

EN LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR SUBJETIVO. LAS TECNOLOGÍAS DEL YO EN LA PRÁCTICA DE YOGA EN EL CENTRO MUKTI YOGA, EN MÉRIDA, YUCATÁN

PAMELA SANTILLANA VALLEJO¹

RESUMEN

El yoga es una práctica psicocorpórea, dinámica y creativa que incluye sincretismos entre linajes, escuelas y tradiciones. Ésta llega a Occidente a partir del movimiento de espiritualidades *New Age* y una industria creada a partir de la búsqueda del bienestar subjetivo. Basada en técnicas de meditación, respiración y uso de posturas, este sistema hace uso de ciertas técnicas para el conocimiento de sí mismo y la búsqueda de la consciencia. La intención de este trabajo es describir ciertas tecnologías del “yo” utilizadas y experimentadas a partir del contacto corporal y la movilidad desde distintos trayectos itinerantes, lo cual permite nuevas formas de vivir el yoga desde Yucatán, especialmente desde el centro Mukti Yoga Mérida, así como otras alternativas de experimentar la espiritualidad en México.

Palabras clave: yoga, *New Age*, bienestar subjetivo, cuerpo, espiritualidad.

IN THE SEARCH OF SUBJECTIVE WELL- BEING. THE TECHNOLOGIES OF THE SELF IN YOGA PRACTICE AT THE MUKTI YOGA CENTER, IN MERIDA YUCATAN

ABSTRACT

Yoga is a dynamic, creative, mind-body practice that includes a mix of different lineages, schools and traditions. This practice first arrived in the West with the movement of New Age spirituality and it accompanied an industry created for the pursuit of subjective well-being. Based on practices of meditation, breathing and the use of postures,

¹ Centro de Investigaciones Regionales “Dr. Hideyo Noguchi”, Universidad Autónoma de Yucatán, pamesantillana@gmail.com

this system uses special techniques to promote self-knowledge and seek self-awareness in the yogi. The intention of this work is to describe some of the technologies of the “self” used and experienced from not only bodily movement but also from traveling down different spiritual paths. This blend of practices allows new ways of living yoga in the state of Yucatan, especially at the Mukti Yoga Center in Merida, Mexico, in addition to other alternatives for experiencing spirituality in Mexico.

Keywords: yoga, New Age, subjective well-being, body, spirituality

INTRODUCCIÓN

Paz, felicidad, amor, salud, compromiso, estar consigo mismo, equilibrio o disciplina fueron algunas de las categorías empíricas a las que los participantes de yoga hicieron alusión al preguntarles qué significados le podrían otorgar a su práctica. Estos estándares, que por un lado funcionan como evaluadores en su vida, también son experiencias que los yoguis, aseguran, han vivido a través de las *ásanas*² o posturas, la meditación, el *pranayama*³ o control de la respiración, el movimiento, así como las sensaciones, lo cual les permite tener la certeza de que el yoga es bienestar.

El bienestar deviene de la percepción de la realidad del individuo y el sentido que le otorgará de acuerdo a su dimensión socio-cultural (Vázquez Pasos 2015, 173). En este sentido, considero que entre los principales elementos que influyen en la evaluación de sí mismo y su satisfacción con la vida son la espiritualidad y la subjetividad.

El siguiente trabajo se elaboró a partir de los resultados del proyecto de investigación titulado “La práctica de yoga en Mérida. Una vía hacia el bienestar subjetivo”, de la Universidad Autónoma de Yucatán. La delimitación de mi estudio se reduce a las escuelas de yoga postural (De Michelis 2008) y, en particular, a mi experiencia desde el centro Mukti Yoga Mérida, el cual transmite una combinación entre Ashtanga yoga,⁴ Anusara yoga⁵ y, actualmente, Dharma yoga.⁶

² El *ásana* pertenece a uno de los ocho pasos de los *Yoga Sutras de Patañjali*, célebre texto que representa el posible origen del yoga y una importante referencia bibliográfica. *Ásana* significa “postura”, “posiciones” o “actitudes del cuerpo”. El uso del *ásana* en el yoga moderno se vincula con frecuencia con el desarrollo de los sistemas de cultura física, lo cual ha reducido al yoga, en cuestión de usos y sentidos, al preponderante manejo de posturas para la mejora de la salud física. Sin embargo, el desarrollo de una práctica completa incluye periodos de meditación, respiración, posturas, técnicas de concentración y emancipación de la actividad sensorial que se experimentan de una manera integral.

³ *Pranayama* viene del sánscrito *prana*, que significa “energía vital”, y *ayama*, “expansión”, “extensión” o “control”. Pertenece a uno de los ocho pasos de los *Yoga Sutras de Patañjali*, el cual señala que debe haber una constante progresión entre el *ásana* (postura o posición del cuerpo) y la respiración, en la cual se fusionan los dos elementos para producir energía vital (Iyengar 2003, 71-73).

⁴ Es un sistema de yoga establecido por Sri. K. Pattabhi Jois (1915-2009). Este método consiste en la sincronización de la respiración con series progresivas de posturas, al producir un calor que traerá consigo la desintoxicación de los músculos y órganos, mejorando la circulación y la fortaleza del cuerpo (Lai 2015).

⁵ Es una escuela moderna de yoga creada en 1997 por John Friend. La práctica de Anusara es una combinación de Hatha Yoga y filosofía tántrica. Hace uso de los “Principios Universales de Alineación”, enfatizando en la “apertura de corazón” mientras se reciben los beneficios espirituales y meditativos del Hatha Yoga (The secrets of Yoga 2016).

⁶ Método creado por Sri Dharma Mittra con el fin de obtener la auto realización del ser, basado en las nueve raíces del yoga, incluyendo *Hatha*, *Raja*, *Karma*, *Kriya*, *Bhakti*, *Japa*, *Laya* y *Jnana*, así como un enfoque en las ocho extremidades del yoga (*Ashtanga Yoga de Patañjali*) con gran énfasis en *Yamas* y *Niyamas*. Sri Dharma recibió el conocimiento del yoga a partir de su gurú,

A partir de la movilidad en varios espacios que forman parte de la oferta espiritual y de bienestar en Mérida, centré mi análisis en el estudio de un grupo de personas que practican yoga. “Follow the people” o “seguir a las personas” es una de las técnicas más comunes de la etnografía multisituada, que se utiliza en un contexto en el cual la extensión del espacio puede complejizar la delimitación de procesos culturales particulares (Marcus 1998, 80-90). Esta técnica me permitió hacer un seguimiento a alumnos y maestros en distintos escenarios.

El objetivo de este trabajo es describir las distintas “tecnologías del *yo*” (Foucault 1990, 48), desarrolladas a partir del yoga postural y occidental desde Mukti Yoga Mérida. Estas tecnologías son construidas y experimentadas mediante el contacto corporal y sensorial, la búsqueda espiritual y la movilidad de los actores en distintos trayectos que consolidan al creyente como autónomo y responsable de su propio bienestar.

METODOLOGÍAS DE INVESTIGACIÓN DESDE Y FUERA DEL TAPETE DE YOGA

En verano de 2012 conocí el yoga. A varios metros de mi antiguo departamento se anunciaba un centro llamado Ago Yoga. Durante una tarde de ocio pasé a averiguar de qué se trataba. Una hora y cuarenta minutos después, me encontraba en *shavasana* —o postura la muerte— a punto de caer en un profundo sueño, pero sostenida por la voz calma del maestro, quien nos indicó volver a la postura de meditación para dar gracias, juntar nuestras manos y cerrar la clase al unísono del mantra *OM*. Más allá de mi sorpresa por las sensaciones de tranquilidad y armonía que sentía después de las clases, o los elementos místicos y religiosos que se encontraban a mí alrededor, fue conocer la audiencia detrás de ese pequeño centro, que fue el punto de partida para la invitación a otros estudios, festivales y encuentros, incluso con practicantes de otras disciplinas no yóguicas.

Meses después, con el planteamiento de esta investigación, se presentaron las primeras dificultades de lo que auguró ser un riesgoso pero, a la vez, emocionante trabajo de campo. Una de ellas surgió al trazar los puntos de encuentro con los participantes, pues éstos se reducían a las clases de yoga. Con esto me refiero a que la dinámica de las clases va centrada en las posturas, respiración y meditación, y la interacción ocurre en silencio y a través de los cuerpos en movimiento, de modo que los breves periodos de diálogo con los participantes antes y después de la clase eran fundamentales para dar seguimiento a sus sensaciones, procesos individuales y formas de experimentar el yoga. Sin embargo, el elemento central en mi trabajo de campo fue llevar el yoga “más allá del tapete”.⁷ Es decir, realizar

Sri Swami Kailashananda, mejor conocido como Yogi Gupta, a principios de los años sesenta del siglo pasado (Dharma Yoga Center 2017).

