

¿Intersticio o reproducción? Reflexiones en torno al yoga, el disfrute y la reciprocidad

Por Victoria D'hers¹

Este libro es finalmente el testimonio de una opción que privilegia los campos de los límites, la exploración de las zonas de sombras que incitan a redefinir fronteras disciplinares, objetos y métodos de conocimiento” (Melucci, 1984: 32)

Introducción

En las páginas que siguen, abordaremos una temática poco explorada desde la mirada de una sociología de los cuerpos/emociones: de qué modos “toma cuerpo” la práctica de disciplinas de autoconocimiento, particularmente el yoga. Sin dudas en tanto forma de trabajo (si bien ligada a una práctica “liberadora” en sí), trae aparejada las mismas complejidades que cualquier trabajo en el sistema capitalista del siglo XXI: auto-explotación, adaptación, flexibilización. Sin embargo, nos preguntamos por su creciente presencia en los centros urbanos, a la vez que se propone como un modo de “reconexión” en medio del acelerado ritmo actual. Enfocamos además, en la particularidad del sistema de trabajo que se propone (encuentros y clases abiertas y gratuitas), para pensarlo en función de una trama de lazos sociales particulares.

Entonces, nos tomamos aquí un espacio para repensar estas prácticas desde la idea de lo *intersticial*. Hace una década llevamos adelante el análisis de múltiples problemáticas desde el campo de la sociología de cuerpos/emociones en general. Respecto de este tipo de prácticas en particular, hemos realizado acercamientos, específicamente observando las metamorfosis del mundo del trabajo².

Abordamos este fenómeno por un interés hermenéutico, antes que por una representatividad de situaciones sociales ampliadas. Buscamos delinear las experiencias ligadas a prácticas de reciprocidad, en tanto potencial de dar forma determinada a los pliegues y grietas dentro del sistema económico-social actual: *“Las prácticas a las que nos referimos implican una celebración de la reciprocidad en tanto momento de ruptura con el consumo mimético, negando convertir en centro de los intercambios a un sujeto devenido cosa consumible.”* (Scribano, 2009: 201, **negrita nuestros**). Destacamos entonces el impacto que este “momento” puede tener en la sensibilidad de los sujetos.

Más allá de enmarcarse o no en movimientos o colectivos que cuestionan el status-quo, recuperamos la transformación que ese momento de encuentro puede significar

1 Doctora en Ciencias Sociales. CONICET-IIGG/CIES. E-Mail de contacto: victoriadhers@gmail.com

2 Véase el recientemente publicado libro Metodologías de la investigación. Estrategias de indagación, Vol. II, Compiladores: Claudia Gandía, Gabriela Vergara, Pedro Lisdero, Rebeca Cena, Diego Quattrini. ESE Editora. BsAs, 2018. En dicho libro, publicamos parte de lo realizado en el marco del Proyecto “Las nuevas técnicas de entrenamiento corporales y las transformaciones del mundo del trabajo desde la experiencia de los sujetos”, Villa María 2016 – 2018, dirigido por Pedro Lisdero, Universidad Nacional de Villa María UNVM.



en la biografía de cada uno. Más aún, conscientes de su contracara en tanto espacio de reproducción de la realidad tal y como se presenta, y de generación de mayor resistencia/resiliencia dentro de la soportabilidad social del régimen sociopolítico vigente, aportamos una mirada sobre la potencialidad de dicho momento de encuentro como válido en sí mismo, hacia una sensibilidad y empatía dentro de una sociedad cada vez más áspera y hostil. En palabras de Adrián Scribano, debemos rastrear de qué modos “*La destitución sistemática, contingente e indeterminada del consumo mimético en tanto eslabón central de la trinidad neo-colonial deviene un campo de estudio e intervención fértil para descubrir un conjunto de prácticas ‘olvidadas’ por la mirada científica.*” (Scribano, 2009: 190)³. Es así que nos acercamos de forma preliminar a este terreno, justamente en tanto campo fértil para recuperar una mirada tan crítica como esperanzadora.

Sin buscar respuestas definitivas, antes bien abriendo múltiples preguntas, desplegamos algunos conceptos para reflexionar en torno a la experiencia del circuito de Yoga Gratis en Buenos Aires⁴, en la ciudad referida, y la experiencia de yoga en cárceles, en el Partido de San Martín. Cabe destacar que estas líneas nacen de una inquietud, justamente algo que no cesa de moverse dentro, incluso en forma de preocupación dado que quien escribe forma parte del campo en todos los aspectos. Como practicante desde el año 1999, como profesora desde el 2006 y como parte de la experiencia de dar clases gratuitas en espacios públicos durante unos años⁵.

De este modo, tomando el concepto de solidarismo, donde el que más se beneficia es el que da, vemos un contrapeso en el acto de compartir (e identificarse con el otro), y la emergencia de la *reciprocidad*, en una actividad ligada al autoconocimiento y la exploración de la subjetividad. Nos proponemos pensar entonces en cómo esto abre -en lugar de obturar-, caminos de esperanza donde antes había resignación.

