



Reflexiones acerca del ritual y la terapia en las prácticas del Yoga en el área Metropolitana (Argentina)

María Mercedes Saizar

Centro Argentino de Etnología Americana
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas
m_saizar@yahoo.com

Localice en este documento

Resumen: Sobre la base de entrevistas abiertas, extensas y recurrentes a informantes claves - usuarios y especialistas en el área Metropolitana-, así como de la observación y observación participante en distintos centros de práctica de la disciplina, la autora propone analizar la estructura de una clase de yoga, comprendiéndola como un ritual en el que se da una serie de actos pautados, organizados y alejados de la rutina (Víctor Turner, 1973) y que implica una colaboración del cuerpo y una cierta relación con lo sagrado (Maissoneuve, 1991). En segundo término, distingue las distintas vías en que tanto el espacio como el tiempo se califican, transformándose en un ámbito propicio para el ritual terapéutico. En este sentido, distingue cuatro sublapsos: la preparación, la ejecución de *asanas*, la meditación y el agradecimiento.

Palabras clave: yoga - ritual- calificación- espacio - tiempo

Introducción

De acuerdo con Víctor Turner (1973), el rito es una serie de hechos o de actos pautados, organizados y alejados de la rutina tecnológica. A diferencia de los actos cotidianos, el ritual no es causal, sino que pone de manifiesto otro tipo de lógica. El rito siempre transmite un mensaje, una forma de lenguaje a ser decodificado de manera diferente de acuerdo a los actores y su fin. Para Maissoneuve (1991:18) el ritual se define como un sistema codificado de prácticas, con ciertas condiciones de lugar y tiempo, poseedor de un sentido vivido y un valor simbólico para sus actores y testigos, que implica la colaboración del cuerpo y una cierta relación con lo sagrado.

Si entendemos al rito como una serie de acciones pautadas, destinadas a conectar a los hombres con la deidad, en un sentido más amplio, con lo sagrado, una clase de yoga puede ser comprendida como tal, en tanto posee una serie pautada de movimientos corporales cuyo objetivo es lograr un determinado estado de conciencia que le permite al hombre conectarse con su energía y la energía del universo, comprendida como potencia generalizada, es decir, como una fuente de poder sagrado.

Como todo ritual, la práctica del yoga se lleva a cabo no sólo en un espacio consagrado -esencialmente diferente al profano- sino también en un tiempo considerado sagrado, puesto que refiere al momento en que el ritual en cuestión fue llevado a cabo por primera vez, por un dios, un antepasado o un héroe (Eliade, 2001:33). En el caso de la práctica del yoga, el episodio mítico al que se hace referencia es el diálogo entre *Sri Krishna* y *Aryuna*, plasmado en el *Bhagavad Guita*, en el que el primero -en su condición de deidad- le indica a su discípulo la vía para lograr el *samsara* o liberación del *atman*, mediante el conocimiento de *Brahma*, objetivo que se logra a través de la práctica del yoga [1].

En primer término consideraremos el aspecto del espacio y su calificación, para luego ocuparnos del tiempo. Es importante resaltar que si bien este análisis implica la utilización de conceptos teóricos, el material sobre el que se basa es el relato de usuarios y especialistas del yoga, así como el resultante de la observación realizada en variados centros de práctica del área Metropolitana. Este trabajo forma parte de los resultados obtenidos en el período 2007-2008, en el desarrollo de una beca postdoctoral del Consejo Nacional de Ciencia y Técnica de la Argentina, entidad a quien agradezco la financiación del mismo.

1. Sobre el espacio y su calificación

El espacio es percibido siempre por los individuos en su experiencia como un espacio calificado, heterogéneo, discontinuo y finito (Cassirer, 1969; Cazeneuve, 1978; Eliade, 1965, 1972, 1974 y 1980; Leenhardt, 1966). Es decir, se califica por su contenido y posición, es discontinuo en tanto se divide en campos de significación diferentes, con un centro y con límites y es considerado finito en cuanto el hombre percibe su inicio y finalización.

Al decir que la práctica del yoga califica al espacio por su contenido, hacemos referencia al espacio donde se realizan los ejercicios (*asanas* y manipulación de la respiración); al hablar de que el ámbito es heterogéneo, lo hacemos teniendo en cuenta los diferentes espacios de uso con diferente significación (por ejemplo, la sala de meditación, los vestuarios o la recepción). En cuanto a la discontinuidad, el centro está puesto en la sala de ejercicios, existiendo otros ámbitos que son periféricos. Los límites están dados por el tipo de espacio de práctica, es decir, se modifican según se trate de un taller de yoga (los límites serán

edilicios), una habitación en una casa (los límites serán las paredes de esa habitación) o un espacio abierto, por ejemplo, una plaza (en donde los límites se definirán por el número de los intervinientes en la sesión de yoga y la suma de sus propios campos energéticos).

Ciertos requerimientos mínimos son necesarios para que el ámbito pueda funcionar como un lugar propicio para la práctica. El espacio debe tener buena ventilación, para posibilitar la necesaria circulación de energía, también debe poseer buena iluminación, pues la luz es una gran fuente de energía de la cual el hombre puede servirse para recargar su monto energético particular. El aire debe permanecer límpido y sin olores que pudiesen desequilibrar la armonía ambiental por la asociación entre éstos y su condición nefasta para la salud - aroma a cigarrillo que daña la salud, a comidas demasiado elaboradas que atentan contra la alimentación natural-. Para ello se utilizan también aromatizantes como sahumeros o velas de agradables perfumes que renuevan el aire del taller y estimulan el sentido del olfato. La música, en tanto, tiene como objetivo brindar un fondo de acompañamiento, que no imposibilite escuchar las indicaciones del especialista, pero que permita acallar los ruidos del exterior, al tiempo que resulta en un agradable estímulo auditivo y una vía de calificación energética. El uso de colchonetas promueve la realización de los ejercicios de manera relajada, así como un mayor contacto táctil con el piso. Como puede imaginarse, la utilización de estos diferentes elementos tiende a crear un ambiente agradable a los sentidos, activándolos al tiempo que se tranquiliza la mente. La idea de energía, de su circulación como un hecho positivo y necesario, así como la del mantenimiento de su equilibrio, están presentes en el relato de los actores al referirse a los requerimientos mínimos de un espacio propicio para la práctica.