⁷ El *mat*, como también se llama al tapete de goma, fue introducido al sistema yóguico como una innovación occidental con el fin de reducir riesgos de lesiones y sobre todo, proporcionar una

el seguimiento de estos actores a partir de espacios que ofrecieran actividades tejidas por matices espirituales y holísticos semejantes.

Debido a que las dinámicas de “cuidado de sí mismo” (Foucault 1990) de los participantes de yoga no se enfocan en un único centro, consideré importante recurrir a la etnografía multisituada. Esta metodología es definida como “el seguimiento de los desplazamientos culturales: actores, valores, metáforas, *símbolos* y prácticas, fundamentada en el recorrido de las trayectorias de los objetos de estudio, así como en el registro de las interacciones entre culturas multisituadas” (De la Torre Castellanos 2012, 15; 17).

La técnica “follow the people” me permitió identificar dos grupos de actores principales, los maestros y los alumnos, pues como menciona Eliade (2011, 18) lo que caracteriza al yoga no sólo es el ámbito práctico, sino su estructura iniciática. El aprendizaje que adquirirá el alumno, ya sea por plataformas de internet o prácticas presenciales, forma parte de su iniciación pues tendrá resonancia en cómo lo interpreta y construye nuevos sentidos sobre el yoga. Esto también depende de la escuela y la formación del maestro, pues algunos suelen tener mayor empatía con cierto instructor, de acuerdo con sus intereses y afinidades (Santillana Vallejo 2016, 59). En este caso, las dos maestras que considero centrales en el estudio son Eyleen Rogers (conocida como “Tilo”) y su alumna Ileana Ortiz, dueña de Mukti Yoga.

Para lograr este tejido, la narrativa etnográfica se encuentra dividida en dos. En primera instancia, me centro en las dinámicas de espacios con concurrencia masiva como los festivales de yoga o eventos en los cuales existe más de una propuesta espiritual para los itinerantes. En esta sección hago énfasis en la composición de una industria basada en el bienestar subjetivo con matices *New Age*. Y en segundo lugar, describo mi experiencia desde Mukti Yoga, un centro ubicado al norte de la ciudad, para ilustrar cómo funciona el modelo moderno de yoga, que conserva la estructura iniciática de la práctica, pero comulga con nuevos aspectos de la búsqueda del bienestar subjetivo en Mérida. En este apartado también señalo algunos elementos fuera del marco tradicional, pero considerados como espacios de encuentro dentro de “la comunidad yogui”, como los temazcales o los círculos de canto.

Los siguientes datos fueron recolectados en un periodo de dos años, de septiembre de 2012 a mayo de 2014, con distintos intervalos en clases de yoga, festi-

práctica cómoda. Forma parte de los elementos que marcan una ruptura estructural y reafirman el proceso de medicalización, en el cual el yoga puede ser utilizado como tratamiento médico o como un sistema de atención física. Durante mi trabajo hago alusión a frases como “desde”, “fuera” o “más allá del tapete” retomadas de un juego de palabras de los yoguis. El tapete hace referencia al espacio crucial de encuentro entre el cuerpo físico, emocional y espiritual al ritmo del movimiento, mientras construye fronteras con los otros cuerpos. Esto convierte a la práctica en un proceso individual e individualizante. Sin embargo, el planteamiento de “llevar el yoga más allá del tapete” confronta al practicante para reflexionar sobre su actuar diario y cómo el yoga se construye como estilo de vida.

vales y entrenamientos. Algunas entrevistas a profundidad fueron recolectadas en 2016, con el fin de dar continuidad a las narrativas de los practicantes de yoga. En este recorrido realicé alrededor de quince entrevistas formales, de las cuales seis se efectuaron en grupo focal, al término de una clase de yoga. Sin embargo, también incluyo testimonios y pláticas informales, así como conversaciones y pláticas impartidas durante algunos festivales y clases de yoga.

¿QUÉ ES EL YOGA?

El yoga es uno de los seis sistemas fundamentales de pensamiento de la India conocidos como *dársanas* o *dárshanas*, lo que podría entenderse como sistemas filosóficos.⁸ Posiblemente, el antecedente más famoso del yoga es Patañjali, con su célebre tratado los *Yoga Sutras* (Swami Vivekananda 2017). Sin embargo, hay una gran diversidad de prácticas populares asistémicas de yoga (como yogas budistas y jainistas), y de estructura mística o mágica (Eliade 2011, 19).

La palabra “yoga” proviene del sánscrito *yuj*, interpretada como “poner bajo el yugo” o “unir”. Para algunas escuelas esto puede adquirir sentido al pensar la práctica como una forma de unificar el espíritu, abolir la dispersión de la consciencia profana y liberar al ser humano del sufrimiento (Eliade 2011). Sin embargo, esta gnosis hindú, que se considera surgió hace 2500 años, no estaba inmersa en los actuales procesos globales que han influido en las variaciones e interpretaciones de esta disciplina.

Desde la perspectiva de De Michelis (2008), el yoga es un edificio en construcción, con muchos pilares y pisos: por un lado se encuentra el trasfondo filosófico, vinculado con las variaciones de la disciplina del yoga plasmadas en textos clásicos como los *Yoga Sutras de Patañjali* o el *Bhagavad Guitta*, y por otro lado, se encuentran la variedad de creencias con relación a ideas claves y metáforas, así como los circuitos, los linajes de profesores, textos, peregrinajes y lugares sagrados. Esta estructura varía de acuerdo a los grupos y escuelas, sin embargo, es importante encontrar las líneas de continuidad y discontinuidad (De Michelis 2008, 18-19), pues considero que varios aspectos se han universalizado y solo algunos valores de su estructura filosófica se han revitalizado, lo cual convierte esta práctica en un producto cultural hindú. Estas narrativas no sólo han modificado la estructura inicial del yoga: también permiten que sus valores se muevan en distintas direcciones, como la tendencia de nuevas técnicas y estilos de yoga al hacer uso creativo del cuerpo y el *ásana*.

Si bien la práctica que conocemos en la actualidad es una de las reinterpretaciones del texto los *Yoga Sutras de Patañjali* —una de las fuentes bibliográficas que suele legitimar los orígenes del yoga clásico y ancestral—, esta referencia ha sido cuestionada por varios autores, ya que su difusión está ligada a proyectos

⁸ La traducción e interpretación de *dárshana* o *dársana* que utiliza Mircea Eliade (2011) es la más similar a lo que en Occidente se conoce como sistemas filosóficos.

de traducción colonialista, lo cual explica su presencia en Occidente (Singleton 2008, 77-86). Dentro de los pilares fundamentales de esta práctica se encuentran varias figuras que influyeron en la migración del yoga hacia América. Entre ellos, Swami Vivekananda, quien a partir de su obra *Raja Yoga* retoma los caminos del yoga expuestos en el *Bhagavad Guita* (Antonov 2013). Posiblemente, uno de los linajes más representativos sea el de Krishnamacharya y sus antecesores, Iyengar, fundador de Iyengar Yoga; Pattabhi Jois, fundador de Ashtanga Yoga; y T.K.V. Desikachar, su hijo. En el desarrollo y consolidación del *ásana*, como figura central del yoga occidental, influyeron los sistemas suecos de gimnasia de Ling y el movimiento Body Building (Ramírez Suárez 2011, 27-29).

De Michelis señala tres procesos que caracterizan al yoga contemporáneo: el primero es la secularización por la que atraviesan los practicantes. Esta privatiza lo religioso a partir de la experiencia individual. En este caso, los practicantes premodernos estaban inmersos desde su nacimiento en conceptos predharmicos del universo, con teorías y prácticas, contrario a Occidente, donde suelen adoptar estas categorías, pues resultan ajenas al contexto sociocultural. El segundo es la tendencia a patentizar las prácticas de yoga a partir de marcas o estilos, lo cual nos habla de una mercantilización, producto del mercado capitalista global. El tercero es la legitimación de la práctica a partir de las vías médicas, es decir: la tendencia de enseñar yoga como parte de un proceso terapéutico que gana autoridad al vincularlo desde dominios científicos (De Michelis 2008, 23-26).

Debido a la innumerable cantidad de escuelas, técnica y estilos de yoga, De Michelis (21-23) elabora tres categorías que nos pueden ayudar a entender el desarrollo de los principales linajes y escuelas. La primera se vincula a un estilo de “yoga psicosomático”,⁹ la segunda con el “estilo neo-hindú moderno”,¹⁰ y la tercera con “el yoga postural y meditacional moderno”, difundido a partir de 1920, que incluye elementos sincréticos de las dos anteriores formas de yoga, y se caracteriza por líderes carismáticos que difunden sus estilos personalizados. Esta última categoría es la que utilizo para delimitar mi estudio, pues le da significativa relevancia al uso de *ásanas* y al cuerpo físico.