El artículo se organiza como sigue: primero, recorreremos brevemente la noción de práctica intersticial; para dar pie a explicitar de qué modos esto se expresaría en la situación de compartir una clase gratuitamente, y con regularidad (algunas llevan años);

3 “En las empresas recuperadas, en las distintas maneras de asociacionismos y en los emprendimientos colectivos, se puede visualizar un estadio de los ‘intercambios-en-reciprocidad’ donde la lógica del don procura un disfrute, más acá del ‘cálculo’ mercantil... Es en este sentido que una práctica de reciprocidad destituye el consumo mimético en su cara más oculta pero también más obscena: transformar al individuo consumidor en objeto.” (Scribano, 2009 : 195).

4 Cabe destacar que es un fenómeno creciente en varios países, principalmente EEUU (véase <https://www.yogajournal.com/lifestyle/impromptu-yoga-class-need-know> Fecha de consulta: 10/03/2018 ; <https://www.yogajournal.com/blog/pop-yoga> Fecha de consulta: 10/03/2018. Específicamente llamado “Pop-Up yoga classes”, <http://popupyoga-nyc.com/> Fecha de consulta: 10/03/2018). Además, el yoga como disciplina está en expansión tanto en EEUU (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2016/03/15/how-yoga-is-spreading-in-the-u-s/#3fcaabbc449f> Fecha de consulta: 10/03/2018: “The most obvious evolution has been in the sheer number of people who are practicing it: according to the study, yoga is being practiced by some 37 million people in the U.S. This is up from 20 million three years ago, which means yoga has nearly doubled in just a few years. It also means about one out of ten people is practicing it, which is pretty impressive: Twenty years ago, not many would have thought it would be this big this quickly.”), pero también en países como Rusia o China, donde no era una disciplina común hace 10 o 15 años –al menos, en su reedición “occidentalizada”: “Prohibido durante la era soviética, en la actualidad existen al menos 100.000 personas que lo practican con regularidad solamente en Moscú y San Petersburgo, según la versión rusa del Yoga Journal. Incluso el primer ministro Dimitri Medvédev declaró hace años que lo practica.”, según indica una nota del año 2016, “El primer yogui soviético”: https://es.rbth.com/deportes/2016/06/21/el-primer-yogui-sovietico_604895 Fecha de consulta: 10/03/2018, tendencia que sigue creciendo

5 Al momento dicha experiencia está suspendida, dado que hace un año gran parte del tiempo es donado a sostener una asociación, específicamente la que reúne a interesados en el método desarrollado por BKS Iyengar (esto es sentido y entendido como parte del servicio para fortalecer las enseñanzas de los maestros de esta disciplina). Se es consciente del acceso, y a la vez dificultad que este involucramiento puede implicar.



llegando a visibilizar lo particular de esta experiencia dentro del sistema capitalista actual y problematizando así, finalmente, de qué modo esto reproduce una forma más de consumo, o a pesar de ello puede generar relaciones de reciprocidad y disfrute -en tanto suspensión al menos momentáneas de las lógicas de reproducción social actual.

De qué hablamos cuando hablamos de intersticialidad

En un mundo cada vez más claramente en crisis, arrasado ambientalmente por un modelo productivo extractivista en expansión, donde el ritmo de la supervivencia se muestra intensificado a la hora de tener que garantizarse un medio de vida, y con vínculos que aparecen como superficiales y esporádicos, retomamos intencionalmente un enfoque esperanzador.

Advertimos estas prácticas particulares que se articulan en torno a “momentos” y experiencias que ponen entre paréntesis, cuestionan la lógica mercantil que todo lo tiñe. “En un sistema que por definición no cierra, que no puede ser totalidad sino en su desgarró, se instancian prácticas cotidianas y extra-ordinarias donde los *quantum* de

energía corporal y social se refugian, resisten, revelan y rebelan. La felicidad, la esperanza y el disfrute son algunas de esas prácticas.” (Scribano, 2009: 191). Genéricamente, dentro de ese universo, “podemos definir a las prácticas intersticiales como aquellas relaciones sociales que se apropian de los espacios abiertos e indeterminados en la estructura capitalista” (Scribano y Lisdero, 2009: 219). Sabiendo que no implica un acción “contra-sistema”, ni una revolución en ciernes, sí observamos esta grieta, pausa, pequeña ranura que cuestiona otras formas de vinculación y que, vista en perspectiva, abre algunas preguntas.

Partiendo de esta base, en función de comprender estas experiencias particulares y de qué modo dichos “quantum” de energía pueden ser rearmados, volvemos a una definición de cuerpo de Alberto Melucci. Alertas de no confundir procesos sociales con problemas individuales, revisitamos experiencias relativas al yoga donde se pone en juego este camino de autoconocimiento y realización personal, con el encuentro en un contexto de gratuidad y donde toma cuerpo la lógica del don:

En años recientes el cuerpo ha invadido la escena social, deviniendo objeto de consumo, pero también el lugar de la sensibilidad para la búsqueda individual de consciencia y de autorrealización. Es el cuerpo quien se nos manifiesta, descubriendo la naturaleza que constituye lo humano, a sus ritmos profundos, a sus leyes secretas que ya no son solamente un misterio pero sí objeto de toma de consciencia y de cambio. El cuerpo además contiene y manifiesta necesidades que no son reductibles a la racionalidad orientada a fines y que no se miden solo con criterios de eficiencia. El cuerpo es el canal de la comunicación afectiva y permite un contacto con el otro que tiene la tonalidad y acentos no siempre traducibles al lenguaje y los ritos del intercambio social. El cuerpo finalmente, es el lugar de la unicidad, de la experiencia interna de sí comunicable solo parcialmente... (Melucci, 2016 [1984]: 37).