En el caso de los lugares dedicados con exclusividad a la práctica del yoga, el centro del espacio -donde se realiza la clase- permanece semicalificado incluso durante los momentos en que las clases no se llevan a cabo, pues este ámbito no es utilizado para ninguna otra actividad que no se encuentre directamente relacionada con el yoga y permanece "cargado" de energía positiva aún después de finalizada la clase. Los centros de práctica muchas veces son edificios alquilados por los especialistas, mientras que sólo algunos de ellos poseen la propiedad a su nombre. Cuando un espacio que ha sido utilizado para la práctica del yoga se abandona, permanece calificado positivamente durante un lapso de tiempo, resguardando la energía positiva que fuera manipulada en el ambiente, como puede observarse en el relato de Liliana, una especialista autodidacta de yoga que utilizó un espacio de su casa como taller durante diez años y que luego adquirió un departamento donde dictar sus clases:

Dictaba mis clases aquí (un salón que ahora es cuarto de estar) y durante mucho tiempo siguió estando presente la buena onda que quedó de las clases, de hecho, cuando entrás acá es diferente ¿viste? El tiempo ha pasado y no ha logrado borrar la buena onda, quedó como impregnado, es un lindo lugar para estar

Pero no siempre las energías movilizadas en las clases de yoga califican positivamente el espacio. De acuerdo al criterio de otros especialistas, la energía negativa de cada uno de los individuos que participan de la clase, incluidos ellos mismos, queda suspendida en el ambiente al liberarla mediante la ejecución de *asanas*, calificando nefastamente el espacio, al convertirlo en un ambiente poblado de energías de signo negativa. Dichas energías afectarían a los habitantes cotidianos del lugar ajenos a la práctica, por contacto con sus propios montos energéticos. Es decir, si un individuo que no realiza yoga y por ende, no tiene la posibilidad de reequilibrar su energía, transitara por esos espacios y tomara contacto con la energía nefasta que ha permanecido en el ambiente, probablemente enfermaría.

Siguiendo a Cassirer, podríamos inferir que la región sagrada -el espacio de práctica del yoga- aparece realzada, separada, cercada y protegida de lo que lo rodea (1971:118) aunque, en este caso, esta separación también impide el contacto de lo sagrado -la energía liberada- con el exterior, evitando el peligro de la contaminación que surgiría de tomar contacto con la entidad poderosa sin tomar en cuenta las medidas rituales necesarias para que ese poder no dañe.

Veamos algunos ejemplos. Ana, una especialista formal, de cincuenta años, tiene un taller de yoga en un ambiente de su casa, al que utiliza exclusivamente para desarrollar las prácticas:

Una vez por año limpio las paredes de casas con agua y jabón, sobre todo de este lugar -donde dicta yoga- porque cuando movilizas energías en las clases es inevitable, se libera energía a montones, y no siempre es buena, se queda pegada en las paredes, y el agua la limpia, la arrastra. La energía queda pegada, porque es el resultado de la liberación que los practicantes hacen de sus problemas, de sus enfermedades, de todos sus problemas. Entonces, es por eso que muchas veces el trabajo de las clases no puede hacerse muy a fondo, movilizando mucha energía, que sería lo ideal, porque en esta casa vive gente, mi familia, y no puedo exponerlos a que reciban esa energía liberada"

María Elena, que asiste en la actualidad a un taller de yoga en un domicilio, relataba las diferencias percibidas en el manejo de energía cuando el espacio de práctica era sólo destinado a esa actividad:

Cuando hacíamos clases en ese otro lugar era distinto, hacíamos más fuerte, con más manejo de energía, como decirte, liberábamos más, pero era un trabajo más fuerte que era posible porque el lugar era sólo para hacer yoga, no vivía nadie allí y a nadie le podía hacer mal lo que liberábamos...Quedaba todo ahí, y la misma práctica de otros días lo liberaba, pero no importaba si pasaban unos días y eso estaba allí, a nadie le podía hacer mal ¿me entendés? Porque inevitablemente cuando vos liberás, liberás energías negativas, esas que te hacen enfermar, los nudos de tus problemas. Y si a vos te hizo mal, a otro que lo pesque, también le va a hacer daño. Entonces, hay que tener muchísimo cuidado y ser responsable.

La energía negativa que queda como residuo de las liberaciones realizadas en la práctica del yoga mediante la ejecución de *asanas* y la manipulación de la respiración, permanece en el espacio por largo tiempo, contaminando el ambiente y poniendo a sus habitantes en riesgo cierto de enfermar. Esas energías negativas quedan, al igual que las positivas, fijadas en las paredes y en el aire de los ambientes, en los muebles y en cualquier artefacto material que se encuentre allí ubicado. A diferencia de las *fastas*, las *nefastas* deben ser expulsadas del espacio habitable, cotidiano, para impedir que enferme a sus ocupantes, aun los transitorios.

La diferencia entre la asignación que unos y otros le hacen al signo de la energía liberada a resultados de la práctica del yoga, no hace en realidad, más que confirmar que las energías de signo tanto positivo como negativo califican el espacio. Para los que hacen un trabajo abiertamente inclinado hacia la terapia, como para aquellos que buscan un equilibrio armonioso de su cuerpo burdo, su mente y sus emociones, la práctica del yoga libera energía negativa que permanece en los ambientes donde ha sido liberada; implicando una serie de conductas de prevención y cuidados para no permitir la contaminación que resultaría de su contacto con las energías propias de sus habitantes. Para ambos grupos, la energía es siempre poderosa y por ende, califica los espacios que habita (Saizar, 2003 y 2004).

En tanto, en los espacios de práctica compartidos con otras actividades -plaza, parque, gimnasio o centro de jubilados-si bien el espacio se califica por los atributos anteriormente señalados, no lo hace de una vez y para siempre, sino que su sacralización es un hecho dinámico. En lo que respecta a la práctica del yoga en ambientes abiertos, como parques o plazas públicas, el espacio se califica en el lapso de tiempo que corresponde a la duración de la clase. Las energías individuales conforman en su sumatoria una campana energética que aúna las distintas auras de los individuos participantes. Durante el lapso de práctica, ese espacio posee una carga energética singular, el que se difumina a poco de cerrar la práctica. En este sentido presenta similitudes con los rituales practicados por curanderos (Idoyaga Molina, 1999 y Viotti, 2002), las acciones de brujería (Idoyaga Molina, 1999), la presencia de entierros (Idoyaga Molina, 1983), las ceremonias relativas al puerperio (Idoyaga Molina, 1976), entre otros.

En síntesis, desde la perspectiva de usuarios y especialistas, lo que transforma la calidad del ambiente es la reproducción del ritual, en el que es central la noción de manipulación de la energía en tanto potencia. Cada vez que se este hecho se produce, se modifican las condiciones del ambiente.

2. Sobre el tiempo y su calificación

Ya Hubert y Mauss habían referido los atributos principales del tiempo en la religión y la magia (1909). En su antiguo trabajo sobre la representación del tiempo, señalaron que éste es una condición necesaria de los rituales mágicos y religiosos. Lo mismo podría decirse del espacio, esto lo prueba la repetición de los mismos rituales en los mismos ámbitos, la realización de rituales ocasionales en lugares determinados, y la asociación de ceremonias periódicas a sitios específicos.