ESPIRITUALIDADES *NEW AGE*. ACERCAMIENTOS

A ALGUNOS DEBATES CATEGÓRICOS

En los años sesenta del siglo pasado, con la oleada de contracultura estadounidense, una de las principales expresiones emergentes fue el movimiento

⁹ De acuerdo con De Michelis (2008) este estilo se encuentra influenciado por el Raja Yoga de Vivekananda. En este sistema se integran algunos elementos neohindúistas y de esoterismo oriental, así como el Ashtanga yoga (Strauss 2008, 48).

¹⁰ Fue fundado a partir de temas ideológicos presentes en el sur de Asia a finales del siglo XIX, influenciados por tradiciones de gimnasia de orígenes indígenas y occidentales (De Michelis 2008, 22).

New Age.¹¹ Durante este periodo, estos procesos de reivindicación religiosa se orientaron a la búsqueda de autonomía frente a la elección de su vida espiritual y el rechazo a cualquier autoridad, jerarquía o institución (Carozzi 1999, 20). Entre las principales representaciones de este movimiento se encuentra la llegada de grupos como 3HO (Happy Holy and Healthy Organization) (De la Torre 2013, 36-37), y el surgimiento de maestros influenciados a partir de gurús como Swami Vivekananda (el primero en presentar el sistema de yoga al público occidental, en 1896, en el Columbian Exposition's Parliament of the World's Religion) y Swami Sivananda (fundador de The Divine Life Society o Sociedad Vedántica), principales representantes del yoga en Occidente.

A su vez, el interés por vivir la subjetividad desde otras propuestas de espiritualidad llevó a distintos sectores a involucrarse en prácticas orientales y provenientes de diversos sistemas de creencias, incluyendo la práctica de yoga. El insistente uso de la categoría de “espiritualidad”, utilizada en este marco de movimientos *New Age*, fue motivo para que los intelectuales de las ciencias sociales entraran en un debate categórico.

Hervieu-Léger (2005) y De la Torre (2012) retomaron dicho debate en sus respectivos trabajos, en los cuales exponen que las categorías religiosas han partido desde dos sentidos: las categorías inclusivistas y las exclusivistas. Las primeras conciben las nuevas formas que han adoptado los fenómenos de religiosidad y de creencias como producto de la modernidad. El problema recae en que sus desarrollos conceptuales observan estas prácticas como si fueran paralelas a las religiones categorizadas como universales e institucionales (De la Torre 2012), pues “descansan sobre la relación funcional del yo y la sociedad” (Hervieu-Léger 2005, 65). Las segundas excluyen de la categoría religiosa a aquellas manifestaciones que se encuentran fuera de estructuras institucionales como la iglesia cristiana ortodoxa, y como es el caso de los nuevos movimientos religiosos (De la Torre 2012, 29-31).

Sin embargo, como menciona De la Torre, frente a dicho debate “la propuesta es no enfocarnos en las rupturas posmodernas y observar los procesos mediante los cuales se producen las continuidades entre la religión popular tradicional y los nuevos contenidos y formas de las religiosidades posmodernas” (2012, 31). Si bien

¹¹ Existe toda una gama de estudios que analizan las nuevas espiritualidades *New Age* en el marco de las nuevas espiritualidades, entre ellos se encuentran investigaciones abordadas desde el *self* religión, por Heelas (2008); la neo magia popular o neoesoterismo (De la Torre 2006); la “translocalización cultural”, producto del *New Age*, que “desenraizan los símbolos, actores y prácticas de sus contextos territoriales, culturales” (De la Torre 2008a, 51); “religiosidades nómadas”, entendidas desde el desplazamiento y condición transitoria (De la Torre 2012); la nueva era como un complejo alternativo y complementario (Carozzi 1999) y la nebulosa esotérica, como flujo de mercancías que acortan las distancias culturales y se legitiman a partir de las vías emocionales (De la Torre 2012, 63). Estos términos intentan explicar el surgimiento de estas prácticas en nuevos contextos (como el yoga en México articulado con otras creencias) y aún recurren a características propias de las religiones históricas.

el yoga se encuentra cargado de una serie de significados provenientes de la India, sus usos en Occidente, y en México, en el caso que nos atañe, se tejen entre espacios y creencias que no se vinculan con un sistema filosófico hinduista. Considero que si bien el concepto de religión puede ser inaplicable a realidades culturales como los *dársanas* hinduistas, el yoga contemporáneo occidentalizado se encuentra sujeto a otros fenómenos de secularización y procesos transversales de creencias locales (Santillana Vallejo 2016, 27).

En primera instancia, el yoga, específicamente en Mukti Yoga Mérida, es vivido como parte de una experiencia autónoma que “proviene de la distinción dicotómica entre cuerpo y espíritu, que distingue un soporte material y una sustancia no tangible (alma)” (De la Torre 2012, 15). Esta sugiere ser una experiencia subjetivizada, la cual suele variar de acuerdo al creyente y que puede tomar forma en el cuerpo. De acuerdo con Lenoir (2003), la búsqueda de la racionalidad en la modernidad trajo consigo el rechazo y la separación de las instituciones, mientras el creyente se convertía en el legislador de su propia vida al establecer sus propias normas y valores para la consolidación de su propio camino espiritual (Lenoir 2003, 16-54)

En palabras de Ramírez Morales, “la espiritualidad que se construye fuera de iglesias” (2015, 141) forma parte de esta experiencia yóguica que se entreteje con otras prácticas para recibir los beneficios de una vida equilibrada, feliz o plena. En estas formas de espiritualidad es notable mencionar que el *self* es concebido como sagrado, proceso en el cual el individuo adquiere una lógica de responsabilidad, en la cual considera que puede vivir lo sagrado desde su cuerpo, a partir de la movilidad en distintos espacios. Esto construye transversalidades con distintas creencias y desde una paleta de misticismos y cosmogonías. En este caso, la experiencia de lo sacro puede ser una cosa incluso diferente a Dios, pues puede ir más allá de la religión institucional (Moreno Navarro 1998, 174-175).

Con esto, el hecho de que la vida subjetiva se convierta en autónoma e individual, significa que las disposiciones de las actividades deberán ser personalizadas. En este sentido, los individuos podrán experimentar la libertad de ser ellos mismos mediante trayectos que incluyan las terapias alternativas, la comida orgánica, gimnasios, espacios de ocio y recreación, dirigidos a mejorar el bienestar del consumidor (Heelas 2008, 63).

Sin embargo, pese a que la experiencia en yoga sea considerada como propia e individual, como menciona Nevrein (2008), forma parte de procesos de empoderamiento social, pues en la interacción social crea hábitos distintos. El yoga “más allá del tapete” ha facilitado que varios alumnos solucionasen problemas de adicciones, logran el restablecimiento emocional frente al duelo por algún familiar o una separación, o hasta la rehabilitación posterior a una fractura u operación. En este sentido, la rearticulación del yoga con otras prácticas forma parte de un papel importante en las nuevas narrativas que se inmiscuyen en el yoga, en específico desde Mérida, Yucatán.

LA INDUSTRIA DEL BIENESTAR SUBJETIVO
Y EL YOGA EN MÉRIDA, YUCATÁN

De acuerdo con Lenoir (2003, 182-183), a partir de este proceso de secularización —es decir, del desplazamiento de lo sagrado de una esfera institucional hacia esferas autónomas e individuales (Moreno Navarro 1998)—, objetivos como la felicidad se instauraron aquí en la Tierra como beneficio de la fe y de una vida espiritual de los creyentes. Estas prácticas, vinculadas con la espiritualidad *New Age*, han enriquecido una “cultura del bienestar subjetivo” reformulada a partir de industrias culturales que buscan darle mayor atención a la subjetividad individual, como las emociones, las sensaciones y la espiritualidad (Heelas 2008, 62-63).

Si el bienestar subjetivo es una categoría que, de acuerdo con Rojas (2012, 189), alude a experiencias cognitivas, afectivas y hedónicas, también dependerá socioculturalmente de los medios para alcanzarla, las formas de experimentarlo, así como la disponibilidad de bienes y servicios. Para Vázquez Pasos (2015, 161, 163) el bienestar tomará sentido a partir de un sistema abierto de significados con relación a distintos factores sociales y culturales de los individuos, así como su estatus, edad y sexo. Sin embargo, esta categoría no se encuentra aislada, pues presupone un repertorio de emociones manifestadas en formas de afiliación (Le Breton 2012, 73) y en referentes empíricos como la felicidad, la satisfacción, la salud o el sentirse bien consigo mismo.