Cómo esto se hace carne, justamente poniendo el eje en la unión y recuperación de la energía vital, en la potencialidad de la consciencia de sí, en la capacidad de cada sujeto de conocerse, comprometerse desde ese deseo, con otros; y sostener un espacio común donde la aspiración es a que cada uno pueda contar con su energía vital, física y mental, “objeto de toma de consciencia y de cambio”. ¿De qué modo en esa búsqueda y experiencia interna, se generan y fortalecen ciertos lazos, en un contexto específico como



clases abiertas?

Es innegable que las diversas formas de entrenamiento son parte de una oferta creciente de actividades para estar más “a tono” con lo que el sistema demanda: productividad, eficiencia, felicidad y goce, incluso en momentos de crisis y falta de garantías sociales otrora organizadoras de lo público. ¿Es posible que en medio de esta articulación entre rendimiento y explotación, nos encontremos con una rendija por donde los sujetos puedan sostener-se sin que signifique alimentar la pura productividad? Tomando lo dicho por Melucci, hablar de prácticas específicas de entrenamiento del cuerpo, a su vez impregnadas de una mirada “integral” sobre el sujeto y su consciencia, nos coloca en un terreno donde esas necesidades “no reductibles a la racionalidad” y criterios de eficiencia, un cuerpo afectivo, entra en comunicación desde la presencia de sí en tanto sujeto, con otro que lo reconoce y estimula en esa “no-eficiencia”, a *ser-ahí*.

Más acá de los esencialismos, nos anclamos en este momento de encuentro-siendo-ahí, en una actividad en sí gratuita para la lógica mercantil, y propuesta desde una visión particular como la que delinearíamos en el próximo apartado.

Atravesamos entonces esta mirada desde las sensibilidades sociales, el cuerpo y las emociones, con la noción de *reciprocidad*. Haciéndonos eco de Scribano y Lisdero:

La reciprocidad en tanto práctica intersticial involucra tres momentos del intercambio intersubjetivo donde se destituye, al menos parcialmente, el rasgo primario del consumo mimético consistente en transformar al consumidor en objeto. Los tres momentos no tienen un orden cronológico pensando al intercambio como actividad, ni tampoco una jerarquía de sentido; los mismos pertenecen a un mismo proceso helicoidal que puede recorrer su propia figura en fases ascendentes y descendentes. Es decir, la reciprocidad no es normativa sino una experiencia abierta y multi-cromática. Uno de esos momentos gira en torno al dar-recibir-dar, otro alrededor de los juegos de hetero-reconocimiento y el tercero ligado al compartir. (Scribano y Lisdero, 2009: 219).

Tomamos entonces la noción de momento no ya como un suceso, sino entendido en este *proceso* helicoidal, una posible fase dentro de la dialéctica de este encuentro; no como un punto detenido en el tiempo, sino como una cualidad diferencial de un proceso, un encuentro desde un lugar *otro* que presenta en esta procesualidad, una posibilidad de la experiencia de devenir grieta, y multiplicarse en su forma en otro tipo de intercambios. ¿De qué modo se objetualiza al otro, se lo “consume”, o se lo hace parte de un momento compartido, poroso; se lo incorpora desde la experiencia de ser-ahí, donde ambas subjetividades encarnan -en su hacer- una praxis que ejerce una pausa en la lógica mercantil?

Revisemos entonces en qué términos se proponen estos encuentros y prácticas específicas, para poder vislumbrar hasta qué punto insisten en la reproducción de los ritmos sociales tal y como se presentan, insertándose en la experiencia colectiva como una forma más de consumo donde el otro se vuelve objeto; o en qué medida por su propia forma de llevarse a cabo, implica una puesta entre paréntesis de la dinámica capitalista 2.0, que impregna y tapa cada poro de nuestros días.

¿Individualizados hacia una unión?

Observemos de manera preliminar ciertos aspectos de esta práctica, en tanto momento de creación de una mirada y percepción sobre el cuerpo/emoción, y como posibilidad de generación de lazos sociales particulares. Aclaremos algunas precisiones



sobre la disciplina en sí, para luego pasar a las consideraciones dentro de la experiencia social local.

El yoga es uno de los seis *darsana* de la filosofía india ortodoxa. *Darsana* significa una mirada minuciosa, una investigación y razonamiento sobre la naturaleza esencial, así como sobre el estado de ser, sin ideales imaginarios u objetos. *Darsana* también significa *viendo*, mirando y visión. Es una visión directa e inmediata de la realidad que va más allá de la especulación que delinea la filosofía (destacamos el gerundio, siendo clave desde una perspectiva fenomenológica como la que está en nuestro trasfondo desde la sociología del cuerpo/emoción). Es el principio que conduce al estado de puro gozo, la paz y el equilibrio. Los seis sistemas filosóficos de la India considerados como *darsana* son: *sankhya*, *yoga*, *nyaya*, *Vaisesika*, *mimamsa* y *vedanta*.