En tanto que la percepción del espacio está mediada por significaciones, el ámbito mundano es diferente del espacio científico o del espacio como categoría *a priori*, en el sentido kantiano. Este último es abstracto y, como tal, homogéneo, continuo e infinito. En contraposición, el espacio como estructura vivencial, el espacio del sentido común (Schutz, 1972) en el que se desenvuelve la vida cotidiana, puede ser caracterizado con los mismos atributos con que Bergson distinguió al tiempo conciencia, esto es, finito, heterogéneo y discontinuo. Similares atributos tiene el espacio mítico, que es por sobre todo un espacio calificado, pleno de significaciones. Tanto el contenido -por ejemplo, el ritual que se desarrolla- como la posición calendárica -por ejemplo, fin o comienzo de un ciclo anual, estacional, etc.- califican al espacio haciéndolo inseparable de los hechos que en él se desarrollan. El espacio calificado es, por consiguiente, discontinuo -espacios sagrados y profanos-, heterogéneo -cada espacio tiene distinta significación- y finito (Cassirer, 1969; Cazeneuve, 1978; Eliade, 1965, 72, 74 y 80; Leenhardt, 1966). En este sentido, el espacio supone umbrales que interrumpen su continuidad y que delimitan campos de significación y calidad diferente, mientras que cada campo es homogéneo y continuo respecto de sí mismo.

El ritual transforma al espacio profano en sagrado, o lo que es lo mismo, a través de la manipulación de poder el espacio se consagra. Las características esenciales del espacio sagrado han sido referidas por

diversos autores en términos más o menos similares. El espacio está compuesto por múltiples ámbitos que son heterogéneos y que están delimitados por umbrales que los separan de los espacios circundantes, son finitos y discontinuos (Cassirer, 1969; Cazeneuve, 1978; Eliade, 1965, 72, 74 y 80; Gusdorf, 1960; Jensen, 1966; Leenhardt, 1966; Sullivan, 1988). Así, por ejemplo, la iglesia irrumpe en el espacio de la ciudad, el pueblo o el campo, generando un ámbito sagrado, diferente y aislado del espacio profano que la rodea. En el mismo paisaje pueden aparecer otros ámbitos sagrados, tales como otro templo, el lugar de un rito como las apachetas, los santuarios a la vera de los caminos, o las ermitas ubicadas aquí y allá en relación al hecho que conmemoran.

Al igual que el espacio, el tiempo es calificado y varía de acuerdo a su contenido. La heterogeneidad del tiempo, su distribución en sagrado y profano, como ha notado Eliade, no implica únicamente cortes periódicos practicados en la duración profana, a fin de insertar en ella el tiempo sagrado; implica además, que esas inserciones del tiempo sagrado son solidarias, incluso puede decirse que son continuas (Eliade, 1972:349) [2]. En el caso del yoga, cada encuentro es solidario con el siguiente y con el anterior, es decir, el lapso transcurrido entre uno y otro se anula, formando un *continuum* de tiempo calificado, lo que posibilita, entre otras cosas, la continuidad en la terapia.

Desde la perspectiva tanto de usuarios como de especialistas de la disciplina, la estructura temporal de una clase de yoga presenta cuatro momentos distinguidos por su contenido y ubicación: uno inicial de relajación, un segundo cuyo contenido principal es la ejecución de los movimientos corporales o *asanas* y la manipulación de la respiración, un tercero de meditación y un cuarto de agradecimiento.

Esta idea se repite más allá de las diferencias o similitudes de significados otorgados por los actores en torno a ciertas nociones relacionadas con ella.

Describiremos cada uno de los momentos de esta estructura, distinguiendo los diferentes estilos de acuerdo a los especialistas, así como señalando las principales características que hacen a la calificación del tiempo desde la perspectiva de los actores.

1) La preparación

Los usuarios del yoga eligen mayoritariamente la práctica de la disciplina bajo la supervisión de un especialista. El especialista provee el lugar, la parafernalia necesaria para la práctica, así como los diferentes instrumentos que serán utilizados durante la clase.

En el momento de la preparación se intenta alcanzar un estado que posibilite la correcta ejecución de los ejercicios, adquiriendo un estado de conciencia signado por la relajación del cuerpo físico. Es el especialista quien tiene a su cargo las indicaciones de cómo obtener este estado. Virginia, usuaria del mismo taller de yoga desde hace ocho años, remarcaba en este párrafo de su entrevista las condiciones ambientales que permiten llevar adelante una práctica de relajación:

Quando llegamos, está todo preparado. Hay olorcito rico, a velas y a sahumeros. Estas cosas le dan onda al lugar, te tranquilizan y te dan ganas para hacer la clase, es como que el cuerpo cobra importancia, no tanto la mente, que es lo que más usamos de costumbre. La luz es importante, la música también, así como las velas, todo contribuye a hacer mejor una clase, que lo hagas mejor”.

Quando los usuarios ingresan al lugar, el especialista ya ha encendido las velas de color -generalmente blancas- y los sahumeros -de aromas suaves o dulces y penetrantes- y la música -de tipo new age o clásica- a un volumen bajo. La iluminación de la estancia se realiza con luz natural, por lo cual los espacios suelen poseer grandes ventanales. Cuando la práctica se realiza de noche, las luces artificiales son mínimas, sólo permiten alumbrar la estancia en un ámbito de penumbras. En el piso se encuentran las colchonetas que serán utilizadas para realizar las *asanas*, enfrentadas al especialista y separadas entre sí por una distancia de un metro. La distribución de las colchonetas, realizada por el especialista con anterioridad a la clase, predetermina la ubicación de los usuarios. La cantidad de usuarios aceptados por clase es también una distinción entre los especialistas, aquellos que enseñan un yoga más ligado a búsquedas espirituales priorizan el trabajo personalizado con sus alumnos, por lo cual no aceptan más de tres personas por clase. En otros centros, donde el interés es realizar la práctica en tanto una disciplina suave y armoniosa, pueden recibirse hasta treinta alumnos. En los centros específicamente dedicados al tratamiento de enfermedades graves las clases son individuales.

Respecto a la presencia de hierofanías, en algunos centros pueden encontrarse diversas imágenes que corresponden a deidades del catolicismo -la virgen María, el niño Jesús-, o a diferentes corrientes del pensamiento oriental -Jhiva, Buda, entre otras [3] -. La coexistencia de estas diversas figuras no es contradictoria para los actores, quienes vivencian este hecho como una muestra del pluralismo religioso que se le asigna a la disciplina en nuestro área de estudio. La calificación del espacio por la presencia de la hierofanía, en este caso, se da con la multiplicidad de figuras de diferente raigambre que comparten el lugar, contrariamente a otros, como iglesias o templos, donde es imposible hallar tal combinación.

El mismo argumento es relatado por los especialistas que presentan el espacio de práctica despojada de hierofanías, expresado como una manifestación del respeto a la pluralidad religiosa de los usuarios, haciendo hincapié en la decisión personal de respetar la diversidad de creencias de los mismos. La mayoría de los usuarios percibe de manera positiva la posibilidad de realizar su práctica de yoga frente a una diversidad de hierofanías, en tanto se concibe la unicidad de dios, representando bajo distintos nombres pero siendo siempre referido, en última instancia, como la Energía Universal.

Al momento de dar inicio a la clase de manera formal, el especialista lee o recita textos cortos sobre el yoga. En ellos se brindan ciertas explicaciones generales sobre el objetivo de la disciplina, nociones asociadas a su práctica, tales como la noción de energía, de persona, de sus cuerpos, de enfermedad y del lugar del hombre en el cosmos, entre otras. Mientras tanto, los usuarios permanecen de pie manteniendo un ritmo respiratorio lento y relajado, según indicaciones del especialista.

