolar, el trabajo y la religión (Durkheim, 1995, 2004a, 2004b), entonces se transforma en un fenómeno sociológico. Para Durkheim “los individuos, sus cuerpos, son pasajeros y exiguos, es la sociedad la que permanece presente antes, durante, y después de una persona.” (Sossa 2009:180). En definitiva, el cuerpo se transforma en una expresión social del individuo, en una manifestación de la conciencia colectiva, y adquiere características cuantitativamente significativas, expresadas en regularidades. Esto es, para efectos de este análisis: el yoga.

El yoga se transforma en un problema de investigación cuando se configura como práctica social, esto es, una manifestación de cómo se relacionan las personas con la sociedad a través del cuerpo, y por qué la relación con el cuerpo se manifiesta mediante el yoga, es decir,

el yoga como poseedor de una funcionalidad social, esto por medio de elementos simbólicos, éticos, estéticos, religiosos y psíquicos.

El cuerpo es un espacio social por antonomasia: el cuerpo está condicionado por las distintas instituciones sociales, como la familia, la religión, la educación o el trabajo. Así, en el cuerpo los hechos sociales se hacen manifiestos en la vestimenta, la comida, la sexualidad, su relación con los otros, su relación con lo divino, etc.” (Sossa, 2009:178).

Así, el cuerpo participa también en la producción del habitus, y es una expresión de éste: “El habitus es, entonces, corporalizado, y la forma cómo la gente trata su cuerpo revela en profundidad las disposiciones del habitus” (Shilling, 1991:655), esto es, el cuerpo está implicado en la construcción del sistema cognitivo y la estructura motivacional, en definitiva, con la mente. Cuerpo, mente y sociedad están entonces conectados mediante el juego social (Bourdieu, 1984).

Refiriéndose a la perspectiva de Norbert Elias, Sossa (2009) afirma: “Elias ve cómo el cuerpo, por un lado, resulta moldeado, condicionado, por ideas propias de una época, y por otro, cómo este cuerpo comunica ciertos imaginarios y simbolismos” (p.185). Así, la historia de vida psicosocial de una persona se refleja en los padecimientos de su cuerpo, en su salud y su enfermedad, y en lo que hace o no hace para solucionarlos. Así también y, por consecuencia, el cuerpo refleja el cómo y dónde se sitúa una persona en la sociedad, en él se vislumbran efectos de su vida laboral, familiar y social, tanto si es rico o es pobre, es hombre o es mujer, por tanto, finalmente, el cuerpo es también un reflejo de las desigualdades sociales y de género (Pujal i Llombart & Mora, 2013).

El histórico orden social patriarcal legitima las desigualdades entre hombres y mujeres porque los fundamentos de la dominación jerárquica masculina que conlleva proceden de la voluntad divina y la tradición, esto es la figura del rey, y con ello, posteriormente, el hombre cabeza de familia. Este orden social es el que configura las concepciones sobre el cuerpo masculino y femenino, por tanto: “El cuerpo no es un dato anterior a la historia, ya que tanto la percepción y el conocimiento que tenemos del mismo, como su propio desarrollo se construye en condiciones históricas.” (Izquierdo, 2004:115).

Así, volviendo al origen clásico del análisis sociológico contemporáneo del cuerpo, en Weber, el nexo entre la ética protestante y el espíritu del capitalismo habría de expresarse también en la relación de los individuos con el cuerpo. La racionalización y burocratización de la sociedad moderna tendría su expresión en la forma cómo administran los actores sociales su cuerpo, cómo lo cuidan, cómo lo disponen racionalmente para el trabajo y la moralidad, en búsqueda de la salvación, y luego del lucro (Weber, 2007).

Al respecto, Sossa (2009) señala: “las sociedades modernas precisan de un hombre disciplinado, cuya templanza mucho tiene que ver también con los cuidados y los juicios que se tienen respecto del cuerpo, del propio cuerpo y del de los demás (...)” (p.181).

Con todo, los clásicos dan luces sobre una teoría sociológica del cuerpo, latente y meramente insinuante, pero hoy el cuerpo se manifiesta como un objeto de estudio emergente, y que podría construirse, eventualmente, sobre la base de una concepción unificadora del ser humano, como objeto y sujeto de la ciencia, como ser corporal, social, cultural, psíquico y emocional.

El yoga es un fenómeno sociológico en cuanto es una forma de expresión de representaciones sociales, modos de interacción y formas de establecer relaciones sociales, esto es, una manifestación del orden social. Así como la solidaridad es una manifestación social del fenómeno de la división del trabajo (Durkheim, 2004b), el yoga no sólo tiene un sentido dado por la individualidad propia de la práctica, sino que, por sobre todo, se trata de un fenómeno con sentido social.

Al igual como la división del trabajo es un fenómeno que se enmarca en el campo de la economía, y el suicidio parece ser un fenómeno motivado por un estado psicológico, sin embargo, ambos tienen un origen y una funcionalidad social (Durkheim, 2004a; 2004b), el yoga así como la actividad física es un campo amparado por las ciencias del deporte y la salud, sin embargo, proviene del tejido social y tiene una génesis y funcionalidad que va más allá de la medicina, el deporte y la psicología como disciplinas independientes unas de otras, es un fenómeno que se gesta, y al mismo tiempo impacta en la esfera social.

Al igual que el suicidio para Durkheim, el cuerpo es un fenómeno que tiene todas las apariencias de agotarse como un fenómeno individual, de ubicarse en la esfera más íntima de

la persona, sin embargo, en esa esfera individual actúa hacia y desde el individuo la fuerza de la estructura social.

#### 4.2. LA CONEXIÓN ENTRE LO PSÍQUICO Y LO SOCIAL

La sociología puede entender cómo se comportan los grupos y comunidades estudiando tanto las características psíquicas como los aspectos histórico-sociales que son compartidos por sus miembros. “De ahí que para leer la realidad debemos saber leer el movimiento constituyente de los sujetos (...)” (Zemelman, 2010:357).

El fenómeno del yoga, tal como se ha expuesto aquí, difícilmente se agota en una mirada puramente sociológica, ya que la lógica y construcción de un fenómeno social institucionalizado, mercantilizado, estructurado y estructurante, está intervenida necesariamente por aspectos subjetivos.

(...) la subjetividad es un proceso de constitución, debe concebirse como una categoría inclusiva de planes de observación y análisis, como puede ser lo micro y lo macro social, lo racional y lo irracional, en razón de que rompe con la lógica excluyente dominante de los límites entre disciplinas científicas (León y Zemelman, 1997:23-24).

El abordaje del sujeto tanto desde una perspectiva psíquica como social tiene sentido en cuanto ambas son permeables la una a la otra, esto es, las características psíquicas, subjetivas, cognitivas y emocionales son una construcción resultante de la interacción entre los elementos genéticos del individuo y su proceso de socialización desde la primera infancia y a lo largo de su vida, es decir, en gran parte, los individuos son el producto de su historia social; a su vez, estas características psíquicas tienen impacto en los comportamientos e interacciones cotidianas y, a la larga, en cómo establecen los sujetos sus relaciones sociales.

La forma como se articula la subjetividad y el proceso de construcción de sentido se relaciona con el modo cómo un individuo experimenta y representa la realidad en su mente, esto es, con su realidad psíquica. La fundamentación psíquica del objeto de estudio de esta investigación tiene un sustento psicoanalista y cognitivista.

Para los cognitivistas, la manera cómo funciona el pensamiento y las emociones es un antecedente explicativo del proceso conductual. Así, la psicología puede entender cómo una persona opera, actúa, reacciona e interactúa en la vida cotidiana conociendo cómo esa persona percibe la realidad. Para los psicoanalistas estas percepciones de la realidad no dependen prominentemente de la manera como se configuran los esquemas cognitivos de las personas sino que están determinadas por las formaciones pretéritas de la vida psíquica, es decir, las vivencias que a lo largo de la vida han ido quedando plasmadas en la mente inconsciente. Para Freud (1930) “en la vida psíquica nada de lo una vez formado puede desaparecer jamás” (p.6)

La percepción es el proceso mediante el cual un individuo otorga significado a las cosas del entorno en el que vive, reflexiona sobre ellas y se adapta conductualmente a la sociedad (Rodríguez, Assmar y Jablonski, 2004). Así, las actitudes, reacciones, disposiciones y discursos de los individuos son coherentes con la percepción que tienen de la realidad, esto es, con la configuración de su subjetividad.

Cómo una persona percibe la realidad tiene un antecedente explicativo en su propia historia social, cómo han ocurrido sus procesos de aprendizaje social, cómo se han forjado sus relaciones sociales, en definitiva, en su socialización. Para los psicoanalistas, lo relevante de todos estos sucesos no es como han ocurrido en realidad sino cómo han marcado al sujeto emocionalmente y cómo lo guían, inconscientemente, en sus acciones. Para éstos, lo mental es, en primera instancia, inconsciente.

Con todo, para efectos de esta investigación, la manera como se autodefinen cognitivamente los sujetos permite construir un perfil del sujeto social yogui desde el punto de vista de su autopercepción consciente, reflejada en su discurso, y el enfoque psicoanalista incita el entendimiento del papel del “inconsciente colectivo” en su conformación. Según Izquierdo (1998) el psicoanálisis ofrece una aproximación insustituible a las condiciones de estructuración del orden social patriarcal como producto aceptado, esto es, por qué las mujeres participan en la creación y reproducción de sus propias condiciones de sometimiento, sin embargo, para efectos de este análisis, esta perspectiva pretende sustentar la explicación de la constitución de un sujeto social femenino sin consciencia de sí.

Cuando se pregunta quién es el sujeto social yogui, qué desea y por qué lo desea se espera que el mismo sujeto social lo responda, sin embargo, éste puede hacerlo únicamente a



partir de la manifestación consciente de las y los practicantes de yoga, la cual queda reflejada en los hallazgos obtenidos de la aplicación metodológica de instrumentos de corte cognitivista. Sin embargo, se trata de una respuesta parcial de estas preguntas, porque además de las expresiones conscientes de los sujetos practicantes de yoga existe una dimensión inconsciente que explica el fenómeno y que los sujetos practicantes no son capaces de expresar conscientemente en sus discursos.

Esto es: ¿Qué buscan los sujetos con la práctica de yoga además de lo manifiesto y mediáticamente influenciado? La perspectiva psicoanalítica es una herramienta para explicar ciertos rasgos del sujeto social yogui, como por ejemplo, su prominencia femenina.

Así, las formas conscientes de definir y enfrentar la realidad, cómo se sitúan ante las distintas situaciones de la vida cotidiana, cómo evalúan la realidad, cuáles son los elementos de la realidad social que tienden a remarcar y valorar dan luces sobre la autopercepción del sujeto social yogui, sobre el autoconcepto social yogui y sus significaciones conscientes, esto es, los elementos que lo constituyen como comunidad, aquello que le otorga identidad social y sentido de pertenencia.

Sin embargo, Izquierdo (1998) dice que “ni los objetivos conscientes, ni los obstáculos externos son el punto de partida para nuestra toma de decisiones debido a la existencia de elaboraciones inconscientes”. La decisión de practicar yoga, que los sujetos tomaron en algún momento de su trayectoria vital, tiene un correlato en su discurso consciente, el cual se analiza aquí desde las significaciones y autodefiniciones cognitivas, sin embargo, los “verdaderos motivos” de dicha decisión se manifiestan en las expresiones inconscientes del sujeto social yogui.

De la misma manera como el psicoanálisis intenta explicar por qué muchas mujeres permanecen voluntariamente en condiciones de opresión y sufrimiento, intenta explicar por qué muchas mujeres y algunos hombres practican yoga.

El abordaje del cuerpo como objeto de estudio evidentemente ligado a la práctica de yoga, permite explicar los motivos inconscientes del sujeto social yogui, en cuanto éste, el cuerpo, es definido a partir de una perspectiva integradora del sujeto, la psiquis y la sociedad. Esta concepción más contemporánea del cuerpo, que intenta indiferenciarlo de lo psíquico y

lo social resuena con los planteamientos del budismo zen respecto del ser humano, la idea del sujeto mimetizado con el universo, con el “todo”, la destrucción de la separación entre lo objetivo y lo subjetivo, con la ruptura del método científico que intenta diseccionar los objetos en partes para poder estudiarlos -incluido él mismo-, de esta forma tan occidental, esto es, positivista, de acercamiento a la realidad, con la tendencia a separarse y posicionarse por sobre el objeto de estudio, y con ello destruir su naturaleza. Con esta manera de “creerse omnipotente” abstrayéndose de la realidad, de la naturaleza, de todo, para poder observarlo, analizarlo y conocerlo.

La integración de lo físico, lo psíquico y lo social, la indiferenciación del sujeto con el objeto, es una manera no científica de acercamiento a la realidad, un modo Oriental. Suzuki y Fromm (1964) han llamado a esta forma precientífica, metacientífica o anticientífica, y afirman que la mentalidad occidental es “analítica, selectiva, diferencial, inductiva, individualista, intelectual, objetiva, científica, generalizadora, conceptual, esquemática, impersonal, legalista, organizadora, impositiva, auto-afirmativa, dispuesta a imponer su voluntad sobre los demás”, mientras que la forma de acercamiento a la realidad de los orientales es “sintética, totalizadora, integradora, no selectiva, deductiva, no sistemática, dogmática, intuitiva (más bien, afectiva), no discursiva, subjetiva, espiritualmente individualista y socialmente dirigida al grupo.” (p.13).

Esta perspectiva totalitaria del ser humano integrado con el todo resuena a su vez con la idea psicoanalista de la búsqueda de la felicidad, esto es, el encuentro con el placer y la evitación del dolor volviendo a tener la sensación de que no existe el mundo externo en el que brotan todos los sufrimientos y dolores asociados al apego y la separación. Esto es, la idea del placer y la felicidad propia del narcisismo de la primera infancia, durante e inmediatamente después del vientre materno, cuando el bebé no sabe que hay algo más que él en el mundo y, por tanto, no ha identificado las fuentes de separación y sufrimiento, hasta que descubre a su madre, fuente de placer cuando está con él y a la vez, fuente de dolor cuando la ve alejarse de él, aquello que Freud llama sentimiento oceánico, la idea de ser una gota en el océano, de ser parte de un todo (Freud, 1930) Este marco conceptual será un fundamento esencial a lo largo del análisis de la psiquis y el cuerpo del sujeto social yogui.

#### 4.3. CAPITAL SOCIAL YOGUI, UN ANÁLISIS CUALITATIVO

¿Por qué las personas comienzan a practicar masivamente el yoga y no otra actividad? ¿Qué motivo social hay en el incremento masivo de la práctica de yoga? ¿Qué buscan y qué encuentran las personas practicantes de yoga? ¿Qué significado social tiene la práctica de yoga y cómo se manifiesta?

Con todo, lo primero que creemos pertinente de conceptualizar, es el concepto de relaciones sociales, en cuanto respuesta tentativa a estas preguntas de investigación, es decir, en cuanto planteamientos hipotéticos y, por tanto, objeto de estudio. Esto es, el yoga no es un fenómeno psicológico, terapéutico, religioso ni espiritual, es un fenómeno sociológico en cuanto hay un motivo social en el acercamiento de las personas al yoga como disciplina, como práctica social, como mundo social, y como tal, aquello que explica el significado social del yoga son las relaciones sociales, es decir, aquellas relaciones que encuentran las y los practicantes en el mundo del yoga, aquellas relaciones que incitan a “entrar” en dicho mundo, aquellas relaciones que se constituyen de la práctica de yoga, y con mayor particularidad, aquellos atributos, rasgos y recursos que conllevan dichas relaciones sociales.

Las relaciones sociales son la explicación del fenómeno social del yoga, hay “algo” que conllevan las relaciones sociales de las y los practicantes de yoga y se pretende descubrir qué es. En definitiva, el concepto de relaciones sociales, al constituirse como elemento central en el marco teórico de esta investigación genera nuevas preguntas.

En el marco de la sociedad capitalista, las relaciones sociales constituyen un tipo de capital, y como tal, son un instrumento de inversión y acumulación. Para Bourdieu (1986), las redes personales son producto de estrategias de inversión, individuales o colectivas, consciente o inconscientemente dirigidas a establecer o reproducir relaciones sociales útiles o utilizables. Para él, las relaciones sociales poseen un carácter estratégico, y las acciones relacionales de los agentes implican una búsqueda de ganancia en el juego social.

En definitiva, la posesión de capital social define un nivel de beneficios sociales y, por tanto, es un bien altamente deseado. El capital social fomenta la vida colectiva en cuanto la búsqueda de proximidad y reciprocidad, como una labor consciente o inconsciente de

perpetuar y potenciar las redes personales valoradas. Con todo, ¿qué es lo que desean y encuentran las personas practicantes de yoga en sus relaciones sociales?

Según García-Valdecasas (2011), la posesión de capital social está dada necesariamente por la pertenencia a redes de relaciones, sin embargo, pertenecer a una red de relaciones no necesariamente implica la posesión de capital social, porque un individuo podría ser parte de una red de relaciones sociales que no le proporciona recurso alguno. En definitiva, en la medida que las redes sociales significan recursos disponibles, se constituyen como capital social. Por consiguiente, cuando se pretende analizar el capital social es pertinente observar los atributos relacionales y, particularmente, los recursos que comportan.

El yoga se constituye como un campo social, esto es, un espacio de conflicto entre actores enfrentados en un juego social por los recursos disponibles en dicho campo (Bourdieu, 1984) A partir de Bourdieu el campo del yoga está constituido por capitales de distintos tipos: económico, social, cultural, simbólico, y los sujetos practicantes se mueven en el campo procurando conseguirlos. ¿Cuáles son los recursos que mueven a las y los practicantes de yoga?, ¿Quiénes ostentan una posición dominante en el campo yogui y qué capitales han conseguido para hacerlo?. Siendo un campo cuantitativamente femenino, ¿Cómo se manifiestan las diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres en el campo yogui?, ¿Cuáles son los recursos femeninos y masculinos que se configuran en el campo yogui?, ¿Cómo se relaciona el campo del yoga con otros campos sociales en la sociedad moderna capitalista?

Para efectos de este análisis, el campo del yoga, que muchas veces será referido como el “mundo” del yoga, haciendo caso de la constitución social, psíquica y cultural que comporta, significa un recurso social y, por tanto, se constituye como una fuente de capital social, entonces ¿cuáles son los atributos y recursos sociales que obtienen las personas en el mundo del yoga?, ¿por qué las personas practicantes de yoga eligen dichos recursos y no otros que provienen de otros mundos sociales o disciplinas?

El presente análisis no es un análisis reticular en cuanto no interesan atributos de red como la densidad, cohesión o la forma de los grupos a los cuales pertenecen los sujetos estudiados, lo que interesa son los atributos cualitativos de los vínculos personales que poseen, es decir, importa cómo son los vínculos, qué recursos de intercambio sostienen, cómo se han establecido y cuál ha sido su historia, enmarcada en un proceso personal de los sujetos,

en relación a la práctica del yoga. En primer lugar, interesa la relación yoga y relaciones sociales desde una perspectiva histórica, para conocer bajo qué condiciones relacionales emerge la práctica del yoga, y cuáles son los motivos sociales que conlleva la práctica. Por otra parte, interesa saber cómo y bajo qué definiciones, las relaciones personales constituyen una fuente de capital social, esto es, ¿cómo definen las y los practicantes de yoga el capital social y cómo lo administran? ¿Cuáles son los recursos sociales que valoran? ¿En qué medida el yoga es una práctica que encamina a los sujetos a construir y potenciar su capital social?

Según Bourdieu (2000), para que las relaciones se traduzcan en capital social, éstas deben tener un grado de institucionalización, esto es, van más allá de una mera cercanía física o difusa, sino que se manifiestan a través de un “nombre”, tienen una existencia “cuasi real”. En el contexto de esta investigación, dicha institucionalización se la da el yoga.

Según Ramírez (2005) “no es meramente una red amplia de conocidos o vecinos, a los que las reglas de cortesía obliguen a cierto trato recíproco. Para que esta red tenga efectos de capital debe ser capaz de movilizar recursos” (p.24). En ese contexto, ¿cuáles son los recursos que proporcionan las relaciones personales de las y los practicantes de yoga? ¿Cómo definen ellas y ellos su propia red de relaciones y recursos sociales?

Según Morán (2010), la red de relaciones personales de los individuos determina un conjunto de recursos sociales como colaboración, apoyo, consejo, control e influencia. Según varios autores, también se traducen en sustento económico, afectivo, oportunidades de acceso laboral y movilidad en el mercado de trabajo (Granovetter, 1973, 1974; Burt, 2003).

La presencia de capital social y su acumulación se relaciona con un abanico amplio de beneficios y posibilidades para individuos y sociedades en aspectos como el logro educativo y ocupacional, la salud física y mental, la reducción de las tasas de delincuencia, el acceso al mercado o la movilidad y logro laboral, además de las relaciones familiares y afectivas. Se refiere también a un conjunto de valores interconectados con la dignidad de la persona humana, tales como la autoestima, autodeterminación, libertad etc. (Morán, 2010:7).

En el ámbito del empleo, las redes sociales resultan especialmente relevantes. Para López-Roldan y Alcaide (2011), las relaciones sociales son clave para definir las trayectorias

laborales de los sujetos. Según estos autores, los mecanismos tradicionales y formales para encontrar empleo, como anuncios en el periódico, Internet, bolsas de trabajo, etc., son muy sensibles a variaciones en la economía y el mercado del trabajo, pudiendo verse reducida su efectividad en épocas de crisis, en cambio, las relaciones sociales, contactos, información y recomendación constituyen mecanismos más sólidos (Ibáñez, 1999; Canteros y Espinoza, 2001, citados en López-Roldán y Alcaide, 2011). Nos preguntamos entonces: ¿Es el campo del yoga un recurso desde el punto de vista laboral y social? Y si es así, ¿Reproduce el campo del yoga las desigualdades de género propias de la estructura laboral hegemónica?

Así, las relaciones familiares, de amigos, conocidos, laborales, etc. son importantes para definir la posición en la que se ubica un sujeto en la sociedad. Siguiendo a Bourdieu (1986), cómo se posiciona un sujeto en los distintos campos sociales tiene relación con cómo configura su capital social. La visión del autor define el capital social como un cúmulo de recursos sociales, reales o potenciales que están ligados a relaciones durables y más o menos institucionalizadas, de conocimiento y reconocimiento mutuo, que le permiten a un sujeto acceder a beneficios dentro de un campo social, lo cual lo posiciona diferenciadamente en dicho campo. Esto es, mientras más capital social posea mejor podrá posicionarse, y obtendrá mayores beneficios. Así, la definición de Bourdieu sobre la acumulación de capital social apunta a la idea de establecer relaciones sociales que sean útiles en cuanto canalizan el acceso a recursos y beneficios de tipo económico, cultural y/o simbólico.

Para Putnam (2002), el capital social traducido en las redes sociales y normas de reciprocidad concomitantes, aparece en formas y tamaños muy diferentes, y sirve para usos distintos. Así, por ejemplo, pueden haber sujetos que poseen relaciones más vinculantes y exclusivas, y contarían con una red que favorece la reciprocidad específica, identidad grupal, sentido de pertenencia y solidaridad, pueden contar con más apoyo psicológico, afectivo y doméstico. Este tipo de redes son efectivas para “salir del paso”, como señala Xavier de Souza Briggs (citado por Putnam, 2002); en cambio, aquellos sujetos que posean mayormente relaciones inclusivas o “puente” tienen la posibilidad de establecer enlaces con activos externos, acceso a más y variada información, refuerzan la amplia asociatividad y son efectivas para “salir adelante”, dice Souza Briggs. Al respecto, ¿Qué tipo de redes constituye el campo del yoga y cómo se manifiestan?

Morán (2010), en el mismo contexto, define el capital social desde un plano subjetivo:

(...) en el plano subjetivo el capital social está compuesto por valores y actitudes que influyen en las relaciones entre individuos (...) ayudan a las personas a trascender de relaciones conflictivas y competitivas hasta obtener la conformación de relaciones de cooperación y ayuda mutua. (p.5).

Pretendemos aquí articular la relación entre el yoga y el capital social, mediante el estudio de las relaciones personales. Las características de la red de relaciones personales de los sujetos que practican yoga en el entorno estudiado, interesan en la medida que la composición y las características de éstas constituyan un tipo de capital social eventualmente distintivo, y puedan utilizarse para realizar predicciones.

Así, emergen nuevas preguntas: ¿qué transformaciones ocurren en las redes personales de los sujetos practicantes de yoga a lo largo de su historia social? ¿Qué cambios ocurren en sí mismos, en sí mismas, en sus entornos sociales, sus actitudes, disposiciones, hábitos y conductas interaccionales? ¿Cómo se manifiestan esos cambios?. Y si tenemos en cuenta que el yoga interesa sobre todo a mujeres, deberíamos preguntarnos sobre si las características de estos cambios, así como el capital social, tienen género.

En definitiva, para efectos de este análisis, interesa develar los recursos de apoyo que sostienen las relaciones sociales, porque éstos definen la materia prima como se manifiesta el capital social en las redes sociales personales de hombres y mujeres. Queremos saber en base a qué recursos se posicionan las mujeres y los hombres en el campo yogui, qué tipo de capitales definen las desigualdades o igualdades, y cuáles son las diferencias que se crean o recrean. Para ello, creemos preciso preguntarse ¿qué es aquello que vincula fundamentalmente a las y los yoguis con su red personal?, ¿Cuáles son las motivaciones que vinculan a unas y a otros con el campo yoguis?

Con todo lo anterior, y en vista de los antecedentes de género en relación a la práctica de yoga, ¿Por qué el yoga es una disciplina de participación mayoritariamente femenina?, ¿Qué hay en la realidad social femenina que no hay en la masculina, y que las vincula a ellas más que a ellos con la práctica de yoga?

El modo como se intenta aquí dar respuesta a estas interrogantes se fundamenta en el enfoque cualitativo del análisis de redes sociales. Para describir cuál es la tónica de dicho análisis será pertinente hacer referencia al que desarrollan Claire Bidart y Patrice Cacciuttolo (2009) al estudiar las redes sociales de los jóvenes de Caen, Francia, en la década de los noventa y principios de siglo. Ellos realizaron un estudio longitudinal en el que observaron las variaciones en las redes sociales de los sujetos a lo largo de doce años, fijándose particularmente en el *motivo* que sustentaba las relaciones y su evolución. Esta perspectiva constituye una referencia para este estudio en cuanto el enfoque de redes sociales se focaliza en el contenido de las relaciones y no en la forma o estructura. En ese sentido, los autores reivindican la naturaleza de las relaciones sociales, señalando que “los contenidos y las cualidades de los vínculos están precisamente implicados en el devenir de las redes y en sus estructuraciones” (p.179). Así, la sustancia que vincula a un sujeto con otros es la unidad básica de una estructura social, y por tanto, constituye su génesis.

Si pensamos en una definición técnica y estructural de redes sociales, éstas se mueven, cambian, se extienden, se comprimen, tienen vida como tales. Entonces, este estudio, en rigor, no trabaja con redes sociales, porque no interesa su estructura, su cohesión, su forma, sino más bien trabaja con un conjunto de relaciones sociales personales, cada una con sus cualidades. Lo importante de esta perspectiva son las cualidades comunes que podamos descubrir en las redes personales de un grupo de sujetos que practican yoga en un determinado espacio social, es decir, eventualmente podremos definir tipologías relacionales del grupo estudiado, concretamente, tendencias motivacionales en el establecimiento de relaciones sociales, o historias relacionales comunes.

Como bien señala Michel Grosseti (2009) “una relación social no es sólo una construcción metodológica, ella es además una realidad compleja vivida y percibida por los actores sociales” (p.45) y por eso interesa estudiar cómo se construyen las relaciones personales, cómo nacen, en qué contexto y sobre la base de qué motivo se originan. Es posible que el origen cualitativo de las relaciones explique en gran parte la evolución de éstas.

La importancia del motivo de las relaciones sociales radica, particularmente en que, en la medida que éste cambia sistemáticamente a lo largo del tiempo, eventualmente variaría también la estructura de redes, y con ella, la estructura del capital social. Se abordará la



génesis de esas posibles variaciones y, en definitiva, la asociación que tienen las transformaciones de la vida social de los sujetos con la práctica del yoga. Esto dejará abierto el campo de investigación a un punto de vista reticular, desde diversos enfoques.

#### 4.4. EL FENÓMENO DEL YOGA EN CUANTO SUJETO SOCIAL

El concepto de subjetividad colectiva proporciona una herramienta para definir y analizar el fenómeno social del yoga en cuanto permite comprender el “proceso de articulación de significados que se vincula con las formas de dar sentido y desarrollar acciones” (Retamozo, 2009:104).

La conformación del fenómeno social del yoga, en cuanto producto de la intersubjetividad expresada en la práctica, tiene sentido a partir de la constitución histórica de sujetos sociales, esto es, el producto social de la experiencia individual históricamente compartida.

Así, el fenómeno social del yoga lo es en cuanto emerge de procesos de formación de sujetos colectivos, esto es, de la confluencia de subjetividades compartidas en espacios comunes, entendidos como historias, experiencias, visiones de mundo, creencias, valoraciones de la realidad.

Entender la subjetividad como una configuración permite concebirla como un proceso móvil que articula elementos (códigos) heterogéneos (cognitivos, emotivos, éticos, estéticos, etc.) para revestir de significado a situaciones particulares. (Retamozo, 2009:105).

El componente histórico es esencial, porque permite que las colectividades construyan y se apropien de sentidos comunes, que expresen y objetiven en la experiencia compartida sus propias subjetividades.

La historia común es la antesala de la construcción de sujetos sociales porque es ahí donde se conforman los significados y sentidos compartidos, desde donde emergen y donde se reproducen las relaciones sociales e instituciones.

La realidad histórica se concibe como una pluralidad de proyectos de vida social con virtualidad para ser construidos. En esta dirección, la voluntad social de praxis consiste en una ´subjetividad en proceso de ampliación a medida que se enriquece la capacidad de apropiación-construcción´ (León y Zemelman, 1997:27).

El yoga sería el espacio donde confluyen los significados que los sujetos encuentran en su vida cotidiana, sería la manifestación de sentidos compartidos expresados en el lenguaje, disposiciones, acciones. Sería la construcción objetiva de las subjetividades colectivas y, con todo, constituye el espacio donde se generan las condiciones de producción y reproducción de sentidos y voluntades colectivas, la praxis.

La reproducción del orden social no puede ser concebida como mera imposición de las clases dominantes, sino que debe abrirse a la investigación de las formas en que se reproduce el orden mediante las prácticas, cómo se fijan las condiciones que hacen posible la acción y los modos de producción de subjetividades. A su vez, también es necesario dar cuenta de los espacios abiertos y creados por los sujetos para las acciones y la producción de significaciones que ponen en cuestión la naturalidad y temporalidad hegemónica del orden social, para abrir terrenos de disputa (Retamozo, 2009:104).

El sujeto social que se intenta construir aquí, el sujeto practicante de yoga, posee entonces una historia que lo produce como tal, y que posibilita su existencia. La observación y análisis de este sujeto social debe considerar entonces la plasticidad, dinámica y complejidad de la realidad que lo produce, comprender los procesos y contenidos ligados a la vida de quienes lo construyen (León y Zemelman, 1997).

En términos metodológicos, es necesario analizar diferentes ámbitos de la subjetividad individual: la familia, el grupo de trabajo, el grupo de pares, la comunidad y grupos de referencia, ya que a partir de estos se van constituyendo los planos colectivos, y con ellos, un posible sujeto social (León y Zemelman, 1997). Y en términos de discurso y lenguaje, recoger y analizar el sentido de las metáforas, en cuanto “estructuras penetrantes e indispensables de la comprensión humana, mediante las cuales captamos figurada e imaginativamente el mundo” y en la consideración que “no sólo hablamos en metáforas, sino que además pensamos

y conceptualizamos la realidad social en metáforas. Y estas metáforas condicionan también nuestra acción.” (Crespo y Soldevilla, 2001:79).

Así, habría que observar la historia de hombres y mujeres, por ejemplo, para comprender que el sujeto social practicante de yoga sea mayoritariamente femenino, y qué hace que siendo el yoga un fenómeno masculino en sus orígenes, hoy día en Occidente sea un fenómeno femenino. ¿Qué hay en la historia femenina occidental que deriva en la expresión social a través de la práctica de yoga? Por ejemplo, ¿Qué elementos de subjetividad colectiva emergen de la relación de las mujeres con el espacio doméstico y de su proceso histórico de inserción social y laboral?, ¿Tiene relación este fenómeno con la manera como está constituida la estructura social de relaciones de género en Occidente y particularmente en Chile?

¿La práctica de yoga, en cuanto praxis, produce un reconocimiento intersubjetivo de las mujeres, configura un “nosotras”, define una identidad colectiva? Así, esta conceptualización abre las puertas, por una parte, al análisis del alcance del fenómeno del yoga como sujeto social y, al mismo tiempo, al análisis de género.

En definitiva, a partir de esta conceptualización ¿Podría, eventualmente, plantearse un modelo de análisis de “nuevas formas de expresión social de las mujeres”?, y el fenómeno del yoga, en cuanto sujeto social, como representación de éstas. Se trataría de una búsqueda subjetiva de recursos sociales, que tendría un sentido latente de reivindicación, crítica social, emancipación de “nuevas formas de opresión”, es decir, diversas formas de regulación/control, que van más allá de las relaciones de producción, clase o desigualdad, y que construirían identidades colectivas, también “nuevas víctimas” del sistema capitalista (Boaventura de Sousa Santos, 2001).

Se trata de sujetos sociales que intentan construir un nuevo paradigma social en el que el elemento central no es el mercado, la dominación y la riqueza, el lucro y el materialismo, en definitiva, las relaciones sociales de producción, como forma de regulación y ordenamiento de la sociedad moderna. Se trata de una crítica latente al modo alienante como se vive en la sociedad moderna, las formas de definir y configurar el bienestar de todas las personas y grupos. Todo esto, paradójicamente, desde el mercado del yoga.

En ese sentido, se plantearía como una crítica latente al convencionalismo de los movimientos sociales y sus formas de reivindicación social, cuya lucha se hace en nombre de un futuro mejor, de una sociedad por construir. “Al contrario, la emancipación por la que se lucha, tiene como objetivo transformar lo cotidiano de las víctimas de la opresión aquí y ahora y no en un futuro lejano.” (Boaventura de Sousa Santos, 2001:178).

Así, las “nuevas formas de reivindicación” no se manifiestan necesariamente en forma de demanda social, sino en estilos de vida, en la praxis, en la vida cotidiana, donde la subjetividad se superpone frente a la ciudadanía. La emancipación no es política sino social y cultural, y son la expresión de una democracia participativa cristalizada a través de intersubjetividades, a diferencia de la democracia representativa tradicional construida por la lucha ciudadana. (Boaventura de Sousa Santos, 2001).

Así, no se trata de movimientos de género, ni de clase, ni de grupos minoritarios, se trata de movimientos de intereses, pero no son intereses que puedan ser satisfechos a través de la concesión de derechos ciudadanos, sino mediante la construcción social de la realidad. Según Boaventura de Sousa Santos, “una reconversión global de los procesos de socialización y de inculcación cultural y de los modelos de desarrollo (...)”. (Boaventura de Sousa Santos, 2001:180).

La masificación e institucionalización de la práctica de yoga conformaría entonces un sujeto social que eventualmente impulsaría nuevas formas de movilización social, es tal vez, incipientemente, un movimiento social, sin embargo, y como todos, no está exento de la amenaza opresiva del mercado, de hecho, su constitución ocurre en el contexto del mercado del yoga. No plantea explícitamente intereses específicos de un grupo social como las mujeres, los trabajadores, los estudiantes, los homosexuales, sino más bien se trataría de un movimiento que nace de la subjetividad colectiva. Así, no obstante el “movimiento yogui” está motorizado por población mayoritariamente femenina, no necesariamente es un movimiento feminista; si bien lo componen trabajadores y estudiantes, no necesariamente tiene las características reivindicativas de un movimiento social tradicional, como el movimiento obrero.

Con todo, ¿En qué medida el sujeto yogui constituye un sujeto social y cuál es su alcance en cuanto sujeto portador de procesos de cambio social?, ¿Quién es y cómo es el sujeto

social yogui?, ¿Qué características de sexo y género posee?, ¿Puede definirse el fenómeno social del yoga, como se ha descrito hasta aquí, como movimiento social?, ¿Cómo se manifiestan en el “movimiento yogui” las nuevas formas de opresión y cómo se configuran nuevos modos de reivindicación y emancipación?



## CAPÍTULO 5: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

---

### 5.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La práctica de yoga es un fenómeno sociológico en cuanto posee una historia institucional propia, primero en el contexto de las sociedades patriarcales hindúes y orientales donde nace, se define y se desarrolla históricamente desde antaño, y luego en la sociedad occidental, donde se ha configurado como un fenómeno de masas en el siglo XX, en el contexto de estructuras de relaciones sociales sexistas y desiguales, y, particularmente en Chile, cuya masificación ocurre en un período posterior a la dictadura militar, construcción social de una democracia debilitada y capitalismo exacerbado.

Como objeto de estudio sociológico, interesan sus manifestaciones macro y microsociales, esto es, en una primera instancia, en sus manifestaciones cuantitativas, estructurales, institucionales e históricas, que han comenzado a establecerse en base a la revisión de literatura, antecedentes y fuentes diversas, posteriormente a través del dato empírico. Luego, interesa su correlato a nivel psíquico, comportamental, interaccional y relacional, objeto que es abordado a través del trabajo de campo.

No interesa desarrollar un análisis comparativo del yoga con otras prácticas, ni determinar sus efectos. No interesa tampoco validar la práctica del yoga, difundir sus beneficios o maleficios, ni destacar actores sociales particulares, sino develar la significación social del yoga desde la perspectiva de las y los practicantes, y plantearlo como un fenómeno sociológico, intentando responder esencialmente a ¿quiénes practican yoga, cómo son y por qué el yoga? Esto es, construir al sujeto social que da forma al fenómeno del yoga en Chile, desde lo estructural, sus características sociodemográficas y socioeconómicas, su posición social en el entorno, hasta sus perspectivas subjetivas, psíquicas, comportamentales y relacionales, porque constituyen la sociogénesis del fenómeno social del yoga.

El yoga, en cuanto práctica social, devela un abundante nicho de inquietudes y preguntas que abarcan integradamente distintos campos disciplinarios y enfoques. Así, las

personas que se acercan al yoga tendrían un perfil social que se quiere develar en este estudio: dónde viven, cuál es su origen social, cómo son sus familias, su historia educacional y laboral, formal e informal, etc. Por otra parte, a partir de la microsociología y la psicología social, se intenta dar una mirada fundamentalmente a partir del interaccionismo, que invita a sospechar e hipotetizar formas de vida, historias de vida, esquemas de representación social de la realidad, maneras de definir y forjar el capital social, motivaciones psíquicas que se manifiestan en modos de interpretar y enfrentar la realidad, que están asociados a su acercamiento y experiencia con el yoga, no necesariamente como formas particulares y exclusivas de las personas practicantes de yoga, pero que dan cuenta de un fenómeno que tiene un antecedente y una significación social, no sólo a nivel histórico e institucional y no sólo cuantitativamente, sino también en el campo de las representaciones y comportamientos sociales.

¿Por qué las personas que practican yoga decidieron practicar ésta y no otra disciplina? ¿Por qué se quedaron en el mundo del yoga, por qué continúan practicando? ¿Qué hay en el mundo del yoga que atrae y retiene a las personas practicantes? ¿Se trata de razones psíquicas, emocionales, familiares, sociales, económicas? ¿Qué significa el yoga para mujeres y hombres? ¿Por qué el yoga interesa sobre todo a mujeres? ¿Qué antecedentes históricos caracterizan a quienes practican el yoga? ¿Qué relato social hay detrás del yoga?

Se pretende conocer las representaciones que tienen los sujetos que se han acercado al yoga, es decir, están dentro del mundo del yoga, ya sea que practican yoga en su vida cotidiana en los centros estudiados, con cierta frecuencia y continuidad en el tiempo; imparten clases de yoga como instructoras o instructores; estudian en la academia de yoga; o trabajan en alguno de los centros como empleados administrativos/as (repcionista, controlador/a de ticket, bibliotecaria, etc.), siendo la práctica en alguno de estos centros el factor de inclusión como informantes.

La fase cualitativa de este estudio pretende indagar en la vida personal y social de los sujetos, sus emociones y experiencias, motivaciones y representaciones; su historia con el yoga, el contexto de su acercamiento y vinculación, qué ha significado en sus vidas, desde una perspectiva integral. Luego, interesa la forma de desenvolverse en su entorno y establecer relaciones sociales, los recursos sociales de los que se valen para construir sus redes



personales, y en definitiva, la definición cualitativa de su capital social, llevando así la mirada de la práctica del yoga hacia sus manifestaciones microsociales.

La mirada psicológica del fenómeno del yoga intenta dilucidar cómo funciona el pensamiento y la psiquis de los sujetos practicantes. Las personas perciben, evalúan y experimentan la realidad de manera diferenciada, única y subjetiva, y comunican cotidianamente dicha subjetividad mediante actitudes y comportamientos, construyendo así su propia realidad (Hernández, 2010), el acercamiento a la práctica de yoga sería un reflejo de dicha construcción. Así también, el contexto social y cultural en el que se desenvuelven, sus interacciones y experiencias van moldeando sus esquemas perceptivos, de manera que una persona posee modos de definir y enfrentar la realidad según incorpora en su vida determinadas prácticas sociales. Se pretende saber entonces el correlato psicológico de la práctica social del yoga.

Intentando fortalecer la perspectiva microsocial del fenómeno, interesan entonces, aspectos psíquicos y emocionales asociados a la práctica, eventuales patrones comunes en las formas de percibir y enfrentar la realidad de las y los practicantes, ya sea como característica de los sujetos que eligen el yoga, o como consecuencia de la práctica. Sobre esto último nos dará luces el análisis de las variables frecuencia y tiempo de práctica. Esto pretende develar la fase cuantitativa de la investigación.

Por la necesidad de abordar el objeto de estudio desde la perspectiva de los sujetos que experimentan la realidad social del yoga, se considera pertinente adoptar un acercamiento fenomenológico que nos permita responder a cuestiones del tipo ¿Qué experimentan las y los practicantes de yoga? ¿Cómo ellos y ellas describen y conceptualizan su historia personal y social, sus relaciones sociales, su relación con el yoga? ¿Cómo viven la vida cotidiana?

Se intenta descubrir la definición de sí mismos y de sí mismas en su propio entorno histórico y social, y por sobre todo, se espera descubrir y establecer los rasgos sociales y relacionales. Esto es, la fase cualitativa tiene el propósito de descubrir dimensiones que pudieran caracterizar la vida e historia social de los sujetos, en el contexto sociocultural e institucional que abarca esta investigación. Con todo, se espera que el fenómeno del yoga posea una significación desde el punto de vista estructural, y que pueda explicarse a través de un análisis de género, y eventualmente posea significaciones de clase.

Las características del fenómeno del yoga dan cuenta de un sujeto social que, no obstante posee definiciones estructurales y psíquicas provenientes de una sociedad y cultura de mercado y relaciones sociales de producción, tiende a definir nuevas formas de expresión social, estilos de vida y visiones de mundo, que se manifiestan mediante prácticas alternativas situadas en el ámbito de la vida cotidiana, la subjetividad y maneras de vivir en la sociedad, influenciadas por la cultura y religión hindú y la filosofía budista.

En definitiva, la definición y comprensión del yoga como práctica social, es el resultado del análisis de las personas que lo practican en cuanto grupo, es decir, la identificación de las características que los define como yoguistas, cómo son psíquica, emocional y socialmente las personas que practican yoga, qué motivaciones comunes hay detrás de las y los practicantes de yoga, qué hay de común en sus historias personales y sociales, y cómo se posicionan en una estructura de relaciones sociales, de género y de clase, cómo se sitúan y definen en su entorno institucional y estructural. Con todo, qué explicaciones psíquicas y sociales hay en el incremento masivo de la práctica de yoga.

## 5.2 OBJETIVOS

El rumbo que toma esta investigación se define en relación a cinco objetivos generales cuyo alcance transita desde lo exploratorio y descriptivo hacia lo analítico y concluyente. Los primeros dos objetivos generales derivan en capítulos compactos dentro de la tesis, mientras que los tres restantes se traducen en un abordaje transversal a lo largo del análisis, sin perjuicio de que originan también capítulos concluyentes. A partir de estos cinco objetivos se desglosa un conjunto de propósitos operativos. A saber:

En una primera fase se pretende contextualizar el fenómeno del yoga, esto es, explorarlo y describirlo en su contexto internacional y nacional, con el propósito de 1) posicionarlo en cuanto objeto sociológico, mediante la recolección y sistematización de antecedentes preeminentemente cuantitativos. En el contexto local, se pretende 2) construir el fenómeno del yoga en Chile, atendiendo a las condiciones socio-históricas de su producción. Y como última fase de la contextualización, el propósito es 3) describir los

fundamentos institucionales en los que el yoga se configura como un fenómeno de mercado en Chile.

En una fase posterior, de carácter productivo, el propósito general es la construcción del sujeto social, esto es, 1) develar sus manifestaciones de edad, sexo, ocupación y clase social, a la vez que describir su proceso de producción socio-histórica, que lo perfilan y posicionan en una estructura de relaciones sociales de clase y género. En la misma línea constructiva, se busca 2) constituir al sujeto psíquico, esto es, las características de su autoconcepto social, disposiciones y significaciones de la realidad, así como también sus manifestaciones éticas, estéticas y simbólicas. Junto con ello, se pretende 3) establecer los fundamentos culturales y religiosos que dan forma al fenómeno del yoga a partir del hinduismo y el budismo de Oriente; y 4) Señalar algunas de las motivaciones inconscientes del sujeto social yogui a partir de una aproximación psicoanalista asociada a los fundamentos religiosos del budismo y la filosofía hindú.

En un plano transversal y analítico, un tercer objetivo general es establecer el sello capitalista que consolida al fenómeno del yoga en Chile, conceptualizándolo como un rubro de mercado y un modelo de negocios. Con ese propósito se busca 1) describir y analizar el proceso de racionalización y estandarización que comporta su mercantilización e institucionalización, en el campo del mercado educativo; y 2) construir a los actores sociales que sustentan el mercado del yoga y su devenir social y ocupacional en el campo yogui.

También de manera transversal y analítica, un cuarto objetivo general plantea la inmersión en el análisis de género, de manera de 1) establecer los fundamentos sexistas de la estructura de relaciones en que emerge y se desarrolla el campo yoguí; 2) constituir al sujeto femenino que da vida al fenómeno del yoga en Chile y explicar sus fundamentos psíquicos y socio-históricos. Y finalmente, 3) consolidar al sujeto yogui femenino como constructor de áreas de significación divergentes y portador de procesos de cambio social alternativos.

Finalmente, el quinto objetivo general pretende establecer las paradojas sobre las cuales se construye y sostiene el fenómeno del yoga en Chile, es decir, su producción y consolidación mediante mecanismos de mercado a partir de los cuales emerge un sujeto social alternativo, femenino y contra-hegemónico, cuya praxis apunta a desarrollar procesos

de cambio cultural y social, sostenidos en el quiebre de los sustentos ideológicos tradicionales de la estructura sexista de relaciones sociales.

En relación a lo anterior, creemos que el panorama chileno es similar al escenario cuantitativo internacional, esto es, el fenómeno en Chile se encuentra en una fase de desarrollo que ya ha transcurrido en el contexto de los países analizados. Esta condición favorece la predicción del devenir cuantitativo del fenómeno del yoga en Chile, sin embargo, es acertado considerar las limitaciones y sesgos que implica la precariedad de los datos, ya que en general, son escasos, focalizados y en múltiples casos de incierta proveniencia, por lo cual, la mirada de futuro debe definirse claramente como tendencial e hipotética.

Preeminentemente, aquello que busca develar esta investigación es la existencia de un motivo social contundente tras el fenómeno del yoga en Chile y, particularmente en relación a sus procesos de constitución y desarrollo. Así también, la conceptualización de éste apuesta a la multiplicidad de connotaciones formativas, esto es, el fenómeno del yoga “es” una complejidad de factores conformadores que, en su conjunto, lo explican. A saber, el mercado, la cultura y el género son aspectos que se confrontan en la constitución del fenómeno del yoga en Chile.

Es también un desafío construir un sujeto social, sobre la base de una historia social compartida en la que confluyen subjetividades y sentidos sociales y psíquicos que determinan su constitución. El sujeto social yogui es el fundador de elementos simbólicos y culturales que conforman el sustento objetivo de áreas de significación divergentes y alternativas a las hegemónicas, que establecen la relevancia del sujeto social en cuanto se posiciona en la sociedad chilena como nuevas formas de expresión de procesos de cambio social, paradójicamente sostenidos por mecanismos de mercado y estructuras sexistas, en los cuales las mujeres y también “lo femenino” tienen una relevancia preeminente.

Finalmente, la apuesta radica también en la importancia de elementos sociales que nutren la constitución del fenómeno social del yoga así como lo estamos definiendo aquí, con toda su contundencia y relevancia social. A saber, la definición y administración de las relaciones sociales, esto es, la manera cómo forjan las y los practicantes de yoga sus redes personales es una manifestación esencial del devenir del sujeto social, a la vez que un reflejo evidente de su fundamento capitalista. La misma connotación analítica y paradójica adquiere

el cuerpo como fenómeno explicativo del sujeto social yogui, los procesos psíquicos compartidos y muy vinculada también la significación religiosa que provee el sustento cultural hindú y la filosofía budista.



## CAPÍTULO 6: DISEÑO METODOLÓGICO

---

Se plantean aquí los métodos y técnicas de abordaje y análisis que se utilizan en este estudio para constituir herramientas pertinentes con los objetivos, su nivel de alcance y orientación, así como también de acuerdo a la esencia del objeto de estudio y al papel que requiere tener el sujeto investigador para abordarlo empírica y teóricamente.

### 6.1. TIPO DE ESTUDIO Y ABORDAJE METODOLÓGICO

Los métodos escogidos, en tanto herramientas, procedimientos e instrumentos, intentan ser el modo más efectivo de aplicar la teoría para abordar el problema, esto es, develar y construir el fenómeno social del yoga en cuanto objeto de estudio sociológico; y luego comprenderlo, situarlo e integrarlo en la estructura social, como un fenómeno contemporáneo cuyo devenir histórico, su presente, en definitiva, su existencia, lo constituye como sujeto social (Vallejo y Finol de Franco, 2009).

El planteamiento teórico y la problematización del objeto de estudio implican su abordaje empírico a partir de la combinación de métodos cualitativos y cuantitativos (Vallejo y Finol de Franco, 2009; Cowman, 1993; Morse, 1991).

La metodología cualitativa pretende contribuir a despertar una línea de investigación sociológica contemporánea respecto de los procesos de cambio y los fenómenos sociales vinculados, incluyente de distintos enfoques disciplinarios y epistemológicos: la psicología social y la sociología del cuerpo, la fenomenología y la hermenéutica.

Es necesario valerse de diversos enfoques, técnicas y campos de análisis que, en su conjunto, proporcionan las herramientas para abordar el objeto de estudio en sus diversos niveles y aristas, a saber, el estudio de caso como método de acercamiento al fenómeno social del yoga, el análisis de contenido como método de interpretación del material simbólico y descubrir sentidos compartidos: lenguaje, formas de expresión, significados y códigos; el análisis de discurso permite entrar en el campo analítico, considerando que la enunciación

permite relacionar las estructuras del lenguaje con los fenómenos sociales; y los procedimientos de análisis fundamentados en la Grounded Theory.

El diseño cuantitativo, en una primera instancia, tiene un alcance descriptivo, en cuanto busca definir un perfil de los sujetos practicantes de yoga en cuanto colectivo social, e inferir tendencias o patrones comunes a partir de la medición de variables en una muestra de personas practicantes en los centros de yoga estudiados. No se pretende evaluar la evolución o hacer seguimiento en el comportamiento de las variables, sino proporcionar un conocimiento transversal y preciso del aspecto psíquico del fenómeno, contribuyendo con la identificación de patrones estadísticamente validados.

En una segunda instancia, el diseño cuantitativo posee un alcance relacional en cuanto busca asociaciones significativas entre las visiones de realidad que ellos y ellas identifican como propios y los rasgos asociados a su posición en un contexto de relaciones sociales estructurales, con el propósito de canalizar el análisis desde lo micro hacia lo macrosocial, indagando en la forma que se presenta el fenómeno en hombres y mujeres.

A partir del segundo trimestre del 2013 comenzó a realizarse el trabajo de campo de manera prospectiva, el que ha implicado la búsqueda de fuentes primarias, identificación de informantes claves y abordaje progresivo y sistemático de la muestra. La recogida de datos necesariamente requiere efectuar triangulación de métodos, fuentes e instrumentos, dado que debe proveer dato para un análisis que busca a la vez que producir perfiles y develar patrones, obtener significaciones, valoraciones, experiencias y relatos subjetivos. En general, el trabajo de campo debe necesariamente tener un carácter versátil, integrado y emergente si pretende responder a los requerimientos de un análisis exploratorio, también emergente y propositivo.

El cuadro a continuación sintetiza el abordaje metodológico a partir de cuatro dimensiones teóricas provenientes del planteamiento del problema, el marco teórico-conceptual y los objetivos:



Dimensiones teóricas para el trabajo de campo	Proyecciones empíricas para el trabajo de campo	Metodología	Fuentes	Instrumentos
1.) Manifestaciones estructurales, institucionales e históricas del yoga en la sociedad occidental y particularmente en Chile.	Trayectoria social e institucional del yoga en Occidente y en Chile. Actores relevantes en la historia del yoga en Chile. Historia personal y social de los sujetos practicantes de yoga.	Documental	Secundarias	Documentos
	Manifestaciones de identidad y sentido de pertenencia. Características sociodemográficas (edad, sexo, clase social, ocupación, educación y trabajo).	Cualitativa	Primarias: - Expertos - Instructores/as - Practicantes	Entrevistas abiertas  Medios digitales de comunicación  Observación participante
Formas de vida individual y social de los sujetos practicantes de yoga – praxis.	Experiencias, motivaciones, prácticas, hábitos de consumo, contexto de su acercamiento y vinculación con la práctica de yoga.	Cualitativa	Primarias: - Instructores/as - Practicantes	Entrevistas abiertas  Medios digitales de comunicación  Observación participante
Tendencias psíquicas de las personas practicantes de yoga.	Modos de interpretar y enfrentar la realidad, significaciones, valoraciones y creencias, tendencias cognitivo-emocionales. Autoconcepto y relación con el entorno.	Cuantitativa	Primarias: - Instructores/as - Practicantes	Cuestionario test Moldes  Entrevistas abiertas  Medios digitales de comunicación
Develar las características cualitativas de las redes personales de las y los practicantes de yoga, develando los recursos sociales de los que se valen para forjarlas.	Historia y atributos de las redes personales. Búsqueda de recursos sociales. Significaciones y valoraciones relacionales. Pertenencia a grupos – trayectoria.	Cualitativa	Primarias: - Instructores/as - Practicantes	Entrevistas abiertas  Medios digitales de comunicación  Observación participante

## 6.2. ESTUDIO DE CASO: PROYECTO CHATUSPADAH

Se realiza un estudio de caso del proyecto Chatuspadah y sus ramas comerciales: Academia Chilena de Yoga (ACY) y centros de práctica Yoga a Luka, particularmente de dos de sus siete centros, ubicados en las comunas de Providencia y Las Condes, en Santiago de Chile. Se ha elegido este caso debido a dos razones fundamentales: en primer lugar, la masificación de la práctica de yoga en Santiago se asocia directamente al nacimiento del proyecto Yoga a Luka el 2008, por las condiciones descritas en el capítulo 2, y actualmente, estos centros son los que convocan la mayor cantidad de practicantes diariamente, y los que poseen una trayectoria cualitativa y cuantitativamente estable y creciente en el tiempo, es decir, mantienen un sistema de práctica de yoga efectivo desde el punto de vista de mercado, y un número de participantes estable (promedio 500 personas diariamente acuden a ambos centros). Finalmente, el proyecto Yoga a Luka está altamente validado por las y los practicantes por su asociación directa con la Academia Chilena de Yoga que una de las instituciones que ha formado una mayor cantidad de instructoras e instructores, por este motivo, tiene un grado de institucionalización que, para efectos de esta tesis y considerando el objeto de estudio, le da la condición de caso.

Metodológicamente, se ha planteado un estudio de caso debido a la necesidad de concentrar la población en un único espacio institucional. A saber, el abordaje del proyecto Yoga a Luka como caso de análisis delimita factores como el tipo de yoga y el sistema de práctica, así como las características institucionales en las cuales se enmarca dicha práctica. Además, favorece el acceso a una muestra representativa de una población demarcada, lo que reduce las posibilidades de encontrarse con un fenómeno demasiado amplio y/o analíticamente inabarcable, por ejemplo, formas difusas de capital social asociadas a la práctica del yoga y, eventualmente, de obtener resultados escasamente significativos u objetivos parcialmente cumplidos.

### 6.3 OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Las características del objeto de estudio comenzaron a evidenciar desde el inicio de la investigación que sería necesario realizar un trabajo de observación participante como instrumento para recoger datos. Esto porque la práctica de yoga institucionalizada y, particularmente dado el enfoque de caso que tiene esta investigación, implica la ocurrencia del fenómeno en espacios físicos delimitados en donde confluyen cotidianamente los sujetos informantes. En estos espacios se produce la interacción y las dinámicas que caracterizan al sujeto social que se intenta construir, y en ellos se enuncian los discursos y las prácticas que se quieren conocer, interpretar, analizar. En definitiva, estos espacios físicos de confluencia constituyen el punto de partida del fenómeno en estudio.

Un motivo igualmente importante para acogerse a la observación participante como método de investigación es el enfoque fenomenológico que requiere el abordaje, en cuanto lo que interesa epistemológicamente es la subjetividad, y consecuentemente con ello, las maneras como ellos y ellas la objetivan, es decir, requiere la observación de manifestaciones estéticas, modos de interacción, estilos de vida y hábitos desligados de la eventual contaminación que conllevan los discursos enunciados en entrevistas y encuestas.

Por otra parte, el contenido cultural del fenómeno del yoga conlleva un lenguaje y conceptualizaciones ampliamente desconocidos para mí como investigadora, como veremos en próximos apartados: emisiones en idioma sánscrito y, en general, formas simbólicas provenientes de la cultura hindú y filosofía budista, las cuales sólo pueden ser comprendidas si sabemos cómo abordarlas, lo cual requiere, desde ya en una fase inicial, una aproximación exploratoria y participativa, a saber: la práctica de yoga. Taylor y Bogdan (2006) afirman que: “Hasta que no entramos en el campo no sabemos qué preguntas hacer y cómo hacerlas. En otras palabras, la imagen preconcebida que tenemos de la gente que intentamos estudiar puede ser ingenua, engañosa o completamente falsa.” (p.32).

La observación del fenómeno a través de la práctica de yoga en sí misma ha permitido no solamente experimentar aquello que se pretende conocer sino producir un acercamiento cauto y no invasivo a los sujetos informantes, y establecer vínculos de reciprocidad y confianza que finalmente han favorecido la validez del dato. Por otra parte, las preconcepciones sobre el fenómeno eran básicas e incipientes, y sólo la frecuencia e

interacción desde dentro de éste ha permitido ir estableciendo las dimensiones y categorías de abordaje.

Cohherentemente con mi experiencia particular, Taylor y Bogdan (2006) afirman que:

“En el momento en que los observadores participantes inician un estudio con interrogantes e intereses investigativos generales, por lo común, no predefinen la naturaleza y número de los casos" –escenarios o informantes- que habrán de estudiar. (...) Los investigadores cualitativos definen típicamente su muestra sobre una base que evoluciona a medida que el estudio progresa. (p.34).

En definitiva, la observación participante tuvo un papel fundamental al inicio de la investigación, para sentar las bases de lo que sería posteriormente el abordaje cuantitativo, el muestreo y la gestión y realización de las entrevistas. Pero no únicamente en esos términos, sino también ha sido clave en la manera como realicé el acercamiento organizacional. Taylor y Bogdan (2006) son aclaradores respecto de lo que quiero decir:

Los observadores participantes por lo general obtienen el acceso a las organizaciones solicitando el permiso de los responsables. (...) Ingresar en un escenario supone un proceso de manejo de la propia identidad, de proyectar una imagen que asegure las máximas probabilidades de obtener el acceso.” (p.37).

El acercamiento con el director del proyecto Chatuspadah se produjo de manera relativamente espontánea tres meses después de iniciada la observación participante. Esto me permitió realizar la aproximación con un conocimiento cultural básico y situarme como practicante, lo cual ha sido fundamental para lograr la confianza y empatía necesaria.

Además, la observación participante tuvo también un rol esencial en la etapa final de la investigación, una vez avanzado incluso el análisis, ya que permitió ampliar la muestra cualitativa y efectuar técnicas de recogida de datos únicamente posibles gracias a mi condición de practicante común, y a la confianza y reciprocidad que había logrado por parte de los sujetos informantes, quienes a esas alturas ya eran parte de mi red personal yogui. Gracias a ello logré al final del estudio recolectar dato faltante, llenar vacíos de información y contenido y obtener evidencia específica de aspectos ya descubiertos.

#### 6.4 ANÁLISIS DE DISCURSO: EL FENÓMENO DEL YOGA ENUNCIADO LINGÜÍSTICAMENTE

Cuando se pretende explorar las manifestaciones de la subjetividad colectiva del sujeto social practicante de yoga, y comprender el contexto estructural e histórico del yoga en cuanto fenómeno social, explorando la historia y formas de vida de las y los practicantes, sus formas de significación de la realidad, emociones, experiencias y motivaciones, estamos hablando de una implicación con la dimensión psíquica, comportamental, interaccional y relacional, esto es, una mirada que pretende introducirse a nivel de significados, sentidos, visiones de mundo que están expresadas en una serie de códigos, símbolos y patrones de conducta. Entonces se requieren herramientas que favorezcan la interpretación y el análisis de todos esos elementos, a saber, la manera como éstos se configuran en los discursos para desplegar estructuras de significado que reproducen o no el dominio social.

Según Van Dijk (1999) el análisis de discurso es una herramienta para analizar la mente, para lo cual necesita una teoría cognitiva de la mente, y una teoría de “cómo el discurso influencia la mente. Al igual que el texto y el habla, la mente (o la memoria, o la cognición) tiene muchos niveles, estructuras, estrategias y representaciones.” (p.29). Por ello, se ha adoptado una perspectiva cognitivista del análisis del discurso que permite triangular los resultados obtenidos a nivel cualitativo con los resultados del test Moldes, a nivel cuantitativo. Esto dado que comparten los mismos supuestos epistemológicos sobre la vida psíquica de los sujetos practicantes de yoga.

Luego, al considerar que todos estos elementos son producidos y reproducidos a través del tiempo en el contexto de un sistema de relaciones sociales, reglas y regularidades que gobiernan las conductas sociales, la conciencia colectiva y los discursos enunciados, entonces se necesitan herramientas que permitan comprender los enunciados más allá de las frases, las acciones y las interacciones, más allá de lo evidente, lo consciente, de manera de identificar en los discursos aspectos estructurales: problemas sociales, relaciones de poder, creencias y valores internalizados, influencias contextuales (Van Dijk, 1999).

El discurso es el lenguaje en tanto que práctica social determinada por estructuras sociales (las reglas y/o conjuntos de relaciones de transformación organizadas como propiedades de los sistemas sociales). Al aceptar esto, estamos aceptando que la estructura social determina, de este modo, las condiciones de producción del discurso (Íñiguez, 2003:118).

El análisis de discurso en cuanto perspectiva y método de las ciencias humanas y sociales, supone la conexión entre el discurso y la estructura social. Es así como este campo de análisis permite develar el fenómeno del yoga como una manifestación de la estructura social, descubrir la configuración de un sujeto social que emerge de un proceso histórico y es poseedor de un lenguaje y productor de un discurso, es decir, una práctica social “con origen y efectos sociales, con una dimensión reproductiva, pero también una constructiva (...)” (Íñiguez, 2003:164) “El AD [análisis de discurso] entiende el lenguaje simultáneamente como un indicador de una realidad social y como una forma de crearla (...) el lenguaje no está en la cabeza, sino que existe en el mundo” (Íñiguez, 2003:114).

Esta es la perspectiva esencial del Análisis Crítico del Discurso, corriente que representa el enfoque analítico al cual nos acogemos, y que pretende conocer a partir de sus enunciados lingüísticos cómo se produce la construcción discursiva del sujeto social practicante de yoga, en qué contexto y situación, en qué tiempo y espacio y qué relaciones sociales lo conforman, lo regulan, lo motivan, prescindiendo de los dogmas y preconcepciones que definen normativamente el fenómeno, adoptando una postura problematizadora, que plantee nuevas preguntas e hipótesis que abran líneas de investigación sociológicamente vanguardistas, propositivas y adeptas al cambio social y nuevos enfoques científicos, integradores e interdisciplinarios.

Así, en síntesis, el análisis de discurso resulta pertinente para abordar nuestro objeto de estudio debido a que: 1) Los discursos enunciados son un reflejo del contexto social en el que se enuncian, esto es, de las relaciones sociales que los producen; 2) interesa estudiar el fenómeno del yoga en cuanto praxis, la cual se manifiesta a través del discurso del sujeto social que lo constituye y enuncia lingüísticamente. Pero sobre todo, 3) contribuye a desarrollar una perspectiva crítica del fenómeno del yoga, y con ello producir las paradojas analíticas que

sostienen esta tesis, y 4) permite develar la medida en que el fenómeno del yoga está sostenido por dinámicas y relaciones de dominación de género (Van Dijk, 1999).