Siguiendo las palabras de BKS Iyengar, sintéticamente podemos afirmar que el origen del yoga está en el *veda*. Maharshi Patañjali codificó su enseñanza, llevándolo a cabo en forma de aforismos en sus *Yoga Darsana* (los *Yoga Sutras de Patañjali* son el texto clásico donde se basa la enseñanza moderna). El yoga pone énfasis en la práctica o *sadhana*, en tanto esfuerzo espiritual, la construcción de la quietud de *citta* (*citta* es consciencia, que implica mente, inteligencia y ego), que para silenciarse se funde con el alma individual, y allí el alma individual se funde con el Alma Universal. De esta forma, desde esta visión, el yoga permite alcanzar el estado puro de consciencia para la realización del Sí-mismo. Por esta razón es un *darsana*.

La palabra yoga se deriva de la palabra sánscrita *yujir* que significa atar, unir, conectar, yugo; unión o comunión. Es la unión del hombre con lo Divino. También se deriva de la palabra *yuj* que significa samadhi o moderación, como estado divino de *citta*. Es un proceso en el que se establece un entendimiento adecuado entre las cinco envolturas (*kosa*, según la medicina Ayurveda). De este modo, el Yoga establece vínculos adecuados en el cuerpo en sentido amplio: los nervios, la mente, la inteligencia, la voluntad, la conciencia, buscando la consciencia y conexión con el llamado sí-mismo, y finalmente el sí-mismo con Alma Universal.

Más allá de la creencia particular en la existencia de este ser esencial que busca trascender de la experiencia material de la vida actual y entrar en otro estado del ser, más elevado, por acción del karma; a nivel de nuestra materialidad social, el yoga presenta ocho miembros, o pétalos como partes constitutivas, a saber: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *Samadhi*. Asta significa ocho, Anga significa miembros, pétalos o aspectos; por lo tanto, es llamado *ashtanga yoga*.

Es importante detenerse aquí, dado que son concepciones que remiten a la propia conducta individual, y a la ética social, postulando ciertos comportamientos propios del *sadhaka* (quien practica este *Sadhana*). Muy sintéticamente, comienza con el primer pétalo *yama*; es una práctica para tener auto-control sobre las propias acciones, se trata de la educación de la conducta personal en relación a la sociedad. Se detallan cinco: *ahimsa* (no violencia), *satya* (verdad), *āsteya* (no robar, no apropiación indebida, desapasionamiento), *Brahmacarya* (continencia), *aparigraha* (sin posesiones). *Niyama* es una guía para seguir una rutina diaria necesaria para estar en el camino del yoga, está compuesto por *sauca* (limpieza interna y externa), *samtoṣa* (contento, satisfacción), *Tapas* (austeridad, disciplina), *svādhyāya* (estudio de sí mismo y las escrituras, solo profundizando en el estudio de sí mismo se avanza hacia la conciencia de la propia ignorancia fundamental), *īśvarapraṇidhāna* (acción correcta y entrega de los frutos).

Recién luego de la observancia de estos pasos, Patañjali refiere al *Asana*



(postura), el pétalo que disciplina el cuerpo y la mente y ego para aprender y entender el funcionamiento de la inteligencia; se logra salud física y mental y una adecuada condición para estabilizar y llevar madurez a la inteligencia. *Pranayama* es el aspecto que canaliza la energía existente del cuerpo (*prana*, energía vital, aliento, control de la respiración); se expresa en diversas formas, tales como bienestar físico, mental, intelectual, emocional y espiritual. *Pratyahara* nos entrena para controlar los sentidos de percepción, los órganos de acción y la mente con el fin de someter a la mente vacilante y dispersa. *Dharana* organiza, orienta y dirige la mente hacia la concentración (focal, hacia un punto). *Dhyana* hace que uno penetre la mente, la conciencia y la inteligencia a fin de reconocer la profundidad de la consciencia, que este estado de concentración focal ahora se esparza por el todo, y nada a la vez. *Samadhi* es la integración total de una desarrollada y altamente sensible *citta* (consciencia) que se centra directamente sobre el Sí-mismo. En este estado, *citta* nunca vacila, ya que es una con su objetivo -el Alma. Nuevamente, al ser pétalos, no son necesariamente consecutivos, pero unos implican a otros (véase Iyengar, 2007 [2000]: 160 y ss).

Es claro que muchos de estos aspectos no son conocidos en detalle por quienes realizan las clases, pero paulatinamente se van interiorizando en las diversas etapas de la práctica, y se van incorporando ciertos términos particulares como lenguaje común. ¿Cómo esta búsqueda de la unión interna, implica cierto abordaje y modo de vivenciar el contacto con otros? ¿Hay una implicancia hacia “afuera” de este “adentro”? ¿Refuerza la individualidad a expensas del otro? Preguntas todas imposibles de responder aquí, pero tenerlas presentes será una guía para leer la experiencia local, observando cómo se recepciona esta visión de mundo, propuesta desde una disciplina nacida hace más de 2500 años.