Esta instancia dura cinco minutos aproximadamente, los cuales pueden variar en más o en menos según criterio del especialista. Éste realiza un breve diagnóstico respecto al estado de los usuarios en ese día y dedica mayor o menor tiempo a esta instancia, según estén más o menos concentrados los practicantes. Este diagnóstico se realiza a través de la percepción que el especialista posee de los estados energéticos de otras personas, poder que ha adquirido en su iniciación. Una especialista, por ejemplo, nos contaba que el 11 de septiembre de 2001, cuando fue el atentado contra las Torres Gemelas en Estados Unidos, debió dedicar la clase íntegra sólo a tratar de relajar y tranquilizar el ánimo de los participantes, los que se hallaban profundamente conmocionados, en el nivel tanto físico como energético, por el suceso acaecido. Ese día, sólo pudo realizar la primera instancia de la clase, a la que le dedicó la hora y media de práctica.

Las alumnas estaban tan cargadas, tan conmocionadas. Yo primero había decidido no dar la clase, pero luego pensé que todas lo iban a necesitar mucho. Que necesitábamos, yo también, un espacio y un tiempo para bajar la angustia, conectarnos otra vez con nuestros centros, bajar ese nivel de angustia que se percibía como flotando en todos lados. Así que las recibí, en cuanto las miré supe que había hecho lo correcto. Trabajamos toda la clase en relajar, no superamos más que esa instancia, pero era necesario y me alegré de haberlo hecho.”

Esta situación es relatada como extraordinaria y compartida por otros especialistas que refirieron la misma vivencia en torno a este hecho en particular [4].

Este acontecimiento evidencia la importancia de la primera instancia en tanto posibilidad de relajación del cuerpo físico, del pensamiento y del cuerpo energético. Por otra parte, demuestra que las siguientes instancias no son posibles de llevar a cabo sin haber logrado el objetivo de la primera.

En lo que hace a la calificación del tiempo, este primer momento se constituye en el umbral, en el sentido de inicio de un lapso o duración calificada.

2) La ejecución de *asanas*

En un segundo momento, se realiza el corpus central de ejercicios, o *asanas*, y el control de la respiración. Esta se manipula en diferentes etapas, tratando de igualar los momentos de inhalación, retención y exhalación del aire en pulmones. Esta instancia es la de mayor duración cronológica de la clase, insume cerca de sesenta minutos.

El especialista, enfrentado a los usuarios, va dando las indicaciones acerca de la manera de realizar las posturas corporales, indicando los diferentes movimientos y explicitando su objetivo terapéutico. Asimismo, controla los tiempos de duración de cada *asana* y alerta a los usuarios cuando observa un gesto incorrecto que pudiera dañar al practicante. En estas ocasiones, repetidas durante la clase, se acerca al usuario y le indica la manera correcta de realizar el movimiento, ayudando con sus manos a corregir las desviaciones corporales.

Mónica, una especialista autodidacta de treinta y ocho años, explica la manera en que las correcciones se llevan adelante y cuál es su finalidad:

Y yo voy mirando cómo los alumnos hacen las posturas, los corrijo sólo si lo que están haciendo les puede hacer mal, en el sentido de mover mal y generar bloqueo de energía, si no, cada uno tiene su estilo y sus tiempos y yo los respeto. Además, cada cuerpo muestra el estado general del practicante, es bueno respetarlo y no exigirle, esto no es acrobacia y no hay obligación de lograr nada, más que la armonía de cada uno.

Algunos especialistas utilizan diseños impresos de las posturas y contraposturas, en una estructura anteriormente planificada que van consultando para guiar a los practicantes. Otros especialistas, si bien diseñan su clase con anterioridad, recuerdan el orden en que los movimientos deben ser realizados y no utilizan soporte en papel. La diferencia entre unos y otros se atribuye a estilos personales.

Ciertos especialistas utilizan determinados elementos (*props*) como bolsas de arena, ladrillos de madera, cuerdas; otros utilizan grandes pelotas de goma para facilitar el estiramiento de la columna vertebral durante ciertas *asanas*. Ambos se inscriben en una corriente del *hatha yoga* denominada *Yengar* que considera la posibilidad de utilizar estos elementos como ayuda para los no iniciados, permitiéndoles la permanencia en una postura que de lo contrario sería difícil de lograr. Como vimos en el inicio de este capítulo, esta noción se fundamenta en la idea de que la permanencia permite movilizar la energía. En tanto, otros especialistas prefieren no utilizar ningún elemento más allá de la colchoneta, entendiendo que los ejercicios son aprehendidos con el transcurso del tiempo y de la práctica, y que parte del entrenamiento, tanto físico como energético y espiritual, consiste en lograr avances en la ejecución de los ejercicios sin ningún tipo de ayuda extra. A modo de ejemplo, los especialistas de Swastia Yoga, refieren que la manipulación de la energía es posible cuando el individuo realiza las *asanas* sin detenerse en ninguna de ellas, en una concatenación de posturas que busca la movilización de la energía individual.

Respecto al tipo de respiración -pausada, controlada, automática, nasal, pulmonar o estomacal-, es específica de cada grupo de movimientos y tiene como finalidad no sólo acompañarlos propiciando su mejor y más fácil realización, sino fundamentalmente, al hacerlo busca una mayor renovación del flujo energético y la protección contra posibles retenciones de la energía, las cuales acumuladas en diferentes partes de la persona -cuerpo físico, cuerpo energético, espíritu-, pueden resultar nocivas para su salud.

La respiración se ritma en tres instancias: inhalación, retención y exhalación del aire en pulmones. Algunas veces, el aire se retiene mayor tiempo que el normal para cada usuario, otras veces, la retención es mínima y acelerada la inhalación y exhalación. Esta ritmación se ejercita acompañando cada instancia con un conteo mental, que permite igualar las tres instancias. Desde la perspectiva de los usuarios, este es uno de los motivos que muestra la necesidad de practicar yoga en un lugar silencioso, pues los ruidos molestos provenientes del exterior impedirían esta concentración.

De acuerdo a los especialistas y usuarios, el hombre occidental respira inconscientemente y de una manera incorrecta, atentando contra el uso completo de su capacidad pulmonar. Esta respiración incorrecta genera bloqueos de energía, pues no permite liberar la energía negativa acumulada así como tampoco posibilita recargar de energía positiva al cuerpo. Mientras que cuando el practicante aprende a utilizar conscientemente los pulmones, manipulando las instancias de inhalación, retención y exhalación del aire, aprende también a purificar su cuerpo -físico y energético- y a recargarse de energías positivas. La respiración, así, cumple un papel fundamental en la acción terapéutica del yoga.

Tanto usuarios como especialistas coinciden en que este aprendizaje es una de las metas a alcanzar en la práctica y su logro determina que un usuario se perciba como un alumno avanzado, en condiciones ya de continuar su práctica en forma autónoma. Observamos en nuestro trabajo de campo que las indicaciones sobre retención del aire durante períodos prolongados de tiempo se dirigen sólo a los alumnos más avanzados, mientras que a los neófitos se les indica respiración consciente pero no controlada, es decir, adquiriendo conciencia de su ritmo respiratorio pero sin exigir retenciones del aire prolongadas. Esta actitud frente a los neófitos tiene como objetivo prevenir los resultados inesperados del manejo de una potencia -la energía- desconocida por el no iniciado, por ende peligrosa y que requiere una serie de actitudes de prevención frente a lo sagrado y poderoso.