## 6.5. TEORÍA FUNDAMENTADA (GROUNDED THEORY)

La Teoría Fundamentada (Grounded Theory) es funcionalmente adecuada para los propósitos de esta investigación porque ésta es preeminentemente reveladora de una realidad, y conceptual y teóricamente propositiva. Busca en el objeto de estudio “materia prima” para develar su sentido y relevancia social, y lo explora, describe y analiza hasta construirlo, y dar cabida a una propuesta sociológica enraizada en la existencia empírica del fenómeno.

Además, tratamos con un objeto de estudio versátil desde su constitución, por lo que conocerlo y analizarlo requiere de un proceso inductivo y sistemático, como es el procedimiento de construcción de una teoría fundamentada en los datos.

La flexibilidad e integración que permite la técnica de análisis de codificación y categorización es adecuada para sistematizar la multiplicidad de raíces de la propuesta teórica que se quiere lograr. La categorización y codificación de los datos en primer y segundo orden, y un manejo bidireccional – hacia adelante y hacia atrás –, a lo largo del análisis, pretende ser el procedimiento práctico más eficaz para generar una propuesta teórica en el contexto de nuestro objeto. (Hernández, Fernández y Baptista, 2001; Glaser y Strauss, 1967; Glaser, 1978).

Las características de nuestro objeto de estudio, el fenómeno social del yoga, con todas sus aristas: mercado, educación, subjetividad, psiquis, religión, cultura, plantea un desafío empírico, teórico y analítico. Glasser y Strauss (1967) lo definen de la siguiente manera:

Para lograr un sentido teórico con tanta diversidad de datos, el investigador está obligado a desarrollar ideas en un nivel más alto de generalidad y de abstracción conceptual que el material cualitativo que está siendo analizado. Está forzado a rastrear entre líneas uniformidades y diversidades y a usar conceptos cada vez más

abstractos para dar cuenta de diferencias en los datos. Para adueñarse de sus datos debe a asirse a una reducción de la terminología. (p. 10).

Este nivel de teorización basada en referentes empíricos cualitativos, tal como se describe aquí, reafirma la pretensión acogerse a los procedimientos técnicos de la Teoría Fundamentada.

El abordaje de los datos en una primera instancia a través de la codificación, se realiza en base a una categorización inicial que hace de “cable a tierra teórica”, es decir, los datos se van “adhiriendo” al marco teórico mediante este proceso, de manera se favorecer el trabajo hermenéutico y la emergencia de unidades de significado. Por otro lado, la codificación es un trabajo inductivo que asegura que las unidades de significado que van emergiendo, y con ellas las propuestas teóricas, estén enraizadas efectivamente en los datos empíricos (Glaser y Strauss, 1967).

En etapas avanzadas del análisis de datos, cuando ya han emergido unidades hermenéuticas que comienzan a constituir resultados consolidados, apartados para el informe y “carne” para la o las teorías emergentes, este método incita a lo que Glaser y Strauss (1967) llaman codificación teórica, que consiste en la asociación de unidades de significado a conceptos provenientes de teorías de base o, en rigor, del marco teórico, con el propósito de agregar poder explicativo a los resultados. La conceptualización de sujeto social, subjetividades colectivas, capital social, contra-hegemonía, significación, procesos de cambio, divergencia, entre otras, han sido incorporadas en el proceso de análisis de manera de incrementar el peso explicativo de los capítulos resultantes y su conexión inductiva con las propuestas teóricas generadas.



## CAPÍTULO 7: TRABAJO DE CAMPO

---

### 7.1. DESCRIPCIÓN GENERAL

La recolección de datos fue realizada directamente por la investigadora durante enero de 2013 y diciembre de 2014 en Santiago, Chile. El propósito esencial ha sido obtener un panorama multidimensional del fenómeno del yoga, mediante la recogida de datos cualitativos y cuantitativos, todo para poder construir un panorama enriquecido del objeto de estudio.

La producción de datos comenzó con la recogida de antecedentes fundamentales para conceptualizar el objeto de estudio y establecer el estado del tema, básicamente para desarrollar los primeros capítulos de la tesis y cumplir los objetivos contextuales. Con esa perspectiva se realizaron entrevistas a expertos del yoga en Chile, quienes proporcionaron antecedentes históricos, conceptuales, precisiones cuantitativas y datos que generaron nuevas fuentes, instancias, eventos y perspectivas.

En esta fase se realizó también un barrido de información digital para identificar y catastrar a los centros de yoga santiaguinos, y una encuesta dirigida a éstos con preguntas orientadas a construir un panorama fundamentalmente cuantitativo del yoga en Chile.

Fundamental para dichos propósitos fue la revisión sistemática de documentos físicos y digitales respecto del fenómeno del yoga en el contexto global y local, de manera de agotar, en lo posible, las fuentes válidas y útiles. A saber, se realizó lectura de bibliografía, estudios internacionales y nacionales, búsqueda de sitios web y referencias sobre instituciones y organizaciones asociadas al yoga, y nuevos referentes empíricos de los antecedentes que iban emergiendo progresivamente; se realizó también la revisión de material audiovisual disponible en Internet: noticias, reportajes, notas y registro de eventos y actividades, con los mismos propósitos.

Posteriormente, se aplicó un cuestionario tipo escala Likert para definir un perfil psíquico de los sujetos estudiados y obtener un primer panel de la subjetividad de los actores, definida a partir de su autoconcepto, y fundamentalmente, develar la existencia de un “sujeto

psíquico”, esto es, tendencias y disposiciones psicosociales compartidas, reveladas a través de variables y tipologías.

Al mismo tiempo, se realizó recogida de datos cualitativos con el fin de revestir los cimientos cuantitativos con vivencias y perspectivas subjetivas, conductas, significados, expresiones latentes y manifiestas de su propia experiencia con el entorno, en definitiva, la mirada auténtica de los actores sociales que construyen y reconstruyen la realidad estudiada. Esto, en primera instancia, mediante entrevistas abiertas, posteriormente, en la medida que se abrían nichos de investigación, se enriquecía la disposición de fuentes y se enriquecía el rapport, se fueron incorporando nuevos mecanismos de producción de datos, fundamentalmente medios digitales y el aprovechamiento de instancias informales.

El dato iba siendo procesado e identificándose vacíos de información que fueron llenados con estos nuevos mecanismos. Se realizaron también segundas entrevistas, en algunos casos, que permitieron ir nutriendo las unidades de significado que fueron emergiendo, y llenando nichos o necesidades de comprobación de perspectivas.

Paralelamente, y a lo largo de todo el trabajo de campo, aunque con más ímpetu en la última fase, se fueron realizando registros de observación participante utilizando la grabadora de sonidos del teléfono móvil personal, que sirvieron a los mismos propósitos, complemento y corroboración de los significados que emergieron en las entrevistas. Se fueron apuntando impresiones que más tarde fueron corroboradas o contrastadas con nuevas inmersiones (Taylor y Bogdan, 2006).

La recogida de datos cuantitativos finalizó en diciembre de 2014, mientras que la producción de datos cualitativos se extendió hasta la última fase de análisis al 2015.

## 7.2 RAPPORT

Durante los primeros meses, el propósito principal fue preparar el entorno para la recogida de datos. Personalmente, comencé a acudir a los centros de yoga en calidad de practicante, asistiendo regularmente a clases desde febrero del 2013, propiciando la interacción espontánea con practicantes, instructores/as y personal de administración. Esto

me permitió observar, sistematizar y comprender el funcionamiento logístico e interaccional de los centros de yoga, de manera de adoptar una disposición asertiva y favorable para la recogida de los datos. Al mismo tiempo, me permitió registrar sistemáticamente elementos observables como hábitos, ambientes, actividades individuales y colectivas, situaciones, patrones de interacción, normas y pautas de comportamiento, etc. de carácter verbal y conductual, y especialmente, ganar la confianza y aceptación de las y los informantes claves.

Las y los informantes han sido abordados en los centros, en el contexto de inicio o fin de su práctica, en donde en el contexto de la interacción informal, se les contó, a grandes rasgos, sobre la realización de la tesis, procurando transmitir entusiasmo e interés por el tema. De ser pertinente, se les solicitó responder el cuestionario, advirtiéndoles que se requieren alrededor de 20 a 30 minutos de tranquilidad y concentración. En la mayoría de los casos, ellas y ellos prefirieron llevar el cuestionario a sus casas y devolverlo una vez respondido. En esos casos, se les solicitó sus datos de contacto y tuvo que hacerse un trabajo de “rescate” del test. Con el tiempo, logré darme cuenta que la mejor instancia para recoger el cuestionario en el momento era la hora previa al inicio de la clase, porque bastantes practicantes llegan con anticipación y deben sentarse a esperar, espacio de tiempo en que les viene bien responder el test.

En los casos de los sujetos entrevistados, también en el contexto de inicio y final de la práctica, se acordó una reunión, explicándoles los propósitos generales de la entrevista, se citaron en un café en una zona de la ciudad donde a ellas y ellos les fuera cómodo y conveniente. En todos los casos programados la entrevista se llevó a cabo con naturalidad. Se procuró dar a la entrevista el tiempo que espontáneamente necesitara el sujeto para dar respuesta a las preguntas. En algunos casos la entrevista duró entre una hora y media y dos horas y media, en la mayoría de los casos duró entre 45 minutos y una hora y media.

Las y los informantes han sido escogidos en la medida que se establecía un vínculo ligero, fundamentalmente sobre la base de la frecuencia y el compartir la práctica, lo que me permitió ganar su confianza y disposición. Para ello, procuré administrar deliberadamente los horarios a los cuales acudí a practicar yoga, de manera de coincidir con los mismos practicantes todas las semanas, y a la vez ir incorporando horarios nuevos para interactuar con personas nuevas.

El acceso, tanto a las clases de los cursos de instructores/as como a las salas de práctica Yoga a Luka, fue gestionado mediante un acercamiento cauto y espontáneo al director del proyecto Chatuspadah, René Espinoza. Esta persona ha sido no sólo un informante clave sino también un conductor y facilitador del trabajo de campo. Su disposición de apoyo e interés con la investigación ha sido manifiestamente positiva.

### 7.3. TÉCNICAS DE PRODUCCIÓN DE DATOS: FUENTES E INSTRUMENTOS

La producción de datos, en primera instancia, se planificó de acuerdo a los planteamientos teóricos de la investigación, con lo cual se establecieron constructos o dimensiones que sirvieron de fundamento para la elaboración de instrumentos y guía en el abordaje del dato. Coherentemente con lo predicho en la descripción general, este procedimiento estuvo aplicado en tres fases: 1) Recogida de antecedentes para la conceptualización del objeto de estudio y construcción del estado de la cuestión; 2) producción de datos cuantitativos; 3) producción de datos cualitativos.

#### 7.3.1. ANÁLISIS DOCUMENTAL Y RECOGIDA DE ANTECEDENTES

En una primera fase de la investigación, y con el propósito fundamental de posicionar el fenómeno del yoga como objeto de estudio sociológico y construir un escenario cuantitativo lo suficientemente completo del fenómeno en el contexto occidental, particularmente en Chile, así como sus manifestaciones institucionales, se realizó un análisis de antecedentes obtenidos mediante la búsqueda acotada de estudios, publicaciones y, en general, literatura internacional en español e inglés, cuyo aporte, en función del problema de investigación, está expuesto en el capítulo 2. Este análisis documental permitió establecer un panorama general del fenómeno en el mundo occidental y conocer el estado del tema desde un enfoque científico.

Con el mismo propósito, se realizó un barrido y catastro de antecedentes en Internet, respecto de todos los centros de yoga existentes en Santiago de Chile, que tienen una referencia en la red y, por tanto, ofrecen servicios oficialmente como tales. Este

procedimiento implicó, en primer lugar, una búsqueda avanzada en Google y luego la revisión de los sitios web de cada uno de los centros, desde donde se obtuvo información básica y datos de contacto. Posteriormente se envió por correo electrónico una breve encuesta a cada uno de los centros catastrados para obtener la siguiente información:

- Antigüedad del centro
- Cantidad de clases ofrecidas a la semana
- Promedio de alumnos asistentes por clases
- Valor comercial de las clases ofrecidas
- Rama de yoga que se ofrece
- Condición de academia de yoga (si/no) y, si aplica, número de instructores/as formados

La encuesta fue realizada a través de una herramienta web alojada en el sitio [www.encuestafacil.com](http://www.encuestafacil.com), que permite diseñar cuestionarios, aplicarlos y recopilar los datos on line (ver Anexo 2).

La búsqueda de antecedentes en Internet abarcó también sitios web, prensa on line y videos relacionados con el fenómeno del yoga, fundamentalmente en el contexto de Latinoamérica y Chile.

Consulta de Antecedentes en Internet	
Tipo	Cantidad
Sitios Web Centros de Yoga	137
Sitios Web y Blogs especializados	10
Sitios Web de venta de artículos generales on line	4
Otros sitios Web asociados	1
Videos sobre Yoga publicados en canales de TV chilenos	6
Videos sobre Yoga publicados en canales de TV extranjeros	4
Videos sobre Yoga privados chilenos publicados en Youtube	7
Videos sobre Yoga privados extranjeros publicados en Youtube	7

Durante el 2013 y 2014 se realizaron entrevistas a personas relacionadas con el entorno del yoga en Chile, que pudieran proporcionar antecedentes para la construcción histórica e institucional del fenómeno, esto es, sujetos con trayectoria en la práctica de la

disciplina, conocimientos integrales y transversales sobre ésta, y que se desenvuelvan institucionalmente en el campo social del yoga. Estos fueron entrevistados en calidad de expertos/as. En algunos casos, las entrevistas fueron extendidas a conversaciones informales, chat e interacciones espontáneas, en diversas instancias, que fueron proporcionando datos registrados en bitácora.

Entrevistas a Expertos		
Nombre	Descripción	Fecha
René Espinoza	Fundador y Director del Proyecto Chatuspadah Director de la Academia Chilena de Yoga, Proyecto Yoga a Luka y Biblioteca Chilena de Yoga	12/08/2013
Juan Eduardo Núñez	Fundador y Director de la Escuela de Yoga Clásico	30/10/2013
Valeria Shneider	Profesora de la Escuela Yogashala	12/08/2013
Isabel Godoy	Instructora de la Academia Chilena de Yoga y Centros Yoga a Luka	25/07/2013

Dentro de la lista inicial de expertos a entrevistar se encontraba, además de René Espinoza y Juan Eduardo Núñez, el Director de los centros de práctica Yogashala, cuya pertinencia se comprende en los apartados sobre la historia del yoga, y una discípula de uno de los propulsores del yoga en Chile, Rafael Estrada. Sin embargo, estos dos últimos fueron imposible de contactar en la fase correspondiente. Ponce se encontraba en la India y la discípula de Estrada es una mujer mayor accesible mediante un pariente a quien no logré contactar. No obstante, para fortuna de esta investigación, Ponce posee una abundante bibliografía, cuya revisión finalmente fue suficiente y eficaz para abarcar la perspectiva del autor que se requería para efectos de este estudio. Así también, circunstancialmente, se incorporaron en la lista dos mujeres cuya entrevista finalmente derivó en un aporte en calidad de expertas. El caso de Valeria Shneider, instructora de Yogashala, que en la primera instancia de inmersión reemplazó la perspectiva de Ponce; y el caso de Isabel Godoy, instructora de Yoga a Luka, cuya entrevista tuvo espontáneamente una larga duración, y el contenido de la conversación, esto es, la especificidad a la vez que profundidad de argumentos, finalmente sirvió a la explicación de aspectos técnicos sobre yoga, en el apartado de antecedentes.

Junto con lo anterior, la ACY proporcionó información administrativa para procesar algunos datos estadísticos, a saber, la base de datos de los alumnos y alumnas matriculados/as en el curso de instructores, desde el 2009 a la fecha de la recogida de datos.

### 7.3.2. PRODUCCIÓN DE DATOS CUALITATIVOS

El abordaje cualitativo del objeto de estudio ha tenido el propósito de descubrir y desarrollar teorías emergentes (Strauss y Corbin, 1990), que expliquen el fenómeno del yoga a partir de un proceso sistemático de recolección y análisis de datos, en relación recíproca, es decir, en la medida que los datos se recogen y van ingresando al sistema, también se van construyendo progresivamente las categorías emergentes que permiten ir revisando, acotando y optimizando el abordaje empírico del objeto de estudio (Muñoz, 2003).

La recogida de datos se realiza, en una primera instancia, a través de entrevistas en profundidad (abiertas) dirigidas a practicantes, instructores, instructoras, expertas y expertos reconocidos y con trayectoria en el campo del yoga, lo cual ha permitido develar escenarios sociales, perspectivas, experiencias y representaciones sociales que otorgan un sentido al fenómeno social del yoga, desde la visión de los propios actores sociales que lo experimentan. Además, a lo largo del trabajo de campo realicé observación participante, en mi calidad de practicante en los centros Yoga a Luka. Las observaciones fueron registradas en bitácora, consistente principalmente en notas de audio digital.

El instrumento se diseñó en relación a un sistema de dimensiones coherentes con el marco teórico, objetivos específicos y preguntas de investigación, que sirven para orientar coherentemente las preguntas de la entrevista con el problema de investigación. Además, constituyen el soporte para el primer nivel de análisis, la codificación abierta.

Concretamente, se elaboró una estructura basada en cuatro ejes teóricos y dimensiones o proyecciones empíricas para el trabajo de campo, a partir de las cuales se elaboraron preguntas para dar una primera inmersión a cada temática y luego, algunas preguntas orientativas y directrices para la indagación.

El primer eje teórico cuenta con una mayor cantidad de preguntas de inmersión con el propósito de comenzar a obtener dato inicial que sirva para dar el pie a indagaciones en los ejes teóricos posteriores. Por ello, durante la entrevista, se fueron registrando hitos, situaciones, personas, hechos o ideas para abordar posteriormente. La indagación es abundante y emergente, el abordaje de las temáticas no es lineal, se va y vuelve para indagar en diferentes aspectos en relación a las temáticas conversadas. El o la entrevistada va produciendo su propio relato, mientras la entrevistadora indaga en los aspectos que necesita conocer sin romper la línea del relato del sujeto. De esa manera, la entrevista resulta ser más bien una conversación amena con la persona.

La entrevista tiene tintes autobiográficos, particularmente a partir de las preguntas y temáticas que se abordan en el primer eje teórico en que se aborda la historia de vida y la perspectiva de sí mismo/a que tiene el sujeto, sin embargo, la historia de vida no es el propósito esencial y único de la entrevista, sino más bien proporciona los cimientos para indagar en sus propias perspectivas de la realidad social en la que están insertos, cómo la viven ellos en conjunto con otros sujetos, en ese sentido, la o el entrevistado es protagonista de su propio relato a la vez que informante de un entorno o escenario social protagónico, el campo yogui (Taylor y Bogdan, 2006).

Esto, unido a los favores de un previo trabajo de rapport que ha propiciado confianza y reciprocidad con la mayoría de los y las entrevistadas, ha contribuido a la validez de la información recogida, en cuanto reducir lo más posible la reactividad –distorsiones en la veracidad de las respuestas que pueda provocar la presencia de la entrevistadora-, esto es, que los sujetos entrevistados, por ejemplo, olviden o eviten relatar sucesos que ocurrieron o expresar significados, emociones o sensaciones que puedan resultar, a sus ojos, una respuesta “incorrecta” para un sujeto del cual no poseen antecedentes, que olviden los detalles o magnifiquen su participación en algunos hechos, por el mismo motivo, que sus descripciones no reflejen lo que realmente experimentaron, etc. (Hernández et al., 2006).

En realidad, la estructura para la realización de la entrevista (ver Anexo 4) ha funcionado más bien como una pauta el abordaje de todos los ejes teóricos y dimensiones que requiere la investigación, sin embargo, el ritmo de la entrevista, la forma de plantear las preguntas, la cantidad de preguntas, la profundidad y especificidad de la indagación, el orden



de abordaje de las temáticas lo ha producido la espontaneidad de la conversación. Esto ha ido en favor de la credibilidad de los relatos, en cuanto los y las entrevistadas han alcanzado un grado de conexión con sus propias experiencias y percepciones que propicia la autenticidad de sus relatos.

Lo anterior me ha permitido relacionarme con los sujetos en ámbitos de privacidad mayor, esto es, establecer una amistad en Facebook y la posibilidad de generar conversaciones en medios digitales como Whatsapp, lo cual ha sido altamente efectivo para realizar la observación participante y favorecer la segunda inmersión, y así completar el dato requerido para generar unidades de significado y contrastar perspectivas poco certeras o no acabadas. En todos los casos, los sujetos han estado al tanto de la realización de esta investigación.

### 7.3.3. PRODUCCIÓN DE DATOS CUANTITATIVOS

El abordaje cuantitativo del objeto de estudio se realiza a través de la aplicación del test Moldes, elaborado y validado por Pedro Hernández-Guanir (2010) en la Universidad de Laguna, Tenerife, y publicado en España por TEA Ediciones. En el marco de este estudio, este instrumento está dirigido a personas practicantes de yoga que acuden regularmente a alguno de los dos centros seleccionados. El instrumento corresponde a una escala tipo Likert y tiene un fundamento teórico cognitivista, basado en la teoría de los moldes mentales (Hernández-Guanir, 2002, 2007, 2008, 2010).

Contiene 87 ítems o preguntas cuyas respuestas indican, en cinco categorías, el grado de acuerdo del sujeto con la afirmación referida a su propia implicación en un momento antes, durante o después de una acción, situación o acontecimiento, particularmente indica cómo anticipa, interpreta, prepara, conecta, opera, reacciona, evalúa o explica dicha acción, situación o acontecimiento, esto es, indica la estrategia cognitivo-emocional, según Hernández-Guanir (2010)<sup>52</sup>.

---

<sup>52</sup> El instrumento no tiene versión digital, por lo que no ha sido incorporado en los anexos, sin embargo, se dispone del formato tipo de los resultados que arroja el análisis de los datos (Anexo 7), tras un procesamiento protegido que efectúa de manera on line el sitio web de TEA Ediciones.

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Para elaborar el test Moldes, Hernández-Guanir (2010) desarrolló un análisis factorial de primer, segundo y tercer orden, que da por resultado tres encuadres focales (tercer orden), diez dimensiones (segundo orden) y treinta moldes (primer orden). Los encuadres focales dan cuenta de la perspectiva general con que un sujeto observa la realidad, que queda resumida en tres elementos, tal “como tres cámaras cinematográficas, se mueven desde tres ángulos captando e interpelando la realidad” (Hernández-Guanir, 2010:17). Estos encuadres engloban las competencias de cada persona para enfrentarse a la realidad: 1) espontaneidad vital, 2) ajuste; y 3) optimización.

Luego, en un nivel mayor de concreción, estos encuadres se desglosan en diez dimensiones, que definen tipos de disposición que tienen los sujetos frente a la realidad: 1) implicación vital, 2) negatividad, 3) Discordancia, 4) evitación, 5) defensividad, 6) atribución externa, 7) operatividad, 8) optimización positivante, 9) optimización preparatoria, y 10) optimización autopotenciadora.

En un nivel de detalle, estas diez dimensiones abarcan treinta moldes mentales, que responden, específicamente, a estrategias cognitivo-emocionales en base a las cuales es posible, por una parte predecir, y por otra explicar disposiciones, conductas y comportamientos (Hernández-Guanir, 2010) A continuación se presenta un esquema sintético de los encuadres, dimensiones y moldes:

### Esquema de Encuadres, Dimensiones y Moldes

ENCUADRES	DIMENSIONES	MOLDES
E1 Espontaneidad vital	D1 Implicación vital	M1 Implicación directa
		M2 Hiperanálisis
		M3 Hipercontrol anticipatorio
E2 Ajuste	D2 Negatividad	M5 Anticipación aversiva
		M6 Evaluación selectiva negativa
		M7 Hostilgenia
	D3 Discordancia	M4 Afrontamiento borroso
		M8 Inflación-Decepción
		M9 Focalización en la carencia
		M10 Imantación por lo imposible
	D4 Evitación	M11 Anticipación devaluativa
		M12 Disociación emocional
		M13 Reclusión
		M14 Oblicuidad cognitiva
	D5 Defensividad	M18 Justificación de los errores
		M19 Desplazamiento emocional
	D6 Atribución externa	M20 Atribución al temperamento
M21 Atribución social del éxito		
M22 Atribución mágica		
D7 Operatividad	M15 Anticipación esfuerzo y costo	
	M16 Precisión y supervisión	
	M17 Atribución falta de esfuerzo	
E3 Optimización	D8 Optimización positivante	M29 Evaluación positiva
		M30 Transformación rentabilizadora
	D9 Optimización preparatoria	M25 Autoconvicción vollitiva
		M27 Control emocional anticipatorio
	D10 Optimización autopotenciadora	M23 Atribución internalista del éxito
		M24 Atribución a las estrategias
		M26 Automotivación proactiva
		M28 Anticipación constructiva previsora

Fuente: elaboración propia en base a Hernández (2010)

El test Moldes ha sido validado en la Comunidad Autónoma de Islas Canarias mediante una muestra de 1472 sujetos de ambos sexos, estudiantes de secundaria, universitarios y de postgrado y, en menor medida, no estudiantes, que se encuentran en un rango de edad entre 14 y 63 años, siendo la media de 23,3 años.

La fiabilidad de la escala está dada por un índice de consistencia de 91% (Alfa de Cronbach = 0,91), indicando que los diferentes ítems del instrumento están representados en la calificación total.

La validez de constructo está dada por los análisis factoriales de primer, segundo y tercer orden antes mencionados, que poseen una varianza explicada de 69,9 para los moldes, 71,2 para las dimensiones y 67,3 para los encuadres. Esto indica que el instrumento mide efectivamente lo que se propone medir, es decir, las estrategias cognitivo-emocionales supuestas por la teoría de los moldes mentales y expresadas en los 87 ítems o preguntas.

Se evaluó también la validez de criterio, correlacionando los moldes mentales con distintos referentes o gold standard, indicadores de procesos psicofisiológicos (Fernández-Barreto, Hernández-Guanir, Fernández-Martín, 2008), áreas personal, social y escolar, adaptación e inadaptación, timidez, autoestima, depresión, autoconfianza, bienestar subjetivo, inteligencia emocional, ansiedad (Fernández-Martín, 2009); también con la presencia de emociones positivas y negativas; finalmente también con presencia de patologías como esquizofrenia y ludopatía (Hernández-Guanir, 2010).

El test Moldes ha sido utilizado para predecir rendimiento deportivo. Los jugadores exitosos de ajedrez, por ejemplo, se caracterizan por una mayor capacidad para afrontar la realidad, alta operatividad, ponderación de sus aspiraciones, y por encontrar explicaciones constructivas ante los fracasos, es decir, los jugadores más exitosos presentan moldes más realistas, positivos y reguladores de las emociones; mientras que jugadores menos exitosos poseen moldes de evitación de realidades problemáticas, planteamientos ilusos y, en general, moldes que favorecen la negatividad e inoperancia. (Hernández y Rodríguez, 2006).

El yoga, como actividad física, no se plantea esencialmente como una disciplina competitiva, por tanto, según los asiduos no se definen practicantes exitosos o no exitosos, por lo que la metodología del test Moldes no aporta a la predicción o explicación de rendimiento, y tampoco es de interés develar los factores psicológicos que explican la mayor o menor adecuación de la práctica.

El test Moldes permite describir la autopercepción de las características cognitivo-emocionales de las y los practicantes de yoga, que interesan en cuanto éstas constituyen un

motivo para su acercamiento a la disciplina, es decir, define en parte, la psicogénesis de la práctica de yoga en el entorno social estudiado, y permitiría incluso, predecir o explicar el acercamiento de una persona a la disciplina del yoga. Sin embargo, la aportación fundamental de este instrumento y la aplicación de este enfoque apunta preeminentemente a construir al sujeto psíquico practicante de yoga a partir de la perspectiva consciente de las y los practicantes: su autoconcepto y disposición frente a la realidad. El propósito es descubrir el correlato autoconceptualizado de sus características psíquicas, y develar aspectos de género relevantes en la composición psicosocial del sujeto yogui.

Adosadas al test se recogieron una serie de variables que apuntan a realizar el análisis de las manifestaciones estructurales del sujeto yogui, esto es, edad y sexo, ocupación, clase social, tipología de practicante (instructor/a, estudiante o practicante común) y luego la frecuencia y antigüedad en la práctica han permitido desarrollar hipótesis respecto de los probables efectos del yoga en el autoconcepto.

Variables adosadas al test		
Variable	Unidad de medida	Categorías
Edad	Numérica de razón	(no aplica)
Sexo	Nominal dicotómica	Hombre/Mujer
Ocupación	Categórica nominal	Categorías emergentes
Comuna de residencia (ayuntamiento) <sup>53</sup>	Categórica nominal	Categorías emergentes
Instructor de yoga	Categórica Dicotómica	Si/No
Estudiante de yoga	Categórica Dicotómica	Si/No
Tiempo de práctica del yoga	Categórica ordinal	Características emergentes
Tiempo de práctica en Yoga a Luka	Categórica ordinal	Características emergentes
Frecuencia de práctica	Categórica ordinal	a) Menos de una vez al mes b) Una vez al mes c) Cada dos semanas d) Una o dos veces al mes e) Entre tres y seis veces a la semana f) Todos los días

<sup>53</sup> Esta variable da cuenta del nivel socioeconómico, considerando que en Santiago la comuna es descriptiva de la clase social, dadas la distribución socio-geográfica de la ciudad.

Durante el trabajo de campo, se les entregó a los informantes el original del test Moldes en papel para que los respondan en el mismo instante previo o posterior a la clase o, si era de su preferencia, en sus casas, lo que implicó coordinar la devolución. Otra instancia propicia para la aplicación del test ha sido el curso de instructores/as de yoga que se dicta en los dos centros, cuyo acceso ha sido facilitado por la ACY. En las aulas de clases, la ventaja ha sido poder abordar a un grupo más abundante de sujetos y recoger los cuestionarios respondidos en una misma instancia. La limitación fue que el abordaje se reduce a estudiantes a instructor/a, las y los practicantes comunes necesariamente debieron ser abordados en las salas de práctica y la efectividad de la devolución del cuestionario fue menor.

#### 7.4. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

Los informantes seleccionados contribuyeron con dato cualitativo: participando en la entrevista abierta, aportando conversación mediante medios digitales y facilitando el acceso a cuentas de redes sociales, o con dato cuantitativo: respondiendo el test Moldes. También aportando con su imagen estética en fotografías tomadas para efectos del estudio o facilitadas por ellos y ellas a través de redes sociales. En algunos casos, la contribución fue mediante todo lo anterior, particularmente en casos en los que, en mi calidad de investigadora, establecí un vínculo más cercano con las y los practicantes.

La estrategia de muestreo para el abordaje cualitativo y cuantitativo tuvo las siguientes especificidades:

##### 7.4.1. MUESTRA CUALITATIVA

La muestra cualitativa se construye en la medida que se recoge el dato, el número de informantes no estaba predispuesto. La selección, en principio, estuvo dada por la accesibilidad, ya que cualquier perspectiva de practicante en el entorno estudiado podría servir para comenzar a sumergirse en el fenómeno. Así, las y los primeros entrevistados/as fueron instructores/as de las clases a las que asistí los primeros meses del trabajo de campo, a

saber, Alicia, Andrés y Paola fueron los primeros sujetos entrevistados, más tarde, en etapas más avanzadas de la inmersión, fueron entrevistados Rodolfo, Alejandra y María Paz<sup>54</sup>.

La frecuencia de interacción me permitió identificar practicantes constantes, a los cuales me acerqué para comenzar a establecer un vínculo ligero que posteriormente me permitió realizarles la entrevista, estos fueron Carlos y Sonia, y en otros casos, mediante un vínculo de confianza y reciprocidad progresiva, mediado por actividades de ocio e intereses comunes, pude acceder a sus cuentas de redes sociales y Whatsapp, estos fueron César, Bernarda, Eduardo, Jorge, Pablo y Manuela. Con ellos entablé un vínculo más extendido en el tiempo, que me ha permitido acceder además a instancias de conversación efectivas para la recogida de datos.

Jorge ha sido mi terapeuta, con él me he realizado reiki y auriculoterapia, y eso me ha permitido conversar permanentemente con él, cara a cara y a través de medios digitales, logrando una disposición colaborativa y de fácil acceso, fundamental en la fase de segunda inmersión. Con César tuve la oportunidad de compartir instancias de conversación y práctica de yoga y meditación zen, durante la primera inmersión. Manuela ha sido mi asesora bibliográfica durante toda la investigación, lo que me ha dado además, instancias de conversación y obtención de dato. Carla y Pablo han contribuido también durante la fase de trabajo de campo, con ayuda logística y antecedentes para conseguir acceso a otros y otras informantes, además de conversación permanente. Las conversaciones cara a cara las he registrado en bitácora, dentro de las posibilidades. Las cuentas digitales han sido una relevante fuente de datos, ya que a través de ellas, algunos sujetos manifiestan sus perspectivas subjetivas a través de las características de sus perfiles, posteos y fotografías.

La representatividad y validez del dato está garantizada según los siguientes criterios (Hernández et al., 2006; Taylor y Bogdan, 2006):

- La recogida de datos está encaminada por la diversidad de horarios y centros en los que se accede a los participantes, esto es, se acude a ambos centros de yoga intentado cubrir todos los horarios ofrecidos.

---

<sup>54</sup> Todos los nombres utilizados en este estudio son ficticios, a excepción de las y los informantes en calidad de expertos.

- La selección es guiada y controlada según las categorías y resultados teóricos emergentes, esto es, de acuerdo a la necesidad de dato que se vaya configurando en el mismo trabajo de campo, buscando obtener la máxima cantidad y riqueza de la información, siempre en relación directa con el sistema conceptual dado por el problema y los objetivos.
- Está dirigida hacia sujetos tipo, de acuerdo a la necesidad de dato que vaya generándose, es decir, quién es la o el informante adecuado es quien puede proveer con mayor pertinencia y completitud el dato faltante. La recogida de dato cualitativo continuó hasta, en algunos casos, la saturación manifestada por la constante repetición de algunos datos, y en otros casos, hasta cumplido el plazo de cierre de los procedimientos de trabajo de campo, a saber, las últimas entrevistas fueron realizadas en junio de 2014 debido a que la persona que realizó las transcripciones realizó un viaje durante el segundo semestre y no estuvo disponible. A partir de esa fecha, se ha potenciado la segunda inmersión mediante uso de conversaciones informales cara a cara y uso de medios digitales, las cuales se han extendido hasta último momento del proceso de análisis.
- La entrevista está diseñada de acuerdo a un marco conceptual que proviene de los objetivos y preguntas de investigación, que funciona como pauta-guía, sin ser ésta restrictiva o estructurante del flujo informacional durante la entrevista, sino flexible, considerando que el sentido de este instrumento es precisamente permitir a los sujetos expresar sus significaciones y representaciones libre y espontáneamente, reduciendo lo más posible limitaciones e influencias, tal como se ha detallado en el apartado anterior.



## Muestra cualitativa

Instrumento:	Entrevista abierta*	
Registro:	Audio	
Transcripción:	Si	
Tipo de informante	Cantidad	Identificación
Instructor/a	6	Alicia, Andrés, Paola, María Paz, Rodolfo y Alejandra
Practicante común	2	Sonia y Carlos
Experto/a	3	(detalle en fichas de las entrevistas dispuestas en el apartado 7.3.1)
Total entrevistas	11	

\*Las fichas con los detalles de cada entrevista pueden revisarse en el Anexo 3

Instrumento:	Observación participante*	
Registro:	Bitácora digital y registro de medios digitales de comunicación	
Transcripción:	No	
Tipo de informante	Cantidad	Identificaciones
Practicante común	7	César, Bernarda, Eduardo, Jorge y Pablo, Manuela y Carla
Instructor/a	1	Anita

\*Las fichas con los detalles de los sujetos observados pueden revisarse en el Anexo 3

El dato empírico es citado en el documento utilizando una codificación que contiene cuatro elementos separados por un guión los tres primeros y el último por dos puntos. El siguiente esquema detalla los elementos de dicha codificación:

Folio del Informante	Sexo del informante	Tipo de informante	Ubicación de la cita
E01	h = hombre m = mujer	Ins = Instructor/a Pra = Practicante común	Numeración de la cita en la entrevista*

\*En caso que se trate de un registro de observación participante se codifica con 00 si es registro en bitácora y con F si es un registro en medio de comunicación digital.

Por ejemplo, en el caso de una mujer instructora cuya cita se ubica en la línea 124 de la unidad hermenéutica guardada en Atlas Ti, se codificaría de la siguiente manera:

E01-ins:124

#### 7.4.2. MUESTRA CUANTITATIVA

El tamaño poblacional correspondiente al total de personas practicantes de yoga que acuden a los centros de práctica de Providencia y Las Condes del proyecto Yoga a Luka. La referencia es un promedio aproximado de 500 asistentes diariamente, como sumatoria de ambos centros. El dato ha sido proporcionado por la dirección del proyecto, sobre la base de los registros de ingreso. No ha sido posible calcular un promedio exacto de practicantes debido a que no existe registro de la identidad de las personas, por lo que únicamente es posible saber la cantidad de personas que ingresaron a practicar diariamente.

La proporción de hombres y mujeres ha sido considerada en referencia a las y los estudiantes del curso de instructores en la Academia Chilena de Yoga desde el 2009. La proporción aproximada, según los documentos proporcionados por la administración de la ACY, es de 85,9% mujeres y 14,1% hombres. Esta proporción resultó similar en el estudio realizado por Pérez (2009) con practicantes de Hatha Yoga en la zona oriente de Santiago (83,5% mujeres y 16,5% hombres), por lo que ha sido considerada como referencia. Además, estas cifras son coherentes con la información contenida en la literatura internacional.

Finalmente, la proporción de hombres y mujeres en la muestra ha sido la que se observa a continuación:

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	32	14,7
Mujeres	186	85,3
Total	218	100

Se calculó una muestra probabilística en base a la estimación del marco muestral antes mencionado ( $N = 500$ ), con un nivel de confianza de 97,5% y un error de muestreo (precisión) de 5%. El cálculo del tamaño de la muestra se realizó utilizando la fórmula para muestreo aleatorio simple con marco muestral conocido. La varianza de proporciones se prevé de un 50%. Se estima  $n$  con un error alfa de 5% a lo que corresponde un valor  $Z_{\alpha/2} = 1,96$ . Se logró recoger un total de 218 cuestionarios.

Algoritmos estimación MAS.xls [Modo de co

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista

Cortar Copiar Copiar formato

Portapapeles Fuente Alineación Número

C15  $= (C7 * C10 * C10 * C11 * C12) / ((C13 * C13) * (C7 - 1) + (C10 * C10 * C11 * C12))$

	A	B	C	D	E
1	<b>Tamaño de la muestra para la estimación de frecuencias (marco muestral conocido)</b>				
2	$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}$				
3					
4					
5					
6					
7					
8	Alfa (Máximo error tipo I)	$\alpha =$	<b>0,050</b>		
9	Nivel de Confianza	$1 - \alpha/2 =$	0,975		
10	Z de $(1 - \alpha/2)$	$Z (1 - \alpha/2) =$	1,960		
11	Prevalencia de la enfermedad	$p =$	<b>0,500</b>		
12	Complemento de p	$q =$	0,500		
13	Precisión	$d =$	<b>0,050</b>		
14					
15	Tamaño de la muestra	$n =$	<b>217,49</b>		

Fuente: Supo, 2013

## 7.5. ASPECTOS ÉTICOS

### 7.5.1. PROTECCIÓN DE LAS IDENTIDADES Y AUTORIZACIONES

Todos los sujetos participantes en la investigación han sido consultados con respecto a su voluntad de colaborar con el estudio, por lo que su participación, tanto en las entrevistas como en la aplicación de los cuestionarios ha sido bajo consentimiento informado de palabra. En el caso de la información obtenida de conversaciones informales cara a cara y a través de medios digitales, igualmente los sujetos han sido consultados sobre su voluntad de ser citados, y en todos los casos han dado su consentimiento. Así y todo, todos los nombres reales de los sujetos participantes han sido modificados, exceptuando el caso de los expertos y expertas que han dado su consentimiento de palabra para ser citados en el estudio con sus nombres reales en su calidad de expertos.

Todas las personas que han sido fotografiadas han sido consultadas respecto de su voluntad de aparecer en el informe de investigación, proporcionando también su consentimiento de palabra. Sus nombres no han sido publicados.

El trabajo de campo ha sido realizado en conocimiento y bajo la autorización de la dirección de La Academia Chilena de Yoga, quien ha dado su consentimiento para la recogida de los cuestionarios dentro de sus instalaciones, contactar a las y los practicantes, estudiantes e instructores/as para solicitarles información, así también a las y los empleados administrativos/as que manejan información pertinente y necesaria para efectos del estudio. También ha consentido la obtención de fotografías dentro de las instalaciones de la Academia y los centros Yoga a Luka estudiados.

#### 7.5.2. DERECHOS DE PROTECCIÓN INTELECTUAL

Todas las obras utilizadas como fuentes en este estudio han sido citadas y referenciadas en la bibliografía, en formato APA, tanto literatura como fuentes digitales y audiovisuales.

Las fotografías que constituyen dato para esta investigación son de fuente primaria, es decir, han sido originalmente producidas para este estudio. En algunos casos han sido extraídas de las cuentas de Facebook de las y los participantes, con su debido consentimiento o ha sido solicitada su producción directamente a ellos y ellas. Las imágenes utilizadas en los antecedentes y marco teórico han sido obtenidas de sitios Web especializados, también citados y referenciados en formato APA.

#### 7.5.3. CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Las entrevistas han sido registradas en formato audio digital. Los archivos han sido guardados en el computador personal y exclusivo utilizado para esta investigación y borrados del aparato celular donde fueron obtenidos. Posteriormente fueron proporcionados vía digital, mediante Drop Box, a la única persona que ha realizado las transcripciones, profesional de referencias confiables, quien trabajó en su computador personal y envió las

entrevistas transcritas en formato Word a la investigadora mediante correo electrónico. Finalmente se le solicitó eliminar de forma definitiva los archivos de audio de su computador y resguardar la confidencialidad de los contenidos trabajados e identidades de las personas entrevistadas.

Los perfiles psicológicos personales arrojados por el servicio informático de Tea Corrige ([www.teacorrige.com](http://www.teacorrige.com)), que procesó los resultados de los test Moldes, también han sido guardados únicamente en el computador personal y exclusivo de la investigadora, como también la base de datos en SPSS y las entrevistas digitalizadas y procesadas en Atlas Ti.

Finalmente, toda la información referente a la investigación ha sido respaldada en un disco duro portátil de acceso y uso personal de la investigadora.

#### 7.5.4 RETROALIMENTACIÓN

Los resultados y productos que emerjan de esta investigación han sido ofrecidos a la Academia Chilena de Yoga en modalidad de donación, y estarán publicados en la Biblioteca Chilena de Yoga, ubicada en la sede central, comuna de Providencia.

Los perfiles psicológicos personales han sido enviados vía correo electrónico personal a los sujetos. Se ha creado una plataforma de Intranet en software libre Moodle que contiene indicaciones simples para la interpretación de los perfiles. Esta plataforma fue diseñada especialmente para estos efectos (ver Anexo 6). A cada uno de los sujetos que participaron en la aplicación del test se les ha dispuesto de un nombre usuario y contraseña personal para ingresar a la plataforma, los cuales han sido enviados a su correo personal junto con su perfil psicológico individual (ver Anexo 7).

Finalmente, la versión digital de la tesis estará a disposición de todos aquellos participantes colaboradores del estudio que la soliciten. Así también, todas y todos los colaboradores serán prioritarios al momento de difundir productos que deriven de esta investigación, a saber, publicaciones científicas, columnas y artículos de revistas, etc.



## CAPÍTULO 8: TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS

---

### 8.1. PREPARACIÓN DE LOS DATOS PARA EL ANÁLISIS

Las entrevistas han sido transcritas a formato Word y, posteriormente, importadas hacia el software Atlas Ti para realizar un procesamiento de reducción del dato a categorías. Se ha realizado una codificación abierta y posteriormente un análisis cruzado de categorías. En relación al dato proveniente de redes sociales y registros de audio (bitácora), éste no ha sido transcrito, ya que se trata de dato aislado “insertado” en el proceso inductivo que ya viene desarrollándose a partir de los relatos de las entrevistas. El procedimiento realizado ha sido una clasificación del dato, directamente según las dimensiones de análisis, de manera que se obtuvo una carpeta con archivos Word, cada cual contenía las citas y extractos de notas de audio o texto, chats de Whatsapp o posts y conversaciones en Facebook, que serían incorporados en el análisis, para reforzar, corroborar, contrastar o evidenciar alguna propuesta ya antes establecida. De la misma manera fueron clasificadas las fotografías, que han sido procuradas deliberadamente con los mencionados objetivos analíticos.

Los resultados del test Moldes han sido introducidos en el software on line de TEA Ediciones (teacorrige.com) para obtener los perfiles individuales definidos por la estructura factorial de los moldes mentales, en base a los cuales se ha realizado un primer análisis introductorio de la muestra. Posteriormente, los datos provenientes de los perfiles, junto con las respuestas a los 87 ítems del cuestionario, han sido digitados en una planilla de cálculo en el software SPSS (PASW Statistics 18). El propósito es obtener una perspectiva del autoconcepto basado tanto en los perfiles estructurados por el análisis predefinido por la teoría de Hernández-Guanir (2010) sobre los tipologías mentales -encuadres, dimensiones y moldes-, esto es, un análisis de la muestra en base a las tendencias tipológicas, así como también y sobre todo, en base a los 87 ítems del cuestionario, que indican con bastante más precisión la manera cómo los sujetos piensan, reaccionan y enfrentan las distintas situaciones que se le presentan.

## 8.2. ABORDAJE CUALITATIVO DEL OBJETO DE ESTUDIO

El abordaje cualitativo de los datos se realiza en base a tres ejes teóricos generales que emergen del marco teórico, a partir de los cuales van emergiendo categorías y códigos en el procedimiento de codificación abierta (Anexo 5). Esto es, en base a una primera lectura de las entrevistas emergieron las dimensiones o categorías generales, como un primer ejercicio de inducción. Luego, a partir de las dimensiones, en una segunda lectura comenzaron a “brotar” los criterios de búsqueda. Finalmente, el dato en bruto comenzó a segmentarse en citas de acuerdo a dichos criterios, generando los códigos identificadores.

En definitiva, el análisis se inicia a partir de ejes de base enraizados en el planteamiento teórico de la investigación. Luego, una primera fase de inducción consistió en dos lecturas productivas, en el sentido que de ellas emergen dimensiones y criterios de búsqueda. La segunda fase de inducción consiste ya en el procedimiento de codificación abierta, del cual se construyen códigos o etiquetas que representan las primeras unidades de significado (Hernández, Fernández y Baptista, 2001).

El esquema a continuación sintetiza la estructura de análisis emergente:

Ejes teóricos	Dimensiones	Criterios de búsqueda	Códigos (etiquetas)
Eje teórico	Dimensión	- Criterio 1 - Criterio 2	Código 1
		- Criterio 1 - Criterio 2	Código 2
	Dimensión	- Criterio 1 - Criterio 2	Código 3
		- Criterio 1 - Criterio 2	Código 4
	Dimensión	- Criterio 1 - Criterio 2	Código 5
		- Criterio 1 - Criterio 2	Código 6

Tabla elaborada para inducir el procedimiento de análisis

Esto es, técnicamente, extraer o capturar segmentos o citas de los datos -relatos obtenidos en las entrevistas, conversaciones registradas en medios digitales, posteos de Facebook, registros de audio o texto-, que refieran a los criterios de búsqueda, y asignarle el



código que corresponde a dicho criterio. Si se ha considerado pertinente, se asignan nuevos códigos o sub-códigos en cuanto existan contenidos empíricos emergentes que sean hermenéuticamente significativos.

Simultáneamente a la codificación de los datos se van planteando, a modo de “punteo”, conclusiones tentativas inspiradas por los contenidos empíricos que permiten realizar una primera sistematización emergente de los modelos y propuestas teóricas. Estas proposiciones emergentes e insipientes proporcionan nuevos criterios de búsqueda para efectuar una mirada retroactiva a los contenidos de los datos e indagar en significados que contribuyan a la construcción de dichas conclusiones preliminares o propuestas teóricas.

En una tercera fase de codificación de segundo orden, se buscan elementos transversales de análisis que permiten explicar los fenómenos a partir de un espectro integrativo de las unidades de significado. Así también, en esta tercera fase se identifican y analizan conceptos y unidades de significado emergentes. Es en esta fase en donde emergen nuevos criterios de análisis, a saber: género, cuerpo y psicoanálisis, esto es, una nueva conceptualización y enfoque teórico en cuanto criterio para clasificar dato empírico previamente codificado y, sobre todo, en cuanto ejes transversales para el análisis de las categorías y códigos. En esta fase, la revisión bibliográfica desempeñó un rol fundamental para la definición de un nuevo marco teórico que llega a nutrir el análisis, hasta entonces inducido de manera bastante esquemática, y proporcionar “carne” teórica para la emergencia de las paradojas.

En definitiva, el análisis de los datos es realizado técnicamente sobre la base de los procedimientos de Grounded Theory, sin embargo, la sistematicidad y estructura que éstos proporcionan al análisis no ha sido suficiente para producir una “vinculación inspiradora” de elementos concluyentes sino hasta que se produce la “liberación” del componente intuitivo, que favorece el trabajo teórico en equipo –candidata y director- que finalmente produce el impulso crítico y creativo que torna preeminente el análisis de discurso.

En esta fase del análisis toman relevancia conceptos como “desigualdad”, “contra-hegemonía”, “divergencia” para dar cuenta del carácter alternativo del sujeto social yogui. Es finalmente cuando emerge y se desarrolla la perspectiva crítica que comportan las paradojas del yoga.

El análisis de discurso prepondera la relevancia propositiva del análisis, al evidenciar la relación entre el trabajo académico realizado y los asuntos sociales contemporáneos, es decir, esta tesis identifica y trata teóricamente contradicciones macrosociales manifestadas en prácticas microsociales, en fenómenos “disfrazados” de “cosas femeninas” y, por tanto, inofensivas (Van Dijk, 1999).

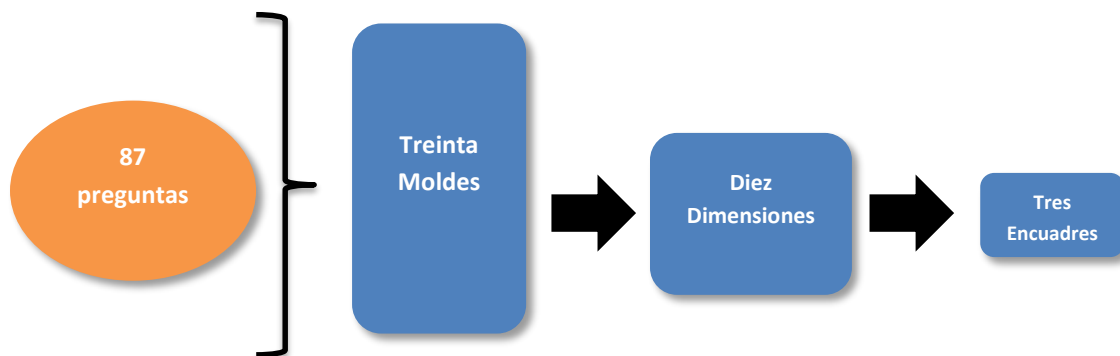
El análisis de discurso también proporcionó a esta tesis un marco analítico para la triangulación de los resultados cuantitativos y cualitativos, en la medida que los elementos cognitivos y emocionales expresados en el lenguaje y los discursos pueden controlar o legitimar los paradigmas hegemónicos.

### 8.3. ABORDAJE CUANTITATIVO DEL OBJETO DE ESTUDIO

El abordaje cuantitativo se ha realizado a través de la aplicación del test Moldes, cuyos resultados han sido analizados imbricadamente con los resultados cualitativos, de manera que los hallazgos realmente provienen de la triangulación de ambos. El propósito del enfoque cuantitativo es realizar un acercamiento a las características psíquicas de los sujetos, particularmente a las manifestaciones conscientes de sus propias perspectivas de la realidad, mostrada en múltiples situaciones.

El primer acercamiento a las características psíquicas de los sujetos ha sido a partir de las tipologías preestablecidas por la estructura factorial obtenida por Hernández-Guanir (2010), que constituye una línea base para conocer el autoconcepto del sujeto yogui. Posteriormente, un mayor acercamiento se realiza a través de los ítems del cuestionario.

### Análisis factorial original (Hernández, 2010)



Fuente: elaboración propia en base a Hernández-Guanir (2010)

Se realizó un análisis descriptivo de las tipologías, identificando aquellas en las que la mayor cantidad de sujetos obtuvo puntajes altos, y aquellas en las que confluyen más puntajes bajos, con ello, una primera fotografía de sus autopercepciones.

Es pertinente precisar que los resultados del test indican cinco niveles de cercanía de los sujetos con el aspecto tipológico obtenido (encuadre, dimensión o molde) que va desde “Muy alto” a “Muy bajo” (Anexo 7). Con el fin de simplificar la interpretación, se han unido las categorías “Muy alto” y “Alto” y “Muy bajo” y “Bajo”, de manera que en vez de cinco niveles de cercanía han quedado tres: Alto, Normal, Bajo.

En el caso de los ítems del cuestionario, éstos consisten en una afirmación que se refiere a una manera de situarse o disponerse frente a diversas situaciones que expresan éxitos, fracasos, desafíos, que en rigor, constituyen estrategias cognitivas o emocionales para hacer frente a la realidad. Para cada afirmación, los sujetos se sitúan en una escala de 1 a 5, manifestando su nivel de acuerdo, como ya ha sido descrito en el apartado sobre instrumentos, por lo cual, para cada ítem se obtuvo el promedio. Luego, se han identificado aquellos ítems que arrojan un promedio muestral más alto, esto es, por sobre 4,00, lo cual indica que las respuestas fueron en su totalidad “Algo de acuerdo” o “Muy de acuerdo”, y aquellos que arrojan promedio muestral por debajo de 2,00, que indica que las respuestas fueron “Algo en desacuerdo” o “Muy en desacuerdo”.

Finalmente, como ya se ha dicho, el valor analítico de los resultados del test radica en la triangulación con los resultados cualitativos, por lo cual los hallazgos se presentan más allá de los resultados cuantitativos aislados, sino transversalmente a lo largo del análisis.

Por otra parte, se han incorporado también en la base de datos, las variables adosadas al test, que se han descrito en el apartado de producción de datos. Estas apuntan a realizar el análisis de las manifestaciones estructurales del sujeto yogui, y determinar las diferencias en el autoconcepto entre mujeres y hombres, y en definitiva, descubrir si existe un perfil cognitivo-emocional masculino y femenino. Las variables frecuencia y antigüedad en la práctica nos han permitido hacer un análisis incipiente de los efectos del yoga en el autoconcepto, en la medida que son correlacionadas con las tipologías e ítems.

Se realizaron tres pruebas de correlación estadística: la prueba paramétrica de Correlación de Pearson y las no paramétricas Chi<sup>2</sup> y Rho de Spearman, esta última porque las variables evaluadas son categóricas (sexo y tipologías o moldes) (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

#### 8.4. LA TRIANGULACIÓN EN EL ANÁLISIS DE DATOS

El carácter de nuestra propuesta teórica y epistemológica y la multidimensionalidad del objeto de estudio impide prescindir de un análisis triangulado de los datos, en cuanto su contrastación requiere la mirada de distintos aspectos de la realidad empírica.

En la literatura de métodos de investigación social existe una larga tradición que preconiza el uso de técnicas de triangulación o validación convergente de los resultados obtenidos durante el trabajo de campo. El fundamento de estas técnicas subyace en la idea de que cuando una hipótesis o apuesta teórica sobrevive a la confrontación de distintas metodologías tiene un grado de validez mayor que si proviene de una sola de ellas. (Vallejo y Finol de Franco, 2009:121)

En ese escenario, los resultados cuantitativos son útiles al propósito de develar patrones comunes en las formas de percibir y enfrentar la realidad, así también para la definición de un perfil de los sujetos practicantes de yoga y el análisis de factores asociados a

las características de la población, en definitiva, constituye un análisis primario y exploratorio del fenómeno, que permite sentar las bases de la existencia de un colectivo, sin embargo, resulta cabalmente insuficiente para los propósitos esenciales de la investigación, en cuanto éstos están sostenidos en una conceptualización epistemológica y teórica inherentemente fenomenológica, esto es, develar el significado social del fenómeno del yoga implica la construcción de un contexto histórico y social a partir de la revelación de las subjetividades, y metodológicamente implica el análisis de significados y sentidos, para lo cual es necesario valerse de la hermenéutica por sobre todo.

Así también, la definición y comprensión del yoga como práctica social es el resultado del análisis de expresiones colectivas situadas en el ámbito de la vida cotidiana, experiencia y maneras de vivir en la sociedad, que no podemos descubrir sino mediante datos y técnicas de análisis cualitativo.

En consecuencia, la triangulación de técnicas en el análisis de datos implica la interpretación conjunta de los resultados cuantitativos y cualitativos. Esto es, para efectos del caso estudiado, los datos cuantitativos construyen una primera lectura del fenómeno, proporcionando un perfil psíquico de la población expresado en tipologías cognitivo-emocionales, según la teoría de los moldes mentales de Hernández-Guanir (2002, 2006, 2007, 2008, 2010). Los datos cualitativos, esto es, los relatos obtenidos de las entrevistas, conversaciones informales, reuniones complementarias y registros de observación participante (ROP) acuden a corroborar, complementar y enriquecer las tendencias cognitivo-emocionales, en cuanto hallazgos, pero sobre todo, llegan a construir la plataforma empírica de un análisis sociológico crítico y propositivo respecto de las nuevas formas de expresión social de los fenómenos socio-transformadores de la sociedad contemporánea.



## CAPÍTULO 9: ¿QUIÉN ES EL SUJETO YOGUI?

---

Un sujeto social se define como el producto social de la experiencia individual históricamente compartida. Así, el fenómeno social del yoga lo es en cuanto constituye un espacio de confluencia de subjetividades compartidas en el que se articulan códigos sociales, psíquicos, emotivos, éticos y estéticos para dar cuenta de significados y sentidos comunes (De la Garza, 2001).

En los capítulos que siguen a continuación analizamos la producción del sujeto social yogui y el alcance que posee en cuanto portador de áreas divergentes de significación y, eventualmente, como sujeto productor de procesos de cambio social. Esto es, un análisis del fenómeno social yogui desde su rol y posicionamiento en una estructura sexista y clasista de relaciones sociales y, sobre todo su labor desde la praxis.

Comienza con situar al sujeto practicante de yoga en su contexto social, es decir, en una estructura de relaciones sociales de producción y segmentación de género y clases sociales, en el marco de una sociedad de mercado, en el entorno institucional en el que se desenvuelve para efectos de este estudio, esto es, el proyecto Chatuspadah y sus ramas comerciales: la Academia Chilena de Yoga y los centros de práctica Yoga a Luka.

En concreto, en una primera instancia se realiza una definición de su posicionamiento social según su trayectoria de educación, ocupación y trabajo, las características de su origen social, implicancias sociales de sus entornos históricos de socialización, lugares de residencia y modelos familiares en los que se produce su aprendizaje social. Esto, para descubrir al sujeto histórico y los procesos de conformación de las subjetividades colectivas de las cuales emerge el sujeto social yogui.

Posteriormente, se realiza un análisis del contexto de mercantilización del fenómeno del yoga en Chile, en el cual emerge y se desarrolla, y en el cual ocurre el proceso de construcción del sujeto social. Se trata de develar el modelo comercial en que se institucionaliza el fenómeno del yoga y su correlato en la estructuración de relaciones sociales dentro del campo yogui, esto es, una descripción de la manera como se configuran las redes sociales y la forma que toma el capital social de los sujetos en dicho contexto.

Una vez trabajados los aspectos contextuales del sujeto yogui que explican su emergencia histórica, esto es, su socio-génesis y las características de su constitución o “materia prima”, el análisis continúa con la construcción de la subjetividad colectiva del sujeto yogui, esto es, su psico-génesis y sus expresiones objetivas -hábitos de consumo y posesión de capital simbólico-, evidenciando las contradicciones culturales que lo constituyen, y posteriormente, la manera como, sostenido en dichas contradicciones, se va configurando un sujeto psíquico, develando finalmente las connotaciones religiosas del sujeto yogui, cuyas principales manifestaciones objetivas son explicadas desde la sociología del cuerpo.

El análisis concluye analizando la paradoja de género y sus formas de expresión, la construcción del sujeto femenino y las aristas de su constitución, y finalmente, dando contestación a las contradicciones que se han ido planteando a lo largo de su desarrollo, consolidando al sujeto social yogui como un sujeto social productor de procesos de cambio social alternativo.

Comenzando con las manifestaciones estructurales del sujeto social yogui, se devela quién es, dónde vive, cuál es su origen social, cómo son sus familias, su historia educacional y laboral, formal e informal, cuáles son sus formas de vida, su historia institucional, en definitiva, ¿qué relato social hay detrás del sujeto social yogui? y ¿Cómo se posiciona en una estructura de relaciones sociales, cómo se sitúa y define en su entorno institucional y estructural?

En primera instancia, el propósito es perfilar a la población estudiada de acuerdo a sus características estructurales fundamentales: sexo, edad y nivel socioeconómico, así como caracterizar algunos comportamientos básicos en la práctica de yoga, esto es, antigüedad y frecuencia, y en relación a ello, realizar una primera diferenciación entre hombres y mujeres, de manera de obtener una perspectiva incipiente de lo que a lo largo del análisis iremos retratando como sujeto social practicante de yoga.

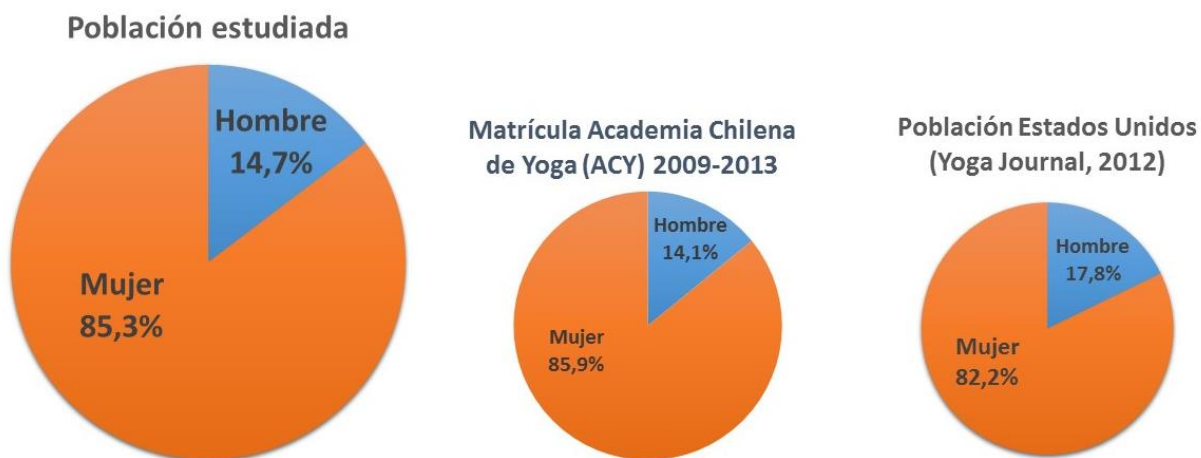


## 9.1. MUJERES, ADULTAS DE CLASE MEDIA

La distribución por sexo de la población estudiada devela un lineamiento de análisis ineludible, que ya habíamos previsto al momento de conocer los antecedentes en los primeros capítulos de la tesis, tanto a partir de lo que revelaba el escenario internacional como también al estudiar las características particulares del caso investigado: una población mayoritaria y notoriamente femenina.

La muestra cuantitativa está conformada por 218 sujetos, de los cuales un 85,3% son mujeres y un 14,7% son hombres, consecuentemente con la proporción de sujetos matriculados en el curso de instructores de la ACY desde el 2009 a la fecha -85,9% y 14,1% respectivamente- (según los informes de la administración de la ACY), y también similar con la proporción descrita en Yoga Journal -82,2% y 17,8% respectivamente, en Estados Unidos al 2012- (Yoga Journal, 2012).

### Distribución de la población practicante de yoga según sexo



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta y antecedentes recogidos.

La edad promedio de los sujetos practicantes de yoga en los centros Yoga a Luka de las comunas de Providencia y Las Condes es de 33 años, no hay diferencia entre hombres y mujeres. La persona más joven tiene 18 y la más vieja tiene 68 años. Más de la mitad tiene entre 26 y 39 años (59,4%).

### Distribución de la población por rango de edad

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Entre 18 y 25</b>	46	21,1
<b>Entre 26 y 39</b>	129	59,2
<b>Entre 40 y 55</b>	33	15,1
<b>Entre 56 y 65</b>	6	2,8
<b>66 o más</b>	3	1,4
<b>Total</b>	217	99,5
<b>Perdidos</b>	1	0,5
<b>Total</b>	218	100,0

<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>
18	68	33,28

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

En comparación con el panorama descrito en la literatura internacional especializada en yoga, citada en este estudio, las características de edad son muy similares. En Estados Unidos, al 2012, un 62,8% de las y los practicantes de yoga tenían entre 18 y 34 años (Yoga Journal, 2012). Tras una adaptación de los rangos de edad en la muestra para efectos de comparación, vemos que un 64,5% se encuentra en dicho rango.

