

# Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de Yoga



Ana D'Angelo\*

## Resumen

La práctica de yoga es usualmente promovida como un medio para lograr la “unión entre la mente, el cuerpo y el espíritu”. Sin embargo, para los practicantes expertos constituye no sólo un método sino un estado del ser. Basándose en la descripción etnográfica de diversas prácticas de yoga, este artículo analiza cómo se experimentan y vinculan dichas dimensiones a través de la categoría de “conciencia”. Indaga cómo *prānāyāmas* y *āsanas* constituyen técnicas corporales reflexivas que inducen modos específicos de atender al propio cuerpo y a la mente por medio de la “concentración”. Dilucida los significados que practicantes y profesores atribuyen a estas categorías, señalando que los pares dicotómicos (como cuerpo material / mente inmaterial) no resultan productivos para analizar la experiencia ni la filosofía de la cual deriva su práctica.

## Palabras claves

Yoga;  
Dualismos;  
Reflexividad;  
Conciencia;  
Corporalidad

## *Postural consciousness: from dualism to reflexivity in Yoga practice.*

## Abstract

Yoga practice is usually promoted as a way to reunite “body, mind and spirit”. However, for expert practitioners it implies not only a method but a condition of the *self*. Based in ethnographic description of diverse yoga practices, this paper analyzes how experts experience and link those dimensions through the category of “consciousness”. It inquires how yoga reflexive body techniques (*prānāyāmas* and *āsanas*) induce somatic modes of attention to body and mind through “concentration”. It elucidates the meaning that practitioners and teachers ascribe to this categories, showing that dichotomic pairs (such as material body / inmaterial mind) are neither productive to analyze experience nor philosophy from which its practice derives.

## Key words

Yoga;  
Dualisms;  
Reflexivity;  
Consciousness;  
Embodiment

\* Doctora en Ciencias Sociales y Humanas. Becaria posdoctoral de CONICET. Centro de Estudios Históricos, Facultad de Humanidades Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar del Plata, Argentina. Correo electrónico: dangelo\_ana@yahoo.com.ar.

## Consciencia na postura: do dualismo à reflexividade na prática do Yoga

### Resumo

#### Palavras-chave

Yoga;  
Dualismos;  
Reflexividade;  
Consciência;  
Corporalidade

A prática do yoga é geralmente promovida como um método para obter a “união entre a mente, o corpo e o espírito”. No entanto, para os praticantes experientes constitui não só um método senão um estado do ser. Com base na descrição etnográfica de diversas práticas do yoga, este artigo analisa como se experimentam e vinculam ditas dimensões através da categoria de “consciência”. Também indaga como *prānāyāmas* e *āsanas* constituem técnicas corporais refletidas que induzem modos específicos de atender ao próprio corpo e à mente por médio da “concentração”. Dilucida os significados que praticantes e professores atribuem a estas categorias, assinalando que os pares dicotómicos (como corpo material/mente imaterial) não resultam produtivos para analisar a experiência nem a filosofia da qual deriva sua prática.

### Introducción

Con el objetivo de analizar el sentido que las categorías “cuerpo”, “mente” y “espíritu” guardan en el marco del Yoga<sup>1</sup> y los vínculos que los practicantes más avezados establecen entre ellas bajo la categoría “conciencia” resulta necesario un breve recorrido conceptual.

Desde distintas latitudes, tradiciones disciplinares y sociedades de estudio se ha derribado la suposición de que en las sociedades contemporáneas la definición de persona y la concepción del cuerpo constituyan el resultado de un continuum temporal y espacial emanado de la sociedad europea moderna. Al basarse en el individualismo naciente de la burguesía, la separación cartesiana entre mente y cuerpo con sus derivaciones en la metáfora del cuerpo-máquina y la intervención sobre los cuerpos por la anatomía, entre otras (Featherstone, Hepworth y Turner, 1991; Le Breton, 1995), la teoría social ha asumido por mucho tiempo el abordaje de agentes racionales y des-corporizados (Lyon y Barbalet, 1994; Schilling, 1995; Crossley, 2001).

El sesgo eurocéntrico de este paradigma dejó implícitamente fuera de la modernidad y de Occidente a aquellas culturas que no definen al cuerpo bajo una concepción dualista y las relegó al lugar de opuesto comparativo. Como ejemplo de contrastación del “cuerpo de los otros con las concepciones dualistas predominantes en Occidente” (Citro, 2009: 15), es ampliamente conocida la frase que un nativo de Nueva Caledonia habría dicho al antropólogo Maurice Leenhardt (1947): “Ustedes nos trajeron el cuerpo”, evidenciando no sólo la influencia de la prédica cristiana sino los esfuerzos del mismo Leenhardt por conceptualizarlo.

Esta definición de “cuerpo” no sólo carece de validez transcultural sino que además oscurece los modos otros de representarlo y experimentarlo a lo largo de la propia historia de Occidente Occidente (Martin, 1992; Synnot, 1993; Laqueur, 1994; Vigarello, Courtine y Corbin, 2005 y 2006) ocultando, a su vez algunas de las numerosas promesas incumplidas de la modernidad: el dominio de la naturaleza, el conocimiento absoluto basado en la razón y la liberación del cuerpo (Fehér y Heller, 1995; Latour, 2007), que habría pasado

1. Derivado de la raíz sánscrita *yuj*, significa tanto “unión”, “integración”, “conexión”, “sujeción” como “método”, “medio”, “cura”, “magia”, “esfuerzo” para lograrla (entre otras acepciones). Utilizo la mayúscula cuando el término *Yoga* refiere al fin en sí mismo, al estado de unión o integración; y mantengo la minúscula para referirme a su práctica (como método).

de ser la prisión del alma en el cristianismo a convertirse en el prisionero de la moderna razón ilustrada (Foucault, 1990).

Por lo anterior, empezar por el paradigma cartesiano resulta una arbitrariedad histórica y cultural, incluso si se pretende rechazarlo desde su interior (Strathern, 1996), tal como lo ilustran los interesantes debates sobre su universalidad o su particularidad (Lambeck; 1998; LiPuma, 1998). Lo cierto es que como respuesta a la “demonización” a la que habría llevado una lectura simplista de la propuesta de Descartes en la teoría antropológica del cuerpo (Citro 2009; Puglisi, 2014), numerosos autores han señalado que su error no habría sido la diferenciación entre sustancia pensante *–res cogitans–* y sustancia física *–res extensa–*,<sup>2</sup> sino el establecimiento de límites definitivos entre los procesos intervinientes o la imposibilidad de ver “el fantasma en la máquina” (Ryle, 1967).

Michel Lambeck argumenta que las raíces del dualismo no reposan en la estructura de la mente ni en las limitaciones del lenguaje sino en nuestra condición existencial corporizada que expresa “tensiones fundamentales de la experiencia humana” (Lambeck, 1998: 115). En otros términos, “cuerpo” y “mente” no serían opuestos lógicos o empíricos sino *incommensurables* de la experiencia humana, que encierran algo genuinamente dual. Esto es, tensiones entre lo subjetivo y lo objetivo, la razón y la sensación, lo voluntario y lo involuntario, la moral y el deseo, lo activo y lo pasivo, lo masculino y lo femenino, la naturaleza y la cultura, lo efímero y lo permanente, etcétera, que no se agrupan de la misma forma en todas las sociedades.

Siguiendo al autor, propongo a continuación una distinción *–meramente analítica–* entre paradigmas complementarios: los que se interesan por “el cuerpo y la mente en la mente” (los aspectos *mindful* o conscientes) y los que se ocupan del “cuerpo y la mente en el cuerpo” (*embodiment* o corporalidad).<sup>3</sup>

En primer lugar, es necesario contextualizar este artículo en el renovado interés por la conciencia que reúne tanto a las neurociencias (hoy en boga) como a la teoría social, que vuelve a uno de sus conceptos centrales ante el riesgo de caer en el neurocentrismo liderado por las primeras (Gómez Pellón, 2015). La teoría social ha señalado tempranamente el carácter social marcadamente moral y coercitivo de la conciencia (tanto en la definición de conciencia colectiva de Emile Durkheim como en los tipos ideales de acción en Max Weber y en la de conciencia de clase en Carlos Marx).

