



LA PRÁCTICA DEL YOGA EN LA ENSEÑANZA DE LA DANZA

Roxana Guadalupe Ramos Villalobos

Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura
nazult@hotmail.com

Área temática: Historia e historiografía de la educación

Línea temática: Las rutas de la escolaridad: sus instituciones, agentes, modalidades y prácticas

Tipo de ponencia: Reporte parcial de investigación



Resumen

Esta ponencia forma parte de una investigación más amplia que lleva el título de *Danza y yoga* cuyo propósito es indagar los factores históricos, sociales, físicos, técnicos y espirituales que han motivado a bailarines, docentes, coreógrafos y/o investigadores a practicar yoga e incluirla, en algunos casos, como materia obligatoria en la currícula para la formación profesional de los bailarines. En esta ponencia doy a conocer la noción de yoga y hatha-yoga y muestro algunos datos de los procesos históricos y sociales que permitieron que esta disciplina se practique hoy en día en México. La perspectiva de estudio es la histórica y para ello me baso en Michel Foucault concretamente en su libro *Nietzsche, la genealogía, la historia* a fin de entender cómo nos hemos apropiado de la práctica del yoga, cómo la concebimos actualmente y cuáles han sido algunas de las transformaciones que ha vivido.

Palabras clave: danza, educación artística, historia de la educación, enfoque histórico cultural

La práctica del yoga en la enseñanza de la danza

Introducción

A partir de los años sesenta la “revolución sexual”, el feminismo, la expresión corporal, el *body-art* considerados como movimientos artísticos, sociales y culturales pusieron la lente en el estudio del cuerpo y con ello se desencadenó un gusto y una inclinación por diversas terapias corporales como el biomagnetismo, la meditación, chi kung, aikido, la terapia gestáltica, la expresión corporal, los masajes, el yoga, etcétera.

En la década de los sesenta el yoga empezó a difundirse en el mundo occidental. Indra Devi conocida como la “dama del yoga” o “la mujer de los tres siglos” publicó su libro *Yoga para todos* en 1959 (Apostolli, 1992) B.K.S. Iyengar en 1966 vio con gran alegría la publicación de su trabajo *Luz sobre el yoga* (Iyengar, 2009) y José Manuel Estrada en 1958 llegó a México y empezó a dar clases de esta disciplina y sembró la semilla para que en México se fundara la Gran Fraternidad Universal.

Paulatinamente el interés por el yoga fue creciendo a tal grado que el 11 de diciembre de 2014, la Organización de las Naciones Unidas proclamó el 21 de junio, como *Día Internacional del Yoga* a petición de la India y mediante la Resolución 69/131.

Dicha popularidad ha permitido que a la fecha todos conocamos a una o más personas que practican yoga, algunos porque sienten la necesidad de “hacer algo con su cuerpo”, movilizándolo más allá de los hábitos corporales que les imponen sus vidas cotidianas” (Citro, 2012, p.9) y otros porque sienten la necesidad de profundizar en ella e incluso buscan la certificación para lograr desempeñarse como instructores.

Para los bailarines y actores contemporáneos el yoga no ha pasado desapercibido incluso varios de ellos lo utilizan y lo han incorporado como parte de su formación y/o entrenamiento incluso en algunos casos, forma parte de la currícula obligatoria para la formación de bailarines profesionales como es el caso de la Escuela Profesional de Danza de Mazatlán (Cardona, 2003, p.47); el sector de los bailarines, coreógrafos y docentes de danza es en el que me centro a fin de indagar qué elementos del yoga han utilizado, cómo y por qué.

Para esta ponencia las preguntas planteadas son: ¿Qué se entiende por yoga y hatha-yoga? ¿cómo se concibe actualmente esta práctica? ¿cuáles han sido algunas de las transformaciones que esta disciplina ha vivido a través de los años? ¿Por qué se ha hecho tan popular en el mundo occidental?