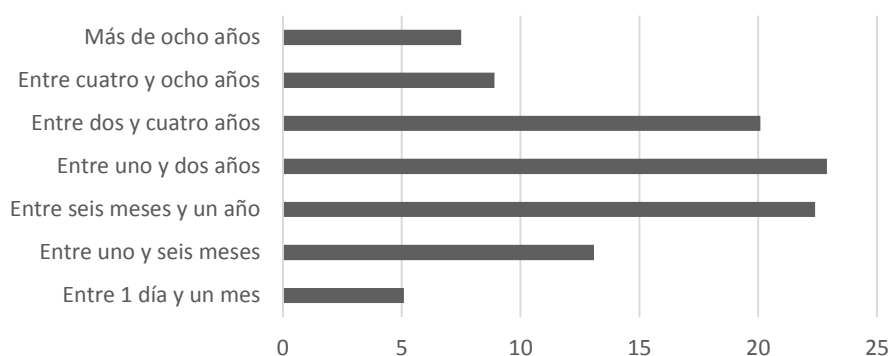
En relación al nivel socioeconómico, sabemos que en Santiago de Chile la comuna de residencia sirve como indicador tendencial porque las clases sociales están marcadamente segmentadas según área geográfica. De manera que, en la zona nororiente de la ciudad se ubican las comunas donde confluye la mayor parte de la población de clase social media alta y alta; en la zona centro y sur-poniente converge mayoritariamente la población de clase media y media baja.

Los centros de práctica de Yoga a Luka se ubican en la zona oriente de Santiago, así como la mayoría de los centros de yoga catastrados en la ciudad. Esto en sí mismo, indica que el yoga es tendencialmente una práctica mayoritariamente de clase media y media alta. Providencia, donde se ubica la sede central de Yoga a Luka, está en la zona centro-oriente de la ciudad; y la sede de Las Condes está en plena zona oriente.

Consecuentemente con la ubicación geográfica de los centros Yoga a Luka, la mayor parte de las y los practicantes de los centros estudiados residen en zonas aledañas, esto es, Providencia (17,9%), Santiago Centro (16,1%), Ñuñoa (14,2%) y Las Condes (11,9%)<sup>55</sup>.

Considerando la antigüedad en la práctica, se devela un “sujeto nuevo”. Un 63,5% de las y los practicantes estudiados llevan dos años o menos practicando<sup>56</sup>; un 20,1% lleva entre dos y cuatro años, y un 16,4% lleva cuatro años o más. Considerando el promedio de edad de las y los practicantes, vemos que la proximidad de los sujetos con el yoga, en general, se produce en una etapa adulta, esto es, después de los veinte años, es decir, el yoga no es un elemento que se aprende en etapas tempranas de socialización.

### Antigüedad en la práctica de yoga



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

Este fenómeno coincide con lo que ocurre en Cuba<sup>57</sup>, donde las mujeres se inician entre los 30 y los 35 años y los hombres entre los 40 y los 45 años, según los datos de la Asociación Cubana de Yoga<sup>58</sup>. Esta coincidencia, sumada a las coincidencias anteriores en relación a sexo y edad, nos incita a hipotetizar que el panorama chileno es similar al escenario internacional.

Por otra parte, la diferencia de antigüedad según sexo, graficada a continuación, indica que hace más de dos años el incremento de practicantes lo marcaban las mujeres, luego, hace

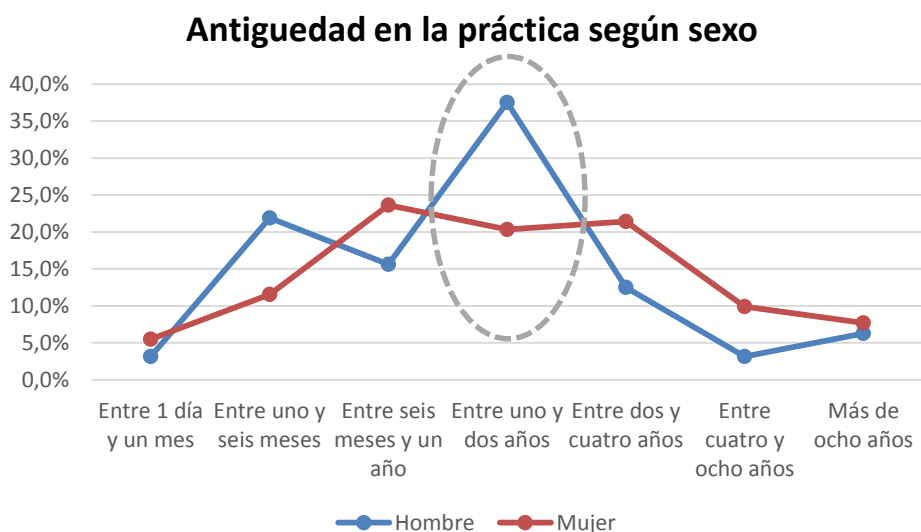
<sup>55</sup> Ver estadísticas detalladas de comuna de residencia en Anexo 12.

<sup>56</sup> Ver estadísticas detalladas de tiempo de práctica en Anexo 10.

<sup>57</sup> Se ha tomado el caso de Cuba como referencia de comparación únicamente debido a que es el único dato específico de edad de inicio en la práctica encontrado en la literatura internacional.

<sup>58</sup> Dato proporcionado por la Asociación Cubana de Yoga, disponible en: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/yoga\\_masculino\\_o\\_femenino.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/yoga_masculino_o_femenino.pdf)

unos dos años el incremento de hombres fue notable, pero luego comenzó a disminuir. Actualmente, al parecer, nuevamente se está produciendo un incremento de practicantes hombres, incluso más que mujeres. Es de esperar entonces que en un mediano plazo se modifiquen las proporciones de hombres y mujeres practicantes de yoga, en favor de un incremento de los hombres.

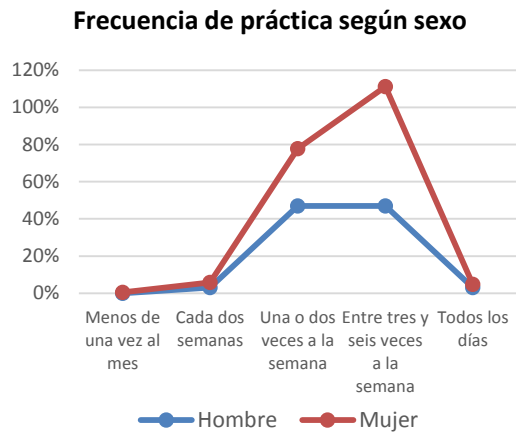


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

En relación a la frecuencia, en general, los sujetos estudiados practican entre tres y seis veces a la semana (61,5%). Es probable que este porcentaje esté influenciado por el hecho de que casi la mitad de la muestra está conformada por practicantes comunes que están realizando el curso de instructores/as de yoga en la ACY, y ellos y ellas tienen exigencias institucionales en la frecuencia de práctica. Las mujeres tienden a practicar con más frecuencia que los hombres<sup>59</sup>.

<sup>59</sup> Ver estadísticas detalladas de frecuencia de práctica en Anexo 9.

<b>Frecuencia de práctica de la población</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
<b>Menos de una vez al mes</b>	1	0,5
<b>Cada dos semanas</b>	6	2,8
<b>Una o dos veces a la semana</b>	72	33,0
<b>Entre tres y seis veces a la semana</b>	134	61,5
<b>Todos los días</b>	4	1,8
<b>Total</b>	217	99,5
<b>No responde</b>	1	0,5
	218	100,0



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

En definitiva, un perfil inicial del sujeto yogui indica que se trata de un sujeto conformado mayoritariamente por mujeres adultas de clase media, al igual que en el escenario internacional referenciado en la literatura<sup>60</sup>. En relación a la antigüedad y frecuencia de práctica, indica que se trata de un sujeto nuevo, cuya constitución masculina va tímidamente en aumento, esto es, desde hace dos años que los hombres han comenzado a practicar yoga de manera masiva pero con menos constancia que las mujeres.

## 9.2 TIPOLOGÍAS: PRACTICANTES COMUNES Y PROFESIONALES DEL YOGA<sup>61</sup>

Para efectos de este estudio, se ha segmentado a las y los practicantes de yoga en dos tipos: practicantes comunes y profesionales del yoga. A saber, la trayectoria de los sujetos en la práctica de yoga -en el caso de la población estudiada, dadas las características institucionales en que se sitúa, esto es, la formación en la ACY y la práctica y enseñanza en

<sup>60</sup> Son escasos los antecedentes estadísticos publicados en español o inglés sobre la población practicante de yoga en el mundo, por lo que la referenciación en el contexto de Estados Unidos se debe, fundamentalmente, a la falta de disponibilidad de un panorama más extenso. Dicha referenciación internacional proporciona información respecto de la distribución de sexo y edad, pero no sobre el nivel socioeconómico.

<sup>61</sup> Ver estadísticas de tipologías de practicantes en Anexo 8.

los centros Yoga a Luka-, se encamina más o menos hacia la profesionalización, significando esto distintas experiencias, relaciones, percepciones, significados y posiciones en el campo del yoga. Con todo, esta diferenciación resulta pertinente al explicar la realidad a partir de la relación entre los sujetos y su entorno.

Comenzando por definir un perfil de ambos grupos señalamos que las y los *practicantes comunes* no son instructores/as sino que acuden a las salas de práctica en calidad de alumnos/clientes. Un 92,2% de los sujetos en la muestra cuantitativa son practicantes comunes, sin embargo, es relevante para efectos de la comprensión de la realidad estudiada saber que, de este conjunto, un 48,8% está cursando la carrera de instructor/a en la ACY, esto es, ha decidido profesionalizarse y, con esto, ha definido una trayectoria en el campo del yoga diferente a la del 51,2% del resto de las y los practicantes comunes, y por ello manifiesta elementos particulares, por ejemplo, este grupo afirma practicar entre tres y seis veces a la semana<sup>62</sup> y acude además a clases teóricas en la ACY con el propósito de obtener la certificación, es decir, ha significado el yoga como un campo de aprendizaje formal y eventualmente como un proyecto profesional/laboral, mientras que las y los practicantes que no cursan el instructorado practican entre una y dos veces por semana y, para ellos y ellas el yoga se articula en su forma de vida como un espacio diferenciado de otras prácticas dentro de la jornada cotidiana, esto es, no significa estudios, trabajo o amigos y amigas, no significa más que yoga, no se implica con el resto de las actividades, incluso, se diferencia de la práctica de otras actividades físicas o deportes y, en general, se practica por el interés particular de mejorar el bienestar físico y/o psicológico. Todos estos rasgos distintivos se irán manifestando en las referencias empíricas a lo largo del análisis.

En definitiva, las y los practicantes comunes son un grupo que posee distinciones internamente, sin embargo, en cuanto tipología, se diferencian objetivamente y también subjetivamente de las y los instructores o profesionales del yoga.

Las y los *profesionales de yoga* son instructores/as certificados de la ACY. Según sus propios relatos, la mayoría comenzó su trayectoria practicando en los centros Yoga a Luka, y posteriormente decidió profesionalizarse en la enseñanza de la disciplina, es decir, en algún

---

<sup>62</sup> Ver estadísticas de frecuencia de práctica según tipologías de practicante en Anexo 9.

momento fueron practicantes comunes. El promedio de edad en el grupo de instructores/as de la ACY es de 37 años, la instructora más joven tiene 22 años y la más longeva tiene 59, por lo que es esperable que, en general, el instructorado de yoga no sea su primera ocupación.

Este grupo ha incorporado al yoga no sólo como una práctica articulada al resto de sus ámbitos de vida rutinaria, sino que como parte de su trayectoria profesional, esto es, como una expresión de una línea de proyección personal que implica transformaciones más profundas en la forma de vida. En apartados posteriores daremos cuenta de que para estos sujetos el yoga no es una actividad de ocio o esparcimiento sino un elemento de posicionamiento, diferenciación y autoconcepto, en cuanto proporciona una categoría social y una herramienta formal de inserción social y laboral.

Los profesionales del yoga han adquirido una posición dentro del campo social yogui, en cuanto poseen un capital simbólico valorado –una certificación que significa un cúmulo de conocimientos y destrezas, y más o menos trayectoria en la enseñanza del yoga- que les da un status dentro de él, por tanto, su condición les proporciona elementos identitarios.

En el contexto de las relaciones sociales de producción, el o la profesional del yoga posee una herramienta para insertarse formalmente en el mercado laboral, y la práctica de yoga es integrada en la vida personal como ocupación formal y trabajo, esto es, medio de subsistencia.

Ser practicante común o profesional del yoga define un proceso de aproximación al campo yogui, el que la o el practicante común está iniciando y el profesional del yoga está experimentando en fases más avanzadas. Este proceso tiene relación con el espacio y el tiempo que se le asigna al yoga en la de vida cotidiana, y sobre todo con el significado y valoración que se atribuye a la práctica. Junto con ello, se relaciona con la significación que tiene el yoga dentro de la organización social personal, y finalmente, el grado de internalización y uso de formas de expresión lingüística, estética y formas de vida cotidiana.

En definitiva, ser practicante común o instructor/a con más o menos trayectoria implica una posición dentro del campo social yogui, pero también es una diferenciación que explica la constitución del sujeto social yogui, cómo se van conformando significaciones, códigos y sentidos compartidos, divergencias y antagonismos con los universos simbólicos

dominantes en la sociedad, y eventualmente, la ocurrencia de procesos de cambio social alternativos.

### 9.3 LA HISTORIA DE LA PRODUCCIÓN SOCIAL DEL SUJETO YOGUI

En este apartado se indaga en las historias personales de los sujetos estudiados, para comprender la manera cómo ellos y ellas han experimentado un mismo contexto socio-histórico, esto es, develar las especificidades a la vez que las generalidades de sus procesos de socialización, bajo las condiciones culturales y políticas de la época.

El contexto histórico y social de los sujetos estudiados comporta formas, significaciones y sentidos que, a su vez, constituyen la materia prima de las subjetividades compartidas que dan cabida a la construcción de un sujeto social.

A partir de la indagación en los modos de conformación histórica del sujeto social será posible investigar lo que finalmente nos convoca, su potencialidad para abrir áreas de significación divergentes de las hegemónicas y procesos de cambio alternativo del orden social establecido, sexista y clasista.

El sujeto social yogui que aquí se analiza está conformado por personas cuyas trayectorias sociales definen una cohorte generacional marcada por la herencia política y sociocultural de la dictadura militar, la historia de un Estado crecientemente debilitado y actores de mercado progresivamente dominantes, el posterior desarrollo de una democracia también debilitada por la fuerza de un capitalismo exacerbado y una sociedad civil retraída y desarticulada, la influencia hegemónica de valores y patrones hieráticos de la iglesia católica y, en consecuencia, el arraigo de un modelo familiar tradicional, machista y conservador forjado en este contexto.

Rodolfo, instructor de 42 años, se refiere a sus padres como personas significativas en su vida. En el relato deja ver el arraigo del padre activo en la formación intelectual y social, y responsable del nivel cultural que él ha alcanzado, y la figura de la madre a cargo de la crianza y afectividad, desempeñando roles tradicionalmente femeninos:



*Bueno, sin duda, mi padre, es decir, desde chico él siempre me inculcó la idea de estudio, la reflexión, la crítica, el análisis, nosotros siempre analizábamos la política, todos, muchos temas, mi papá era muy culto entonces... en segundo lugar, mi mamá por su entrega, su forma de mantener la familia, el amor y todo eso. (E04h-exp:208)*

Así también, María Paz, instructora de 35 años, relata con nitidez discursiva el modelo tradicional en el que creció, esto es, madre sin estudios, cuya carrera laboral fue truncada por la voluntad machista del marido, para dedicarse a las labores domésticas:

*Mi mamá es dueña de casa [Ama de casa], no estudió nunca, cuando yo era chica trabajaba pero mi papa le dijo que no trabajara (E08m-ins:88).*

Anita, instructora de 59 años, fue opositora activa de la dictadura militar. Junto a su pareja, con quien tuvo dos hijos, luchó contra el régimen. Relata sus sufrimientos en un contexto de pobreza infantil y dificultades sociales y políticas, la postergación de su realización profesional en pos de la de su pareja hombre, quien la abandono por otra mujer y, finalmente, la superación de la adversidad y acercamiento al yoga.

Alejandra, instructora de 41 años, se refiere al quiebre matrimonial de sus padres, dificultades de subsistencia de su familia y desajuste de roles, en un contexto de crisis en el rol de proveedor del padre.

*(...) lo que pasa que se separaron dos veces [los padres], la primera vez estaba en el colegio, la segunda estaba en la universidad, con muchos problemas económicos, no cuando se separaron, antes, a mi papá lo echaron, se quedó sin pega, súper complicado así que tuve que ir a trabajar desde los catorce, fin de semana, y después en la universidad también, mis papás separados, mi papá nunca se hizo cargo de nosotros así que tuve que aperrar (6) (E02m-ins:13).*

Los padres de Paola, María Paz y Andrés también se separaron cuando ellos eran más jóvenes, reflejando un modelo familiar de estructura rígida, en el que un desajuste en los roles tradicionales del padre y la madre produce ruptura y desintegración.

Al referirse a su padre y su madre en la cita a continuación, Sonia, practicante común de 39 años, refuerza la idea ya expresada por María Paz de la clara demarcación de roles en la

familia, y la situación de “tener que salir” a trabajar cuando el padre ya no provee, algo que ya había relatado Alejandra, en el entendido que el rol de la madre no es proveer sino organizar el hogar. En este caso, Sonia asocia explícitamente este modelo con la práctica del catolicismo al definirlo como “muy Opus Dei”:

*Mira, mi papá es un hombre de esfuerzo, criado en el campo, siempre ganó buenas lucas, muy proveedor, no nos faltó nada (...) y cuando se le acabaron sus lucas (5) fue terrible, como que él no tenía otro medio, entonces, ¿cómo decirle a tu papá que lo querís igual aunque no tuviera?, también pasó cuestiones pencas (12), fue como cuático (9) pa' ellos, y pa' uno igual poh, sí igual influye, ¿cachai? (10), cambia de una vida completa, acostumbrada a todo, a que tenis que salir... mi mamá nunca trabajó porque mi papá nunca quiso que ella trabajara, prefería matarse él (...) ella la organización de su casa y sus hijos, lo primordial... muy Opus Dei (risas) (E11m-pra:45-47).*

La generación etaria que conforma a nuestro sujeto social ha protagonizado la reproducción y a la vez la transgresión de un modelo familiar tradicional, y la transición hacia un modelo más contemporáneo. A saber, Sonia se casó por la Iglesia, tuvo hijos, los bautizó, comenzó a dedicarse exclusivamente a labores domésticas y de crianza, reproduciendo su modelo familiar de origen, sin embargo, en un momento de su trayectoria vital decide realizar estudios superiores, se inserta en el mercado laboral, es decir, en sus propias palabras, “salir de la casa y empezar a trabajar, nunca había trabajado, tomar las riendas de mi vida, lo que quería hacer, y se fue dando, encontré pega, la independencia, las lucas (...)” (E11m-pra:21), se incorpora activamente y posiciona en diversos campos sociales como el arte, las organizaciones sociales y el yoga, se moviliza en torno a su propia enfermedad y la de algunos miembros de su familia, para mejorar su propia calidad de vida y la de las personas que sufren del mismo problema, y se aleja conscientemente de los valores y tradiciones católicas muy arraigadas en su familia de origen (E11m-pra).

Así también, Alejandra y su pareja actual tienen matrimonios anteriores e hijos/as con sus parejas anteriores. Ella se separó de su marido y se dedicó a producir sus medios de subsistencia de manera autónoma, gestionando activamente su propio bienestar general y social. Volvió a emparejarse con quien se encuentra actualmente, y que posee la misma situación de separación y ruptura de la familia anterior, sin embargo, ellos no contraen matrimonio, conviven y tienen hijos/as, y vuelven a construir una familia cuya estructura de

base proviene de modelos tradicionales quebrantados, esto es, la presencia de hijos e hijas del matrimonio anterior, relación permanente con una ex pareja y relaciones de medio-hermanos/as. Buscan mantener un doble ingreso y roles compartidos (E02m-ins).

Una de las entrevistadas relata el abandono de sus padres en su etapa de adolescencia y la adversidad emocional durante el período universitario, su consecuente búsqueda de soporte en parejas consecutivas de distinto sexo, afirmando que lo que le atrae es el poder encontrar dicha contención en sus parejas.

María Paz no tiene pareja, no ha contraído matrimonio y no tiene hijos/as, es profesional y ejerce parcialmente su profesión inicial, ya que se dedica fundamentalmente a dar clases de yoga, que es su segunda profesión, tiene una vida social activa y realiza trabajo social. Realizó el curso de instructores/as de yoga para poder ocuparse laboralmente en una actividad que le produjera bienestar general (E08m-ins), misma motivación que tuvo Paola, Alejandra y Andrés para realizarlo, también en un contexto de estudios superiores y modelo familiar de origen tradicionales.

En algunos casos, los sujetos yogui tienen historias de socialización en el extranjero, por la situación de sus familias de origen. En general, da cuenta de grupos de clase media con alto nivel cultural y educacional. Andrés creció en Inglaterra, en un contexto de padres exiliados de la dictadura chilena, modelo familiar tradicional quebrantado y adversidad en la trayectoria materna:

*Re: Soy de padres chilenos, que tuvieron que irse de Chile el año 1975*

*Pr: ¿Exiliados?*

*Re: Exiliados, claro, y mi madre en ese entonces me estaba esperando*

*Pr: Cuando se fueron tus padres ¿tú estabas en la guata (7)?*

*Re: Exactamente, y de ahí llegaron a Escocia, Dundee, y ahí nació yo. Ahí viví hasta los dos años, mis padres se separaron, mi mamá se fue a Londres a hacer un magister y me quedé en Londres con mi mamá (E01h-ins:404-410).*

Paola también creció en el extranjero, en un modelo familiar tradicional, alto nivel cultural y capital social.

*Mi papá es diplomático y yo nací en Corea del Sur, en Seúl (...) después de eso vinimos a vivir a Chile, después de eso en Argentina, cinco años en la Patagonia, Comodoro Rivadavia, y después vivimos de nuevo aquí en Chile, y después en Tacna, Perú, cuatro años en Tacna (...) y después estuve un año en Honduras, en Tegucigalpa (...) A los 17 me vine a vivir acá, entré a tercero medio, cuarto medio y después me quedé aquí para ir a la universidad (E03m-ins:4-16).*

En general, todas y todos los sujetos entrevistados muestran elementos simbólicos típicos de clase media chilena: zonas geográficas de residencia, historia institucional, origen familiar. Alicia proviene de las comunas de Pedro Aguirre Cerda y Peñalolén, Sonia vive con su familia en Quinta Normal, María Paz es originalmente de Rancagua, una ciudad al sur aledaña a Santiago, César y Carlos también son de provincias del sur de Chile, los tres emigraron a Santiago para realizar sus estudios superiores. Rodolfo también proviene del sur de Chile, no realizó estudios superiores tradicionales, y al igual que Alicia, eligió el yoga como carrera ocupacional. Todos han realizado estudios primarios y secundarios en establecimientos privados o subvencionados por el Estado<sup>63</sup>, y estudios superiores técnicos o universitarios<sup>64</sup>.

Sonia es bastante explícita en su identidad de clase social:

*Ahora en este minuto, normal, o sea clase media, sustentable, mi marido es vendedor común y corriente, trabajo en el call center, nos alcanza para vivir, somos felices, tranqui (E11mpra:86).*

Ella y su marido educan a sus hijos en el instituto Nacional, colegio tradicional de financiamiento estatal que preserva un sistema rígido de segregación sexual, posee una trayectoria de excelencia académica que lo distingue del resto de los establecimientos de su tipo. Sólo acepta alumnos que evidencian alto rendimiento escolar, lo cual reproduce la selectividad por clase social. Su relato da cuenta de las expectativas tradicionales en relación

---

<sup>63</sup> Modalidad del sistema educativo chileno originado en la dictadura militar, consistente en un subsidio estatal a establecimientos privados.

<sup>64</sup> En Chile los estudios superiores son pagados en todos los casos.

a la educación de sus hijos.

*ahora tengo un cabro(3) en tercero medio [secundaria], en paro (4), en el Nacional [Instituto Nacional], el chico está en el colegio en quinto, le va bien, él es feliz, es un niño chico en cuerpo grande, y también le gusta mucho la parte artística, y el grande no, era psicología, ¿neurociencia? Ahí se metió en el matemático y toda la cuestión, es de hacer programas en el computador (...)* (E11m-pra:20-21,86).

Carlos proviene de una familia de Parral, en el sur de Chile, tradición de campo, sus padres no realizaron estudios secundarios, y él se educó en una escuela rural. Su padre trabajó en un fundo en donde Carlos recibió la influencia de la clase alta. Él y sus hermanas lograron realizar estudios superiores gracias a dicha influencia.

*Re: Lo que pasa es que mis hermanas fueron a la universidad, y tenía ese referente, eso igual, aunque no te enseñen, tú ya tienes un referente.*

*Pr: ¿Y tus hermanas también estudiaron en escuela rural o no?*

*Re: Si, tienen la misma educación que yo. Mis papás (15) de parral pero tenían un latifundio, como un patrón, y esa persona era muy intelectual y mis papás eran muy cercanos a ellos, entonces estuvo como hartito... si bien no tuvo educación [el padre], vio a alguien que estudió y era intelectual y eso fue traspasando (E10h-pra:82-84).*

En definitiva, los sujetos entrevistados relatan sus “luchas” personales por superar el conflicto de un modelo sociocultural tradicional en el cual han sido socializados, en algunos casos la experiencia del modelo matrimonial tradicional quebrantado con el divorcio de los padres y/o la trayectoria de arraigo social interrumpida con el exilio.

Se trata de una cohorte social que comporta una transición sociocultural que se manifiesta en las historias de sus familias de origen, pero también en las divergencias de sus propias trayectorias sociales, educativas y laborales, sus maneras de intentar forjar su educación formal, la ruptura de sus propios matrimonios o relaciones de pareja, la transgresión de la expectativa de trayectoria tradicional, la tendencia a reproducir a la vez que quebrantar el modelo matrimonial de sus padres, vivenciando la dificultad que implica el

arraigo psíquico, emocional, cultural y social de la pasividad y la reclusión como sellos de su proceso de socialización.

Es evidente la tensión entre la tendencia a reproducir prácticas arraigadas en sus familias de origen y construir genuinas formas de vida. El conflicto que produjo en María Paz la finalización de sus estudios superiores cuando, al parecer, habrían perdido su sentido práctico; el esfuerzo permanente que realiza Sonia para mantener el “equilibrio” entre su relación de pareja, la que define como “un matrimonio común”, y su permanente inquietud por “salir de la rutina” y participar en “otras actividades” como el arte, el yoga, el trabajo organizacional, etc.

Así también, la similitud en las historias de pareja que da cuenta de una dificultad de los sujetos entrevistados de establecer una relación satisfactoria, lo que se manifiesta en repetidos quiebres amorosos, monogamias consecutivas, indefinición de opción sexual.

Se trata de un sujeto social cuyo contexto socio-histórico incide en el desarrollo de habilidades y destrezas de todo tipo, especializaciones profesionales y procesos de adaptación, para proveerse de herramientas para su propia construcción social. Dadas sus características etarias y contexto occidental, ha experimentado la institucionalización de la cultura global en todos los campos socioculturales, la integración acelerada de la tecnología y el desarrollo de las comunicaciones digitales, teniendo probablemente que hacer esfuerzos conscientes de adaptación e integración de nuevos elementos culturales, conocimientos y competencias en su vida cotidiana, dado que no es una cohorte “nativa digital”. En ese sentido, es previsible para los sujetos estudiados que el aprendizaje sea una práctica activa, permanente y normalizada en su etapa adulta, que se contrasta con una educación escolar y familiar dada en el contexto social antes descrito, tradicional y restrictivo, en la que el rol del sujeto aprendiz es pasivo y receptivo.

En definitiva, se trata de un sujeto social que en su etapa de juventud y adultez experimenta la transición social, política, económica y cultural de una sociedad situada en el mundo en una posición subyugada y dependiente en todos estos campos, en la que se configura una estructura rígida de relaciones sociales de dominación de clase y género, en la que el individuo es “liberado” en una “jungla” en la que debe abrirse camino sin demasiada posibilidad de elección. En el marco de este contexto emerge el yoga en la vida de los sujetos.

#### 9.4 EL SUJETO COGNITIVO: DISCURSO DE LA MENTE

A lo largo de este análisis se va perfilando el sujeto yogui a partir de múltiples aristas: sus manifestaciones estructurales, su subjetividad compartida, su género, su capital social y su psiquis. Un objeto transversal de análisis es su discurso, el cual está expresado en los relatos provenientes de instrumentos cualitativos y en el autoconcepto que emerge de la propia identificación de las y los practicantes con estrategias cognitivas y emocionales frente a múltiples situaciones sociales, a través de la aplicación del test Moldes.

El propósito de este apartado es perfilar dichas estrategias, y producir un impulso interpretativo de base para el enganche triangulado y transversal de los resultados. Lo relevante de este enfoque metodológico y teórico es saber que los esquemas mentales constituyen un discurso con el cual se perfila al sujeto yogui, y por tanto, definen su contexto estructural. La manera cómo está estructurada la mente es un reflejo de cómo está estructurada la sociedad. Van Dijk (1999) habla de “modo de control discursivo de la mente”, y ese es precisamente el objeto de análisis que propicia este apartado.

Como se ha dicho en apartados anteriores, los resultados del test Moldes establecen tres niveles de tipologías que dan cuenta de las tendencias estratégicas cognitivas que utilizan los sujetos al enfrentarse a la realidad, definidas desde su propia percepción, es decir, a partir de su auto-observación en situaciones diversas en las que deben enfrentar éxitos, fracasos, desafíos, dificultades. Así entonces, las tipologías dan cuenta del autoconcepto cognitivo del sujeto yogui.

El primer acercamiento es a través de la identificación de los diez ítems (de un total de 87) que muestran el mayor porcentaje de sujetos con puntajes altos (Anexo 13), es decir, aquellos que establecen un perfil preciso de su predisposición cognitiva. Los sujetos yogui son personas que tienen fe en conseguir lo que se proponen en base a sus propias capacidades para resolver las situaciones que se les presenten, y frente a obstáculos o desafíos “se dan ánimos para intervenir”, imaginando las consecuencias positivas de sus acciones. “Tienden a buscar alternativas y soluciones aun en los casos más duros y penosos.”.

Poseen la capacidad de operativizar sus intenciones, afirmando que “aunque no le apetezca o encuentre dificultades, poco a poco se hará más fácil”, o también “Ánimo que ya falta menos”. Bajo una “nube de confianza”, entonces, procuran encauzar sus acciones hacia “posibles salidas que puedan ser útiles, esto es, optimizar los resultados de sus acciones, y consecuentemente con ello afirman “reflexionar y analizar las situaciones con calma antes de intervenir, imaginando lo bueno y lo malo con que se pueden encontrar”.

Por consiguiente, cuando obtienen logros y “las cosas salen bien” tienden a atribuir los resultados a sus esfuerzos y a sus estrategias. Valoran sus capacidades y tienden a “compararse positivamente” con otros sujetos: “pienso que tengo capacidades para resolver las situaciones con que me encuentre y que puedo tener tanto o más éxito que los demás” (Hernández-Guanir, 2010).

En todos estos aspectos -que son expresados en las afirmaciones con que se evalúan los sujetos participantes-, entre un 80% y 96% de ellos y ellas se siente identificado/a.

El análisis de las tipologías mentales obtenidas del procesamiento estandarizado de los datos según la teoría de los moldes mentales (Hernández-Guanir, 2010) da cuenta de un sujeto social que se reconoce optimizador, autopotenciador, eficaz y rentabilizador (Anexo 14). Además, los sujetos están dispuestos a interactuar con la realidad, implicarse en ella conductualmente y emocionalmente, es decir, a “entrar al juego a ganar”.

Desde el espectro que proporciona el método cualitativo, los relatos de las entrevistas permiten comprender las predisposiciones cognitivo-emocionales en un contexto de vida cotidiana, experiencias y perspectivas subjetivas. El relato de Paola es un reflejo de la tendencia a la implicación vital y la autoeficacia, la disposición positiva frente a la toma de decisiones, sin miedo a los resultados, esto es, autoconfianza y capacidad operativa:

*Para mí es fácil saber qué es lo que quiero, por ejemplo, las opciones en la vida no me complican en general, en comparación con otros, yo como que siempre he sabido bien por dónde ir, no me atormentan las decisiones en general (...) soy como súper decidida, como confiada en mi misma. (E03m-ins:43-45).*

Andrés logra explicar cómo el yoga ha significado una transformación en su propio modo de enfrentar la realidad. Dice que antes tenía una predisposición a responsabilizar de



los acontecimientos al entorno y las otras personas, en cambio, ha incrementado la capacidad autocrítica, esto es, él percibe su propio proceso de empoderamiento:

*Pr: ¿qué es el yoga para ti y cómo ha cambiado tu vida, a grandes rasgos, qué ha cambiado en ti desde que descubriste el yoga? ¿Qué hay antes y qué hay después?*

*Re: Antes era todo externo, ahora eh... día a día, el camino es más interno (...) Antes veía toda las cosas en forma externamente, eh, por ejemplo si ocurrió una situación conflictiva, por ejemplo, es porque la culpa la tiene tal persona o no sé, no veía como el panorama más grande, lo global, de por qué realmente está pasando esto. También o sea internamente porque la práctica en sí, te lleva a la meditación y que lo ves en forma interna (E01h-ins:321-326).*

En la misma línea, cuando Alicia relata su percepción actual sobre la muerte de su madre cuando ella era pequeña, refleja una disposición y capacidad de focalizar la atención en los aspectos positivos, rentabilizadores, a transformar perceptivamente la desgracia en aprendizajes y logros, sacar provecho de situaciones o períodos de dificultad, salir de la adversidad:

*(...) he aprendido a valorar eso, saber que las cosas se dan de tal forma en que siempre uno puede sacar algo positivo, a pesar de que ese hecho aparentemente puede ser súper negativo y que yo no se lo deseo a nadie, y a lo mejor me va a dar pena, finalmente siento que ese mismo hecho., o sea, de hecho, es eso lo que soy hoy también, es parte. Así como también el hecho de la tremenda bondad que tuvo mi tía de hacerse cargo de nosotros, o sea todas las cosas que pasaron fueron la construcción... o sea que ¿negativo, negativo? no sé... las cosas son como tienen que ser. (E07m-ins:56).*

El sujeto yogui posee “control emocional anticipatorio”, es decir, es capaz de prever las propias emociones en distintas situaciones de modo de encauzarlas asertivamente, imaginando posibles situaciones problemáticas, como cuando Alicia afirma que el yoga ayuda a “identificar esas instancias que te generan malos sentimientos, claro y ahí uno se aleja de esas situaciones y te acercas a aquellas situaciones que generen un buen estímulo” (E07m-ins:47-48). Así también, Carlos afirma que es capaz de anticipar su ansiedad. Estas habilidades son coherentes con la búsqueda de autoconocimiento y autocontrol que propicia el hinduismo a través de la práctica de yoga, la idea de resolver los desafíos individuales

previamente al encuentro con la divinidad, la iluminación, que para los hindúes es la perfección absoluta. La vida misma sería el camino al encuentro de esta perfección; para los budistas es “el camino de Buda” y para los yoguis es “el camino del yoga”. Al respecto, Núñez (1996) afirma que “el hombre tiene primero que unirse a sí mismo para emprender el camino yoguístico hacia la divinidad, y eso implica resolver previamente el desafío del autoconocimiento.” (p.41).

En general, el test Moldes posee una mayor cantidad de tipologías negativas, solamente diez moldes de los treinta y tres que Hernández-Guanir (2010) obtuvo del análisis factorial se refieren a rasgos que favorecen la interacción asertiva en el contexto de la sociedad moderna occidental, porque apuntan a perfiles productivos, sociables, operativos, el “tipo” exitoso; los restantes veintitrés dan cuenta de rasgos de desadaptación, tales como discordancia, evitación, defensividad, que dan cuenta de una tendencia al miedo a enfrentar la realidad, inoperancia, hostilidad en las interacciones, falta de confianza en sí mismo y en los demás, inseguridad, dificultad para establecer relaciones sociales, entre otros.

Nuestro sujeto yogui se identifica con la asertividad, los puntajes altos se concentran nítidamente en siete de los diez moldes asertivos<sup>65</sup>, estos son: evaluación positiva (61,0%), transformación rentabilizadora (69,7%), control emocional anticipatorio (65,6%), atribución internalista al éxito (70,6%), atribución a las estrategias (60,6%), automotivación proactiva (73,4%) y anticipación constructiva previsor (61,9%).

En general, el sujeto yogui percibe un Yo fortalecido, y ostenta un autoconcepto bastante coherente con el tipo hegemónico, el perfil de sujeto que necesita la sociedad moderna capitalista, aquel que “contratan las empresas” o que “aprueban la entrevista psicológica”: con tendencia a la autovaloración, autoconfianza y autoeficacia, a potenciar las cualidades personales y, por consecuencia, al optimismo y la operatividad, es decir, buscar resultados favorables de sus acciones, desde una terminología organizacional, “con orientación al logro”.

En relación al género del sujeto cognitivo, únicamente se encontraron dos hallazgos significativos, sin embargo, pueden ser bastante elocuentes. Los hombres tienden,

---

<sup>65</sup> Se refiere a aquellos moldes en que el 60% o más de los sujetos obtuvo puntajes Alto o Muy Alto.

significativamente más que las mujeres, a percibir hostilidad en el entorno, desconfiar de los otros, imaginar posibles daños y atribuir los problemas propios a la acción de los otros: un 28,1% de hombres obtuvo puntajes altos en el molde “hostiligenia”, frente a un 19,9% de mujeres. A pesar de esto, ellos están más predispuestos a implicarse con la realidad que ellas: un 59,4% de hombres obtuvo puntajes altos en la dimensión de “implicación directa” frente a un 46,8% de mujeres<sup>66</sup>.

## 9.5 LOS EFECTOS DEL YOGA: CONTROL DISCURSIVO DE LA MENTE

No obstante este estudio no busca particularmente develar los efectos del yoga, el análisis de la correlación entre la antigüedad en la práctica y los moldes o tipologías cognitivas arrojó un hallazgo interesante en la medida que permite plantear hipótesis emergentes.

La antigüedad en la práctica correlaciona significativamente con el molde de “hostiligenia”, esto indica que en la medida que aumenta el tiempo de práctica, varía la percepción de hostilidad en el entorno. En el momento de acercamiento con el yoga, es decir, el primer mes de práctica, la proporción de puntajes altos y bajos en esta tipología es similar –alrededor de 50%–, es decir, los sujetos comienzan a practicar yoga sin una tendencia clara hacia la hostiligenia. Luego, en cuanto los sujetos llevan más tiempo de práctica, el porcentaje de puntajes bajos comienza a aumentar, alcanzando más de 60% entre uno y cuatro años de antigüedad. Luego, con más de cuatro años de práctica nuevamente el porcentaje de puntajes bajos disminuye. Es pertinente recordar que esta tipología es un rasgo más marcado en hombres, lo que nos permite afirmar eventualmente que, la práctica de yoga reduce la percepción de hostilidad en el entorno de los hombres<sup>67</sup>.

El análisis de los ítems nos permite ahondar en este aspecto. Hay una tendencia a reducir la disposición a “fijarse en los fallos o en lo que puede ser perjudicial, aunque todo parezca ser muy atractivo”, así como también a “querer comprenderlo todo, buscar

---

<sup>66</sup> Se realizaron dos pruebas de correlación estadística: la prueba paramétrica de Correlación de Pearson y la no paramétrica Rho de Spearman, esta última porque las variables evaluadas son categóricas (sexo y tipologías o moldes). Estas dos pruebas arrojaron hallazgos significativos para las tipologías de implicación directa y hostiligenia. La prueba de Chi<sup>2</sup> no arrojó relaciones estadísticamente significativas.

<sup>67</sup> Se realizó la prueba de Chi<sup>2</sup>.

explicaciones, darle muchas vueltas a las cosas, pensar más que actuar“ y a “reaccionar descargándose en otras personas o situaciones cuando se encuentra con algo que le afecta, le enfada o molesta”. Mientras más años de antigüedad, se incrementa el porcentaje de puntajes bajos en estos ítems<sup>68</sup> (Hernández-Guanir, 2010b).

En definitiva, la práctica de yoga favorecería la confianza y conexión con los otros, la disposición positiva con el entorno social. Esto podría eventualmente favorecer la gestión de las redes personales de apoyo.

Es pertinente en este punto rescatar algunos hallazgos alcanzados por investigaciones chilenas que han sido citadas en el capítulo 3, ya que son bastante coherentes con lo obtenido en este estudio y permiten nutrir nuevas propuestas hipotéticas y preguntas de investigación.

El estudio realizado por Pérez (2009) demostró que los efectos del yoga se perciben en un período posterior a los doce meses de práctica, cuando comienza a verse un incremento en el bienestar psicológico y los indicadores de psicopatología evidencian una reducción (ansiedad y depresión); además, el estudio muestra que los sujetos que practican yoga hace doce meses o más presentan menos dificultades en las relaciones interpersonales con respecto a los sujetos que practican gimnasia y también con respecto a los que se están iniciando en la práctica de yoga. Coherentemente con ello, la reducción de la hostilgenia ocurre en el período de entre uno y dos años de práctica. En definitiva, al parecer los efectos psicosociales del yoga se comienzan a percibir a partir del año de práctica, y tenderían a un mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Así también, el estudio de Pérez demuestra que, a diferencia de las y los practicantes de otras disciplinas, los sujetos que practican yoga tienen menos dificultades de ejercer su rol social, mayor aceptación de sí mismos/as y sensación de control y auto-competencia, todo esto muy coherente con el perfil que arroja este estudio: la tendencia a los bajos puntajes en las tipologías tendientes a la negatividad y a los altos puntajes en aquellas que indican disposición al fortalecimiento del Yo.

---

<sup>68</sup> En estos tres ítems, que corresponden a las preguntas 49, 50 y 83 del cuestionario, respectivamente, la prueba de Chi<sup>2</sup> dio un valor p estadísticamente significativo.

Con ello también concuerda el estudio cualitativo realizado por Oda García (2007), que describe la experiencia de un grupo de niños y niñas institucionalizados que viven con el virus VIH en Santiago, y que participaron en un taller de Hatha Yoga, que perciben un mejoramiento de su calidad de vida en general, manifestada tanto en el ámbito de la salud y su percepción de la enfermedad como también en sus interacciones y su relación con el entorno social, mejorando su afectividad y sus capacidades de relacionarse con otras niñas y niños y trabajar en grupo, mayor seguridad en sí mismos, actitud positiva y vitalidad. En definitiva, la autopercepción de las personas practicantes de yoga corroborarían los hallazgos alcanzados por las investigaciones antes realizadas en población chilena.

Sin perjuicio de lo positivo que efectivamente puede resultar el yoga para todos los efectos comprobados, es fundamental prever el efecto control del discurso mental, que tiene bastante coherencia con el discurso mediático del yoga, esto es, “el yoga te calma”, “el yoga te relaja” y todo ello “hace que te relaciones mejor con las personas”. El mismo Andrés afirma que antes del yoga era más violento, más rabioso, y a Carlos le permite “calmar su ansiedad”.

En la sociedad sexista los hombres se identifican con la agresividad, la violencia, la rudeza, mientras que las mujeres con la docilidad, la dulzura, la conciliación. La reducción de la percepción de hostilidad en el entorno podría ser, eventualmente, “el discurso masculino del yoga”.

## 9.6 ¿DOMINACIÓN DE CLASE Y GÉNERO EN EL CAMPO SOCIAL YOGUI?

Las entrevistas y relatos registrados dan cuenta de las diferencias en las disposiciones y significaciones que poseen profesionales y practicantes comunes, y con ello la manera cómo se van distinguiendo posicionamientos y jerarquías en el campo yogui, reproduciendo en él la estructura de relaciones sociales de dominación propias de la sociedad moderna capitalista, en relación a clase y género.

Carlos, practicante común de 35 años, ingeniero, explica que trabaja en el rubro de las tecnologías, negocios e innovación, es practicante de deportes al aire libre (running, bicicleta de montaña y escalada), practica yoga entre una y dos veces a la semana desde hace dos años, y dice que comenzó a hacerlo para mejorar su flexibilidad, a razón de que la rigidez de su

cuerpo le generó una lesión deportiva. Dice también que eligió Yoga a Luka por el bajo costo y la cercanía de su casa. Es explícito en recalcar que su práctica de yoga no tiene relación con su vida social, sino con una motivación personal persistente en el tiempo, asociada a su salud fisiológica.

*Re: (...) ese año corrí la maratón, me anduve lesionando, después el traumatólogo me dijo: “tenis la elongación de un viejito”, y ahí, a finales de ese año busqué en Internet y llegué a Yoga a Luka...*

*Pr: ¿Y dónde vives?*

*Re: Manuel Montt con Bilbao. Bueno, busqué yoga barato, salía “Yoga a Luka”, vi que quedaba cerca y llegué a ese yoga a finales del 2011. Fui solo, ni siquiera con amigos ni nada, de hecho, todavía... (E10h-pra:151-152).*

César es practicante común de 27 años, biólogo, estudiante becario de doctorado. Tiene motivaciones físicas, psicológicas y filosóficas para practicar Hatha Yoga, se acercó a Yoga a Luka porque es barato y le acomoda su método de práctica. (E12h-pra :F).

Eduardo, practicante común desde hace menos de un año, ciclista, analista programador de 25 años, se acercó al yoga buscando bienestar general, que define como “equilibrio”. Se refiere tanto al aspecto fisiológico, y particularmente al mejoramiento en sus condiciones físicas para practicar el ciclismo, como también a pretensiones desde el punto de vista psicológico o emocional, habla de “mejorar su propia percepción” y “estar más centrado”:

*Estoy practicando yoga porque me dijeron que equilibraba en la vida, y además me ayuda en mi deporte. Sé que el yoga enseña a respirar, a tener el cuerpo en equilibrio y corrige posturas. Voy a lograr estar más centrado en mi vida, mejorar mi propia percepción, conocer mi cuerpo más al detalle y tener corregida mi postura (E14h-para:F).*

Sonia, dirigente en una organización social, artista (pintura), trabaja como supervisora en un centro de atención telefónica (call center), practica entre una y dos veces a la semana hace menos de un año. Sonia significa el yoga como una necesidad, y lo define explícitamente como un mecanismo de escape de los efectos que produce el ritmo de vida y el sistema laboral:

[el yoga] *no es social, es un requerimiento personal que me ha hecho bastante bien, me quita la ansiedad, si yo creo que con el sistema de trabajo y como está la cosa hoy en día, todo tan rápido que todos andan alterados por todo, falta alguien que respire y diga “oom”, es justo y necesario (E11m-para:60).*

Carlos también considera el yoga como un mecanismo o “terapia” para la ansiedad provocada por las condiciones laborales, en este caso, por la hostilidad del entorno que “le toca” vivenciar por su condición de ingeniero.

*(...) lo practiqué desde finales del 2011 y vi que me ayudaba bastante, yo tiendo a ser un poco ansioso, y me toca, como Ingeniero, muchas confrontaciones, yo me ponía a tiritar en reuniones, era ansiedad, y cuando empecé a hacer yoga me ayudó bastante con esa ansiedad (E10h-para:150-154).*

La expresión “me toca” da cuenta de la percepción de una condición no deliberada del entorno. A Carlos “le toca” ser ingeniero porque “le tocó” ser hombre y, por tanto, las condiciones que se producen en su entorno laboral debe preservarlas y soportarlas no obstante el malestar que le generan, por su condición social de proveedor o “ganador de pan” (Izquierdo, 2007). Esta condición subjetiva la expresa cuando al consultarle con quién realizó su viaje a Oriente él responde diciendo “Fui solo, es muy caro ir acompañado”, asumiendo que la pregunta estaba orientada a saber si había ido con su pareja, y de ir con ella asume que es él quien habría costado ambos viajes, y luego aclara diciendo “o sea, no, fui con mis compañeros de pega”, dando cuenta que a los colegas del trabajo no les debía costear el viaje y por eso si pudo ir con ellos (E10 h-para:41-43).

Carla, practicante común y estudiante para instructora dice que se acercó al yoga por una “inquietud de crecer” que “le vino” cuando nació su hija, sintió la necesidad de “madurar” para darle a ella mejores condiciones de vida. En el instructorado de yoga ella proyecta sustentabilidad económica, sin embargo, está consciente de que “no basta” para producir los medios necesarios de subsistencia, y por eso ha desarrollado un emprendimiento que le genera ingresos, los que complementará con las clases de yoga (E17m-para:00), en una evidente actitud autopotenciadora, coherente con el perfil cognitivo de los sujetos yogui, descrito anteriormente. Su relato refleja su autopercepción de proveedora y la “lucha” por posicionarse en ese rol a través del yoga.

Bernarda, practicante común de 35 años, comunicadora audiovisual, trabaja “free lance”, es decir, tiene trabajo sin contrato ni horario establecido, inestable e informal, acude “de vez en cuando” a Yoga a Luka porque es barato, practica con poca frecuencia pero comenzó a hacerlo hace unos cinco años.

En definitiva, los motivos de acercamiento al yoga reflejan un patrón común, una disposición frente a la realidad, un modo de pararse frente a la adversidad: el trabajo, el estrés, la lesión fisiológica, la precariedad económica, etc. En general, al parecer nadie se acerca al yoga sin un motivo apremiante. Esto da cuenta de la significación del yoga como un mecanismo “sanador”, una terapia, una herramienta para solucionar algún problema. Los relatos, además, evidencian las diferentes condiciones ocupacionales entre practicantes hombres y mujeres, Carlos, Eduardo y César están en la “ruta masculina”: rubro de la ingeniería, la tecnología, la biología, los negocios; Bernarda, Sonia y Carla tienen ocupaciones precarias.

De acuerdo a los resultados de la encuesta realizada a los 218 sujetos yoguís, vemos que la mayoría de las y los practicantes encuestados se definen como estudiantes (14,9%), y probablemente a este porcentaje contribuye la proporción de sujetos que están cursando el instructorado en la ACY y, por tanto, son estudiantes de yoga. Su respuesta refleja que prevalece la identificación de la enseñanza del yoga como autoconcepto profesional/ocupacional, esto es, los estudiantes de yoga se identifican como tales, antes que sus eventuales profesiones anteriores.

En estas áreas ocupacionales se distribuye el 51,6% de las y los practicantes de yoga, y la mitad restante se reparte en una amplia diversidad de campos: fitness, actividad física, gastronomía, restaurantes, turismo, agronomía, biología, ciencias exactas, atención al cliente, terapias complementarias, diseño, arquitectura, asesoría organizacional, ingeniería, minería, prevención de riesgos, docencia, informática, emprendimiento, administración del hogar, entre otros.

En general, la tendencia es a poseer estudios superiores. En su mayoría son profesionales técnicos o universitarios, esto es, poseen un nivel cultural medio y alto, capital simbólico y herramientas formales para posicionarse en el campo laboral y social.



En relación a la diferencia ocupacional entre hombres y mujeres, la mayoría de ellas trabaja en banco, administración, finanzas, marketing, ventas (11,9%) o arte, teatro, música, fotografía, comunicaciones y cine (10,9%). Un porcentaje menor se dedica a asesoría organizacional, recursos humanos, tecnologías e informática. Los hombres se dedican mayoritariamente a la medicina veterinaria, agronomía, biología o ciencias exactas (12,5%), también a la docencia (12,5%), en segundo lugar ingeniería, análisis, minería, prevención de riesgo e instructorado de yoga. Un 4% de las mujeres se dedica a la administración del hogar, mientras que ningún hombre lo hace.

En principio, la tendencia es a reproducir las diferencias en los roles de género. Los hombres se ocupan mayormente en rubros masculinos y bien pagados, mientras que porcentajes pequeños de hombres se dedican a rubros “femeninos” orientados a la “atención de las y los otros”. A la vez, el rubro administración del hogar es únicamente ocupado por las mujeres, y en los campos artísticos son mayoría. Sin embargo, también vemos que la mayoría de las mujeres se ocupa en banco, administración, finanzas, marketing y ventas, que son los rubros mejor pagados en el sistema laboral chileno, según datos del INE (2013). Esto es, al parecer hay una tendencia a la masculinización ocupacional de las mujeres. Junto con ello, no obstante los hombres se dedican mayoritariamente a rubros masculinizados, si aglutinamos los porcentajes marginales de hombres que se dedican a rubros femeninos, arroja un porcentaje total no menor: un 12,5% se dedica al fitness, deporte y actividad física, atención al cliente, call center, operaciones, terapias alternativas o complementarias, ciencias médicas, salud y emprendimiento o microempresa, el mismo porcentaje que se dedica a la docencia. Es decir, un 25% de los hombres se ocupa en rubros feminizados. El panorama ocupacional de los sujetos practicantes de yoga muestra claramente una paradoja de género (Anexo II)



## CAPÍTULO 10: RACIONALIZACIÓN DEL YOGA EN CHILE: EDUCACIÓN Y MERCADO

---

Es pertinente recordar que la masividad del yoga en Occidente se ha manifestado en un aumento de la cantidad de practicantes, instructores e instructoras, expertos y expertas, también en un incremento de los centros de práctica y academias de yoga, tiendas especializadas, literatura y documentos audiovisuales, modalidades de equipamiento y accesorios, merchandising y eventos. En definitiva, la masividad del yoga no tiene ninguna posibilidad de acontecer ajena a su mercantilización.

En Chile, este proceso de masificación y mercantilización posee una serie de actores e hitos predominantes, a saber, como ya se ha comentado en el capítulo sobre la historia del yoga en el país, en una primera instancia, la fundación de la escuela Yogashala por uno de los yoguis actualmente más reconocidos en Chile, Gustavo Ponce. Este hito, para René Espinoza, Director de la ACY, constituye la “secularización” del yoga en Chile, esto es, una redefinición de la práctica de yoga a partir de un espíritu capitalista y su alejamiento de sus significados religiosos, lo que hace del yoga una actividad más atractiva para el sujeto occidental, en cuanto se incorpora dentro del campo de la actividad física, un campo que resulta familiar y legítimo, y se posiciona como un bien de consumo, esto es, nace y se normaliza la comercialización de la “clase de yoga”. Esto, en Chile, en la primera década después del retorno a la democracia, años noventa.

Posteriormente, durante la primera década del siglo XXI, la fundación de la ACY, y a su alero el proyecto Yoga a Luka, para Espinoza significó la “universalización” del yoga en cuanto el bajo costo lo hace accesible para una mayor cantidad de personas, rompiendo así con el concepto elitista que hasta entonces había adquirido la práctica de yoga en manos de Yogashala, donde la clase de yoga tenía, y sigue teniendo hasta ahora, un costo bastante más alto.

En definitiva, durante la década de los noventa con la fundación de Yogashala y luego, de manera abrupta con la creación de la ACY y su primer centro Yoga a Luka, la práctica de

yoga en Chile tuvo un incremento penetrante, y con ello también su participación en el mercado chileno.

#### 10.1 EL MODELO DE MERCADO DEL YOGA EN CHILE: PROYECTO CHATUSPADAH

Hay que recordar que Chatuspadah es el proyecto “madre” del cual se descuelgan la Academia Chilena de Yoga (ACY) y los centros de práctica Yoga a Luka, así como también la Biblioteca Chilena de Yoga.

Durante los años noventa y, con mayor intensidad en la primera década del presente siglo, las personas en Chile comenzaron a practicar masivamente el yoga y, consecuentemente con ello, surgió la necesidad de contar con profesores de yoga en el mercado, a la cual respondió con eficacia la ACY.

La carrera profesional institucionalizada de instructor/a de yoga es parte de la trayectoria de formación de un sujeto yogui en Chile, y el modelo en el cual se desarrolla reproduce la dinámica competitiva propia del mercado educativo tradicional, a saber, la búsqueda de titulación, especialización y postgraduación, y el sistema clientelar y burocrático característico de la educación de mercado.

La ACY es legalmente una Sociedad Educacional<sup>69</sup> y en el mercado educativo compite bajo la figura de Centro de Formación Técnica (CFT), ofreciendo la carrera de Instructor/a de Yoga y sus especializaciones. Esto es, ofrece programas de instructorado en distintos niveles: instructorado básico y cursos de especialización o “upgrade” que los mismos egresados y egresadas realizan después de estar un tiempo participando en el mercado laboral, en el que descubren las necesidades de especialización al igual como ocurre en cualquier otro campo profesional en el contexto del mercado laboral neoliberal.

Según el sitio web oficial de la ACY, la institución ofrece un grado de Instructor/a a nivel principiante de una duración de dos años; un nivel intermedio de profundización de un año; y un nivel experimentado de especialización de un año más. En definitiva, la carrera profesional de Instructor/a en la ACY tiene una duración de cuatro años de formación, en

---

<sup>69</sup> Esto implica que queda exenta de pagar el Impuesto al Valor Agregado (IVA) por ofrecer servicios sociales.

total, y sólo pueden acceder a los niveles intermedio y experimentado los instructores e instructoras certificados en la misma ACY ([www.academiachilenadeyoga.cl](http://www.academiachilenadeyoga.cl), recuperado el 27 de abril de 2015).

Por otra parte, de la misma manera como el mercado privado de educación superior en Chile se ha extendido geográficamente implementando el uso de tecnologías y metodologías educativas a través de Internet, conceptualizada como educación en modalidad on line o eLearning, la ACY ofrece el curso de Instructor/a para nivel principiante en modalidad bLearning (Blended Learning) o semi-presencial, de acceso exclusivo para personas residentes en las regiones de Chile, mientras que para residentes de la Región Metropolitana (Santiago y cercanías) el curso es obligatoriamente en modalidad presencial ([www.academiachilenadeyoga.cl](http://www.academiachilenadeyoga.cl), recuperado el 27 de abril de 2015).

En definitiva, el proyecto Chatuspadah produce la oferta de clases diferenciadas en los centros de práctica Yoga a Luka, para satisfacer las necesidades específicas de la creciente y diversa población practicante (niños/as, adultos/as, adultos/as mayores y embarazadas); y al mismo tiempo produce la oferta de formación de instructores/as especialistas mediante la ACY, para cubrir dicha demanda.

Por consecuencia, mediante los centros de práctica Yoga a Luka, el proyecto produce la oferta de plazas laborales para las y los instructores especialistas que forma, constituyendo así un rubro comercial efectivo. Con todo, el proyecto Chatuspadah construye e institucionaliza el modelo de mercado del yoga en Chile.

En definitiva, la trayectoria de formación institucionalizada de un instructor o instructora de yoga ocurre en el contexto y a través de una dinámica de mercado. El acceso a la formación en la ACY y luego, la posición que los sujetos adquieren en el mercado laboral, están regulados por los mecanismos propios de un sistema educativo neoliberal, esto es, el proceso de formación es ofertado y proporcionado por una entidad privada, lucrativa, selectiva y evaluativa, posicionada en el mercado educativo.

Se trata de un proceso ampliamente racionalizado y burocratizado. En la ACY, el proceso de enseñanza y aprendizaje implica el cumplimiento de requisitos específicos de ingreso: edad mínima, educación escolar terminada, salud compatible, mínimo de tres meses

de práctica de yoga, evidencia del lugar de residencia, correo electrónico y cuenta de Facebook habilitada; y procesos burocráticos establecidos: postulación, envío de documentos acreditativos, llenado de ficha, firma de contrato de cumplimiento del reglamento académico y promesa de pago de tasas ([www.academiachilenadeyoga.cl](http://www.academiachilenadeyoga.cl), recuperado el 27 de abril de 2015).

Durante el proceso de formación, exige la superación de estándares académicos tradicionales: asistencia, horario, calificación y disciplina, de acuerdo a los criterios establecidos por la institución formadora; el pago de una cuota de ingreso de \$100.000 (€135 aproximadamente) y una matrícula anual de \$1.000.000 para estudiantes de regiones (€1350 aproximadamente) y \$1.300.000 para estudiantes de la Región Metropolitana (€1750 aproximadamente) durante el período de cuatro años de la carrera profesional; y la obtención de una certificación oficial otorgada por la institución, reconocida y legitimada en el campo social del yoga.

En ese contexto institucional, la ACY proporciona a los aprendices condiciones técnicas para su formación: salas de clases y práctica, equipamiento (kit de bienvenida con yoga mat y carpeta de apuntes), documentos académicos o apuntes de contenido (Hatha Yoga, Fichas técnicas, Anatomía, Fisiología, Biomecánica, Pedagogía, Filosofía e Historia del Yoga, etc.), docencia, ayudantía y uso del material de la Biblioteca Chilena de Yoga, que como ya se ha dicho, también es parte del proyecto Chatuspadah. La obtención de la certificación de Instructor/a de yoga en la institución incorpora al sujeto graduado al “Registro de Instructores Certificados de la Academia Chilena de Yoga” y lo autoriza para el uso del patrocinio de la institución ([www.academiachilenadeyoga.cl](http://www.academiachilenadeyoga.cl), recuperado el 27 de abril de 2015).

Por otra parte, de la misma manera como el proceso de formación de un o una instructora de yoga ha sido racionalizado acorde a la estructura formativa del mercado educativo nacional, la clase de yoga, en cuanto producto comercial, también conlleva un proceso de racionalización y estandarización en pos de la eficiencia y eficacia productiva, asemejándose ineludiblemente, a lo que en los años noventa George Ritzer denominó “McDonalización” o el “irresistible modelo McDonald” (Ritzer, 1996). En definitiva, la masificación de la práctica de yoga en Chile ocurre sostenida por las mismas dinámicas y

mecanismos de mercado que sostienen a grandes empresas de alimentación, tecnologías, vestuario, fitness, etc. que Ritzer llamó “grandes catedrales del consumo” (p.19).

El autor describe las dimensiones de la McDonalización, en la que encajan un sinfín de procesos comerciales en una diversidad de rubros económicos, incluso campos sociales, haciendo énfasis en la extensión de este fenómeno más allá del ámbito de mercado, alcanzando un nivel social y cultural.

A saber, en primer lugar, la búsqueda de la eficacia, es decir, satisfacer una necesidad con efectividad y rápidamente, sin pérdida de tiempo, ya que en una sociedad altamente productiva y, especialmente en una ciudad metropolitana que marcha a ritmo acelerado como Santiago, el tiempo de producción es tremendamente valioso y si se nos ofrece un servicio rápido resulta satisfactorio. Por ejemplo, se nos ofrece el cambio de aceite del automóvil, la hechura de las gafas, los exámenes médicos en una hora, todo para incitarnos a consumirlos. Esto explica lo exitoso del modelo “express” y “despacho a domicilio”.

Así, objetivos no productivos pero necesarios para la reproducción de la fuerza y logística de trabajo, como la alimentación, la baja de peso, la relajación, la mantención del automóvil, la declaración de la renta, la diversión, etc. deben cumplirse en un mínimo de tiempo y de manera efectiva. Lo que ofrecen realmente las empresas es eficiencia en el cumplimiento de objetivos no productivos.

Además, en una sociedad en donde la cantidad y el tamaño son sinónimo de calidad y éxito las ofertas de las empresas responden a dicha conceptualización. Esta es la segunda dimensión de la McDonalización según Ritzer. Nos sentimos satisfechos cuando pagamos poco por mucha comida, o por una buena cantidad de prendas de vestir, o por un automóvil o sándwich de gran tamaño. Por esa razón han resultado exitosos modelos de alimentación “buffet” o “comedor libre”, la oferta “2 X 1”, la opción de “agrandar el combo” o “more for less”.

Otro aspecto que Ritzer señala como clave en un proceso comercial exitoso es la garantía de las expectativas porque los occidentales gustan de “aquello que es previsible”, o en otras palabras, no gustan de las sorpresas. Se sabe que un *Big Mac* siempre tendrá el mismo sabor, el mismo tamaño, los mismos ingredientes, al comprarlo existe la garantía de “calidad” que permite elegirlo sin el “estrés” de la incertidumbre. Las y los adeptos al ciclismo indoor,

por ejemplo, gustan de ir siempre a la misma clase, en el mismo gimnasio y con el mismo profesor o profesora, porque de esa manera aseguran que siempre obtendrán el mismo nivel de satisfacción, por lo mismo, las clases de ciclismo indoor son altamente estandarizadas en el rubro. Esto explica la fidelidad del cliente con “sus” bancos, talleres mecánicos, consultas médicas, gimnasios, empresas de telefonía e Internet, etc. los cuales efectúan estrategias rigurosas de fidelización, procurando la identificación del cliente con la marca y el producto sobre la base de este principio.

Finalmente, Ritzer (1996) habla de la efectividad y el control del proceso de compra, el que debe también responder a la necesidad del cliente de obtener lo que busca en poco tiempo, sin distracciones: atención rápida y precisa del personal, escasa y estandarizada oferta de opciones, asientos incómodos y fijos en el suelo, espacios reducidos, la marca en el suelo que indica donde hacer la fila, etc. son aspectos que en un restaurante de comida rápida propician la acción de comer rápido y marcharse, esto porque el restaurante tiene el propósito exclusivo de satisfacer eficazmente la necesidad de las personas apuradas y hambrientas de “llenar el estómago por poco dinero y en poco tiempo”. Así, el proceso operativo de la compra y venta está totalmente estandarizado, simplificado y automatizado. Para ello se requiere trabajadores rápidos y conocedores del proceso operativo, no se necesita que sean creativos, tampoco que tengan buena disposición porque no deben desatender el proceso operativo por realizar labores “extras” como llevar la comida a la mesa o recoger los restos, para eso el alimento se entrega en bandeja y hay basureros especialmente diseñados para que los clientes tiren los restos y dejen la bandeja.