Sin embargo, en el vasto campo de estudios sobre la conciencia predominan hoy las neurociencias cognitivas y la inteligencia artificial basadas en modelos lingüísticos, informacionales y matemáticos. Principalmente preocupadas por la actividad cerebral y las conexiones neuronales, regidas por un determinismo de corte neurobiologista, éstas suelen reducir la conciencia a la actividad de la mente, evitando la pregunta por la especificidad de la primera y asumiéndola como un mero epifenómeno. Se trataría de un monismo fisicalista que deja sin explicación qué es y cómo emerge la conciencia, al tiempo que desestima la experiencia subjetiva del mundo físico (Nagel, 1974); por lo que, según Luis Álvarez Munárriz “ni el monismo ni el dualismo [de la filosofía occidental] aclaran el núcleo de la conciencia. No hay identidad entre los estados de conciencia y los procesos del cerebro y tampoco separación” (Álvarez Munárriz, 1993: 20).

2. Distinción que no siempre está tan clara en la obra de Descartes ya que por un lado, sostenía que el alma era localizable en la glándula pineal ubicada en el cerebro (1989) y por otro utilizaba ambiguamente mente y espíritu (a veces como equivalentes y otras como distintos según sus propósitos) (Parkin, 1985).

3. Sigo a Andrew Strathern cuando denuncia que el término *embodiment* ha sido ajustado en direcciones contrarias en antropología (y por ello poco útiles): una que enfatiza lo físico y material y la otra lo mental y abstracto (1996:196). Propone en cambio utilizar *embodiment* como un mediador, un traductor, entre dos tendencias la primera basada en sustantivos: sociedad, persona, individuo / relacional, self, conciencia y co-presencia; y la segunda en verbos: acción, práctica, experiencia, enacción, representación y comunicación (1996:202).

4. La fenomenología de Maurice Merleau-Ponty, en particular, constituye un desafío para las neurociencias ya que brinda explicaciones sin recurrir a la mente (Dreyfus y Dreyfus, 1999).

En este contexto, se vuelve necesario recuperar la pregunta por el sujeto que produce, interpreta y comunica significados diferencialmente al modo en que las máquinas procesan información (Searle, 1985). Asumida como la dimensión interna e inmaterial de la vida humana, ligada pero no reducible a su actividad mental, la conciencia es asociada al sujeto que percibe, experimenta y reflexiona no sólo sobre el mundo, sino también sobre sí mismo (Damasio, 2010); capacidad distintiva de la que tanto se han ocupado la metafísica y luego la fenomenología,<sup>4</sup> y que subyace en los esfuerzos de la antropología por definir una “ontología del ser humano tanto biofísica como sociocultural” (Álvarez Munárriz, 2014: 19).

Esto ha llevado al reconocimiento del ser como un proceso: un sujeto consciente de su propia existencia y su identidad (el *self* de William James) pero regido por la internalización de las ideas, los valores y las emociones sociales (el *eidós* y el *ethos* en Gregory Bateson) que definen su experiencia del mundo de vida (según Alfred Schütz) y las estructuras de significado que dan forma a su conducta y su clasificación de las personas (en la fenomenología cultural de Clifford Geertz). De modo que la subjetividad se construiría entre un *yo* aparentemente irreflexivo (consciente de las estructuras pero guiado por una conciencia práctica según Anthony Giddens o por el *habitus* en Pierre Bourdieu), y un sujeto autoconsciente capaz de reflexionar sobre sí mismo como un objeto y sobre el cual actúa el control social (la distinción entre *yo* y *mí* de George H. Mead).

Más recientemente, el paradigma del *embodiment* en antropología y sociología contribuyó a “explorar el interjuego entre los hábitos corporales, los patrones de actividad práctica y las formas de conciencia— el campo de lo que Marcel Mauss y Pierre Bourdieu denominan el *habitus*” (Jackson, 2010: 60). En un esfuerzo por alejarse de los enfoques representacionales del cuerpo, este paradigma recupera la experiencia pre-reflexiva (pero no pre-cultural) de los sujetos. Así Thomas Csordas (1993) señaló que el carácter pre-objetivo y antepredicativo de la percepción como compromiso corporal de la fenomenología merleau-pontiana adquiere contenido cultural en la práctica como orquestación no autoconsciente (*habitus*).

Por su parte, Nick Crossley (2001) revalorizó estos aportes de la fenomenología sobre la noción de *habitus*, identificando asimismo los aspectos conscientes y sociales de la actividad corporizada (saber-hacer y comprensión) en vez de referirlos al significado simbólico o representacional (discurso, conciencia, etcétera) o reducir la actividad a mero comportamiento mecánico.

La preocupación por vincular “el cuerpo y la mente en la mente” —principalmente la comunicación y la conceptualización— con el mundo social y cultural no ha sido exclusiva de antropólogos, filósofos, sociólogos, psiquiatras y lingüistas sino también de neurólogos y biólogos.<sup>5</sup> En sentido contrario al énfasis constructivista en una relación unidireccional del cuerpo social sobre el individual, para las neurociencias sociales el cuerpo es presentado como el sustrato cognitivo de la cultura, ocupando un lugar central en la creación de las categorías de pensamiento para la comprensión del mundo.

5. La escuela de Palo Alto ha sido la más influyente dando lugar al interaccionismo simbólico en sociología y a la sistémica en psicología y antropología, pero también sobre las ciencias cognitivas, de las que originalmente se habían nutrido.

Los cognitivistas George Lakoff y Mark Johnson (2009), por ejemplo, argumentan que las metáforas de pensamiento provienen tanto del cuerpo como de la cultura, posibilitando la comprensión y la comunicación de la experiencia vivida en términos menos abstractos o indefinidos y habilitando la acción sobre el mundo. Para los biólogos Rolf Behncke, Humberto Maturana y Francisco

Varela (1984), el conocimiento (enacción) no es el resultado de una mente prefigurada sobre un mundo prefigurado y externo a ella, sino el producto de la experimentación y la interacción con él. Y de manera más específica sostienen:

No tiene sentido hablar de espíritu *versus* materia, o de ideas *versus* cuerpo: todas esas dimensiones experienciales son, en el sistema nervioso, lo mismo, esto es, son operacionalmente indiferenciables. En el ámbito experiencial de una comunidad de observadores, la sola diferencia entre “materia” y “espíritu”, está en la mayor o menor estabilidad o constancia perceptual (regularidad) de unas u otras experiencias perceptuales: ¿qué creyente objetaría que su Dios es más estable aun que el suelo que está pisando? (Behncke, Maturana y Varela, 1984: XIX).

El interés del presente artículo por la conciencia procede del uso del término que instructores y practicantes de yoga han efectuado a lo largo de la investigación. Ese uso fue examinado teniendo como horizonte los vínculos estrechos entre las dimensiones física, mental, emocional, espiritual y social de la persona y atendiendo a las relaciones dialécticas entre las definiciones hindúes y las de la sociedad en que se insertan.

La investigación se centró en las experiencias y los sentidos del *bien-estar* como un género discursivo con efectos performativos permeando el imaginario y las prácticas de múltiples actores sociales (D’Angelo, 2014a). Para ello, se configuró un campo de investigación multisituado en el que “trazar y describir las conexiones y relaciones entre sitios previamente considerados inconmensurables” (Marcus, 1998: 14).

El trabajo de campo fue llevado a cabo entre los años 2009 y 2013 en el “circuito de yoga” de la ciudad de Mar del Plata, considerado como aquellos espacios e instituciones por los cuales se producen los trayectos individuales en función de elecciones y compatibilidades (Magnani, 1999). En el mismo realicé encuestas exploratorias, diálogos informales y entrevistas no estructuradas. Contemplé la circulación entre grupos, especialmente la formación en profesores y las actividades desarrolladas por profesores y practicantes en festivales de yoga organizados por diferentes referentes de la ciudad.

Aquí me centraré en la participación observante (Guber, 2001) llevada a cabo durante dos años con una frecuencia de tres veces por semana en las clases de yoga impartidas en un grupo suburbano<sup>6</sup> conformado por hombres y mujeres de sectores medios de entre 25 y 45 años. La participación fue necesariamente reflexiva al tomar la experiencia corporal de la investigadora como herramienta metodológica de investigación (Jackson, 1983; Csordas, 1990; Citro, 2009). La perspectiva teórica y metodológica elegida resulta entonces inseparable de las características de la filosofía y la práctica del yoga, exigiendo modos corporizados de comprometerse con la investigación en términos culturales (Morley, 2001; Sarukkai, 2002; Strauss, 2005; Smith, 2007; D’Angelo, 2014c).