Si bien hay algunos estudios realizados sobre esta temática, ninguno la ha abordado desde esta perspectiva particular. Para situarnos en el campo, podemos afirmar desde la antropología de la salud junto con Saizar, que el yoga ha cobrado (creciente) importancia en el circuito de salud y tratamientos de la enfermedad, especialmente en la ciudad de Buenos Aires. Tomando los estudios dentro de la llamada Nueva Era, la autora remarca que particularmente en esta ciudad, “la disciplina en cuestión presenta una amplitud de oferta y difusión que implica, entre otras cuestiones, transformaciones semánticas de nociones en torno a la salud y la enfermedad y estrategias de complementariedad con otras medicinas y otros sistemas de creencias vigentes en el área de estudio.” (2008: 113).

Según remarca la autora, la disciplina en sus inicios en la ciudad era una práctica de elite de sectores urbanos de alto nivel económico y educativo. Más allá de las precisiones y diferencias dentro de las tradiciones que refieren al yoga, tomaremos aquí la práctica como se realiza en la ciudad, observando este devenir de una disciplina de elite a inicios del siglo XX, pasando por grupos crecientes ligados a la exploración y el contacto con la naturaleza en la década del sesenta, hacia encuentros gratuitos y en espacios públicos en los 2000.

La referida autora cita ya este hecho en ciernes a fines de los noventa, indicando que se presentaba como actividad ofrecida gratuitamente en centros vecinales o parroquias barriales. Veremos entonces qué particularidades muestra actualmente, en esta combinación de gratuidad (parte de la filosofía implicada en “el desapego”) y épocas de metamorfosis en el mundo del trabajo.

A modo de nota al pie, aclaramos que no nos detendremos en el equívoco que implica hablar de prácticas *orientales*, generalizadamente, o yoga como una única disciplina. El foco aquí está en visibilizar las prácticas actuales ligadas a esta disciplina



y cómo funciona en tanto habilitador de relaciones de reciprocidad entre personas que no se conocen, en un inicio, más allá de realizar una actividad común. Será para futuros trabajos ver cómo esto se da (de hecho) en otras actividades y formas de entrenamiento, y qué particularidades tiene dada la cosmovisión citada.

Momentos de Reciprocidad

Entonces, recorriendo descripciones y palabras de los involucrados en estas experiencias, revisamos cómo se recibe y se refiere a esta actividad, en tanto puede funcionar en clave de las *“apropiaciones y reapropiaciones cotidianas de un sin número de prácticas intersticiales. En diversas modalidades de asociatividad emergen diferentes formas de instanciar la reciprocidad. [...] conjunto de prácticas que se presentan como formas posibles de ‘reapropiación’ de los excedentes expropiados por el capital.”* (Scribano y Lisdero, 2009: 217-218).

Consecuentemente, así como vemos que constituye una práctica particularmente ligada a cierto poder adquisitivo, traída al país en un contexto social de clase media ilustrada (si bien se dan experiencias que remarcan el desapego, en esos inicios más que nada se debía contar con posibilidades de viajar en décadas donde no era tan corriente como ahora), en el último decenio se comenzó a producir una tendencia a que esta “nueva era” se difunda en contextos diversos. Dentro de dichos espacios, es clara la expansión de las llamadas “terapias alternativas” y la propagación de múltiples disciplinas, entre ellas el yoga. Además, cada vez más los mismos médicos alópatas la recomiendan como modo de tratamiento para problemas crónicos, tanto posturales como de depresión, ansiedad, entre otras. Por lo que también se expandió en tanto modo de trabajo y autosustento. En el marco del capitalismo flexible, marcadamente “freelance”, según dijéramos en otro lado, *“el mundo del trabajo actual, donde rigen la flexibilización y la autogestión, nos plantea el desafío de comprender esta fina tensión entre servidumbre, y auto-explotación, y en ella, la aparente paradoja de que una actividad descripta como liberadora, se vuelva contra del mismo sujeto”* (D’hers y Zanini, 2018: 216).

Abocándonos a esta observación preliminar de las experiencias gratuitas, repasando brevemente algunas de las claves que luego aparecen en las formas de promocionar y explicitar la propuesta vemos que implican, en última instancia, cierto enfoque en cuanto a la construcción de las relaciones sociales. Al hablar de “desapego”, “verdad”, “limpieza”, el lenguaje mismo propone un lugar desde donde vincularse con uno y con los otros. Observamos así que esta práctica se vive como *momento de encuentro* y puede también generar un espacio común, en un ámbito que se está tornando (al ritmo del crecimiento exponencial de las redes sociales), en una experiencia muchas veces individual y a la vez dirigida a la auto-exposición.

Recorriendo las experiencias gratuitas y sostenidas por fuera de ámbitos estatales, el grupo más numerosos es el espacio de *Yoga Gratis en Buenos Aires*, Grupo de Facebook abierto en septiembre 2013, que al día de hoy cuenta con 43.073 miembros (<https://www.facebook.com/groups/355818897822336/about/>). En la descripción del perfil explican: “objetivo de difundir clases, encuentros y eventos de YOGA y MEDITACION que sean GRATUITOS Y AL AIRE LIBRE. No a la gorra, no trueque, no barato, no a voluntad. ¡¡GRATIS!! Porque sí, de onda, por amor, para trabajar el desapego. KARMA YOGA.” “P.D: solo en los festivales abrimos el espacio a donaciones con fines solidarios.”