Con todo, ¿Por qué se ha incrementado masivamente la práctica de yoga en la sociedad occidental? Estos cuatro factores constituyen una respuesta. Es posible que no sea el yoga sino el modelo comercial como se ofrece, una poderosa razón por la cual tantas personas comenzaron a practicarlo. Acudir a clases de yoga en un centro santiaguino y, probablemente en cualquier centro de cualquier capital o gran ciudad de un país occidental, no tiene grandes diferencias con acudir a una clase de spinning, aerobox o body combat, tampoco se distingue demasiado de acudir a hacer el lavado del automóvil, una sesión de limpieza facial, un examen médico, inclusive de estudiar una carrera profesional, comprar un inmueble, hacer un viaje de placer o ir a comer a un restaurante de comida rápida, ya que todos estos bienes y servicios



están comercializados bajo un modelo cuyos principales cimientos son el tiempo, la cantidad y el tamaño, la predictibilidad y el control, en definitiva, la eficacia (Ritzer, 1996).

Los centros de práctica Yoga a Luka ofrecen clases de una hora y media, cuya rutina está totalmente estandarizada, las cuales sólo pueden realizar instructores e instructoras egresados de la ACY, esto significa que un cliente practicante tendrá la certeza de que su instructor/a tendrá siempre un nivel estándar de profesionalización y ejecutará un modelo de práctica esperable, además también tiene un discurso, una disposición y utiliza un lenguaje que se vuelve familiar, todo esto favorece la predictibilidad del servicio y, por tanto, de su grado de satisfacción, y todo lo anterior a un bajo costo.

Cuando un o una practicante acude a una clase en Yoga a Luka sabe con exactitud cómo va a ser esa clase, si ésta será fácil o difícil (verde o roja), sabe que comenzará con unos minutos de meditación, sabe cuáles posiciones o movimientos se le van a exigir y cuáles no, sabe que terminará con un descanso y nuevamente una meditación, que nadie se sentará a conversarle porque se exige silencio y recogimiento, sabe cuánto tiempo dedicará a su práctica y que llegando cinco minutos antes de la hora de inicio tendrá suficiente tiempo para quitarse los zapatos, ingresar a la sala, posicionar su mat y recoger los implementos para la práctica, los cuales el instructor/a siempre indica dejando a la vista una “muestra” de lo que se va a utilizar en la ocasión, y si no alcanza a llegar a la hora, sabe que a los cinco minutos de comenzada la clase puede ingresar a la sala e incorporarse en silencio y con rapidez, y no será amonestado/a por ello, además, el espacio donde situar el mat está marcado con cintas adhesivas en el suelo, al igual que las filas para pagar en McDonald, por tanto, su sitio en la sala está asegurado.

En definitiva, el o la practicante sabe exactamente qué sentirá al acudir a una clase de yoga, y acude porque ese sentimiento es de satisfacción. Así, puede organizar su rutina de manera de contar con la hora y media de práctica más el tiempo de transporte que necesita para practicar. El uso de la bicicleta para ir a practicar yoga también es un factor de control, ya que anula la incertidumbre del tiempo de búsqueda de estacionamiento, que podríamos decir que es uno de los pocos factores que rompe la estandarización de la práctica. No es necesario llegar con tiempo para comprar el ticket porque es obligatorio comprarlo con al menos un día de anticipación, lo cual también es un factor de control de la estandarización.

Es pertinente recordar también que la clase de yoga tiene un costo de mil pesos (luka) sólo si la compra se hace con anticipación y en una cantidad mínima de cinco clases. De lo contrario, la clase cuesta \$3.500 o \$4.000. En definitiva, la clase de bajo costo lo es sólo si es en cantidad, coherentemente con el concepto de calidad = cantidad, esto es, “Yoga a Luka es bueno porque puedo hacer muchas clases de yoga con poco dinero”.

Así también, los centros de yoga son austeros y funcionales, no tienen cafetería ni máquinas de venta de café u otro alimento, y no hay espacios de esparcimiento sino únicamente salas de espera y vestidores, fuera de las salas de práctica. Esto impide que las y los practicantes decidan hacer algo más en los centros que practicar yoga, en otras palabras, los centros Yoga a Luka sirven única y exclusivamente para practicar yoga satisfactoriamente a bajo costo, al igual como los restaurantes de comida rápida sirven sólo para llenar el estómago en poco tiempo y pagando menos.

Así como Ritzer habló en los años noventa de los McDoctores, McNiños, McDiario para referirse a la racionalización y estandarización de los procesos productivos de la industria de la medicina, la educación, la prensa, entre otros, hoy día probablemente hablaría de los McYoguis al referirse al mismo proceso en la industria del yoga.

¿Y cómo es que en un entorno y una dinámica de funcionamiento exageradamente racionalizada y estandarizada, focalizada en la comercialización efectiva de un bien o servicio de consumo y en la reducción al máximo de los factores distractores de dicho propósito, pueden emerger áreas de significación divergente que comportan procesos de cambio alternativos? Es como pensar en la constitución de un sujeto social contra-hegemónico, capaz de articular diferencias antagónicas y procesos de cambio alternativos a partir de la práctica de alimentarse en McDonald, entrenar en Sportlife o acudir a Cine Hoyts. Se intentará ir respondiendo estas interrogantes a lo largo del análisis.

## 10.2 YOGA Y CAPITAL SOCIAL: LA ANTESALA DE LAS PARADOJAS

La manera como el sujeto yogui forja sus redes sociales, así también como razona y vive su cotidianeidad, es una manera de resistencia simbólica a la dominación del espíritu del capitalismo patriarcal. A la misma vez, la relación del sujeto con el yoga expresa la fuerza del contexto de socialización capitalista, en cuanto el yoga, así como los recursos que obtiene del campo yogui constituyen ineludiblemente instrumentos de inversión: capitales.

Cuando los sujetos practicantes internalizan códigos y significaciones, se comunican y se relacionan en el campo yogui emerge el sentido de pertenencia, es decir, los sujetos se sienten yoguis. En el contexto estudiado, el sentido de pertenencia surge en un contexto institucional, esto es, en la ACY y los centros de práctica Yoga a Luka, es decir, en el marco del proyecto Chatuspadah, que produce espacios sociales para la configuración de redes que comportan códigos y recursos que proporcionan sentido de grupo y diferenciación.

Bourdieu (1986) define el capital social como un cúmulo de recursos sociales, reales o potenciales que están ligados a relaciones durables y más o menos institucionalizadas, de conocimiento y reconocimiento mutuo, que le permiten a un sujeto acceder a beneficios dentro de un campo social, lo cual lo posiciona diferenciadamente en dicho campo. Esto es, mientras más capital social posea mejor podrá posicionarse, y obtendrá mayores beneficios.

### 10.2.1 EL YOGA Y LA INSERCIÓN LABORAL Y SOCIAL

El yoga tiene un significado instrumental particularmente para el caso de las y los instructores, quienes buscan instalarse en el mercado laboral con la herramienta del yoga, respaldados por el valor y legitimidad de la formación institucionalizada en academias, particularmente, en este caso, la ACY. Además, se posicionan favorablemente dentro del campo yogui, ostentando conocimientos, destrezas, certificaciones, trayectoria y relaciones sociales, en definitiva, capitales simbólicos y sociales, que las y los diferencian del sujeto practicante común -que se identifica como un aprendiz-, situándolo en una posición jerárquicamente superior, y perteneciente a un sub-campo yogui en el que se puede vivir del yoga, dedicarse al yoga, hacer yoga todo el tiempo.

Alicia se identifica profesionalmente como instructora de yoga, es su única profesión, y la escogió siendo muy joven cuando egresó de la enseñanza secundaria: “yo soy instructora de yoga, a diferencia de muchos otros instructores, no tengo otra profesión, tengo recién 24 años, y a los 19-20 recién empecé a practicar (...) y bueno, esa es mi pega, me dedico al yoga” (E07m-ins:05).

Antes de iniciar su instructorado de yoga evaluó diversas opciones: “Y me metí a estudiar cocina, cualquier cosa, algo que me gustara, técnico y algo rápido, no duré ni un semestre y me salí (...) Llegué a la danza y me encantó, estuve con la idea de estudiar danza un tiempo, no se dieron las cosas” (E07m-ins:11). Se desempeñó laboralmente en atención al cliente en un centro de llamados (call center) y en una consulta médica, como recepcionista (E07m-ins:100) Finalmente, en el contexto de la búsqueda de un proyecto de vida profesional y laboral, que implicara un breve período de estudios y le permitiera insertarse rápidamente en el mercado laboral, sin haber incursionado en profundidad en la práctica de yoga, se encaminó en la labor de instructora: “bueno, con poquita práctica, llevaba dos, tres meses practicando, y dije, voy a aprender, y pa’ enseñar, muy patudamente (12), y nada poh, me metí a la Academia” (E07m-ins:11).

Al mismo tiempo, la factibilidad de realizar el curso de instructores/as estuvo mediada por la ACY, en cuanto le proporcionó a Alicia una plaza laboral para generar los medios de financiamiento durante su período de estudios:

*(...) tuve la clásica entrevista con el René, el Director de la Academia, como pa’ saber qué te motiva, conocerte un poco y, bueno, en la entrevista yo le mencioné que no tenía pega, que quería trabajar y dependía de que yo encontrara pega que yo tomara el curso o no. Y me dijo “bueno, tráeme tu currículum porque aquí siempre estamos necesitando gente” y todo... Al otro día le llevé el currículum y me llamaron. Eso fue en enero y me llamaron en febrero, y empecé en marzo, así que al mismo tiempo que estuve haciendo el curso de instructor estuve siendo recepcionista. (E07m-ins:11).*

Alejandra tiene 41 años, cursó el instructorado en la ACY hace cuatro años, antes de eso ejerció como ingeniera comercial. Posteriormente realizó estudios en el campo de la actividad física, buscando herramientas para volcar su carrera profesional, levantó un emprendimiento en dicho rubro y, finalmente, en el contexto de esta búsqueda, al igual que

Alicia, sin haber incursionado en profundidad en la práctica de yoga, decidió aprenderlo para dedicarse a enseñarlo. La ACY le abrió las puertas para desempeñarse como instructora, y además, ejercer su profesión de ingeniera comercial en una plaza administrativa (E02m-ins:01-05).

Paola tiene 27 años, es instructora de yoga y fonoaudióloga. Ejerce la fonoaudiología en paralelo con la enseñanza de yoga. Decidió cursar el instructorado después de haber estudiado algunos años medicina y luego de haber obtenido el título de fonoaudióloga. En el contexto de elección de su carrera ocupacional, Paola plantea que buscaba “algo” que tuviera relación con el bienestar humano, sin claridad de cómo canalizar dicho interés en una carrera educacional. Ella explica que “trabajar la calidad de vida de las personas iba más con lo que yo sentía que era mejor, me sintonizaba mejor (...)” (E03m-ins:71).

La medicina y la fonoaudiología se presentaron como opciones dentro del contexto educacionalmente tradicional en el que se desarrolló dicha búsqueda y elección, sin embargo, también plantea: “yo no sabía qué es lo que quería ser, pero sí sabía una cosa, que no quería dedicarme sólo a una cosa, yo decía, yo quiero hacer otras cosas” (E03m-ins:69).

Comenzó a practicar yoga en la universidad, motivada fundamentalmente por encontrar alivio físico y emocional, y llegó a Yoga a Luka buscando clases baratas, al igual que la mayoría de las personas practicantes que se acercan a los centros:

*El 2008, un día yo estoy viendo la tele, “En boca de todos” [programa de TV abierta], y salió el René hablando, que tenía yoga a luka, y que estaba empezando, y yo antes en la universidad no tenía ni uno poh [no tenía dinero], y si me quedaba sin yoga en la universidad no tenía cómo pagar porque es súper caro, había averiguado y era caro. (E03m-ins:113).*

Practicando en Yoga a Luka se interesó por profesionalizarse para dedicarse a enseñarlo:

*Yo sentí la vocación de ser instructora de yoga, un día estaba en clases y como que miraba a la profesora, que era una persona que a mí me encantaba, y decía “igual yo creo que podría hacer clases de yoga” (E03m-ins:117).*

Una vez que terminó la universidad, teniendo la herramienta del título profesional, se sintió en condiciones de insertarse en el mercado laboral y, de esa manera, financiar su certificación de instructora.

*(...) y después que terminé dije “voy a trabajar, me voy a poder pagar mi curso”, era súper accesible porque era lunes y miércoles siete y media de la noche y en el fondo, lo único que había que sacrificarse era como la vida familiar o de descanso, de amigos, no me iba a quitar otro momento, era mi primer trabajo, me puse a trabajar de fonoudióloga en una escuela de lenguaje, eran tres días a la semana, ocho horas cada día, y así pude pagar yo mi curso y todo... (E03m-ins:119).*

El yoga para Paola es una elección vocacional, y estuvo dispuesta a continuar con un ritmo de vida cotidiana absorbente, que por cierto, ya traía desde la universidad, según cuenta en la entrevista, y complementar estudios y trabajo, y al mismo tiempo, sacrificar vida familiar, social y descanso, para dedicarse al curso de instructores/as.

María Paz realizó su formación de instructora en la ACY, al igual que Alejandra y Paola, complementa la enseñanza de yoga con el ejercicio de su carrera profesional anterior, la arquitectura. Tuvo dificultades para terminar su proceso de titulación en la universidad, por lo que buscó ayuda profesional de una psicóloga, por medio de la cual se inició en la práctica de yoga, y luego llegó como alumna practicante a Yoga a Luka. En poco tiempo decidió profesionalizarse, y una vez obtenido el certificado de instructora, la ACY le abrió las puertas laboralmente:

*Bueno, salí de ahí, y me puse a trabajar como instructora en la Academia, trabajé en la recepción un tiempo, como ya era instructora era más fácil explicarle a la gente de qué se trataba la práctica, y en eso que estaba ahí, de repente faltaban los profes, y me agarraban y me metían dentro de la sala. (E08m-ins:17).*

María Paz ha hecho carrera en el campo del yoga, empezó como recepcionista de la ACY y luego como instructora. Ahí mismo, en la ACY conoció gente de Langar, una ONG de ayuda social en la que participaban personas relacionadas con AGNI Yoga, otro centro de yoga en el cual actualmente se desempeña como instructora. Así también, la vinculación con dicha ONG y los primeros conocimientos que desarrolló en el curso de instructores/as, le

dieron la posibilidad de hacer clases en comunidades del sur de Chile posterior al terremoto del 2010, donde Langar realizó trabajo de ayuda social. Ella dice que hacer instructorado en condiciones precarias le ayudó a adquirir experiencia y confianza.

Poco a poco se ha especializado y consolidado en el campo laboral del yoga, y actualmente posee múltiples certificaciones de especialización, ha mejorado el valor económico de su hora de trabajo, realiza clases en distintos centros, y además realiza clases particulares, logrando consolidar el yoga como su principal actividad laboral y fuente de ingresos, es decir, en sus propias palabras ha logrado “vivir del yoga” (E08m-ins). En definitiva, María Paz ha gestionado eficientemente una estrategia de inversión, en la que el yoga constituye un instrumento. Esta estrategia consiste fundamentalmente en forjar redes personales, consciente o inconscientemente dirigidas a establecer o reproducir relaciones sociales útiles. En términos bourdieanos, sus acciones relacionales constituyen una búsqueda de ganancia en el juego social.

Lo mismo intentan hacer otros instructores/as como Alicia, Paola y Andrés, con más o menos éxito, en cuanto han construido, perpetuado y potenciado las redes personales valoradas, con mayor o menor efectividad, alcanzando distintos niveles de cumplimiento de sus expectativas y metas, que por lo general, se sintetizan en poder “vivir del yoga”.

Para Alejandra, el yoga no sólo significa un recurso laboral sino también un proyecto de vida integral, en cuanto en el campo del yoga y, particularmente en la ACY, entorno en el cual ha consolidado su vida laboral y ha encasillado la mayor parte de su vida social en los últimos años, ha construido también una relación de pareja y una familia. En definitiva, el yoga significó para ella la reconstrucción de su proyecto de vida (E02m-ins), y con ello, ha comportado no sólo una oportunidad laboral y sustento económico, sino también recursos como colaboración, apoyo, consejo y sustento afectivo.

Para Paola, el acercamiento al yoga a través de la ACY ha sido relevante en su vida. Particularmente, sin el apoyo y acompañamiento de su Director ella “no sería quien es”. A diferencia de María Paz y al igual que Alejandra, para Paola el empleo no es el recurso fundamental que encontró en el yoga –ella se siente bastante satisfecha con sus labores como fonoaudióloga-, sino esencialmente una red estable de apoyo socioemocional. Para Bourdieu (1986) el capital social está ligado a relaciones de conocimiento y reconocimiento recíproco,

que le permiten a un sujeto acceder a beneficios dentro de un campo social, lo cual lo posiciona diferenciadamente en dicho campo. Ella afirma que “le es difícil profundizar en la relación con las personas porque siempre iba de un lado a otro”, hay que recordar que el padre de Paola es diplomático de profesión y ella ha vivido en múltiples países con su familia, lo que le ha impedido consolidar redes personales, ella dice “yo no tengo amigos de la infancia, y como tuve solamente los últimos dos años del colegio, tampoco tengo amigos del colegio”. Desde este punto de vista, para Paola, el yoga significa sentido de pertenencia e identidad, precisamente aquello que su historia personal echa en falta (E03m-ins).

Alicia reconoce una amplia gama de recursos que ha encontrado dentro del “mundo del yoga”:

*en el fondo lo que ha surgido es una red de soporte, como de poder, si una está mal las otras recogen y te levantan, emocionalmente sobre todo, además que entre mujeres nos comprendemos mucho mejor. Se ha dado q en la vida de varias se han producido muchos eventos, algunas hemos terminado relaciones hace poco y nosotras conocemos a esas parejas también, entonces en ese tema como más que nada emocional, nos hemos dado un tremendo soporte y eso a mí me encanta, nunca haya tenido esa contención y tan como de verdad, no por compromiso, no porque hayan sido amigas tuyas de antes y porque tengan q estar, sino porque realmente se desea el bienestar de la gente y es algo que los instructores de yoga deberíamos tener en común todos, utilizamos herramientas que construyen mejores condiciones en todo ámbito. Este círculo de amigas me encanta, hemos pasado diferentes niveles y hay muchísima confianza, desde que al principio era el tema solo yoga y ahora podemos hablar de cualquier tema directamente ahora hay confianza, hay cariño, hay soporte (E07m-ins:27).*

Morán (2010) rescata una definición de capital social de Kenneth Newton bastante coherente en este contexto, ya que lo define a partir de la subjetividad. Dice que está compuesto por valores y actitudes que influyen en las relaciones entre individuos, y que ayudan a las personas a trascender de relaciones conflictivas y competitivas hasta obtener la conformación de relaciones de cooperación y ayuda mutua.

Con todo, el vínculo formal con la ACY a través del curso de instructores/as favorece la inserción en el mercado laboral especializado del yoga. En la mayoría de los casos, ésta provee a las y los estudiantes o recién egresados de una plaza laboral dentro del proyecto



Chatuspadah, como instructor o instructora en los centros de Yoga a Luka, o como funcionario de la academia o la biblioteca, lo que en ciertos casos permite financiar su certificación, y los mantiene dentro del campo social del yoga, vinculados con los códigos y redes sociales que internalizan y comparten en sus vidas cotidianas.

La ACY funciona como un puente entre el sujeto y el campo laboral asociado a la enseñanza de yoga y, en definitiva, con el mercado laboral formal, pero para los sujetos no se trata únicamente de un proyecto laboral sino más bien de un proyecto de vida, que implica el desarrollo de relaciones sociales, pertenencia, valoración, reconocimiento e integración social. Implica un modo de significación y una forma de vida. Significa, en definitiva, un espacio para la construcción social de la propia realidad.

Paola, en su calidad de instructora, otorga sentido y diferenciación al método de enseñanza que aprendió en la ACY, que califica como estructurado y adecuado.

*(...) nosotros tenemos un método muy estructurado, quizás otros estilos son distintos, a mí me gusta nuestro método, siento que como nos ha enseñado el René a hacer las cosas nos garantiza a nosotros de hacerlo bien, o tratar de al menos hacerlo bien. (E03m-ins:365).*

Para María Paz, la diferenciación está en la adaptabilidad que le proporciona el método:

*(...) la enseñanza del René es muy buena porque te permite adaptarte a lo que venga, el René como que chilenizó la práctica de yoga y eso es muy valioso (...) La gracia de la práctica de René es esa, que está simplificada, pero dentro de eso tienes la posibilidad de intensificar mucho, tienes todo el parámetro completo, tanto un niño, adulto mayor y embarazada. (E08m-ins:35).*

En definitiva, a pesar de las distintas significaciones que le dan las y los instructores al método de enseñanza que proporciona la ACY -por cierto, nítidamente encarnado en su Director, “el René”, que posee un liderazgo evidente en el “mundo yogui” y sobre todo en el marco de la red social que brota del proyecto Chatuspadah-, éste es un elemento diferenciador. Como tal, el método constituye entonces un factor inspirador de sentido de pertenencia.

Este aspecto diferenciador tiene sentido a partir de dos aristas. Por una parte, la certificación institucionalizada en la ACY asegura la pertenencia del sujeto yogui al sistema social y su posicionamiento en el mercado laboral. Se trata de tener una profesión, ser especialista, tener un empleo formal, ganarse la vida, “vivir del yoga”, en palabras de María Paz.

Las y los instructores valorizan el proceso de profesionalización en la ACY en cuanto está institucionalizado, racionalizado y mercantilizado, por tanto, normalizado. En definitiva, estudiar la carrera de instructor/a de yoga posee el mismo significado que estudiar cualquier otra carrera en un instituto o universidad, esto es, proporciona conocimientos, habilidades y una certificación validada en el mercado de la enseñanza chilena, en cuanto la ACY posee prestigio y reconocimiento, es decir, el proceso de formación en la ACY proporciona las herramientas normativas para insertarse y competir formalmente en el campo laboral y ser parte del sistema social. A eso se refieren probablemente Paola y María Paz cuando dicen “nos garantiza a nosotros hacerlo bien” y “te permite adaptarte a lo que venga”.

Por otra parte, “ser instructor de la ACY” posiciona a los individuos dentro del campo social yogui, en donde es un sujeto valorado porque posee conocimientos, destrezas y especializaciones, y con ello, status y legitimación que no tienen instructores de otras academias. María Paz afirma que “había que especializarse, y ahí saqué especialización de embarazada, de niño, adulto mayor, alineación y Hatha II, así que ya todo lo que la Academia ofrece lo tengo absolutamente...” (E08m-ins:27).

La enseñanza del yoga se define, desde el punto de vista de las y los instructores, como un proyecto de vida que va más allá de lo laboral. Se trata de un espacio en donde visualizan una confluencia del trabajo con la vida social y su propio bienestar.

*Al mismo tiempo que estuve haciendo el curso de instructor estuve siendo recepcionista, y eso me ayudó muchísimo, me empapé, estuve todo el día, hablaba con los instructores, veía a la gente que practicaba, en Elidoro [Sede Providencia de la Academia]. Entonces estuve todo el tiempo sumergida en el mundo mientras iba estudiando y abriéndose todo este mundo nuevo, conocí mucha gente linda... (E07m-ins:11).*

Al ingresar al curso de instructores/as, Paola está dispuesta a arriesgar o “sacrificar” su propio capital social por la adquisición de otro diferente que obtiene en el “mundo yogui”, esto también refleja la valoración positiva de este campo social al cual ella pertenece por ser instructora de la ACY. Al referirse al momento en que tomó la decisión de hacer el curso afirma: “era súper accesible porque era lunes y miércoles 7:30 de la noche y en el fondo, lo único que había que sacrificarse era como la vida familiar o de descanso de amigos, no me iba a quitar otro momento.” (E03m-ins:119).

En definitiva, el instructorado de yoga es una herramienta de integración social y pertenencia porque implica la inserción y posicionamiento en el campo social yogui, esto es, la adquisición de un nuevo capital social, asociado al “mundo del yoga”, que Alicia califica como “gente linda”, esto es, existe una identificación del “mundo yogui” y una valoración positiva de éste.

#### 10.2.2 RELACIONES LIMPIAS Y NUTRITIVAS: EL “MUNDO YOGUI”

La inserción en el campo yogui “inspira” la transformación, más concretamente, la “optimización” de las redes personales. A continuación se explica de qué manera y sobre la base de qué atributos los sujetos yoguis forjan sus redes sociales.

En el caso de las y los practicantes comunes, en los centros Yoga a Luka conocen otras personas practicantes y generalmente se producen vínculos sociales más o menos débiles, sostenidos por la interacción frecuente y el interés común por la práctica. En dicho contexto, los y las practicantes comienzan a internalizar códigos y significados yoguis, esto es, comprender y utilizar el lenguaje yogui.

César lleva ocho años practicando y lo hace regularmente, y a diferencia de Carlos, afirma que en la práctica de yoga ha desarrollado vínculos sociales:

*He conocido gente valiosa (...) profesores capacitados para enseñar los principios básicos del Hatha Yoga y buenas personas que buscan mejorarse a sí mismas (...) el yoga ha significado un apoyo para desarrollar una actitud de resiliencia y disciplina en todos los aspectos de la vida (E12h-pra:F)*

Esto es, César ha desarrollado un capital social yogui, por lo que ha tenido una interacción permanente con los códigos y significados del “mundo yogui”, se relaciona con los y las instructoras de la ACY, ostenta una red social yogui en su cuenta de Facebook y postea regularmente contenido asociado a la filosofía budista, posee conocimientos en meditación zen, los cuales he podido corroborar en mi condición de “colega practicante común”, por la cual he intentado la meditación zen guiada por su experiencia. No obstante César no se ha profesionalizado formalmente en la enseñanza del yoga, su trayectoria y argumento dan cuenta de la adquisición de cierta terminología y significados atribuidos al yoga que Carlos, Eduardo y Sonia al parecer no poseen. En el argumento de César se expresan motivaciones psicológicas, físicas, filosóficas y sociales, y referencias a su modo de representación de la realidad y formas de vida. Su relato da cuenta de un mayor conocimiento y dominio de su propia experiencia con el yoga. (Registros de Observación Participante).

Jorge practica yoga en la sede de Providencia, pero también practica en otros centros y por su cuenta en casa, se reconoce un autodidacta del yoga, le gusta ver videos sobre yoga en Internet, lee bastante, es terapeuta de reiki, lleva colgado en su cuello un Mala o rosario hindú y ostenta múltiples tatuajes de significado hindú. Afirma que está pensando en la posibilidad de hacerse instructor. También posee bastantes conocimientos sobre hinduismo y budismo y, a diferencia de César, evidencia expresiones éticas y estéticas asociadas a formas de vida religiosa de la cultura hindú. (E15h-para:00; Registros de Observación Participante)

Manuela es practicante común, pero no tan común porque trabaja como bibliotecaria en la Biblioteca Chilena de Yoga. El proyecto Chatuspadah le abrió una oportunidad laboral y, junto con ello, un campo social en el cual se ha insertado y desenvuelto. Está permanentemente en contacto con la literatura hindú, tiene conocimientos avanzados sobre yoga y filosofía, practica la alimentación saludable y, en definitiva, maneja significaciones y códigos propios del campo del yoga. Con respecto al yoga ella explica que se trata de “hacer vivencia y contagiar a los otros”, además, hablando sobre cómo ella percibe la realidad social, afirma que “nos enseñaron a estudiar para ganar plata”, sin embargo, lo importante es “hacer lo que te nazca, lo que tú quieres” y dice que afortunadamente “hay gente que quiere vivir bien sin tantas cosas materiales”, reflejando con ello el carácter empírico de la crítica yogui a la sociedad moderna, esto es, la praxis. (E19m-para:00).

Bernarda dice que desde hace un tiempo ha estado “filtrando” su círculo social porque quiere “tranquilidad”, y que es algo “automático”, simplemente lo ha hecho, para ella es algo que “fluye”:

*Me estaba pasando mucho que me invitaban a asuntos que no tenía ganas de ir pero iba por compromiso, porque es tu amiga y espera que vayas, por mostrar interés, pero en realidad no hay interés, entonces me empecé a sentir amarrada, obligada, y un día dije: no voy a ir a ningún lugar por obligación, quiero estar sólo donde me dé la gana, tranquila, y así como automáticamente empecé a filtrar, alejarme de personas que ya no tienen nada que ver conmigo, es algo que fluye, y aunque les tengo mucho cariño y algunos son amigos de infancia incluso, ya no hay nada más que compartir que los lindos recuerdos. (E13m-para:00)*

Alicia se plantea de una forma similar a Bernarda cuando describe la manera como construye sus redes personales, la idea para la cual Bernarda utiliza el concepto “filtro”, Alicia utiliza el concepto de “limpieza”:

*En algún momento, experimentando eso dije: ¿por qué voy a perder el tiempo con relaciones que no tienen ningún sentido para mí?, finalmente uno empieza a limpiar, y no es como de discriminación o de mirar hacia abajo, sino que... o sea no tiene sentido perder el tiempo o, de repente complicarse con alguna relación por deber (...) así uno se empieza a alejar más de ciertas personas y acercar con otras. Y por eso ahora todos los amigos que tengo están relacionados con el yoga. (E07m-ins:024).*

Con respecto a lo mismo, Andrés se plantea a través de concepto “nutrición”:

*Necesitaba cambiar de onda, eliminar gente que no te nutre en tu vida, que en algún momento, en esa etapa de tu vida, tú piensas que sí, te llevas con ellos (...) no me nutren porque ya estoy en un medio donde el lenguaje es sánscrito, por decir, no sé, me he hecho súper amigo de compañeras en la Academia, que hacemos el curso nivel II, y esas personas me nutren, alumno mío, el Juan, otra persona que me nutre como persona.*

*Pr: ¿Pero, que te nutra significa que te aporta qué cosas, cariño, o apoyo, o que te entienden?*

*Re: Que te aceptan como tú eres, pero a la vez un poco más allá, para uno ir evolucionando, que no te tiran pa´ abajo, por decir, por ejemplo amigos en el pasado, que me juntaba a carretear a fondo, y tomando toda clase de sustancias, ahora no sé ni donde están estos supuestamente amigos, tengo*

*algunos en Facebook, me invitan al coche no sé cuánto, y me ofrecen entradas VIP gratis y todo el cuento, pero sé que no me interesa (...)* (E01h-ins:194-196).

La idea transversal a los relatos es la selectividad de las personas, esto es, no cualquier persona “merece” estar en la red personal, aquellas que lo merecen son aquellas con quien la relación es “limpia”, personas que pasan el “filtro”, y para Andrés esas personas deben ser “nutritivas”.

¿De qué pretende Alicia limpiar sus redes personales? o ¿Qué elementos “ensucian” sus redes personales?, ¿Qué es aquello que pasa y no pasa el filtro de Bernarda?, ¿De qué elemento se componen las relaciones nutritivas según Andrés? En definitiva, ¿Qué atributos de ciertos vínculos son desvalorados, menospreciados, despreciados? Y por contraste, ¿qué elementos son valorados, deseados, procurados?

En todos los casos, las relaciones deben “tener sentido” y Alicia lo explicita incluso, diciendo que aquellas relaciones que no tienen sentido son las que le hacen perder el tiempo o le generan complicaciones. Está presente la idea de la valoración del tiempo, la eficiencia, la optimización, reflejando cualitativamente con ello la tendencia develada en el perfil cuantitativo de la población yogui. Está latente la idea de la productividad de las relaciones sociales, en definitiva, la idea del capital social.

También está asociada la idea de la complicación con el deber, esto es, para Alicia el deber complica en el contexto de las relaciones. Así también para Bernarda, quien rechaza las relaciones que implican “compromiso” y “obligación” y lo asocia a estar “amarrada”, es decir, a la falta de libertad, y privilegia la tranquilidad que le da el libre albedrío por sobre el afecto. Esta conceptualización tiene coherencia con la práctica del desapego emocional que predica el hinduismo. Es posible que también haya cierta conexión con la idea del desapego en lo que para Andrés es “cambiar de onda”, es decir, “renovar” su red personal.

En la cita a continuación, Andrés también manifiesta la selectividad y el criterio nutritivo. Para él en una relación nutritiva debe haber algo en común, incluso por sobre el afecto que conlleva una relación de pareja, al igual que para Bernarda en el caso de sus amistades de infancia, y esa comunalidad indudablemente es el yoga. En definitiva, los sujetos yoguis están dispuestos a sacrificar el afecto por el capital social yogui:

*me acuerdo que una compañera dijo, de aquí a que terminemos el curso, va a haber muchos cambios, muchos procesos entre nosotros, eh... y tenía toda la razón, o sea, a medida que iba avanzando en el curso, me metía más y más en el tema, y con mi ex ahí no teníamos nada en común, que quería salir a carretear y, o sea, ya era... por ejemplo, ella llegaba a las siete de la mañana a la casa y yo estaba partiendo pa' ir a esquiar (...) terminé el curso y me separé con mi ex (E01h-ins:152,159).*

Con su acercamiento al yoga, Andrés rompió relaciones que define como “no nutritivas”, terminó su relación de pareja y dejó atrás amistades cuyos hábitos cotidianos estaban asociados a la bohemia y el consumo de drogas y alcohol, renunció a su trabajo como ingeniero comercial en una empresa de informática, y poco a poco fue desarrollando vínculos con personas practicantes de yoga, y en general, con personas con quienes comenzaba a compartir códigos y significados, por ejemplo, el uso del idioma sánscrito, la valoración por la continuidad del aprendizaje, la evolución en la enseñanza del yoga.

La limpieza también está latente en la manera como gestiona sus relaciones Rodolfo. En la medida que la otra persona obstaculiza su desarrollo profesional “no le sirve” como pareja, es decir, “ensucia” su red personal, en palabras de Bernarda sería una persona que no pasa el filtro.

*Re: Hubo un grado de enamoramiento importante, entonces, por ejemplo, el hecho de que nosotros termináramos fue porque yo quería avanzar más rápido y ella me tenía medio frenado.*

*Pr: ¿En qué sentido?*

*Re: Digamos, yo quería avanzar más a nivel profesional, ¿te fijas? el yoga, qué se yo, y ella estaba muy pegada todavía en sus estudios, entonces como que ella me frenaba, entonces yo terminé con ella. (E04h-ins:300-304).*

En la cita de Rodolfo queda también manifestada la idea del crecimiento, aprendizaje, superación, en palabras de Andrés, la “evolución”, que constituye un recurso valorado en los vínculos sociales. La misma idea expresa Alicia cuando relata su relación con Patricia:

*Yo de a poquito he ido empoderándome de mi misma, sintiéndome más segura yo, creo que porque me estoy conociendo, entonces a partir de entender de que lo natural es lo natural, y siento que en ese proceso una persona fue fundamental, que es la Patricia (E07m-ins:50).*

Para ella, la seguridad en sí misma es un recurso especialmente valorado, y reconoce que cuando niña no la tenía, cuando era adolescente le gustaban los chicos porque mostraban seguridad (E07m-ins:66). Luego, Alicia asocia la falta de motivación, inseguridad y actitud depresiva de su amiga con su alejamiento de ella (E07m-ins:50), y actualmente la seguridad en sí misma es un rasgo que le gusta proyectar, porque es una habilidad por la que ha “trabajado” desde que se acercó al yoga (E07m-ins:40-41).

El vínculo con Patricia es valorado por Alicia porque ella posee sabiduría, esto es, según sus palabras: “ella ve las cosas como si tuviera un lente puesto” y “siempre ve la esencia”, esto le produce admiración, y la significa como una fuente de aprendizaje, para ella, se trata de una relación que proporciona “inspiración” para el desarrollo de habilidades personales como el empoderamiento, la seguridad y el autoconocimiento, el fortalecimiento del Yo.

En la misma línea, Carlos, practicante común, al explicar por qué “se enganchó” de su actual pareja, da cuenta de su interés por relacionarse con personas que hacen deporte porque indica que buscan la superación, el mejoramiento, que tienen “metas”.

*Claro, busco un poco de movimiento. Claro, pa' equilibrar. También el hecho que una persona practique un deporte es una persona que quiere llegar a algo, o sea no sé, en mountain bike queris llegar como a los 50 km, metas... (E10h-pra:190).*

En el contexto de las relaciones sociales también emerge el concepto de “equilibrio”, en el sentido que, al parecer, hay relaciones sociales que favorecen el equilibrio. Carlos procura relaciones sociales que lo equilibren, y son aquellas que le dan “un poco de movimiento”, también está implícita aquí la idea de la nutrición.

Así también, el discurso de Bernarda deja ver la valoración de la autenticidad y la espontaneidad en las relaciones sociales. Ella no quiere tener que mostrar interés cuando no lo hay, quiere estar “donde le dé la gana” y dejar que las relaciones “fluyan” o se den



“automáticamente”. Esto tiene relación con la perspectiva de Andrés, cuando dice que espera que sus amigos y amigas lo “acepten como es”.

Esta idea expresada por Andrés de querer ser aceptado como es él conlleva la idea de no trabajar las relaciones, recibir amistad sin condiciones, bastante coherente con el concepto de “nutrición” con el cual expresa el sentido de sus relaciones sociales y la expectativa de “alimentar” su Yo, en definitiva, de recibir. Si bien ambos quieren expresar la idea de la selectividad de las relaciones sociales, de forjar conscientemente la red personal, hay una distinción en la conceptualización: Andrés no expresa la disposición de “hacer algo” para forjar su red personal, como es el caso de Alicia que desea limpiar. La conceptualización expresa una distinción entre lo activo y lo pasivo, lo masculino y lo femenino. Andrés manifiesta, por una parte, la pasividad de recibir en sus relaciones sociales y, por otra parte, la masculinidad de “ser nutrido”, ser alimentado. El concepto limpieza está asociado a lo femenino en un contexto sexista. Alicia siente que tiene que “hacer el aseo” de su red personal, mientras que Andrés se nutre de ellas. Con todo, esta diferenciación conceptual está situada en un área de significación bastante “doméstica”, y refleja la manera cómo, a través del lenguaje, los sujetos expresan la influencia de la estructura social.

Alicia “tira” un vínculo fuera de su red personal cuando ya no puede hacer nada al respecto, reflejando una actitud activa a diferencia de Andrés. En un momento de la entrevista afirma que se alejó de una buena amiga porque ella no era capaz de comprender su propia realidad de la manera como ella trataba de hacérsela ver: “yo siento que no tengo nada más que hacer (...) porque yo entiendo que no quiere ver lo más profundo, entonces eso ya me hace decir: no más.” (E07m-ins:170) En esta frase Alicia da cuenta de que pretendía ayudar a su amiga que no estaba bien pero ella no se quería ayudar a sí misma o dejar ayudar, y ese es el motivo por el que la excluye de su red personal.

Tanto para Alicia como para Andrés, estos atributos valorados están en las relaciones que se establecen en el campo yogui, para Alicia finalmente “todo gira en torno al yoga”:

*Y bueno, esa es mi pega (1), me dedico al yoga, de hecho, ya este año se ha vuelto... o sea, ya todo tiene relación con esto, la pega, los amigos que tengo, me quedan muy pocos amigos fuera de la práctica de yoga, uno o dos. Y también es lo que me dedico a estudiar. Bueno todo este primer semestre estuve*

*haciendo algunas especializaciones con yoga, practico también yoga en mi casa y en un lugar al cual voy a practicar, o sea todo, todo gira en torno a esto. (E07m-ins:5).*

No así explícitamente para Bernarda. Cabe la distinción de que Alicia y Andrés son instructores mientras que Bernarda es practicante común. Al parecer, el campo yogui es un recurso social magnificado para instructores/as aunque no tanto para practicantes comunes.

Las y los instructores encuentran los recursos sociales que valoran en el “mundo yogui”, esto es, para Alicia las relaciones limpias están ahí, mientras que fuera del mundo yogui al parecer se encuentran las relaciones sucias. Andrés satisface sus expectativas de recibir aceptación y nutrición dentro del mundo yogui, esto es, según su discurso, en ese entorno las personas lo ayudan a “evolucionar”, “no lo tiran pa’ abajo”, se entiende que no lo tiran al “carrete” y “todo el cuento”, refiriéndose probablemente a las fiestas, drogas y el alcohol, que constituyeron un aspecto problemático en el pasado. Todo ello tiene coherencia con la idea de “nutrición” que a él le hace sentido, la asociación es que su red personal anterior lo “mal nutría” con drogas y alcohol, bohemia y “enfermedad”, mientras que la red personal dentro del mundo yogui lo nutre con aceptación y salud. En definitiva, la limpieza y la nutrición de las relaciones sociales son elementos relacionados con la pertenencia al mundo yogui.

Lo anterior es coherente con la descripción que realiza Dunbar (2012), respecto de las redes sociales:

Nuestras redes sociales pueden tener efectos dramáticos en nuestra vida. Las posibilidades de convertirnos en obesos, dejar de fumar, ser feliz, estar deprimido, o divorciarnos están influenciadas por la forma como muchos de nuestros amigos cercanos hacen estas cosas. Una buena red social podría incluso ayudar a vivir más tiempo, ya que reírse con amigos desencadena la liberación de endorfinas, lo cual está en “sintonía” con el sistema inmunológico, y nos hace ser más resistentes a las enfermedades. Entonces, ¿qué factores influyen en la forma y funcionalidad de nuestras redes sociales? (Dunbar, 2012, citado por Newton en <https://socialcapital.wordpress.com>).

Según los sujetos entrevistados, la respuesta esencial a la pregunta que finalmente realiza Dunbar, es el yoga, es decir, el yoga es el factor que influye en que las redes personales sean nutritivas, esto es, satisfactorias y aportativas.

En definitiva, la manera como los sujetos yoguis gestionan sus relaciones sociales, sobre la base de la selectividad, expresada en conceptos como nutrición, filtro y limpieza, es una referencia cualitativa del perfil cognitivo del sujeto yogui. Es decir, ellos y ellas buscan optimizar sus redes personales seleccionando quiénes son un recurso y excluyendo, activa o pasivamente, a quienes no lo son. Es evidente que quienes son un recurso están en el campo yogui.

Finalmente, la vinculación con el yoga produce un quiebre con la trayectoria convencional de las redes sociales, con evidencia en el caso de los instructores e instructoras, pero también para las y los practicantes comunes, incitado por la internalización progresiva de significaciones y sentidos, formas divergentes de definir la realidad. En ese sentido, el yoga funciona como un agente de socialización relevante en cuanto produce micro-socio-transformación.

### 10.2.3 YOGA: SENTIDO DE PERTENENCIA E INTEGRACIÓN

Un recurso relevante que proporciona el campo social yogui es el sentido de pertenencia. En relación a la manera cómo se desarrolla el sentido de pertenencia difiere entre instructores/as y practicantes comunes. Así, la pertenencia de los instructores/as se configura en base a su institucionalidad y trayectoria en la ACY, se trata de “soy instructor/a de la Academia” lo cual le otorga legitimidad y reconocimiento, y lo o la posiciona jerárquicamente en el campo yogui, y de ahí derivan las redes sociales, incluso cuando las redes se han extendido más allá de la ACY, permanecen en el campo yogui.

El sujeto practicante común no desarrolla normalmente identidad institucional, es decir, practicar yoga en la Academia es simplemente practicar yoga, al igual que en cualquier otro centro. La práctica en la Academia o en Yoga a Luka -que para efectos de la práctica común es igual-, es más bien un referente de marketing. Sin embargo, no todos los centros de yoga constituyen un espacio para el desarrollo de códigos estéticos asociados al hinduismo y

al budismo, no todos están decorados con elementos de contenido sagrado o cuentan con una biblioteca de yoga en la que se ofrece cultura hindú: literatura, música y material audiovisual; es en estos elementos simbólicos donde se forja el sentido de pertenencia a un campo yogui, y es en estos espacios sociales donde se forjan las redes personales y las formas de vida cotidiana que sostienen al sujeto social yogui, básicamente su subjetividad colectiva.

Los practicantes comunes no se sienten “practicantes de la ACY” o “practicantes de Yoga a Luka”, pero se sienten “practicantes de yoga” y lo expresan de diversas formas, legitiman y valoran el “mundo yogui”, producen reconocimiento a sus instructores/as. Recordemos cuando César dice que en el Yoga a Luka el encontró “profesores capacitados para enseñar los principios básicos del Hatha Yoga” (E12h-para:F). Vemos también que el lenguaje que utilizan las y los practicantes para expresar su subjetividad proviene del mundo yogui, Carlos habla de la “iluminación”, Sonia del “equilibrio”, Bernarda de la “conexión”, la “energía” y la “armonía” son también términos ampliamente utilizados por ellos y ellas.

No obstante la institucionalidad es un elemento de pertenencia únicamente para las y los instructores, funciona sobre la base de la legitimidad que le otorga la masa de practicantes. De constituirse el sujeto yogui como un sujeto activo en la producción de elementos de transformación social, estará cristalizado tanto por instructores/as como por practicantes, esto porque el sujeto yogui es un sujeto institucionalizado en la práctica guiada en el marco del proyecto Chatuspadah.

En los apartados a continuación se analizarán las expresiones simbólicas, algunas de las cuales ya han sido mencionadas, que sostienen con solidez la constitución de un campo social yogui, la configuración de un capital social yogui, en definitiva, la manera como se va forjando nuestro sujeto social yogui.

En definitiva, en la medida que la práctica de yoga implica la obtención de “recursos” sociales, a saber, sentido de pertenencia e integración, redes de contacto para la inserción y movilidad laboral, status y legitimación, o en el caso de las y los practicantes comunes, la internalización de códigos y elementos simbólicos, entonces se configura como un capital social (García-Valdecasas, 2011; Ramírez, 2005).

Así, de acuerdo a la definición de Bourdieu (1986) sobre la acumulación de capital social, la inserción en el campo yogui, ya sea como instructor/a o practicante común, comporta el establecimiento de relaciones sociales, más o menos fuertes y duraderas, útiles en cuanto canalizan el acceso a recursos y beneficios de tipo económico, cultural y/o simbólico.

#### 10.2.4 LA PREEMINENCIA DE LO ALTERNATIVO Y LO FEMENINO EN EL CAMPO YOGUI

Con todo, considerando la posición estructural de profesionales del yoga y practicantes comunes, emerge una diferenciación relevante para la constitución del sujeto yogui. Las relaciones de dominación que se configuran dentro del campo yogui posicionan a las y los instructores por sobre practicantes comunes, en cuanto poseen más capitales –sociales y simbólicos– y, por tanto, también poseen más recursos para forjar condiciones favorables y satisfactorias, esto sería algo como “ser feliz viviendo del yoga”,

Así también, y relacionado con lo anterior, en el campo yogui lo femenino predomina por sobre lo masculino, esto es: “ser feliz efectuando una práctica feminizada”.

Sin embargo, vemos que fuera del campo social yogui prevalece la estructura hegemónica de relaciones sociales, y junto con ella, prevalecen las áreas de significación dominantes. Así, un sujeto que lleva una camiseta Adidas y conduce un automóvil del año tiene más reconocimiento que uno que lleva una camiseta sin marca y una bicicleta, aunque el primero sea un practicante común y el segundo un o una profesional del yoga. Así también, si el primero es hombre y el segundo es mujer es más aceptable que si el primero es mujer y el segundo es hombre, porque en el primer caso, la diferencia entre el sujeto dominante y el sujeto dominado es análoga a la estructura hegemónica de relaciones de género, en cambio, en el segundo caso, la mujer está posicionada por sobre el hombre, lo cual es aún más “alternativo”. En definitiva, los códigos, significados y valores típicos de la sociedad moderna capitalista tienen preeminencia por sobre los códigos, significados y valores alternativos.

Sin embargo, como veremos en los próximos apartados, al constituirse el sujeto social yogui como un sujeto portador de procesos de cambio social, finalmente será de estos espacios de significación alternativos desde donde emergerían y se desarrollarían dichos procesos, que por cierto, serán protagonizados por quienes ostenten una posición dominante en el campo

social alternativo, el campo yogui. En definitiva, los procesos de cambio social serán comportados a partir de las áreas de significación alternativas y sus formas de expresión social divergentes, antagónicas, éticas y estéticas, en donde el sujeto de camiseta sin marca y bicicleta tiene más reconocimiento que el que lleva camiseta Adidas y automóvil del año.

## CAPÍTULO II: YOGA Y SUBJETIVIDAD COLECTIVA: LA GÉNESIS DEL SUJETO SOCIAL

---

En concordancia con Retamozo (2008), “en la investigación particular de los sujetos y movimientos sociales es imperioso volver sobre una teoría de la subjetividad colectiva involucrada en la construcción del sujeto social.” (p.15), esto es, antes de hablar de movimientos sociales es necesario descubrir y construir a los sujetos sociales que les dan vida, y con ello los elementos de los cuales emergen. En primer lugar, se han develado sus formas estructurales de manifestación, develando quiénes son, dónde están, de dónde vienen los sujetos practicantes; luego se ha analizado el contexto de mercantilización del fenómeno del yoga y de qué manera, a partir de mecanismos de mercado, se forjan redes y capitales sociales divergentes.

En el presente apartado se analizarán las áreas de significación y las formas codificadas de construir sentidos comunes, pertenencia e identidad. En otras palabras, se describirán las objetivaciones sociales que conllevan la construcción de un universo simbólico, esto es, el conjunto de todos los significados yoguis objetivados en elementos éticos y estéticos: lenguajes, prácticas y discursos, el “mundo yogui”.

Esto, con el propósito de indagar en el grado de conformación del sujeto social yogui, en qué medida y de qué manera éste pone en cuestión y manifiesta su resistencia hacia el orden social dominante.

La práctica de yoga constituye un espacio social en donde ocurre la construcción y reconstrucción semántica de la realidad, esto es, un espacio en donde los sujetos despliegan su intersubjetividad y desarrollan sentido de pertenencia.

El sentido de pertenencia se produce cuando, en la necesidad de ocupar un espacio en el que se produzca reconocimiento intersubjetivo, se desarrolla la subjetividad social, esto es, la objetivación de las subjetividades colectivas y, en seguida, la identificación –no necesariamente consciente- de “otros/as”, lo que implica una diferenciación, esto es, que existe un “nosotros/as”, y por ende, existe algo “distinto a lo nuestro” (Flores, 2005).

Para Anthony Cohen (1982), el sentirse parte de un grupo o comunidad es evocado por diversos elementos, entre los cuales está el lenguaje y la posesión de ciertas destrezas y conocimientos, a los cuales se les asigna valor. “Nuestro sentido de “distintividad” está cargado o perneado por la valoración del mismo” (Cohen, 1982, citado por Flores, 2005:45).

Según Flores (2005), la distinción y valoración se produce en la vivencia de estos elementos –lenguaje, destrezas, conocimientos– esto es, el proceso de aprenderlos, experimentarlos y compartirlos produce la concientización, es decir, el darse cuenta de que otros no lo han aprendido, experimentado y compartido, esto es, el sentido de diferencia de los otros y pertenencia a los nuestros.

El campo yogui se construye sobre la base de códigos, representaciones, valoraciones y formas de vida cotidiana, se manifiesta en el modo cómo los sujetos practicantes se comunican, alimentan, transportan, visten, acicalan, interactúan, cómo se mueven y se relacionan. Es necesario también develar su relación con el cuerpo y la femineidad, la forma de definirlo, administrarlo y construir un lenguaje corporal.

## II.1 CONSUMO Y CAPITAL SIMBÓLICO DEL SUJETO SOCIAL YOGUI

El consumo es una práctica que sostiene el funcionamiento del sistema social en la sociedad moderna, en la cual se gesta el fenómeno del yoga, por esa razón, los hábitos de consumo de las y los practicantes son un componente que define y explica en parte al sujeto social que estamos intentando construir, en cuanto describe su praxis.

Los hábitos de consumo de los sujetos se relacionan con la manera cómo significan y valoran la realidad social. En el círculo yogui o campo social del yoga se producen vínculos sociales comportados mediante espacios y códigos compartidos y valorados, un lenguaje común, creencias y costumbres, normas y pautas de comportamiento, habilidades y conocimientos. En definitiva, todo un capital simbólico que contribuye a desarrollar un sentido de pertenencia que fortalece y transforma las relaciones sociales. En la medida que estos elementos les permiten interactuar, comunicarse, comprenderse e integrarse, comienzan a atribuirse sentidos comunes.



El yoga conlleva a las y los practicantes a un acercamiento progresivo con elementos propios de la cultura hindú y la filosofía budista, también Oriente y otras culturas y religiones, pero sobre todo con el hinduismo. No es extraño ya que en la India, de donde ya sabemos proviene originalmente el yoga, se practican diversas religiones con sus diversos elementos culturales asociados. En palabras de Ponce (2008):

Pareciera que en la rica y fértil tierra de la India hay algo conducente al desarrollo de la conciencia religiosa –y esto es válido no solo para el Hinduismo y sus ramificaciones, sino que también para las religiones semitas –Islam, Cristianismo y Judaísmo- que llegaron a la India desde Occidente. India es realmente una tierra de fe, y dentro de sus confines se pueden encontrar seguidores de todas las principales religiones del mundo. (p.216)

Una forma de consumo evidente se manifiesta en las expresiones estéticas y la manera cómo gestionar el acicalamiento del cuerpo, esto es, la vestimenta, la forma de llevar el cabello, los accesorios, etc. También se manifiesta en la manera de “gastar” el tiempo, las actividades de ocio, las aspiraciones, así como el uso de la tecnología de la que se valen en sus vidas cotidianas.

### 11.1.1 EXPRESIONES ESTÉTICAS

Con respecto al primer punto, el acicalamiento del cuerpo y, particularmente en relación a la vestimenta, Bernarda, practicante común de 35 años, afirma:

*se ve bien que vayas con ropa cómoda, en general, nada demasiado llamativo, no se trata de ser la más linda sino de que la ropa no interfiera en tu práctica, que no estés preocupada de que se te caigan los pantalones o no puedes abrir las piernas porque se te raja el short, ante todo tiene que ser ropa cómoda, pero eso lo vas descubriendo con la práctica (...) una vez vine con una polera suelta, onda floppi (16), pensando que era más cómodo, pero estuve toda la clase preocupada de que se me veían las pechugas (18) ...mal, jaja (E13m-pra:00)*

Personas que practican yoga, en general, utilizan vestimenta austera, coloquial, deportiva, cómoda (camiseta común de mangas largas o cortas según la estación, jins o

pantalones de tela con diseños o deportivos para practicar, calzas o pantalones cortos, zapatillas o “hawaianas”, buzo o chandal), utilizan accesorios igualmente coloquiales y generalmente de colores (cintillo o diadema, bisutería, gorro deportivo).



Foto 01

Bernarda, en una breve entrevista sostenida informalmente, habla sobre cómo se vive hoy día en Santiago, y al respecto afirma:

*Le tomé el gustito a moverme en la bici porque mientras yo avanzaba por la ciclovia tranquila, sin estrés, veía como los conductores rabiaban en sus autos en medio del taco, puteando y tocando la bocina... y me visualicé ahí, en la misma situación, mal... y yo en cambio, tranquila en la bici y más encima haciendo ejercicio, ayudando a descongestionar el tráfico y sin gastar plata (E13m-pra:00).*



Foto 02

Trasladarse en bicicleta o caminando para ejercitar el cuerpo y no exponerse al estrés del tránsito vehicular es un hábito que, en general, prefieren los sujetos yoguis. Del total de los sujetos entrevistados, sólo uno tiene automóvil para trasladarse.

*La bici es un medio de transporte, un estilo de vida, que no tengo que estar subiéndome a una micro (19), no tengo que estar en tacos en auto, trato que todas mis cosas queden cerca de mí, local, y así no tener que usar vehículos (E01h-ins:210).*

En Santiago el espacio físico es escaso debido a la abundante población residente en un espacio insuficiente, por ello, la disponibilidad para estacionamiento de automóviles es escasa y tiene un alto costo. Los centros Yoga a Luka privilegian el espacio para el estacionamiento de bicicletas y prácticamente no poseen espacio para que los usuarios estacionen sus automóviles.



Foto 03

Una característica de los sujetos practicantes de yoga es que transitan con el “mat” personal o colchoneta para efectuar la práctica de yoga, generalmente colgado en la espalda dentro de un bolso fabricado especialmente para llevarlo, se les llama “porta mat” y se comercializan con diversos diseños. Es común identificar a un o una practicante de yoga en la vía pública trasladándose en bicicleta y llevando el porta mat en la espalda. El mat, en definitiva, es un código mediante el cual los sujetos practicantes de yoga se identifican en su entorno.



Foto 04

En la foto 04 puede verse además el signo que se utiliza en Occidente para representar el yoga, impreso en el porta mat, que también constituye un código de identificación entre sujetos yoguís. Es usual que las y los practicantes lleven el “signo del yoga” (foto 05) en algún accesorio (mochila, camiseta, pendiente), tatuado en alguna parte del cuerpo o dibujado en un cuaderno. Este signo representa el mantra “Om”, en sánscrito “Aum”, que se traduce “amor”, y es el mantra más utilizado en Hatha Yoga, al inicio y al final de las clases, para inducir el estado de meditación. Ponce (2008) afirma que “El mantra Aum (OM) ha ganado mucho peso en todo el mundo entre las personas que practican Yoga” (p.240).



Foto 05

Es común también verlo en una pegatina adherida en la parte trasera de los automóviles.



Foto 06

En la foto 07 a continuación, la practicante lleva el “signo del yoga” tatuado en dos partes de su cuerpo, la pierna y la espalda, junto a la “flor de loto”, que también tiene un significado hindú. Para ella representa “lo bueno que sale de lo malo” o “la vida a pesar de la adversidad”.



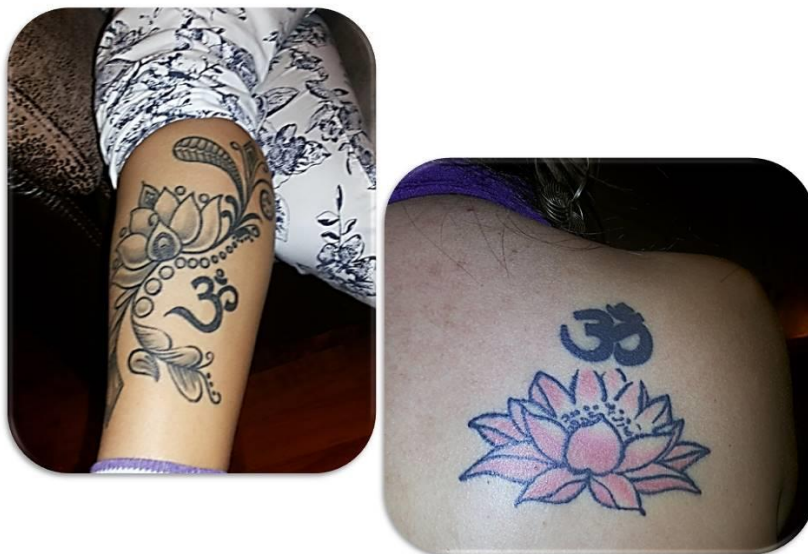


Foto 07

Esta disposición de resiliencia que manifiesta consciente y explícitamente la practicante es un reflejo cualitativo del 70,2% de los sujetos que obtuvieron puntajes altos en la tipología de “optimización”, que indica una disposición constructiva frente a la realidad, que define a sujetos con un autoconcepto de superación, iniciativa y capacidad de proyectarse, a la cual contribuye un 95% que se identifica con el ítem 15 del cuestionario que dice: “Me doy ánimos para intervenir o me imagino las consecuencias positivas para superar las dificultades” y un 83,5% que lo hace con el ítem 57 que dice: “Tiendo a buscar alternativas y soluciones aun en los casos más duros y penosos”<sup>70</sup>.

La flor que tiene tatuada en la espalda representa el nacimiento de su hija, momento en el cual se dio cuenta que crecería en condiciones no deseadas y “le vino” una inquietud por buscar herramientas para “madurar”, y encontró el yoga (E17m-para:00).

La camiseta de la practicante de la foto 08 tiene escrito un mantra llamado “Mul Mantra”, también llamado el “mantra raíz” o “la balada de la iluminación”<sup>71</sup>, que “conecta a quien lo dice con el infinito, y al infinito con quien lo dice” ([www.tecnologiassagradas.com](http://www.tecnologiassagradas.com)).

<sup>70</sup> Ver estadísticas descriptivas de ítems y tipologías en los anexos 13 y 14

<sup>71</sup> El Mul Mantra puede escucharse en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=UITc1RG0Tx8>.



Foto 08

En relación a los mantras, Jorge dice que “Buda creó una infinita variedad de frases que poseen una vibración especial que modifica tu cerebro y, por ende, tu forma de pensar y ver las cosas” (E15h-pra:F). Para Jorge, el yoga posee la función de “transformar su mente”, el sentido de la realidad.

Así también, los sujetos yoguis suelen llevar algún signo cuyo significado está asociado al hinduismo o posee un sentido “místico” o “ancestral”. Uno de los más usuales es el *Hamsa* (en hebreo *Khamsa*), símbolo significativo en la religión judía que se usa como talismán para proteger de las desgracias, también conocido como “mano de Fátima” en la cultura musulmana (<http://www.ojoturco.cl/significados/hamsa-o-mano-de-fatima>)



Foto 09

La idea de la protección canalizada por aspectos simbólicos, sagrados o místicos, como el Hamsa o el Japa Mala es un antecedente empírico del 44,5% de los sujetos estudiados que obtienen puntajes altos en la tipología de “atribución mágica”, que según Hernández-Guanir (2010) se trata de la tendencia a “atribuir los éxitos o fracasos a fuerzas desconocidas, tales como el destino, el azar o la suerte” (p.121).

En la foto 10 a continuación, la mujer lleva tatuado un *Triskel*, símbolo celta cuyo significado se relaciona con la “unión de cuerpo, mente y alma”, y con los principios de “evolución, crecimiento y aprendizaje”. El hombre de la foto 11 tiene tatuado un “símbolo de la infinidad”, para él tiene dos significados, uno es la representación de la vida eterna encarnada en diferentes cuerpos físicos, y el otro es la representación de su banda de música favorita (E16h-ins:F). Ambos significados muy coherentes con el principio de inmortalidad y los propósitos del hinduismo de cultivar la salvación en el mundo terrenal.





Foto 10



Foto 11

El practicante de la foto 12 es terapeuta y lleva en el brazo un tatuaje un signo denominado *Anahata*, según explica, es “el chakra del corazón”, en el que se activa la conexión con las emociones, y lo trabaja mucho en terapias alternativas o complementarias como el Reiki.



Foto 12

En la foto 13, el practicante posa mostrando un rosario hindú o “Japa Mala”, símbolo sagrado del hinduismo que se usa para meditar utilizando la técnica de la repetición de mantras. Debe repetirse un mantra por cada una de las 108 esferas. Además puede verse otro de sus tatuajes que lleva escrito en sánscrito “sarva mangalam” que significa “que todos sean felices” o “que todos se liberen del sufrimiento” (E15h-pra:F).



Foto 13

La estética simbólica del practicante fotografiado, tal como él la significa, es un reflejo de la prominencia estadística de las dimensiones prototípicas del optimismo en los sujetos estudiados, pues implica la capacidad para “seleccionar y resaltar lo agradable y positivo de la realidad” (Hernández\_Guanir, 2010), la disposición a la interacción con los otros, la confianza y reciprocidad, en este caso, cristalizado en los buenos deseos que manifiesta explícitamente su tatuaje. Es coherente también con la baja prevalencia de tipologías que definen disposiciones hostiles, defensivas o evasivas<sup>72</sup>.

El Japa Mala (fotos 14 y 15) es un accesorio bastante común en las y los practicantes de yoga, y se fabrica en diversos colores y modelos, pueden costar desde \$5.000 (€8) hasta \$20.000 (€25) dependiendo de la calidad de la manufactura o si llevan más o menos detalles accesorios.

---

<sup>72</sup> Ver estadísticas descriptivas de las tipologías mentales en el anexo 14.



Foto 14



Foto 15

Hoy es posible encontrar bisutería, vestimenta y accesorios que llevan códigos y simbología con significado hindú en tiendas más o menos especializadas. Palabras escritas en sánscrito y otros elementos sagrados del hinduismo como la figura de Buda, son representados en una diversidad de bienes de intercambio publicitados o “marketeados” en el campo del yoga, por ejemplo, los mismos centros de yoga en Santiago llevan nombres en sánscrito como Agni que significa “fuego” ([www.agniyoga.cl](http://www.agniyoga.cl)), Yogashala que significa “casa o escuela de yoga” ([www.yogashala.cl](http://www.yogashala.cl)), Surya que significa “sol” y Ananda es “alegría” ([www.surya-ananda.cl](http://www.surya-ananda.cl)), entre muchos otros, y en los cuales generalmente funcionan tiendas de souvenirs, tal cual se efectúa en la industria fitness, hotelera o automotriz -sólo por mencionar cualquier rubro-, a través de *merchandising* (fotos 16 y 17).

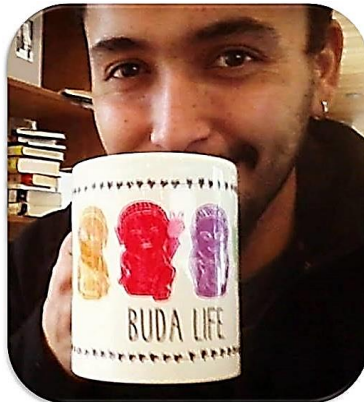


Foto 16



Foto 17

Las expresiones estéticas constituyen un código yogui en cuanto poseen significaciones comunes y funcionan como códigos compartidos. En definitiva, la forma de vestirse, los accesorios y tatuajes, en general, la gestión del cuerpo en estos aspectos, identifican al sujeto social yogui, esto es, un individuo yogui podría identificar a otro individuo yogui por estas formas estéticas.