Dado el grado de complejidad de lo que se conoce como hinduismo,<sup>7</sup> del que emergen múltiples escuelas filosóficas y religiosas (Collins, 2002), el yoga puede ser considerado parte de una filosofía monista o dualista. Si bien su promoción como medio para reunir mente, cuerpo y espíritu guarda connotaciones triádicas –presentes también en numerosas sociedades de Melanesia e incluso en tradiciones europeas como la griega y la romana a medida que se modulaban con la cristiana (Strathern, 1996: 43)<sup>8</sup> veremos que la articulación entre estas dimensiones de la persona es más compleja.

6. A diferencia del uso que hacen Meredith Mc Guire y Debra Kantor (1988) en su trabajo pionero entre sectores populares, en Argentina el término suburbano ha sido particularmente utilizado para referir a la traslación de las élites (Torres, 2001) a *countries* y barrios cerrados en los años posteriores al 2000 en busca de calidad ambiental y seguridad como símbolo de distinción (Svampa, 2004; Arizaga, 2005; Chaves, 2005; Carman, 2011). Sin embargo, la historia de este barrio es muy anterior a este proceso, y sólo tardíamente adquirió algunos de sus elementos (ubicado a 15 kilómetros del centro de la ciudad, se trata de una reserva forestal, sin comercios ni colectivos que la atraviesen, ubicada cerca de los balnearios económicamente menos accesibles de la ciudad y en pleno crecimiento habitacional al momento del trabajo de campo).

7. Bajo este término los colonizadores europeos homogeneizaron las distintas religiones practicadas por los hindúes como miembros de un mismo país. Basada en los textos sagrados Vedas, la religión del *Sanata darma* (orden eterno) se remonta a la llegada de poblaciones arias a la India cerca del segundo milenio a. C. El brahmanismo surge en el siglo VII a. C. como una religión ortodoxa en respuesta al jainismo y el budismo (que buscaban una reforma igualitaria de la estructura social).

8. Así como Descartes utilizó una dicotomía religiosa existente y la convirtió en una filosófica (Strathern, 1996: 41), el hinduismo (en su versión brahmánica) mantiene una concepción triádica de la materia: creadora (*rajas*), luminosa (*sattva*) y tenebrosa (*tamas*) que se corresponden con la trinidad (Brahma adquiere la forma de Visnú cuando es protector-conservador y de Siva cuando es destructor).

9. Un desarrollo exhaustivo de las concepciones del sistema filosófico hindú sobre el dualismo y de su relación con la filosofía occidental puede encontrarse en Tola y Dragonetti (2008).

10. Se desconoce exactamente si Patañjali fue el autor o sólo el compilador del texto, y si su nombre refiere al gramático que vivió en el siglo ii a. C. o al yoguín de los siglos iii y iv d. C. (Renou, 1940; Tola y Dragonetti, 1987). Aunque existen otros referentes históricos para el yoga (principalmente los textos védicos Upanishads), instructores de diversos tipos de yoga apelan a los *Yogasūtras* como fuente de autoridad. En realidad la consideración de este texto como “fundacional” correspondería más a una creación de los orientalistas decimonónicos y de los discursos nacionalistas hindúes (Singleton, 2008).

11. Cada una es atribuida a la influencia de un gurú o maestro (por ejemplo: B.K.S. Iyengar para la difusión del *hatha yoga* como un método) y Pattabi Jois para el *ashtānga vinyasa yoga*, ambos discípulos de Sri Krishnamacharya) o bien reconoce influencias múltiples (como el yoga contemporáneo y el integral). No debe confundirse el término *ashtānga yoga* con los 8 pasos (*ashtānga*) de Patañjali.

12. Sigo a Oscar Steimberg (1998) quien define *estilo* por la organización de las regularidades en torno de la descripción de un *hacer*. Otros autores utilizan también género: Thomas Csordas (1994) por ejemplo, establece tres “géneros estilísticos de sanación” que articulan las relaciones entre las dimensiones de la persona tripartita tal como es concebida por los carismáticos (el cuerpo, la mente y el espíritu se corresponde respectivamente con la sanación física, la sanación interna y la sanación espiritual). Asimismo, para Silvia Citro “los géneros performáticos [...] se caracterizarían por poseer un conjunto de rasgos estilísticos identificables, una estructuración más o menos definida y una serie de inscripciones sensorio-emotivas y significaciones prototípicas asociadas” (Citro, 2009: 112).

13. Preservo tanto el nombre del espacio de yoga como el de los informantes para resguardar su identidad. Según Leo este tipo de yoga se centra en hacer *fluir* coordinadamente la respiración con el pasaje de un *āsana* al otro, coordinación que a decir verdad persiguen todos los tipos de *yoga postural*, principalmente el *ashtānga vinyasa yoga*.

Para algunos intérpretes, los *Yogasūtras* (uno de los textos fundacionales del yoga al que recurren frecuentemente los informantes con los que he trabajado) correspondería a la filosofía *Sāmkhya* una de las seis escuelas ortodoxas de la filosofía hindú (Tola y Dragonetti, 1998; Newcombe, 2009) que postula una cosmovisión dualista del universo: conciencia o espíritu (*pūrusa*) y materia (*prakṛiti*). Esta última incluye al cuerpo, a la mente, a la respiración y a las emociones (Zimmer, 1979).

El dualismo de esta filosofía no se corresponde con el occidental: no se trataría de una oposición del cuerpo frente a la mente o al alma sino de una oposición de cuerpo y mente (*prakṛiti*) frente a la conciencia o el espíritu (*pūrusa*). Esta interpretación del texto no es contradictoria con la que, en cambio, lo ubica en el marco de la filosofía *Advaita Vedānta* (codificada por Sankara en el siglo viii d. C.), en cuyo caso el objetivo del Yoga sería la unión del verdadero ser del practicante (atman) con el principio último del universo (*Brahma*).<sup>9</sup>

Lo cierto es que los *Yogasūtras* ofrecen una codificación del yoga en aforismos en que el sabio Patañjali<sup>10</sup> habría desarrollado los ocho pasos hacia el objetivo final del Yoga: el control de la actividad mental (Woods, 1914; Eliade, 1988). Conocidos como *astāngayoga* éstos pueden ser interpretados de manera lineal y sucesiva (como un método) pero en la práctica se dan de manera simultánea y yuxtapuesta. El primer paso es la observación de preceptos éticos (*yāma*), el segundo corresponde a las normas de conducta (*niyāma*); le siguen el control de las posturas (*āsana*), de la respiración (*prānāyāma*) y de los sentidos (*pratyāhāra*). Los tres finales son el efecto de los anteriores: la concentración o atención completa (*dhāraṇa*), la meditación (*dhyāna*) y por último la iluminación (*samādhi*) o la “unión” con el Ser.

Al tratarse de un espacio barrial en el que numerosos profesores formados en distintas escuelas (*hatha*, integral, contemporáneo, *ashtānga*, *vinyasa*, entre otros)<sup>11</sup> otorgaban un énfasis diferencial en sus clases de yoga a cada uno de los pasos mencionados así como el objetivo buscado (el trabajo sobre la dimensión corporal, mental, espiritual, devocional, etcétera), no interesan aquí tanto sus diferencias particulares (aunque sí influían sobre la preferencia de los practicantes), sino el estilo al que todas pertenecen.<sup>12</sup>

Por su detenimiento en la realización de *āsanas* –que requieren el desarrollo de fuerza, elasticidad y equilibrio– y las escasas referencias explícitas a la filosofía de la que derivan, frecuentemente el estilo al que pertenecen ha sido definido atendiendo a su contexto de difusión masiva como “yoga postural moderno” (De Michelis, 2008). Esta definición no coincide con la de profesores y aquellos practicantes que manifiestan un interés por sus efectos en términos psico-emocionales o de desarrollo espiritual.

