



biblioteca abierta

colección general **sociología**

**Iniciaciones, búsquedas y usos:
prácticas de yoga en Bogotá**

Iniciaciones, búsquedas y usos: prácticas de yoga en Bogotá

Yenny Carolina Ramírez Suárez



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

2021

Ramírez Suárez, Yenny Carolina, 1982-

Iniciaciones, búsquedas y usos : prácticas de yoga en Bogotá / Yenny Carolina Ramírez Suárez. — Primera edición. — Bogotá : Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas. Departamento de Sociología, 2021

164 páginas : ilustraciones a color, fotografías. — (Colección General Biblioteca Abierta. Sociología ; 499)
Incluye referencias bibliográficas e índice de materias

ISBN 978-958-794-420-4 (rústica). — ISBN 978-958-794-422-8 (e-book). —

ISBN 978-958-794-421-1 (impresión bajo demanda)

1. Yoga — Historia — Colombia 2. Escuelas de yoga — Bogotá — Colombia 3. Yoga — Enseñanza — Bogotá — Colombia 4. Hatha yoga 5. Kundalini 6. Raja yoga I. Título II. Serie

CDD-23 613.7046 / 2021

Iniciaciones, búsquedas y usos: prácticas de yoga en Bogotá

Biblioteca Abierta

Colección General, serie Sociología

© Universidad Nacional de Colombia,
Sede Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas,
Departamento de Sociología, 2021
Primera edición, 2021

ISBN impreso: 978-958-794-420-4

ISBN digital: 978-958-794-422-8

ISBN IBD: 978-958-794-421-1

© Autora, 2021

Yenny Carolina Ramírez Suárez

Facultad de Ciencias Humanas

Comité editorial

Luz Amparo Fajardo Uribe, Decana

Nohra León Rodríguez, Vicedecana Académica

Jhon Williams Montoya, Vicedecano de Investigación y Extensión

Gerardo Ardila, Director del Centro de Estudios Sociales -CES-

Jorge Aurelio Díaz, Director de la revista *Ideas y Valores*, representante de las revistas académicas

Rodolfo Suárez Ortega, Representante de las Unidades Académicas Básicas

Diseño original de la Colección Biblioteca Abierta

Camilo Umaña

Preparación editorial

Centro Editorial de la Facultad de Ciencias Humanas

Rubén Darío Flórez, Director

Laura Morales, Coordinadora editorial

Juan Carlos Villamil Navarro, Coordinación gráfica

Yully Cortés, Maquetación

Íkaro Valderrama, Corrección de estilo

editorial_fch@unal.edu.co

www.humanas.unal.edu.co

Bogotá, 2021

Impreso en Colombia

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio,
sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Tabla de contenido

| | |
|---|------------|
| Prólogo | 9 |
| Introducción | 15 |
| Mirar el yoga desde las prácticas de sí | 17 |
| PRIMERA PARTE: | |
| HISTORIA Y COORDENADAS DE LA PRÁCTICA | |
| Acercamiento a la historia del yoga | 23 |
| El surgimiento del yoga moderno | 29 |
| La cultura física y la emergencia del yoga postural | 29 |
| La presentación del yoga en Occidente | 32 |
| Representantes del yoga de posturas | 36 |
| El yoga en Colombia | 41 |
| Academia Satyananda Yoga | 44 |
| Happy Yoga | 47 |
| Atma | 52 |
| Principios y práctica de yoga | 57 |
| Hatha yoga y tantrismo | 65 |
| SEGUNDA PARTE: | |
| PRÁCTICAS Y PRACTICANTES | |
| Los practicantes | 79 |
| El espacio-tiempo | 87 |
| La inquietud de sí | 101 |

| | |
|---|------------|
| Formas de vida: iniciados, buscadores y usuarios | 109 |
| La práctica de yoga como espiritualidad | 122 |
| La relación maestro-discípulo | 133 |
| EPÍLOGO | |
| Ética y unidad en medio del mercado espiritual | 147 |
| Referencias | 153 |
| Sobre la autora | 159 |
| Índice de materias | 161 |