*El Mala realmente genera que la gente que sabe lo que es un Mala se acerque y te comente algo, sienta empatía, se sienta comprendida, entonces te conecta con personas que están en la misma sintonía que tú, eso es (E13m-pra:00).*

Mediante las formas estéticas del cuerpo las y los yoguis intentan “proyectar lo que viene de adentro”, esto es, expresar y compartir subjetividades:

*El pelo más corto, un poco más desordenado, más oscuro y la ropa hace que la gente te mire distinto porque empezai a proyectar algo distinto y eso que estoy proyectando viene de adentro porque yo estoy sacando algo que tengo adentro y que no sabía cómo expresarlo y ahora lo estoy expresando (E13m-pra:00).*

Con todo, los sujetos construyen las cualidades de su cuerpo en su interacción con las y los otros y en su inmersión en el campo simbólico (Le Breton, 2011), y con ello expresan, es decir, objetivan su “mundo mental”.

## II.1.2 ACTIVIDADES DE OCIO Y AFICIONES

Además de las expresiones estéticas corporales, las preferencias deportivas y de actividad física también reflejan tendencias de consumo. En general, antes de comenzar a practicar yoga o como complemento de éste, algunos sujetos practicaban o practican ciclismo, running, escalada, caminata en cerro (trekking), esquí, surf, buceo, en general, actividades de práctica al aire libre y en contacto con la naturaleza (outdoor), o disciplinas fitness como spinning, step, aeróbica, entre otros.

Todos los sujetos entrevistados señalan haber practicado o ser practicantes de deportes cuyo sentido para ellos y ellas es el contacto con la naturaleza, el enfrentamiento de

desafíos individuales y la posibilidad de “escapar del mundanal ruido”. Ningún entrevistado tiene afición por deportes de equipo convencionales como el fútbol. Al respecto, Eduardo afirma:

*“no me gusta la competitividad que tiene, esa rivalidad que más que disfrutar hacer del deporte, lo mata (...) no te permite disfrutar de la naturaleza, estar tranquilo, todos gritan, se enojan, se pegan (...) hay 22 tipos ensimismados tratando de meter la pelota en el arco y un montón de jueces fiscalizando porque son muy fuertes las ganas de ganar, tanto que es muy normal descalificar al otro, mandarle un garabato, es cosa de escuchar los gritos y cantos de los hinchas, la masa se vuelve loca, las marcas publicitarias se vuelven locas, todos se vuelven locos con el fútbol” (E14h-para:F).*

Andrés por su parte, también respecto al fútbol, afirma: “me gusta verlo pero no practicarlo”, y analizando el “ambiente deportivo” afirma: “mucho ego, mucha competencia” y ejemplifica refiriéndose al consumo de tecnología deportiva: “hay personas que todos los años están cambiando los modelos de esquíes, y en realidad lo único que están cambiando es la fachada, porque el cambio tecnológico en esquíes, hay un cambio grande cada diez años” (E01h-ins:00).

Ambas maneras de describir la propia desavenencia con deportes competitivos, particularmente el fútbol, es coherente con los bajos puntajes obtenidos en la dimensión de “discordancia”. Un 29,8% obtuvo puntajes altos, mientras que un 43,1% obtuvo puntajes bajos, esto es, según Hernández-Guanir (2010), una disposición a aceptar la realidad tal como es, sin imponer deseos propios, baja tendencia a la contrariedad y el desacuerdo.

En definitiva, hay una significación psicosocial detrás de las preferencias deportivas, una predisposición “autopotenciadora” pero no competitiva. Esta tipología, que pertenece al encuadre de “optimización”, describe al 69,7% de la población estudiada, e indica que ésta tiende a resaltar las cualidades y logros personales, estimulando la autoconfianza y autoeficacia, valorando los propios éxitos, sin necesidad de contrastarlos con los resultados de los otros (Hernández-Guanir, 2010).

Para Eduardo “la rivalidad mata el deporte”, esto es, hay una concepción del deporte disociada de la competencia y la violencia, que le parece “una locura”, en cambio, asociada con el disfrute y la tranquilidad, así también, con la búsqueda de logros personales:

*Yo me siento satisfecho cuando hago tres, cuatro veces la misma ruta y veo que voy bajando mis tiempos, más allá de obtener podio o no en una carrera, voy mejorando, me voy superando a mí mismo, y eso dice mucho más que una medalla, que se siente bien, obvio jaja, pero no necesito una medalla para disfrutar del ciclismo, no es lo que me tira de este deporte (...) en el fútbol si no hay triunfo no hay sentido, los futbolistas lloran de pena cuando pierden, porque para ellos sólo importa ganarle a los otros, ese es el único desafío, y la presión es muy grande” (E14h-para:F).*

Eduardo señala que su principal foco de consumo se relaciona con el ciclismo: “componentes para la bici, indumentaria y mantención después de las carreras... ¡ah! Y las carreras también hay que pagarlas... todo relacionado con la bici” (E14h-pra:F). No deja de llamar la atención el contraste en el discurso de Eduardo: la búsqueda de la optimización de los propios alcances, la potenciación de sus logros y a la vez un rechazo explícito a la competencia deportiva, particularmente cuando uno de los principales hábitos de consumo es el costo económico de las carreras ciclistas.

La manera cómo los y las practicantes de yoga emplean su tiempo de ocio es también una expresión de sus formas de consumo, esto es, sus aficiones, gustos, intereses y hábitos de entretenimiento. Carlos es aficionado a viajar y sus últimos destinos los escogió para aprender un poco más sobre filosofía y forma de vida hindú, tiene un interés evidente por los códigos y significados yoguis, ha viajado a Nepal, Katmandú y Lumbini, la frontera con la India, donde “hay un árbol sagrado que es donde Buda se iluminó” (E10 h-pra:38):

*(...) en China estuve una semana, pero estaba con compañeros de curso [del programa de postgrado], fue como harto carrete (8), como esos viajes de colegio más o menos, ese estilo (...) Y después me fui a Nepal porque quería conocer el tema del hinduismo, cómo vivían, de hecho me fui a Chitwan que es un parque que está cerca de Lumbini, que es donde nació Buda, pero básicamente harta gente nativa, no está todavía tan occidentalizado... Katmandú también, que es un desastre... (E10h-pra:30-32).*

Bernarda también “ama viajar” y dice que lo hace siempre que puede, pero “no mucho porque se necesitan lucas que no tiene”, y espera en algún momento poder contar con esa posibilidad. Dice que su nivel de gastos es muy bajo porque sus condiciones laborales “no le dan para más en este momento” y que en lo que más ha gastado últimamente es en tecnología



para poder hacer su trabajo, hay que recordar que ella es comunicadora audiovisual y trabaja en forma independiente (E13m-para:00).

En relación al capital simbólico, el uso del sánscrito y la afición a la música y la literatura hindú son una manifestación del acercamiento de las y los practicantes con la cultura hindú. La ACY contribuye con espacios simbólicos para ello. Así, en la Biblioteca Chilena de Yoga, una de las cuatro ramas del proyecto Chatuspadah, que se ubica en la sede central de la ACY, las y los practicantes, estudiantes e instructores/as pueden acceder a una abundante cantidad de libros, revistas, CD's y DVD's especializados en yoga y cultura hindú ([www.bibliotecachilenadeyoga.cl](http://www.bibliotecachilenadeyoga.cl); Registros de Observación Participante).

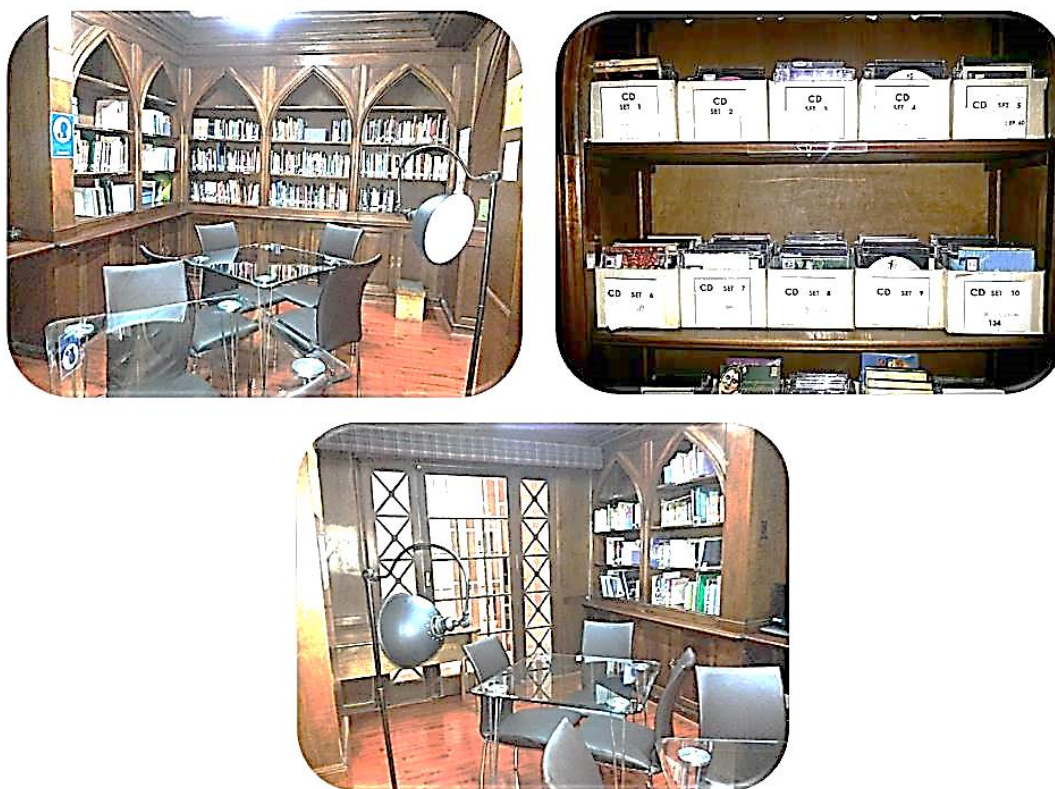


Foto 18

En los centros Yoga a Luka las salas de práctica tienen el nombre de los dioses hindúes -Brahma, Vishnu y Shiva-, así también el armario donde las y los practicantes deben dejar sus zapatos antes de ingresar a la sala. En general, la decoración dentro de las sedes posee simbología hindú.



Foto 19

También es común el uso de inciensos, aromas “relajantes” o “descontaminantes” y talismanes, como bien puede observarse en sus hábitos de consumo descritos anteriormente. En general, se trata de abundante simbología religiosa cuyo significado posee también una funcionalidad: Bernarda afirma que “usar el Mala te mantiene centrado, atento, despierto, conectado contigo mismo” (E13m-pra:00) y Jorge dice, a través de un posteo en su cuenta de Facebook, que el Mala es “Una manera de encontrarte contigo mismo, una manera de recordar lo que somos, una manera de agradecer lo que nos han dado.” (E15h-pra:F).

El uso de redes sociales también refleja el significado relevante que tiene para los y las yoguis los elementos propios de la cultura hindú. Varios de ellos tienen una figura hindú en sus fotos de perfil o de portada de Facebook y están posteando permanentemente mensajes filosóficos o religiosos, Jorge tiene una figura de Buda en su foto de portada (Registros de Observación Participante).

Para Jorge, el yoga tiene un sentido religioso, afirma que:

*Shiva es el Señor de los yoguis por muchas razones, pero la más conocida es por la historia. Algún día Shiva le enseñó ásanas a un hombre, cerca de un río, el pez que estaba allí sólo con ver las enseñanzas se iluminó” (E15h-pra:F).*

Shiva es un dios hindú, el “dios de la destrucción”, la connotación de ello es la “destrucción de la creación”, Jorge dice que “destruye tus malas acciones o lo que sea para así



crear algo nuevo”, es decir, derribar aquello que está implantado y tiene que cambiar, él afirma que “para que haya creación tiene que haber destrucción, por lo que el papel de Shiva es primordial” (E15h-para:F). Sus formas de consumo insinúan cierta coherencia con su discurso ya que Jorge tiene una forma de vida bastante austera, esto es, divergente con la tendencia dominante al consumo apremiante: no usa automóvil sino bicicleta, no paga por hablar por el móvil, sólo utiliza Internet para comunicarse mediante redes sociales, tiene trabajo esporádico, fundamentalmente realiza auriculoterapias y reiki, vende Malas y ayuda a una amiga en un local, también hace clases de yoga aunque no tiene certificación de instructor, y dice tener mucha confianza de hacerlo bien, lo que también es coherente con el perfil autopotenciador de los sujetos estudiados, según los hallazgos estadísticos (ver Anexo 14).

### 11.1.3 FORMAS DE ALIMENTACIÓN

La preferencia por alimentos “saludables” cocinados con recetas hindú utilizando ingredientes naturales como vegetales, harina integral, semillas, miel, etc., también es una práctica que caracteriza a los sujetos practicantes de yoga, así como el rechazo progresivo de las “carnes rojas” (Caramella, 2005). En general, la alimentación forma parte de prácticas de autocuidado y como tal es elocuente en relación a la manera cómo los sujetos perciben y construyen la realidad objetiva.

El autocuidado del cuerpo constituye un antecedente empírico del “mundo mental” de los sujetos yoguis, plasmado en el perfil cognitivo obtenido del test Moldes, en el que predominan las tipologías que reflejan un autoconcepto positivo, esto es, optimismo y operatividad, en este caso, cristalizado en la autogestión del bienestar físico y la salud orgánica.

Jorge tiene una dieta, en sus propias palabras: “casi vegetariana” porque come carne aproximadamente una vez al mes, no come embutidos ni alimentos en conserva porque están procesados, no son naturales, por la misma razón bebe gaseosas sólo cuando no hay agua o algo más sano para beber, tampoco toma leche, la razón es simplemente “por salud”, y señala que aprendió a comer así leyendo, averiguando y “escuchando a su cuerpo” (E15h-para:F).

Manuela, practicante común de 68 años, explica que come más carnes blancas como pescado, pollo y pavo, ha eliminado de su dieta la carne roja y los embutidos, también prefiere comer queso fresco, jamón de pavo, aguacates (en Chile se llama palta), tomate y aceite de oliva, y ha incorporado más fruta (E19m-para:00).

Al respecto, también refiriéndose a su forma de alimentación, Bernarda afirma:

*mi digestión ha mejorado mucho desde que cambié mi alimentación, ahora como casi puras frutas y verduras, lástima que los alimentos orgánicos son tan caros porque me encantan, uso hasta el shampoo orgánico cuando puedo, y huevos de gallina libre, me siento mucho mejor y mi cuerpo me lo agradece todos los días” (E13m-para:00).*

Paola también se refirió a sus hábitos de alimentación, y afirmó haberlos transformado, dejando de consumir aquellos alimentos que consideraba dañinos o no saludables (E03m-ins:317).

Aquellos que han tomado más interés en la alimentación saludable y se relacionan con la práctica de yoga a través de un sentido religioso, generalmente comienzan a practicar el método de alimentación Ayurvédica, que contiene un “sistema de conocimientos” que relaciona la alimentación con el camino a la iluminación, esto es, una manera de cuidar el cuerpo para ayudarlo a desempeñar correctamente su función religiosa, la conexión con la mente y el espíritu. Ayurvédica es una palabra en sánscrito y significa “ciencia de la vida” y su práctica ayuda a los individuos a conseguir longevidad y autorrealización. Este método de alimentación, junto con la práctica de yoga, son la forma como los sujetos ejercen el cuidado del cuerpo, como práctica terrenal para conseguir la perfección y liberación espiritual, el fin último del sujeto hindú (Deepak Chopra, 2005).

La manera de alimentarse es una expresión de la forma cómo los sujetos contribuyen a moldear el medio a través de la administración de su propio cuerpo, esto es alterando su propio organismo producen un efecto en el entorno ambiental, por ejemplo, dejando de consumir alimentos derivados de la explotación animal, contribuyendo al mercado de alimentos saludables, en este caso, por ejemplo carnes blancas, vegetales y semillas, incrementando la demanda de productos orgánicos, etc.

Todo esto como reflejo de un “mundo mental”, que en un contexto sexista es un mundo femenino. “El mundo de la vida cotidiana no sólo se da por establecido como realidad por los miembros ordinarios de la sociedad en el comportamiento subjetivamente significativo de sus vidas. Es un mundo que se origina en sus pensamientos y acciones, y que está sustentado como real por estos.” (Berger y Luckmann, 2001:37).

El mundo de la alimentación, la salud y el bienestar, el cuerpo, el autocuidado es un mundo femenino y produce formas femeninas de comportamiento e interacción, como por ejemplo, el cuidado y la atención de la familia, la administración del hogar, la enseñanza de buenos hábitos. Es decir, el significado subjetivo de la realidad tiene impacto en el “mundo objetivo”. (Izquierdo, 2007).

Cuando la práctica de la alimentación saludable y el yoga, siendo prácticas femeninas, son producidas por mujeres, se diría que reproducen la estructura de roles de género, esto es, no es extraño que una mujer tenga conductas femeninas y se sitúe en una posición femenina, de hecho es esperable que se ocupe de la alimentación de otros y otras, como lo hace una madre y ama de casa, aunque no lo sea, y como lo haría una enfermera, una “nana”, una hermana mayor, aunque no lo sea. Sin embargo, cuando estas prácticas son producidas por hombres, como es el caso explícito de Jorge, entonces son contra-hegemónicas, esto es, son divergentes con la estructura de los roles de género dominante, dado que no son prácticas económicamente productivas y no corresponden con el “mundo mental” y la lógica de funcionamiento masculina: el mantenimiento de la familia que es su “patrimonio”, en cuanto patriarca, rol por el cual renuncian al autocuidado y “esas cosas”. (Izquierdo, 2007).

“Esas cosas” como leer un libro sobre alimentación ayurvédica, hacer un listado de alimentos saludables, ir al mercado (que en Chile se llama “feria”), comprar vegetales, alimentos orgánicos y semillas, llegar a casa, cocinarlos y servirlos en la mesa para la familia, son “cosas femeninas”, así como también conversar sobre “esas cosas” y hasta entenderlas y, por tanto, en una sociedad sexista y excluyente, un hombre que hace “esas cosas” recibe el efecto de la sanción social porque su comportamiento es desviado, divergente, contra-hegemónico, esto es, se le asocia con lo femenino y esta asociación conlleva la perversión de la desigualdad de géneros, la discriminación de la mujer y, por tanto, es una asociación negativa, excluyente y discriminatoria.

#### 11.1.4 EL USO DEL SÁNCRITO

El sánscrito se usa para definir una serie de elementos asociados a la práctica, como las posiciones físicas –ásanas-, cada posición tiene una denominación en sánscrito; los ejercicios de respiración –pranayama-; gestos energéticos –mudras y bandhas- y los mantras o sonidos vocales para meditar también son palabras o frases en sánscrito.

Todos los sujetos utilizaron más de una vez el sánscrito para explicar algún concepto durante la entrevista. Andrés afirma que él está casi todo el tiempo usando el sánscrito, lo que lo ha acercado más con otros practicantes e instructores que pueden entenderlo, y lo ha alejado de personas que no lo entienden (E01h–ins:194). Así, al parecer, el uso del idioma sánscrito constituye, en algunos casos, un factor que incentiva la transformación de las redes personales.

El sánscrito denomina elementos que no están conceptualizados en Occidente porque no poseen un sentido compartido. Una posición de yoga, por ejemplo, no tiene un nombre en un idioma occidental, es necesario explicarla técnicamente o ponerle un nombre para conceptualizarla o darle significado. Así, la mayoría de las posiciones han adquirido una denominación en Occidente, sin embargo, son originalmente conceptualizadas en sánscrito, por ejemplo, *Adho Mukha Svanasana* se conoce en castellano como “el perro boca abajo”, es una de las posiciones más comunes en la práctica de yoga (foto 20). En el apartado 2.1.4 se exponen varias posiciones con sus nombres originales en sánscrito y sus denominaciones en castellano.



Foto 20: Fuente: [www.yogaes.com](http://www.yogaes.com)

La terminología que se usa para denominar los rituales, posturas y disposiciones en una clase de yoga se expresa en sánscrito. En los centros Yoga a Luka, la clase comienza con la ejecución de posiciones (ásanas) y gestos (mudras y bandhas), repetición de sonidos

vocales (mantras), y búsqueda de un estado físico y mental que los sujetos practicantes intentan adoptar mediante técnicas de respiración y atención, esto es, unos diez minutos de meditación. Después del ritual inicial, comienza el trabajo físico en base a la ejecución de ásanas consecutivas, coordinadamente con la inhalación y la exhalación, durante entre 50 y 60 minutos. En general, el Hatha Yoga implica un trabajo coordinado de todas las personas en la sala, quienes ejecutan los movimientos al mismo tiempo, sin mayor interacción verbal, visual y física, cada uno en su espacio físico delimitado por la extensión del mat o colchoneta, siguiendo las instrucciones del instructor/a, que en general son altamente precisas y claras.

Luego de la secuencia de ásanas se realizan unos 15 minutos de descanso y relajación en *savasana*, la “posición del cadáver”, acostados en la colchoneta de cara hacia arriba, y posteriormente unos 10 minutos de ejercicios de respiración (pranayama) volviendo a ejecutar gestos energéticos (mudras y bandhas). Al final de la clase se repite la meditación y los mantras, se agradece “a los grandes yoguis” por su legado y se despide la práctica con un gesto de “humildad” y la repetición colectiva de la palabra “Namasté” (Registros de Observación Participante).

En la medida que los sujetos regularizan su práctica se familiarizan con el lenguaje utilizado por las y los instructores durante la práctica. Al respecto, Bernarda afirma:

*Al principio me perdía y tenía que mirar qué hacían los de al lado, porque no sabía que era adomuka o uttanasana, luego ya no necesitaba mirar porque ahora asocio automáticamente la palabra con la posición, pero si me preguntai cómo se llama esta posición no sabría decírtelo... o sea, lo entiendo cuando me lo dicen, así como a nivel de alumno pero no podría decirte “oye, ejecuta... mm... no asocio al revés, ¿me cachai? (E13m-para:00).*

Bernarda da cuenta de su grado de internalización del lenguaje yogui al afirmar que entiende “a nivel de alumno”, explicando claramente que asocia la terminología de manera receptiva, esto es, puede ejecutar una instrucción dada en sánscrito, sin embargo, no podría emitirla. Al contrario, los instructores/as y estudiantes para instructor/a deben internalizar el lenguaje yogui a nivel de enseñanza, de manera de poder emitir instrucciones en sánscrito.

El uso del lenguaje sánscrito refleja el grado de inmersión del sujeto en el “universo simbólico” del “mundo yogui”, y junto con ello, es una manifestación de la posición que

ostenta en el campo yogui. En la medida que los sujetos que dominan el campo yogui desempeñan un rol activo en la gestación de procesos de cambio social, entonces el uso del sánscrito es una objetivación del grado de participación de los sujetos yoguis dichos procesos.

El uso del sánscrito es, en realidad, una manifestación de significados compartidos entre los sujetos vinculados con la cultura hindú. Andrés relata que este último año ha estado practicando mucho los “mantras védicos”, que son sonidos que producen efectos en la mente y en las emociones, según él “una herramienta muy poderosa del yoga”. Los “vedas” – “sabidurías” en sánscrito- son escrituras sagradas de la India que contienen conocimientos y declaraciones de sabios que consiguieron alcanzar la perfección espiritual, hombres iluminados, que han llegado al final del “camino yogui”. Han sido enseñados oralmente a través de los “mantras védicos”, es decir, recitados o cantados (E01h-ins:334-336; Ponce, 2008).

En general, el uso del sánscrito permite la conceptualización de elementos asociados al cuerpo, la mente y el espíritu, cuya definición en Occidente posee significados distintos o simplemente no están conceptualizados. En definitiva, existen conceptos que sólo pueden comprenderse cuando son expresados en sánscrito.

El “pensamiento” el Occidente posee una definición prominentemente racionalista y científica. Para el sujeto yogui el pensamiento está asociado a la espiritualidad, a la verdad, al universo. René Espinoza, Director de la Academia Chilena de Yoga, explica que la filosofía hindú define el pensamiento de tres formas distintas, el pensamiento Tamásico, el pensamiento Rajásico y el pensamiento Sátvico. El pensamiento Tamásico “da por absoluta una verdad y la hace válida para todos”, se define como un intelecto dormido, que no funciona, inactivo, y según explica Espinoza, es el que predomina en Occidente, se trataría de un pensamiento que propicia una actitud pasiva e indiferente frente a la realidad y el entorno. El pensamiento Rajásico posiciona el entorno y las otras personas, sus comportamientos y formas, en la diferencia, asumiendo una separación de la propia realidad, como una realidad válida por sobre las otras realidades, definidas como diferentes. Y finalmente el pensamiento Sátvico “encuentra la verdad en todo”, esto es, hay una sola verdad y es la realidad, de la cual la diferencia es parte. El pensamiento Sátvico es una habilidad que intenta desarrollar el sujeto

yogui (E04h-exp:F). Así como el pensamiento, se conceptualiza la alimentación, actitudes y comportamientos sárvicos.

La palabra “energía” fue mencionada por seis sujetos entrevistados, en total, en 21 ocasiones. En Occidente, la energía se asocia a la fuerza y el dinamismo de las personas, se usa normalmente para referirse a algo que “se tiene” en algunos momentos y en otros no, y se tiene en cantidades, tiene sentido decir, por ejemplo “hoy tengo más energía que ayer” o “tienes más energía que yo”, en cambio los yoguis usan el término energía para referirse al “prana”, que significa “fuerza vital” (Ponce, 2008:174), y puede ser absorbido desde el aire, la respiración, la luz, el agua y los alimentos, para Calle (1999) es energía vital; para Caramella (2005) es bioenergía, y se define como “cualquier tipo de energía manifestada biológicamente” (p.48). Es un concepto más cualitativo que cuantitativo, no se posee una cierta cantidad de energía, la energía no se tiene sino que fluye, está en todos lados, y se transmite entre las personas, se forma, se percibe, es subjetiva, Alicia dice: “es algo tan mío y de percepción mía”:

*entre los tres se ha formado una energía, entre José, Pato y Jorge, y los tres son súper parecidos, entonces yo ahora que terminé con el José veo esa energía que a mí me empezó a alejar de él en ese grupo, entonces, pero es algo tan mío y de percepción mía que me da lata decirles “ustedes son así y asá, y por eso no quiero” (...) siento que hay demasiada energía masculina (...) (E07m-ins:118).*

Así también, se asocia la energía al carisma, a la personalidad:

*(...) la escuela se la entregué a mi hijo, que es muy carismático, Pedro tiene una energía que me tiene muy metido porque yo soy muy racionalista, Pedro se para frente a un grupo y tiene una presencia terapéutica (E06h-exp:07).*

Juan Eduardo Núñez, Director de la Escuela de Yoga Clásico en Santiago, asocia la energía con la relación cuerpo/mente (lo somático), también a las emociones y la voluntad de los individuos, la define como “el alma de lo somático, y lo que nos llega al subconsciente, al que no tenemos acceso, salvo con el puente de la emoción, podemos transformarlo, pero mientras haya discursos intelectuales lo vamos a dejar donde mismo.” (E06h-exp:08).

Así, hay un concepto para definir la absorción de energía mediante ejercicios de respiración que se denomina “pranayama”, que ya hemos definido en apartados anteriores. En

Occidente no hay un concepto para dicho significado, porque los ejercicios de respiración no tienen un sentido compartido y normalizado.

El prana es un elemento que la propia persona debe observar y controlar a través de su propia conciencia y sus propias acciones, la energía vital “circula”, incluso se “bota” y “se pega” o contagia. La práctica de yoga permite que la energía fluya, “salga”, “siga su curso”:

*Hay un tema pránico, que tiene que circular la energía, la gente cuando practica yoga va a botar mucha cosilla por ahí, como uno está ahí entre medio, como los tocai, esa energía se queda pegada, no siempre, a veces uno anda con la capa menos permeable pero hay veces que andai más permeable y esas cosas te quedan. Es bueno practicar pa´ que esa energía salga y siga su curso. (E08m-ins:39).*

Mientras que en Occidente la energía se gasta, se pierde con el cansancio, el desgaste de la vida cotidiana, el trabajo y el esfuerzo, y vuelve a “cargarse” con el descanso, al igual como un aparato que funciona con baterías, en definitiva, es una definición hecha desde una perspectiva tecnologicista, asociada al consumo, la acumulación, el capitalismo y la producción, sin embargo, la persona no incide mayormente en su estado. Marx la definiría probablemente como la fuerza de trabajo, que se reproduce en el ámbito doméstico para funcionar con efectividad en el ámbito productivo.

En definitiva, el concepto de energía que poseen occidentales e hindúes es un reflejo de la propia cultura, la forma de significar a las personas, la vida, la sociedad y el entorno. Así, el uso del término “energía” posee un significado diferente para el sujeto social yogui, que es compartido y comprendido en el campo yogui. Así, dos sujetos hablando de energía podrían estar entendiendo dos cosas diferentes si uno es yogui y el otro no.

El lenguaje expresado en sánscrito permite a los sujetos practicantes de yoga transmitir significados, identificarse y comprenderse. La comprensión de nuevos significados favorece la intersubjetividad en el campo yogui, así como también el mutuo entendimiento y valoración, esto es, el sentido compartido, y con ello, el desarrollo de elementos identitarios y sentido de pertenencia.

Otro concepto que refleja divergencias es el de “trabajo”. Alicia define el trabajo como una “lucha” interna por superar debilidades que ella reconoce en sí misma: la timidez y la



inseguridad; así también, Paola asocia el concepto con buscar la autenticidad, tratar de dejar de aparentar, ser como ella es. Si bien el “trabajo” no deja de significar empleo en Occidente, en el campo yogui adquiere una acepción relacionada con la superación o crecimiento personal, el desarrollo de habilidades, creencias y valores conceptualizados a partir de la cultura hindú. En la literatura yogui los conceptos “trabajo interior” o “autodesarrollo” son una manera arraigada de definir la práctica de yoga (Calle, 1999) En sánscrito, esta conceptualización se denomina *Dharma*, que en castellano no necesariamente se traduce como “trabajo” y se refiere a un método de adiestramiento para mejorar la calidad de vida que apunta al progreso interior, el cultivo de la paz y felicidad interior, y no únicamente al progreso material (<http://kadampa.org/es/reference/que-es-el-dharma/>) Para Jorge es “el camino de Buda” o “las enseñanzas de Buda” (E15h-pra:F).

Así también, el concepto de “salud” para los hindúes posee una acepción distinta a la que se le atribuye en Occidente, difiere de la connotación científica y positivista. “La verdadera salud, o lo que se ha dado en denominar salud total, no se puede sólo entender como bienestar físico, sino que es también bienestar psicomental y social, puesto que un ser humano es una entidad bio-psico-social” (Calle, 1999:8) Así, Sonia, Carlos, Eduardo y Paola afirman que se acercaron al yoga buscando bienestar fisiológico o mental: calmar la ansiedad, mejorar una lesión deportiva, desarrollar capacidades mentales, encontrar tranquilidad y bienestar.

El yoga constituye una “medicina natural”, según Calle (1999), las técnicas de estiramiento, de control de la respiración, de relajación, de dominio neromuscular y de limpieza propias del Hatha Yoga resultan de gran eficacia para prevenir enfermedades de distinta índole.

Las prácticas que normalmente se ejecutan en un contexto neoliberal, urbano, metropolitano, en una sociedad de mercado, están relacionadas con objetivos prácticos y productivos, tales como eficiencia, rapidez, eficacia, instantaneidad y lucro, esto es, gastar el menos tiempo posible en actividades que no sean productivas (el traslado, la higiene, la alimentación, el ocio), búsqueda de respuestas y soluciones instantáneas a los problemas productivos (uso de tecnologías avanzadas y atención permanente a los medios digitales de comunicación). Así, la actividad física se representa también desde un criterio instrumentalista, esto es, un medio para reproducir la fuerza de trabajo, el capital físico, y

debe realizarse en el menor tiempo posible. A este concepto responde la figura y el funcionamiento de los gimnasios, la cultura del “fitness”, las clases dirigidas y el uso de tecnología deportiva que indica tiempo, rendimiento y eficacia de la actividad física.

Así también, se busca cumplir objetivos simbólicos asociados al consumo, la capacidad adquisitiva, el status y la dominación, como el traslado en autos modernos y grandes, vestimenta y accesorios de marca y/o asociados a ocupaciones de alto status y remuneración (traje, maletín, zapatos, camisa), renovación constante de tecnología, alimentación en restaurantes prestigiosos, y en general, actividades sociales conceptualizadas como “VIP”.

El yoga y sus códigos lingüísticos, éticos, estéticos y funcionales, provenientes de la cultura hindú, son prácticas que no responden a dichos objetivos prácticos y simbólicos, y por eso son elementos alternativos, dando cuenta de la existencia de una cultura dominante –occidental- y culturas alternativas. El yoga no es considerado un deporte porque no tiene un sentido competitivo, tampoco importa el rendimiento y las metas son individuales. Calle afirma que “De ahí que cuando uno de mis alumnos pregunta: ¿Cuál es el alcance del yoga?, le responda: El que tú quieras obtener.” (Calle, 1999:7).

Estos elementos asociados a la cultura hindú: simbología religiosa, uso del sánscrito, alimentación Ayurvédica, si bien no son necesariamente propios y excluyentemente distintivos de las y los practicantes de yoga, son prácticas y expresiones estéticas y simbólicas que constituyen un lenguaje común en el campo yogui, y en la medida que los sujetos se sumergen en él van adquiriendo e internalizando su uso.

La integración de elementos propios de la cultura hindú constituye un sello diferenciador de dichas expresiones yoguis. Las manifestaciones estéticas expresadas en hábitos de consumo están sustentadas también por el aprendizaje de elementos filosóficos, creencias, discursos, valoraciones y significaciones provenientes del hinduismo y el budismo, representaciones y aspectos religiosos que potencian la búsqueda espiritual y el desarrollo de habilidades físicas y mentales y el mejoramiento de las relaciones sociales, bajo concepciones no científicas y no positivistas del ser humano, del cuerpo, la mente, la salud y el bienestar. Con todo, se trata de modos de representación de la realidad y formas de vida cotidiana

importadas, distintas, alternativas, no arraigadas en la cultura occidental, expresiones éticas del sujeto social yogui.

## 11.2 LA PARADOJA CULTURAL DEL YOGA

El fenómeno social del yoga es una crítica al espíritu capitalista, a la enajenación capitalista, la barbarie capitalista, sin embargo, dicha crítica ocurre dentro del modo de producción capitalista.

Cómo se relaciona el sujeto yogui con el consumo, en cuanto práctica y discurso, y cómo administra su capital simbólico, refleja la tensión entre el arraigo del modelo capitalista y la influencia de los códigos y significados del campo yogui, asociados al budismo y la filosofía hindú. Esta tensión se manifiesta a través de un “choque” entre el discurso y la práctica, que no es más que el reflejo de la imposibilidad de plasmar en formas de vida cotidiana modelos culturales que implican hábitos de consumo radicalmente diferentes, y de un intento de integración de prácticas motivadas por modelos socioculturales esencialmente opuestos.

Un reflejo gráfico puede verse en la foto 21 que muestra un practicante de yoga siendo entrevistado, en la que confluye el rosario hindú o Japa Mala con el logo de la marca de Adidas en su camiseta.



Foto 21

Un antecedente discursivo de esta desavenencia queda cristalizado en el diálogo que se muestra a continuación, en el que Carlos afirma que su consumo tiende a ser “no material”, sin embargo, a modo de ejemplo de lo dicho, continúa describiendo cosas materiales que ha adquirido, develando una contradicción evidente que refleja la negación, a la vez que la legitimación de un capital simbólico altamente valorado en el contexto del modelo social occidental. Luego, al hacer referencia a su automóvil señala que es “normal, nada sofisticado”, buscando dar cuenta de la austeridad que ello implica. Al final del diálogo remarca su tendencia a gastar en “experiencias más que en cosas materiales”:

*Pr: ¿En qué te gastai las lucas (5)?*

*Re: En viajes, no material, mmm ropa, departamento, que ya lo compré, auto, tengo un auto normal, nada sofisticado, lo tengo hace como seis años, en lo que me he gastado la plata es en estudios y en viajar, he viajado harto, si al final lo que más te queda son los viajes*

*Pr: ¿Pero te va bien económicamente?*

*Re: Sípos*

*Pr: ¿Ganai buenas lucas?*

*Re: Sí, normal, o sea pa' ingeniero sí, pero lo gasto más en experiencias más que en cosas materiales (E10h-pra:30-32).*

Es pertinente también para la referenciación empírica de la discordancia en el discurso de los sujetos yoguís recordar la contradicción en el discurso de Eduardo cuando rechaza abiertamente la competitividad del deporte a la vez que declara que su principal hábito de consumo es equipamiento para su bicicleta e inscripciones en las carreras de ciclismo.

En relación a lo mismo, la trayectoria de formación de un sujeto yoguís en Chile es una manifestación de la manera cómo se solapan la cultura de formación occidental en el contexto de mercado y el proceso de formación de un sujeto en el marco del hinduismo y budismo. Por una parte, el proceso de formación se produce en un espacio comercial, privado, académico, formal y normativo, racionalizado y estandarizado, como se ha descrito en apartados

anteriores, y junto con ello, prevalece la influencia de la figura del *maestro*, es decir, aquella persona que posee “sabiduría”, esto es, trayectoria, destrezas, conocimientos y status en el campo social del yoga, pero que además, posee carisma, legitimidad y una posición jerárquica superior, y que se dedica a acompañar y monitorear el proceso individual integral de los sujetos aprendices.

Para Alicia, al parecer Patricia responde a la figura del “maestro”, vale la pena destacar que para ella esa figura es femenina, siendo que tradicionalmente el maestro espiritual o maestro yogui, el *swami* en sánscrito, es un hombre:

*Estuve practicando en un lugar fuera de la Academia, Ashtanga Yoga, que es como más dinámico, es una serie de posturas, y que la empecé a practicar con la Patricia, que ha sido mi inspiración, ella estaba enseñando esto en una salita chica cerca de la Academia y empecé a ir con ella regularmente y ahí practicaba todo el tiempo. (E07m-ins: 116).*

Rodolfo también identifica al maestro dentro de su proceso de formación yogui:

*Bueno, mi maestro de yoga, iniciador, Rafael Estrada, que me inculcó una visión más occidental, después ya no lo seguí más porque me parece que se fue en una volada que no podía seguir, y el siguiente gran maestro, la enseñanza de Krishnamashaia, el linaje que nosotros seguimos actualmente, esas son las personas que yo podría decir que han marcado (E04h-exp:208).*

Esta confluencia entre lo occidental, el carácter mercantilista de la formación y la influencia del budismo y la filosofía hindú es aquello que diferencia la carrera yogui de cualquier proceso de formación técnico y/o profesional convencional neoliberal.

Con todo, son evidentes las expresiones éticas, estéticas e institucionales de la confluencia cultural de elementos occidentales y orientales, capitalismo y religión hindú.

La divergencia esencialmente cultural de la práctica de yoga niega su plena incorporación en alguna zona de significación legitimada más allá de su mercantilización, la cual abre ampliamente las puertas para su institucionalización en la sociedad moderna occidental.

A saber, en cuanto actividad física el yoga se distingue de las disciplinas “fitness” porque no es una gimnasia, tampoco es un deporte porque no tiene un sentido competitivo. Ponce (2008) afirma que los ejercicios del yoga “Difieren de los ejercicios o gimnasia occidental que persiguen aumentar la fuerza y velocidad, o conseguir altos rendimientos físicos. El propósito del yoga es obtener flexibilidad muscular junto con tranquilidad corporal, mental y espiritual.” (p.289).

En cuanto técnica terapéutica no es ampliamente legitimada por el campo médico y científico; y desde el punto de vista religioso, el catolicismo ha llegado incluso a considerarla una práctica profana o hereje. En cuanto filosofía difiere de aquella que se enseña y aprende en el sistema educativo occidental, la cual tiene sus orígenes en Europa y Estados Unidos pero no en la India y en Oriente, por lo que tampoco constituye un sistema filosófico familiar. Por cierto, la filosofía en Occidente posee un sentido teórico, se cultiva en el ejercicio académico, dentro de las aulas y frente a los escritorios, no se manifiesta en prácticas cotidianas, en el devenir de las personas, los grupos y las sociedades. La práctica de la filosofía en las sociedades occidentales modernas es en sí misma una práctica “extravagante” o “artística”, en cuanto no resulta útil o efectiva desde el punto de vista de la producción.

Con todo, desde un punto de vista cultural, el yoga en la sociedad moderna occidental es legitimado, deseado y valorado únicamente por su carácter comercial.

En apartados anteriores se ha cuestionado la posibilidad de constitución de un sujeto social capaz de crear significaciones y sentidos discordantes o alternativos, capaz de producir y sobrellevar procesos de cambio social “desde dentro” del sistema de mercado neoliberal, en donde se configura y desarrolla el fenómeno del yoga, la posibilidad de constitución de un sujeto contra-hegemónico que se desenvuelve en un campo hegemónico, en el que se encuentra en una posición no dominante.

Vemos que un primer indicio de la contestación es la mencionada divergencia cultural, cuyas expresiones estéticas, discursivas y simbólicas significan un “mundo mental” objetivado en el fenómeno del yoga, y constituyen diferencias antagónicas elocuentes.

### 11.3 YOGA Y RELIGIÓN: EL SUJETO PSÍQUICO

Hemos hablado de la voz de la subjetividad colectiva, aquella voz que constituye la psiquis del sujeto social yogui, porque el yoga es un fenómeno psíquico, además psicoanalítico, en cuanto se manifiesta en la “inconsciencia colectiva”, esto es, no obstante el sujeto yogui existe en lo corpóreo -en ese 85,3% femenino y 14,7% masculino que acuden a practicar yoga-, existe una serie de condiciones socio-históricas compartidas que conducen a elaboraciones inconscientes colectivas, también compartidas, sexistas, y que determinan las decisiones y acciones. “Nuestra subjetividad es una síntesis de determinaciones, en el sentido de que ha habido condiciones que han hecho posible o han producido lo que somos.” (Izquierdo, 1998: 131).

Carlos afirma conscientemente que practica yoga para controlar la ansiedad que le produce su trabajo, Sonia “porque le hace bien”, Bernarda porque “la conecta consigo misma”, Eduardo busca el “estar más centrado”, y todos ellos y ellas lo relacionan con las molestas condiciones del entorno social, es decir, utilizan el discurso mediático/normativo occidental del yoga, esto es, una herramienta para palear el estrés laboral, la irritabilidad que produce el aumento del precio de las bencinas y el pago de las cuentas<sup>73</sup>, pero son inconscientes de que el sufrimiento que persiguen evitar con la práctica de yoga proviene de las condiciones psíquicas producidas por la estructura social sexista en la que han sido socializados, esto es, provienen de sus propios deseos inconscientes de transformar las condiciones de dicha estructura, de modificar las reglas del juego que las y los posicionan en la sociedad, generando sacrificio y malestar.

A saber, los sujetos responden a la siguiente racionalidad: “Quiero gratificaciones, soy gratificado/a por hacer las cosas que corresponden a una mujer/hombre, por tanto quiero comportarme como una mujer/hombre.” (Kohlberg, 1972, citado por Izquierdo, 1998:116), aunque ello implique sufrimiento psíquico, es más, mientras siga siendo gratificado/a por responder conductualmente a los roles que me corresponden por ser mujer/hombre seguiré comportándome como tal, y para paliar las consecuentes molestias practicaré yoga, sin saber que en la medida que entro en el mundo intersubjetivo del yoga contribuyo al desarrollo de

---

<sup>73</sup> Ver nota de Mega Noticias: <https://www.youtube.com/watch?v=ybY1mP-i0PM>

procesos alternativos de cambio social, en cuanto formo parte de un sujeto social contra-hegemónico, constructor de áreas de significación divergente a aquellas que me producen malestares.

Con todo, el yoga es un fenómeno psíquico en cuanto emerge de una necesidad de los sujetos de experimentar el “abandono” de la sociedad, la anulación de su entorno agobiante, inmanejable, invasivo, nocivo, coloquialmente suele hablarse de la urgencia de “bajarse del tren”, incluso uno de los entrevistados afirmó que para él, el yoga ha significado “un apoyo para desarrollar una actitud de resiliencia en la vida.”, es decir, siente la necesidad permanente de salir de la adversidad. Además, es pertinente considerar que el 83,5% de los sujetos afirma que su tendencia personal es a “buscar alternativas y soluciones aun en los casos más duros y penosos”<sup>74</sup>.

“Tal como nos ha sido impuesta, la vida nos resulta demasiado pesada, nos depara excesivos sufrimientos, decepciones, empresas imposibles. Para soportarla, no podemos pasarnos sin lenitivos.” (Freud, 1930:7) Así, la práctica de yoga constituiría un atenuante.

Hasta aquí, sabemos que el yoga es un capital social, un recurso, un fenómeno comercial y cultural. Todo ello explica en gran parte el fenómeno del yoga en Occidente y particularmente, la manera cómo se ha desarrollado en Chile. Pues bien, ¿Y qué hay en el yoga que motiva a los sujetos a practicarlo? ¿Es acaso la práctica de yoga una excusa para abrir un rubro de mercado, para construir redes sociales o desarrollar núcleos culturales o movimientos contra-hegemónicos?

Con todo, si la práctica de yoga es un acto que responde a motivaciones inconscientes, a la vez que a objetivos conscientes de bienestar, solución de problemas, satisfacción, sanación, ¿Qué es aquello que experimentan los sujetos en el acto mismo de la práctica de yoga?, ¿Qué es psíquicamente aquello de la meditación mediada por el cuerpo?. En palabras de los propios sujetos entrevistados es la sensación de plenitud, armonía, tranquilidad, paz, equilibrio. Al parecer este acto individual de “conectarse consigo mismo” sin la

---

<sup>74</sup> Ver ítems del cuestionario en que una mayor cantidad de sujetos obtuvieron puntajes altos en el apartado 9.2.3



intermediación del “mundo” constituye el atenuante al producir el deseado bienestar o, al menos, sosiego del malestar.

Esto último tiene sentido cuando uno de los practicantes entrevistados afirma que el yoga para él significa “autocuración”, y también cuando una de las entrevistadas afirma que “el yoga la sanó”, y es evidente si observamos los contextos psíquicos y emocionales en que los sujetos entrevistados dicen haberse acercado al yoga. En general, los relatos de los entrevistados dan cuenta que el acercamiento al yoga ocurre, si bien no necesariamente asociado a una enfermedad, si en un período de dificultades prácticas y emocionales: Andrés se acerca al yoga tras una lesión deportiva, en medio de su intento de alejarse de las drogas y en un período de crisis con su pareja; María Paz se vincula a través de su psicóloga, a la cual acudió buscando resolver las dificultades para finalizar su carrera profesional; Alejandra se acerca al yoga en el contexto de una búsqueda vocacional, al igual que Alicia, y también en momento de crisis con su pareja, como Andrés; Paola descubre el yoga tras haber roto una relación de pareja por la que sentía una fuerte dependencia, y afirma haber entrado a una clase de yoga tras sentirse muy angustiada y buscando tranquilidad, hacer algo por ella misma,, según sus propias palabras (E03m-ins:103).

El relato más elocuente al respecto es de Anita, quien fue activa del Movimiento Izquierdista Revolucionario (MIR) durante la dictadura militar, en conjunto con su pareja lucharon clandestinamente contra el gobierno de Pinochet, contexto en el cual tuvo dos hijos. Ella afirma que cuando ella era niña su madre era muy pobre, que junto a ella sufrió por la falta de comida, casa, ropa y alimentos, y que probablemente por ese motivo fue desarrollando en su juventud cuestionamientos, particularmente sobre la desigualdad y la injusticia social, que la llevaron por el camino de la revolución política. Al término de la dictadura afirma que “lo pasó muy mal” porque con su pareja “no tenían cómo salir adelante”, decidieron que uno de los dos tenía que estudiar, siendo él quien asumió dicha labor mientras ella se hacía cargo de la casa y la crianza de los hijos. Una vez que su pareja terminó sus estudios la abandonó y se fue con otra mujer, dejándola en la precariedad. En medio de un pésimo momento, “cuando más lo necesitaba”, ella descubrió el yoga. Actualmente se dedica al instructorado. Sus hijos lograron realizar estudios superiores con subsidio estatal, y ellos la ayudaron para financiar un porcentaje del costo del curso, mientras que para financiar el resto ella se dedicaba a vender pan. Dice que le costó mucho ejercer el instructorado y la ACY, particularmente René, quien

ya sabemos que es el director, le dio la posibilidad y el apoyo para hacerlo. Actualmente es una de las instructoras más longevas y especializadas de la ACY. Ella dice que cuando experimentó por primera vez el yoga en el cerro San Cristóbal de Santiago pensó “a esto me quiero dedicar toda la vida”, afirma que “el yoga la sanó” (E18m-ins:00).

Respecto a lo mismo, Ponce (2008) afirma que “existe un factor común entre muchos de los que deciden caminar seriamente por el sendero del yoga. La gran mayoría ha tenido como hilo conductor alguna enfermedad.” (p.170). Para los hindúes, la vida material es adversa e imperfecta, al igual que la existencia material del ser humano:

Los seres son imperfectos física, intelectual y moralmente y están sometidos a la transitoriedad dolorosa por estar provistos de cuerpos y órganos (...) el hombre que busca la salvación debe, ante todo, esforzarse por evitar todo el mal y para realizar todo el bien para adquirir así, en el curso de numerosas existencias, las cualidades morales que lo capaciten para recorrer el camino de la salvación.” (Von Glasenapp, 2007, p.342-343).

Uno de los buenos amigos de Freud afirma que mediante la práctica de yoga un sujeto logra “despertar en sí mismo nuevas sensaciones y sentimientos difusos” que concibe como “regresiones o estados primordiales de la vida psíquica, profundamente soterrados” (Freud, 1930:6). Esto es, a través del ejercicio físico asociado a ejercicios cognitivos como la atención, la concentración y la respiración los sujetos alcanzan una sensación de serenidad y plenitud, logran apartarse del mundo exterior, aquel que les supone infelicidad y malestar, y encontrarse con el Yo. Algunos/as lo describen como “dar descanso a los pensamientos”, “dejar la mente en blanco”, “estar en el presente, aquí y ahora”, “alcanzar la paz”, en definitiva, sensaciones que producen placer. (Freud, 1930).

Y entonces el yoga sería una manera efectiva de experimentar la felicidad, en términos psicoanalíticos, esto es, experimentar intensas sensaciones placenteras a la vez que evadir toda fuente de displacer. (Freud, 1930). En definitiva, si al parecer el entorno social, los otros, lo externo al Yo es la fuente de displacer, entonces, es el principal obstáculo para la felicidad, lo que busca el sujeto con la práctica de yoga es lo que otro de los buenos amigos de Freud, el escritor Romain Rolland conceptualizó como “sentimiento oceánico”, refiriéndose a la sensación de “ser uno con la naturaleza” o “uno con el todo”, tal como una gota de agua en el

océano, en palabras yoguis “ser uno con el cosmos”, esto es, perder la noción del entorno ajeno, distinto, externo. Esto resuena con el significado del “mantra mul” que llevaba en su camiseta una de las practicantes fotografiadas en la ACY, que “conecta a quien lo dice con el infinito, y al infinito con quien lo dice”, y con el “símbolo de la infinidad” que lleva uno de los practicantes tatuado en su muñeca. También lo explican con bastante claridad Alicia y Andrés cuando hablan del significado del Hatha Yoga, Alicia dice que:

*(...) lo que se busca es la conciencia de que todo es uno. Finalmente es eso porque uno llega a hacerse consciente de la propia esencia y que esa está presente en todo. Es como un pedacito de Dios, algunos dicen que es darse cuenta de la existencia de Dios.”. (E03m-ins:46),*

Y Andrés dice que:

*Re: el yoga es unión, en sánscrito significa unión, con el ser divino que existe en nosotros y con el ser divino que está más allá de lo que nosotros podemos percibir, es como el micro cosmos uniendo con el macrocosmos.*

*Pr: ¿Dios?*

*Re: Puedes llamarlo dios o un ser divino. Es un orden, y ese orden tiene un desorden también, y ese orden o desorden dentro de uno es un reflejo de lo que existe en el exterior. (E01h-ins:290-292).*

La idea transversal es la unión del sujeto con la divinidad y al parecer, esta unión es al mismo tiempo la unión con el “todo”, con lo que no se puede percibir y que también está dentro del sujeto, de manera que el sujeto está unido con todo. En definitiva, los relatos reflejan una relación directa entre el yoga y Dios, y por tanto, la vía del cuerpo como conductor hacia la divinidad. Hay una asociación implícita en los relatos del yoga, el cuerpo y la religión.

Para Freud, se trataría de un sentimiento de indiferenciación, el mismo que experimenta un sujeto en la vida intrauterina cuando no existe en el mundo nada más que él y, por tanto, no existen fuentes de displacer, y que se extiende después del nacimiento, durante la primera infancia, justo antes de comenzar a percibir el mundo exterior, y a separarse psíquicamente del Yo.

A partir del psicoanálisis entonces, el fenómeno del yoga es psíquico en cuanto el acto de la meditación mediada por el cuerpo constituye un intento de retornar al narcisismo primario, cuando no existe el dolor de la separación o la pérdida porque no hay nada de qué separarse o qué perder, la experimentación del desapego que desean los sujetos en sus relaciones sociales es una manifestación de ello, de ese sentimiento de eternidad y serenidad de la primera infancia que pronto es arrebatado por el contacto material con el entorno, desde el momento que al bebé se le arrebatara el seno materno en adelante, progresivamente, poco a poco a lo largo de la vida, generando dolor y sufrimiento (Freud, 1930).

Se trataría entonces de un fenómeno psíquico, pero también espiritual, en cuanto la búsqueda de sentimiento oceánico, el intento de volver al narcisismo primario, de fundirse con el “cosmos” a través de la unión del cuerpo, la mente y el alma, todo esto, en un contexto de infelicidad y malestar, es una experiencia mística que se materializa en la práctica de yoga, y en la experimentación del hinduismo y el budismo, sus ritos y manifestaciones, aquello que expresa uno de los practicantes cuando afirma que el yoga es una “filosofía encarnada”, una “filosofía vivida”, una manera de aproximarse a la eternidad, la iluminación, la perfección espiritual.

Así, esta búsqueda psíquica y espiritual, en definitiva, responde a la necesidad de atenuar la infelicidad o, en términos positivos, procurar la felicidad, tal como lo refleja con claridad el tatuaje que lleva uno de los practicantes fotografiados, que muestra escrito en sánscrito la frase “sarva mangalam”, que significa, según él mismo explica: “que todos sean felices” o “que todos se liberen del sufrimiento” (E15h-pra:F).

Para Freud, la felicidad puede ser lograda a través de atenuantes: “distracciones poderosas” o “satisfacciones sustitutivas” que rebajan la presencia permanente de malestar, como por ejemplo cultivar el jardín o hacer ejercicio. El arte corresponde también a esta serie de atenuantes en cuanto estimula la imaginación y con ella las ilusiones, que resultan psíquicamente eficaces, así como también la actividad científica, en cuanto conlleva solución de problemas, búsqueda de respuestas y, con ello, el acercamiento a la verdad (Freud, 1930). No es extraño entonces observar que el arte, el teatro, la música, la fotografía, el cine, así como

también la medicina veterinaria, la agronomía, las ciencias exactas y las ciencias sociales son las ocupaciones más comunes de las y los practicantes de yoga<sup>75</sup>.

Probablemente a esta última serie de lenitivos correspondería la religión, como práctica activa en la búsqueda de la finalidad humana, la felicidad. Al respecto, Freud (1930) afirma que “no estaremos errados al concluir que la idea de adjudicar un objeto a la vida humana no puede existir sino en función de un sistema religioso.” (p.8)

Con todo, parece ser hora de aceptar que a pesar de Occidente, Capitalismo y Mercado, el yoga es un fenómeno religioso, más concretamente, emerge de una necesidad religiosa de encontrar un sentido a la propia existencia, producida por una forma de vida que conlleva adversidad y esfuerzos: expectativas, presiones, decepciones, agotamiento, dolores, sufrimiento, y probablemente como expresión de la necesidad de reemplazar el catolicismo perdido en su crisis institucional y la espiritualidad cristiana pisoteada por el desbordante y hegemónico espíritu capitalista.

El acercamiento de Andrés al yoga ocurrió después de haber pasado “un período oscuro” de mucha vida bohemia y consumo de drogas y alcohol, él considera que “en ese tiempo” estaba adicto, consumía todos los días. Como una vía de escape comenzó a “tomarse enserio” el deporte, y junto con ello como una manera de complementar sus entrenamientos, al igual como lo hacían otros deportistas, comenzó a practicar yoga. Su búsqueda vocacional finalizó en el yoga, se dedicó definitivamente a dar clases de yoga. Su relato es una manifestación de la evitación del sufrimiento mediante el yoga, esto es, la búsqueda de la felicidad. Luego el yoga se transformó no sólo en el mecanismo para evitar el sufrimiento sino su principal fuente de placer. El yoga le da sentido a su vida, nutre sus relaciones sociales, le da una fuente de trabajo, es una fuente de salvación.

El sentido religioso del yoga es una vía de acercamiento a la disciplina, en la búsqueda de este sentimiento de “iluminación”, al que aspiran los hindúes, el principio de la reencarnación condicionada por el “karma”, que implica que toda existencia individual es sólo un eslabón en una cadena que no tiene principio y que se extiende en el camino hacia la iluminación, el estado espiritual perfecto, la liberación, y al cual los individuos se acercan

---

<sup>75</sup> Ver estadística de ocupaciones de las y los practicantes de yoga en el anexo 8, apartado 6.

canalizando sus obras terrenales en sus existencias transitorias hacia la vida espiritual. Esto es, la vida humana es trascendente, prosigue después de la muerte, con el fin de alcanzar el estado de liberación. En este camino, los individuos transitan de una existencia a otra, en las cuales deben buscar acercarse al estado de perfección, donde finalmente alcanzarán la felicidad verdadera, y para ello el autoconocimiento es fundamental, así también el autocontrol para no caer en las tentaciones del mundo material, y con ello por consecuencia, la autoeficacia en conseguirlo

Es pertinente en este punto del análisis recordar el sentido religioso que le da al yoga uno de los practicantes antes citados, a través del significado de la deidad, cuando afirma que Shiva es el dios del yoga, y a la vez es el “dios de la destrucción”, esto es, el yoga destruye pero para construir -así tal como Andrés destruye su red personal para construir otra nueva-, es un sentido pragmático, reflejando eventualmente con ello la existencia de áreas de significación divergente, una insinuación del sentido que buscamos en el yoga, la praxis.

La transformación cualitativa de las redes personales de los sujetos que se vinculan con el campo yogui es un reflejo de una transformación psíquica, de una búsqueda subjetiva y espiritual, que se objetiva en lo simbólico y en lo social, en formas religiosas.

#### 11.4 YOGA, TRASCENDENCIA Y CAPITAL: LA PARADOJA DEL CUERPO

La relación que establece con su cuerpo, esto es, cómo lo significa, valora y administra, distingue al sujeto social yogui. Esto no es nada extraño considerando que el surgimiento del Hatha Yoga -la modalidad que practican los sujetos estudiados- transformó la significación del cuerpo en el mundo hindú. “El cuerpo era considerado como una bolsa de piel rellena de carne, huesos, secreciones e impurezas, fuente de sufrimiento, de apego y de dolor.” (Ponce, 2008:405), luego, el Hatha Yoga arraigó la idea del cuerpo como un “vehículo para la trascendencia y la realización de la naturaleza divina del hombre” (p.406) Con todo, sin dejar de poseer un significado profundamente religioso, el cuerpo adquiere una connotación instrumental, permite “conseguir algo”, en este caso, la liberación del *samsara* (la constante reencarnación), la salvación, la perfección espiritual, y por tanto, hay que cuidarlo, protegerlo, venerarlo.

El cuerpo es una expresión de la subjetividad, del “mundo mental” de los individuos, en cuanto en la manera cómo se relacionan con su cuerpo están plasmadas sus significaciones y características psíquicas y sociales. “

Del cuerpo nacen y se propagan las significaciones que constituyen la base de la existencia individual y colectiva. Es el eje de la relación con el mundo, el lugar y el tiempo en el que la existencia se hace carne a través de la mirada singular de un actor. (Le Breton, 2011:7).

Cuando la relación individuo-cuerpo se manifiesta en prácticas sociales como el yoga, refleja la existencia de subjetividades colectivas. Así, la manera cómo el sujeto yogui define el cuerpo, cómo lo cuida, lo alimenta, cómo significa y experimenta la sexualidad, cómo se viste, cómo lo acicala, etc. son una manifestación de la búsqueda del “crecimiento interior”, de la iluminación hindú, la significación del autoconcepto, el autocuidado, la autoeficacia, el fortalecimiento del Yo, manifiesto en el perfil cognitivo de “nuestra” población yogui.

El acercamiento al yoga se explica, en parte, por la necesidad de expresar la subjetividad a través del cuerpo. La relación explícita con el cuerpo es una constante en los sujetos entrevistados. Todos incluyen el cuerpo dentro de su historia de vida, ya sea como un elemento activo o inactivo en su historia personal. Incluso cuando el cuerpo ha permanecido “invisible” en la propia biografía, cuando no ha tenido una relevancia manifiesta, es significado como un elemento de autoconcepto.

Paola reconoce que nunca fue asidua a la actividad física, en su adolescencia tenía hábitos poco saludables: tabaquismo, mala alimentación, descanso mal administrado. Su relación con el cuerpo tenía un significado meramente estético, ella “hacía dieta para estar flaca”. Sin embargo, estudió algunos años medicina en la universidad, se decidió por la fonoaudiología y finalmente escogió el yoga como ocupación y espacio de desarrollo personal y social. (E03m-ins:78-85).

La práctica de yoga es un mecanismo que utilizan los sujetos para manifestar socialmente una necesidad individual que se ha forjado a lo largo de la historia personal, en su proceso de socialización, y que se ha plasmado en los esquemas cognitivo-emocionales, que

se expresan en actitudes, disposiciones, formas de interacción, y parámetros para establecer relaciones sociales.

El cuerpo adquiere para el sujeto yogui un significado ético, en cuanto es un mecanismo que utiliza, en primera instancia, para expresar la necesidad de superación personal, y se manifiesta en la práctica deportiva más o menos temprana, durante la infancia o, en algunos casos, durante el período de estudios superiores. La mayoría de los sujetos entrevistados realizan o han realizado alguna actividad deportiva de manera sistemática durante su vida, como es el caso de Andrés, Eduardo, Carlos, María Paz y Alejandra; sino han realizado alguna actividad de expresión corporal como la danza, en el caso de Alicia, quien afirma que la danza para ella significa experimentar y aprender, poder “educar al cuerpo, “adquirir una técnica que no es fácil”, es un desafío:

*(...) tener experiencias distintas con el cuerpo y con el movimiento, como explorar las cualidades que pueden tener los movimientos, la capacidad del cuerpo pa´ adquirir cierta información nueva, y como que en algún momento, si uno tiene una obra que montar, por ejemplo, en la compañía, desde principio a fin uno empieza aprendiéndose los pasos, bien consciente, esto aquí, corrige, los tiempos, la música, no...vamos mal, vamos bien... eso. (E07m-ins:59).*

La inclusión de la práctica deportiva y la actividad física en general, en algún momento de la historia personal, es un reflejo de la tendencia de los sujetos yoguis a la búsqueda de desafíos y necesidad de logros, satisfacción y progreso, y esto queda reflejado en la retórica de los sujetos cuando cuentan sus experiencias.

En la sociedad moderna, la satisfacción, los logros y éxito personal suelen buscarse en prácticas económicamente rentables, manifestarse en la capacidad adquisitiva y consumo, posición jerárquica y dominación, expresiones simbólicas de cantidad y tamaño, que se manifiestan empíricamente en el ámbito laboral y social.

Dentro de la historia personal de los sujetos yoguis, la práctica física -deportiva o artística- ha sido un espacio de manifestación de logro y superación, esto es, a través del cuerpo. Luego, el acercamiento al yoga refleja ya una disociación del concepto de superación personal culturalmente convencional, en cuanto la práctica de yoga no implica el alcance de logros cuantitativos y competitivos.



Así también, la manera como definen y experimentan el cuidado del cuerpo es una expresión del ímpetu por el auto-fortalecimiento, el deseo de “hacerse cargo” de sí mismo. Es pertinente considerar que la mayor parte de los sujetos estudiados obtuvieron altos puntajes en las dimensiones que expresan la disposición al fortalecimiento del Yo (ver anexo 14). En general, todos los sujetos entrevistados manifiestan en algún período de su historia personal, la tendencia a preocuparse de su cuerpo, a procurar el bienestar corporal desde un punto de vista orgánico y psicológico. María Paz dejó de fumar cuando estaba en la universidad y Paola comenzó a hacer actividad física “para estar tranquila”, y ambas comenzaron a practicar yoga terminando sus estudios.

La prioridad del cuidado del cuerpo es una expresión de la disposición al autocuidado y autoeficacia, rasgos que definen el perfil optimizador y operativo del sujeto yogui. La relación del individuo con el cuerpo se expresa en cómo lo administra, esto es, cómo lo alimenta, lo protege, lo acicala, lo mantiene sano. El cuidado del cuerpo es un elemento central en los sujetos practicantes de yoga, ya sea desde el punto de vista de la alimentación, la salud, la estética, el control y la conciencia corporal.

Sabemos que la alimentación saludable es una práctica característica de los sujetos practicantes de yoga, ellos y ellas cuentan que con el tiempo han tomado distancia de las carnes y lácteos, azúcar refinada y alimentos procesados, en general. Junto con ello, María Paz y Andrés cuentan que también han tomado distancia del consumo de alcohol.

La práctica de la alimentación saludable conlleva una crítica latente al sistema hegemónico de alimentación. Particularmente a la idea de “comer mucho” para “ser grandes, inteligentes y lindos”, coherente con el concepto del éxito asociado a la cantidad, el tamaño, la inteligencia y la belleza, lejos de la espiritualidad que busca el hinduismo (Caramella, 2005). En la medida que las prácticas corporales del sujeto conllevan divergencia y antagonismo con las significaciones sociales dominantes, el cuerpo es entonces un fenómeno contra-hegemónico.