En palabras de un profesor de *vinyasa yoga*,<sup>13</sup> al iniciar la primera clase a la que asistí en este espacio:

Para mí *el yoga es transformación y eso se logra por las posturas*. El hecho de que hayan venido hasta acá significa que quieren iniciar el cambio. Hoy ustedes están acá haciendo yoga, pero mañana están corriendo o haciendo otra cosa, no importa. La idea es *que se concentren en su cuerpo*, no que se conecten porque nosotros *ya estamos conectados*. Lo que tenemos que hacer es *re-conectarnos porque estamos olvidados*. Tenemos que *alinearnos*, por eso hago mucho énfasis en la respiración y mantener una postura erguida es muy importante (énfasis mío). (Leo, 30 años, marzo de 2010).

A los fines de este artículo, me centraré en el proceso por el cual se inicia más frecuentemente la práctica de yoga para dar cuenta del modo en que *āsanas* y *prānāyāmas*<sup>14</sup> performatizan un modo particular de experimentar las relaciones entre cuerpo y mente hacia el desarrollo de la conciencia. Para ello abordaré en el próximo apartado el carácter reflexivo de estas técnicas corporales y su capacidad de inducir modos específicos de atender al propio cuerpo y a los pensamientos por medio de la “concentración”. Luego interpretaré los sentidos que las categorías “mente” y “cuerpo” adquieren bajo la noción de “conciencia” en el discurso de practicantes y profesores, reconociendo lo improductivo que resulta analizar la experiencia en términos dicotómicos que no se corresponden con las filosofías a que el yoga pertenece. Finalmente señalo que la separación cartesiana resulta estéril, ya sea cuando define un sujeto identificado con la razón, ya sea cuando denuncia su identificación con el cuerpo al que supuestamente rinde culto.

14. A partir de aquí utilizaré sólo los términos en sánscrito para preservar los utilizados por instructores y muchos practicantes de yoga. Como desarrollaré más adelante, si bien existen traducciones, éstas no agotan todos los sentidos de cada término.

### “Concéntrense en su cuerpo”: reflexividad y atención

Evento tras evento en boca de diferentes instructores y en diversos espacios se reiteraría la misma invitación: la re-conexión o el encuentro con el propio cuerpo implica prestarle *atención*, *concentrarse* en el “ritmo de la respiración”, en las “sensaciones físicas”, en las emociones relacionadas, en el “fluir de los pensamientos”. En el sentido de las prácticas descritas a continuación, los términos “atención” y “concentración” (*dhāraṇa*) cobran significado tanto a nivel corporal como cognitivo. Por ejemplo, los *prānāyāmas* no pueden ser traducidos simplemente como ejercicios respiratorios específicos en tanto exigen dirigir intencionalmente la atención a la respiración.

Más que referir a operaciones cognitivas, intelectuales, de racionalización realizadas *a posteriori* sobre aquello que habría tenido sede en el cuerpo (como objeto y medio para alcanzarse), la atención y la concentración pretenden ser operaciones reflexivas en las que el cuerpo interviene incluso como sujeto de la acción. Ya Merleau-Ponty (1985) había señalado que en general el sujeto no es consciente de que percibe, porque el acto de percepción es ingenuo, es con el cuerpo (por eso requiere de una visión reflexiva posterior: que el sujeto se conozca a sí mismo percibiendo y no como resultado de un automatismo).

En el caso de lo que los sujetos denominan “concentración”, se trataría de una percepción no del mundo, sino del propio cuerpo. El cuerpo es a la vez sujeto y objeto. La paradoja aparente de la corporalidad reside en que el cuerpo es visible a la vez que vidente, el cuerpo objeto se superpone al cuerpo fenoménico (pero éste sólo cobra conciencia de sí por un ejercicio reflexivo) (Merleau-Ponty, 1977).

Particularmente a través de la práctica de *prānāyāmas*, el yoga favorece la experiencia de indistinción tanto entre el interior y el exterior del cuerpo como entre sujeto y objeto (Morley, 2001). Por medio de la modificación intencional del ritmo de la respiración, estos ejercicios tienen gran capacidad para promover la concentración en el cuerpo y dejar en suspenso cualquier pensamiento, sensación o emoción. Constituyen uno de los primeros actos con que se inicia toda práctica de yoga (grupal o individual) y portan un carácter performativo esencial sobre el resto de los ejercicios realizados.

Los *prānāyāmas* regulan no sólo el ritmo de la respiración sino también la cantidad y la ubicación del aire (la respiración *yóguica* o completa requiere el

uso de toda la capacidad pulmonar, recorriéndola en tres momentos: primero abdominal, luego diafragmática y finalmente clavicular). La atención hacia el ritmo de la respiración permite introducir al practicante en la noción de *prāna* que fluye por los cuerpos vehiculizada por el aire. El testimonio de una informante clave (por entonces profesora particular de yoga y antigua estudiante de psicología) resulta esclarecedor:

Una de las fuentes por las que incorporamos energía vital es el aire, otra la luz del sol, de la luna, los alimentos, el agua. Son las fuentes, la energía vital está en esas cosas, *no es* [enfatisa] eso. El aire es el vehículo. [...] En el *prānāyāma*... la energía vital permea el cuerpo. Los cuerpos: el físico, emocional, espiritual, etcétera. Se distribuye, almacena, raciona a través de los *chakras* [centros o ruedas de energía] que circulan por los *nāḍīs* [canales de energía]. Cada *chakra* lo transforma en una calidad diferente (Pamela, 28 años, en entrevista no estructurada, febrero de 2012).

Desglosada en múltiples dimensiones, la misma noción de cuerpos (en plural) no se corresponde con la eurocéntrica; principalmente porque los cuerpos físico, emocional o mental y espiritual a que se refieren tanto profesores como practicantes avanzados corresponden a diferentes niveles de materia de menor a mayor sutileza.

A esta gradación que atraviesa horizontalmente los cuerpos corresponde otra en sentido vertical que jerarquiza los aspectos espirituales por sobre los físicos. Los siete *chakras* principales estarían distribuidos a lo largo de la médula espinal: los inferiores asociados al plano físico (raíz, sacro), los medios al emocional (plexo solar, corazón, garganta) y los superiores (tercer ojo y coronilla) al desarrollo espiritual. Los *chakras* girarían como ruedas o hélices a medida que los atraviesa el *prāna* –que circula por el canal central a lo largo de la columna vertebral (*susumnā nāḍī*)– y se bloquearían cuando su flujo se detiene por alguna razón (derivando en síntomas físicos cuyo origen es considerado energético-espiritual y/o emocional). Por lo tanto, se realizan acciones intencionales complementarias (*bandhas* o llaves y *mudras* o gestos reflexológicos) que permiten tomar, retener o soltar energía entre el cuerpo y el exterior manifestando una experiencia de continuidad ontológica (Amaral, 1999; D'Angelo, 2014c).

Para ejemplificar su carácter tanto corporizado como cognitivo describiré un *prānāyāma* frecuentemente utilizado para iniciar la práctica y que consiste en controlar la salida de aire alternadamente por cada fosa nasal (*nāḍī shodhana*). Esto favorece la integración de los dos canales principales (*pingalā nāḍī* e *idā nāḍī*) correspondientes al sistema nervioso simpático y parasimpático, a los que se les atribuyen determinadas cualidades opuestas (izquierdo-derecho, racional-intuitivo, masculino-femenino, solar-lunar, caliente-frio, activo-pasivo, etcétera).

Si bien todos los ejercicios respiratorios llevan asociado el efecto de facilitar la concentración como primer paso en la práctica del yoga (es decir, como apertura de las clases), este *prānāyāma* en particular –por los sentidos asociados a cada hemisferio del cerebro– es indicado por los profesores para los momentos preparatorios al trabajo intelectual ya que favorece la concentración, aquí sí en el sentido más corriente (cognitivo) del término. Esta “prescripción” supone un conocimiento de su parte sobre los motivos y las expectativas de los alumnos respecto de la práctica de yoga, que trascienden lo que sucede en las clases; expresa asimismo una amplia interpretación pragmática del yoga (Alter, 2004) que equipara ambos tipos de concentración.