Revisando solo las publicaciones de este año en curso, 2018, y solo en este portal, se cuentan al menos 18 clases gratis en la ciudad de Buenos Aires, por lo general fin de semana. Los barrios son: Parque Centenario (varias, al menos dos, una sábado y otra



domingo), Plaza Las Heras, Parque Patricios, Plaza Mafalda (Chacarita), Costanera Sur, bosques de Palermo, Puerto Madero, Parque Saavedra, Plaza Irlanda, Parque Rivadavia, Liniers, Parque Lezama, Monte Castro, Agronomía, Parque Avellaneda (una vez al mes). En el conurbano, Lanús, Vicente López, reserva natural en Morón, San Isidro. Algunas se organizan con formato de clase abierta, por profesores de la zona que dan clases en sus estudios particulares. Pero la mayoría son prácticas semanales gratuitas, donde se llegan a reunir más de 40 personas. Además, hace 8 años que se organiza el *Festival de Yoga Gratis*, donde se ofrecen clases de todos los estilos durante todo un domingo. Es el único evento donde se juntan alimentos para donar.

Otro grupo en facebook, es el *Yoga Gratis en CABA*, con 1963 miembros. Sintetiza su perfil del siguiente modo: “Este grupo fue creado con el objetivo de difundir clases de yoga, eventos de yoga, mantras yogaterapia, ayurveda, reiki y meditación que sean GRATUITOS. O sea total y absolutamente gratis. Lo hacemos por el Prema Yoga o yoga del amor, por SEVA YOGA o yoga del servicio y por KARMA YOGA.” (<https://www.facebook.com/groups/yogagratishuenosaires/about/>, destacados nuestros).

Algunas formas de la convocatoria, remiten a que son eventos gratuitos, muchas veces remarcando la conexión con la naturaleza. Por ejemplo, particularmente para el Día de la Tierra se organizan varios eventos: “Una vez más el Sol nos corona con su presencia!!! Hoy es el día de la Madre Tierra y la honramos con nuestro Evento!!! Que la habitemos en Armonía es nuestro anhelo haciendo de ella un mundo de PaZ y disfrutando todos de las bondades de Existir!!! Nos encontramos en breve. Traigan agua y mat para la clase (22 de abril).” También: “Los invitamos este domingo 22 de Abril a celebrar el Día de la Tierra con un imperdible BicYôga que llegara hasta el Museo Histórico Saavedra donde haremos una vitalizante práctica de Yôga y culminaremos el evento con una recorrida histórico - ecológica, donde se identificarán algunas especies arbóreas y las aves del lugar.”

Es claro entonces cómo la gratuidad está en el centro de la convocatoria. Los grupos se reúnen autogestivamente, de modo semanal, y a lo largo de los años se van estrechando lazos de colaboración y amistad. Los alumnos a veces también siguen a los profesores a sus estudios privados, pero las actividades enfatizan la importancia de sostener los encuentros en espacios públicos, y sumar más gente. Cada vez que finaliza un encuentro, se comparten fotos, agradecimientos, y palabras de disfrute y felicidad. Las redes sociales cumplen así un rol central en su funcionamiento. Como cualquier página de Facebook, hay administradores, pero publican cualquier clase con estas características.

Además, en el acto mismo del encuentro, se ponen en juego contactos, sensaciones, corporalidades que devienen territorialidades comunes, espacios de exploración individual atravesados por indicaciones y palabras... modos de referirse a sí mismo y al otro, desde simples correcciones, hasta experiencias concretas de contacto o trabajo con otros alumnos y pares.

Una aclaración importante es que este relevamiento es de clases gratuitas promocionadas por los mismos profesores y participantes, sin intervención estatal. Al día de hoy, también se han organizado clases abiertas en las llamadas Estaciones Saludables del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires⁶. Otras dentro del Programa Plazas Activas⁷,

6 Lagos de Palermo: 10.30 a 12.30 hs. (Andrés Bello casi esquina Tornquist); Parque Saavedra: 10.30 a 11.30 hs. (Avenida García del Río y Avenida Melián); Las Heras: 10 a 11.30 hs. (Av. Coronel Díaz y French), los fines de semana.

7 Parque Lezama: martes de 9.30 a 11.30 hs. (Defensa y Brasil, San Telmo), Plaza Rubén Darío: sábados y domingos de 15.30 a 17 hs. (Avenida del Libertador y Dr. Luis Agote, Recoleta), Parque Patricios: miércoles de 14.30 a 15.30 hs. (Caseros y Pepirí), Plaza Irlanda: jueves de 14 a 15.30 hs. (Se-



así como también en el Centro Cultural Kirchner CCK (http://www.cck.gob.ar/eventos/yoga-integral_1140). Si bien no ahondamos en este hecho, no es un dato menor que sea parte de actividades oficiales, por ello es necesario remarcar que las experiencias gratuitas referidas aquí tienen varios años de existencia.