Desarrollo

Este trabajo se aborda desde la perspectiva de la historia cultural a fin de rastrear los procesos históricos y sociales que permitieron que la práctica del yoga se encuentre vigente hoy en día en el mundo occidental. Para ello recurrí a Michel Foucault y revisé su libro *Nietzsche, la genealogía, la historia* a fin de

localizar la singularidad de los acontecimientos, fuera de toda finalidad monótona; atisbarlos donde menos se los espera [...] captar su retorno, no para trazar la curva lenta de una evolución, sino para reconocer las diferentes escenas en las que han representado distintos papeles; definir incluso el punto de su ausencia, el momento en que no han sucedido. (Foucault, 1988, pp.11-12)

Por lo tanto no busco ir al origen del yoga, ni escribir los acontecimientos históricos de esta práctica de manera lineal y en orden cronológico sino sólo entender cómo nos hemos apropiado de esta disciplina, cómo la concebimos actualmente, cuáles han sido algunas de sus transformaciones en el entendido de que la historia ‘efectiva’

no se apoya en ninguna constancia: nada en el hombre –ni siquiera su cuerpo– es lo suficientemente fijo como para comprender a los demás hombres y reconocerse en ellos. [...] La historia será “efectiva” en la medida en que introduzca lo discontinuo en nuestro mismo ser. Divida nuestros sentimientos; dramatice nuestros instintos; multiplique nuestro cuerpo y lo oponga a sí mismo. No deja nada sobre sí que tenga la estabilidad tranquilizadora de la vida de la naturaleza, ni se deje llevar por ninguna muda obstinación hacia un final milenarior.” (Foucault, 1988, pp.46-47)

Con base en lo antes dicho este estudio se aborda considerándolo como “un sistema complejo de elementos a su vez múltiples, distintos, y que ningún poder de síntesis domina”. (Foucault, 1988, p. 67)

Cabe decir que mi participación en esta pesquisa no es aséptica ya que la danza y el yoga han sido parte de mi vida; en este sentido concuerdo con Silvia Citro cuando dice:

los trabajos de investigación no sólo son influenciados por la situación histórica y geopolítica de quienes las crearon, sino también por una dimensión más micro y cotidiana, la de sus experiencias corporales y también dancísticas, en tanto *seres encarnados en el mundo*. (Citro, 2018, p.18)

Para la revisión histórica y el estudio de nociones importante como yoga y hatha yoga recurrí a autores expertos en estudios sobre Asia y África como es el caso de Mircea Eliade, Fernando Tola, Carmen Dragonetti y Adrián Muñoz, entre otros; otras nociones importantes han sido la de *habitus*, de Bourdieu (Bourdieu, 1980, p. 92) y la de cuerpo donde se concibe en concordancia con el cosmos y nunca se separan (*Śiva-saṃhitā* 2.1-4, 3.9); de igual manera para la revisión de otros términos relacionados con el yoga ha sido fundamental recurrir a textos antiguos como: *Yoga-sūtras* de Patañjali, *Hatha-Yoga- Pradīpikā* de Svātāmāra y *Śiva-saṃhitā*.

Yoga

La palabra “yoga” según su raíz sánscrita “yuj” significa “unir”, “ligar”, “uncir”, se relaciona con el latín *jungere, jugum*, con el término inglés yoke y con el término francés *joug*. (Eliade, 1991, p. 18) Por lo que podría deducirse que Yoga es unión.

A medida que se profundiza en el término “yoga”, la definición se complica porque varios autores la entienden de diversas maneras. Mircea Eliade señala que el vocablo Yoga “sirve en general para designar toda *técnica de ascesis* (entendida como el conjunto de prácticas de

meditación y fisiológicas que sigue el asceta para encontrar la perfección espiritual) y cualquier *método de meditación*". (Eliade, 1991, p. 18) Uno de los enunciados más aceptados por expertos en la materia es el de Patañjali (capítulo I, estrofa 2) de los *Yoga-sūtras* cuando dice: yoga es "la supresión o control de todas las fluctuaciones de la sustancia mental".

Para otros autores el yoga "es la base indiscutible de todo desarrollo espiritual de toda forma religiosa en Asia". (González, 1976, pp. 2-3) "Yoga" también puede definirse como conocer a la Divinidad, por lo tanto, puede entenderse como un método de conocimiento, una *gnosis*. Para Bose y Haldar el yoga es "el conjunto de procesos físicos, psíquicos, mentales y espirituales que producen una profunda transformación en el ser humano, y el despertar en él del Hombre Nuevo, lo cual es inalcanzable por el hombre en su estado normal". (p. 159, citado por González, 1976, p.2)

Yoga también es uno de los seis sistemas clásicos de filosofía de la India llamados *darsāna*. La palabra *darsāna* tiene como raíz *drś* que significa ver, "comprender" y puede concebirse como: visión, comprensión, punto de vista, doctrina. *Darsāna Yoga* por lo tanto es "una visión de la realidad en que vivimos, un punto de vista sobre la misma, una cosmovisión". (Tola & Dragonetti, 2005, p. 152)

En síntesis, la concepción de yoga varía dependiendo de la escuela, libro y/o autor que la avala, así como la perspectiva con la que se estudia, por lo que introducirse en el análisis de esta disciplina es un camino complejo, tanto como lo es la cultura, la literatura, la historia y la dimensión simbólica de la India.