Ahora bien, podríamos sostener que hasta aquí la concentración estimulada supone una separación preexistente: habría un sujeto distinto del cuerpo que debe posar su atención *en* él. Es precisamente desde esta separación que la “re-conexión” es posible y deseable para Leo, quien implícitamente denuncia la pérdida de una conexión original, primaria (que según el relato casi omnipresente en ciencias sociales se habría producido en el tránsito a la modernidad occidental). Así, sólo seríamos conscientes de nuestro cuerpo cuando duele o enferma (Leder, 1990).

Hemos señalado que resulta poco productivo analizar la experiencia en términos dicotómicos (Occidente / resto del mundo, modernidad / tradición, etcétera) que subyacen a estas explicaciones y favorecen en este caso la apropiación del yoga como recurso no sólo contracultural (Lewis y Gordon Melton, 1992; Carozzi, 2001) sino también contra-modernizador (Le Breton, 1995).

Retomando nuestro argumento, Leo atribuye la misma potencia de re-conexión a otras técnicas corporales: “Hoy ustedes están acá haciendo yoga, pero mañana están corriendo o haciendo otra cosa, no importa. La idea es que se concentren en su cuerpo”. Resulta más provechoso entender dicho encuentro como producto de la indeterminación de la experiencia, retomando los aportes realizados desde el paradigma del *embodiment*. Para Nick Crossley (2005) la separación y el consecuente encuentro no es entre sustancias de distinta naturaleza (mente *versus* cuerpo), sino un mecanismo reflexivo ya que supone la capacidad de verse a sí mismo desde cierta distancia. Retomando la distinción de Geroge H. Mead entre yo y mí, somos objetos para nosotros mismos, nos vemos como un ser / auto-corporizado (*self-embodied*).

De tal forma, tanto el yoga como “salir a correr” constituyen *técnicas corporales reflexivas* en las que el cuerpo es sujeto (son técnicas *del* cuerpo) y objeto de la acción (son técnicas *para* su mantenimiento).<sup>15</sup>

Por supuesto, aunque algunos practicantes encuentran en el yoga una herramienta para mejorar o mantener su salud o estado físico, quienes pretenden que la conexión favorezca estados meditativos denuncian la práctica puramente física de la disciplina: “Mi búsqueda iba más por lo espiritual y me encontré con un yoga que era todo muy físico”. De esta forma, Valeria (una profesora de inglés que se había iniciado en la práctica de yoga veinte años atrás y se disponía a iniciar el profesorado al momento de finalización de mi trabajo de campo), demostraba su compromiso como asistente infaltable a las clases del espacio barrial bajo una predisposición de respeto hacia cierto ceremonial (puntualidad, silencio, actitud introspectiva). Asimismo, denotaba un uso instrumental de las técnicas corporales para alcanzar un fin ulterior, al manifestar su predilección por la profesora con quien se había iniciado:

V: [...] porque usa mantras [cantos devocionales] y se entra desde lo físico, normalmente empezamos con *prānāyāma*, y movimientos, porque en el estado en que uno vive normalmente no podés entrar de golpe así, en un estado de meditación. (...) por ahí las clases de meditación eran de dos horas y lograbas conectarte los últimos quince minutos porque la primera hora es como que estabas *tratando de... de bajar ¿viste?*

A.: Sí

V.: Y la mente siempre está ahí... me parece que es una utopía tener la mente en blanco todo el tiempo, pero bueno los *pensamientos van pasando y no tenés que identificarte con ellos*, sino bueno como *observarlos de afuera*, vos los ves digamos, los visualizo, los dejás pasar pero bueno, aparecen...

15. De esta definición se desprende que no toda técnica corporal es necesariamente reflexiva (simplemente correr el colectivo, por ejemplo, no supone un mantenimiento del cuerpo) así como no toda técnica reflexiva tiene al cuerpo como objeto aunque se le pueda prestar atención: un ejemplo lo constituye el *mindfulness* o “atención plena” reformulada de la meditación Zen por Jon Kabat-Zinn (2007) para fines psicoterapéuticos, del que me ocupo en una investigación en curso sobre el estrés.

Todo el recorrido da cuenta del esfuerzo reflexivo de verse a sí misma desde cierta distancia. La entrada “desde lo físico”, los intentos por “bajar” y finalmente por “no identificarse” con los pensamientos, señalan los esfuerzos por reconocer ese ser-corporizado (*self-embodied*) detrás del supuesto predominio del aspecto racional. Sin embargo, es necesario advertir que la propia situación de entrevista le exige a Valeria reflexionar a posteriori sobre la práctica del yoga disociando la experiencia.<sup>16</sup>

16. Las articulaciones posibles entre cognitivismo y *embodiment* para el trabajo de campo antropológico pueden encontrarse en Ascheri y Puglisi (2010).

Siguiendo a Lakoff y Johnson (2009), es gracias al carácter metafórico del lenguaje que la experiencia es comunicable en términos corporizados: “Lo preciso, una vez que lo incorporás, no lo podés dejar, *son estados que son adictivos*, son adictivos. Yo no voy a yoga y me pongo de mal humor, entre otras cosas...” (Valeria, de 42 años, abril de 2012). Su necesidad de prolongar ese estado de atención plena y concentración (denominado *dhāraṇa*) al que venimos refiriéndonos en este apartado, puede ser explicada en términos de lo que Thomas Csordas denomina *modos somáticos de atención* como “modos culturalmente elaborados de atender *a* y *con* nuestro cuerpo en entornos que incluyen la presencia corporizada de otros.” (Csordas, 1993: 138).

La atención implica tanto un compromiso sensorial del sujeto como hacia el objeto mismo, incluye la atención *al* y *con* mi propio cuerpo, al de otros, a la atención de otros sobre mi cuerpo, etcétera. El aprendizaje y la perseverancia en la práctica de yoga inducen progresivamente a estos estados de atención y concentración hacia lo que los actores denominan “el desarrollo de conciencia” en pro del objetivo final del Yoga.

### “Hagan de esta postura física un *āsana*”: Conciencia y dualismos

Con esta frase Lucrecia (psicóloga, profesora de yoga integral contemporáneo y directora del espacio suburbano) señalaba que la traducción de *āsanas* por “posturas” resulta incompleta ya que, a diferencia de éstas, los primeros sólo son estáticos en apariencia. Implican tanto quietud como movimiento y además del trabajo muscular y articular, involucran el de órganos internos que son masajeados por los movimientos y la respiración dirigida.

En muchas ocasiones otros instructores han enfatizado que el *āsana* es más que una postura física y que la exigencia de atención a los pensamientos y las emociones es lo que distingue al yoga de cualquier disciplina física. En sus términos, que el *āsana* “*involucra activamente a todo el ser*”. De modo que, al tiempo que demuestran una forma postural ideal de realizar cada *āsana*, los instructores desaniman los esfuerzos por lograrlas cuando éstas no son acordes al proceso individual; esto es, no sólo a la flexibilidad, la fuerza y/o el equilibrio de cada practicante, sino a su estado emocional, su cansancio ocasional, el tiempo que lleva aprendiendo yoga, etcétera). Al igual que los *prāṇāyāmas*, los *āsanas* buscan producir un estado particular de la mente a partir de la inducción de modos somáticos de atención al propio cuerpo y a los cuerpos ajenos, no sólo por imitación sino especialmente por la corrección intercorporal (Smith, 2007).

Frecuentemente Lucrecia pasaba a corregir nuestras torsiones sobre el piso mientras nos explicaba: “Cada *āsana* es una oportunidad. Habito la postura. Conciencia es poner la mente al servicio del cuerpo, de la postura. Habitar la postura es habitar mi cuerpo, es aquí y ahora, la respiración es aquí y ahora, nunca es

pasado, ni futuro". Así su realización complementa y profundiza el trabajo sobre la concentración iniciado con los *prānāyāmas*. El énfasis en el "aquí y ahora" da la clave para entender la manera en que el cuerpo y la respiración permiten acceder a la conciencia, cuyo significado me interesa dilucidar aquí para retomar el argumento contra los dualismos.