Una de las premisas del yoga es alcanzar la liberación del ser a partir de la exploración de diferentes estados de consciencia. Sin embargo, esta práctica se encuentra permeada por narrativas que han reformulado su sentido hacia la búsqueda de un cuerpo saludable, feliz, en paz y en equilibrio, así como de vivir experiencias espirituales útiles para el entendimiento de sí mismo. En este camino se involucran diferentes técnicas y saberes para explorarse y conocerse. De acuerdo con Foucault, existen cuatro tecnologías principales y cada una representa una matriz de la razón práctica: tecnologías de producción, tecnologías de sistemas de signos, tecnologías de poder y tecnologías del *yo*. Estas últimas permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos, con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (Foucault 1990, 48-49).

Las tecnologías del *yo* no funcionan por separado, cada una se vincula con un tipo de dominación, incluso sobre sí mismo. Para el filósofo francés, la historia nos muestra las distintas estrategias que los individuos generaban para conocerse a sí mismos. En algunos casos, este conocimiento también formó parte de su autoregulación ante las pasiones y vida banal. Por ejemplo, en el cristianismo pueden ser ejemplificadas a partir de las condiciones y reglas de conducta con el fin de obtener cierta transformación del *yo*, lo que lleva a admitir las propias faltas y reconocer las tentaciones del individuo. Desde las industrias de bienes-

tar subjetivo, basadas en discursos *New Age*, se construye esta autorregulación y conocimiento de sí mismo, a partir de la idea de un *self* sagrado y holístico que permanece en una constante búsqueda hacia el ser consciente.

En Yucatán, estado ubicado al este de México y uno de los principales focos turísticos del país, se ofrece una amplia gama de sitios vinculados al cuidado del cuerpo y el desarrollo personal. Su capital, Mérida, capta la mayor parte de turistas pues cuenta con la infraestructura para el alojamiento y servicios (García de Fuentes y Xool Koh 2012, 180-181), además de tener una industria basada en el bienestar subjetivo desde las sensibilidades *New Age* que se incrementó en los últimos cuatro años, es decir, en el 2012.

Esta región mantuvo la mirada de los medios de comunicación y la literatura sobre espiritualidades emergentes, pues se difundió a través de distintas interpretaciones que el 21 de diciembre de 2012 finalizaba el calendario maya, lo cual habría de significar el inicio de una nueva era, el fin del mundo o el inicio de un nuevo ciclo cósmico. El fenómeno de 2012 fue la principal fuente de transnacionalización del campo de la *mayanidad*, pues no sólo intensificó un mercado turístico, también visibilizó a los líderes, trayectos y escenarios para la creatividad espiritual (Farahmand 2016, 3-4).

Dentro de esta intensificación de trayectos espirituales se encuentran los centros de yoga, pues de acuerdo con varios participantes con más de diez años de experiencia, en los años noventa había espacios limitados para estas prácticas, como la Gran Fraternidad Universal, así como espacios de medicina naturista como el Instituto Kannon. Para 1993, en Tamanché, Donald Niedermayer y otros alumnos de Swami Sivananda Rada Saraswati, una gurú del yoga en Canadá, fundaron “La Asociación de los Amigos de Rada A.C.”. Al principio el espacio se acotaba a extranjeros residentes en Yucatán, estadounidenses, australianos y europeos; cinco años después, el centro era completamente bilingüe. Otros de los primeros centros en la ciudad fueron Chandrika Yoga, inaugurado en 2001, y Virya Yoga y Semilla Yoga, inaugurados en 2008. Cabe señalar que otros centros que han estado desde hace varios años en Yucatán son los espacios dedicados a la práctica de Yoga Kundalini, como Casa Amrit y Shakti Kundalini. Si bien estos últimos estilos no fueron señalados desde los centros de yoga postural, sí forman parte de la estructura del yoga moderno y occidentalizado.

Actualmente, en la ciudad existe una amplia oferta de sitios vinculados al cuidado del cuerpo y el desarrollo personal, los cuales se pueden encontrar en gimnasios, centros holísticos, unidades o clubs deportivos, centros de danza y espacios que ofrecen terapias alternativas. En enero de 2016 registré 20 de centros de yoga, de los cuales 17 se encuentran localizados al norte, nororiente y norponiente de la ciudad de Mérida y el resto se encuentran en la zona del centro histórico (donde se concentra la mayor parte de turismo internacional y nacional), sin contar otros espacios de acondicionamiento físico o espiritual en los cuales pueda encontrarse esta actividad. Los centros de yoga se sitúan en los principales

trayectos de consumo cosmopolita dirigidos a las clases media y media alta en búsqueda de tiempos de ocio y recreación,¹² no sólo en búsqueda de experiencias espirituales, también se involucran industrias de sistemas de atención al cuerpo relacionadas al *mindfulness*,¹³ *fitness*,¹⁴ *wellness*,¹⁵ medicina alternativa y tiendas de comida orgánica, entre otras. El yoga en Mérida no solo agrupa los distintos elementos que se encuentran explícitos en el discurso *New Age*, sino que el contexto histórico y socio-cultural ha beneficiado su extensión e influenciado en la reincorporación de otras prácticas espirituales a contextos locales.

FESTIVALES DE YOGA Y OTROS ESPACIOS DE BÚSQUEDA ESPIRITUAL

En 2010, uno de los principales referentes en la formación de varios maestros en Mérida fue Eyleen Rogers, conocida como “Tilo”, a quien conocí en el Primer Festival Yogui en Mérida. A ella se debe la impartición del *teacher training* o entrenamiento para maestros realizado en Bunker Yoga, con más de veinte alumnos. Años después, algunos de aquellos asistentes al entrenamiento inauguraron sus centros y visibilizaron la expansión de centros de yoga en la ciudad. Entre algunos de estos centros, a cargo de alumnos de Tilo, se encuentran Mukti Yoga y Casa CorazOM.

El Primer Festival Yogui Mérida, que se realizó en 2012, me fue recomendado por varios conocidos y practicantes de yoga, pues podría conocer los diferentes estilos, así como la oferta de escuelas en la ciudad. El festival se realizó durante un fin de semana, en el centro Tumak’at, espacio dedicado a dar talleres de danza contemporánea y otras técnicas de expresión corporal.

Las clases y conferencias se realizaron en dos salones. En uno se dieron prácticas corporales como distintas técnicas y estilos de yoga. En el otro, se impartieron conferencias o pláticas relacionadas con la transformación del

¹² De acuerdo con el trabajo de Iturriaga Acevedo (2013, 24-28) Mérida es una ciudad que se encuentra claramente segmentada en dos bloques, en los cuales los servicios corresponden a la clase social de sus habitantes. Podemos mencionar que la mayoría de los centros de yoga se encuentran ubicados en el bloque del norte de la ciudad de Mérida, es decir, en los distritos I, II y VII (norte, nororiente y norponiente). El distrito I, donde más se encuentran centros de yoga, representa el 15.2% del total del área urbana, tiene las principales plazas comerciales, así como las principales escuelas, universidades privadas y conjuntos residenciales.

¹³ Proviene de la traducción de *sati*, palabra en pali, un idioma vermicular al sánscrito, que se ha interpretado como “atención plena”, “plena conciencia”, “presencia mental”, pues involucra la capacidad de estar en el presente, vivir el aquí y el ahora como un ejercicio mental y espiritual (Sociedad Mindfulness y Salud 2017).

¹⁴ Se hace referencia a un estado generalizado de salud física a partir de una dieta saludable y ejercicio físico constante.

¹⁵ Este término deriva de las palabras en inglés *wellbeing* (“bienestar”), *fitness* (“buena forma física”) y *happiness* (“felicidad”). Hace referencia a un estado de bienestar o de satisfacción personal el cual involucra más allá del acondicionamiento físico, considerando su entorno social y medio ambiente.

ser a través del camino espiritual. Entre las actividades se incluyeron algunos *kirtan* o concierto de mantras a cargo de Donald y Paola, maestros de yoga; una conferencia de agricultura orgánica a cargo de Centro Yaax (ahora, Colectivo Milpa); otra conferencia sobre constelaciones familiares y, finalmente, una conferencia a cargo de Tilo. Con el salón repleto, e insuficiente para contener a los interesados, la expositora presentó imágenes de vestigios arqueológicos con figurillas humanas en posturas similares a un loto en yoga. Explicó que, desde su perspectiva, a partir de sus viajes y al acercarse a conocer los caminos espirituales y ancestrales de distintos pueblos, el yoga va más allá de la práctica hindú. Esta última idea es retomada por sus alumnos para argumentar que el yoga trasciende la práctica de *ásanas*, es decir, incluye toda práctica que los lleve al autoconocimiento y la búsqueda interior.

El festival incluyó un área de ecotianguis —con venta de comida vegetariana y vegana, discos compactos para meditar o armonizar los *chakras*, inciensos o ropa especial para practicar yoga— y espacios recreativos. Durante la noche de clausura se efectuó un *kirtan* o concierto de mantras a cargo de Donald y Sergio Layd, un músico dedicado al chamanismo y musicoterapia.