Hatha-yoga

El hatha-yoga tiene como base la filosofía de *darsāna yoga* y su objetivo es la realización del sí-mismo a través de una vigorosa y rigurosa disciplina física. Al practicante o maestro de esta disciplina se le conoce como *hathayogui*.

Esta disciplina también puede concebirse como "yoga de la fuerza", así lo llamó Svātmārāma, autor del libro *Hatha Yoga Pradīphikā* en donde el trabajo corporal es crucial. La palabra sánscrita *hatha* significa "fuerza", o "esfuerzo" o "yoga del cuerpo". El texto *Goraksasataka* explica que el término *hatha* literalmente significa "violencia, esfuerzo violento".

Si se desmenuza la palabra *ha-tha* encontramos que está compuesta por dos sílabas "ha" que significa el Sol, y "tha" que significa la Luna. Por lo tanto, el hatha yoga busca equilibrar las corrientes de energía solar y lunar que circulan en el organismo humano a través de los "canales" místicos por donde pasa el hálito divino o *prana*.

La principal herramienta del hatha-yoga es el cuerpo que se va refinando gracias a la práctica de las posturas o *āsanas*. Tener una práctica constante de *āsanas* se le denomina *abhyāsa*, práctica que indudablemente le va a redituar al *yogui* en salud, en virtud de que las posturas tienen un

valor curativo y rejuvenecedor, a través del hatha-yoga es posible “vencer las enfermedades y conquistar la muerte.”(Hatha-yoga-Pradīpikā III.6-7) La práctica de āsanas es parte sustantiva del hatha-yoga, pero también lo son las abstinencias y observancias de las que habla Patañjali (Iyengar, 2009, 211) así como las meditaciones y las concentraciones en un solo punto; todo esto en su conjunto constituyen una técnica fisiológica sofisticada y una “fisiología mística” (Eliade, 1991, p.174) que los diferentes textos de hatha yoga mencionan.

El hatha-yoga incluye varias técnicas que fortalecen el cuerpo físico y controlan las energías vitales; el propósito último del hatha-yoga no es poseer un cuerpo físico perfecto, sino prepararlo para un objetivo más elevado que es el Rājayoga. Así lo señala el texto *Hatha Yoga Pradīphikā* (capítulo 1, verso 1) “Honrado sea el señor Śiva, quien enseñó el conocimiento del Hatha-yoga [...] para aquellos deseosos de obtener el sublime Rāja-Yoga”.

Origen histórico del yoga y del hatha-yoga

La civilización primitiva conocida como Indo nació en la Edad de Bronce (ca 3000 y 800 a.e.c.) la cual fue conquistada por los arios; de la mezcla de primitivos y arios se originó el pueblo predecesor de hinduismo. Los arios procedían de Europa e implantaron paulatinamente su lengua que dio origen “al védico, al sánscrito, a los prácritos (como el pali, la lengua de las escrituras del budismo *theravada*) y a las lenguas indoeuropeas de la India actual, como el hindi/urdu, el bengalí y el marathi” (Mosyerín, 2007, pp.21-22)

A los arios se les atribuye los *Vedas* –conjunto de escritos hindúes que retoman deidades asociadas a la naturaleza– los *Vedas* son cuatro: *Rig*, *Sama*, *Atharva* y *Yajur*; aunados a estos libros, los textos *Aranyakas* (tratados del bosque), *Brahmanas* (manuales de liturgia) y los *Upaniṣads* (meditaciones filosóficas) también son considerados *Vedas* o shruti (que significa ‘lo oído’) o textos revelados por la divinidad. (García, 2021, pp.59-89)

Desde la época védica concretamente desde los *Upaniṣads* es posible encontrar alusiones a la palabra yoga, en el *Śvetāśvatara-upaniṣad*, texto que se remonta aproximadamente al 400-200 a.e.c la palabra yoga ya se menciona (Muñoz, 2016, p. 84); en el *Kaṭha-upaniṣad* del siglo V a.e.c. se habla del yoga como un estado mental meditativo momentáneo dado que se define como “firme sometimiento de los sentidos” así como “la unión del prāna, la mente y los sentidos, y el renunciar a todos los objetos”. (Muñoz, 2016, p. 84)

Un *Upaniṣad* más cercano a la era cristiana *Maitrāyaṇīya-upaniṣad* (siglo III e.c.) nombra las etapas más importantes de la práctica del yoga enumerando seis: prāṇāyāma, pratyāhara, dhyāna, dhāranā, tarka y samādhi. (Muñoz, 2016, p. 85) Estas etapas son similares a las propuestas por Patañjali, la diferencia estriba en que en lugar de tarka, Patañjali menciona āsana o posturas y añade los yamas y niyamas.