Prólogo

ESTE ES EL PRIMER libro que aborda la historia de la institucionalización del yoga en Bogotá. Se trata de una obra con múltiples capas en la que Yenny Carolina Ramírez examina esta filosofía práctica, o si se quiere práctica filosófica —en sánscrito *darsana* o visión directa— como práctica de sí, como forma de vida y de espiritualidad. También la examina desde el discurso original, aproximándose a lo que dicen del yoga los textos más antiguos de la India que han sobrevivido, así como el texto que la formalizó: los *Yoga Sutras* de Patanjali; además, la autora examina varios aspectos que se interconectan: las transformaciones modernas que ha experimentado el yoga, tanto en la India como en el resto del mundo (principalmente en Estados Unidos e Inglaterra); la apropiación que hacen de esta filosofía práctica los usuarios y los directivos de los centros estudiados en Bogotá y Villa de Leyva (Atma, Happy Yoga, Saytananda); la materialidad de los escenarios dispuestos para la práctica en estos centros; las características de sus practicantes y sus razones para emprender la práctica; y, por último, la autora analiza las relaciones del yoga con la *nueva era* y con fuerzas contemporáneas de gobierno.

Uno de los hilos más interesantes que recorre *Iniciaciones, búsquedas y usos: prácticas de yoga en Bogotá* es lo que se puede nombrar

la *desacralización* del yoga: de ser, en su nacimiento y época clásica, una práctica mística para acercarse o unirse a la divinidad, en los últimos siglos devino —por fuera de la India y en alguna medida en dicho país—, mayoritariamente en una práctica con fines profanos. Pero contra lo que se pensaría, esta no fue una transformación de las últimas décadas en el marco del neoliberalismo, ni una que se inició por fuera de la India. Como lo señala la autora, a finales del siglo XIX e inicios del XX, surgieron en la India escuelas de *hatha yoga*, un componente del sistema filosófico del yoga en la India que consta de posturas y ejercicios de respiración, relajación y regulación de la circulación de energía. Dichas escuelas, en el escenario de un movimiento nacionalista que hacía hincapié en fortalecer la nación y su población, se apropiaron de prácticas de la cultura física europea y estadounidense. En la actualidad, estamos viviendo un nuevo acontecimiento de instrumentalización del yoga con fines políticos en la India, bajo el gobierno de Narendra Modi, pues el yoga ha sido usado discursivamente en el escenario de un gobierno decididamente anti-islámico y fundamentalista hindú.

Volviendo a Colombia, hay una tensión generada por las desacralizaciones del yoga, la cual se infiere del estudio de los tres centros que aborda la autora: la tensión entre los fines mundanos de algunos de quienes asisten y los propósitos más decididamente espirituales de las tradiciones de yoga de los fundadores y líderes espirituales de estos centros. Se abre así un campo de discusión para futuros estudios, a partir de esta tensión entre fortalecimiento y debilitamiento de la forma-individuo; entre la transformación espiritual y el desapego del mundo y del yo, por un lado, y por el otro, la búsqueda de algunos participantes de que con el yoga les vaya mejor en la vida en términos de lo que la forma de gobierno dominante considera exitoso: salud, belleza, disminución del estrés, bienestar económico. ¿Qué tanto se adaptan los discursos y las prácticas de los centros a estos intereses?, ¿qué tanto los critican, desde sus propósitos de formación espiritual?, ¿diseñan programas diferenciados según tiendan los intereses de los practicantes hacia lo espiritual o lo mundano?

En estos centros estudiados ya hay algunas señales de adecuaciones, en relación con la tradición clásica del yoga que pervive en la India,

a pesar de que en ese país el yoga también se ha desacralizado: estos centros no son *ashrams*, es decir, monasterios en los que vive y enseña un gurú —un maestro espiritual que difiere del instructor— quien mantiene una relación espiritual y formativa, cotidiana e intensiva, con un grupo de discípulos que también viven en el *ashram*. Otra adecuación se relaciona con la forma de financiarse, mientras que los *ashrams* clásicos viven de donaciones y no se cobra ni a los residentes ni a quienes llegan a practicar *hatha yoga* o meditación, o a escuchar las palabras del gurú; en los centros estudiados por la autora sí se cobran algunas actividades.

En Colombia, el yoga, especialmente su componente de *hatha yoga*, se ha difundido ampliamente por medio de publicaciones, en los medios virtuales, en grupos informales, en colegios y universidades, en los lugares de trabajo, entre otros escenarios, de modo que se ha democratizado en términos económicos. Sin embargo, los centros estudiados atraen un segmento de la población privilegiada en lo económico, lo cultural y lo social; la autora señala que esto se debe tanto a sus costos relativamente altos como al origen de clase de sus fundadoras. Esta constituye otra discontinuidad entre estos centros y los *ashram* clásicos que funcionan en la India, los cuales inclusive están abiertos a los pobres mendicantes, a quienes en ocasiones alimentan. Para quienes conocimos más o menos de cerca los centros de yoga de Bogotá en la década de 1970, es claro que estos se han elitizado; tres que existían en esa época: Kriya Yoga Ashram (antes Yogoda Math), la Gran Fraternidad Universal y el movimiento Hare Krishna, eran más policlasistas que los centros que describe la autora. Valdría la pena indagar sobre los factores que llevaron a esta elitización, y también a examinar las diferencias actuales, en cuanto a prácticas y discursos, entre centros que congregan a diferentes clases sociales.