En lo que respecta a la calificación del tiempo, esta segunda instancia coincide con la liberación de energías, las que pueden ser de signo negativo.

3) La meditación

En un tercer momento, se inicia el período de meditación, donde se intenta lograr un estado de conciencia que aquiete el pensamiento, propiciando la relajación total del cuerpo físico. Los practicantes se recuestan sobre sus colchonetas, en posiciones denominadas de relajación, tal como la postura del cadáver o *Shavasana*, mientras la respiración se libera a su ritmo normal. La iluminación del ambiente se atenúa; la música, hasta ese momento utilizada como fondo, cobra mayor protagonismo al silenciarse la voz del especialista. En esta instancia se establecen ciertas pautas sólo al inicio, para luego propiciar un tiempo de aquietamiento y silencio de diez minutos, aproximadamente.

De acuerdo a Castillo (1995) los estados de conciencia se logran a través de una fijación de la atención. Este autor centra su trabajo en la meditación yoga y expone que la adquisición de estados alterados de conciencia se logra en la disciplina a través de la fijación en un punto. Los yoguis comúnmente usan una estimulación auditiva, rítmica o monótona, como un foco de atención para la meditación (Castillo, 1995).

En el relato de Cristina, usuaria del yoga, se refiere esta instancia como el logro del aquietamiento del pensamiento a través de técnicas de visualización.

Entonces fijamos la vista durante un largo rato en un objeto, que puede ser una vela, una flor, la imagen de la virgen, y lo miramos largo rato fijamente. Claro, después cuando cerrás los ojos ves

eso. Ahí es cuando logras aquietar el pensamiento, porque tenés un objeto fijo en tu mente y controlas lo demás.

Algunos usuarios y especialistas utilizan un determinado *mantra* para este momento. El *mantra* es una palabra que se utiliza como medio de fijación mental, al repetirla verbal o mentalmente en lapsos similares. El *mantra* más conocido es *aum*, que se pronuncia *om* estirando el sonido de la consonante como si se quisiera hacer resonar. Cada individuo posee su propio *mantra*, el que le es dado por un especialista en un ritual especial, o bien le es revelado durante una instancia de meditación en soledad, tal como refiere Guido, usuario del yoga desde diez años. Guido también practica meditación trascendental zen, y utiliza como palabra de fijación el *mantra* que le fuera dado en su iniciación en yoga:

El mantra es una palabra que repetís, siempre tenés que volver a ella, la idea es que vos trascendés, y de hecho trascendés, es una sensación, yo no sé si puedo decir que me encuentro con la divinidad, lo que sí es una sensación física. Es como un mareo, pero placentero, la idea es detener el pensamiento, el cuerpo se relaja. A mí me cierra hoy, en su momento tampoco tenía argumentos teóricos, pero me hacía bien. Siempre usás la misma palabra, cada vez y siempre. Cada uno tiene su palabra, es secreto y uno no se la puede decir a nadie. Alguna vez rompí el secreto, y lo dije y funcionó igual. Te dan la palabra en una ceremonia especial, o la obtenés meditando vos, pero te lleva más tiempo. Mi mantra es una palabra en sánscrito, igual es una palabra que significa en otro idioma otra palabra. Cuando hago meditación trascendental uso la misma palabra, la repito.

Así, aparecen descritas dos maneras de meditar. Una es a través de la repetición del *mantra* personal o del *mantra* general de la disciplina, *aum*, el que por fijación de una idea/sonido logra aquietar el habitual flujo de pensamiento y obtener un estado de conciencia diferente al normal. Otra es a través de la relajación del cuerpo físico en un esfuerzo consciente por abandonar el control habitual sobre él. De cualquier manera, esta segunda vía funciona bajo la misma noción, que postula que la fijación en una idea o una imagen permiten lograr estados de conciencia diferentes.

De acuerdo a la perspectiva de usuarios y especialistas, es en este momento cuando la energía movilizada durante la instancia anterior se armoniza, aquietándose el flujo de circulación y armonizándose el monto total energético de cada individuo, lo cual supone diferencias en el nivel individual en cuanto determina variaciones de lo armónico para cada uno. El estado de conciencia alcanzado tras la preparación anterior, en la que se movilizaron energías a través de la ejecución combinada de *asanas* y determinados ritmos respiratorios, posibilita el logro de un aquietamiento mental, es decir, una desaceleración de los procesos mentales y una sensación descrita como adormecimiento. A su vez, en esta instancia los practicantes perciben ciertas sensaciones en su cuerpo físico que describen como “olas de calor” que recorren su cuerpo, significadas como flujo de energía que circula renovándose en toda la persona, su cuerpo físico, su cuerpo *aural*, su espíritu, chakras y mente [5]. Alicia, especialista de yoga, nos decía:

...energía de acción, calor, calor, el calor es movimiento, es acción, es energía el calor. Movimiento, calor, energía. A veces uno siente calor cuando está haciendo yoga. Claro, claro, eso es energía, energía del movimiento, digamos, calor. Uno de los primeros principios de la energía, el movimiento, el calor, la luz, el sol.

Los especialistas adoptan en este momento dos conductas diferentes. Algunos, mientras los practicantes permanecen recostados sobre sus colchonetas, recorren el lugar, cubriendo con una manta a los usuarios para equilibrar los cambios térmicos producidos por la circulación de energía, corrigiendo posturas para propiciar su circulación total o presionando el plexo solar -ubicado a la altura del pecho- para ayudar a la circulación energética entre los diferentes centros. Otros, en cambio, realizan la meditación en forma simultánea con los usuarios.

El momento dedicado a la meditación finaliza cuando el especialista indica a los usuarios que comiencen a mover lentamente su cuerpo físico, tomando conciencia de la presencia de otras personas en el recinto. Los practicantes se incorporan sobre su costado y permanecen en silencio. Los usuarios relatan que esta instancia final les permite retomar el estado de conciencia normal, luego de haber meditado y alcanzado así otros estados de conciencia.

La meditación puede realizarse también como actividad principal, presentada en principio como única instancia. Así, varios especialistas nos contaban las reuniones que hacían con sus alumnos de yoga en días diferentes a la práctica habitual para realizar sesiones extraordinarias de meditación. Sin embargo, comprobamos en nuestro trabajo de campo y en el relato de los usuarios que en estas oportunidades se realizan las cuatro instancias, sólo que el hincapié está puesto en la tercera etapa, la meditación, mientras que las anteriores son entendidas como preparación tanto mental como espiritual y corporal; en tanto la última, cuando se realiza el agradecimiento, es comprendida como el cierre necesario que posibilita agradecer a la deidad o al principio universal absoluto el momento vivido.

Respecto a la calificación del tiempo, este es el momento de manipulación de la energía, que implica para los neófitos armonizar su monto energético total e individual y, para los iniciados, la expansión de los estados de conciencia y el incremento de las capacidades del sujeto.