El eslogan del evento fue “Transformando una consciencia”, y todas las actividades hacían referencia al cambio cósmico y universal que experimentamos. “Ser consciente”, “expandir” o “transformar la consciencia” son frases que definen el proceso a partir del cual atraviesan los practicantes de yoga. De acuerdo con los instructores, hacer o practicar yoga significa no sólo la realización de *ásanas*, sino la actitud que se adopta en la vida diaria, es decir, vivir con consciencia.

“Ser consciente” fue definido por los alumnos de yoga como un estado de gracia, armonía y bienestar con el todo; también se vinculó como la completa atención al cuerpo y las sensaciones. Sin embargo, algo en lo que coinciden todos los practicantes es que el “ser consciente” es vincular lo aprendido en yoga para llevarlo a cabo en su vida cotidiana, sus relaciones y sus prácticas con el cuerpo, lo cual les permite hacer un cambio en su actitud frente a la vida. A partir de lo anterior, identifiqué a la consciencia como “un estado liminal, de constante transformación que suele estar relacionado con experiencias sagradas” (Santillana Vallejo 2016, 124).

En esta búsqueda de “expandir la consciencia”, el yoga forma parte de un punto de encuentro entre prácticas, en las cuales la transformación es el elemento que mueve estos circuitos. De acuerdo con De la Torre, algo que permite la movilidad entre sus practicantes no es un discurso unificado sino: “una matriz de sentido, o mejor dicho, un marco interpretativo basado en el principio holístico a partir del cual la sacralización del self genera la sacralización del cosmos, y los proyectos de autosuperación adquieren una dimensión potencial de transformación de su entorno y la conciencia universal” (De la Torre 2013, 33-34).

La transversalización de distintos sistemas de creencias se mueve a partir de tres núcleos de ideas que subyacen a partir del *self* sagrado. La primera se basa en que el *self* busca tener un desarrollo espiritual a partir de una cosmovisión holística; la segunda, en la circulación permanente, como elemento organizacional a partir de distintas prácticas, y la tercera, en la valoración positiva de las alteridades, como lo étnico, la naturaleza, el pasado y la magia, por mencionar algunas categorías (Frigerio 2013, 55-60).

Dos años después de aquella feria, en 2014 se efectuó la Expo Sé Vida, “la Primera Expo en Mérida en donde podrás encontrar Productos, Servicios y sobre todo mucha información relacionada a la Salud y Bienestar Integral desde sus pilares principales: Física, Emocional y Ambiental [*sic*]”, de acuerdo con su publicación en Facebook. El evento se realizó en el Centro de Convenciones Yucatán Siglo XXI, en la zona norte de Mérida. El espacio se organizó en tres filas formadas por stands de comida orgánica, fisioterapeutas, medicina alternativa y dos centros de yoga (Luz Yoga y el Instituto Beatriz Arenas). En medio del salón se encontraba un espacio para conferencias. Cuando me acerqué, lo que sonaba en los altavoces fue “debemos entrenar la mente, sobre todo nuestros pensamientos y enfocarnos en el “aquí” y el “ahora” para ver resultados [*sic*]”. Era la conferencia titulada “Cómo funcionan las frecuencias energéticas”. El conferencista hizo alusión durante su discurso a “las leyes del universo”, “el poder de la meditación”, “los decretos”, “la consciencia” y “las frecuencias energéticas”.

Ser consciente de nuestros alimentos, de nuestro consumo, nuestras relaciones y acciones, fueron algunas de las narrativas retomadas durante el Primer Festival Yogui y en la Expo Sé Vida. El término *consciencia* es usado entre los practicantes de yoga, pues forma parte de un ejercicio de experimentar en sí mismos, cuerpo y emociones, un movimiento de traslación a otro espacio en el cual “la ventanita se abrió”. Esta acción, consideran varios maestros, es fundamental para la cohesión de todos los elementos que componen al yoga durante la práctica física, emocional y espiritual, que a su vez se puede llevar a otras esferas de la vida social.

Los festivales de yoga,¹⁶ así como la Expo Se Vida en 2014, no sólo ilustran dinámicas en las cuáles se observa un mercado enfocado en el bienestar subjetivo que puede ir más allá del *New Age*, e involucra movimientos como el *wellness* y el *fitness*; también señalan la cabalidad y apertura que el yoga puede tener en distintos espacios, pues es el cuerpo el cuál se ha repensado a partir de estos enfoques holísticos que priorizan la mente y el espíritu, pero no dejan de lado la transformación corporal.

¹⁶ El festival de yoga Mérida fue efectuado sólo en dos ocasiones, en 2012 y en 2013. Los participantes quedaron desanimados debido a problemas de logística y organización.

EXPERIENCIAS DESDE MUKTI YOGA. ALGUNOS APUNTES
ACERCA DE LAS TECNOLOGÍAS DEL YO.

Particularmente, mi estudio se concentró en el centro Mukti Yoga, ubicado en la colonia San Ramón Norte, en Mérida, cerca de *City Center*. En 2016 este espacio era dirigido por dos maestras: Ileana —la dueña, quien actualmente da clases de *anusara* y *dharmā yoga*— y Abigayl, quien comenzó su formación en Chandrika Yoga, y también da clases de Ashtanga yoga, yoga para niños y yoga para la ansiedad. Los estilos y formas de practicar de Abigayl e Ileana suelen tener ciertas variaciones en sus secuencias, aunque el objetivo de Mukti es el mismo: transmitir la enseñanza de grandes maestros a personas que busquen la realización a través de la práctica, buscando un nivel de consciencia mayor en el cuerpo, mente, emociones y relaciones. Actualmente, la directora del centro Mukti Yoga es Ileana Ortiz.

Las cuotas de asistencia a clases oscilan entre los \$100 por clase, hasta \$1500, por mes, dependiendo del paquete y actividades programadas mensualmente. Los asistentes de yoga suelen tener entre 20 a 50 años, y en su mayoría son mujeres, en una proporción de nueve de cada once. Las clases se imparten en un horario que inicia a las 7 de la mañana hasta el mediodía, y de 7 a 9:30 de la noche, pues son espacios en los cuales los asistentes se pueden organizar para tener un momento de ocio y tiempo libre durante su día. Los participantes comparten ciertos capitales culturales y sociales (De la Torre, 2015), así como el gusto por productos y terapias alternativas. Están vinculados a un “estilo de vida” que gira en torno al cuidado de su salud física, mental y espiritual, sobre todo, en torno al cuerpo.¹⁷

Durante una clase de yoga, el cuerpo es la herramienta a partir de la cual se vive la transformación, se siente, estremece, pero también por la cual se desarrolla toda una clase de tecnologías en pro de su cuidado. En él se realizan distintos ejercicios psico-corpóreos característicos del yoga occidentalizado, los cuales forman parte de los ocho pasos del yoga de los *Yoga Sūtras de Patañjali*. Estos son principalmente las *āsanas* o las posturas; el *pranayama* o los ejercicios de respiración y, finalmente, la meditación y principalmente llegar al *samadhi*, o el ser “uno con el todo”, así como de principios que guían la práctica, generalmente citados a partir de las enseñanzas de Patañjali en los *Yamas* y *Niyamas*.

Las *āsanas* o posturas son utilizadas para tener mayor flexibilidad y resistencia en los músculos, fortalecen extremidades y ayudan a mejorar el funcionamiento del sistema respiratorio, inmunológico, endócrino y digestivo. Pueden ser largas y prolongadas o cortas y fluidas. También se hacen uso de *vinyasas* (las transiciones entre *āsanas*, la respiración y también el movimiento) pero todo dependerá

¹⁷ “Comparten un *habitus* de la nueva clase cosmopolita, la cual genera acceso a la globalización (viajeros espirituales, exploradores de las espiritualidades alternativas)” (De la Torre 2012, 37).

del estilo de yoga que la instructora o instructor enseñe. Suelen tener nombres de animales u objetos que se les asemejen, y trabajan alguna analogía. En cada postura se debe continuar con el *pranayama* —la respiración— para no perder la concentración, no divagar entre cada pensamiento. La respiración básica debe ser por la nariz, aunque hay diferentes ejercicios. Finalmente, se realiza otra meditación, el ejercicio más complejo, pero a la vez más sencillo, que diferencia al yoga de cualquier ejercicio físico.