Los *Upaniṣad* más recientes muestran una técnica ascética más elaborada en la que el camino para la emancipación tiene que ver con una práctica que conlleva un camino largo que no está exento de trabajo y esfuerzo personal.

Como vemos el Yoga se remonta a los tiempos védicos, ya que desde ese momento hay alusiones a los ascetas y a este término, es decir, ya se hablaba del Yoga desde el siglo IV a.e.c. esto no significa que ya existiera “como un conjunto de técnicas psicofísicas apuntaladas por una filosofía o soteriología en particular”. (Muñoz, 2016, p. 32) Es decir técnicas que buscaban primordialmente la liberación espiritual.

La aparición del yoga como filosofía y como un método sistemático tiene lugar hasta el surgimiento del libro *Yoga-sūtra* de Patañjali. Hay una gran controversia en la fecha en la que vivió Patañjali algunos lo sitúan en el siglo V d.c. y otros entre el -500 y -200 (Iyengar, 2009, p.27) esta confusión existe porque hubo un gramático a quien también lo ubican antes de la era cristiana. (Eliade, 1991, p.21) Aun así existe un largo trecho entre el surgimiento del libro *Yoga-sūtra* de Patañjali y las primeras escuelas consideradas de Hatha-yoga que se ubican a partir del siglo XIV de nuestra era. (Muñoz, 2016, p. 27)

Reflexiones finales

Como hemos visto el término yoga se remonta a épocas prevédicas pero tuvieron que pasar largos años para que la filosofía del Yoga quedara consignada en el libro *Yoga-sūtra* de Patañjali (siglo II d.c.) texto que ha sido reconocido por varios autores como el libro clásico del Yoga en virtud de que recoge de manera fidedigna las tradiciones y filosofía de la India.

Después de los *Yoga-sūtra* transcurrieron varios siglos para que las primeras escuelas de hatha-yoga se consolidaran en el siglo XIV lapso en el que se supo de la existencia de grupos ascéticos de distintas procedencias religiosas que practicaban técnicas relacionadas con el yoga. El maestro y practicante más importante de hatha-yoga, a quien se le atribuye la consolidación de la primera escuela fue Gorakhnāth seguido de su discípulo Matsyendra. (Muñoz, 2016, p. 27)

Adrián Muñoz nos dice que una de las características fundamentales de la escuela de Gorakhnāth es que se fundó en un aparato religioso y simbólico complejo que incluyó no sólo la práctica de āsanas, técnicas meditativas y prānāyāma (técnicas del control de la respiración) sino que también implicó la “adherencia a un culto con sitios sagrados, leyendas y vicisitudes históricas. (Muñoz, 2016, p. 84) Desde aquel entonces para ser un yogīn en India es necesario que el practicante esté dispuesto a renunciar a la vida social y asumir un camino de austeridad y ascetismo en el que desista de poseer cualquier bien incluyendo un hogar; entre las tareas más importantes que los yoguis tienen que cumplir es adaptarse a los cambios climáticos, renunciar a los deseos físicos, mentales y a todos los lujos para finalmente alcanzar la liberación espiritual; asimismo el asceta debe de confiar, tener fe en su guru (maestro) quien es el encargado de guiarlo en ese camino el cual supone un “largo y gradual proceso de iniciación, amparado en

el simbolismo y el linaje de una secta religiosa”. (Muñoz, 2016, p. 30) Camino que no está libre de esfuerzos y sacrificios.