4) El agradecimiento final

En un cuarto y último momento, se realiza el agradecimiento a una deidad -cada usuario eleva la plegaria a la deidad que elija- por haber posibilitado ese momento de encuentro. La oración está cargo de los especialistas y los usuarios contestan con la palabra “gracias”, cerrando así el período de la clase y dando por finalizado el encuentro. Algunos practicantes repiten las frases de agradecimiento expresadas por los instructores de la clase, como es el caso de Guido, mientras otros elevan su agradecimiento a una deidad que consideran poderosa:

Sí, decía una frase en hindú ¿puede ser? O en sánscrito, no sé muy bien, bla bla bla, y una vez me dijo que era un agradecimiento a la vida, me pareció simpático. Decía shangri, cuando termina la clase. Y yo por cortesía lo repetía, no sé si tenía que repetirlo, y me daba un beso y me decía: “Gracias, Guido” y yo por cortesía lo repetía, yo no sé si había que repetirlo.

No todos los usuarios conocen la razón de las acciones rituales, como en este caso, pero sí reconocen la importancia de responder al pedido del especialista. Otros usuarios manifiestan que el sentido de esta instancia es la de agradecer a la deidad la posibilidad de haber realizado la práctica de manera satisfactoria, habiendo recargado su energía general y habiendo destrabado los cúmulos energéticos productores de diversas dolencias, tal como refiere Susana:

Es tan importante agradecer, porque es de alguna manera reconocer tu lugar en el universo, agradecerle a esa Fuerza Universal, yo le digo fuerza universal, pero puede ser Dios, Cristo o Mahoma, no importa, es una fuerza que le da vida al universo. Si vos sos agradecido, siempre es mejor, ejercitás así tu humildad y eso te hace más digno y más feliz.

La referencia a una fuerza universal, que incluye en sí a todas las formas de nombrar a la deidad suprema, forma parte del relato de muchos usuarios, pero no de todos. Existen otros usuarios que reconocen únicamente al Dios católico como deidad suprema, lo que no imposibilita la práctica y elección de una disciplina de raigambre oriental con profundas connotaciones religiosas en su lugar de origen, pero que ha sido asimilada en nuestro país sumándole nociones de la raigambre católica y occidental, tales como la idea del bien y el mal, lo positivo y lo negativo, y hasta la misma idea de persona como un ente escindido y separado del resto del universo y de enfermedad como una instancia a ser superada.

Algunos especialistas utilizan palabras en sánscrito para este momento, mientras otros eligen decir “gracias” en español. Una vez que los usuarios respondieron, se da por finalizada la clase. El especialista indica que el encuentro ha terminado, y utiliza este tiempo para avisar a los practicantes si hay algún cambio de horario, o si se ofrecerán actividades en el centro.

En este momento se produce la finalización del encuentro. El espacio entre una clase y otra depende de la cantidad de asistentes al centro. Así, en los grandes talleres de yoga puede darse una clase cada dos horas, con un lapso de media hora entre una y otra. En los centros más pequeños, las clases se dictan con mayor distancia entre una y otra, pudiendo -por ejemplo- dictarse una clase por la mañana y dos por la tarde.

En lo que respecta a la calificación del tiempo, esta última instancia implica la finalización del lapso calificado, para reingresar en una duración cotidiana y profana.

Finalmente, nos interesa destacar que en el caso de la calificación del tiempo que surge como resultado de cada encuentro de yoga, esta deviene de su contenido, vale decir, de la movilización de las energías concretas de personas concretas. Esta calificación a diferencia de otras prácticas o rituales institucionalizados, no es calendárica, tal como sucede en el ritual de la misa o los de año nuevo o la llegada de la primavera en muchas sociedades, para dar unos ejemplos mínimos.

Los significados rituales y terapéuticos de la música, las velas, los sahumerios

Un apartado especial merece la consideración del lugar que ocupan la música, los aromas y las velas dentro de la práctica del yoga. Cada una de ellas cumple una función específica en la calificación del espacio que, como hemos visto, es necesaria para instaurar un ambiente propicio para la práctica del yoga. A

continuación, analizaremos cada uno de ellos, teniendo en cuenta su significación y los usos que se asocian específicamente en cada caso.

La música es un componente siempre presente en las clases. Se utiliza como acompañamiento durante los ejercicios y la meditación. De acuerdo a nuestra labor de campo y coincidente con el relato de los actores, la selección de las melodías puede variar entre música clásica y la denominada *New Age*. En el primer grupo, de acuerdo a la perspectiva de los actores, se incluirían melodías de tipo instrumental, sin voces. En tanto, por música denominada *New Age* entendemos aquella que se caracteriza por la afinación de los instrumentos al modo occidental, es decir, que se atienen al sistema dodecafonico; con melodías cantadas en las que no se registra que se pronuncien palabras inteligibles, las voces son equiparables a cualquier tipo de instrumento melódico, tanto en voces solistas como coros (permite a la mente concentrarse en los movimientos del cuerpo y evita que se distraiga pensando en el sentido de las palabras que escucha). Prácticamente la percusión no se utiliza en esta especie musical, lo que favorece que se realicen movimientos al ritmo del propio cuerpo. Otro recurso que se puede utilizar es la incorporación de sonidos de la naturaleza (viento, trinar de los pájaros, mar, etc.), con la intención de evocar en los practicantes, imágenes de paisajes agradables y reposados. Abundan melodías en las que se reconocen mayoritariamente notas temporalmente largas y el recurso musical de grado conjunto, los cuales ayudan a crear climas relajantes, y como contrapartida, se evitan los saltos melódicos. Para crear un clima acorde a la práctica del yoga, en términos musicales, el *tempo* es lento y tranquilo, como nos hizo notar la musicóloga Laura Beltrami.

La selección de la música es siempre tarea del especialista. Ciertos usuarios entienden que la música es una vía de calificación del espacio, puesto que modifica la calidad del ambiente, atrayendo a través de sus sonidos armónicos, energías positivas. La música es comprendida como un conjunto de sonidos y vibraciones de materia sutil que transmitida por el aire, impulsa y reactiva la energía de los chakras, al entrar en contacto con cada uno de los vórtices. Por el contrario, otros usuarios no le brindan demasiada importancia y la consideran un mero acompañamiento musical de la práctica. Cuando realizan yoga en su hogar, es común que lo hagan sin acompañamiento musical.

Al inicio de cada encuentro, el espacio se halla preparado con velas encendidas, sahumerios y aceites esenciales que despiden un suave aroma.