En ocasión del *Festival de Yoga* organizado anualmente por un grupo heterogéneo de profesores de distintos estilos y escuelas de yoga de la ciudad, Lucrecia ofreció una charla abierta al público bajo el título "Conciencia":

¿Por qué se empieza por el *āsana* que parece tan alejado de la conciencia? Un *āsana* sin conciencia es una postura física más. Además *la conciencia se ejercita como el āsana*. Empieza a cambiar el cuerpo, la salud, el bienestar. Tengo más tonicidad, estoy más flexible, tengo más fuerza. Estoy más cómodo en mi cuerpo. El cuerpo es lo más concreto que tengo. Esa conciencia tiene que desarrollarse a estados más elevados. Cuando soy consciente de mi conciencia estoy en un *āsana*, estoy aquí y ahora. Me des-identifico de la mente. Lo primero es aquietar los pensamientos, no es destruirlos sino aceptarlos. (Lucrecia, 37 años, enero de 2012)

Al igual que la concentración, la conciencia refiere tanto a un estado particular de la mente y del cuerpo sobre el cuerpo, como de la mente y el cuerpo sobre la mente. Así se deduce también de las palabras que otra profesora nos dirigiera durante la relajación final de su clase:

La conciencia es percibir los pensamientos sin apegarme a ellos, que la mente no nos controle. En el momento en que nos dejamos distraer por la mente, cuando observamos eso, debemos volver a nuestro cuerpo. El cuerpo es lo que nos permite distinguarnos de la mente. (Julia, 28 años, junio de 2013).

Y de la manera en que Pamela definiera durante una entrevista el estado de meditación:

Meditar es empezar a *tomar conciencia de quién sos*. Y todo el proceso que eso te lleva. [...] Porque por ahí si uno no se sienta no te das cuenta del ruido mental, es un inicio, por ahí te lleva muchos años estar escuchando tu ruido mental. Hasta que después empezás a *discernir* la calidad de pensamientos, empezás a darte cuenta que hay determinados pensamientos que podés elegir no tenerlos, después empezás a *trabajar con tus pensamientos hasta que los trascendés*. Y después de ahí es para cada uno una experiencia diferente. (Lucrecia, enero de 2012)

Un referente de *hatha yoga* a nivel nacional que había viajado a la ciudad para participar del festival profundizaría más adelante en la misma charla la definición de conciencia basándose en el texto de los *Yogasūtras*:

Es acerca de *quiénes somos, nuestra esencia*. La naturaleza de quien realmente somos. Patañjali en el verso 46 define la conciencia como el medio para destruir la ignorancia. Conciencia es el conocimiento interior que nos permite percibirnos a nosotros mismos. No es transferible. No está afuera. El yoga es una tarea de observación de la que obtenemos *conocimiento esencial para responder quién soy*. (Joaquín, 50 años, enero de 2012)

Se desprende entonces que la conciencia refiere no a un estado de la mente, sino a un estado del *ser*. De hecho, otorgar a la conciencia el mismo carácter ontológico que a la mente, al espíritu o al alma, nos conduciría –desde una interpretación eurocéntrica– a considerarla opuesta a la realidad material y al

cuerpo físico, necesariamente perecedero. Por el contrario, la filosofía *Sāmkhya* (a la que pertenecería este texto para algunos intérpretes) postula una cosmología dualista del universo en que la conciencia o espíritu (*pūrusa*) se distingue de la materia (*prakṛiti*), incluyendo no sólo al cuerpo sino también a la experiencia mental.

El objetivo último del Yoga consistiría en la liberación (*moksha*) de la conciencia respecto a la materia. En el contexto de esta charla de divulgación, el término refiere a la liberación de los condicionamientos de la mente por medio del cuerpo. Lucrecia continuaba: “El *hatha* yoga toma el cuerpo humano como templo a través del cual llegar a la liberación”.<sup>17</sup>

17. Ésta es de hecho una de las definiciones del *hatha* yoga dadas por B. K. S. Iyengar (2000).

Como se señaló en la introducción, los *Yogasūtras* pueden ser también interpretados desde la filosofía *Advaita Vedānta*, cuyo objetivo es la unión del verdadero ser del practicante (*atman*) con el principio último del universo (*Brahma*). Los informantes que adhieren a esta filosofía cuestionarán que en la forma en que es masivamente practicado el yoga entre nosotros se produzca una “confusión del objetivo último del Yoga” (la unión con la divinidad) con los “medios” para lograrlo (la unión mente-cuerpo-espíritu). Así lo expresaba en una entrevista un reconocido especialista local de filosofía *Vedānta* al cuestionar las modalidades “físicas” del yoga: “Pensar que el yoga es sólo físico es confundir la herramienta con el objetivo” (Álvaro, 58 años, docente en profesorado de yoga de la ciudad). Una de sus alumnas discutiría lo radical de su propuesta, ya que “precisamente no hay forma de acceder a la unión si no es a través del *āsana*, o sea por el cuerpo. De hecho en el profesorado es lo que nos enseñan”. (Rosario, 39 años, a cargo de las clases de *ashtāṅga*, en conversación informal, octubre de 2013).

Como Álvaro, Joaquín impugnaba la “adaptación” de la filosofía *Vedānta* a Occidente y enfatizaba en la importancia de acceder a la liberación de los pensamientos utilizando el cuerpo como medio para el autodesarrollo espiritual. El rechazo de la manera en que se practica popular y masivamente el yoga deriva de considerar su “adaptación” como una adulteración de sus enseñanzas “auténticas”. Nociones de ambos sistemas (*Sāmkhya* y *Vedānta*) operan superpuestas entre los practicantes de yoga, aun cuando no utilicen determinados términos ni conozcan estrictamente la escuela a que corresponden. Pamela consideraba que:

Y no es para todos tampoco. Bah... es para todos, el yoga practicado en pequeña cantidad hace bien a todos y no hace mal a nadie, dice Patañjali. Pero... no todo el mundo... por ahí no en este momento está preparado como para encarar una práctica sincera. (Pamela, 28 años, octubre 2011)

Quienes se han encargado de difundir el yoga fuera de la India (como B.K.S. Iyengar para el *hatha* yoga) han utilizado términos propios de su auditorio que no necesariamente guardan los mismos sentidos ni características ontológicas que los términos sánscritos. La traducción cultural de estos términos y sus relaciones ha llevado a la definición más usual del Yoga como “unión entre la mente, el cuerpo y el espíritu”. De modo que, para la mayoría de los practicantes que han crecido creyendo en la relación dicotómica que la modernidad occidental establecería entre cuerpo y mente, el aprendizaje del yoga exige un movimiento de resignificación que busque integrar estas categorías bajo la noción de “conciencia”.

Ya Paul Masson-Oursel (1962) y Mircea Eliade (1999) alertaron que el uso de la palabra “conciencia” para lectores occidentales desvirtúa en gran parte el pensamiento hindú por su asimilación con “mente”. Los profesores denuncian esta identificación asumiéndola como una característica de “los occidentales” por oposición no sólo a los hindúes, sino también a los amerindios:

Hay una frase amerindia, no recuerdo de qué pueblo, que dice: “los blancos deben estar locos, piensan que la conciencia está en la mente”. La conciencia pasa con el alma –no muere– a otro cuerpo y otra mente, con otros condicionamientos. (Lucrecia, enero de 2012).

Asimismo, Joaquín enfatizaba: “Los occidentales creemos que somos la mente. No somos nuestros pensamientos. Yoga no es la práctica sino el estado de conciencia que surge cuando aplicamos las técnicas milenarias” (Joaquín, enero de 2012).

De modo que, más allá de su transnacionalización y de los contextos particulares en que el yoga es practicado, el estado de conciencia sería universalmente alcanzable gracias a la indeterminación de la experiencia que las técnicas reflexivas permiten volver consciente.

## A modo de cierre

La problematización de los usos que la teoría social ha hecho de la ecuación cartesiana mente / cuerpo permitió iluminar los sentidos que adquiere dicha relación entre los practicantes expertos de yoga. El uso que hacen de estos términos ante su auditorio (aprendices, público en general y esta antropóloga en particular), es el resultado de un proceso de transnacionalización y traducción del yoga a contextos culturales particulares.

El dualismo subyacente es sólo explicable a la luz de las categorías nativas de “atención” y “conciencia” desde un enfoque fenomenológico que permite reconocer el potencial de las técnicas para re-conectar al ser. De hecho, su promoción como medio para reunir mente, cuerpo y espíritu no hace más que explicitar el dualismo que encierra. Hemos evitado reemplazar las categorías occidentales que expresan cierto dualismo, por otras nativas (aún triádicas), optando por un análisis que explique su definición relacional, o bien dialéctica, en términos de Comaroff y Comaroff (2013).