El autor afirma que el ser humano es biológicamente vegetariano y a lo largo de la historia:

(...) fue degenerando su alimentación, al punto de llegar hoy a alimentarse con conservas, productos enlatados, refinados y desvitalizados, todos ellos cargados de químicos, conservantes, con grandes cantidades de sal o azúcar, o de ambas sustancias en algunos casos (...) se alimenta con muchas sustancias que no son alimentos y con otras sumamente empobrecidas por los procesos de transformación que sufren para su comercialización. Resultado: come más y se nutre menos. (p.34).

El libro de Caramella, titulado “La dieta del yoga”, es parte del material de formación de las y los instructores en la ACY, y contiene capítulos sobre la historia de la alimentación humana, la importancia de las vitaminas y los mineral, las toxinas que producen los alimentos, la purificación del organismo, la alimentación social, hábitos de alimentación saludable y finalmente también trae un recetario. Está dispuesto para su uso en la Biblioteca Chilena de Yoga.

María Paz afirma que tras la práctica de yoga su “cuerpo se empezó a limpiar” y hubo varias cosas que “su cuerpo empezó a rechazar”, dejó de beber alcoholes fuertes (pisco, whisky, vodka). Así, desde hace un tiempo prioriza el instructorado de yoga por sobre el hábito social de salir en la noche con amigos y beber alcohol, dice que no calzan los horarios porque muchas veces trabaja dando clases en la noche, además afirma que “con el alcohol ya estoy como ahí... en el límite (...) Yo a mis compañeros no les puedo seguir el ritmo, me tomaré otra cosa” (E08m-ins:57).

Andrés afirma que en la adolescencia era “bueno pa’ la hierba” (marihuana), y al igual que Sonia, luego también consumió drogas y alcohol en exceso. Sonia incluso sufrió una arritmia por sobredosis de cocaína en un período de su adolescencia. Alicia también afirma haber pasado un período en su adolescencia en que bebía alcohol regularmente.

En general, todos ellos y ellas afirman que el consumo excesivo o problemático de drogas y alcohol es un hábito del pasado que ha sido “sanado”.

Las prácticas de alimentación saludable y la purificación del cuerpo son coherentes con la perspectiva de trascendencia de la religión hindú, en cuanto la conexión del ser humano con su estado espiritual y con la liberación del mundo terrenal ocurre a partir del trabajo con el cuerpo, las emociones, la mente y finalmente, el espíritu, -esto es, el yoga-. Caramella (2005)

afirma que “los alimentos que ingerimos van a construir nuestro cuerpo físico, influirán en nuestras emociones, en nuestra conducta, en nuestra psiquis, en nuestros pensamientos, en nuestros actos, en nuestra descendencia, en la especie, en todo.” (p.48) Luego, afirma que “es imposible alcanzar niveles más avanzados si no se adhiere al sistema alimentario propio del Yoga.” y finalmente redacta un apartado titulado “Algunas normas de la alimentación biológica”, en donde enumera una serie de prácticas alimenticias bastante rigurosas, a modo de “mandamientos”, y desde el punto de vista normativo de la alimentación occidental, evidentemente contra-hegemónicas, tales como “nada de postres”, “no utilice sal ni azúcar” catalogándolos de “impostores”, “no tome líquidos en las comidas”, “reduzca los lácteos”, entre otras (p.54).

Al respecto, Ponce afirma que: “Es indudable también que la alimentación influye en la curación o en la destrucción de una persona (...) si les damos a las células alimentos que les gusten, les estamos dando energía para que se sigan multiplicando.” (Ponce, 2008:176).

El placer es otro modo de manifestación de las significaciones mediadas u objetivadas a través del cuerpo. El sujeto yogui manifiesta una significación particular del placer, el disfrute a través del cuerpo, lo que es coherente con la sensibilidad o conciencia que ellos y ellas dicen desarrollar con la práctica de yoga. Alicia dice que lo que más le gusta es bailar; para María Paz, el deporte produce sensaciones “ricas”, es decir, está asociado al placer del cuerpo, el contacto del agua con la piel y el relajo al nadar. Ella cuenta que de niña practicó deportes y actividad física en general: gimnasia, esquí y natación, y buscaba el bienestar en la elongación y la realización de posturas corporales, sin saber que eran típicas de la práctica de yoga: “me quedaba mucho rato en “uttanasana” o “tadasana” y me causaba mucho placer esa sensación” (E08m-ins:09).

Ponce (2008) corrobora estas sensaciones expresadas por las entrevistadas al afirmar que “El Yoga trabaja sobre las endorfinas y el sistema nervioso parasimpático. La sensación de bienestar y de tranquilidad que obtenemos nos proporciona una gratificación inmediata.” (p.23) En la psiquis del sujeto yogui, la búsqueda del placer está asociada al cuerpo. Desde un punto de vista freudiano, el cuerpo sería entonces un vehículo para el alcance de la felicidad humana, en cuanto ésta se define como la búsqueda permanente de sensaciones placenteras y

la evitación del dolor y sufrimiento. El cuerpo sirve también como herramienta de análisis del componente psíquico del sujeto yogui.

Paola también expresa la relación cuerpo-placer-felicidad, ella transforma su relación con su cuerpo a lo largo de su historia personal, comienza a asociar el cuerpo con el bienestar y la salud, y manifiesta una mayor sensibilidad con los asuntos de su cuerpo, ella dice que “empiezas a observar el efecto de lo que comes” y afirma que ha aumentado su talla porque “uno se fortalece”, también dejó el tabaquismo y mejoró sus hábitos alimenticios, ella afirma:

*me empecé a dar cuenta que me sentía mejor sin comer carne, sin fumar, empiezas a observar el efecto de lo que comes. Yo no creo que hace mal comer carne pero cada uno debe saber lo que le hace bien o lo que le hace mal, lo notaba en mi piel (E03m-ins:317).*

Sin embargo, la noción del placer para el sujeto yogui no sólo está asociada al cuerpo sino que tiene relación con la conexión que busca con la mente y el espíritu, es pertinente recordar que el significado de la palabra yoga es “unión cuerpo, mente y espíritu”. El cuerpo desempeña la función de ser un conector entre estos elementos, en ese sentido, es útil en cuanto produce el alcance de objetivos espirituales. Para Alicia el yoga “no es para estar bonitos” y “aunque sirve muchísimo para la salud” en realidad, “finalmente, es un entrenamiento mental” (E07m-ins:45).

Esta perspectiva es cercana a los planteamientos budistas sobre la importancia de la mente en el “camino de la salvación”. Al respecto, Ponce afirma: “Los poderes internos de la mente y sus recursos son infinitos, y el budismo asigna gran importancia a desarrollarlos lo más posible a través de la meditación para sacar todas las telas de araña o aflicciones de la mente.” (Ponce, 2008:274).

El siguiente relato de Alicia es una manifestación de cómo el yoga tiene para ella un sentido corporal, mental y espiritual, y explica con bastante claridad cómo se conectan estos tres elementos a través de la práctica. Ella hace evidente su idea de someter el cuerpo cuando dice que es necesario “dominarlo” a través del yoga, y luego que lo ha logrado, “el cuerpo deja de ser tema”, es decir, deja de tener importancia, esto es, lo significa como un instrumento que tiene importancia en cuanto cumple su misión que es llegar al “nivel mental”, a la “mente consciente”, y finalmente, alcanzaría un nivel espiritual, representado en la figura de Dios.:

*Luego que ya tú dominas el cuerpo y tienes elongación, fuerza, equilibrio, el cuerpo deja de ser tema, viene el control más sutil de la respiración y hay ejercicios de pranayama que son muchos más complejos de lo que hacemos en clases, hay retenciones, suspensiones de la respiración y después de que puedes controlar la respiración te queda el control más profundo que es el mental, entonces todas son herramientas técnicas que te dan para ir hacia una mente que pueda ser consciente, tomar conciencia de sí misma, y por lo menos que se busca en el Hatha Yoga, que es lo que nosotros practicamos o en yoga en general, si ponerle nombre al yoga es una tontera, lo que se busca es la conciencia de que todo es uno. Eso. Finalmente es eso porque uno llega a hacerse consciente de la propia esencia y que esa está presente en todo. Es como un pedacito de Dios, algunos dicen que es darse cuenta de la existencia de Dios. (E03m-ins:46).*

Con esta cita, Alicia da cuenta de la instrumentalidad del cuerpo en un contexto religioso, hinduista, en donde la deidad es explícitamente significada con la esencia individual del ser humano, y la conexión entre ambos la canaliza el cuerpo a través de la práctica de yoga. En definitiva, cuando Alicia dice que lo que se busca a través del yoga es “la conciencia de que todo es uno” es que el cuerpo, así como el ser humano o la persona, es parte del cosmos, del universo, una “gota en el océano” (Freud, 1930).

Le Breton asocia esta conceptualización del cuerpo a la cultura tradicional de comunidades a lo largo de la historia., y es bastante pertinente con lo nuestro al afirmar que:

*El cuerpo se asimila a un campo de fuerza en resonancia con los procesos vitales que lo rodean. En las tradiciones populares el cuerpo está unido al mundo, es una parcela inseparable del universo que les proporciona su energía. Es una condensación del cosmos. (Le Breton, 2011:27)*

Ponce (2008) se refiere a lo mismo cuando afirma que: “El cuerpo ha aprendido a someterse a la mente... y a disfrutar de la experiencia. Con el tiempo, la mente aprenderá también a someterse al espíritu, y aquellas facetas poco atractivas de nuestra personalidad irán también desapareciendo gradualmente.” (p.23). Así, concuerda con nitidez con la significación que posee Alicia: la conexión cuerpo, mente y espíritu, el fin último del yoga.

María Paz también significa el cuerpo en base a dicha asociación cuando afirma que sólo en el caso del yoga, y no en otros deportes, las sensaciones que genera el cuerpo se traducen en un efecto a nivel psicológico y emocional. Para ella el cuerpo también es un instrumento para alcanzar estados de bienestar mental y emocional:

*Lo que pasa es que el tema de la meditación y el pranayama ningún deporte lo tiene, entonces a lo mejor de pronto físicamente puedes sentir cosas similares, por ejemplo nadar, o ando mucho en bicicleta y esquí, y esos deportes me gustaban porque en el fondo esa sensación es muy rica, el tema del agua es rico porque el contacto de la piel, ese movimiento es muy rico y muy relajante, pero claro, terminai tu bajada de cerro en el esquí, te cambiái de ropa y te vai pa' la casa, pero después de la parte física, en yoga, viene el pranayama y eso hace la diferencia con otro tipo de deporte, y bueno, las posturas tienen efecto a nivel psicológico y emocional, no solo fisiológico y pasa cuando uno anda con una emoción cargadita, con algunas posturas eso se libera, y es muy gratificante, en cualquier otro deporte no lograi eso, solo lograi descargar y no llegai a ese nivel de rincón tan específico. Sí pienso que pueden ser complementarios pero bajo ninguna circunstancia reemplaza uno al otro, en ese sentido, la tranquilidad mental... (E08m-ins:43).*

Los motivos por los que Bernarda dice practicar yoga son también un referente de la significación espiritual del cuerpo y coincide con la perspectiva de María Paz en su comparación con otros tipos de actividad física. Ella afirma:

*En tres palabras integración, profundidad y conexión. Integración porque te conecta con tu espíritu, tu mente y tu alma, eso le da profundidad, no es sólo como hacer aeróbica [gestualiza moviendo ágilmente los brazos]; conexión porque te conecta contigo misma, o sea, la respiración, la concentración, tu interior (E13m-pra:00).*

Al igual que Sonia, que busca “tranquilidad” y “equilibrio” en la práctica de yoga, Bernarda tiene incentivos más bien psicológicos y espirituales.

Desde una perspectiva práctica, Ponce (2008) relaciona funciones concretas del cuerpo con estados emocionales, afirma que “Cuando estamos enojados, agitados, deprimidos, o incluso excesivamente felices, nuestro patrón de respiración cambia. Cuando se altera nuestro ritmo respiratorio el estado de nuestra mente y emociones también se altera.” (p.176).

Así, el yoga, y en definitiva, el cuerpo, significa el modo como los individuos experimentan la existencia transitoria. El cuerpo es la herramienta terrenal mediante la cual cada individuo transita hacia la liberación, hacia el estado de perfección espiritual, la trascendencia, existencia tras existencia.

Para Caramella (2005) “el Yoga es una filosofía práctica, naturalista y que no posee teoría. Por ello el conocimiento se desarrolla exclusivamente a través de la práctica de técnicas; es un conocimiento empírico y vivencial.” (p.47).

Para Bernarda, el poder comunicar o “proyectar lo que tiene dentro” a través del cuerpo le permite conocer personas que estén en “su misma sintonía”, esto es, forjar redes personales a través de la gestión del cuerpo.

Con todo, la relación que establece el sujeto yogui con su cuerpo es una expresión de su “actitud existencial”. En la medida que el sentido de su existencia está sostenido por “ideologías” filosóficas y religiosas, el cuerpo es también un fenómeno religioso.

Y finalmente, el cuerpo es también una expresión de la paradoja cultural del yoga, en cuanto es al mismo tiempo la manifestación de significaciones psíquicas y religiosas de un sujeto social contra-hegemónico, y la manifestación de la experiencia capitalista de socialización.

A saber, para el sujeto yogui el cuerpo posee una evidente importancia, y es indudable que adquiere una connotación instrumental, en una mirada que denominaremos, a vuelo de pájaro, “hindu-capitalista” el cuerpo funciona como “capital espiritual”. Para Shilling (1991) el cuerpo es un recurso humano que tiene valor en diversas esferas de la vida social y, en ciertos campos sociales, como es el caso del campo del yoga en el contexto estudiado, permite explicar el origen de las relaciones sociales.

Los sujetos yogui, y especialmente los instructores/as, desarrollan el capital físico cuando se profesionalizan mediante su cuerpo, igual como lo hace un instructor de ciclismo, pilates, entrenamiento en suspensión, danza o cualquier ocupación en la que el cuerpo funciona como herramienta de trabajo. La profesionalización en el uso del cuerpo para la ejecución de cierta disciplina constituye una inversión cuya ganancia se cristaliza en certificaciones, habilidades, conocimientos, status, en definitiva, códigos que a su vez,

otorgan la facilidad de acceso a relaciones sociales útiles dentro del campo disciplinario, por ejemplo, para conseguir empleo.

María Paz, instructora, ha desarrollado un importante capital social en el mundo del yoga, que le ha permitido expandir sus posibilidades laborales e incrementar sus ingresos, en definitiva, como ella dice “dedicarse al yoga” para subsistir. Los mismos empresarios del yoga que amablemente han contribuido a la realización de esta investigación, han forjado un capital social que ha derivado en más o menos abundantes capitales económicos, viven del yoga. En definitiva, capitalistas y trabajadores viven del yoga, porque éste constituye un rubro más del sistema de mercado moderno.

Esta experiencia da cuenta de una eficiente inversión mediante el cuerpo. Para los sujetos entrevistados, el capital físico ha significado la obtención de distintos recursos, oportunidades de acceso laboral, por sobre todo en el caso de las y los instructores, esto es, sustento económico y “contactos” para producir movilidad en el mercado de trabajo; pero también amistades, apoyo y contención emocional, salud, bienestar y crecimiento personal. Según Morán (2010), la red de relaciones personales de los individuos constituye capital social en cuanto proporciona un conjunto de recursos sociales como colaboración, apoyo, consejo, control e influencia. En general, todas y todos los entrevistados dan cuenta de la valoración y la propia gestión de estos recursos en el mundo del yoga.

En el campo yogui, el cuerpo es un recurso, para Shilling capital físico, que permite acceder a otros tipos de capitales, para Bourdieu (1986) al capital cultural, simbólico, económico y social. “El manejo del cuerpo a través del tiempo y el espacio puede ser un constituyente fundamental de las habilidades individuales para intervenir en los asuntos sociales y “hacer la diferencia” en el flujo de la vida diaria.” (Shilling, 1991:654).

En los diversos campos sociales, el capital físico se valora simbólicamente de manera diferenciada, esto es, por ejemplo, en el ámbito de la publicidad, el modelaje, las comunicaciones, el cuerpo constituye un capital en cuanto responde a las expectativas estéticas del campo social; en el ámbito deportivo, el cuerpo es un recurso valioso en cuanto ha desarrollado las habilidades y características que el rendimiento deportivo exige: fuerza, rendimiento, resistencia, flexibilidad, etc. En el campo del yoga, como se ha podido



interpretar en los relatos, el cuerpo posee un valor simbólico en cuanto instrumento para la vida social, religiosa y espiritual.

En todos los campos, en el marco de la sociedad occidental, en definitiva, el cuerpo adquiere una connotación instrumental, esto es, significa un capital. En definitiva, el campo social yogui, con sus códigos, significados y sentidos compartidos se sostiene predominantemente en los mecanismos neoliberales de la sociedad capitalista occidental. La distinción la produce la influencia religiosa de la cultura y filosofía hindú, que canaliza la acumulación de capitales hacia la conformación de un sujeto social contra-hegemónico. En definitiva, en el campo yogui, el cuerpo es un instrumento para la praxis.

Esto es, si efectivamente estamos hablando de un sujeto social portador de procesos de cambio social sostenidos en sentidos y áreas de significación divergente, entonces esos procesos están cristalizados en la práctica de yoga, esto es, transportados substancialmente a través del cuerpo.

Con todo, la paradoja del cuerpo es una expresión elocuente de la existencia de lo que Berger y Luckmann (2001) han llamado zonas limitadas de significado, esto es, la transición de una concepción moderna del cuerpo que representa al sujeto separado del cosmos, de los otros sujetos y seres, manifestación de una sociedad individualista y segregadora, en la que “el cuerpo es la frontera de la persona”, que el consumo y la competencia vuelven cada vez más impenetrable, tanto que más que frontera podríamos llamar coraza; hacia una sociedad de tipo comunitaria, en la que el cuerpo no es un elemento separado del sujeto, “no hay ruptura entre la carne del mundo y la carne del hombre” (Le Breton, 2011). Diríamos que se trata de un proceso de “retorno” a la visión de mundo de comunidades tradicionales en las que la intersubjetividad esta mediada y no limitada por el cuerpo. Se trata de un proceso de educación del cuerpo a través del yoga, para la producción de prácticas sociales tendientes a la construcción de la realidad.



## CAPÍTULO 12: UN SUJETO FEMENINO, LA PARADOJA DE GÉNERO

---

La voz histórica del yoga, así como en todo, es masculina. El yoga no ha estado exento del devenir de la sociedad humana patriarcal, y es por ello que no es extraño que la figura “universal” del maestro yogui sea masculina. El mismo B.K.S Iyengar, en el prólogo de la obra de su hija Geeta, afirma: “Muy pocas mujeres han llegado a una maestría en yoga” (Iyengar, 2008:12). Antiguamente en la India las mujeres incluso no podían practicar yoga: “A las mujeres no se les permitía practicar yoga hasta el 1900 e incluso entonces muchas fueron disuadidas de hacer ciertas posturas.”<sup>76</sup>. Lo que resulta paradójico es que siendo una disciplina históricamente masculina, hoy por hoy, en los países occidentales la gran mayoría de las practicantes sean mujeres.

La historia humana acontece por mujeres y hombres. En el devenir de la humanidad la mujer es protagonista, tanto como el hombre, sin embargo, la historia humana tiene voz de hombre. El capitalismo de Marx sólo es tal porque existen las condiciones domésticas para la reproducción de la fuerza de trabajo masculina, así como el comunismo sólo es posible porque el obrero revolucionario tiene una mesa, una cama y un hombro donde llorar, así como también los padres de la ilustración, soldados de guerra y grandes maestros yoguis han abierto los ojos cada día gracias a los cuidados y atenciones de una mujer.

En la India el yoga continúa estando en manos de maestros y la participación en la práctica es crecientemente femenina o extranjera<sup>77</sup>. En Occidente la tradición del maestro continúa predominando, aunque las academias y centros de prácticas están llenos de mujeres. En definitiva, es en estos últimos donde se encuentra el 80% de mujeres y 20% de hombres practicando o estudiando yoga. Es evidente que el fenómeno de la feminización del yoga tiene relación con su mercantilización, que ha implicado un enfoque publicitario sexista dirigido a

---

<sup>76</sup> Las citas han sido extraídas de una columna escrita por una mujer cuyo nombre de usuario es Kristin, asidua del yoga, escrita en un blog especializado: (<http://namastefromduluth.blogspot.com/2008/08/is-western-yoga-sexist.html>)

<sup>77</sup> Idem

las mujeres. Sin embargo, no se trata únicamente de un fenómeno de mercado sino también tiene un origen socio-histórico, particularmente en el malestar de las mujeres.

En Chile, las dos instituciones más relevantes en el campo/mercado del yoga están fundadas y dirigidas por hombres, Yogashala por Gustavo Ponce y Academia Chilena de Yoga por René Espinoza, así como también la Escuela de Yoga Clásico por Juan Eduardo Núñez. En el caso de otras escuelas, de las más antiguas y tradicionales como Shivananda Yoga Vedanta y la Gran Fraternidad Universal, figuran los nombres de sus fundadores, Swami Shivapremananda y Rafael Estrada, respectivamente, pero no figuran en la literatura sus actuales directores o directoras. La única mujer que figura en la historia institucional del yoga en Chile es la fundadora de la Escuela de Kundalini Hari-Nam en 1980.

En definitiva, el yoga es un fenómeno que actualmente en Occidente tiene voz de mujer, sin embargo, como todo, es un fenómeno cuyo desarrollo histórico ha ocurrido en un contexto patriarcal. En todo el mundo, más o menos, el discurso y la práctica de yoga lleva consigo la desigualdad entre mujeres y hombres de las sociedades.

En el mismo prólogo antes mencionado, B.K.S Iyengar explica por qué el yoga es importante para las mujeres, particularmente en el contexto de la sociedad moderna en donde “están sometidas a presiones físicas y mentales y que trabajan para ganarse la vida”, comportando en su discurso la normalización de la situación agobiante de las mujeres: es que hoy por hoy la realidad de las mujeres es así y el yoga es un excelente atenuante:

Son las ocupadas amas de casa o madres trabajadoras que han de combinar su trabajo con las tareas domésticas cuando vuelven de la oficina o de la fábrica. En esta era de presiones económicas y rápidos cambios sociales y culturales, las mujeres han de desempeñar un difícil y arduo papel. La exposición al estrés constante y el ajetreo de la vida moderna pone en peligro su salud y su paz mental; esto afecta de forma decisiva a sus hijos, puesto que el papel de la madre es muy importante. Esta paz y salud se puede conseguir a través del yoga, sin la ayuda de fármacos ni tónicos. Es la respuesta para la salud, la tranquilidad de los nervios, el despertar mental y por último para el reposo espiritual (Iyengar, 2008: 12).

¿Por qué el sujeto social yogui en Occidente es 80% femenino? ¿Qué hay en todo este

proceso de conformación del sujeto social yogui que explica este fenómeno? El eventual movimiento yogui no sería un movimiento de género porque no existe consciente reivindicación feminista, básicamente porque lo que se percibe realmente son necesidades, pero no existen conscientes demandas.

Sin embargo, el sentido de género que evidencia el fenómeno yogui en Occidente deviene de la histórica opresión de la mujer. El malestar de la vida cotidiana del que intenta “escapar” el sujeto practicante de yoga es un malestar femenino, percibido por hombres y mujeres desde lo femenino y, particularmente, desde la desigualdad. Cuando las personas entrevistadas relatan su lucha por producir sus propios medios de subsistencia, a la vez que propiciar su propio bienestar a través de la gestión de sus emociones, capacidades y relaciones, reflejan un intento por transformar su devenir histórico, romper la trayectoria de un modelo institucional que les ha tocado vivir, re-direccionar su propia trayectoria vital, y para ello se apropian y se valen de diversas herramientas sociales, a saber, su propio cuerpo, su propia psiquis, creencias y ritos, formas de vida religiosa, símbolos, espacios, relaciones sociales, en definitiva, capitales.

Como afirma Zemelman (2010) “El sujeto deviene en una subjetividad constituyente”, esto es, acontece en el devenir de la historia, emerge, toma forma en el contexto de su historia social, en cuanto portador de procesos y experiencias comunes en un contexto estructural. Esto es, el sujeto social yogui es un producto de la historia de la desigualdad entre mujeres y hombres.

El sentido de género que posee el sujeto social yogui en Chile es un sentido construido históricamente desde la experiencia femenina en una estructura de relaciones sociales de dominación en las que la mujeres han estado estructural e institucionalmente sometidas a la supremacía masculina, invisibilizadas, excluidas y oprimidas. El fenómeno del yoga constituye entonces un espacio social femenino de apropiación en el que confluyen sujetos individuales, hombres y mujeres, que poseen un sentido de género compartido, y movilizan códigos y significados que se manifiestan en la praxis.

Con todo, en cuanto el sujeto social yogui está dispuesto, consciente o inconscientemente, a transformar su estado de malestar, se constituye como un sujeto social contra-hegemónico.

## 12.1 DEL MALESTAR FEMENINO AL YOGA

En los apartados anteriores hemos comprendido el fenómeno del yoga en cuanto expresión de sentido colectivo, producto de una disposición contra-hegemónica compartida, construida en el acontecer de un proceso socio-histórico. Ahora intentamos entender la medida y el modo en que este fenómeno posee un sentido de género, producto de una historia femenina que ha construido un sentido colectivo que se manifiesta en el yoga, y para ello es necesario hacer referencia a los procesos históricos que lo constituyen.

Todas las personas, hombres y mujeres, tienen una biografía que los hace únicos, es decir, abundante cantidad de experiencias y deseos individuales que están plasmados en la mente, consciente o inconscientemente, y contribuyen a la conformación de sus propios esquemas cognitivos y emocionales que producen significaciones de sí mismos/as y de la realidad. Así, las y los entrevistados recuerdan y relatan su propia historia social, familiar y personal: la muerte de la madre, la relación conflictiva y separación de sus padres, el quiebre de sus propias relaciones de pareja, la ruptura y redefinición de su trayectoria profesional, su relación con las drogas y el alcohol, etc., transmitiendo las significaciones subjetivas que dan a sus propias pérdidas emocionales, desafíos, éxitos y luchas personales. Se trata de una multitud de recuerdos “suelos” conectados en la subjetividad individual, que construyen significados y disposiciones individuales.

Estas construcciones subjetivas, por sí solas, no tienen un sentido colectivo, constituyen lo que Stern (1998) denomina “memoria suelta”, sin embargo, esta memoria suelta va construyendo históricamente significaciones, disposiciones y sentidos colectivos. Esto, a partir de procesos, coyunturas, hechos y experiencias históricas cuyo impacto subjetivo es compartido. Izquierdo (1998) afirma que “En cuanto historia, colectivos de individualidades pueden desarrollar conciencias, deseos y capacidades comunes, que los convierten en sujetos colectivos. “La mujer” lo es, en tanto que sujeto histórico construido en condiciones sexistas (...)” (p.114-115).

La pregunta es ¿cómo se va moldeando y corporeizando un sentido compartido a partir de múltiples memorias sueltas y subjetivas? Esto es, ¿cómo las experiencias y sentidos de un sujeto llegan a transformarse en la expresión individual de una experiencia colectiva y social? ¿Cómo se organizan en un “marco social” los contenidos concretos de las memorias sueltas?

Para Stern, esta organización se manifiesta en “memorias emblemáticas” que son memorias colectivas organizadas, las cuales define como:

una gran carpa en que hay un show que se va incorporando y dando sentido y organizando varias memorias, articulándolas al sentido mayor. Este sentido mayor va definiendo cuáles son las memorias sueltas que hay que recordar, dándoles la bienvenida a la carpa y su show, y cuáles son las cosas que mejor es olvidar y empujar hacia los márgenes. (Stern, 1998:4).

Así, la mujer chilena, adulta, clase media y yogui, tiene una historia que va construyendo una memoria colectiva de un proceso de lucha, más bien una “doble lucha”, en cuanto persona ciudadana en un contexto de dictadura y violencia política y social, y en cuanto mujer, en un contexto de dominación masculina, represión y postergación femenina.

Así, Anita relata su experiencia como mujer, pobre, políticamente activa en contra del régimen militar en los años setentas y ochentas, y a la vez como mujer pareja y madre, la postergación de su realización profesional en pos de la de su pareja hombre, el posterior abandono por parte de ella y, finalmente, la superación de la adversidad y conquista de dicha realización postergada, a través del yoga. Anita relata lo que posee en su memoria suelta.

Las mujeres más jóvenes entrevistadas: María Paz, Alicia, Paola, Alejandra y Sonia, y también en los casos de Andrés y Carlos, relatan su propia perspectiva del modelo familiar en que fueron socializado/as, madres postergadas y oprimidas por un sistema familiar machista, económicamente dependientes de un marido/padre proveedor, y socialmente dependientes de un sistema legal de seguridad social al que se avienen tras sus procesos de separación de pareja<sup>78</sup>, adversidad en el exilio en el contexto de la dictadura, pobreza y falta de oportunidades de educación y trabajo.

Así también, las mujeres relatan su propia lucha por producir un quiebre en su trayectoria vital, reivindicando la autonomía y responsabilidad de ellas mismas en dicha

---

<sup>78</sup> Mujeres que, en matrimonio, postergaron su carrera profesional para dedicarse a la administración del hogar y, en general, labores domésticas y crianza, tras un proceso de separación, esto es, nulidad antes del 2004, y luego divorcio, tras su legalización en ese año, tienen derecho legal a recibir, por parte del ex cónyuge, una compensación económica por los años de matrimonio que dedicaron a dichas labores sin recibir remuneración, la previsión queda en manos del Estado.

trayectoria, haciéndose cargo de su propia subsistencia, emocionalidad, sociabilidad y bienestar, creando y gestionando las herramientas para su propio devenir, descubriendo su propia subjetividad.

En los últimos cien años en Chile, la mujer ha ganado espacios en un modelo social patriarcal, desde múltiples campos sociales: en la política, en el sistema educativo y laboral, en la calle, en las discotecas y bares, en las playas, en los estadios, en definitiva, en los espacios públicos y privados, en lo legislativo y en lo cultural. Esto, no sin una vida de activismo y lucha política y social, estigmas y discriminación, no sin una historia de esfuerzo y desgaste.

No obstante los logros y la consecuente sensación colectiva de justicia e igualdad, estos avances se traducen en la inserción de la mujer en la sociedad desempeñando una multiplicidad de roles y prácticas que tienen que ejecutarse cotidianamente para reproducir y preservar su participación activa en el sistema social, en definitiva, para demostrar que “lo vale”, es decir, que merece la pena tener mujeres en las empresas, los gobiernos y las instituciones, incluso la familia. La lucha por ganar los espacios ha evolucionado hacia una lucha por mantenerlos, consolidarlos, normalizarlos en un modelo social que ha transitado desde un patriarcado hacia un capitalismo patriarcal. Aunque van kilómetros recorridos en el camino hacia la igualdad de géneros, resta todavía subir la montaña del exacerbado capitalismo.

Esto es, ¿Cómo administrar un hogar sin la remuneración de ambos cónyuges, el *dual earner* que requiere un espacio doméstico para conservar un nivel de consumo tipo de clase media?; ¿Cómo administrar dicho espacio doméstico sin la ejecución efectiva de labores básicas de orden e higiene?; ¿Cómo desempeñar con éxito el trabajo de crianza sin la dedicación necesaria a las prácticas de contención afectiva y formación valórica, en general? El sistema social responde a tales necesidades emergentes con mecanismos efectivos, como por ejemplo, el trabajo doméstico remunerado. En Chile se denomina comúnmente “asesoría del hogar”, y coloquialmente se conoce a la persona que trabaja en labores domésticas remuneradas como “nana” o “empleada doméstica”. El término “nana” conlleva un significado afectivo que, por lo general, emerge con una relación laboral de muchos años y el desempeño de roles domésticos que se extienden más allá de las funciones de orden e higiene, que cubren también funciones de protección y contención afectiva, en definitiva, se trata de la ejecución



remunerada de la labor que tradicionalmente ha desempeñado la mujer en el espacio doméstico. En otras palabras, se trata de la mercantilización del trabajo doméstico, que por cierto, ha conllevado un proceso de formalización, normalización y regulación de esta función en el mercado laboral, tras una historia de abuso y discriminación de la “asesora del hogar” que aún no acaba.

Todas estas interrogantes emergentes y los mecanismos de respuesta de la sociedad de mercado tienen un factor común: la mujer. Esto es, una familia de clase media en una sociedad de mercado occidental funciona en un hogar con doble ingreso, esto es, trabajo femenino remunerado, incorporación de la madre/esposa al mercado laboral. Esto es posible siempre y cuando las labores domésticas de orden, higiene y crianza sean efectuadas por la misma madre/esposa/proveedora una vez terminada su jornada de trabajo remunerado, o con la contratación de una asesora del hogar o “nana”, que también es una mujer incorporada en el mercado laboral, en las mismas condiciones que la madre/esposa/proveedora que la contrata, sin considerar las desiguales condiciones de clase que en Chile poseen estas dos mujeres. Esto, en el mejor caso, considerando la labor activa del padre/esposo/proveedor, que bajo la influencia del modelo familiar tradicional tiende a preservar predominantemente la función de proveedor.

Todo aquello se traduce en el malestar crónico de la “no adecuación” del sistema social, de tener que hacer un constante esfuerzo para hacer funcionar la vida: la pareja, la familia, el trabajo, los amigos/as, esto implica una necesidad de desarrollar habilidades (empatía, comunicación, voluntad, etc.), aprender a organizar el tiempo, producir espacios para el ocio y la diversión, construir el propio bienestar y el de las personas que están en el entorno afectivo, además del trabajo y las labores domésticas que ya se han mencionado. Esto es, un intento permanente y cotidiano por responder a las exigencias del capitalismo patriarcal, sin ser abatidos/as por las patologías tipo de este sistema de vida: depresión, estrés, crisis de pánico.

Esta no es una realidad que en la práctica afecte únicamente a las mujeres, sin duda, los hombres, en cuanto participantes del mismo sistema, comparten el malestar de la no adecuación, sin embargo, este malestar es una consecuencia de la transformación de los roles femeninos en la sociedad occidental como producto de la lucha histórica contra la opresión y

la desigualdad de la mujer, y por ello, no es extraño que la mujer sea protagonista en el acontecer del cambio social.

Y volviendo a las preguntas que origina la conceptualización de Stern (1998): ¿Cómo se va moldeando y corporeizando un sentido compartido a partir de múltiples memorias sueltas y subjetivas? Esto es, ¿cómo las experiencias y sentidos de un sujeto llegan a transformarse en la expresión individual de una experiencia colectiva y social? ¿Cómo se organizan en un “marco social” los contenidos concretos de las memorias sueltas?

En definitiva, emerge un sujeto social femenino, constituido a partir de una historia social femenina, sujetos individuales, hombres y mujeres, hijos e hijas, esposos y esposas, padres y madres, que han vivenciado la opresión y postergación femenina y que encuentran una manera de reflejar su propia experiencia en una figura social, “formas de pensar la experiencia que encuentra un “eco” en la sociedad y la cultura (...) contar con una elaboración y circulación más o menos públicas” (Stern, 1998:8).

Esto es, por ejemplo, los múltiples movimientos y organizaciones sociales de mujeres que emergieron en Chile posterior al golpe militar de 1973, agrupaciones de familias de detenidos desaparecidos, presos y ejecutados políticos, reivindicando justicia y respeto de los Derechos Humanos, y luego en denuncia de las discriminaciones y desigualdades de género, en demanda por los derechos vulnerados (<http://www.museodelamemoria.cl/expos/la-lucha-de-las-mujeres/>).

El surgimiento de organizaciones y movimientos sociales, expresiones de arte colectivo, campañas publicitarias, hoy día canalizadas a través de redes sociales, han sido las formas como los individuos han “encontrado eco” para sus subjetividades en el espacio público, para la expresión de la “memoria suelta”, para dar sentido colectivo a sus propias significaciones, en definitiva, para construir el sentido colectivo a partir de la demanda, la lucha, el antagonismo, la negociación, la política. Así se han manifestado las subjetividades y los sufrimientos colectivos de minorías étnicas, trabajadores/as, jóvenes, estudiantes, ecologistas, animalistas, pacifistas y mujeres.

El fenómeno de la masividad del yoga y el 80% de participación femenina es un fenómeno construido en torno a necesidades y sensibilidades humanas, femeninas, de diluir

el malestar crónico de la no adecuación del sistema social. Al igual que los movimientos y organizaciones sociales, el fenómeno del yoga emerge para proporcionar a la memoria suelta de la población femenina, es decir, a los sufrimientos y problemas que se ven como individuales, ese eco en el espacio público o espacio social de expresión, permanente y cotidiano, en el cual poder “mostrar al mundo” que esos sufrimientos no son síntomas de problemas individuales sino de las características perversas de la estructura social.

En definitiva, el 80% de participación femenina es la voz de la subjetividad colectiva que dice “el problema no es mi sensibilidad sino que me sienta afeminado” o “el problema no es mi tristeza sino el Ravotril”, esto es, el problema no es el individuo y su sufrimiento sino que la estructura de la sociedad genere sufrimiento (Izquierdo, 1998).

Cuando Carlos explica su ansiedad por las condiciones laborales que “le toca” vivenciar por ser ingeniero, normaliza dichas condiciones, y cuando explica que el yoga significa para él un mecanismo para “hacer desaparecer” la ansiedad, entonces justifica tales condiciones, siendo él, individuo, el responsable de controlar los efectos perversos de la estructura laboral, como si las condiciones laborales extenuantes fueran lo normal, mientras que la ansiedad es la expresión de la incapacidad de Carlos de soportar lo que le corresponde: ¿Cómo es que un ganador de pan no es capaz de ganarse el pan?, esto es, algo anda mal con Carlos y él debe solucionarlo. Si Carlos no es capaz de desenvolverse adecuadamente en su posición de hombre, ingeniero, ganador de pan entonces fracasa, y su fracaso es producto de su inferioridad personal. “Se supone que la sociedad no genera la desigualdad de la gente, sino que su inferioridad personal se manifiesta en sus logros o fracasos sociales, sobre los que no se puede intervenir.” (Izquierdo, 1998: 61).

En definitiva, el 80% de participación femenina es también la voz de Carlos que dice “el problema no es mi ansiedad sino que tenga que practicar yoga para calmarla”. Esto es, la voz de Carlos es también la voz del malestar femenino por el sexismo. La voz del sujeto social yogui se manifiesta a través de la experiencia de Carlos, que en su afán de solucionar “su problema individual” no se ha decidido por el Ravotril, esto es, no ha seguido las normas del juego social que señalan que la ansiedad es un síntoma de enfermedad y que como tal requiere medicación, porque los problemas de enfermedad los soluciona el médico y la medicina. En lugar de eso, Carlos ha decidido practicar yoga, haciéndose parte de “nuestro” sujeto social,

abriendo las puertas para la expresión social de su malestar, arrimándose a ese 80% femenino.

La salud y el bienestar se relacionan con la desaparición de los síntomas, y a los mismos se les niega el significado psíquico que muy frecuentemente tienen, por lo que con su desaparición se cierra la puerta a la expresión del sufrimiento psíquico no consciente. (Izquierdo, 1998: 63-64).

El fenómeno del yoga es una manifestación social de la memoria colectiva femenina, Stern (1998) diría que es una manera de producir un “nudo convocante” de la memoria emblemática femenina, en cuanto implica “pensar e interpretar las cosas más conscientemente” (p.12). Pujal y Mora (2014) dirían que se trata de atender los contextos de vulnerabilidad que contribuyen y se relacionan con los malestares y sufrimientos que las mujeres soportan cada día, en consideración de que la organización sexista de la vida social genera fuentes específicas de vulnerabilidad, como la división del trabajo y la medicalización de sus efectos. Se trata de identificar los condicionamientos psicosociales de género, la dimensión colectiva, vital y cultural de sus malestares. El yoga es una expresión de que los problemas de las mujeres no son individuales sino sociales, no es que “haya algo mal en ella” sino que hay algo mal en las condiciones estructurales que los producen.

Para Stern, el yoga sería entonces un fenómeno “molesto y conflictivo, un grito que exige atención, esa atención que llama el 80% de participación femenina.

La diferencia que posee este fenómeno de expresión social con los movimientos y organizaciones convencionales, es que no plantea demandas específicas, no obstante la conflictividad que lo origina; no posee espacio físico ni temporal, no es un fenómeno de expresión momentánea, coyuntural, callejera, sino que ocurre en el acontecer de la vida de los sujetos, no es un fenómeno protagonizado por ciudadanos/as sino por personas; no es un fenómeno que reivindica derechos sino la “reconversión de los procesos de socialización (...) La emancipación por la que luchan no es política sino ante todo personal, social y cultural.” (Boaventura De Sousa Santos, 2001:180) Y dicha reivindicación no es una demanda sino una construcción práctica que ejecutan los sujetos en su vida cotidiana y que se manifiesta ética y estéticamente en la manera de transportarse, alimentarse, vestirse y acicalarse, relacionarse y forjar redes personales, administrar los capitales, como se ha observado y analizado en los apartados anteriores. Todo ello confluye desde y hacia la práctica de yoga, en sus diversas

modalidades occidentales, pero por sobre todo en el Hatha Yoga o yoga físico -porque hay un asunto corporal prominente-, que conlleva la materia filosófica, el sustento ideológico de la praxis.

Geeta Iyengar, coherente con las palabras que su padre escribe en el prólogo de su libro, explica el motivo por el cual la mujer moderna debe practicar yoga, como atenuante del sufrimiento que le produce el sexismo estructural de la sociedad capitalista:

La situación económica ha forzado a las mujeres a contribuir a la economía familiar tanto como el esposo para poder estabilizar las condiciones de vida y evitar penurias tanto en el presente como en el futuro. Ahora la mujer ha de hacer un doble trabajo, contribuir económicamente y mantener la armonía de la familia. Para ella es necesario tener una salud y una armonía perfectas para soportar las tensiones de la vida. (Iyengar, 2008: 16)

Luego, la autora se pregunta “¿Son aptas las mujeres para el yoga?” -justificando el cuestionamiento histórico- y responde naturalizando el sufrimiento femenino y reflejando así el incontenible discurso sexista del yoga en la sociedad moderna, afirmando que:

Las mujeres necesitan el yoga todavía más que los hombres, puesto que las responsabilidades que les ha asignado la naturaleza son mayores que las de los hombres (...) cuando la lucha agota toda su paciencia, su cuerpo y mente se fatigan y su atención natural hacia la familia y los hijos disminuye. Esto da como resultado negligencia y frustración.” (Iyengar, 2008: 47-48).

De la misma manera como Carlos debe practicar yoga para paliar la ansiedad que le produce la posibilidad de no poder responder a las exigencias de ser hombre, ingeniero, ganador de pan, la mujer debe practicarlo para contener el sufrimiento que le producen las exigencias de su rol de trabajadora, madre y ama de casa.

El sujeto yogui es un sujeto femenino no por su contenido, esto es, no por la forma de vida que conlleva, las expresiones éticas y estéticas ligadas a la cultura hindú- sino por su existencia, por su origen en la experiencia femenina y su rumbo creador de realidad, transformador. Convengamos en que el yoga en su esencia, en cuanto forma de vida religiosa de la población hindú, en cuanto método de crecimiento personal y espiritual, no es más que

el significado que le da su origen. El fenómeno del yoga en Occidente, tal como aquí se describe e interpreta, es tal únicamente porque está construido en Occidente, porque posee una socio-génesis occidental –psíquica y social-. Esto es, la masificación del yoga en manos de la población femenina, y particularmente en Chile, en el contexto social estudiado, por la población femenina, adulta de clase media, es un fenómeno cabalmente occidental, que nace y se construye en el contexto socio-histórico local. Con todo, el yoga tiene una propia significación en el contexto en el que como fenómeno social se desarrolla.

Y si todo esto no es suficiente, no hay evidencia más clara de la femineidad del fenómeno del yoga que su posición desplazada en el capitalismo patriarcal: una práctica precaria e inestable, mal pagada, más bien doméstica, pasiva, sutil, espiritual, mística, religiosa, en definitiva, una manifestación antagónica de lo masculino, próspero, sólido, imparcial. Se trata de una mirada mercantilista, cientificista, machista, dura.

Sin embargo, desde lo alternativo el sujeto social yogui constituye una reivindicación de la femineidad como propuesta de recuperación de lo humano, lo privado en cuanto espacio vital, esto es, espacio para la re-construcción de la vida humana. En definitiva, un cuestionamiento a los patrones vigentes de interacción y estructuración social, a la rigidez del pensamiento que regula la acción y obstaculiza el desarrollo y expresión de los sentimientos y emociones sociales, la esencia humana.

## 12.2 LA INSURGENCIA DESDE EL YOGA

Las características de ocupación y trabajo<sup>79</sup> de las personas que han participado en el estudio dan cuenta de una diferenciación relevante en la disposición social de las tipologías: instructores/as y practicantes comunes. No obstante las entrevistas y relatos registrados dan cuenta de las diferencias en las disposiciones y significaciones que poseen profesionales y practicantes comunes, y con ello la manera cómo se van distinguiendo posicionamientos y jerarquías en el campo yogui, reproduciendo en él la estructura de relaciones sociales de dominación propias de la sociedad moderna capitalista, en relación a clase y género, la

---

<sup>79</sup> Ver estadísticas de ocupación en Anexo 8, apartado 6

categoría instructores/as de yoga emerge en este punto del análisis como un grupo social productor de quiebres en las estructuras relacionales de género tradicional, no así necesariamente las y los practicantes comunes.

La práctica de yoga, ya sea en calidad de practicante común o como profesional, coexiste con otras prácticas sociales, esto es, el trabajo, los estudios de otras disciplinas, la práctica deportiva, la vida social y el ocio, etc. En el caso de los instructores/as de yoga, el instructorado constituye, por lo general, su segunda profesión, sin embargo, según lo explican en las entrevistas, se ha ido transformando poco a poco en su primera ocupación, postergando o dejando en segunda prioridad la ocupación asociada a sus primeras profesiones.

Para dar un tinte aclaratorio, es necesario hacer algunos alcances contextuales. El ingreso promedio de la ocupación para ambos sexos en Chile es de \$454.031 (600 €). La brecha de ingresos por sexo aumentó en 0,9 puntos porcentuales desde el 2012 al 2013, ubicándose en -33,2% en desmedro de las mujeres. Las ramas de actividad económicas con un ingreso promedio más bajo que el promedio general son el servicio doméstico (\$182.000), agricultura (\$262.000), pesca (\$299.000) y hoteles y restaurantes (\$299.000). La rama que más empleo genera es el comercio (20,9%) con un ingreso promedio de \$362.000. También se sitúan bajo el promedio las ramas de industria manufacturera (\$417.000) y construcción (\$450.000). Estas ramas en total emplean al 57,9% de la población ocupada. Es decir, más de la mitad de la población chilena ocupada gana menos que el promedio. La rama de intermediación financiera es la que genera un ingreso promedio más alto (\$928.000) y emplea al 2,1% de la población ocupada, seguido por minas y canteras (\$837.000) que emplea al 3,0% (INE, 2013). En definitiva, la desigualdad de ingreso por clase y sexo es evidente y crítica en Chile.

El instructorado de yoga, en cuanto ocupación, genera un nivel de remuneración mensual cercano al promedio en Chile, alrededor de \$400.000 (535 € aproximadamente). Según afirman las y los instructores de los centros Yoga a Luka en las entrevistas, una clase dictada se paga entre \$8.000 y \$15.000 (entre 10 y 20 €). Un instructor o instructora debe realizar alrededor de 40 clases al mes, es decir, dos clases diarias para recibir un ingreso mensual promedio.

Alicia, instructora de 24 años, afirma que se puede subsistir impartiendo clases de yoga, pero en general, con un nivel de vida austero.

*Yo sólo hago clases de yoga y vivo sola, igual es un departamento chico, es un estudio<sup>80</sup> y el arriendo es bajo, los gastos comunes también, pero me permite vivir (...) En todo caso tengo ganas de arrendar un departamento más grande, entonces en este momento no puedo hacerlo y tengo que generar esas condiciones (E07m-ins:141-143).*

Andrés, instructor de 38 años, confirma la idea de que es posible generar condiciones económicas para subsistir en base al instructorado de yoga, incluso formalmente integrado en el mercado laboral (con contrato de trabajo) siempre y cuando no se limite exclusivamente a dar clases en Yoga a Luka. Así también, corrobora que es factible realizar estudios de especialización en paralelo:

*(...) antes yo trabajaba por las lucas, me metí a yoga y me decían “¿de qué vas a vivir?”, y hoy en día tengo un trabajo estable con contrato anual en la municipalidad, ahora no tengo tantas clases en la Academia porque estoy estudiando (E01h-ins:384).*

El argumento de Andrés conlleva un discurso respecto al yoga en cuanto ocupación e instrumento de inserción laboral y social. Por una parte, sugiere que el instructorado de yoga es algo más que un simple trabajo o medio de subsistencia, dice que antes, cuando se dedicaba a otras actividades laborales, trabajaba “por las lucas”, es decir, reducía su ocupación laboral a un simple intercambio mercantil trabajo-remuneración, y luego, bajo riesgo de no producir los medios económicos para subsistir, decidió dedicarse al yoga, y finalmente rompe con el prejuicio de la inestabilidad y carencia asociada al instructorado de yoga.

Si bien el yoga es definido discursivamente como “algo más que un trabajo”, lleva implícita una conceptualización mercantilista, en cuanto, efectivo o no en el contexto de la sociedad chilena, no deja de ser un medio de subsistencia, implicando por ello la natural tensión que este elemento conlleva en un mercado laboral neoliberal y una sociedad altamente demandante y excluyente.

---

<sup>80</sup> En Chile se le llama departamento a lo que en España se llama piso, y un estudio es un espacio habitacional de un ambiente, sin separación de espacios, sino únicamente el baño.



En general, las y los instructores de yoga realizan una numerosa cantidad de clases semanales y/o complementan las clases en Yoga a Luka con clases particulares, en colegios u otros centros. Alicia cuenta que en Yoga a Luka realiza ocho clases a la semana y aparte, realiza clases particulares seis veces a la semana, por las cuales cobra un poco más, sin embargo, “es súper difícil que alguien practique particularmente todos los días”. (E07m-ins:143).

Paola, instructora de 27 años, complementa las clases en Yoga a Luka con su labor profesional como fonoaudióloga en un centro de salud privado, de esa manera organiza su situación laboral y económica. Considerando que dicta nueve clases a la semana y calculando que recibe en pago alrededor de \$10.000 (13 €) por clase, ella recibe aproximadamente \$360.000 (480 €) mensuales por su labor de instructora en Yoga a Luka (E03m-ins:232-234).

María Paz, instructora de 35 años, arquitecta, confirma también la posibilidad factible de dedicarse laboralmente al yoga, sin embargo, también evidencia la tranquilidad de contar con la herramienta de la profesión anterior, que al igual que a Paola, le permitió transportarse desde la arquitectura al yoga de manera progresiva y reduciendo el estrés económico y social. Al respecto afirma:

*Y na' poh, de a poco me vi, yo creo que inconsciente y consiente, un poco arriba de la pelota, como cambiando de una carrera a otra pero súper contenta con lo que hacía, era feliz haciendo clases. Aún estoy un poco en la duda, aun no me dedico 100% al yoga, pero cada vez me estoy acercando más, con proyectos, cosas interesantes. (E08m-ins:23).*

Según las y los instructores, en los centros Yoga a Luka el instructorado no es bien pagado en relación al mercado. Uno de los instructores entrevistados afirma que “en general, yo creo que están en el borde del valor/hora” (E08m-ins:25). Un instructor contratado puede ganar alrededor de \$600.000 mensuales (800 €) (E16h-ins:F), sin embargo, la mayoría de los instructores/as trabaja en un sistema de pago a honorarios, es decir, en calidad de prestadores de servicio sin contrato de trabajo (E04h-Exp:00).

Y bien, la transición desde un campo laboral profesional convencional, eventualmente estable y bien remunerado como son la arquitectura, la fonoaudiología y la ingeniería comercial (economía) –profesiones de María Paz, Paola y Andrés respectivamente-, hacia un campo laboral difuso, no convencional, escasamente valorado desde una perspectiva

mercantilista, mal pagado, probablemente inestable, de recorrido dificultoso, como es en Chile el campo del instructorado en actividad física en general, y particularmente en el yoga, que incluso en el rubro de la actividad física se encuentra desplazado, es un proceso que las y los profesionales del yoga están dispuestos a experimentar. Andrés dice estar “pobre pero feliz”, reflejando en pocas palabras el significado de esta elección. María Paz también dice haberse sentido “feliz haciendo clases”, cuando iba, como ella lo define, “cambiando de una carrera a otra”.

Con todo, la profesionalización del yoga implica una disposición rupturista ante las formas normalizadas de posicionarse en el mercado laboral y en la estructura social, en cuanto en un contexto sexista como es la sociedad chilena y, particularmente, su mercado laboral, el instructorado de yoga es una rama laboral y económica femenina y, por ende, precaria. Andrés relata la molestia que le produce la disposición negativa de los y las practicantes a pagar el valor que él considera que tienen sus clases particulares, y es crítico de la “precarización” del yoga que cree que produce el Yoga a Luka, afirma que él ha invertido años, dinero y esfuerzo en especializarse, y la experiencia y el conocimiento que posee “la gente no lo valora, cree que porque en un lugar va a pagar luka, eso es lo que vale realmente una clase de yoga (...) y toda la energía que uno deja en una sola persona...” (E01h-ins).

La decisión de hombres y mujeres de desvincularse de las ramas convencionales en las que han iniciado su carrera profesional con perspectivas favorables, y volcar su trayectoria ocupacional hacia una rama de escasas perspectivas de éxito económico, cristaliza una disposición contra-hegemónica.

El éxito profesional y económico en la sociedad moderna capitalista está favorecido por las posibilidades de educarse, especializarse y emplearse en ramas económicas convencionales, masculinizadas, activas y productivas, que aseguran ingresos por sobre el promedio como las finanzas, la minería, la ingeniería, también la medicina, el derecho y la administración pública (INE, 2013) y como se ha señalado anteriormente, son precisamente las ramas en las que se desempeña la mayoría de las y los participantes del estudio (a excepción de la docencia que es un campo en el que se desempeña un porcentaje significativo de yoguis aunque se caracteriza por ser una rama de bajos ingresos).

Más allá de las asociaciones cuantitativas, los relatos de instructores e instructoras

entrevistadas muestran una perspectiva aumentada o *zoom* de este fenómeno. En concreto, María Paz y Alejandra y Paola habían escogido como trayectoria profesional la arquitectura, la ingeniería comercial y la fonoaudiología, respectivamente. Sólo Paola había escogido una carrera profesional feminizada, esto es, dirigida al cuidado y/o atención de otras personas, tanto María Paz y Alejandra habían escogido profesiones masculinizadas, en cuanto están asociadas directamente con la producción y altos ingresos económicos. Por su parte, Jorge para producir sus medios de subsistencia se dedica a las terapias complementarias y ayuda a una amiga en un local, vende bisutería y también da clases de yoga, en definitiva, se desenvuelve en un campo de subsistencia femenino.

La elección profesional primaria de estas instructoras mencionadas, esto es, anterior al yoga, es un reflejo del fenómeno de la masculinización de las mujeres en el contexto de una estructura socioeconómica sexista y discriminatoria, quienes han tendido a trasladarse hacia campos socioeconómicos y culturales masculinizados para obtener los privilegios socialmente asignados en ellos, adscribiéndose con orgullo el calificativo de la “súper woman”. Esto es, sean hombres o mujeres quienes se desenvuelven en los campos destinados estructuralmente al desenvolvimiento del género masculino, obtienen los beneficios que genera dicho campo y, al mismo tiempo, independiente del sexo, quienes se desenvuelven en campos feminizados relacionados con la atención y el cuidado de personas y en actividades domésticas se ven afectados por la desvaloración social y económica de dichos campos (Izquierdo, 2007).

Alejandra afirma que siempre ha sido muy deportista y su línea era ocuparse en el campo del deporte, y al momento de elegir una carrera profesional la educación física era una alternativa, pero finalmente eligió la ingeniería comercial. (E02m-ins:01).

Así entonces, mujeres que habiendo escogido profesiones “masculinas” se han “devuelto” al campo de las actividades ocupacionales “femeninas”, dentro del cual se sitúa la enseñanza del yoga, han renunciado a la ruta de la masculinización a por el éxito laboral, deslegitimando así también la conceptualización normalizada del éxito capitalista. Respecto de su experiencia en el campo de la ingeniería comercial Alejandra afirma:

*(...) en realidad la carrera no me gustó, y trabajé y no me gustó en lo que trabajé, trabajé ocho años, y obviamente si no me gustaba lo que estudiaba, era esperable que no me gustara en lo que iba a trabajar, podía haber una posibilidad pero no me gustó, así que empecé a buscar otras alternativas (...)* (E02m-ins:01).

Luego, cuando cuenta que en dicha búsqueda transitó por otras disciplinas físicas como el instructorado en step y aeróbica, terapias complementarias como reiki y flores de bach, todos campos feminizados, antes de “encontrar” el yoga y quedarse ahí, ella afirma: “me sentía que al menos estaba en el lugar y en el momento correcto de lo que quería hacer.”. (E02m-ins:01-03). Esto es, la masculinización definitivamente no le iba bien.

En el caso de María Paz, desmotivada con su trabajo de arquitecta y sin mucha experiencia en la práctica de yoga, decidió realizar el curso de instructores/as paralelamente a su trabajo:

*Bueno pasó ese año, yo estudiaba de noche, siete y media de la tarde, porque trabajaba en una oficina de arquitectura. La verdad es que la oficina no me llenaba mucho, los proyectos no estaban tan interesantes, y en un momento dije, ¿sabis? no quiero trabajar más en esta cuestión, logré juntar plata pa' pagar el curso, logré ahorrar un poco pa' poder vivir y me fui, cara dura.* (E08m-ins:12).

Al parecer, tampoco le va bien la masculinización a Carla, quien opta por el instructorado de yoga en su rol de madre proveedora, como complemento a su incipiente y precario emprendimiento: una “lucha” feminizada por la subsistencia.

La trayectoria ocupacional de María Paz (Apartado 10.2.1) ostenta inversión, esfuerzo, gestión, habilidad, logro, y ella la relata con un evidente sentimiento de suficiencia, percepción de satisfacción y éxito, “a pesar” del yoga. Su discurso refleja la tensión entre la irreverencia del yoga y el logro capitalista, esto es, una lectura que dice “he renunciado a la masculinización en mi trayectoria profesional, sin embargo, sigo siendo una súper woman”.

El discurso de María Paz es un reflejo aumentado del discurso del 85,3% de mujeres que respondió el test Moldes, el que da cuenta de un autoconcepto muy coherente con la idea de la “súper woman”: autoeficacia, autopotenciación, operatividad, en definitiva, un fortalecido reconocimiento de la potencia del Yo (Anexo 14).

Congruentemente con ello, hombres que han escogido el yoga como ocupación, como es el caso de Andrés y Jorge, han transgredido la exigencia de situarse estructural e identitariamente en el rol del “hombre ganador de pan”, renunciando al campo “masculino”, esto es, el campo de la producción y la prosperidad económica, para trasladarse al campo de lo femenino contra todo pronóstico de comportamiento normativo, quebrantando así el estatuto de la estructura ocupacional sexista. No es extraño entonces que los hombres tengan una tendencia cognitiva significativamente más marcada que las mujeres, a percibir hostilidad en el entorno. Así también, el discurso expresado en los datos cuantitativos muestra una mayor disposición de los hombres a implicarse con la realidad, tienden más que las mujeres a involucrarse emocional y conductualmente, lo que tampoco es de extrañar considerando que la feminización masculina es una desviación social desde la mirada dominante y, por tanto, su ocurrencia requiere dicha capacidad implicativa o “valentía” por parte de los sujetos, mientras que la masculinización femenina o el retorno de la mujer de lo masculino a lo femenino puede ser, en cualquier caso, una práctica aceptada, hasta aplaudida (Anexo 14, apartado 1).

Andrés se identifica primordialmente como instructor de yoga, sin embargo, tiene estudios superiores anteriores en Inglaterra, donde vivió su niñez y juventud. En Londres se desempeñó laboralmente como Policía, y posteriormente, en su llegada a Chile, levantó su emprendimiento en el rubro del entretenimiento nocturno, más tarde dio clases de inglés, ejerció su profesión universitaria por dos años en una empresa de informática, luego se especializó como instructor de ciclismo de sala (spinning) y se dedicó a dar clases en esa especialidad por un período de tiempo. En definitiva, Andrés transitó en una búsqueda similar a la que relata Alejandra, de una ocupación a otra, entre lo masculino y lo femenino, y finalmente decidió dedicarse exclusivamente a la enseñanza del yoga.

Después de un año practicando como alumno en Yoga a Luka decidió realizar el curso de instructores/as, mientras trabajaba dando clases en otras disciplinas: “ahí trabajando entre clases de spinning e inglés, porque me daban los horarios libres pa’ ir a las prácticas y para estudiar, y ahí andaba medio pobretón.” (E01h-ins:157).

Actualmente, Andrés da clases en la ACY y en otros centros de yoga, y tiene un contrato estable con una Municipalidad en la zona sur de Santiago. Además, está realizando

un curso de especialización en yoga para niños, en la misma ACY. Para él, el yoga constituye un eje central en su proyecto de vida:

*Pr: ¿Qué es lo más importante en tu vida?*

*Re: En este momento, seguir mejorándome como profesor de yoga. (E01h-ins:293-294).*

En el contexto de una búsqueda ocupacional, los sujetos estudiados han significado el instructorado de yoga, por una parte, como una alternativa laboral, sin embargo, no se reduce a una opción ocupacional sino que además es un proyecto que satisface una necesidad de volcar el rumbo vital.

Este fenómeno de “traslación antinatural” de los hombres desde el campo de lo masculino a lo femenino, y el “acto insurgente” de las mujeres de volver a lo femenino una vez que “por fin”, y tras un esfuerzo casi incomprendido, se ve que han logrado el “acceso igualitario” al campo de lo masculino, constituye un acto de resignificación de las posiciones relacionales de hombres y mujeres. Lo que expresan los sujetos al escoger el instructorado de yoga como desenlace de su devenir en una trayectoria profesional y ocupacional sexista que se impone en su “línea biográfica”, es el cuestionamiento de aquello que está determinado, es la desnaturalización de la estructura de roles de género.

De esa forma el sujeto social yogui entra en el dominio de lo humano, esto es, da juego a su naturaleza reguladora de la estructura social, reconoce el carácter controlable de su existencia, transforma el dato en suceso, pasa del realismo a la realización, al área “donde los procesos y las intenciones son tan importantes como los resultados”, esto es, no se está concentrado o concentrada en reivindicar la lucha por la igualdad sino que se está haciendo las cosas de manera igualitaria, porque la igualdad es el resultado de un proceso, el cual es la vida misma (Izquierdo, 1998:17). Por cierto, a este tipo de conciencia crítica, la conciencia de la realización, se asemeja con lo que los y las yoguis denominan pensamiento sátvico, aquel que intentan desarrollar, “un nivel de conciencia más elevado, que está más cerca de la espiritualidad” (E04h-exp:F).

Entonces volvemos a retomar el cuestionamiento ya planteado un par de veces en apartados anteriores, para por fin intentar darle réplica. ¿Cómo es que en el marco de rígidos mecanismos de mercado, racionalizados y estandarizados, dentro de los cuales emerge la

industria del yoga, surge un sujeto social capaz de producir zonas divergentes de significado y sobrellevar procesos de cambio social?

Cuando los sujetos yogui, influenciados por las formas de significación de la realidad que han aprendido en su acercamiento con el yoga, el budismo, la filosofía y las formas religiosas de la cultura hindú, comienzan a modificar sus hábitos de consumo, sus formas estéticas y simbólicas de expresión, sus aficiones y preferencias, su discurso y su lenguaje, están manifestando la gestación de un “mundo mental” que toma forma intersubjetiva, esto es, se va constituyendo como subjetividad colectiva en la que aparecen zonas divergentes de significado, universos simbólicos “marginales” que se sitúan al límite de normalidad hegemónica de los patrones estructurales, sin embargo, aparentemente sólo logran “desviar la atención de la realidad de la vida cotidiana” y posicionarse en ella como prácticas alternativas.

La realidad de la vida cotidiana, esto es, la práctica de yoga gestada en una zona de significado hegemónica como es el mercado, “retiene la preeminencia” de los patrones estructurales, aun cuando existen prácticas y elementos simbólicos que se encuentran en una zona limitada de significado (hábitos de transporte, alimentación, vestuario y acicalamiento, ocio, lenguaje y consumo). La práctica de yoga no constituye un problema en la realidad de la vida cotidiana hasta que deja de retener dicha preeminencia, y esto ocurre cuando se transgreden las normas de la estructura de los roles de género de la sociedad sexista.

Esto es, cuando un sujeto se interna en el universo simbólico del yoga institucionalizado y desarrolla un “mundo mental” yogui, y consecuentemente con ello modifica sus formas de representación social de la realidad y prácticas cotidianas, aún puede “volver a la realidad”, es decir, permanecer en el universo simbólico hegemónico, que le ofrece integración y pertenencia “sin más”, en cuanto el sujeto posee elementos simbólicos también hegemónicos –capitales, como el título profesional-, y en cuanto no se ha escapado de los márgenes significativos de dicho universo dominante: el discurso de sujeto operativo, optimista y empoderado que evidencian los resultados del test Moldes está nítidamente construido desde la figura del “individuo moderno”.