Las velas utilizadas suelen ser de color blanco, aunque también se usan de color naranja, violeta, verde o amarillo. La elección de cada color se relaciona con los colores asignados a los *chakras*, siendo la intención de estas acciones activar los distintos *chakras* para posibilitar el flujo de la energía a través de las distintas entidades de la persona. Esta acción tiene fundamento, desde la perspectiva de usuarios y especialistas, en la noción de que cada *chakra* en tanto es un centro generador y receptor de energía, posee una determinada coloración que se corresponde con su función vital, es decir, con la cualidad de su energía y para qué es propicia. Así, al utilizar una vela de determinado color se activa el *chakra* de los participantes que se corresponde al color de la vela, propiciando la renovación de la circulación energética asociada a la salud. El blanco significa pureza y se asocia con el *chakra* del entrecejo. El naranja se asocia a la energía sexual, ubicada en el *chakra* raíz el cual contiene y produce la cualidad energética con mayor poder de creación y regeneración. El violeta, así como el lila, se asocia a la transmutación de la energía, a los estados elevados de conciencia propios de los iniciados; el amarillo, al igual que el dorado, es el color asociado a la energía vital, ubicada en el *chakra* del plexo solar, donde residen las emociones del hombre [6]. La visión de estos colores durante los estados alterados de conciencia que se producen en el marco de la práctica, se vivencian como la posibilidad de desarmar bloqueos energéticos que residen en el cuerpo y sus entidades: el aura, el espíritu y el cuerpo burdo.

Respecto a los aromas utilizados, éstos se consideran beneficiosos para el individuo y aptos para propiciar la recalificación del ambiente. Son utilizados con diferentes finalidades de acuerdo a su calidad energética, las que se diferencian entre sí. De acuerdo a la perspectiva de usuarios y especialistas del yoga, cada aroma se corresponde con una determinada vibración energética, la que deviene de una particular estructura que adquiere la materia sutil presente en cada aroma.

Mariana, una estudiante universitaria de veintidós años, reciente usuaria de yoga, nos explicaba las distintas calidades de los aromas:

No todos los aromas son iguales. Cada sustancia tiene una cualidad medicinal diferente, y eso tiene que ver, según leí, con el chakra al que corresponde. Algunos son más sutiles, que quiere decir más espirituales, como el incienso que activa el chakra del entrecejo, el de la meditación. Otros, como el jazmín, activan el chakra base, el del sexo y la actividad de creación. Hay como una jerarquía de aromas, unos más espirituales y otros más materiales”.

La sutileza de un aroma es una cualidad que permite ubicarlo en una jerarquía de calidades ontológicas respecto a una distinción entre lo material y lo no material. Si bien todos los aromas corresponden al universo de lo material, se distinguen unos de otros de acuerdo a la capacidad que poseen de activar la circulación de energía de los *chakras*. Esta distinción muestra una correspondencia directa entre los *chakras* superiores y los aromas más sutiles, como es el caso del incienso, la violeta y la canela; y entre los *chakras* inferiores y los

aromas del jazmín, naranja y limón. Desde la perspectiva de los actores, cada aroma posee un tipo de vibración energética que permite activar la energía de los *chakras* que actúan en niveles similares de vibración energética. Por supuesto que no todos los usuarios de yoga pueden dar cuenta de cada tipo de aroma y su correspondencia energética, este es finalmente, un conocimiento propio de los especialistas de la Aromaterapia, pero sí comparten un universo de nociones que les permiten dar cuenta de la efectividad de determinados aromas. Por otra parte, tanto las esencias florales como los sahumerios que pueden adquirirse fácilmente en casas especializadas o en supermercados, describen en sus envoltorios las particularidades terapéuticas de cada aroma.

Es interesante destacar que el uso de aromas con fines tanto terapéuticos como preventivos muestra, al igual que otras prácticas, la reapropiación de técnicas orientales para el tratamiento de dolencias propias de la cosmovisión occidental. Así, el uso del aroma de magnolia además de proveer calma y relajación tanto corporal como mental, augura el alejamiento de las energías negativas asociado a los sentimientos de envidia y recelo. Es por ello recomendado en ambientes de trabajo y utilizado en el hogar cuando se presentan situaciones conflictivas. Por otra parte, las propiedades de los aromas muestran, a veces, propiedades terapéuticas que funcionan bajo lo que podría entenderse como un principio homeopático, es decir, actúan por lo similar. La esencia del delfín, provee al individuo que lo utiliza “la capacidad de jugar, crear libremente, la liviandad, la capacidad telepática y la inteligencia”, atributos positivos asignados a este mamífero.

Finalmente, cada aroma posee una cualidad propia que permite su utilización con fines propiciatorios, preventivos o terapéuticos. La asignación de su funcionalidad y eficacia, es una atribución de los actores y permite una inmensa flexibilidad de calificaciones. Es en este sentido que acordamos con Hubert y Mauss (1909) respecto a que la vivencia del tiempo no se separa de lo que acontece en cada lapso.

Conclusiones

En su aspecto terapéutico, el yoga se presenta como un conjunto de posturas corporales o *asanas*, respiración, relajación y meditación, que busca alcanzar por estos medios el logro de estados alterados de conciencia. El hecho de que esta práctica involucre *asanas* permite que sea fácilmente distinguible para cualquiera de cualquiera de las otras terapias alternativas. El movimiento típico del yoga se percibe como el eje central de la práctica, la meditación y el acceso a los estados alterados de conciencia devienen de la ejecución de dichas posturas acompañadas de una determinada respiración conciente.

En tanto su ejecución implica la manipulación de energía como potencia sagrada, puede comprenderse como un ritual, y es en ese sentido que estudiamos las distintas vías de calificación del espacio y del tiempo durante su práctica. En lo que hace al tiempo, concluimos que en función de los contenidos de cada encuentro se pueden marcar cuatro sublapsos: preparación, ejecución de *asanas*, meditación y agradecimiento. En el primer sublapso, se da el inicio de una duración calificada, es en este sentido, un umbral. En el segundo sublapso, la ejecución de *asanas* propicia la liberación de energías, las que pueden ser de signo negativo. En el tercer sublapso, la meditación, se propicia la manipulación de la energía, lo que implica para los neófitos armonizar su monto energético total e individual y, para los iniciados, la expansión de los estados de conciencia y el incremento de las capacidades del sujeto. Finalmente, el cuarto sublapso o agradecimiento se muestra como la finalización del lapso calificado. En este ritual - a diferencia de otros rituales institucionalizados- no incide la posición calendárica, sino que sólo en cuanto a su posición en el tiempo inciden las duraciones del día (mañana-noche).

Respecto al espacio mismo de su ejecución, es considerado calificado, y por tanto es homogéneo, finito y continuo. El ritual es discontinuo y heterogéneo respecto del resto de las habitaciones.

Finalmente, concluimos que más allá de las diversas posibilidades de reflexión, tanto usuarios como especialistas coinciden en que el tiempo y el espacio propios de una clase de yoga son de una calidad diferente al tiempo y al espacio cotidiano. Asimismo, toda la parafernalia utilizada -velas, aromas, música, sahumerios, agua- poseen un fundamento que distingue calidades y características más o menos sutiles de materia y propician la conformación de ámbitos propicios para la terapia, al brindar las condiciones necesarias para la realización del ritual en cualquier lugar elegido.