En Mukti Yoga también se ofertan programas, diplomados, entrenamientos, así como otro tipo de prácticas vinculadas al desarrollo espiritual como talleres de sueño, comunicación sin violencia, entrenamientos, yoga para la ansiedad, desintoxicación y cursos con maestros de talla internacional. En marzo de 2014, como parte integral de un ciclo de desintoxicación, se llevaron a cabo varias actividades, entre ellas la práctica constante y diaria de posturas que privilegiarían las torsiones de tórax (con la finalidad desintoxicar el organismo), se entregó un folleto de alimentación consciente con un plan con recomendaciones para mejorar los hábitos alimenticios, y se concluyó con un temazcal en el centro de permacultura orgánica Colectivo Milpa. El folleto con toda la información sobre las posturas y la alimentación comenzaba con el siguiente párrafo: “En la práctica de yoga buscamos un bienestar que se extienda de la práctica de *ásanas* en nuestro tapete hasta todos los ámbitos de nuestra vida en el día a día. Buscamos sentirnos saludables, plenos y llenos de energía [...] Es tu responsabilidad escuchar a tu cuerpo y alimentarte con consciencia” [*sic*].

Durante el ciclo se realizaban analogías respecto a lo cotidiano, y se crearon anclajes entre temas específicos, su impacto en las posturas y cómo realizarlas. Por ejemplo, en la última semana se hizo énfasis en el elemento agua y sus características. Al meditar acerca de algunas de ellas, como la fluidez y la adaptación, éstas se trasladaban a escenarios de la vida de los practicantes, para posteriormente ponerlos en escena durante la clase de yoga. Es decir, en la clase se trabajaron series de posturas que generaban movimientos fluidos en el cuerpo, mientras se meditaba la capacidad de adaptarse a posiciones difíciles, como suele ser en lo cotidiano.

Al finalizar el cierre de ciclo, como se señaló, se invitó a un temazcal en el centro de permacultura orgánica Colectivo Milpa. El temazcal es una ceremonia de purificación que se lleva a cabo a partir de baños de vapor. En México, la articulación de prácticas *New Age* se encuentra vinculada con los movimientos de *neomexicanidad*¹⁸ y prácticas vinculadas a Camino Rojo, una noción “inspirada por las creencias y enseñanzas espirituales de diversos grupos nativos americanos, especialmente lakotas” (Olivas Hernández 2014, 260). Este movimiento ha tomado nuevos significantes a partir

¹⁸ De acuerdo con De la Torre el movimiento de la neomexicanidad conjuga distintas tradiciones culturales y simbólicas en las cuales lo azteca es visto desde un carácter universal y lo religioso se vive como espiritualidad. Este movimiento incorpora saberes orientales, indígenas y tradiciones vinculadas al catolicismo (De la Torre 2008b, 69-70).

de movimientos de *neomexicanidad*, en los cuales la identidad mexicana se resignifica a partir de las prácticas rituales de distintas tradiciones indígenas, integradas como parte de un camino espiritual (Olivas Hernández 2014, 44).

El temazcal de Colectivo Milpa se construyó de ramas y madera y se tapó con cobijas o edredones, lo que permitió que el calor se concentrara. En medio había un hueco en el que se depositaron piedras volcánicas que posteriormente se calientan. Esta ceremonia simula el nacimiento de quienes participan e incluso, su estructura emula un vientre materno, del cual renacen todos los que se unieron a compartir dentro de él sus experiencias, cantos, risas, lágrimas y sudor.

Durante la ceremonia se vivieron momentos solemnes y de silencio. Mientras algunos asistentes se abrazaban, otros contemplaban las piedras calientes o el vapor salir de sus cuerpos, cantaban o simplemente cerraban los ojos y permanecían en silencio. Cuando el calor comenzó a ser sofocante quien “corrió” o guió el temazcal pidió abrir las puertas. Al finalizar, algunos participantes compararon esta práctica con una clase de yoga, pues consideran que los procesos por los cuales atraviesan sus cuerpos, como la desintoxicación y purificación a partir de la sudoración, son similares a las *ásanas* fluidas y al uso de resistencia física, pues provoca la elevación de la temperatura corporal. También compararon ambas prácticas en cuanto a la incomodidad que puede producir una postura de yoga, pues éstas, en ocasiones, pueden producir fatiga o cansancio, semejante al estar dentro de un temazcal. En ellas, disfrutar ese momento depende del ejercicio mental de soltar los pensamientos y emociones, mientras se entra en un estado meditativo.

El temazcal, así como otras ceremonias de Camino Rojo, son prácticas que involucran procesos similares que se viven dentro del yoga: la meditación, el control de cuerpo y pensamientos, el sometimiento al dominio del individuo por sí mismo para alcanzar el bienestar. Si bien estas prácticas involucran un proceso autónomo de sentires y pensares dentro de su propia piel y desde su propio yo, también han creado anclajes de empoderamiento social. Es decir, cuando se realiza una ceremonia de temazcal hay momentos de rezos y peticiones, durante los cuales se pide por la Madre Tierra, la familia o la sociedad. Lo mismo ocurre en las meditaciones en yoga, ya que pueden ir dirigidas a algún familiar, algún problema, situación o padecimiento de alguien en el mundo. Es decir, la representación del cuerpo toma en cuenta las acciones dirigidas hacia otros rumbos como la naturaleza y la sociedad, lo cual reafirma su carácter holístico que va más allá del cuerpo-mente-espíritu, mientras incorpora la naturaleza y la sociedad como parte del mismo núcleo de sentidos.

Otras actividades vinculadas al Camino Rojo y que tienen lugar en Mukti Yoga son los círculos de canto en luna llena. Cuando terminan las clases, se invita a participar a los practicantes. Algunos se quedan y otros van llegando con comida, flores, veladoras, cuarzos, incienso de copal, agua, tambores o algún otro instrumento. En estos espacios se espera recibir las bendiciones de la luna

llena al conectarse con ella y el universo a través de los cantos. Cuando se inicia el círculo se hace un saludo a los rumbos, similar al que se realiza al abrir el temazcal. A su vez, se pide permiso a los guardianes del lugar para poder realizar los cantos como ofrenda y, posteriormente, se hace el cierre. Las intervenciones son voluntarias, algunas en español, otras en náhuatl e incluso se entonan mantras en sánscrito a deidades como Shiva o Kali. Mientras la noche va transcurriendo, alguna participante comparte un poco de tabaco con los demás para quemar en el incensario, mientras realiza alguna petición. Los círculos finalizan antes de media noche con cantos de agradecimiento y con momentos de silencio.

En estos eventos la corporalidad es importante, pues en ella se reúnen experiencias integradoras para darle sentido a su yo y su subjetividad. Este tipo de trayectorias en búsqueda del bienestar subjetivo “no necesariamente ha implicado la sustitución de un marco de sentido por otro” (Olivas Hernández 2016, 1-2). Es decir, estas prácticas, al ser entendidas como caminos espirituales que si bien tienen distancias históricas y contextuales que los separan, forman parte de la construcción de una misma vía que enfatiza la sacralización del yo y la divinidad corporizada, comparando valores, adquiriendo significados y creando puentes entre ambas tradiciones.

EL YOGA COMO ESTILO DE VIDA. ALGUNAS EXPERIENCIAS YÓGUICAS DESDE MÉRIDA, YUCATÁN

Vivir el bienestar mediante el yoga es una experiencia autónoma que los practicantes esperan reproducir en sus trayectos, en los cuales buscan la felicidad (u otros valores vinculados) y una vida plena a partir de la atención desde y con el cuerpo. De esta manera, la experiencia holística se reafirma cuando “todos los valores se traducen en sensaciones corporales” (De la Torre 2012, 173), y posteriormente en referentes empíricos.

Durante varias entrevistas informales y formales realizadas a los asistentes de Mukti, maestros y alumnos manifestaron los vínculos afectivos que han creado durante su proceso de aprendizaje. Estos se expresaron a partir de analogías, sensaciones o experiencias que ocurren en clase y posteriormente, en su vida cotidiana. A partir de estas tecnologías del *yo* desarrolladas en el yoga, comienza un proceso de transformación, cambio, control y manejo de los pensamientos y acciones en los yoguis. Es decir, involucra un sistema de valores que debe ir más allá de las *ásanas*, pues como menciona una de las maestras, “el yoga no se realiza en el tapete. El yoga es un estilo de vida”. Desde esta perspectiva, su práctica se convierte en un conjunto de decisiones que involucra procesos de reflexividad en el yo, por ejemplo, *ahimsa* o no violencia en su entorno y en sí mismos, o *ananda* que es dicha o felicidad absoluta.

Para Giddens (2000), adoptar un estilo de vida hace referencia a un proceso de reflexividad que involucra la toma de decisiones. Si bien es un término que suele

aplicarse al área de consumo y con referencia al cosmopolitismo, todos tenemos un estilo de vida, pues nos vemos forzados a elegir. Sin embargo, no presupone ser una oferta bondadosa para cualquier individuo, pues en ocasiones reproduce un estilo de vida basado en un modelo de consumo.