Sin embargo, cuando siendo hombre se traslada a la zona de significación femenina o siendo mujer intenta conducir su trayectoria profesional desde lo femenino a lo masculino y luego desde lo masculino a lo femenino, apropiándose de su devenir en la estructura de

relaciones de género, adoptando un rol ampliamente activo, cuando en lo normativo la pasividad define su feminidad, entonces el sujeto ha traspasado los límites de la zona de significación hegemónica, esto es, se ha constituido como un sujeto social contra-hegemónico y eventualmente, ha iniciado procesos de cambio social alternativos.

Carlos, Eduardo y César poseen ocupaciones masculinas, recordemos que Carlos es ingeniero y se ocupa en el campo de los negocios tecnológicos, Eduardo también se desenvuelve en el campo de las tecnologías y César es estudiante de doctorado en el campo de la biología y ha obtenido una beca, es decir, el sistema social le incentiva su trayectoria porque ésta se mantiene en la “ruta del éxito”, los tres son practicantes comunes, es decir, no instructores, están insertos en el mundo del yoga, y como hemos visto en apartados anteriores, han desarrollado un “mundo mental” yogui, se han internado en una zona límite de significado, pero su posición adecuada a la estructura ocupacional sexista los mantiene dentro del universo simbólico dominante: son hombres “ganadores de pan”.

En la misma línea transitan Carla, Bernarda, Sonia y Manuela, practicantes comunes, más o menos inmersas en el universo simbólico del yoga. Todas ellas desempeñan roles ocupacionales femeninos: emprendimiento precario, empleo free lance sin contrato de trabajo, asistencia telefónica y asistencia bibliográfica. Además, Carla ha escogido el instructorado de yoga como ocupación complementaria a su emprendimiento, para poder darle mejores condiciones de vida a su hija, es decir, todas se mantienen en la “ruta de la ama de casa”, no obstante su integración en el mercado laboral. En esta ruta se mantiene también Alicia, que siendo instructora de yoga no posee ninguna profesión anterior masculinizada.

Todos y todas ellas tienen la *chance* de “volver a la realidad”, en términos simbólicos, pueden volver a vestirse con camiseta Adidas y conducir un automóvil del año, sea en calidad de ganador de pan o de ama de casa, esto es, sus elecciones profesionales no han transgredido el orden social establecido para hombres y mujeres en el mercado ocupacional. En cambio el caso de Andrés es ampliamente insurgente porque al escoger el instructorado de yoga como ocupación principal ha renunciado a su rol de ganador de pan.

Resulta aclarador el contraste que produce el caso de Rodolfo, quien escogió el yoga como profesión siendo muy joven, es decir, desdeñó la ruta del ganador de pan, sin embargo, condujo su trayectoria ocupacional en esa dirección a costa del yoga. Actualmente no sólo es



instructor de yoga sino también es empresario del yoga, y como tal se ha “enrielado” en la ruta del ganador de pan, el hombre productivo, operativo, optimizador y económicamente próspero, aquel que reflejan los resultados del test Moldes. Rodolfo decidió “ingresar a la realidad de la vida cotidiana” con el yoga bajo el brazo, su principal capital de inversión.

El autoconcepto del sujeto social yogui manifestado en su perfil cognitivo es un reflejo de su permanencia en áreas de significación hegemónicas, esto es, el modo como ellos y ellas se paran frente a la realidad: el sujeto operativo, con orientación al logro, positivo, optimista, que sabe luchar y salir de la adversidad, el sujeto resiliente, potente, que optimiza las vivencias y sus efectos, mejora los errores, prevé lo que está por venir, rentabiliza, realza el propio potencial y transforma los inconvenientes en ventajas y lo negativo en positivo. (Hernández-Guanir, 2010) es coherente con el perfil del sujeto exitoso en el sistema capitalista, el productor eficiente y eficaz, el ganador de pan.

En definitiva, el “mundo mental” del sujeto yogui, no obstante todo su “aparataje” divergente, contribuye también a las paradojas del yoga.

Con todo, la elección del yoga como ocupación es un elemento concordante con la realidad hegemónica de la vida cotidiana únicamente en cuanto existe la ACY y los centros de Yoga a Luka en donde el instructorado se manifiesta normativamente, dentro de un contexto de mercado legitimado y valorado, que comporta la conciliación e integración armónica del sujeto instructor/a con la estructura de mercado laboral y social. Sin embargo, al mismo tiempo, el yoga es una manifestación de un proceso de objetivación de la subjetividad colectiva, y proclama la intencionalidad del sujeto social de romper con la forma como se organiza la división del trabajo entre hombres y mujeres, entonces expresa la desavenencia con la estructura dominante de roles de género y se transforma en una práctica contra-hegemónica.

En la medida que la realidad de la vida cotidiana está llena y se constituye de objetivaciones como ésta, entonces esta es la manera como el sujeto social produce procesos de cambio alternativos (Berger y Luckmann, 2001).

La paradoja cultural radica entonces en la existencia de zonas de significación divergente que emergen de la confluencia de mecanismos de mercado objetivados en

instituciones de educación y trabajo, como son la ACY y los centros de práctica Yoga a Luka, y elementos culturales importados de Oriente que se instalan en el mercado en forma de capitales simbólicos y sociales inspirando códigos y elementos de significación de los cuales brotan subjetividades colectivas y junto con ellas, procesos de quiebre de los patrones hegemónicos de la estructura sexista de relaciones ocupacionales y sociales.

### 12.3 YOGA, PROCESOS DE CAMBIO SOCIAL ALTERNATIVOS

Para que exista un sujeto social debe producirse una experiencia compartida acompañada de sentido compartido, esto es, debe haber una articulación de subjetividades. Es en la praxis, en la experiencia vital, en donde se produce sentido. Luego, la experiencia yogui es aquello que articula las subjetividades. La vivencia y los sentidos comunes de los y los practicantes en el campo yogui son cruciales en la concepción del sujeto social, en cuanto emerge una subjetividad colectiva, no obstante el sujeto social yogui no desarrolla una conciencia de actor social diferenciado y antagónico.

El sujeto yogui lo es también, en cuanto posee una condición socio-histórica que lo identifica, un contexto socio-político y un modelo social-familiar en el que fue socializado; una red de relaciones sociales provenientes de sus espacios institucionales y campos de interacción social, una trama de principios, valores, creencias y representaciones expresados en pautas de interacción, actitudes y disposiciones psicosociales; y una trayectoria de relaciones y redes personales forjadas en dichos contextos socio-históricos que decantan, devienen y se proyectan en nuestro objeto de análisis, nuestro sujeto social.

Esto es, el sujeto social yogui en Chile se ha constituido en el devenir de su historia social, política y cultural: golpe de Estado, dictadura, represión, violencia, machismo, discriminación, desarticulación social, capitalismo exacerbado, individualismo, deshumanización de las relaciones sociales; y se han producido con ello sus características psíquicas y su propensión contra-hegemónica. Con todo, el sujeto social yogui es producto de su propio devenir.

No hay sujetos a priori. Los sujetos se constituyen (o mejor dicho, se autoconstituyen) como tales sujetos en el proceso mismo de la transformación social, cuyo primer paso es

disponerse a emprenderla. Es decir, que el ser sujeto no es una condición anterior al proceso de transformación; es en el proceso mismo que se revela esa condición de sujeto, latente -en estado potencial- en los oprimidos (Rauber, 2004:2).

Es un movimiento social “alternativo” en cuanto existe un concepto dominante de movimiento social, creado y definido dentro del orden social capitalista. Es alternativo cuando se diferencia de los movimientos sociales tradicionales, creados a partir de la experiencia política, cuyos logros son más bien metas contabilizables, medibles, y existen en función de los problemas y opresiones propias del sistema capitalista, reproduciendo así una forma de revolución capitalista y, por tanto, estática, tautológica, ineficaz, desde el punto de vista del cambio social.

Para Rauber (2004) la constitución de un sujeto social va más allá de la confluencia cuantitativa de actores y sus luchas reivindicativas:

Supone, en primer lugar, ampliar los contenidos de tales luchas y, en segundo, ampliar las dimensiones de las mismas, orientando el cuestionamiento social hacia los fundamentos mismos del sistema de dominación del capital, y planteando este cuestionamiento de un modo positivo, es decir, conformando un proyecto alternativo (p.26-27).

El sujeto yogui conlleva un cuestionamiento social en su práctica de yoga, en cuanto ésta significa un mecanismo para enfrentar el malestar de la vida cotidiana, especialmente las condiciones laborales, el individualismo, la discriminación, el “ego”, la presión, el estrés, etc. Así lo manifiesta Manuela cuando dice que “nos enseñaron a estudiar para ganar plata”. Es también un cuestionamiento en cuanto comporta una filosofía plasmada en un discurso y en ciertas formas de vida religiosa, y confluye con un proyecto y un modo de vida que constituye, en sí mismo, una propuesta social. Así lo representan los sujetos entrevistados cuando comentan sus hábitos de consumo, formas de alimentación, transporte y, en general, perspectivas éticas y formas estéticas de expresión, mediante las cuales las y los yoguis pretenden “proyectar algo distinto”.

Un movimiento tradicional efectúa acción colectiva reivindicativa, su proyecto no se sostiene ni ejecuta en la vida cotidiana, no se emprende día a día “en el campo de juego”, sino

que se orienta reivindicativamente hacia el Estado o directamente hacia un otro institucional. Para la teoría convencional de los movimientos sociales, estos lo son en cuanto existe un objeto de transformación –la educación, por ejemplo-, y una contraparte antagónica a quien se le plantea la demanda de transformación –el Estado-, es decir, existe un conflicto y una expectativa de resolución externa al movimiento social.

El movimiento social tradicional no es una acción transformadora en sí misma, el sujeto social que le da cuerpo no es en sí mismo un sujeto transformador, de hecho, no alcanza incluso a ser un sujeto social, y el cambio social depende del propio funcionamiento del macro-orden económico-político-social, y no de la micro-creación de prácticas sociales, cuya génesis está en la construcción simbólica, la constitución de una subjetividad colectiva, nítidamente comprendida y compartida, de la cual emerge la acción cotidiana, la praxis.

Siguiendo a Zemelman (2010), se trataría de movimientos cuyo motor son factores externos, esto es, ideologías, exigencias políticas que alteran el sentido interno del movimiento. No existe en el movimiento tradicional un evidente “sentido alternativo” sino un “sentido reivindicativo”, no es un movimiento empíricamente portador de prácticas congruentes con determinadas visiones del mundo social o en torno a una nueva concepción de sociedad, sino más bien congruentes con un sentido clientelista cuyas prácticas son coherentes con representaciones y programas políticos, generalmente con sentido cortoplacista o electoral, para el autor, inhibitorias, y que toman forma de lucha: la lucha por la educación, la lucha por la democracia, la lucha por los trabajadores, la lucha por los derechos. Sin embargo, ¿qué hay después del objetivo cumplido? ¿Qué será lo que mueve al movimiento cuando las demandas estén satisfechas externamente, siendo que su propio sentido era demandante?

La cuestión que subyace remite a la conformación de la capacidad de construcción que no se puede separar de la amplitud del despliegue, pues si el despliegue está restringido a determinadas situaciones sociales nunca tendrá la fuerza de un eventual sujeto. (Zemelman, 2010:361).

Siguiendo a Rauber, no se produce la “construcción de poder desde abajo”, por ejemplo, desde la escuela, el profesorado, el estudiantado, la academia, el aula, en cuanto actores propositivos, actuantes, en movimiento, en funcionamiento cotidiano, articulados en base a

una subjetividad colectiva y activos en un proceso de construcción social mediante la praxis, que va más allá de la reivindicación y la demanda social. En definitiva, no es un proceso empíricamente contra-hegemónico, es decir, desde las prácticas, la vida cotidiana, articulador de diferencias antagónicas, zonas limitadas de significado (Berger y Luckmann, 2001) como lo es la acción colectiva que emprende el sujeto yogui.

La transformación de la sociedad es un proceso múltiple e integral, propositivo, innovador, vanguardista, que involucra tanto lo macro como lo micro, el individuo y el colectivo, lo objetivo y lo subjetivo, es permanente, y no se acaba cuando el sujeto reivindicativo, opositor al sistema dominante, toma el poder. “No se producirá nunca transformación social alguna, estable y duradera, si no es a partir de la transformación cotidiana, radical e integral de los hombres y las mujeres que la integran.” (Rauber, 2004:2) Esto es, un nuevo movimiento social va tras un “mundo nuevo” e implica nuevos actores/sujetos sociales, nuevos proyectos sociales y nuevas prácticas sociales.

El yoga, en definitiva, es un modo de constitución de un sujeto social cuya contra-hegemonía se concibe ante todo en una mentalidad, una conciencia colectiva, subjetividades compartidas, y luego, se posiciona desde abajo, esto es, desde lo cotidiano, lo subjetivo, lo individual, lo micro, para construir un movimiento no meramente reivindicativo sino propositivo y activo, factible desde la acción cotidiana, desde la praxis. El sujeto yogui se mueve en el “mundo de las necesidades” y no en el “mundo de las demandas”.

Se trata de un proceso de cambio social sostenido en el fenómeno del yoga, que inspira una “actitud ante la vida” basada en significados, valoraciones y motivos de encuentro colectivo. Se trata de “la creación y construcción de nuevos parámetros histórico-culturales de pensamiento, organización y funcionamiento metabólico socio-natural, y la búsqueda de caminos para la puesta en común de una plataforma teórico-práctica de construcción colectiva de ese ansiado y necesario mundo diferente” (Rauber, 2004:6), esto es, la construcción, apropiación y legitimación de modos de vida cotidiana alternativos al modo de vida capitalista.

No es necesariamente un movimiento de género y no es un movimiento de clase, no obstante es un fenómeno protagonizado por mujeres de clase media. No emerge consciente, discursiva y funcionalmente en relación a la opresión de las mujeres, sin embargo, emerge *por*

la opresión de las mujeres y *por* el malestar de la desigualdad. No es un movimiento representativo y reivindicativo, es participativo a cabalidad.

Cuando un individuo decide “dedicarse al yoga”, esto es, incorporarse al mercado laboral del yoga, introducirse en una cadena de producción de conocimientos y habilidades específicas para obtener los medios para producir una mercancía, llamada yoga, la cual se ha transformado en su medio de subsistencia en cuanto constituye su fuerza laboral, la cual vende a un capitalista que le paga con una remuneración y que, a su vez, intercambia dicha mercancía por dinero, haciéndose de capital, entonces, este individuo ha decidido ser una mercancía dentro del mercado del yoga.

El practicante de yoga, y particularmente, el instructor o instructora de yoga no ha tomado conciencia de su lugar en el modo de producción, de su condición de mercancía, no se agrupa en gremios o sindicatos, básicamente porque no se encuentra en una actitud defensiva, reivindicativa, reformista. No obstante posee un componente identitario y sentido de pertenencia, no se identifica a sí mismo como un sujeto colectivo social, esto es, consciente de un objetivo colectivo social, de su rol transformador, más allá de su propia lucha por la supervivencia y la transformación de la propia realidad.

¿Por qué hablamos entonces del sujeto social yogui? Por la relevancia de la subjetividad colectiva. El sujeto social yogui posee autoconciencia crítica-intersubjetiva, que ha emergido de la propia experiencia de vida compartida en un entorno socio-histórico común (Rauber, 2004).

Así, la capacidad de transformación del sujeto yogui se despliega en una relación dialéctica, conflictiva entre su propia praxis y la relación con la realidad material en la que está inserto. Entonces ¿Cómo se enfrenta el sujeto social yogui al orden social establecido y dominante del cual forma parte, y cómo introduce en él su negación dialéctica a través de la praxis? ¿Cómo podría un sujeto social sin consciencia de sí y carente de “espíritu” reivindicativo contrariar la hegemonía de la estructura social sostenida por un conjunto de sistemas institucionales que regulan los distintos campos en los que se ejecutan las prácticas? (Cuellar y Durand Ponte, 1989, citados por Retamozo, 2009).

La participación en el mercado del yoga, en cuanto cliente demandante de yoga, en

cuanto estudiante demandante de conocimiento específico, o en cuanto instructor, instructora, trabajador, trabajadora, vendedor, vendedora de su fuerza de trabajo, produce el espacio simbólico para una propuesta social alternativa, construye el campo social en el cual se gesta y ejecuta dicha propuesta.

No es que el sujeto yogui sea la panacea del cambio social, la línea de frente al progreso y el desarrollo humano, el conductor de la socio-transformación. En realidad, el cambio social posee diversos planos y formas de manifestación, diferentes mecanismos constitutivos de la subjetividad colectiva, el yoga es uno de ellos: “De alguna manera se corresponde con el desarrollo humano en tanto constante ampliación de la subjetividad como fuerza modeladora de la sociedad.” (Zemelman, 2010:363).

En definitiva, el sujeto social yogui es tal bajo un nuevo paradigma sobre movimientos sociales, articulados prominentemente a través de una subjetividad colectiva y el “mundo cotidiano”, la transformación “desde abajo”, la voluntad y determinación de hacer una transformación en sus vidas individuales, sin la consciencia de estar constituyendo, con eso, un sujeto colectivo; carente de consciencia de sí, como requiriera el paradigma tradicional marxista, sin embargo, poseedor de la praxis, la socio-génesis y la psico-génesis de la transformación social.

Desde una perspectiva marxista convencional de los movimientos sociales, y desde la mirada de la estructura sexista de roles de género, el sujeto yogui resulta inofensivo para pretensiones de cambio social, porque es femenino, conlleva “cosas femeninas”: estéticas, domésticas, espirituales, y carece de organización política y consciencia reformista, porque no es consciente de sus objetivos socio-históricos, porque no es un sujeto revolucionario y discursivamente antagónico. Sin embargo, es un sujeto que posee elementos fundamentales para su auto-constitución, subjetividad colectiva y praxis, precisamente aquello de lo cual carecen muchos movimientos tradicionales.

El análisis del fenómeno del yoga como un “brote” de movimiento social, no intenta crear una nueva dualidad sociológica en tensión en relación al concepto, -movimiento tradicional/nuevo movimiento social- sino de la visualización de nuevas formas paradigmáticas de concebir el cambio social, más o menos efectivas, no lo sabemos porque estamos en el acontecer, en la “mismísima” construcción social de la realidad, cristalizando

los procesos alternativos plasmados en estilos de vida cotidiana que apuestan por lo micro-social: la calidad de vida, el bienestar y la salud, modos y conceptualizaciones que en sí mismos constituyen una crítica al sistema capitalista, desde la proposición, la diferencia, la alternativa. Una crítica a la forma cómo se establecen las relaciones sociales, a los fundamentos del capitalismo, a la estructura capitalista, pero no desde el discurso sino desde la acción, “desde abajo”, de nuevo, desde la praxis.

La construcción teórica del sujeto social yogui tiene relevancia en cuanto éste se presenta aquí como constructor de la sociedad en el marco de los procesos contemporáneos. En sintonía con Retamozo (2008), la preocupación por los sujetos sociales radica en que éstos hacen historia, por tanto, el análisis de su constitución es una puerta de entrada al análisis de los procesos de cambio social.

El sujeto social yogui es eventualmente productor de nuevas realidades en cuanto su desenvolvimiento en el campo yogui, la interacción con sus códigos y significados, la reconstitución de sus redes personales, la reconfiguración de su subjetividad y la construcción de sentidos van produciendo situaciones de ruptura de sus patrones cotidianos, a saber, la forma de ganarse la vida, alimentarse, acicalarse, trasladarse, divertirse y tener placer, administrar el cuerpo, hacer actividad física, las creencias, conocimientos y destrezas que prefiere desarrollar, los hábitos de consumo y formas de utilizar la tecnología, en definitiva, son manifestaciones individuales de la praxis de un sujeto social.

La subjetividad colectiva expresada en formas de vida cotidiana producen un sentido colectivo creciente, productor de identidad y realidad, que llega incluso a producir cambios en los mecanismos de opresión mediante la transformación de patrones de comportamiento colectivo que son la expresión más efectiva de empoderamiento ciudadano, y no requiere de mecanismos tradicionales de movilización social para producirlo.



## CAPÍTULO 13: CONCLUSIONES

---

En esta tesis se ha identificado un sujeto social y se ha analizado su relación con el orden social, develando su grado de constitución en cuanto sujeto transformador, esto es, en qué medida las prácticas del sujeto yogui rompen con la reproducción del orden social impuesto por las presiones de las estructuras, es decir, se transforma en praxis, abriendo espacios para resistir, intervenir, transformar.

La práctica de yoga y, en consecuencia, la integración e identificación de sujetos dentro de un campo social en el que se internalizan códigos y formas de vida cotidiana, tal como lo hemos analizado a lo largo de los resultados, constituye la manera de apropiación y elaboración de sentidos comunes que estos manifiestan en los distintos ámbitos de vida que abarcan: el trabajo, la vida social, el arte, el deporte y la actividad física, la cocina y la alimentación, el consumo, las interacciones, cuerpo, relaciones humanas y redes personales.

El sujeto social yogui, en cuanto actor protagónico de nuevas formas de expresión social, impulsor, eventualmente, de nuevas formas de movilización social, lo es en cuanto sus decisiones de trayectoria personal, sus prácticas y su vida cotidiana constituyen una lucha, aunque inconsciente, por alterar la hegemonía de la cultura capitalista patriarcal, en palabras weberianas, una lucha por perturbar el espíritu del capitalismo, articulando diferencias antagónicas que emergen como producto socio-histórico.

No es que el yoga sea una forma de movilización social en sí misma, sabemos que el yoga es una filosofía, un concepto, un método, una forma de vida religiosa proveniente del hinduismo, sin embargo, en Occidente adquiere una forma contra-hegemónica porque se solapa con el orden capitalista neoliberal globalizado y sus fenómenos políticos, sociales, económicos y culturales.

Esto es, a partir del mismo orden social brota la construcción de fenómenos sociales contra-hegemónicos. El fenómeno social del yoga emerge en Occidente como forma de expresión social de una propuesta alternativa porque así lo canalizan las condiciones socio-históricas de las sociedades modernas, y no al revés, esto es, el fenómeno del yoga no toma

forma de sujeto social antes de desarrollarse en una sociedad que así lo construyó porque así lo necesitó. En definitiva, el sujeto social yogui, en cuanto sujeto transformador y, el fenómeno social del yoga, en cuanto eventual o, si se quiere, insipiente movimiento social, es una construcción de la sociedad occidental en plena transformación.

Y en definitiva, ¿Qué buscan y qué encuentran las personas en la práctica de yoga que explica el incremento masivo de la participación en esta disciplina? ¿Qué motivo y significado social tiene la práctica de yoga y cómo se manifiesta?

Lo esencial radica en las necesidades del sujeto occidental de atenuar el malestar que produce la forma de vida en la sociedad moderna, y la imposibilidad de encontrar en ella mecanismos de contención –por cierto que este es el discurso del que se apropia el mercado para vender el yoga-, en cuanto todos ellos están cultural y socialmente encapsulados en una estructura de relaciones sociales de dominación y competencia, sostenidas por sistemas de mercado desregulados que producen apremio, coacción y violencia.

El fenómeno del yoga en Occidente y, particularmente en Chile, es un “intento social” inspirado por el cansancio, el malestar y la desesperanza, probablemente por la desesperación social. Nace a partir de un sentimiento de abandono, –es un fenómeno psíquico-, brota por la negligencia del sistema social: por el fracaso de la representatividad democrática, por la “drogadicción” de la clase política, la impotencia del Estado, la violencia de las empresas, la traición de los medios, la terquedad de la Iglesia, la ciudadanía inerte y la humanidad desespirtualizada. Se trata de un llamado de socorro del individuo desamparado que encuentra una “mano amiga” en el sentimiento oceánico que le proporciona la práctica de yoga, y junto con ello, encuentra amparo y alivio en un espacio simbólico que le devuelve la identidad y pertenencia perdida, no podía ser sino en un sistema religioso.

Se trata de un proceso que experimenta el sujeto yogui en cuanto tal, un proceso de empoderamiento colectivo, de hacerse protagonista en la sociedad capitalista patriarcal, en contra de la sociedad capitalista patriarcal. Se trata de un proceso de creación de significados divergentes, antagónicos, inspiradores de procesos de cambio alternativos, contra-hegemónicos, contra-culturales al capitalismo patriarcal, cuyo “formato” emerge y se modela en la sociedad capitalista patriarcal, sin embargo, su contenido teórico/práctico, su “motor ideológico” es importado.

De acuerdo con Rauber (2004), diríamos que se trata de un proyecto social, aunque fragmentado, insipiente, inacabado, que contribuye al modelamiento de la lucha por la emancipación humana, asumiéndola como un proceso radical, desde adentro, integral, omnipresente y permanente.

En definitiva, la explicación al fenómeno del yoga en Occidente es psíquica, religiosa, filosófica, cultural, pero también se explica en su mercantilización. Los mecanismos de mercado legitiman la práctica de yoga en cuanto la definen como un bien de consumo –no hay que olvidar que en las sociedades capitalistas si no se paga no tiene valor-. Así, el yoga se transforma en un producto deseado, publicitado, adquiere significado, se posiciona en la vida cotidiana, toma sentido colectivo, y esto es lo que determina su masificación. Toda esta multiplicidad de significaciones y prácticas, códigos y sentidos, en definitiva, el sujeto social yogui, emerge en un contexto de mercado, legitimado e incentivado por el mercado, institucionalizado en mecanismos de mercado.

Con todo, nuestro sujeto social, que le da forma, nombre, género e identidad al fenómeno del yoga en Chile, se constituye a partir de una serie de paradojas que lo sostienen y lo consienten. Su misma configuración psíquica contrastada con sus prácticas sociales es una contradicción: el cuerpo del sujeto yogui es un instrumento para conseguir empleo, para entrenar la mente y para alcanzar la iluminación. Es una expresión de la efectividad y eficacia del sujeto yogui, es entonces una expresión del discurso dominante en su visión de mundo, y también por medio del cuerpo construye una realidad personal y social rupturista con la estructura dominante de roles de género.

¿Sería el yoga una práctica masiva si no fuera una mercancía? ¿Lo sería si no fuera una “efectiva y barata manera de quitarse el estrés”? ¿Sería el yoga masivo si no fuera por el malestar de las mujeres, por una estructura sexista y opresora? ¿Lo sería si no “sirviera para algo”, esto es, si no fuera un capital? ¿Sería masivo si no fuera hindú, es decir, diferente?

En Occidente todo es mercancía y conlleva una inversión, y si no lo es no se masifica, no se institucionaliza, no se legitima y no se valora. El trabajo, la educación, la actividad física, la alimentación, la religión, la salud, la tecnología, el amor, el matrimonio, el sexo, las relaciones sociales son capitales, ¿cómo podría no serlo el yoga?

Entonces, si se trata de construir el cambio social “desde adentro”, ¿Por qué el yoga es un fenómeno social contra-hegemónico y no lo es cualquier otra práctica sostenida por mecanismos de mercado y espacios simbólicos de construcción social de la realidad, como el mercado matrimonial, el fútbol, la educación o el trabajo?

La respuesta está en la paradoja cultural, esto es, ninguno de los anteriores trae consigo lo que el yoga conlleva por ser una práctica importada de un modelo sociocultural oriental, una visión de mundo radicalmente diferente a la cultura dominante en Occidente y, particularmente en Chile. En el pensamiento de la India, el budismo, las formas religiosas y la filosofía hindú se encuentra el componente psíquico y religioso que proporciona amparo al individuo occidental desesperado. Le permite desapegarse del mundo exterior y reencontrarse con su narcisismo primario, con la felicidad de no saber que hay un mundo fuera de sí mismo, un juego en el que sólo se puede ser feliz si se es ganador, al que no se puede renunciar sino sólo seguir jugando. El yoga le da al individuo una “sensación” de estar “fuera de juego” y aun así no estar desamparado, le da la posibilidad de realizar su propio “juego interior”, de ser un sujeto y no un individuo. El yoga le da sentido a la vida de los sujetos, esto es, les da religión.

Mientras una práctica social, más o menos conciliada con el modelo sociocultural dominante, prescindiera del componente psíquico, capaz de evitarle al individuo el sufrimiento que le produce el apego social, y proporcionarle fuentes intrínsecas de felicidad, alejamiento psicológico del sistema social que lo ha abandonado, y que a la vez satisfaga la arraigada necesidad de pertenecer a él, preservará la incapacidad de contención que requiere el sujeto moderno occidental para producir nuevas prácticas, divergentes, alternativas, contra-hegemónicas, pero en la comodidad de su ser, en la felicidad de su alma.

En definitiva, en un escenario social en el que la vida humana se vuelve adversa y la resiliencia prácticamente una herramienta de sobrevivencia, la sociedad parece omnipotente y el individuo un dato, el cambio social parece una labor que corresponde efectuar a “otros/as” y no a “nosotros/as”, sin embargo, tenemos la sensación de que así como ocurren las revoluciones científicas de Thomas Kuhn, aparecen las paradojas.

## REFLEXIONES FINALES

En 1957, en una remota conferencia en la Universidad Nacional Autónoma de México, D.T Suzuki, filósofo japonés promotor del budismo zen en Occidente, daba una conferencia a la que asistía Erich Fromm, quien inspirado por el sentido que tomaban las ideas en su mente, relata a través de un paralelismo la diferencia entre el pensamiento de Oriente y Occidente. Dos sujetos, uno oriental y uno occidental, cada uno por su camino, encuentran un seto con una flor. Ambos experimentan hacia la flor un sentimiento parecido, admiración, elogio y alegría. El sujeto oriental la mira con cuidado, se deleita y sigue su camino; el sujeto occidental no resiste su curiosidad y la arranca, la separa de la tierra a la que pertenece con todo y raíces, lo que significa que la flor va a morir. No le importa –dice Fromm- al parecer, su curiosidad, su deseo de apropiarse de ella y conocerla debe quedar satisfecho.

Aquello que hace la diferencia entre ambos sujetos es un sentimiento oceánico, pleno, profundo, “inconceptualizable”. La flor y el sujeto son una misma cosa, naturaleza, indiferenciables, parte de un mismo cosmos. El sujeto oriental acepta este sentimiento y lo conserva, permanece en la “subjetividad absoluta”. El sujeto occidental lo rompe y se separa de la flor, de la naturaleza, del cosmos. Esta separación del sujeto del universo lo transforma en un individuo, en un objeto que observa el mundo como un espacio ajeno lleno de objetos a los cuales debe conocer a cabalidad para dominarlos. El sujeto occidental es todo intelecto, doctrinario, siempre tiene que decir algo, abstraer, intelectualizar, tiene que salir del campo de los sentimientos al campo del entendimiento y debe sujetar la vida y el sentimiento a una serie de análisis para satisfacer el espíritu de investigación (Suzuki y Fromm, 1976)

Esta tesis es una nítida referencia de mi propio espíritu occidental, un intento por conceptualizar un fenómeno que simplemente podría experimentar, sin embargo, he sucumbido a la curiosidad y lo he investigado. Es probable que todo sujeto yogui que llegue leyendo hasta aquí también sucumba ante el impulso de arrancar la flor y apropiársela desde el intelecto, y por eso, una vez terminadas estas líneas, lo/la invito a dejar esta tesis guardada en la biblioteca y seguir practicando yoga.

Hablando de paradojas, esta tesis pretende ser una expresión de la conexión de la sociología con la sociedad, la unión de la teoría con la realidad, y no puede ser de otra manera cuando esta investigación ha significado mi propia conexión subjetiva con el “objeto”

investigado, la experimentación del yoga como el océano del cual yo misma soy una gota –el sentimiento oceánico de Freud-, y la consecuente disputa por no perder la objetividad científica.

¿Por qué el yoga? Me han preguntado incontables veces a lo largo de este tiempo de investigación, en reuniones sociales, ponencias e instancias de evaluación, pregunta que por lo general está acompañada de una expresión facial que evidencia la incertidumbre de no poder conectar una práctica tan “mística” y de “escasa notabilidad científica” con la sociología y la academia. Lo cierto es que, en cada ocasión, alcanzaba a experimentar un breve pero intenso desasosiego por no tener el dominio de la respuesta. Hoy hago una retrospectiva y tiendo a pensar que ha sido precisamente aquel sentimiento oceánico el que me ha incitado a escoger tan excéntrico objeto de estudio, en un arranque de “intuición científica”, la misma que me empujó a enviar el mail acertado, en el momento acertado, a las personas acertadas, para asegurar de esa manera, el soporte integral que requería el desafío de construir un proyecto de investigación con difusas perspectivas, comenzando por la “lucha” por posicionar el yoga como objeto sociológico. La dirección de la tesis no podía estar a cargo de alguien sin apertura intelectual y perspectiva de futuro, de otra manera se habría truncado en una infecunda pugna intelectual y científica, y habría terminado probablemente, en un lúgubre compromiso de resultado.

Es mi expectativa despertar la curiosidad sociológica por los “nuevos fenómenos sociales” hacia los cuales nuestra disciplina no ha manifestado demasiado interés, probablemente a causa -del que considero evitable- arraigo del espíritu científicista, positivista y separatista, que impide que aquellos fenómenos cuya naturaleza implica la multidimensionalidad de la mirada, se posterguen para el abordaje de las y los excéntricos.

Es posible que esta investigación produzca más preguntas que respuestas, y espero que aquello implique más acometidas. Sobretudo, creo que el yoga es una expresión social nada aislada, como ya señalé en apartados anteriores, no es la panacea del cambio social, no es una revolución capitalista ni feminista prometedora de una sociedad mejor, el fenómeno del yoga es una expresión de la creatividad con que intenta manifestarse el sujeto humano cuando parece que los modos tradicionales de construcción social dejaron de ser funcionales en la sociedad moderna. ¿Cómo se manifiesta esta creatividad en los múltiples campos de

conocimiento? ¿Qué hay de la antropología, la política, la medicina? ¿Cómo se manifiestan en otros entornos humanos estas formas creativas de construir sociedad?

Para ello, creo haber aportado un marco teórico del cual se vislumbra un objeto sociológico, el cual he incorporado a un campo conceptual que considero elemental a la hora de abordar cualquier fenómeno sociológico en nuestros días, y he aportado una genuina motivación, que espero irradiar mediante este trabajo.





- (1) Pega = Trabajo
- (2) Guagúa = Bebé
- (3) Cabro = Niño
- (4) Paro = Huelga
- (5) Lucas = Dinero
- (6) Aperrar = Hacerse cargo, responsabilizarse, tomar el riesgo
- (7) Guata = Barriga
- (8) Carrete = Fiesta
- (9) Cuático = Duro, difícil, fuerte
- (10) ¿Cachai? = ¿Entiendes?
- (11) Pencas = Desagradables
- (12) Patudo/a = Atrevido/a, que tiene mucho morro
- (13) Pisco/Cola = Bebida alcohólica típica chilena (pisco con cola)
- (14) Latoso/Lata = Letargo, desgano, falta de voluntad
- (15) Papás = Padres
- (16) Floppi = Suelto, holgado
- (17) Suche = Sirviente, empleado/a
- (18) Pechugas = Senos, tetas
- (19) Micro = Autobus (transporte público)



- ADN Radio (21 de septiembre de 2013) “Polémica causó en EEUU la inclusión del yoga en los colegios”. Noticia publicada el 21 de septiembre en [www.adnradio.cl](http://www.adnradio.cl). Revisado el 21 de septiembre en: <http://www.adnradio.cl/noticias/sociedad/polemica-causo-en-eeuu-la-inclusion-del-yoga-en-los-colegios/20130531/nota/1908219.aspx>
- Aguilar, C. y Musso, A. (2008) La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*. Vol.15, Nº1:241-258. Bogotá.
- Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*. Alianza Editorial, Madrid.
- Avia, M.D y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Alianza Editorial, Madrid
- Berger, y Luckmann, T. (2001) *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Bidart, C. y Cacciuttolo: (2009) “En busca del contenido de las redes sociales: los “motivos” de las relaciones”. *Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*. Vol. 16, pp. 178-202. España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- B.K.S Iyengar (2006) *Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali* (2° Ed.). Barcelona: Kairós.
- Boaventura de Sousa Santos (2001) “Los nuevos movimientos sociales”. *Colección Osal*, n° 5. Buenos Aires, CLACSO. Disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/osal/osal5/debates.pdf>
- Bourdieu: (1977) *Outline of a Theory of Practice*. Londres, Cambridge University Press.
- Bourdieu: (1978) “Sport and social class”. *Social Science Information*. N° 17, Pp. 819-840.
- Bourdieu: (1984) *Distinction: A social Critique of the Judgment of Taste*. Cambridge, Harvard University Press. [Edición en castellano: *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus, 1991.
- Bourdieu: (1986) “The forms of capital”, en Richardson, J. G. (ed.) *Handbook of theory and research for the sociology of education*. Nueva York: Greenwood, pp.241-258. Versión digital: <http://www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/fr/bourdieu-forms-capital.htm>
- Bourdieu: (1997) *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción*. Barcelona: Editorial Anagrama. Versión digital: <http://epistemh.pbworks.com/f/9.%2BBourdieu%2BRazones%2BPr%C3%A1cticas.pdf>
- Burt, R. S. (2003). “Structural holes and good ideas”. *American Journal of Sociology*, 108, pp 1175-1210.
- Cadwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. y Greeson, J. (2010). Developing Mindfulness in College Students Through Movement-Based Courses: Effects on Self Regulatory, Self Efficacy, Mood, Stress, and Sleep Quality. *Journal of American College Health*, 58 (5), 433-442.
- Casullo, M.M (1999) *Escala para la Evaluación del Bienestar Psicológico*. Buenos Aires: Departamento de Publicaciones de la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Calle, R. (1980) *Ananda el yogui errante*. Buenos Aires: Kier.
- Calle, R. (1999) *El gran libro del yoga*. Ediciones Urano.

- Chile Deportes (2006) La Mujer Sedentaria en Relación a la Práctica Física y Deportiva en Chile. Universidad de Chile y Gobierno de Chile. Disponible en: [http://www.ind.cl/estudios-e-investigacion/investigaciones/Documents/2012/mujer\\_sedentaria.pdf.pdf](http://www.ind.cl/estudios-e-investigacion/investigaciones/Documents/2012/mujer_sedentaria.pdf.pdf)
- Chile Deportes (2007) Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena igual o mayor a 18 años. Informe final de resultados. Gobierno de Chile. Disponible en: <http://www.ind.cl/Documents/Seminario%20Chile%2010/Hacia-Politica-Deportiva/Encuesta%20Nacional%20de%20Habitos%202006.pdf>
- Deepak Chopra (2005) *Energía sin límites*. Barcelona: Ediciones B.S.A
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Ed. Gedisa.
- Cohen, A. (1982) "Belonging: the experience of cultura". En: Cohen, A. *Belonging: Identity and Social Organization in British Rural Cultures*. Manchester University Press.
- Coleman, J. S. (1988) "Social capital in the creation of human capital", *American Journal of Sociology*, vol. 94, pp.895-920. Versión digital disponible en: <http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fciteseerx.ist.psu.edu%2Fviewdoc%2Fdownload%3Fdoi%3D10.1.1.208.1462%26rep%3Drepl%26type%3Dpdf&ei=zyZTUP3JLomChQearYHYDg&usq=AFQjCNGqmleaIE9N8o50Gn3lvydJsCIsaA>
- Cowman, S. (1993) Triangulation: a means of reconciliation in nurses research. *Journal of Advanced Nursing*. Vol. 18, N°5, Pp.788-792. Dublin City University.
- Dahlia Home, K. (2002) *Yoga*. Great Britain, Aurum Press.
- De la Fuente, A.; Franco, C.; Salvador, M. (2010) "Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales". En *Psicothema*, vol.22, n°3, pp. 369-375. Universidad de Almería. Versión digital en [www.psycothema.com](http://www.psycothema.com)
- De la Fuente, R. (2002) "El estudio de la conciencia: estado actual". En *Salud Mental*, octubre, año/vol. 25, n° 005: 1-9. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón De la Fuente. Redalyc, Universidad Autónoma del Estado de México.
- De la Garza, E. (2001) Subjetividad, cultura y estructura. Iztapalapa. P. 83-104.
- Durkheim, E. (1995) *Las reglas del método sociológico* (4ª Ed.). Madrid, Ediciones Akal.
- Durkheim, E. (2004a) *El Suicidio*. Buenos Aires: Losada.
- Durkheim, E. (2004b) *La división social del trabajo*. Buenos Aires: Libertador, Hyspa.
- Dusek, J.A, Chang, B.H, Zaki, J., Lazar, S., Deykin, A., Stefano, G.B, Wohlhueter, A.L, Hibberd:L, Benson, H. (2006) "Association between oxygen consumption and nitric oxide production during the relaxation response." *Med Sci Monit* 12(1): CRI-10. Download from: <http://www.medscimonit.com/download/index/idArt/443179>
- Dusek J.A, Otu H.H, Wohlhueter A.L, Bhasin M., Zerbini L.F, Joseph M.G, Benson H., Libermann T.A (2008) "Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response." *PLoS One* 3(7): e2576. Versión on line: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0002576>

- Edwards, D. y Potter, J. (1992) *Discursive Psychology*. Londres: Sage.
- El País (24 de febrero de 2008) "La economía de Mercado no es suficiente para crear una civilización". Entrevista publicada en El País version digital. Recuperado el 04 de abril de 2015 en: [http://elpais.com/diario/2008/02/24/eps/1203838011\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2008/02/24/eps/1203838011_850215.html)
- Engrls, F. (1965) *La situación de la clase obrera en Inglaterra*. Buenos Aires: Editorial Futuro S.R.L.
- Farb, N., Segal, Z., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. y Anderson, A. (2007) Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 2 (4), 313-322
- Fernández-Barreto.; Hernández-Guanir.; Fernández-Martín, A. (2008) Moldes mentales e indicadores psicofisiológicos en Tareas intelectivas. Simposio sobre "Moldes mentales y Emociones en el Proceso Educativo". *V Congreso Internacional de Psicología y Educación*, Oviedo, 5 - 7 de abril.
- Fernández-Martín, A. (2009) Explicación y Tratamiento de la Ansiedad desde la perspectiva de los Moldes Mentales. Tesis Doctoral. Director: Pedro Hernández. Universidad de La Laguna, Tenerife.
- Fernández-Berrocal: (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Kairós.
- Field, T. (2011) Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Vol. 17, no. 1, pp. 1-8, 2011. [http://www.ctcpjournal.com/article/S1744-3881\(10\)00079-4/abstract](http://www.ctcpjournal.com/article/S1744-3881(10)00079-4/abstract)
- Flores, I. (2005) "Identidad cultural y sentimiento de pertenencia a un espacio social: una discusión teórica". En: *La Palabra y el Hombre*, N° 136: 41-48. Universidad Veracruzana. Versión digital disponible en: <http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/345/1/2005136P41.pdf>
- Franco C.; De la Fuente, M.; Salvador, M. (2011) "Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal". En *Psicothema*, Vol. 22, n° 1, pp. 5865. Universidad de Almería. Versión digital en <http://www.psicothema.com>
- Freud, S. (1930) *El malestar de la cultura*. Versión digital disponible en: [http://www.dfpd.edu.uy/ifd/rocha/m\\_apoyo/2/sig\\_freud\\_el\\_malestar\\_cult.pdf](http://www.dfpd.edu.uy/ifd/rocha/m_apoyo/2/sig_freud_el_malestar_cult.pdf)
- Galvin J.A, Benson H., Deckro G.R, Fricchione G.L, Dusek J.A (2006) "The relaxation response: reducing stress and improving cognition in healthy aging adults". *Complement Ther Clin Pract* 12(3): 186-91.
- García Canclini, N. (1990) Introducción: La sociología de la cultura de Pierre Bourdieu. En *Sociología y Cultura*. México: CONACULTA-Grijalbo. P. 9-50.
- García, M.A (2002) "El bienestar subjetivo". *Escrituras de Psicología*, nº6:18-39. Departamento de Psicología Social. Málaga.
- García-Valdecasas, J.I (2011) "Una definición estructural de capital social". *Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*. Vol. 20, pp. 132-160.
- Giddens, A. (1989) "A Reply to My Critics". En: D. Held y J. B. Thompson: *Social Theorv of Modern Societies: Anthony Giddens and His Critics*. 249-301. Cambridge University Press.

- Giddens, A. (1990) *The consequences of modernity*, Cambridge, Polity.
- Giddens, A. (1995) *La constitución de la sociedad. Bases para la teoría de la estructuración*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Giddens, A. (2001) *Las consecuencias perversas de la modernidad: Modernidad, contingencia y riesgos*. Argentina. Editorial Anthropos.
- Giddens, A. (2006) *Sociología* (5° Ed.) Alianza Editorial: S.A Madrid.
- Gilbert, D. (2006) *Tropezar con la felicidad*. Destino.
- Glaser, B. (1978) *Theoretical Sensitivity: advances in the methodology of grounded theory*. Sociology Press. Mill Valley, S.A
- Glaser, B. & Strauss, A. (1967) The discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research. Pp. 101-115. New York, Aldine Publishing Company. Disponible en:  
<http://www.catedras.fsoc.uba.ar/ginfestad/biblio/1.10.%20Glaser%20y%20Strauss.%20El%20metodo%20de%20la%20teoria%20de%20la%20estructuraci%C3%B3n.pdf>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Göttingen (2001) Praktische Beispiele zur Förderung der Arbeitsleistung von Führungskräften. Literatur zu Wirtschaft, Sport und Outdoor. <http://www.wirtschaftsport.de/aufsatz.htm>, revisado el 10 de septiembre de 2013.
- Granovetter, M. S. (1973). "The strength of weak ties". *American Journal of Sociology*, vol. 78, nº6, pp 1360-1380.
- Granovetter, M. S. (1974). *Getting a job. A study of contacts and careers*. The University of Chicago Press, USA.
- Gurudass Singh Khalsa (s.d) *Kundalini Yoga*. Barcelona: Editorial Alas.
- Hagins, M., States, R., Selfe, T. y Innes, K. (2013) Effectiveness of yoga for hypertension: systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Volume 2013 (2013), Article ID 649836. <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/649836/>
- Hernández, D. (1997) *Claves del yoga. Teoría y práctica*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Hernández-Delgado y Hernández-Guanir: (2007) Los moldes mentales de los esquizofrénicos. Simposio sobre Inteligencia Emocional y Moldes Mentales. *I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional*. Málaga, 19 y 20 de septiembre.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista: (2001) *Metodología de la investigación* (2°Ed) México: McGraw-Hill Latinoamericana Editores S.A
- Hernández-Guanir: (1983) *Test evaluativo multifactorial de adaptación infantil*. TAMAI. Madrid: TEA Ediciones.
- Hernández-Guanir: (2000) El bienestar subjetivo, un marco para la psicología y la educación (I). *Revista de Orientación Educativa*, 23 y 24, 49-60.

- Hernández-Guanir: (2001) El bienestar subjetivo, un marco para la psicología y la educación. Medidas y Resultados (II). *Revista de Orientación Educativa*, 25 y 26, 53-70.
- Hernández-Guanir: (2002) *Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia emocional*. La Laguna: Tafor Publicaciones S.L.
- Hernández-Guanir; Capote, M.C; Fernández, A. (2007) Moldes mentales y emociones en el proceso de aprendizaje. *Revista de Orientación Educativa*, Vol. 21, nº 39, pp. 31-46.
- Hernández-Guanir: y Rodríguez-Mateo, H. (2008) Programa de modificación de Moldes Mentales en el Éxito Deportivo. Simposio sobre “Moldes Mentales y Emociones en el Proceso Educativo”. V *Congreso internacional de Psicología y Educación*. Oviedo, 5-7 de abril.
- Hernández-Guanir: (2010) *Moldes. Test de Estrategias Cognitivo-Emocionales*. Manual. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Hernández-Guanir: (2010b) *Moldes. Test de Estrategias Cognitivo-Emocionales*. Cuestionario. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Hernández-Guanir: y Rodríguez-Mateo, H. (2006) Success in chess mediated by mental molds. *Psicothema*, 18 (4), 704-710.
- Holzel, B., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., y Vaitl, D. (2007) Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 3 (1), 55-61.
- Hunter, S., Tarumi, T., Dhindsa, M., Nualnim, N. y Tanaka, H. (2013) Hatha yoga and vascular function: Results from cross-sectional and interventional studies. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*  
Volume 17, Issue 3, Pages 322-327.
- Instituto Nacional de Deportes de Chile (2010) Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportiva en la Población mayor de 18 años. Informe de resultados. Alcalá Consultores Asociados y Gobierno de Chile. Disponible en: [http://www.ind.cl/estudios-e-investigacion/investigaciones/Documents/2012/encuesta\\_nacional\\_habitos.pdf](http://www.ind.cl/estudios-e-investigacion/investigaciones/Documents/2012/encuesta_nacional_habitos.pdf)
- INE (2013) Resultados de Nueva Encuesta Suplementaria de Ingresos (NESI). Resultados publicados en [http://www.ine.cl/filenews/files/2014/noviembre/sintesis\\_NESI\\_2013.pdf](http://www.ine.cl/filenews/files/2014/noviembre/sintesis_NESI_2013.pdf)
- International Association of Yoga Therapist (2006) “Yoga Statistics and Demographics”. Revisado el 19 de septiembre de 2013 en: [http://www.iayt.org/site\\_vx2/publications/Bibliographies\\_Members/stats.pdf](http://www.iayt.org/site_vx2/publications/Bibliographies_Members/stats.pdf)
- Íñiguez, L. (2003) Análisis del discurso. Manual para las ciencias sociales. Barcelona: Editorial UOC.
- Iyengar, B.K.S (2006) *Luz sobre los Yoga Sutras de Pantajali* (2° Ed.). Barcelona: Kairós.
- Iyengar, B.K.S (2008) *El árbol del yoga*. Buenos Aires: Kairós.
- Iyengar, G. (2008) *Yoga para la mujer*. Barcelona: Kairós.
- Izquierdo, M.J. (1998) *El malestar de la desigualdad*. Madrid: Ediciones Cátedra.

- Izquierdo, M.J (2004) Sistema sexo-género. En *Formación y acreditación en consultoría para la igualdad de mujeres y hombres*. Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer y Comunidad Europea, Fondo Social Europeo. Pp.111-143.
- Izquierdo, M.J. (2007) Lo que cuesta ser hombre: costes y beneficios de la masculinidad. Congreso SARE. *Masculinidad y vida cotidiana*. EMAKUNDE, Donostia.
- Lambert, M.J, Hansen, N.B., Umpress, V., Lunnen, K., Okiishi, J., y Burlingame, G.M. (1996) *Administration and Scoring Manual for OQ-45-2*. USA: American Professional Credentialing Services LLC.
- Langer, A. (s.d) Profesor de yoga en el Mercado laboral. Artículo publicado en <http://www.yoga-darshana.com/>, revisado el 10 de septiembre de 2013
- Lazar, S.W, Kerr, C.E, Wasserman, R.H, Gray, J.R, Greve, D.N, Treadway, M.T, McGarvey, M., Quinn, B.T, Dusek, J.A, Benson, H., Rauch, S.L, Moore, C.I, Fischl, B. (2005) "Meditation experience is associated with increased cortical thickness." *Med Sci Monit* 9(2): RA23-34.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/>
- Le Breton, D. (2011) *La sociología del cuerpo* (3° Ed.). Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- López-Roldán: I Alcaide, V. (2011) El capital social y las redes personales en el estudio de las trayectorias laborales. *Revista hispana para el Análisis de Redes Sociales*, (Revista electrónica) vol.20 #3.
- Magee, S. (2011) *Yoga, made easy*. United Kingdom, Collins & Brown.
- Martínez, A., Reyes, G., García, A. y González, M.I. (2006) Optimismo/Pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, Vol. 18, N°.1, Pp. 66-72. Disponible en:  
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3177>
- Martínez, I. y Vásquez, A. (2006).*La resiliencia invisible*. Madrid: Ed. Gedisa.
- Marx, K. (1972) *El Capital*. Madrid: EDAF.
- Marx, K. y Engels, F. (1997) *Manifiesto Comunista*. España: Editorial El Viejo Topo.
- McCall, M., Ward, A., Roberts, N., Heneghan, C. (2013) Overview of Systematic Reviews: Yoga as a Therapeutic Intervention for Adults with Acute and Chronic Health Conditions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Volume 2013 (2013), Article ID 945895.  
<http://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/945895/>
- Mead, G.H (1982) *Espíritu, persona y sociedad*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Ministerio de Economía, Fomento y Turismo (2014) *Antecedentes para la revision de los criterios de clasificación del estatuto PYME*. Gobierno de Chile.
- MINSAL (2000) Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud (ENCAVI). Chile, Ministerio de Salud.
- MINSAL (2006) Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud (ENCAVI). Chile, Ministerio de Salud.
- Mora, E. (2015) La organización social y de género del grito. *Prisma social, Revista de Ciencias Sociales*, N° 13. Pp. 988-1012.



- Morán, J. (2010) Capital social: las redes sociales y su impacto sobre el desarrollo socio-económico. CITEC. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Morse, J.M (1991) Approaches to Qualitative-Quantitative Methodological Triangulation. *Methodology Corner. Journal Nursing Research*. Vol. 40, N° 2.
- Moulton, S. (2008) Meditation, Well-Being and Cognitive Ability: A Meta-analysis and Five Quasi-experiments. Harvard University. Graduate School of Arts and Sciences.
- Muñoz, J. (2003) *Análisis cualitativo de datos textuales con ATLAS/ti*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- North American Studio Alliance, NAMASTA (s.d) Press, Statistics, Resources and Links. Revisado el 21 de septiembre de 2013 en: <http://www.namasta.com/pressresources.php>
- Newcomb, T.M, Turner, R.H, Converse:E (1965) *Social Psychology: the study of human interaction*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Newton, K. (2012) The Science of friendship. In Social Capital Blog: <https://socialcapital.wordpress.com/category/social-capital/page/2/>
- Núñez, J.E. (1996) *Jaque al stress, neurosis y depresión con técnicas de yoga integral*. Santiago: Offset Color Ltda.
- Oda García, A. (2007) Experiencia y participación en un taller de Hatha Yoga para la promoción de la salud de un grupo de niños institucionalizados que viven con el virus VIH. Tesis no publicada para la carrera de Psicología. Santiago: Universidad de Artes y Ciencias Sociales, ARCIS.
- Offroy, J.A (2012) Abrir un centro de yoga. Artículo publicado en <http://www.yoga-darshana.com/>, revisado el 10 de septiembre de 2013.
- World Health Organization (2010) *Global Status Report on noncommunicable diseases*. Available: [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_full\\_en.pdf?ua=1](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf?ua=1)
- Peng, C., Henry, I., Mietus, J., Hausdorff, J., Khalsa, G., Benson, H., Goldberger, A. (2004) Heart rate dynamics during three forms of meditation. *International Journal of Cardiolology* 95: 19-27. <http://reylab.bidmc.harvard.edu/pubs/2004/ijca-2004-95-19.pdf>
- Pérez, A. (2009) Hatha Yoga y Bienestar Psicológico. Tesis no publicada para la carrera de Psicología. Santiago: Universidad del Desarrollo.
- Peterson, C. y De Ávila, M.E (1995) Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 51(1), 128-132.
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P., Yurko, K.H., Martin, L.R. y Friedman, H.S. (1998) Catastrophizing and untimely death. *Psychological Science*, 9, 49-52.
- Ponce, G. (1999) *Iyengar Yoga*. Santiago de Chile: IFEL S.A.
- Ponce, G. (2008) *Yoga. La ciencia del cuerpo y sel alma* (3° Ed.). Santiago: Editorial Flor de Loto .
- Proulx, K. (2003) Integrating Mindfullness-Based Stress Reduction. *Holistic Nursing Practice*, 17 (4), 201-208.

- Pujal i Lombart, M. y Mora, E. (2013) Dolor, trabajo y su diagnóstico psicosocial de género: un ejemplo. *Universitas Psy-chologica*, Bogotá. 12(4), 1181-1193. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/6496/5923>
- Pujal, M. y Mora, E. (2014) El diagnóstico psicosocial de género como metodología estratégica para el enfoque de género en salud. *Violencias de género desde la metodología de investigación feminista*. Tercera charla de los foro debate organizados por SIMReF. Disponible en: <https://vimeo.com/110128895>
- Putnam, R. D. (2002) *Solo en la bolera. Colapso y resurgimiento de la comunidad norteamericana*. Barcelona: Nueva Galaxia Gutenberg, Círculo de lectores.
- Ramírez, J. (2005) Tres visiones sobre capital social: Bourdieu, Coleman y Putnam. *Acta Republicana Política y Sociedad*, año 4, n° 4.
- Rauber, M.I (2004) Sujeto social, político, histórico en Latinoamérica hoy. Razones para su rearticulación. La Habana. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Filosóficas (resumen para la defensa)
- Retamozo, M. (2008) Esbozos para una epistemología de los sujetos y movimientos sociales. 1° Ed. Santiago [CL]: UCSH. (Cuadernos de ideas; 16) En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.363/pm.363.pdf>
- Retamozo, M. (2009) Orden social, subjetividad y acción colectiva. Notas para el estudio de los movimientos sociales. *Athenea Digital*, n°16, Pp. 95-123. Disponible en: <http://atheneadigital.net/article/view/560/476>
- Ritzer, G. (1996) *La McDonalización de la sociedad: Un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*. Barcelona: Editorial Ariel, S.A
- Ritzer, G. (1997) *Teoría sociológica contemporánea*. México. McGraw-Hill.
- Rodrigues, A. (1983) *Psicología social*. Pontificia Universidad de Río de Janeiro. México: Editorial Trillas
- Rojas, M.L (2007). *La fuerza del optimismo*. Editorial Aguilar.
- Rosenzweig, I. (2001) Attack of the Killer Yogis. *New York Times*. Publicado el 7 de enero. Revisado el 19 de septiembre de 2013 en: <http://www.nytimes.com/2001/01/07/style/attack-of-the-killer-yogis.html?pagewanted=all&src=pm>
- Russell, B. (2003). *La conquista de la felicidad*. DeBolsillo.
- Sánchez, G. (2011) Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de Literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol.14, N°2. UNAM.
- Scheier, M.F. y Carver, C.S. (1993) On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Schilling, C. (1991) Educating the Body: Physical Capital and the Production of Social Inequalities. *Sociology*. Vol.25, N°4, Pp.653-652. British Sociological Association. Online version: <http://soc.sagepub.com/content/25/4/653>
- Scott, J. (2000) *Ashtanga Yoga*. Madrid: Gaia Ediciones.

- Seligman, M. E. P. (2005). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- Setar, L. & MacFarland, M. (2012) Top 10 fastest-Growing Industries. Special Report IbisWorld.com. Available in:  
<http://www.drugstorenews.com/sites/drugstorenews.com/files/Fastest%20Growing%20Industries-1.pdf>
- Siri Datta (2004) *Guía práctica de Kundalini Yoga*. Barcelona: Robinbook
- Sossa, A. (2009) Cuerpo y Sociología. Reflexiones sobre el cuerpo en la teoría sociológica clásica: exploración al pensamiento de Marx, Durkheim y Weber. *Revista Cultura y Religión*. Vol.3, N°1, Pp.167-185. Chile: Universidad Arturo Pratt. Disponible en:  
<http://www.revistaculturayreligion.cl/index.php/culturayreligion/article/view/176/165>
- Stefano, G.B, Fricchione G.L, Esch, T. (2006) "Relaxation: molecular and physiological significance" *Med Sci Monit* 12(9): HY21-31.
- Stern, S.J. (2000) De la memoria suelta a la memoria emblemática: Hacia el recordar y el olvidar como proceso histórico (Chile 1973-1998). En Garcés, M., Milos., Olguín, M. T., Rojas, M.T y Urrutia, M. (compiladores) *Memorias para un nuevo siglo. Chile, miradas a la segunda mitad del siglo XX*. Santiago: LOM Ediciones.
- Strauss, A.L & Corbin, J. (1990) *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory, procedures and techniques*. Sage Publications. Newbury Park, CA.
- Supo, J. (2013) *Cómo elegir una muestra*. Disponible on line en: [www.tecnicasdemuetro.com](http://www.tecnicasdemuetro.com)
- Suzuki, D.T y Fromm, E. (1976) *Budismo Zen y Psicoanálisis*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- T.K.V Desikachar (2005) *Yoga-Sutra de Patanjali* (9ª Ed.) Santiago: EDAF Chile S.A.
- Taylor, S.J & Bogdan, R. (2006) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Telles, S., Singh, N., Yadav, A. y Balkrishna, A. (2012) Effect of yoga on different aspects of mental health. *Indian J Physiol Pharmacol*. Jul-Sep; 56(3):245-54
- Universidad de Concepción (2012) *Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes*. Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas: Disponible en: <http://www.ind.cl/estudios-e-investigacion/investigaciones/Documents/2012/Encuesta%20Act%20Fisica/encuesta-act-fisica-2012.pdf>
- Vallejo, R. y Finol de Franco, M. (2009) La triangulación como procedimiento de análisis para investigaciones educativas. *Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*. Año 4, N° 7, Pp. 117-133. Venezuela: REDHECS-Universidad Rafael Belloso Chacín. Disponible en:  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3063110>
- Van Dijk, T. (1999) El análisis crítico del discurso. En *Antrophos* 186. Barcelona. Pp. 23-36.
- Vaughan, S.C. (2004) *La psicología del optimismo: el vaso medio lleno medio vacío*. Barcelona: Paidós.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.

- Vidarte, J.A., Vélez, C., Parra, J.H. (2012) Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Revista Salud Pública*. (14) 3: 417-428.
- Vivanco, M. (1999) Diseño de muestras. Teoría y aplicaciones. Documento de apoyo docente. Santiago: Universidad de Chile.
- Von Glasenapp, H. (2007) *La filosofía de la India*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Weber, M. (2007) *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Buenos Aires: Editorial Andrómeda.
- Yoga Journal (2008) *Yoga In America*. Market Study by Harris Interactive Service Bureau. Revisado el 21 de septiembre de 2013 en: [http://www.yogajournal.com/advertise/press\\_releases/10](http://www.yogajournal.com/advertise/press_releases/10)
- Yoga Journal (2012) *Yoga In America*. Sports Marketing Surveys USA. Revisado el 21 de septiembre de 2013 en: [http://www.yogajournal.com/press/yoga\\_in\\_america](http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america)
- Y-Y Tang, Y Ma, J Wang, Y Fan, S Feng, Q Lu, Q Yu, D Sui, M Rothbart, M Fan y MI Posner (2007) Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *PNAS*, 104 (43). Fonseca, E (Trad.) Recuperado de [www.yi-yuan.net/english/pdf/2007-PNAS.pdf](http://www.yi-yuan.net/english/pdf/2007-PNAS.pdf)
- Zemelman, H. (2010) Sujeto y subjetividad: la problemática de las alternativas como construcción posible. En *Revista de la Universidad Bolivariana*, Vol. 9, N° 27, 355-366. México: IPECAL.

## Páginas Web

[www.academiachilenadeyoga.cl](http://www.academiachilenadeyoga.cl)

[www.aliexpress.com](http://www.aliexpress.com)

[www.balipureyoga.com](http://www.balipureyoga.com)

[www.bibliotecachilenadeyoga.cl](http://www.bibliotecachilenadeyoga.cl)

<http://caminodelyogalibre.blogspot.com>

[www.ciudadyoga.com/](http://www.ciudadyoga.com/)

[www.ecoyogaparkchile.blogspot.com.es/](http://www.ecoyogaparkchile.blogspot.com.es/)

<http://ecoyogastore.cl/unirse-a-la-tienda>

[www.kundaliniyoga.cl](http://www.kundaliniyoga.cl)

[www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

[www.mercadolibre.com](http://www.mercadolibre.com)

[www.propschile.cl/](http://www.propschile.cl/)

[www.yogaes.com](http://www.yogaes.com)

[www.yogadellarisa.cl](http://www.yogadellarisa.cl)

[www.yogaluka.cl](http://www.yogaluka.cl)

[www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com)

<http://www.omyoga.cl>

<http://opentoyoga.wordpress.com>

## Fuentes audiovisuales

CNN Chile (18 de enero 2012). “La masificación del yoga en Chile”. Nota para CNN Noticias. <http://www.cnnchile.com/noticia/2012/01/18/la-masificacion-del-yoga-en-chile>

CNN Chile (19 de octubre 2012) “Los beneficios que entrega el Bikram Yoga”. Entrevista transmitida por CNN Noticias. <http://cnnchile.com/noticia/2012/10/19/los-beneficios-que-entrega-el-bikram-yoga>

Canal 13 Chile (s.d) “Bikram Yoga”. Nota periodística transmitida en el matinal.

<https://www.youtube.com/watch?v=8Yt6HIppXZ8>

RTVE (2011) “Reportaje de Bikram Hot Yoga Pozuelo”. Reportaje Programa + Gente en España. [http://www.youtube.com/watch?v=W8Nes\\_XR6eA](http://www.youtube.com/watch?v=W8Nes_XR6eA)

Canal Mega Chile (septiembre 2008) “Yoga de la risa Chile – Laughter Yoga Chile”. Nota transmitida por Meganoticias. <http://www.youtube.com/watch?v=ybYImP-jOPM>

TVN Chile (septiembre 2008) “Yoga de la risa Chile – Laughter Yoga Chile”. Nota transmitida por TVN Noticias. <http://www.youtube.com/watch?v=cIQ78sDJIzw>

Yoga de la risa en proyecto Habit Guadalajara.

[http://www.youtube.com/watch?v=9H6\\_6FiNIH4](http://www.youtube.com/watch?v=9H6_6FiNIH4)

TVN Chile (febrero 2008) Reportaje publicado en TVN Noticias.

<http://www.youtube.com/watch?v=B9Zme4xQfDo>

Festival Kundalini Yoga en Chile 2011.

<http://www.youtube.com/watch?v=YD2IPoCj0LM>

Festival Kundalini Yoga en Chile 2012.

<http://www.youtube.com/watch?v=ReS64pvi8v8>

Festival Kundalini Yoga en Chile 2012.