Notas

- [1] El diálogo entre las deidades se plasma en dieciocho capítulos que componen la obra sagrada del Baghavad Ghita, organizados por distintos temas, según el interés del Maestro en la enseñanza del

discípulo. Si bien en toda la extensión del Bagahavad Ghita pueden encontrarse claras referencias al Yoga, ciertos párrafos expresan con mayor claridad las concepciones sobre la disciplina. Tal es el caso del siguiente diálogo, que puede encontrarse en el Capítulo II de la obra: “39. He puesto ante ti el sendero del Conocimiento (Samkhya); escucha ahora sobre el sendero de la Acción (Yoga), siguiendo este sendero te librarás de la esclavitud de las acciones. En este sendero ningún esfuerzo es perdido, ni sobreviene ninguna desgracia. 40. Aun un poco de este gran sendero te librará del gran miedo” (pp 43)

- [2] Como nota el autor, lo que es válido para el análisis del tiempo en el culto cristiano que él ejemplifica, lo es también para todos los tiempos asociados a la vivencia de lo sagrado. Esta misma idea es sostenida por Antonio Bentue en su trabajo sobre lo sagrado en las religiones orientales (2003).
- [3] A modo de ejemplo, en uno de los locales de Hastinapura, institución privada dedicada a la práctica y enseñanza del yoga, podían encontrarse distintos altares erigidos en el lugar dedicado a la práctica de la disciplina. Nombrándolos por un orden de ubicación, de izquierda derecha, se encontraba la imagen de un yogui hindú, una bandera con una flor de lotus, un tigre antropomorfizado, una Virgen María, un Budha, un Krishna, trípticos de la Virgen María y el Niño Jesús y un Jhiva. Al lado de cada uno de ellos, una estampa con una frase escrita solicitando paz, armonía y beneficios espirituales para la humanidad. En total, ocho altares dedicados a ocho deidades no sólo diferentes en sus propios panteones, sino de distintas raigambres religiosas.
- [4] Llamó nuestra atención las constantes referencias al impacto emocional que el atentado a las Torres Gemelas tuvo entre los usuarios y especialistas del yoga en el área de estudio, reflejadas en las entrevistas y en la observación de campo, a pesar de que el hecho ocurrió con anterioridad al inicio de nuestra investigación. Las explicaciones sobre el suceso fueron significadas como una muestra de la finalización de la Era en que vivimos, donde predomina la violencia y el egoísmo, y que terminará en la Era de Acuario, así como a las consecuencias que Occidente debería sufrir como resultante de su actitud soberbia y etnocéntrica hacia Oriente. Otros autores han notado el impacto de este hecho entre individuos de culturas occidentales y urbanas (Idoyaga Molina y Luxardo, 2003)
- [5] Al respecto, Eliade (1965: 364) refiere la producción de calor físico *-tapas-*, como una muestra del poder adquirido por los yoguis hindúes durante su iniciación. Este tipo de manifestación de la energía es propio del yoga, aunque se trata de un poder específico.
- [6] Según Eliade (1965:66) “...la luz interior (antarjyotirmaya) define en las Upanishads la esencia misma del atman. En las técnicas yóguicas, especialmente en la de algunas escuelas budistas, la luz diferentemente coloreada indica el logro de determinadas meditaciones”.

Bibliografía

- Cassirer, Ernst (1969) *Antropología filosófica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1971) *Filosofía de las formas simbólicas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castillo, Richard (1995) Culture, Trance and the Mind-Brain, “*Anthropology of Consciousness*”, California, volumen 6, número 1, pp 17-34.
- Cazeneuve, Jean (1978) *Sociología del rito*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bentue, Antonio (2003) Concepción del espacio sagrado en algunas religiones no cristianas. “*Teología y Vida*”, Santiago de Chile, volumen 44, número 002-003.
- Eliade, Mircea (1965) *La búsqueda*. Buenos Aires: Nova.
- (1972) *Tratado de la Historia de las religiones*. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1974) *El mito del eterno retorno*. Madrid: Guadarrama.
- (1980) *La prueba del laberinto*. Madrid: Cristiandad.

- (2001) *Técnicas del Yoga*. Buenos Aires: Kier.
- Gusdorf, George (1960) *Mito y metafísica*. Buenos Aires: Editorial Nova.
- Hubert, Henri y Marcel Mauss (1909) Somère Etude de la Représentation du Temps dans la Religion et la Magie. En *Mélanges d'Histoire de la Religion*. Paris: PUF.
- Idoyaga Molina, Anatilde (1976) Aproximación hermenéutica a las nociones de Concepción, Gravidéz y Alumbramiento entre los Pilagá. "*Scripta Ethnologica*", Buenos Aires, Vol. IV.
- (1983) Muerte, duelo y funebria entre los Pilagá. "*Scripta Ethnologica*", Buenos Aires, Vol. VII.
- (1999) Refigurando el shamanismo. Experiencias neoshamánicas en el área metropolitana. En: A. Colatarci (comp.) *Folklore Latinoamericano*. Tomo 1. Buenos Aires: INSPF-IUNA.
- Idoyaga Molina, Anatilde y Natalia Luxardo (2003) Entre los nervios, el mal-hecho y la locura. Las vivencias de enfermedad de una inmigrante mexicana en Chicago. En: *Folklore Latinoamericano*, Tomo V. Buenos Aires: Confolk.
- Idoyaga Molina, Anatilde y Nicolás Viotti (2003) La historicación del mito y la mitificación de la historia. Análisis de la mitología etiológica de la religión umbanda en Argentina. Ponencia presentada en el *XVI Simposio Internacional de Literaturas Indígenas Latinoamericanas*. Buenos Aires, 9-12 Julio.
- Jensen, Adolf (1969) *Mito y Culto entre pueblos primitivos*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Leenhardt, Maurice (1966) *Do Kamo*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Maissoneuve, Jean (1991) *Ritos religiosos y civiles*. Barcelona: Herder.
- Saizar, Mercedes (2003) La práctica del yoga. Relatos de usuarios en Buenos Aires, "*Mitológicas*", Buenos Aires, Vol. 18.
- (2004) *Nuevos caminos en la búsqueda de salud. El yoga en el Área Metropolitana*. Buenos Aires: CAEA.
- Schutz, Alfred (1972) *Fenomenología del mundo social*. Buenos Aires: Paidós.
- Sullivan, Lawrence (1988) *Icanchu's Drum. An orientation to Meaning in South American Religion*. New York: MacMillan Press.
- Turner, Victor (1973) *Drama, Fields and Metaphors*. Ithaca and London: Cornell University Press.
- Viotti, Nicolás (2002) Manipulando a los otros. La valoración moral de los curanderos sobre su propia práctica en la región Noroeste de la Argentina. En: *Folklore Latinoamericano*, Tomo 4. Buenos Aires: Área Transdepartamental de Folklore-IUNA.

© *María Mercedes Saizar 2009*

Espéculo. Revista de estudios literarios. Universidad Complutense de Madrid

El URL de este documento es

<http://www.ucm.es/info/especulo/numero42/rityoga.html>

2010 - Reservados todos los derechos

Permitido el uso sin fines comerciales

Súmese como [voluntario](#) o [donante](#) , para promover el crecimiento y la difusión de la [Biblioteca Virtual Universal](#). www.biblioteca.org.ar

Si se advierte algún tipo de error, o desea realizar alguna sugerencia le solicitamos visite el siguiente [enlace](#). www.biblioteca.org.ar/comentario