Otra experiencia que queremos traer aquí es la de *Moksha: Yoga en las cárceles*. (<https://www.facebook.com/Moksha-Yoga-en-la-carcel-260320110977782/>). En su web, explican:

Compartir dentro de las cárceles los valores internos y las herramientas prácticas que el Yoga nos brinda. Promoviendo que el tiempo de encierro sea una oportunidad de concientización y transformación. Poniendo énfasis en el desarrollo personal y grupal de los internos para colaborar con su reinserción en la sociedad. Creemos firmemente que la práctica del Yoga, así como muchas otras actividades, tiene el poder de generar conciencia sobre uno mismo y sobre los demás posibilitando así un camino de transformación. Desde ese lugar, apuntamos a la capacidad de cambio de cada uno de los internos que deciden tomar nuestras clases (<http://mokshayogaenlacarcel.com.ar/>).⁹

Desde el año 2015 se desarrollan clases en el Penal N° 48, del Partido de San Martín en el conurbano bonaerense, habiéndose expandido a los pabellones masculinos 7, 8, 9, 10 y 11, en un espacio de CUSAM con una clase de diversos pabellones y en la Unidad N° 47 en los pabellones femeninos 1, 2 y 3.

A modo de ejemplo, tomamos algunos de los “Testimonios” de la web de *Moksha. Yoga en la cárcel*:

“Cuando me invitaron a hacer yoga, acepté con muchos prejuicios y no de muy buena gana. Pensé dentro mío: ¿Hacer yoga en una cárcel? Estamos todos locos. Confieso que de a poco me fui soltando y relajando, y para mi asombro mi mente se fue despejando, cambió mi actitud, mi ánimo fue otro y disfruté la clase. Me divertí con mis compañeros y comencé a sentirme mejor dentro de mí mismo”. Roberto.

“Estoy preso, privado de mi libertad hace 5 años. Hace ya un tiempo practicamos yoga y nos sirve mucho para estirar el cuerpo pero también para concentrarnos, para bajarnos a tierra, para que el cuerpo respire y para que entre luz al cuerpo como dicen los profes...” Camilo.

guí y Neuquén, Caballito), Parque Saavedra: lunes de 10 a 11 hs; martes y jueves de 9 a 11.30 hs. (Avenida García del Río y Melián), Rosedal: sábados de 13.30 a 15 hs. (Sarmiento y E. Alcorta).

8 El que se define así: “El programa está destinado a toda la población con el fin de promover la vida saludable a través de la práctica del deporte. Se brindan actividades para todas las edades en un marco de bienestar y control. Las clases son dictadas por profesores de educación física que planifican y diagraman las diferentes tareas. La gran diversidad de disciplinas que ofrece este programa permite incluir a todas las franjas etarias de la población junto con sus diferentes gustos e intereses. La grilla abarca clases de gimnasia, yoga, baile, stretching, rollers, newcom, eutonia, caminata y danzas circulares.” (<http://www.buenosaires.gob.ar/deportes/plazas-activas> ; http://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/horariosplaza_porcomuna_plazas_feb2018_2.pdf, Fecha de consulta : 20/03/2018).

9 El término sánscrito Moksha significa, justamente, liberación espiritual. Dentro de las religiones como el hinduismo, el jainismo, se considera que el ser está atrapado en el cuerpo material. Excedería estas páginas resumir esta vasto tema, pero dada su centralidad queda abierto para futuras exploraciones. Valga la aclaración de que aquí tratamos de una recepción “laica” de esta práctica, pero que proviene de culturas sumamente religiosas, basadas en la creencia en la reencarnación, pasando por varias vidas hasta la final liberación del Alma y su unión con el Ser Universal.



“El yoga me produce paz, armonía, y la oportunidad de encontrarme conmigo.” Antonio.

“La filosofía del yoga va muy bien con mi mente y mi corazón. Estoy esforzándome en cambiar mi forma de ver las cosas para ser un buen yogui y una buena persona. Estoy tan agradecido con todo lo que me enseñaron y me enseñan.” Luis.

“Con la respiración y la meditación empecé a tomarme las cosas con calma y empecé a reflexionar y mirar mi vida desde distintos puntos de vista”. Fabián.

“El yoga en mi vida tuvo una gran influencia. Como por ejemplo: a la hora de presentarse un problema uno tiene la opción de recapacitar cordialmente y tomar mejores decisiones.” Pipi.

Claramente, la matriz interpretativa en este contexto varía respecto de lo que podemos decir de lo anterior. En un Penal, las actividades alternativas constituyen una posibilidad significativa, que no es comparable a quien elige ir a un parque un sábado por la mañana. Pero remarcamos aquí el punto común en cuanto a la generación de una experiencia de reciprocidad. Frente al solidarismo referido, parte de la religión neocolonial, la *reciprocidad* como momento múltiple, dinámico donde se produce el dar-recibir-dar (en las fotos de las clases dentro del Penal, se ven experiencias de posturas de a dos o tres, con un contacto físico amoroso y no agresivo como sería el patrón en un contexto de institución total), con un claro reconocimiento del otro como un igual pero diferente, hecho clave en la experiencia del compartir un momento preciado tanto por quienes concurren a las clases, como por quienes las ofrecen.