<http://www.youtube.com/watch?v=-JrojRXqtC0>

Campeonato Bikram Yoga Chile 2009.

<http://www.youtube.com/watch?v=2Deaex3ko6Q>

Campeonato Chile Ásanas Yoga 2009.

<http://www.youtube.com/watch?v=79DJLIBtPRE>

Evento Fitness Santiago 2012. Yoga Reductiva.

<http://www.youtube.com/watch?v=tEQv7C3D668>

Yoga Iyengar gratis en Iquique 2012.

[http://www.youtube.com/watch?v=o3L\\_tHQCUrc](http://www.youtube.com/watch?v=o3L_tHQCUrc)

Yoga en los parques en Fuenlabrada, España.

<http://www.youtube.com/watch?v=I4JNK9lwfag>

Yoga en Parque Guell, Barcelona, España.

<http://www.youtube.com/watch?v=QA24TTIzEeU>

Yoga en Parque Industria Barcelona, España.

<http://www.youtube.com/watch?v=b3f54NUvHPQ>

Yoga en parques de Bogotá e Ibagué, Colombia.

<http://www.youtube.com/watch?v=029WV8GxY-k>

Yoga en parques de Puerto Aranda, Bogotá, Colombia.

<http://www.youtube.com/watch?v=T3KnxtCuAnA>

Yoga de la risa en parques de Venezuela.

<http://www.youtube.com/watch?v=P2YH5NDaFN4>

Yoga no parque Brasil.

<http://www.youtube.com/watch?v=Gr3TlAF1zpk>

Aero yoga al aire libre en México.

<http://www.youtube.com/watch?v=F75TzqEZdmY>

Yoga urbano en Estados Unidos.

<http://www.youtube.com/watch?v=A2cqX7Y5LjQ>

## ANEXO DE ANTECEDENTES

## ANEXO I: CÁLCULO DE CANTIDAD DE PERSONAS PRACTICANTES DE YOGA A NIVEL NACIONAL.

PROYECCIONES DE POBLACIÓN PRACTICANTE DE YOGA AL 2013 EN CHILE				
Región	Población 2013	Centros	Clases semanales	Practicantes
RM	7069645	137	2210	14365
I	336121	7	105	683
II	594555	12	186	1208
III	286642	6	90	582
IV	749374	15	234	1523
V	1814079	35	567	3686
VI	908553	18	284	1846
VII	1031622	20	322	2096
VIII	2074094	40	648	4214
IX	994380	19	311	2021
X	867315	17	271	1762
XI	107915	2	34	219
XII	160164	3	50	325
XIV	382741	7	120	778
XV	179615	3	56	365
Total Nacional	17556815	340	5488	35674

Fuente: Proyección de población al 2013, según el Instituto Nacional de Estadísticas, INE ([www.ine.cl](http://www.ine.cl)).

# ANEXO METODOLÓGICO

ANEXO 2: ENCUESTA REALIZADA A CENTROS DE YOGA EN [WWW.ENCUESTAFACIL.COM](http://WWW.ENCUESTAFACIL.COM)

encuesta online - Esta encuesta está dirigida a los centros de yoga de Santiago de Chile; NO es un estudio de mercado para ninguna empresa. Los datos serán trabajados confidencialmente... -

www.encuestafacil.com/RespWeb/Cuestionarios.aspx?EID=1605540&MT=X#Inicio

**Esta encuesta está dirigida a los centros de yoga de Santiago de Chile, NO es un estudio de mercado para ninguna empresa. Los datos serán trabajados confidencialmente con fines investigativos.**

**Muchas gracias por su colaboración**

Abandonar-> Continuaré más tarde

1.- Cambia este título por el de la página

1. Nombre del Centro

2. ¿Hace cuántos años comenzó a funcionar el centro de yoga en Santiago? (o hace cuánto comenzaron a dar clases de yoga en caso que ofrezcan también otras disciplinas)

3. ¿Aproximadamente, cuál es el promedio de alumnos por clase actualmente?

4. ¿Cuántas clases de yoga a la semana ofrecen en el centro (Santiago)?

5. ¿Cuál es el precio de una clase de yoga (\$)?

6. ¿Realizan formación de instructores de yoga?

Sí  No

7. ¿Cuántos instructores han formado en total? (Si no han formado escribir "no")

8. ¿Cuál es la rama de yoga que se practica en el Centro?

Fin->



ANEXO 3: FICHAS DE LAS ENTREVISTAS Y SUJETOS OBSERVADOS EN EL TRABAJO DE CAMPO

Fichas de las entrevistas	
<b>E01-h-ins</b> INFORMANTE: 01 Perfil: Hombre - Instructor Fecha: Julio 2013 Lugar: Café comuna Ñuñoa Extensión en horas: 1 hr. 44 min. 22 seg. Extensión en páginas: 22	<b>E02-m-ins</b> INFORMANTE: 02 Perfil: Mujer - Instructora Fecha: Agosto 2013 Lugar: Sede Las Condes Yoga a Luka Extensión en horas: 36 min. 15 seg. Extensión en páginas: 8
<b>E03-m-ins</b> INFORMANTE: 03 Perfil: Mujer - Instructora Fecha: Agosto 2013 Lugar: Café comuna Las Condes Extensión en horas: 1 hr. 20 min. 03 seg. Extensión en páginas: 22	<b>E04-h-ins</b> INFORMANTE: 04 Perfil: Hombre - Instructor Fecha: Agosto 2013 Lugar: Sede Las Condes Yoga a Luka Extensión en horas: 1 hr. 10 min. 33 seg. Extensión en páginas: 16
<b>E07-m-ins</b> INFORMANTE: 07 Perfil: Mujer - Instructora Fecha: Julio 2013 Lugar: Café comuna Santiago Centro Extensión en horas: 2 hr. 11 min. 22 seg. Extensión en páginas: 26	<b>E08-m-ins</b> INFORMANTE: 08 Perfil: Mujer - Instructora Fecha: Abril 2014 Lugar: Café comuna Providencia Extensión en horas: 48 min. 07 seg. Extensión en páginas: 11
<b>E10-h-pra</b> INFORMANTE: 10 Perfil: Hombre - Practicante común Fecha: Junio 2014 Lugar: Café comuna Providencia Extensión en horas: 57 min. 03 seg. Extensión en páginas: 14	<b>E11-m-pra</b> INFORMANTE: 11 Perfil: Mujer - Practicante común Fecha: Junio 2014 Lugar: Café comuna Providencia Extensión en horas: 44 min. 09 seg. Extensión en páginas: 9

\*Las entrevistas número 5, 6 y 9 fueron excluidas de la muestra porque la numeración había sido guardada para codificar expertos, que eventualmente proporcionarían dato confidencial, sin embargo, en el caso de dos de ellos/as no fue necesario utilizar la codificación. El tercer número correspondía al código de un informante cuya entrevista fue muy breve y no aportó dato útil, por lo cual también fue eliminado de la muestra.

### Fichas de los sujetos observados

<p><b>E12-h-pra</b>                  INFORMANTE: 12                  Perfil: Hombre – Practicante común                  Instrumento de registro: Bitácora, Facebook y Whatsapp</p>	<p><b>E13-m-pra</b>                  INFORMANTE: 13                  Perfil: Mujer – Practicante común                  Instrumento de registro: Bitácora y Facebook</p>
<p><b>E14-h-pra</b>                  INFORMANTE: 14                  Perfil: Hombre – Practicante común                  Instrumento de registro: Facebook</p>	<p><b>E15-h-pra</b>                  INFORMANTE: 15                  Perfil: Hombre – Practicante común                  Instrumento de registro: Bitácora, Facebook y Whatsapp</p>
<p><b>E16-h-pra</b>                  INFORMANTE: 16                  Perfil: Hombre – Practicante común                  Instrumento de registro: Bitácora y Facebook</p>	<p><b>E17-m-pra</b>                  INFORMANTE: 17                  Perfil: Mujer – Practicante común                  Instrumento de registro: Bitácora</p>
<p><b>E18-m-ins</b>                  INFORMANTE: 18                  Perfil: Mujer – Instructora                  Instrumento de registro: Bitácora</p>	<p><b>E19-m-pra</b>                  INFORMANTE: 19                  Perfil: Mujer- Practicante común</p>

ANEXO 4. ESTRUCTURA PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ENTREVISTAS ABIERTAS

**Estructura para la realización de entrevistas abiertas**

**Fuente: Instructores/as y practicantes de yoga**

Nombre entrevistado: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora inicio: \_\_\_\_\_ Hora término: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Eje teórico:	
Manifestaciones estructurales, institucionales e históricas del yoga en la sociedad occidental y particularmente en Chile.	
Proyecciones empíricas	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia personal y social de los sujetos practicantes de yoga</li> <li>- Manifestaciones de identidad y sentido de pertenencia</li> <li>- Características sociodemográficas (edad, sexo, clase social, ocupación, educación y trabajo)</li> </ul>	
<p><b>Preguntas</b></p> <p>¿Podrías contarme un poco sobre tu vida y tu historia, en definitiva, ¿quién es (nombre)?</p> <p>Preguntas de indagación</p> <p>¿Dónde vives?, ¿Cómo es tu casa?, ¿con quiénes vives?, ¿cómo te transportas?, ¿por qué?</p>	<p><b>Aspectos a indagar</b></p> <p>Edad, educación formal, historia laboral, origen familiar, pertenencia a grupos, aficiones, grupos e instituciones con que se ha relacionado, lugares de residencia, características de su familia, amistades y parejas</p>

Eje teórico: Formas de vida individual y social de los sujetos practicantes de yoga - praxis	
<b>Proyecciones empíricas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experiencias significativas</li> <li>- Motivaciones</li> <li>- Prácticas cotidianas</li> <li>- Hábitos de consumo</li> <li>- Contexto de su acercamiento y vinculación con la práctica de yoga</li> </ul>	
<p>En coherencia con los relatos que emerjan de la primera pregunta se debe indagar en eventos, situaciones y/o experiencias que el sujeto identifica en su historia como relevantes o significativos,</p> <p><b>Preguntas orientativas de indagación:</b></p> <p>¿Puedes contarme más sobre ello?, ¿y cómo lo viviste tú?, ¿Y qué pasó después? ¿Cómo impactó en tu vida?</p> <p><b>Continuar con las siguientes preguntas:</b></p> <p>¿Qué dirías tú que es lo que te “mueve”?, ¿qué es lo que más te motiva?, ¿qué es lo que más te gusta hacer?, ¿qué quieres conseguir en un corto o mediano plazo? (indagar en especificidades de sus respuestas)</p> <p>¿Cómo es un día común y corriente para ti?, ¿puedes relatármelo?, ¿qué te gusta de comer?, ¿qué hiciste para tus últimas vacaciones? (indagar en especificidades de sus respuestas)</p> <p><b>En el marco de su historia personal, volver al momento en que se acercó al yoga e indagar:</b></p> <p>¿Por qué decidiste seguir practicando yoga? ¿Qué fue lo que te gustó? ¿Has parado de practicar? ¿Por qué? , ¿qué crees que significa el yoga para las personas?, ¿cómo son las personas que practican yoga?, ¿qué te produce practicar yoga? (indagar en especificidades de sus respuestas)</p>	

Eje teórico: Tendencias psíquicas de las personas practicantes de yoga	
<b>Proyecciones empíricas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modos de interpretar y enfrentar la realidad</li> <li>- Significaciones, valoraciones y creencias</li> <li>- Autoconcepto y relación con el entorno</li> </ul>	
<p><b>Preguntas</b></p> <p>¿Cómo eres tú?, ¿cómo crees que te ven las otras personas?, ¿qué te gusta proyectar de ti?, ¿qué aspectos tuyos prefieres disimular?, ¿crees que has cambiado?, ¿en qué sentido?</p>	<p><b>Observaciones</b></p> <p>A lo largo del relato, ir registrando hechos relevantes para indagar respecto a cómo lo vive, qué significan para el sujeto, qué hizo o qué haría ahora frente a la situación, cómo le impacta o impactó, quiénes estuvieron presentes, quiénes ya no están.</p>

Eje teórico:	
Develar las características cualitativas de las redes personales de las y los practicantes de yoga, develando los recursos sociales de los que se valen para forjarlas	
Proyecciones empíricas	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia y atributos de las redes personales</li> <li>- Búsqueda de recursos sociales</li> <li>- Significaciones y valoraciones relacionales</li> <li>- Pertenencia a grupos – trayectoria</li> </ul>	
<p><b>Preguntas</b></p> <p>¿Con quiénes prefieres estar?, ¿por qué?  ¿Cómo te diviertes y con quiénes?  ¿Con quién cuentas cuando tienes problemas domésticos?  ¿A quién buscas cuando te sientes mal y cuando te sientes bien?</p> <p><b>Preguntas de indagación</b></p> <p>¿Por qué dejaron de verse?, ¿y qué hace él o ella ahora?  ¿Has conocido gente últimamente?, ¿dónde?, ¿cómo fue?, ¿sigues en contacto?, ¿por qué?</p>	<p><b>Observaciones</b></p> <p>En relación a sus relatos, registrar personas que han formado parte de su historia e indagar en la relación con ellos y ellas. Indagar en relaciones de infancia, universidad, aficiones, trabajo, etc.</p> <p>Buscar asociaciones entre personas y experiencias y grupos.</p>

ANEXO 5: TABLAS DE OPERACIONALIZACIÓN PARA EL ANÁLISIS DE DATOS CUALITATIVOS

Ejes teóricos	Dimensiones	Criterios de búsqueda	Códigos (etiquetas)
I Manifestaciones estructurales del fenómeno social del yoga: posición social del sujeto practicante	Campos sociales en los que se sitúa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clase social.</li> <li>- Manifestaciones de género.</li> <li>- Participación en grupos-</li> <li>- Manifestación de sentido de pertenencia.</li> </ul>	<p>EIC1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pertenencia a grupos sociales</li> </ul>
	Contexto de estructura familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lugares de residencia</li> <li>- Educación y trabajo de los padres</li> <li>- Características del modelo familiar</li> <li>- Instituciones asociadas</li> </ul>	<p>EIC2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Características de la familia de origen</li> </ul>
	Posicionamiento según educación, trabajo y consumo	- Trabajo/Ocupación	EIC3
		- Educación formal: escolar y superior	- Trayectoria trabajo y educación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresiones estéticas</li> <li>- Vida cotidiana</li> <li>- Capital simbólico</li> </ul>	<p>EIC4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos de consumo</li> </ul>	

Ejes teóricos	Dimensiones	Criterios de búsqueda	Códigos (etiquetas)
2 Manifestaciones de la subjetividad colectiva del sujeto social practicante de yoga	Significaciones que generan sentido de pertenencia a grupos o categorías sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lenguaje y expresiones compartidas</li> <li>- Elementos simbólicos compartidos</li> <li>- Significaciones y códigos compartidos</li> </ul>	<p>E2C1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identidad <i>yogui</i>: sentido de <i>nosotros/as</i></li> </ul>
	Esquemas compartidos de significación de la realidad: cognitivos y emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposiciones y actitudes</li> <li>- Representaciones situacionales</li> </ul>	<p>E2C2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formas de percepción de la realidad</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad de definición de sí mismo</li> <li>- Identidad</li> <li>- Definición de motivaciones e intereses</li> <li>- Observación de sí mismo en el entorno social</li> </ul>	<p>E2C3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconcepto e identidad</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad de ejecutar acciones efectivas y coherentes con los propios deseos e intereses</li> <li>- Situaciones y conductas</li> <li>- Expresiones de autoeficacia</li> </ul>	<p>E2C4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formas de vinculación con la realidad</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Características de sus redes personales</li> <li>- Características de las nuevas relaciones sociales</li> <li>- Características de los vínculos perdidos</li> <li>- Relaciones sociales que valora y protege</li> </ul>	<p>E2C5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos sociales valorados</li> </ul>
	Expresiones éticas como construcción objetiva de la subjetividad compartida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deseos e intereses</li> <li>- Aspiraciones y expectativas</li> <li>- Emocionalidad con su entorno social</li> <li>- Elementos cuestionados</li> <li>- Reivindicaciones</li> <li>- Concepto de bienestar</li> </ul>	<p>E2C6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principios y moralidad</li> </ul>

Ejes teóricos	Dimensiones	Criterios de búsqueda	Códigos (etiquetas)
4 La praxis del sujeto social yogui	Vida cotidiana: hábitos de consumo, autocuidado y costumbres domésticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes y actividad física</li> <li>- Arte y cultura</li> <li>- Viajes</li> <li>- Diversión y entretenimiento cotidiano</li> </ul>	<b>E4C1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiempo de ocio, gustos, intereses, diversión</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Referencia a posesiones o deseos materiales</li> <li>- Preferencias y manifestaciones estéticas</li> </ul>	<b>E4C2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de elementos materiales y simbólicos</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y preferencias de alimentación – lo permitido y lo prohibido</li> <li>- Expresiones de autoconcepto</li> <li>- Expresiones emocionales, sentimientos</li> </ul>	<b>E4C3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación y cuidado emocional</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Características y condiciones de residencia</li> <li>- Roles domésticos</li> <li>- Medios de subsistencia</li> </ul>	<b>E4C4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades relacionadas con el hogar y la supervivencia cotidiana</li> </ul>
	Capital social de los sujetos practicantes de yoga: redes personales, recursos y trayectoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciones históricas</li> <li>- Relaciones actuales</li> <li>- Características de sus redes sociales</li> </ul>	<b>E4C5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición de sus propias redes sociales</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivaciones relacionales</li> <li>- Criterios relacionales (inclusión/exclusión)</li> <li>- Elementos simbólicos asociados a sus relaciones</li> </ul>	<b>E4C6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos y atributos valorados en sus relaciones sociales</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eventos de quiebre de relaciones sociales</li> <li>- Continuidad de sus redes personales</li> <li>- Relaciones antiguas y relaciones nuevas</li> </ul>	<b>E4C7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trayectoria de sus redes personales</li> </ul>



## ANEXO 6. IMÁGENES DEL INTRANET PARA INTERPRETACIÓN DE PERFILES COGNITIVO-EMOCIONALES

**Estrategias cognitivo-emocionales**

Usted se ha identificado como [María Fernanda Mánquez \(Salir\)](#)  
[Español - Internacional (es)]

Página Principal ► Resultados Test Moldes

**Navegación**

- Página Principal
- Área personal
- Páginas del sitio
- Mi perfil
- Curso actual
  - Resultados Test Moldes
    - Participantes
    - General
    - Test Moldes
    - Interpretación de los resultados
  - Mis cursos

**Ajustes**

- Administración del curso
  - Calificaciones
- Ajustes de mi perfil

**Bienvenid@**

Muchas gracias por tu colaboración en este estudio

Andrea Lizama Lefno  
Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)  
andrea.lizama@gmail.com  
<http://yogaysociedad.wordpress.com/>

La pauta de interpretación de los resultados del Test Moldes que se presenta a continuación está basada en el Manual del Test de Estrategias Cognitivo-Emocionales MOLDES, de Pedro Hernández-Guanín, publicado por TEA Ediciones, S.A en Madrid, 2010.

Los perfiles personales son protegidos y enviados directamente al correo electrónico del participante. Los resultados son estrictamente confidenciales, trabajados con fines exclusivamente estadísticos. Este intranet estará disponible hasta el término de la investigación.

**Test Moldes**

- ¿Qué mide el Test?

**Interpretación de los resultados**

- ¿Cómo analizar mi perfil individual?

Usted se ha identificado como [María Fernanda Mánquez \(Salir\)](#)  
[Página Principal](#)

**Buscar en los foros**

Busqueda avanzada

**Eventos próximos**

No hay eventos próximos  
[Ir al calendario...](#)  
[Nuevo evento...](#)

**Actividad reciente**

Actividad desde jueves, 5 de marzo de 2015, 09:21  
[Informe completo de la actividad reciente](#)  
Sin novedades desde el último acceso

**¿Cómo analizar mi perfil?**

Usted se ha identificado como [María Fernanda Mánquez \(Salir\)](#)  
[Español - Internacional (es)]

Página Principal ► Resultados Test Moldes

**Primer acercamiento a tu estructura cognitivo-emocional: análisis de los Encuadres**

Para interpretar los resultados del Test Moldes debes observar los puntajes obtenidos en los encuadres, dimensiones y moldes mentales que aparecen en tu perfil personal. Los puntajes están expresados en cinco categorías: **Muy bajo, Bajo, Normal, Alto, Muy alto**. El Test Moldes resume la forma como tú percibes y te relacionas con la realidad en tres ENCUADRES, que definen competencias o capacidades, que aparecen en tus resultados con la letra E:

**Espontaneidad vital (E1):**  
Capacidad para involucrarse vitalmente con la realidad

**Ajuste (E2):**  
Capacidad para manejarse eficientemente

**Optimización (E3):**  
Capacidad para sacar provecho del disfrute y la efectividad

Estas competencias son un acercamiento general a tu estructura cognitiva, por tanto, para hacer una primera lectura de tu perfil, observa las puntuaciones de los ENCUADRES.

Lo ideal es obtener puntajes altos en los tres encuadres, sin embargo, es probable que no sea así, por lo que es necesario analizar los encuadres de forma interrelacionada. El siguiente cuadro te ayudará a hacer una interpretación de los puntajes que has obtenido en esta

**Encuadres**      **Puntaje**

Dimensión	Puntaje
E1	45
E2	40
E3	45
11	40
12	45
13	40
14	45
15	40
16	45
17	40
18	45
19	40
20	45
21	40
22	45
23	40
24	45
25	40
26	45
27	40
28	45
29	40
30	45
31	40
32	45
33	40
34	45
35	40
36	45
37	40
38	45
39	40
40	45
41	40
42	45
43	40
44	45
45	40
46	45
47	40
48	45
49	40
50	45
51	40
52	45
53	40
54	45
55	40
56	45
57	40
58	45
59	40
60	45
61	40
62	45
63	40
64	45
65	40
66	45
67	40
68	45
69	40
70	45
71	40
72	45
73	40
74	45
75	40
76	45
77	40
78	45
79	40
80	45
81	40
82	45
83	40
84	45
85	40
86	45
87	40
88	45
89	40
90	45
91	40
92	45
93	40
94	45
95	40
96	45
97	40
98	45
99	40
100	45

ENCUADRES	DIMENSIONES	DESCRIPCIÓN
E1 Espontaneidad vital	D1 Implicación vital ¿Cómo nos situamos ante el vivir?	Puntuación alta indica tendencia a la impulsividad, ser vital y espontáneo, sin pensar demasiado antes de actuar. Puntajes bajos indican tendencia a reflexionar, analizar y prever los efectos de las acciones antes de efectuarlas.
E2 Ajuste	D2 Negatividad ¿Cómo evaluamos la realidad?	Puntuación alta refleja tendencia a resaltar fallos e inconvenientes, anticipando fracasos, peligros, imaginando y juzgando de manera negativa la realidad y las intenciones de las personas. Puntajes bajos indican tendencia a no darle importancia a los fallos, no realizar anticipaciones negativas y a no desconfiar de los demás.
	D3 Discordancia ¿Desde dónde enjuicamos la realidad?	Puntajes altos indican tendencia a imponer los propios deseos, a no aceptar la realidad tal cual es, generando distorsiones e insatisfacciones. Indican que se sobrepone la perspectiva subjetiva por sobre la realidad objetiva. Puntajes bajos dan cuenta de capacidad de ver la realidad tal como es y disposición a mejorar las condiciones dadas.
	D4 Evitación ¿Conectamos con la realidad?	Puntajes altos indican tendencia a huir de los problemas, quitarles importancia, desconectar las emociones, borrar de la mente lo incómodo, refugiarse en uno mismo, imaginar dificultades para tener razones para no actuar. Puntajes bajos reflejan capacidad de asumir y afrontar los problemas, aceptar las emociones que provocan, pensar en solucionarlos y actuar.
	D5 Defensividad ¿Cómo enfrentamos las frustraciones?	Puntajes altos reflejan tendencia a convencerse a sí mismo de cosas que no son reales, autoengañarse para justificar los errores, y a desplazar la culpa a los demás. Puntajes bajos indican capacidad de aceptar los propios errores, entender las razones y generar alternativas para reparar o enmendar.
	D6 Atribución externa ¿Cómo explicamos los resultados?	Puntuación alta indica tendencia a atribuir los éxitos y fracasos a razones ajenas a sí mismo, por ejemplo, la buena o mala suerte, o a los demás, incluso a la propia naturaleza, pensando "soy así", "así nací", "no puedo cambiarlo". Puntajes bajos indican independencia, libertad y capacidad de identificar la propia responsabilidad en los éxitos y fracasos.
	D7 Operatividad ¿Cómo nos organizamos mentalmente?	Puntaje alto es tendencia a esforzarse, planificar, evaluar y supervisar las propias acciones, ser precisos al actuar, dedicados, detallistas, efectivos, capacidad de lograr que las cosas salgan bien. Puntajes bajos indican tendencia a ver las cosas "cuesta arriba", pensar que no pueden hacerse, improvisar para "salvar" situaciones, ser dispersos y descuidados.

El nivel de análisis más concreto y detallado de tu perfil son los treinta moldes mentales, que provienen del desglose de las diez dimensiones. Estos evidencian mejor las estrategias cognitivo-emocionales específicas que tiendes a usar para percibir y enfrentar la vida, esto es, como anticipas el futuro, cómo reacciones ante las distintas situaciones, cómo encauzas tus acciones, cómo evalúas el entorno, cómo explicas tus perspectivas y cómo resuelves tus asuntos.

Los moldes mentales explican el resultado que obtuviste en las dimensiones, es decir, el resultado de las dimensiones se debe o es causado por el puntaje que obtuviste en los moldes mentales a los que se asocian. A su vez, el resultado obtenido en las dimensiones explica el resultado obtenido en los encuadres. En definitiva, la interpretación de encuadres, dimensiones y moldes es un análisis de tu perfil cognitivo-emocional mirado desde lo general a lo específico. El siguiente cuadro grafica la relación entre encuadres, dimensiones y moldes:

Moldes                      Puntaje

PERFIL                      CASO DE EJEMPLO                      Fecha de actualización

Analisis directo: Interpretación de los moldes mentales

Navegación

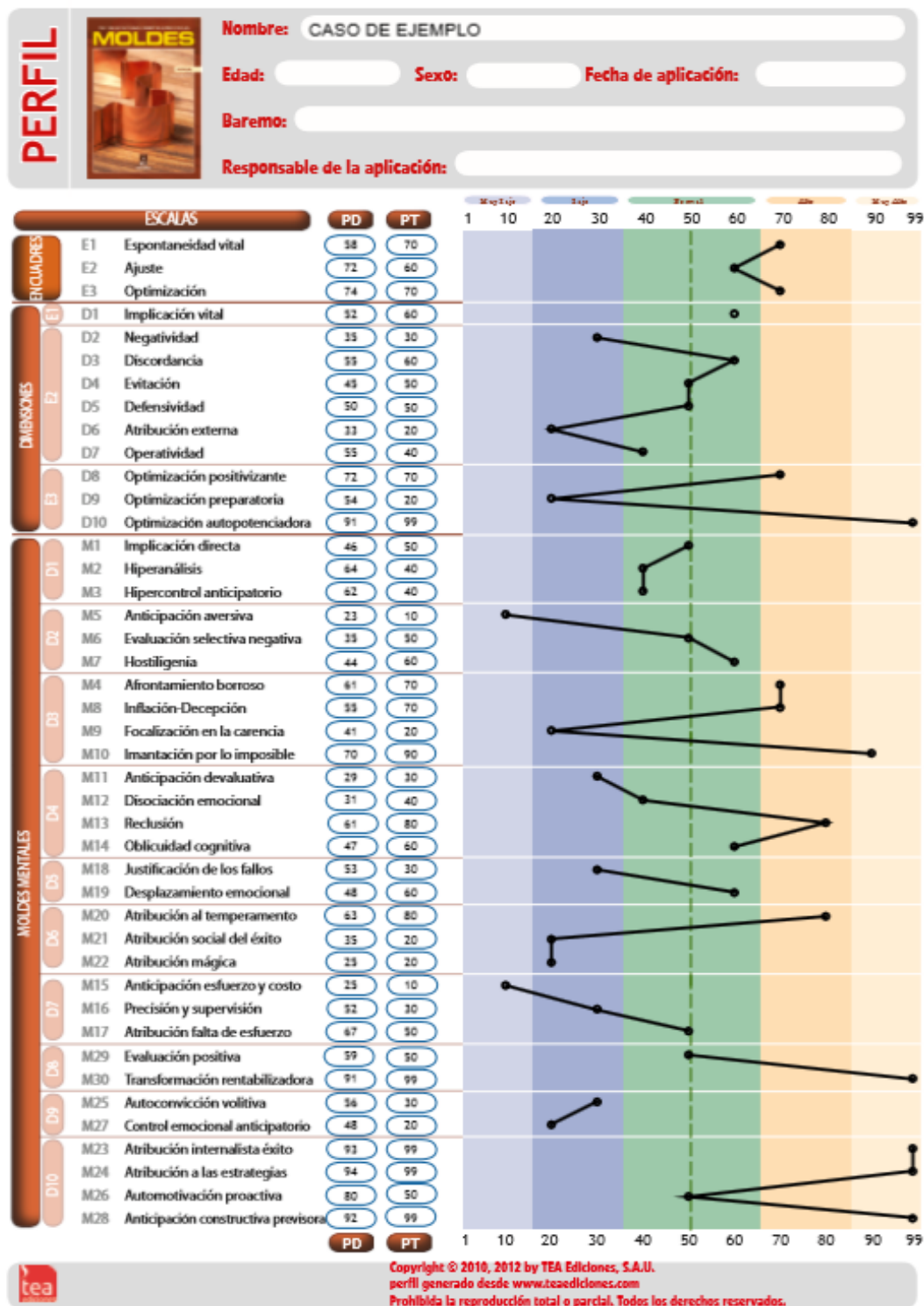
- Página Principal
- Área personal
- Páginas del sitio
- Mi perfil
- Curso actual
  - Resultados Test
  - Moldes
    - Participantes
    - General
    - Test Moldes
    - Interpretación de los resultados
      - ¿Cómo analizar mi perfil individual?
  - Mis cursos

Ajustes

- Administración del Libro
  - Imprimir el Libro Completo
  - Imprimir este Capítulo
- Administración del curso
- Ajustes de mi perfil

# ANEXO DE RESULTADOS

## ANEXO 7. PERFIL INDIVIDUAL DE TENDENCIAS COGNITIVO-EMOCIONALES (TIPO)



ANEXO 8: RESULTADOS ESTADÍSTICOS SEGÚN TIPOLOGÍA DE PRACTICANTE

**¿Eres instructor/a de yoga?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	201	92,2	92,2	92,2
	Si	17	7,8	7,8	100,0
	Total	218	100,0	100,0	

**¿Estás cursando la certificación de Instructor/a de yoga? (General)**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	119	54,6	54,6	54,6
	Si	99	45,4	45,4	100,0
	Total	218	100,0	100,0	

**¿Estás cursando la certificación de Instructor/a de yoga? (Sólo practicantes comunes)**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	103	51,2	51,2	51,2
	Si	98	48,8	48,8	100,0
	Total	201	100,0	100,0	

ANEXO 9: RESULTADOS ESTADÍSTICOS SEGÚN FRECUENCIA DE PRÁCTICA

**Frecuencia de práctica**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de una vez al mes	1	,5	,5	,5
	Cada dos semanas	6	2,8	2,8	3,2
	Una o dos veces a la semana	72	33,0	33,2	36,4
	Entre tres y seis veces a la semana	134	61,5	61,8	98,2
	Todos los días	4	1,8	1,8	100,0
Total		217	99,5	100,0	
Perdidos	No responde	1	,5		
Total		218	100,0		

**Frecuencia de práctica según tipología de practicante**

		Frecuencia de práctica					Total
		Menos de una vez a la semana	Cada dos semanas	Una o dos veces a la semana	Entre tres y seis veces a la semana	Todos los días	
¿Estás cursando la certificación de Instructor/a de yoga?	No Recuento	1	5	57	39	0	102
	% dentro de ¿Estás cursando la certificación de Instructor/a de yoga?	1,0%	4,9%	55,9%	38,2%	,0%	100,0%
Si Recuento		0	1	13	82	2	98
	% dentro de ¿Estás cursando la certificación de Instructor/a de yoga?	,0%	1,0%	13,3%	83,7%	2,0%	100,0%
Total	Recuento	1	6	70	121	2	200
	% dentro de ¿Estás cursando la certificación de Instructor/a de yoga?	,5%	3,0%	35,0%	60,5%	1,0%	100,0%

ANEXO 10: RESULTADOS ESTADÍSTICOS SEGÚN ANTIGÜEDAD EN LA PRÁCTICA

**Tiempo que lleva practicando yoga (General)**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Entre 1 día y un mes	11	5,0	5,1	5,1
	Entre uno y seis meses	28	12,8	13,1	18,2
	Entre seis meses y un año	48	22,0	22,4	40,7
	Entre uno y dos años	49	22,5	22,9	63,6
	Entre dos y cuatro años	43	19,7	20,1	83,6
	Entre cuatro y ocho años	19	8,7	8,9	92,5
	Más de ocho años	16	7,3	7,5	100,0
Total		214	98,2	100,0	
Perdidos	No responde	4	1,8		
Total		218	100,0		

**Tiempo que lleva practicando en Yoga a Luka**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Entre 1 día y un mes	28	12,8	13,4	13,4
	Entre uno y seis meses	47	21,6	22,5	35,9
	Entre seis meses y un año	51	23,4	24,4	60,3
	Entre uno y dos años	41	18,8	19,6	79,9
	Entre dos y cuatro años	31	14,2	14,8	94,7
	Entre cuatro y ocho años	10	4,6	4,8	99,5
	Más de ocho años	1	,5	,5	100,0
Total		209	95,9	100,0	

**Antigüedad en la práctica según sexo**

		Tiempo que lleva practicando yoga (1)						Total	
		Entre 1 día y un mes	Entre uno y seis meses	Entre seis meses y un año	Entre uno y dos años	Entre dos y cuatro años	Entre cuatro y ocho años		Más de ocho años
Sexo Hombre	Recuento	1	7	5	12	4	1	2	32
	% dentro de Sexo	3,1%	21,9%	15,6%	37,5%	12,5%	3,1%	6,3%	100,0%
Mujer	Recuento	10	21	43	37	39	18	14	182
	% dentro de Sexo	5,5%	11,5%	23,6%	20,3%	21,4%	9,9%	7,7%	100,0%
Total	Recuento	11	28	48	49	43	19	16	214
	% dentro de Sexo	5,1%	13,1%	22,4%	22,9%	20,1%	8,9%	7,5%	100,0%

ANEXO II: RESULTADOS ESTADÍSTICOS SEGÚN OCUPACIÓN

Ocupación (General)

	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Actividad <sup>a</sup> Instructor/a de yoga	14	5,8%	6,6%
Fitness, deporte, actividad física	5	2,1%	2,4%
Ciencias sociales y humanas, Literatura, Bibliotecas, Derecho, Leyes	21	8,7%	9,9%
Gastronomía, restaurantes, bares, turismo	6	2,5%	2,8%
Administración del hogar	9	3,7%	4,2%
Banco, administración y finanzas; Marketing, Ventas	25	10,3%	11,8%
Medicina veterinaria, Agronomía, Biología, Cs. Exactas	10	4,1%	4,7%
Estudiante	36	14,9%	17,0%
Atención al cliente, Call center, Operaciones	11	4,5%	5,2%
Diseño/Arquitectura	12	5,0%	5,7%
Terapias alternativas/complementarias	11	4,5%	5,2%
Asesoría organizacional, RRHH	2	,8%	,9%
Ingeniería, Análisis, Minería, Prevención de riesgos	12	5,0%	5,7%
Docencia	14	5,8%	6,6%
Ciencias Médicas/Salud	18	7,4%	8,5%
Arte, teatro, música, fotografía, comunicaciones, cine	25	10,3%	11,8%
Tecnología, Informática	3	1,2%	1,4%
Emprendimiento, microempresa	5	2,1%	2,4%
Otros (maestría, estética)	3	1,2%	1,4%
Total	242	100,0%	114,2%

a. Agrupación

Ocupación (Hombres)

	Respuestas		Porcentaje de casos
	Nº	Porcentaje	
Actividad Hombres <sup>a</sup> Instructor/a de yoga	4	10,0%	12,9%
Fitness, deporte, actividad física	1	2,5%	3,2%
Ciencias sociales y humanas, Literatura, Bibliotecas, Derecho, Leyes	3	7,5%	9,7%
Gastronomía, restaurantes, bares, turismo	2	5,0%	6,5%
Banco, administración y finanzas; Marketing, Ventas	1	2,5%	3,2%
Medicina veterinaria, Agronomía, Biología, Cs. Exactas	5	12,5%	16,1%
Estudiante	6	15,0%	19,4%
Atención al cliente, Call center, Operaciones	1	2,5%	3,2%
Terapias alternativas/complementarias	1	2,5%	3,2%
Ingeniería, Análisis, Minería, Prevención de riesgos	4	10,0%	12,9%
Docencia	5	12,5%	16,1%
Ciencias Médicas/Salud	1	2,5%	3,2%
Arte, teatro, música, fotografía, comunicaciones, cine	3	7,5%	9,7%
Tecnología, Informática	1	2,5%	3,2%
Emprendimiento, microempresa	1	2,5%	3,2%
Otros (maestría, estética)	1	2,5%	3,2%
Total	40	100,0%	129,0%

a. Agrupación

### Ocupación mujeres

		Respuestas		Porcentaje de casos
		N	Porcentaje	
Ocupación de las mujeres <sup>a</sup>	Instructor/a de yoga	10	5,0%	5,5%
	Fitness, deporte, actividad física	4	2,0%	2,2%
	Ciencias sociales y humanas, Literatura, Bibliotecas, Derecho, Leyes	18	8,9%	9,9%
	Gastronomía, restaurantes, bares, turismo	4	2,0%	2,2%
	Administración del hogar	9	4,5%	5,0%
	Banco, administración y finanzas; Marketing, Ventas	24	11,9%	13,3%
	Medicina veterinaria, Agronomía, Biología, Cs. Exactas	5	2,5%	2,8%
	Estudiante	30	14,9%	16,6%
	Atención al cliente, Call center, Operaciones	10	5,0%	5,5%
	Diseño/Arquitectura	12	5,9%	6,6%
	Terapias alternativas/complementarias	10	5,0%	5,5%
	Asesoría organizacional, RRHH	2	1,0%	1,1%
	Ingeniería, Análisis, Minería, Prevención de riesgos	8	4,0%	4,4%
	Docencia	9	4,5%	5,0%
	Ciencias Médicas/Salud	17	8,4%	9,4%
	Arte, teatro, música, fotografía, comunicaciones, cine	22	10,9%	12,2%
	Tecnología, Informática	2	1,0%	1,1%
	Emprendimiento, microempresa	4	2,0%	2,2%
	Otros (maestría, estética)	2	1,0%	1,1%
	Total	202	100,0%	111,6%

a. Grupo



ANEXO 12: RESULTADOS ESTADÍSTICOS SEGÚN COMUNA DE RESIDENCIA

Comuna de residencia

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Nuñoa	31	14,2	14,2	14,2
Providencia	39	17,9	17,9	32,1
Macul	9	4,1	4,1	36,2
Las Condes	26	11,9	11,9	48,2
Santiago centro	35	16,1	16,1	64,2
Cercanías de Santiago	9	4,1	4,1	68,3
Lo Barnechea	2	,9	,9	69,3
Peñaflor	2	,9	,9	70,2
No responde	8	3,7	3,7	73,9
El bosque	2	,9	,9	74,8
La Florida	7	3,2	3,2	78,0
La Reina	5	2,3	2,3	80,3
Independencia	3	1,4	1,4	81,7
Maipú	5	2,3	2,3	83,9
Recoleta	4	1,8	1,8	85,8
Peñalolén	3	1,4	1,4	87,2
Puente Alto	5	2,3	2,3	89,4
Estación Central	3	1,4	1,4	90,8
Buín - Calera de Tango	3	1,4	1,4	92,2
Pudahuel	1	,5	,5	92,7
Colina	1	,5	,5	93,1
Cerro Navia	1	,5	,5	93,6
Quinta Normal	2	,9	,9	94,5
Conchalí	2	,9	,9	95,4
La Cisterna/San Miguel	4	1,8	1,8	97,2
Lo Prado	1	,5	,5	97,7
San Bernardo	1	,5	,5	98,2
Pedro Aguirre Cerda	2	,9	,9	99,1
Quilicura	1	,5	,5	99,5
Vitacura	1	,5	,5	100,0
Total	218	100,0	100,0	

ANEXO 13: DESCRIPCIÓN DE LOS ÍTEMS DEL CUESTIONARIO

Ítems con mayor proporción de adhesión			
Preg.	Item	Media	Porcentaje de sujetos que respondió “Algo de acuerdo” o “Muy de acuerdo”
P. 14	Tengo fe en conseguir lo que me propongo: Pienso que tengo capacidades para resolver las situaciones que me encuentre	4,61	95,9%
P. 15	Me animo: Me doy ánimos para intervenir o me imagino las consecuencias positivas para superar las dificultades	4,51	95,0%
P. 75	Debido a mi esfuerzo: Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a mi esfuerzo, a haber trabajado.	4,51	92,2%
P. 5	Busco el lado positivo: Tiendo a fijarme en el lado positivo que pueda encontrarme, a pesar de lo negativo que pueda ver o encontrar	4,28	85,8%
P. 86	Procuro encauzar: Cuando me encuentro ante un fracaso o con algo que me afecta, procuro buscar posibles salidas que me puedan ayudar o que puedan ser útiles a los demás	4,22	84,4%
P. 77	Debido a mis estrategias: Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a que utilicé el procedimiento o medio adecuado	4,21	84,4%
P. 42	Me doy ánimos: Me doy ánimo diciéndome cosas como “Piensa en los resultados” o “Aunque no me apetezca o encuentre dificultades, poco a poco se hará más fácil”, o también “Ánimo que ya falta menos”	4,20	83,0%
P. 57	Busco soluciones en el desencanto: Tiendo a buscar alternativas y soluciones aun en los casos más duros y penosos	4,19	83,5%
P. 2	Reflexiono y analizo: Tiendo a analizar la situación con calma, imaginando lo bueno y lo malo con que me puedo encontrar	4,18	80,3%
P. 41	Valoro mis capacidades y me comparo positivamente: Pienso que tengo capacidades para resolver las situaciones con que me encuentre y que puedo tener tanto o más éxito que los demás	4,12	81,7%

Descripción estadística de los ítems			
	Media	Desv. típ.	Posición
P1 Anticipo peligros o problemas	2,45	1,309	
P2 Reflexiono y analizo	4,18	1,030	9
P3 Anticipo éxitos	4,00	1,025	
P4 Me preocupo pensando	3,38	1,291	
P5 Busco el lado positivo	4,28	,900	4
P6 Imagino mucho esfuerzo	2,33	1,183	
P7 Preveo mi estado de ánimo	4,02	1,138	
P8 Me tambaleo ante lo que me propongo	2,00	1,224	
P9 Razono mi distanciamiento	2,74	1,305	
P10 Actúo directamente	2,33	1,195	
P11 Imagino dificultades por parte de los otros	1,75	1,096	
P12 Analizo lo absurdo de las cosas	2,12	1,247	
P13 Me convenzo para actuar	3,85	1,143	
P14 Tengo fe en conseguir lo que me propongo	4,61	,665	1
P15 Me animo	4,51	,638	2
P16 Imagino la buena voluntad de la gente	3,96	1,044	
P17 Aspiro a lo máximo	3,05	1,305	
P18 Calculo mal el tiempo disponible	2,79	1,459	
P19 Doy por supuesto que todo está controlado	2,40	1,211	
P20 Me surgen muchas cosas y comienzo a dudar	2,30	1,299	
P21 Espero mucho	2,40	1,211	
P22 Considero el lado negativo	2,09	1,245	
P23 Soy detallista y crítico	3,67	1,173	
P24 Tiendo a no sentir	2,00	1,209	
P25 Me implico y me desinflo	2,46	1,218	
P26 Espero poco	2,47	1,222	
P27 Me imagino lo peor	1,80	1,112	
P28 Estudio y planifico	3,90	1,025	
P29 No me planteo nada	3,03	1,345	
P30 Me imagino lo mejor	3,78	1,049	
P31 No puedo evitar preocuparme	3,00	1,349	
P32 Me centro en las ventajas	3,96	,997	
P33 Imagino todo el recorrido que me falta	2,23	1,296	
P34 Me preparo ante lo imprevisto	3,15	1,233	
P35 Dudo de mi y me comparo con otros	2,45	1,417	
P36 Me convenzopara no actuar	2,06	1,167	
P37 Me decido y me implico	2,80	1,278	
P38 Chocaré con la gente	1,62	,934	
P39 Descubro el engaño y la falsedad de las cosas	2,03	1,169	
P40 Me convenzo para implicarme	2,54	1,230	
P41 Valoro mis capacidades y me comparo positivamente	4,12	,903	10
P42 Me doy ánimos	4,20	1,017	7
P43 Me parece que congeniaré con la gente	3,78	1,011	
P44 Aspiro a lo ideal	2,33	1,324	
P45 Pospongo lo que tengo que hacer	2,40	1,402	
P46 Creo que lo hecho es suficiente	2,21	1,161	
P47 Me genero muchas dudas	2,69	1,362	
P48 Espero cosas extraordinarias	2,22	1,222	
P49 Me fijo en lo negativo	2,06	1,205	
P50 Pienso mucho las cosas	3,00	1,316	
P51 Tiendo a desconectar mis sentimientos	1,87	1,141	
P52 Me entusiasmo y me desanimo	2,17	1,238	
P53 No pongo interés en lo que va a venir	1,47	,798	
P54 Sólo veo malos resultados	1,37	,817	
P55 Me fijo en lo malo	1,83	1,147	
P56 Sólo me fijo en lo bueno	3,17	1,230	
P57 Busco soluciones en el desencanto	4,19	,974	8
P58 Me centro en lo que me falta	3,03	1,328	
P59 Deseo y no puedo	2,20	1,232	
P60 Me confirmo en el desencanto	1,74	,979	
P61 Sólo me fijo en lo negativo	1,49	,897	
P62 Me fijo en lo negativo aunque haya cosas positivas	1,81	1,155	
P63 Me fijo en lo que he conseguido	3,80	1,087	
P64 Transformo las desgracias en bienes	4,02	1,073	
P65 Me fijo en lo que no he conseguido	2,31	1,257	
P66 Deseo y no puedo	2,94	1,301	
P67 No debo esperar	1,84	1,059	

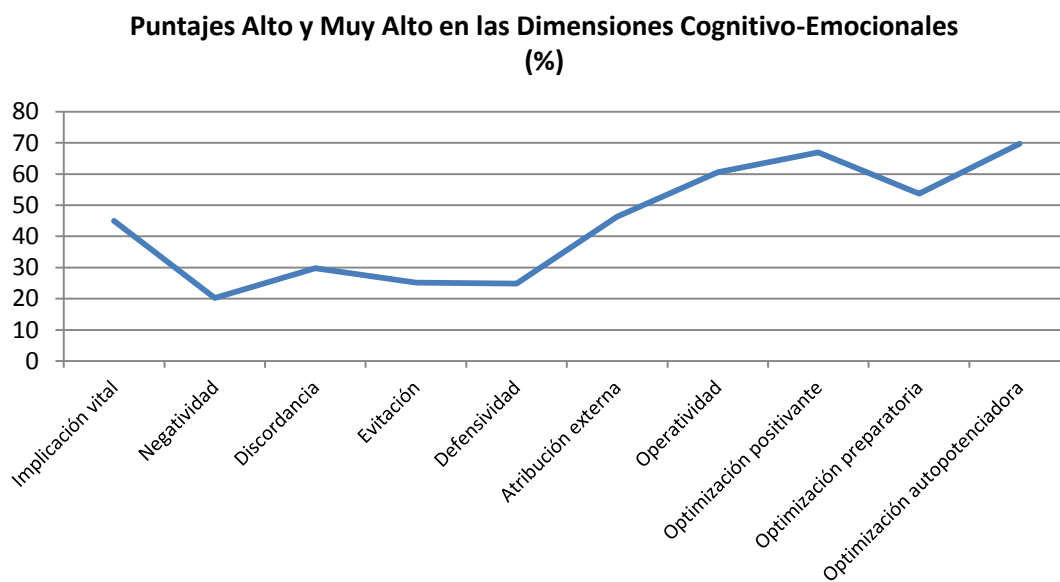
P68 Debido a mi falta de cualidades	2,52	1,320	
P69 Debido a mi falta de esfuerzo	2,90	1,442	
P70 Debido a mi temperamento	2,61	1,351	
P71 Debido a mis estrategias	3,38	1,221	
P72 Debido a la actitud o comportamiento de otros	1,77	1,092	
P73 Debido a cosas que uno no sabe	1,89	1,177	
P74 Debido a mis cualidades	4,05	,927	
P75 Debido a mi esfuerzo	4,51	,726	3
P76 Debido a mi temperamento	3,87	1,054	
P77 Debido a mis estrategias	4,21	,875	6
P78 Debido a la actitud o comportamineto de otros	3,19	1,312	
P79 Debido a cosas que uno no sabe	2,72	1,347	
P80 Desvío la atención	2,25	1,173	
P81 Busco razones	3,15	1,247	
P82 Expreso sentimientos opuestos	2,47	1,274	
P83 Descargo mis sentimientos en otras situaciones	2,17	1,259	
P84 Procuero olvidarlo	1,88	1,115	
P85 Procuero imaginar	2,16	1,300	
P86 Procuero encauzar	4,22	,919	5
P87 Procuero desconectar	2,43	1,315	
N válido (según lista)			

ANEXO 14: ANÁLISIS DE ENCUADRES, DIMENSIONES Y MOLDES CON RESPUESTAS RECODIFICADAS

Encuadre	Alto y Muy Alto (%)	Normal (%)	Bajo y Muy Bajo (%)
Espontaneidad Vital	51,4	24,3	24,3
Ajuste	65,1	18,8	16,1
Optimización	70,2	21,6	8,3

Dimensión	Alto y Muy Alto (%)	Normal (%)	Bajo y Muy Bajo (%)
Implicación vital	45,0	27,1	28,0
Negatividad	20,2	17,9	61,9
Discordancia	29,8	27,1	43,1
Evitación	25,2	28,9	45,9
Defensividad	24,8	22,9	52,3
Atribución externa	46,3	33,5	20,2
Operatividad	60,6	22,5	17,0
Optimización positivante	67,0	20,2	12,8
Optimización preparatoria	53,7	27,1	19,3
Optimización autopotenciadora	69,7	21,1	9,2

\*Destacadas con naranja las dimensiones que explican el encuadre Espontaneidad vital, con rojo las que explican el encuadre de Ajuste y con verde las que explican el encuadre de Optimización



Molde	Alto y Muy Alto (%)	Normal (%)	Bajo y Muy Bajo (%)
Implicación directa	48,6	26,1	25,2
Hiperanálisis	39,0	24,4	26,6
Hipercontrol anticipatorio	31,2	28,4	40,4
Anticipación aversiva	25,2	24,8	50,0
Evaluación selectiva negativa	20,6	17,0	<b>62,4</b>
Hostilgenia	21,1	21,6	57,3
Afrontamiento borroso	30,7	19,3	50,0
Inflación-Decepción	39,0	23,4	37,6
Focalización en la carencia	26,6	28,9	44,5
Imantación por lo imposible	32,1	27,5	40,4
Anticipación devaluativa	20,2	22,0	57,3
Disociación emocional	31,7	26,1	42,2
Reclusión	34,4	21,6	44,0
Oblicuidad cognitiva	28,9	20,6	50,0
Anticipación esfuerzo y costo	29,8	24,8	45,4
Precisión y supervisión	51,8	30,3	17,9
Atribución falta de esfuerzo	28,0	22,9	49,1
Justificación de los fallos	31,2	32,6	36,2
Desplazamiento emocional	27,1	21,6	51,4
Atribución al temperamento	35,3	28,4	36,2
Atribución social del éxito	54,6	22,5	22,9
Atribución mágica	44,5	30,7	24,8
Evaluación positiva	61,0	19,7	19,3
Transformación rentabilizadora	69,7	17,4	12,8
Autoconvicción volitiva	36,7	22,0	41,3
Control emocional anticipatorio	65,6	17,4	17,0
Atribución internalista al éxito	70,6	20,2	9,2
Atribución a las estrategias	60,6	21,6	17,9
Automotivación proactiva	73,4	20,6	6,0
Anticipación constructiva previsor	61,9	28,4	9,6

\* Destacadas con naranja las dimensiones que explican el encuadre Espontaneidad vital, con rojo las que explican el encuadre de Ajuste y con verde las que explican el encuadre de Optimización.

1. Correlaciones estadísticamente significativas entre sexo y tipologías (moldes)

**Sexo e Implicación directa (Correlación de Pearson)**

		Sexo	Implicación directa
Sexo	Correlación de Pearson		-,138
	Sig. (bilateral)		,04
	N	21	21
Implicación directa	Correlación de Pearson	-,138	
	Sig. (bilateral)	,04	
	N	21	218

\*. La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

**Sexo e Implicación directa (Rho de Spearman)**

			Sexo	Implicación directa
Rho de Spearman	Sexo	Coeficiente de correlación	1,000	-,141
		Sig. (bilateral)	.	,038
		N	218	218
Implicación directa	Sexo	Coeficiente de correlación	-,141	1,000
		Sig. (bilateral)	,038	.
		N	218	218

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**Tabla de contingencia Sexo e Implicación directa (R)**

		Implicación directa (R)			Total	
		Muy Bajo y Bajo	Medio	Alto y Muy Alto		
Sexo	Hombre	Recuento	5	8	19	32
	% dentro de Sexo		15,6%	25,0%	59,4%	100,0%
Mujer	Recuento	50	49	87	186	
	% dentro de Sexo		26,9%	26,3%	46,8%	100,0%
Total	Recuento	55	57	106	218	
	% dentro de Sexo		25,2%	26,1%	48,6%	100,0%

(R) = Recodificado

**Sexo y Hostilgenia (Correlación de Pearson)**

		Sexo	Hostilgenia
Sexo	Correlación de Pearson	1	-,146
	Sig. (bilateral)		,031
	N	218	218
Hostilgenia	Correlación de Pearson	-,146	1
	Sig. (bilateral)	,031	
	N	218	218

\*. La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

**Sexo y Hostilgenia (Rho de Spearman)**

			Sexo	Hostilgenia
Rho de Spearman	Sexo	Coeficiente de correlación	1,000	-,160 <sup>*</sup>
		Sig. (bilateral)	.	,018
		N	218	218
	Hostilgenia	Coeficiente de correlación	-,160	1,000
		Sig. (bilateral)	,018	.
		N	218	218

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**Tabla de contingencia Sexo \* Hostilgenia (R)**

		Hostilgenia (R)			Total
		Muy Bajo y Bajo	Medio	Alto y Muy Alto	
Sexo Hombre	Recuento	13	10	9	32
	% dentro de Sexo	40,6%	31,3%	28,1%	100,0%
Mujer	Recuento	112	37	37	186
	% dentro de Sexo	60,2%	19,9%	19,9%	100,0%
Total	Recuento	125	47	46	218
	% dentro de Sexo	57,3%	21,6%	21,1%	100,0%

(R) = Recodificado

2. Correlaciones estadísticamente significativas entre sexo e ítems del cuestionario

**Tabla de contingencia Sexo y P4 "Me preocupo pensando"**

		P4 Me preocupo pensando					Total
		1	2	3	4	5	
Sexo Hombre	Recuento	0	10	8	10	4	32
	% dentro de Sexo	,0%	31,3%	25,0%	31,3%	12,5%	100,0%
Mujer	Recuento	21	33	27	60	45	186
	% dentro de Sexo	11,3%	17,7%	14,5%	32,3%	24,2%	100,0%
Total	Recuento	21	43	35	70	49	218
	% dentro de Sexo	9,6%	19,7%	16,1%	32,1%	22,5%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,677 <sup>a</sup>	4	,046
Razón de verosimilitudes	12,460	4	,014
Asociación lineal por lineal	,385	1	,535
N de casos válidos	218		

a. 1 casillas (10,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 3,08.



**Tabla de contingencia Sexo y P 12 "Análizo lo absurdo de las cosas"**

		P12 Análizo lo absurdo de las cosas					Total
		1	2	3	4	5	
Sexo: Hombre	Recuento	8	9	5	9	1	32
	% dentro de Sexo	25,0%	28,1%	15,6%	28,1%	3,1%	100,0%
Mujer	Recuento	91	33	32	22	8	186
	% dentro de Sexo	48,9%	17,7%	17,2%	11,8%	4,3%	100,0%
Total	Recuento	99	42	37	31	9	218
	% dentro de Sexo	45,4%	19,3%	17,0%	14,2%	4,1%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,200 <sup>a</sup>	4	,037
Razón de verosimilitudes	9,687	4	,046
Asociación lineal por lineal	4,638	1	,031
N de casos válidos	218		

a. 2 casillas (20,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,32.

**Tabla de contingencia Sexo y P24 "Tiendo a no sentir"**

		P24 Tiendo a no sentir					Total
		1	2	3	4	5	
Sexo: Hombre	Recuento	10	13	6	3	0	32
	% dentro de Sexo	31,3%	40,6%	18,8%	9,4%	,0%	100,0%
Mujer	Recuento	95	39	18	26	8	186
	% dentro de Sexo	51,1%	21,0%	9,7%	14,0%	4,3%	100,0%
Total	Recuento	105	52	24	29	8	218
	% dentro de Sexo	48,2%	23,9%	11,0%	13,3%	3,7%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,503 <sup>a</sup>	4	,033
Razón de verosimilitudes	11,046	4	,026
Asociación lineal por lineal	,086	1	,769
N de casos válidos	218		

a. 3 casillas (30,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,17.

**Tabla de contingencia Sexo y P38 "Chocaré con la gente"**

		P38 Chocaré con la gente					Total
		1	2	3	4	5	
Sexo: Hombre	Recuento	13	8	7	2	2	32
	% dentro de Sexo	40,6%	25,0%	21,9%	6,3%	6,3%	100,0%
Mujer	Recuento	121	38	20	6	1	186
	% dentro de Sexo	65,1%	20,4%	10,8%	3,2%	,5%	100,0%
Total	Recuento	134	46	27	8	3	218
	% dentro de Sexo	61,5%	21,1%	12,4%	3,7%	1,4%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,802 <sup>a</sup>	4	,012
Razón de verosimilitudes	10,277	4	,036
Asociación lineal por lineal	10,806	1	,001
N de casos válidos	218		

a. 4 casillas (40,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,44

**Tabla de contingencia Sexo y P72 "Debido a la actitud o comportamiento de otros"**

			P72 Debido a la actitud o comportamiento de otros					Total
			1	2	3	4	5	
Sexo	Hombre	Recuento	11	14	4	1	2	32
		% dentro de Sexo	34,4%	43,8%	12,5%	3,1%	6,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	111	41	13	16	5	186
		% dentro de Sexo	59,7%	22,0%	7,0%	8,6%	2,7%	100,0%
Total		Recuento	122	55	17	17	7	218
		% dentro de Sexo	56,0%	25,2%	7,8%	7,8%	3,2%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,415 <sup>a</sup>	4	,022
Razón de verosimilitudes	11,011	4	,026
Asociación lineal por lineal	2,138	1	,144
N de casos válidos	218		

a. 3 casillas (30,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,03.

Correlaciones estadísticamente significativas entre tiempo de práctica y tipologías (moldes) e ítems del cuestionario

**Tabla de contingencia Antigüedad de la práctica y Hostilgenia**

			Hostilgenia					Total
			Muy baj	Bajo	Norma	Alto	Muy alt	
Tiempo que lleva practicando yoga (1)	Entre 1 día y un mes	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	2 18,2%	4 36,4%	0 0,0%	0 0,0%	5 45,5%	11 100,0%
	Entre uno y seis meses	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	6 21,4%	8 28,6%	9 32,1%	2 7,1%	3 10,7%	28 100,0%
	Entre seis meses y un año	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	12 25,0%	16 33,3%	12 25,0%	6 12,5%	2 4,2%	48 100,0%
	Entre uno y dos años	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	15 30,6%	16 32,7%	9 18,4%	7 14,3%	2 4,1%	49 100,0%
	Entre dos y cuatro años	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	12 27,9%	13 30,2%	7 16,3%	9 20,9%	2 4,7%	43 100,0%
	Entre cuatro y och años	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	5 26,3%	4 21,1%	6 31,6%	2 10,5%	2 10,5%	19 100,0%
	Más de ocho años	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	5 31,3%	3 18,8%	4 25,0%	4 25,0%	0 0,0%	16 100,0%
	Total	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	57 26,6%	64 29,9%	47 22,0%	30 14,0%	16 7,5%	214 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	38,986 <sup>a</sup>	24	,027
Razón de verosimilitudes	32,654	24	,112
Asociación lineal por lineal	,688	1	,407
N de casos válidos	214		

a. 18 casillas (51,4%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,82

**Tabla de contingencia Antigüedad de la práctica e Ítem 49: "Me fijo en lo negativo"**

			P49 Me fijo en lo negativo					Total
			1	2	3	4	5	
Tiempo que Lleva practicando yoga (1)	Entre 1 día y un mes	Recuento	3	3	0	2	3	11
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	27,3%	27,3%	0,0%	18,2%	27,3%	100,0%
	Entre uno y seis meses	Recuento	16	5	3	4	0	28
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	57,1%	17,9%	10,7%	14,3%	0,0%	100,0%
	Entre seis meses y un año	Recuento	25	11	5	6	1	48
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	52,1%	22,9%	10,4%	12,5%	2,1%	100,0%
	Entre uno y dos años	Recuento	23	13	3	8	2	49
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	46,9%	26,5%	6,1%	16,3%	4,1%	100,0%
Entre dos y cuatro años	Recuento	1	1				4	
	% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	37,2%	37,2%	11,6%	14,0%	0,0%	100,0%	
Entre cuatro y ocho años	Recuento						1	
	% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	36,8%	21,1%	15,8%	26,3%	0,0%	100,0%	
Más de ocho años	Recuento						1	
	% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	31,3%	43,8%	12,5%	6,3%	6,3%	100,0%	
Total	Recuento	9	5	2	3		21	
	% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	44,4%	27,6%	9,8%	15,0%	3,3%	100,0%	

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	37,075 <sup>a</sup>	24	,043
Razón de verosimilitud	28,933	24	,223
Asociación lineal por lineal	,026	1	,872
N de casos válidos	214		

a. 21 casillas (60,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,36.

**Tabla de contingencia Antigüedad de la práctica e Ítem 50: "Pienso mucho las cosas"**

			P50 Pienso mucho las cosas					Total
			1	2	3	4	5	
Tiempo que lleva practicando yoga (1)	Entre 1 día y un mes	Recuento	0	2	3	1	5	11
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	0,0%	18,2%	27,3%	9,1%	45,5%	100,0%
	Entre uno y seis meses	Recuento	9	6	4	6	3	28
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	32,1%	21,4%	14,3%	21,4%	10,7%	100,0%
	Entre seis meses y un año	Recuento	6	15	9	12	6	48
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	12,5%	31,3%	18,8%	25,0%	12,5%	100,0%
	Entre uno y dos años	Recuento	9	9	11	12	8	49
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	18,4%	18,4%	22,4%	24,5%	16,3%	100,0%
	Entre dos y cuatro años	Recuento	8	10	6	15	4	43
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	18,6%	23,3%	14,0%	34,9%	9,3%	100,0%
	Entre cuatro y ocho años	Recuento	3	3	8	1	4	19
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	15,8%	15,8%	42,1%	5,3%	21,1%	100,0%
	Más de ocho años	Recuento	0	5	1	8	2	16
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	0,0%	31,3%	6,3%	50,0%	12,5%	100,0%
Total		Recuento	35	50	42	55	32	214
		% dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	16,4%	23,4%	19,6%	25,7%	15,0%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	38,732 <sup>a</sup>	24	,029
Razón de verosimilitud	40,243	24	,020
Asociación lineal por lineal	,353	1	,552
N de casos válidos	214		

a. 17 casillas (48,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,64.

**Tabla de contingencia Antigüedad de la práctica e Ítem 83: "Descargo mis sentimientos en otras situaciones"**

			P83 Descargo mis sentimientos en otras situaciones					Total
			1	2	3	4	5	
Tiempo que lleva practicando yoga (1)	Entre 1 día y un mes	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	1 9,1%	4 36,4%	2 18,2%	1 9,1%	3 27,3%	11 100,0%
	Entre uno y seis meses	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	13 46,4%	5 17,9%	6 21,4%	3 10,7%	1 3,6%	28 100,0%
	Entre seis meses y un año	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	23 47,9%	12 25,0%	3 6,3%	9 18,8%	1 2,1%	48 100,0%
	Entre uno y dos años	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	22 44,9%	11 22,4%	7 14,3%	6 12,2%	3 6,1%	49 100,0%
	Entre dos y cuatro años	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	20 46,5%	3 7,0%	11 25,6%	9 20,9%	0 0,0%	43 100,0%
	Entre cuatro y ocho años	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	10 52,6%	4 21,1%	2 10,5%	1 5,3%	2 10,5%	19 100,0%
	Más de ocho años	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	5 31,3%	5 31,3%	3 18,8%	3 18,8%	0 0,0%	16 100,0%
	Total	Recuento % dentro de Tiempo que lleva practicando yoga (1)	94 43,9%	44 20,6%	34 15,9%	32 15,0%	10 4,7%	214 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	38,227 <sup>a</sup>	24	,033
Razón de verosimilitud	37,595	24	,038
Asociación lineal por lineal	,420	1	,517
N de casos válidos	214		

a. 19 casillas (54,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,51.