Raúl Novelo es maestro suplente en Mukti Yoga. Tanto Raúl, como Ileana y Abigayl tuvieron como principal maestra a Tilo. Para Novelo, la postura tiene una significación específica, sin embargo, considera que el beneficio del yoga se recibe al realizar varias posturas por un tiempo determinado y la forma en la que va cambiando el cuerpo, la mente y las sensaciones:

Al practicar yoga, físicamente, te sientes más liviano, te sientes con mucho más espacio en el cuerpo, esa sensación de quitarte algo te haces más ligero. La flexibilidad es una sensación de libertad que se refleja en la mente, en tus pensamientos. En mi experiencia, yo tuve un accidente en una pierna. El yoga me ha ayudado muchísimo a mejorar, sin duda, si no fuera por el yoga tendría más limitaciones (entrevista realizada a Raúl Novelo, maestro de Ago Yoga, 2014).

Es desde el yoga en el tapete que los entrevistados aseguran haber desarrollado experiencias vinculadas al cuerpo en sus tres niveles: físico, emocional y espiritual. Desde la dimensión física se experimentan procesos terapéuticos, de rehabilitación y de restauración física; la dimensión emocional hace referencia a las enfermedades causadas por alguna somatización de problemas emocionales; y la dimensión espiritual está vinculada con el uso de la energía que habita en cada cuerpo mediante los *chakras* y *bhandas* que, en ocasiones, se bloquea o desequilibra a consecuencia de algún problema en la dimensión física o emocional.

Para algunos, la práctica de yoga les lleva a la introspección, a la catarsis, que se expresa con la risa o el llanto. Para Ileana, maestra y directora del centro Mukti, encontrarse con el yoga fue una experiencia que la llevó a las lágrimas desde la primera clase y considera que ha sido su anclaje en malos momentos:

Cuando yo empecé a hacer yoga estaba muy débil, no aguantaba un perro mirando hacia abajo, porque yo era un caos cuando empecé a practicar. Llegué a la clase, sudé como una loca, me temblaba todo, lloré la mitad de la clase porque me emocioné muchísimo, cuando cantaron OM al final de la clase, lloré, y lloré, y lloré, porque me movió algo, y desde ese día, hace seis años, no he dejado de practicar. Pero no tenía ni la más mínima idea de que me iba a mover todo lo que me movió [...] Yo creo que en los peores momentos de mi vida es cuando más he practicado, es como mi ancla, de hecho llegué en un momento de depresión muy fuerte, y estaba a ocho mil metros bajo tierra, y aparte con mil drogas adentro, eso fue lo único que me sacó de donde estaba, practicar yoga (Ileana, directora del centro Mukti Yoga 2016).

Para algunos practicantes, su inicio en el yoga ha significado la apertura al ser consciente, desde el movimiento corporal, las sensaciones y emociones durante

el tapete, hasta el actuar cotidiano. Pepita, una alumna, afirma que en los entrenamientos de yoga ha aprendido a ser consciente de sus alcances y limitaciones físicas, pues sabe que si realiza algún mal movimiento se puede lastimar. En el caso de Gaby, llevar el yoga más allá del tapete ha significado reducir su ingesta de carne y eliminar de su vida cotidiana el consumo de refrescos enlatados. Es decir, este camino involucra transformar sus hábitos, actitudes, llevándolas a lo que para ellas significa un estilo de vida. “Cada momento de mi vida hago yoga. Yo sin yoga era otra”, afirma, mientras conversa acerca de cómo le ha ayudado a sobrellevar el estrés durante su trabajo y en sus relaciones personales.

Algo en lo que coinciden quienes practican yoga es en el uso de esta filosofía de manera transversal a otras formas, sistemas, técnicas o terapias que los auxilien en su desarrollo humano. En el caso de Leo, los viajes, los temazcales, el *mindfulness* y el yoga le han regalado esa pieza que en su vida se llama consciencia:

El yoga más allá del *mat* fue un complemento, vino en el momento indicado a completar cierto proceso. Mi segundo despertar fue un poquito antes, cuando estuve en Camboya. Me fui de voluntaria y estuve trabajando allá, eso fue en el 2012. Antes de irme tenía un trabajo súper bien, ganaba súper bien, pasé los momentos cúspide que cualquiera pudiera tener. Sin embargo, ya no me sentía cómoda y me fui a Camboya. Fue un proceso de muchas cosas, de darme cuenta de muchas cosas, de cambiar completamente. Después fue mi segundo voluntariado, en Perú, ahí fue cuando me llegó el yoga para ser el complemento de lo que yo empecé a cambiar desde un principio. Cuando regresas de viajar, estás en un estado de no sentirte cómoda donde estás. Sin embargo, después del viaje se te olvida todo eso y te acostumbras a la rutina. Y el yoga me llevó a eso, a no acostumbrarme a la rutina y al *mindfulness* que es lo que más estoy practicando ahorita, no tanto en la práctica de yoga, si no en el ser consciente. El yoga fue mi tabla de surf (Leo, practicante de yoga en Mukti Yoga Mérida 2016).

Para Pepita, practicante en Mukti, las ceremonias de medicina como San Pedrito o peyote, en conjunto con su práctica de yoga, le han ayudado a apreciar la vida y el deseo por conservar la naturaleza: “cuando estás dentro de esa conexión te hace ver que todo tiene vida y que tú le das vida. Y el hecho de ser consciente te hace ver que si tengo algo que tiene vida hay que cuidarlo”. En el caso de Abigayl, el yoga la ha apoyado en momentos difíciles: “me ayuda a cuestionarme hacia donde voy, qué estoy haciendo, ser consciente de las decisiones que tomo, a tomar responsabilidad de las cosas que hago y que no hago”. Aby, como la llaman sus alumnos, considera que el yoga, el tantra, la numerología o los temazcales, por mencionar algunos ejemplos, son sistemas distintos. Sin embargo, si estos elementos le ayudan en su crecimiento, los integra a su práctica personal, pues todos le han llevado a emociones y expresiones similares de catarsis: “cualquier herramienta que te sirva, llámese temazcal, danza de la luna o cualquier ritual que creas que puedas recuperar del lugar de donde vives, úsalo. Porque creo que siempre estamos en una constante búsqueda y el yoga es unión”, advierte.

Estas experiencias se sintetizan en referencias que afirman el uso del yoga como un proceso terapéutico y de autoconocimiento. De esta manera, los practicantes de yoga del centro Mukti han desarrollado distintas formas de autoobservación para realizar un diagnóstico para la transformación y el cambio hacia su nuevo despertar espiritual: “¿has escuchado la frase que dice que hay dos despertares en la vida? Dicen que el primero es cuando naces y después, cuando te haces consciente. Les juro por mi vida que yo creo que el yoga fue mi segundo despertar”, finaliza Gaby en nuestro grupo focal.

REFLEXIONES FINALES

La práctica de yoga se ha popularizado a nivel mundial en los últimos años. Sirvan como ejemplo la proclamación por parte de las Naciones Unidas del Día Internacional del Yoga, conmemorado el 21 de junio, con el fin de concientizar a la población de los beneficios de su práctica; y la declaración de la UNESCO que considera el yoga Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Observar su demanda y las formas de revalorización de la práctica me ha llevado a cuestionarme qué procesos sociales, históricos y de discurso atraviesan este sistema y bajo qué factores se adoptan.

Ante el fenómeno de popularización y diversificación del yoga, considero importante señalar que la experiencia de su práctica está mediada por más de un aspecto de la vida, de manera que la influencia permea los referentes afectivos, sensoriales y cognitivos. Estos referentes, influidos por la formación, la escuela y el bagaje literario, ilustran un panorama en el cual prevalecen tres características: el yoga como proceso terapéutico, como camino espiritual y de autoconocimiento, y como estilo de vida. Todos giran alrededor de aspectos afectivos, cognitivos y sensoriales encaminados al bienestar.

Las tecnologías del *yō* en el tapete y fuera de él constituyen un papel importante en la construcción de los dominios y objetivos que desean alcanzar los participantes. En el caso de Mukti Yoga, estas tecnologías van redirigidas hacia el “ser consciente” o al “tomar consciencia”. Es decir, rumbo al camino de autoestudio y conocimiento a partir del cual los practicantes reconocen sus dolores, malestares, angustias y miedos. Esta experiencia integradora es también una vía espiritual encaminada al desarrollo personal.

Sin embargo, la práctica de yoga puede ir más allá de su experiencia de *ásanas*, es decir, sus rumbos van hacia cualquier otra vivencia trascendental para el cuerpo. Es ahí donde podemos encontrar otras tecnologías del *yō* más allá del tapete. De esta manera, el practicante no solo asume una postura de yogui sino de buscador espiritual; mientras, puede utilizar cualquier herramienta que le ayude en su crecimiento personal. Su carácter voluble es lo que modifica su experiencia yóguica y la convierte en un estilo de vida basado en modelos de consumo *New Age*, el cual comparte el gusto por el cuidado del cuerpo, la

alimentación vegana o consciente, u otros trayectos personalizados acorde a los intereses individuales (Heelas 2008, 62-63).