La separación cartesiana resulta improductiva, ya sea cuando define un sujeto identificado con la razón, ya sea cuando denuncia su identificación con el cuerpo al que supuestamente rinde culto. A diferencia de lo que asume gran parte de la teoría social descorporizada para el occidente moderno, en el que la mente racional sería valorada positivamente como *locus* de la persona por sobre el cuerpo (al que se le rendiría culto en su calidad de objeto), para los profesores de yoga la mente es subordinada al cuerpo debiendo ponerse a su servicio: “Conciencia es poner la mente al servicio del cuerpo, de la postura” (Lucrecia, durante una clase de yoga, marzo 2013).

El cuerpo es revalorizado como instrumento para sosegar la mente y acceder a la conciencia, lo que llevaría al desarrollo espiritual. El *āsana* actúa como metáfora de la conciencia, ya que ambas requieren de ejercicio y práctica. Durante las clases, los profesores enunciaban esta dinámica así: “Las posturas de equilibrio ayudan a equilibrar la mente y una mente equilibrada facilita

la postura. Así se va logrando un equilibrio en todos los planos" (Rosario, durante una clase de *ashtāṅga* en agosto de 2013) y "Observen los efectos de las posturas no tanto sobre el cuerpo como sobre la mente" (Joaquín, durante una clase intensiva de *hatha yoga* en el espacio barrial, marzo de 2013).

Como señalan los testimonios, el cuerpo es el vehículo para des-identificarse de los pensamientos, es el templo, no el objeto al que se le rinde culto ni con el cual identificarse: "No es para nada un culto al cuerpo, se trata de que estés en tu cuerpo de la mejor manera posible y que llegues a ese momento de unión con el todo a través de él, no hay otra forma" (Rosario, en conversación informal, febrero de 2014).

En este estilo de yoga, el énfasis en el *āsana* deriva del hecho de considerar al cuerpo como el plano más concreto desde el cual elaborar las emociones, controlar la mente y desarrollar el espíritu. Ahora bien, las expectativas de los practicantes son diversas sobre los resultados a obtener y, de hecho, tanto algunos estudiosos de su filosofía como teóricos sociales son llevados a confluir en un clima de época que considera la masividad de su práctica como un ejemplo más de un culto al cuerpo que, implícitamente, supone un sujeto externo descorporizado.

Por el contrario, en el marco del yoga tanto la concentración como la conciencia guardan un sustrato necesariamente corporizado ya que la operación se origina en el cuerpo y lo implica constantemente. Si bien la conciencia no es la mente ni los pensamientos, es considerada el producto de un estado de conocimiento opuesto a la ignorancia.

A diferencia del cartesianismo, esta ilusión (*maya*) provendría de la identificación del ser con la vida psico-mental (que incluye los sentidos, los sentimientos y los deseos pero también los pensamientos) a la que considerada materia (*prakṛiti*). La conciencia en cambio sería el estado de iluminación por el cual los sujetos se identifican con el Ser: espíritu (*pūrusa*) o alma (*atman*). Y nuevamente nuestras categorías se desvanecen, ya sea por su dualidad –generalmente asociamos conocimiento con razón, entendimiento–, o ya sea por su indeterminación –como cuando lo asociamos a "intuición" un conocimiento corporizado, un saber a ser concientizado (Csordas, 1993).

## Agradecimientos

Agradezco a los evaluadores de la revista por las sugerencias realizadas y al CONICET por financiar con dos becas la investigación doctoral de la que se desprende este trabajo.

*Fecha de recepción:* octubre de 2015. *Fecha de aceptación:* febrero de 2016.

## Bibliografía

- » ALTER, Joseph. 2004. *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Oxford: Princeton University Press.
- » ÁLVAREZ MUNÁRRIZ, Luis. 1993. "El tema de la conciencia" *Discurso de Apertura Curso Académico*. Murcia: Universidad de Murcia.
- » ÁLVAREZ MUNÁRRIZ, Luis. 2014. "El modelo neurobiológico de la conciencia". *AIBR*, 9(1): 9-34. DOI: 10.11156/aibr.090102.
- » AMARAL, Leila. 1999. "Sincretismo em movimento: o estilo Nova Era de lidar com o Sagrado". En: M. Carozzi (Comp.). *Nova Era no Mercosul*. Petropolis: Vozes. pp. 47-79.
- » ARIZAGA, Cecilia. 2004. "Espacialización, estilos de vida y clases medias: procesos de suburbanización en la RMBA". *Perfiles Latinoamericanos*, 12(25): 43-58.
- » ASCHERI, Patricia y PUGLISI, Rodolfo. 2010. "Cuerpo y producción de conocimiento en el trabajo de campo". En: S. Citro (Coord.). *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Buenos Aires: Biblos. pp. 127-148.
- » BEHNCKE, Rolf, MATURANA, Humberto y VARELA, Francisco. 1984. *El árbol del conocimiento. Las bases biológicas del entendimiento humano*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- » CARMAN, María. 2011. *Las trampas de la naturaleza. Medio ambiente y segregación en Buenos Aires*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- » CAROZZI, María Julia. 2001. *Nueva Era y terapias alternativas. Construyendo significados en el discurso y la interacción*. Buenos Aires: EDUCA.
- » CITRO, Silvia. 2009. *Cuerpos significantes. Travesías de una etnografía dialéctica*. Buenos Aires: Biblos.
- » COLLINS, Randall. 2002. "Comparative History of Intellectual Communities. Part I: Asian Paths". *The Sociology of Philosophies. A Global Theory of Intellectual Change*. Cambridge: The Belknap Press. pp. 135-383
- » COMAROFF, Joan y COMAROFF, Jean. 2013. "Acerca de la noción de persona: una perspectiva africana". En: *Teorías desde el sur. O cómo los países centrales evolucionan hacia África*. Buenos Aires: Siglo XXI. pp. 89-108.
- » CROSSLEY, Nick. 2001. *The Social Body. Habit, Identity and Desire*. Londres: Sage Publications.
- » CROSSLEY, Nick. 2005. "Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and Maintenance". *Body & Society*, 11(1): 1-35.
- » CSORDAS, Thomas. 1990. "Embodiment as a Paradigm for Anthropology". *Ethos*, 18(1): 5-47.
- » CSORDAS, Thomas. 1993. "Somatic Modes of Attention". *Cultural Anthropology*, 8(2): 135-156.
- » CSORDAS, Thomas. 1994. *The Sacred Self. A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing*. California: University of California Press.
- » DAMASIO, Antonio R. 2010. *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino.
- » DESCARTES, René. 1989. *Tratado de las pasiones del Alma*. Barcelona: Planeta Agostini.