Con base en lo anterior vemos que la concepción de yoga y yoguin de la época contemporánea en occidente dista mucho de la concepción mencionada. En los gimnasios, casas de cultura y en los estudios donde se imparte actualmente esta disciplina -por lo menos en México- el yoga se entiende como un ejercicio corporal que puede practicarse una o varias veces a la semana en sesiones que duran aproximadamente una hora o una hora y veinte minutos la cual tiene por objetivo que el estudiante o *sādhaka* trabaje su cuerpo y al término de la sesión sienta cierta calma o paz interior. Durante la clase se practican posturas o *āsanas* provenientes de la cultura india, ejercicios de respiración conocidos como *prānāyāma* y se cierra con una relajación; al término de la práctica los estudiantes suelen decir que hicieron yoga o hatha-yoga sin establecer una diferencia clara entre estos dos términos. Con respecto al instructor de yoga, en algunos métodos, éste requiere de una formación de varios años seria y sólida enfocada principalmente en la práctica de posturas o *āsanas* y *prānāyāma* y para certificarse tiene que aprobar exámenes rigurosos evaluados incluso por maestros extranjeros; aún dicha exigencia, jamás se puede comparar con las tareas, la responsabilidad y los conocimientos que se le demandan a un guru.

El yoga en México se ha ido adaptando y transformado de ser una disciplina cuya función principal era “soteriológica es decir una disciplina mediante la cual el ser humano busca conquistar la libertad absoluta” (Eliade, 1991, p.17) a una práctica corporal ecléctica que toma de otras técnicas, contextos y disciplinas elementos técnicos y religiosos, tras la búsqueda de bienestar, salud y paz convirtiéndose en algunos casos más que en otros, en una práctica corporal que pierde o disuelve parcialmente su sentido original.

En México por ejemplo a partir de la década de los 90 han surgido diversos centros de yoga que a partir del siglo XXI proliferaron aún más y que siguen una forma específica de un maestro o gurú o de un linaje concreto. Algunas de las formas de yoga actuales inspiradas en el yoga clásico y/o en libros anteriores son: yoga Kundalini, Vinyasa, Iyengar, Bikram, Aṣṭāṅgayoga entre otros.

Dicha difusión de formas de yoga y centros donde se imparte esta disciplina se debe a varios factores: el primero porque se considera una disciplina que contribuye a que el ser humano goce de salud, bienestar, alegría, equilibrio y tranquilidad; porque se cree que las personas que lo practican preservan la juventud por más tiempo; porque ciertamente es una práctica que cultiva la parte física, mental, emocional y espiritual de los seres humanos, porque en muchos casos esta práctica demanda del *sādhaka* (aspirante) un esfuerzo físico que le permite ir progresando sistemáticamente y logrando posturas que jamás imaginó realizar, porque, además, para algunos instructores es una opción de trabajo y de vida y porque para algunos gimnasios, centros y/o estudios el yoga es un artículo cultural y económico que se vende, por lo tanto puede ser un negocio. Lógicamente existen otros motivos por los que esta práctica sigue vigente, los cuales quedan pendiente de explorar y mostrar. Mientras tanto lo que a

continuación se comparte son algunas interrogantes que quedaron en el tintero: qué tanto los bailarines profesionales están implicados en la parte histórica y filosófica de la práctica del yoga, por qué han adoptado esta disciplina, con qué método de yoga se sienten más identificados, qué elementos de la práctica del yoga utilizan en su trabajo como bailarines, coreógrafos y/o docentes y por qué y cómo los utilizan en su práctica dancística.

Referencias

- Apostolli, N. (1992). *Indra Devi. Una vida, un siglo*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Bourdieu, P. (1980). *El sentido práctico*. Madrid: Taurus.
- Cardona, P. (2023). *Danza y Poética*. México: Cenidi Danza José Limón del INBAL.
- Citro S. & Aschieri, P. (2012). "Presentación", *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas*. Buenos Aires: Biblos.
- Eliade, M. (1991). *El yoga: inmortalidad y libertad* (trad. De Diana Luz Sánchez). México: FCE.
- Foucault, M. (1988). *Nietzsche, la genealogía, la historia*. España: Pre-Textos.
- García Espinosa, P. El hatha yoga. Desde los orígenes hasta la actualidad. *Proyección. Teología y mundo actual*. España LXVIII (2021) 59-89.
- González del Solar, S. (1976). *Hatha Yoga Pradīpikā de Svātvārāma*. Estudio, traducción y notas (Tesis de maestría) UNAM. México.
- Iyengar, B.K.S. (2009) *Luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali*. Barcelona: Kairós, 2009.
- Mosyerín, J. (2007). *India. Historia del pensamiento*. Madrid: Alianza Editorial, Madrid.
- Muñoz, A. (2016). *Radiografía del hathayoga*. México: El Colegio de México.
- Tola, F. & Dragonetti, C. (2005). *La filosofía yoga. Un camino místico universal*. Barcelona: Kairós.