Anteriormente, expuse el uso de ceremonias —por ejemplo, los temazcales y los círculos de canto— como transversales a la práctica de yoga. Este fenómeno podría sugerir que el yoga se ha fusionado. Sin embargo, no es el caso de Mukti Yoga, pues la estructura de la clase corresponde a un modelo de escuela y linaje. Lo que sí prepondera es la capacidad de movilidad y de elección entre sistemas y estructuras que van más allá del sistema hindú. Considero que el yoga debe ser visto como un edificio en construcción, como propone De Michelis (2008), el cual está lleno de habitaciones y pasillos en los que el practicante puede transitar desde su libre albedrío. Sin embargo, el practicante es externo al edificio, es un paseante. Desde su camino puede involucrarse en el yoga mientras visita otros espacios ajenos que están de paso. De esa manera, los yoguis pueden vivir los beneficios de una vida consciente más allá del tapete mientras lleven los valores de su práctica en distintas direcciones.

BIBLIOGRAFÍA

- CAROZZI, María Julia. 1999. "La autonomía como religión: la Nueva Era". *Alteridades* 9(18): 19-38.
- COLLIN HARGUINDEGUY, Laura. 2006. "New Age: Representaciones del cuerpo y el cuidado de la salud". *Mitológicas* 21: 9-22.
- DE MICHELIS, Elizabeth. 2008. "Modern yoga. History and Forms". En *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, editado por Mark Singleton y Jean Byrne, 17-35. Nueva York: Routledge Hindu Studies Series.
- DE LA TORRE CASTELLANOS, Renée. 2006. "Circuitos mass mediáticos de la oferta neoesotérica: New Age y Neomagia Popular en Guadalajara". *Alteridades* 16(32): 29-41.
- _____. 2008a. "La imagen, el cuerpo y las mercancías en los procesos de translocalización religiosa en la era global". *Ciencias Sociales y Religión/Ciências Sociais e Religião* 10(10): 49-72.
- _____. 2008b. "Tensiones entre el esencialismo azteca y el universalismo New Age a partir del estudio de las danzas conchero-aztecas". *TRACE/Centro de Estudios Mexicanos y Centroamericanos*, núm. 54: 61-76.
- _____. 2012. *Religiosidades nómadas: Creencias y prácticas heterodoxas en Guadalajara*. México: CIESAS.
- _____. 2013. "Religiosidades indo y afroamericanas y circuitos de espiritualidad New Age". En *Variaciones y apropiaciones latinoamericanas del New Age*, coordinado por Renée de la Torre, Cristina Gutiérrez Zúñiga y Nahayeilli Juárez Huet, 25-46. México: cieras/ El Colegio de Jalisco.
- _____. 2015. "La neo mexicanidad: una expresión de rescate sagrado bajo clave Nueva Era". Ponencia presentada en el XVIII Encuentro de la RIFREM, Mérida, Yucatán, 15-17 de abril 2015.
- ELIADE, Mircea. 2011. *Yoga. Inmortalidad y libertad*. Barcelona: Kairós.
- FARAHMAND, Manéli. 2016. "Glocalization and Transnationalization in (Neo) Maya-nization Processes: Ethnographic Case Studies from Mexico and Guatemala". *Religions* 7(17): 1-19.
- FRIGEIRO, Alejandro. 2013. "Lógicas y límites de la apropiación New Age: donde se detiene el sincretismo". En *Variaciones y apropiaciones latinoamericanas del New Age*, coordinado por Renée de la Torre, Cristina Gutiérrez Zúñiga y Nahayeilli Juárez Huet, 47-70. México: CIESAS/El Colegio de Jalisco.
- GIDDENS, Anthony. 2000. *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Ediciones Península.
- HEELAS, Paul. 2008. *Spiritualities of Life. New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Oxford: Blackwell Publishing.
- HERVIEU-LÉGER, Danièle. 2005. *La religión, hilo de la memoria*. Barcelona: Herder Editorial.

- ITURRIAGA ACEVEDO, Eugenia. 2013. "Los imaginarios de la élite tradicional meridana: Espacios de segregación". En *Imaginarios sociales en una sociedad compleja: Yucatán*, edición de Luis A. Vázquez Pasos y Eugenia Iturriaga Acevedo, 19-40. Mérida: UADY.
- IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. 2003. *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. Barcelona: Editorial Kairós.
- MARCUS, George E. 1998. *Ethnography Through. Thick and Thin*. Princeton: Princeton University Press.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. 1985. *La fenomenología de la percepción*. México: Origen/Planeta.
- MORENO NAVARRO, Isidoro. 1998. "Proceso de secularización o pluralidad de sacralidades en el mundo contemporáneo". En *Potenza e impotenza della memoria*, editado por Nesti Arnaldo, 170-185. Firenze: Tibergraph Editrice.
- NEVRIN, Klas. 2008. "Empowerment and Using the Body in the Modern Postural Yoga". En *Yoga in the modern world. Contemporary Perspectives* edición de Mark Singleton y Jean Byrne, 119-139. Nueva York: Routledge. Hindu Studies Series.
- LE BRETON, David. 2012. "Por una antropología de las emociones". *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, núm. 10: 69-79.
- LENOIR, Frédéric. 2003. *La metamorfosis de Dios: la nueva espiritualidad occidental*. Madrid: Alianza.
- LIBERMAN, Kenneth. 2008. "The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga". En *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, edición de Mark Singleton y Jean Bryne, 100-116. Nueva York: Routledge. Hindu Studies Series.
- OLIVAS HERNÁNDEZ, Olga Lidia. 2014. "Danzando la identidad. Apropiaciones de la tradición de la danza azteca en la frontera de las californias". Tesis de doctorado en Ciencias Sociales. CIESAS.
- RAMÍREZ MORALES, María del Rosario. 2015. "Cuerpos sagrados, cuerpos (re)significados: círculos de mujeres y nuevas espiritualidades". En *Comprendiendo a los creyentes: la religión y la religiosidad en sus manifestaciones sociales*, coordinación de Carlos Garma Navarro y María del Rosario Ramírez Morales, 127-143. México: UAM-Iztapalapa.
- RAMÍREZ SUAREZ, Yenny Carolina. 2011. "Subjetividades contemporáneas: el yoga como práctica de sí". Tesis de maestría en sociología. Universidad Nacional de Colombia.
- ROJAS, Mariano. 2012. "Bienestar subjetivo en América Latina". En *América Latina en los albores del siglo XXI: 1. Aspectos económicos*, coordinado por Martín Puchet Anyul, Mariano Rojas, Rodrigo Salazar, Giovanna Valenti y Francisco Valdés Ugalde, 187-208. Ciudad de México: FLACSO.
- SANTILLANA VALLEJO, Pamela. 2016. "La práctica de yoga en Mérida. Una vía hacia el bienestar subjetivo". Tesis de licenciatura en Antropología Social. UADY.

- STRAUSS, Sarah. 2008. "Adapt, Adjust, Accomodate. The Production of Yoga in a Transnational World". En *Yoga in the modern world. Contemporary perspectives*, edición de Mark Singleton y Jean Byrne, 49-74. Nueva York: Routledge. Hindu Studies Series.
- VÁRGUEZ PASOS, Luis A. 2015. "Notas preliminares sobre el bienestar subjetivo en sectores populares de Mérida". En *Desigualdad y vulnerabilidad social. Reflexiones y estudios de caso*, edición de Gabriel Angelotti Pasteur y Guadalupe Reyes Domínguez, 157- 18. Mérida: UADY.

PÁGINAS WEB

- ANTONOV, Vladimir. 2013. "Bhavad Guita con comentarios", consultado por última vez el 29 de enero de 2017. http://www.swami-center.org/es/text/bhavad_gita.pdf.
- DHARMA YOGA CENTER. 2017. "What is Dharma Yoga", consultado por última vez el 24 de enero. <http://www.dharmayogacenter.com/about/what-is-dharma-yoga/>.
- LAI, BETTY. 2015. "Ashtanga Yoga Backround", modificado la última vez el 15 de mayo. <http://www.ashtanga.com/html/background.html>.
- SOCIEDAD MINDFULNESS Y SALUD. 2017. "¿Qué es MindFullness?", consultado por última vez el 25 de enero. <http://www.mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/que-es-mindfulness/#.WDBdSbLhDIU>.
- SWAMI VIVEKANANDA. 2017. *Patanjali Yoga Sutras*. Texto en sánscrito con comentarios y traducción, consultado por última vez el 28 de enero. <http://www.yogaincentro.it/uploads/file/PatanjaliYogaSutraSwamiVivekanandaSanEng.pdf>.
- THE SECRETS OF YOGA. 2016. "¿Qué es Anusara Yoga?", consultado por última vez el 12 de junio de 2017. <http://es.thesecretsofyoga.com/Anusara/anusara-yoga-all.htm>.