- » DE MICHELIS, Elizabeth. 2008. "Modern Yoga: History and Forms". En: M. Singleton y J. Byrne (Comps.). *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives. Routledge Hindu Studies Series*. Londres / Nueva York: Routledge. pp. 17-35
- » DREYFUS, Hubert y DREYFUS, Stuart. 1999. "The Challenge of Merleau-Ponty's Phenomenology of Embodiment for Cognitive Science". En: G. Weiss y H. F. Haber (Eds.). *Perspectives on Embodiment: The Intersections of Nature and Culture*. Nueva York-Londres: Routledge. pp. 103-121
- » DUARTE, Luis Fernando Dias. 1994. "A outra saúde: mental, psicossocial, físico-moral?". En: P. Alves y M.C. de Souza Minayo (Orgs.). *Saúde e doença: um olhar antropológico*. Rio de Janeiro: Fiocruz. pp. 83-90
- » D'ANGELO, Ana. 2013. "Tendiendo puentes: La apropiación terapéutica del yoga ante la dimensión emocional de los padecimientos". *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, 12(34): 321-361.
- » D'ANGELO, Ana. 2014a. *Bien-estar en el cuerpo. Una etnografía de los procesos de corporización y subjetivación del bienestar en la resignificación local del yoga. Técnicas corporales, itinerarios terapéuticos, representaciones mediáticas y consumo*. Tesis de Doctorado en Ciencias Sociales y Humanas, Universidad Nacional de Quilmes.
- » D'ANGELO, Ana. 2014b. "Al final todos terminaron viniendo como a terapia. El yoga entre la complementariedad pragmática, el trabajo terapéutico y la reorientación del self". *Revista Astrolabio, Nueva Época*, 12: 193-225. <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/astrolabio/article/view/6883>
- » D'ANGELO, Ana. 2014c. "Temblores y otras manifestaciones de la energía. La Técnica del Sudarshan Kriya de El Arte de Vivir". *Cultura y Religión. Prácticas Corporales y diversidad religiosa en los siglos XX-XXI*, 8(2): 148-165.
- » ELIADE, Mircea. 1988. *Yoga, inmortalidad y libertad*. Buenos Aires: La Pléyade.
- » FEATHERSTONE, Mike, HEPWORTH, Mike y TURNER, Bryan S. (Eds.). 1991. *The Body. Social Process and Cultural Theory*. Londres: Sage Publications.
- » FEHÉR, Ferenc y HELLER, Ágnes. 1995. *Biopolítica*. Barcelona: Península.
- » FOUCAULT, Michel. 1990. *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós.
- » GÓMEZ PELLÓN, Eloy. 2015. "Conciencia y conciencias: la cuestión de la primacía". En: L. Álvarez Munárriz (Ed.). *El poliedro de la conciencia: cerebro, interacción y cultura*. Valencia: Tirant lo Blanch. pp. 171-239.
- » GUBER, Rosana. 2001. *La etnografía. Método, campo y reflexividad*. Buenos Aires: Norma.
- » IYENGAR, B. K. S. 2000. *El árbol del yoga*. Barcelona: Kairós.
- » JACKSON, Michael. 2010. "Conocimiento del cuerpo". En: S. Citro (Coord.). *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Buenos Aires: Biblos. pp. 59-82.
- » KABAT-ZINN, Jon. 2007. *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- » LAKOFF, George y JOHNSON, Mark. 2009. *Metáforas de la vida cotidiana*. Madrid: Cátedra.
- » LAMBECK, Michael. 1998. "Body and Mind in Mind, Body and Mind in Body". En: M. Lambeck y A. Strathern (Eds.). *Bodies and persons. Comparative Perspectives from Africa and Melanesia*. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 103-126.
- » LAQUEUR, Thomas. 1994. *La construcción del sexo. Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud*. Madrid: Cátedra.
- » LATOUR, Bruno. 2007. *Nunca fuimos modernos. Ensayo de antropología simétrica*. Buenos Aires: Siglo XXI.

- » LE BRETON, David. 1995. *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- » LEDER, Drew. 1990. *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press.
- » LEENHARDT, Maurice. 1979. *Do Kamo: Person and Myth in a Melanesian World*. Chicago: University of Chicago Press.
- » LEWIS, James y GORDON MELTON, John. (Eds.). 1992. *Perspectives on the New Age*. Albany: State University of New York Press.
- » LIPUMA, Edward. 1998. "Modernity and Forms of Personhood in Melanesia". En: M. Lambeck y A. Strathern (Eds.). *Bodies and Persons. Comparative Perspectives from Africa and Melanesia*. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 53-79.
- » LYON, Margot L. y BARBALET, J. M. 1994. "Society's Body: Emotion and the Somatization of Social Theory". En: Th. Csordas (Ed.). *Embodiment and Experience. The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 48-66.
- » MAGNANI, José Guilherme. 1999. *Mystica Urbe. Um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na metrópole*. São Paulo: Studio Nobel.
- » MARCUS, George. 1998. *Ethnography through Thick and Thin*. New Jersey: Princeton University Press.
- » MARTIN, Emily. 1992. "The End of the Body?" *American Ethnologist*, 19(1): 121-140.
- » MASSON-OURSSEL, Paul. 1962. *El yoga*. Buenos Aires: EUDEBA.
- » MEAD, George H. 1932. "La génesis del self y el control social". *Reis*, 55: 165-186.
- » Mc GUIRE, Meredith y KANTOR, Debra. 1988. *Ritual Healing in Suburban America*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- » MERLEAU-PONTY, Maurice. 1977. *El ojo y el espíritu*. Buenos Aires: Paidós.
- » MERLEAU-PONTY, Maurice. 1984. *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Planeta.
- » MORLEY, James. 2001. "Inspiration and Expiration: Yoga Practice Through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body". *Philosophy East & West*, 51(1): 73-82.
- » NAGEL, Thomas. 1974. "What is it Like to Be a Bat?". *The Philosophical Review*, LXXXIII(4): 435-450.
- » NEWCOMBE, Suzanne. 2009. "The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field". *Religion Compass*, 3(6): 1-29.
- » PARKIN, David. 1985. "Reason, Emotion and the Embodiment of Power". En: Overing, J. (ed.). *Reason and Morality*, ASA monograph series 24. Londres: Tavistock. pp. 134-149.
- » PUGLISI, Rodolfo. 2014. "Repensando el debate monismo versus dualismo en la antropología del cuerpo". *Cuadernos de Antropología Social*, 40: 73-95.
- » RENO, Louis. 1940. "On the Identity of the Two Patañjalis". En: N. Nath Law. *Louis de La Vallée Poussin Memorial Volume*. Calcuta: Sarkhel. pp. 368-73.
- » RYLE, Gilbert. 1967. *El concepto de lo mental*. Buenos Aires: Paidós.
- » SAIZAR, Mercedes. 2009. *De Krishna a Chopra. Filosofía y práctica del yoga en Buenos Aires*. Buenos Aires: Antropofagia.
- » SARUKKAI, Sundar. 2002. "Inside / Outside: Merleau-Ponty / Yoga". *Philosophy East & West*, 52(4): 459-478.
- » SCHILLING, Chris. 1993. "The Socially Constructed Body". En: *The body and social theory*. London: Sage Publications. pp. 35-63.

- » SEARLE, John R. 1985. *Mentes, cerebros y ciencia*. Madrid: Cátedra.
- » SMITH, Benjamin R. 2004. "Adjusting the Quotidian: Ashtanga Yoga as Everyday Practice". En: *The Online Proceedings from Everyday Transformations. The 2004 Annual Conference of the Cultural Studies Association of Australasia*. [www.mcc.murdoch.edu.au/cfel/docs/Smith\\_FV.pdf](http://www.mcc.murdoch.edu.au/cfel/docs/Smith_FV.pdf).
- » STEIMBERG, Oscar. 1998. "Texto y contexto del género". En: *Semiótica de los medios masivos*. Buenos Aires: Atuel. pp. 45-84.
- » STRATHERN, Andrew. 1996. *Body Thoughts*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- » SVAMPA, Maristella. 2004. *La brecha urbana. Countries y Barrios privados*. Buenos Aires: Capital Intelectual.
- » SYNNOT, Anthony. 1993. *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. London: Routledge.
- » TOLA, Fernando y DRAGONETTI, Carmen. 1987. *The Yogasutras of Patañjali. On Concentration of Mind*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- » TOLA, Fernando y DRAGONETTI, Carmen. 2008. *Filosofía de la India: del veda al vedānta; el sistema sāmkhya; el mito de la oposición entre "pensamiento" indio y "filosofía" occidental*. Barcelona: Kairós.
- » TORRES, Horacio. 2001. "Procesos recientes de fragmentación socioespacial en Buenos Aires: la suburbanización de las elites". *Mundo Urbano*, 3. <http://www.mundourbano.unq.edu.ar/index.php/ano-2000/39-numero-3-julio/46-4procesos-recientes-de-fragmentacion-socioespacial-en-buenos-aires-la-suburbanizacion-de-las-elites>.
- » VARELA, Francisco, THOMPSON, Evan y ROSCH, Eleonor. 2005. *De cuerpo presente*. Barcelona: Gedisa.
- » VIGARELLO, Georges, COURTINE, Jean-Jacques y CORBIN, Alain. (Dirs.). 2005. *Historia del cuerpo II*. Madrid: Taurus.
- » VIGARELLO, Georges, COURTINE, Jean-Jacques y CORBIN, Alain. (Dirs.). 2006. *Historia del cuerpo III*. Madrid: Taurus.
- » WOODS, James. 1914. *The Yoga System*. Cambridge: Harvard University Press.
- » ZIMMER, Henry. 1979. *Filosofías de la India*. Buenos Aires: EUDEBA.