Sí podemos afirmar, entonces, que en ambas experiencias, este “camino de autoconocimiento” despliega un potencial de terreno común, de posibilidad de encuentro entre pares y no ya motivado por una autosatisfacción del acto “solidario” en sí. Si bien circula en un borde, por momentos más parecido a un límite filosófico entre consumo perpetuo (en forma de cursos, talleres, seminarios, clases especiales, etcétera) o experiencia asimilable, observamos esta grieta, este pliegue a través de las formas que los sujetos van configurando para compartir aquello que saben y valoran.¹⁰

Reflexiones finales

Retomando nuestras palabras del inicio, arribamos una vez más a la certeza de que debemos “indagar empírica y conceptualmente un conjunto de prácticas que se presentan como formas posibles de reapropiación de los excedentes expropiados por el capital. Por esta vía encontramos que tematizar el disfrute, la felicidad y la esperanza en términos de problemáticas sociológicas era un capítulo no menor de indagaciones sobre las prácticas disruptivas respecto a la dominación capitalista.” (Scribano, 2009).

Según lo recorrido, dadas las estructuraciones del capital en países neocoloniales como el nuestro, marcados por la explotación de los bienes comunes, siendo la energía corporal una pieza clave en este puzzle, debemos analizar el modo cómo se organizan y

¹⁰ Cabe mencionar que muchas veces se enfatiza excesivamente el avance personal, e individual, basado en la práctica, desde una demostración permanente de los logros más “acrobáticos”. Esto ha generado muchas notas periodísticas referentes a si es correcto o no compartir, y cómo, fotos de la propia práctica; si generan ansiedad o suman a un camino de profundización personal, si aumentan las lesiones, etcétera... Obviamente, la práctica personal es clave en un proceso como este, pero nos referimos a cómo esa instancia se torna pública, o sobre-promocionada dados los tiempos actuales de subjetivación por las redes informáticas. Siendo ya un fenómeno instalado, antes que una crítica sea esta una observación empírica para poder reflexionar acerca de cómo toma cuerpo –y alma...-, cómo se transita y transforma, necesariamente, la “experiencia yóguica” en el siglo XXI.



y re-definen los modos en que los sujetos ponen en juego sus energías y ritmos dentro de la matriz actual. Si bien sabemos de las estructuraciones del mundo del trabajo, podemos marcar experiencias donde este desapego y la no violencia, como preceptos ligados a un ámbito religioso, se vuelven laicos y traman relaciones de reciprocidad y disfrute. En medio de la oda a la individualidad, estas formas de entrelazar subjetividades se constituyen como huella en la trayectoria sensible de los sujetos, remarcando lo colectivo posible dentro de la exploración del sí-mismo. Vemos que en algo “momentáneo”, puede abrirse una grieta a partir de ese impulso, momentum, inercia propia de transitar una experiencia otra. Sean estas “Soldaduras que atraviesan los cuerpos y las emociones potenciando los re-apasionamientos, uniendo con reciprocidad donde existen las rasgaduras del consumo mimético, conjugando el nosotros del gasto festivo donde hay solidarismo y expandiendo la esperanza donde se da la resignación.” (Scribano, 2009: 7).

Observando en la sutileza del contacto, recuperando el valor de los momentos donde se encuentran miradas, auspician tonalidades en todo sentido (colores que se modifican entre sí, tonos musculares que se enseñan y ablandan en ese encuentro), se acompañan hacia el aprendizaje de una postura que se traduce en un pequeño avance hacia el entendimiento de sí, percibimos ese cuerpo/emoción no reductible a su eficiencia, en tanto canal afectivo de sujetos siendo-ahí, subjetivándose conjuntamente; momentos estos “válidos” allí más allá de que se genere o no un nuevo encuentro en el futuro. Una frontera disciplinar que se desdibuja en el atravesamiento por la sensibilidad, desde miradas múltiples.

Queda para futuras búsquedas el grado de autonomía y “empoderamiento” que estas prácticas generan, cuánta consciencia auspician en cuanto a sujetos inmersos en realidades sociales específicas.

Referencias

- CAROZZI, M. J. (1999). La autonomía como religión: la nueva era. En Revista Alteridades, Vol. 9 N°18. Págs. 19-38.
- D’HERS, V. y ZANINI, P. (2018). El análisis de ‘las prácticas corporales’: cómo abordar la danza dentro de las transformaciones del mundo del trabajo desde una metodología cualitativa de indagación. En GANDÍA, C; VERGARA, G; LISDERO, P; CENA, R; QUATTRINI, D. (comp) Metodologías de la investigación. Estrategias de indagación, Vol. II, ESE Editora, Buenos Aires.
- IYENGAR, B. (2007 [2000]); La esencia del yoga. Astadala Yogamala, Volumen I, Kairós, Barcelona.
- MELUCCI, A. (2016 [1984]). Cuerpos extraños, ESE Editora, Buenos Aires.
- SAIZAR, M. (2008). Todo el mundo sabe. Difusión y apropiación de las técnicas del yoga en Buenos Aires (Argentina). En Sociedade e cultura, enero-junio, año/vol. 11, N° 1, Univ. Federal de Goias, Goiana, Brasil. P112-122.
- SCRIBANO, A. y LISDERO, P. (2009). Trabajo, intercambios recíprocos y prácticas intersticiales. En Política y Trabalho. Revista de Ciências Sociais. n. 31 Setembro. Pp. 213-230.
- SCRIBANO, A. (2009). Reciprocidad, Emociones y Prácticas Intersticiales. EN



MARTINS, P.; MEDEIROS, R. América Latina e Brasil em Perspectiva. Recife: Editora Universitária UFPE. Pp. 189-204.