Es imposible hacerle justicia a los variados y complejos aportes de este libro para la comprensión de la historia, las prácticas y la institucionalización del yoga. Además de los ya señalados, quisiera resaltar tres. En primer lugar, el descubrimiento de que, entre todas las razones, mundanas o espirituales, para llegar a la práctica, algunos practicantes buscan en el yoga de manera explícita una *formación* radical, cercana a la concepción de *bildung* configurada por místicos

alemanes en la Baja Edad Media: formación del cuerpo, de las emociones y de sí mismos. Este deseo, según la autora, surge de una reflexión sobre la pobreza formativa de la escuela y otras instituciones formadoras, entre las cuales me parece importante resaltar la enorme debilidad del cristianismo institucional en la formación espiritual de sus creyentes.

En segundo lugar, están planteados en este libro tres conceptos para ilustrar las diferencias entre los practicantes, en cuanto a su compromiso, intensidad de la práctica y fidelidad a la misma: usuarios, buscadores e iniciados; esta categorización bien podría aplicarse a otras prácticas emergentes, religiosas, espirituales, de medicina alternativa, de autoayuda y de la nueva era. Los usuarios serían los más mundanos en sus propósitos y actitudes y no muy decididos en sus aspiraciones espirituales; los buscadores, por su parte, se hallarían en proceso de encontrar una escuela o un camino espiritual y prueban una gran gama de opciones, diversas escuelas de yoga, otras prácticas orientales como el budismo, y prácticas ancestrales como tomar yagé. Los iniciados serían aquellos que ya han avanzado en la práctica y quienes se dedican exclusivamente al enfoque de su centro de yoga, con una alta intensidad temporal, de manera que la práctica deviene una forma de vida espiritual. En los casos estudiados por la autora, el término iniciados no es solo una metáfora, ya que hay ritos particulares de iniciación.

En tercer lugar, la autora evidencia la relación paradójica de los mencionados centros con la palabra: por una parte, la palabra es constante en la formación de los practicantes y en las enseñanzas espirituales de los gurús de una determinada tradición espiritual, sin embargo, por otra parte, se exhorta a los practicantes a ir más allá de la palabra. En buena medida, la potencia de esta investigación de la profesora Ramírez tiene que ver con que es de manera simultánea una mirada desde “adentro” —desde las concepciones y actitudes propias del yoga— y desde “afuera” —desde el lugar de la sociología contemporánea—. Es este contrapunteo el que le permite problematizar asuntos que no sería posible poner en discusión ni desde el yoga ni desde la sociología, sino desde ese lugar liminal que crea en su trabajo. Para finalizar, quisiera tocar un asunto que es bastante recurrente en las críticas

que se le hacen al yoga desde las ciencias sociales, el cual es resultado de que, a diferencia de lo que hace la autora, este se aborde desde una mirada exclusivamente externa: que el yoga es individualizador y por tanto refuerza los efectos de un gobierno neoliberal, o aún para algunos, que es en sí una práctica neoliberal de gobierno. La lógica es bastante simple y bastante “moderna”: el yoga lleva al individuo a ocuparse de sí mismo, de su “mundo interior individual” y esto tiene efectos individualizadores. Ahora bien, lo que ignora dicha perspectiva es que el yoga, como bien queda señalado en este libro, es una práctica para desapegarse, salir, o diluir el yo: es a todas luces una práctica desindividualizadora que, para dar un solo ejemplo, en la vertiente de Sri Aurobindo tiene como propósito espiritualizar el mundo, lo que incluye la materia. El yoga, a diferencia de muchas vertientes de la nueva era, está muy lejos de buscar “espiritualizar al individuo”, esto sería una contradicción, ya que el yoga concibe la espiritualidad como salir del individuo. En el yoga, lo que encuentra el sujeto cuando actúa sobre sí mismo no es su yo, sino una experiencia que no es del yo, que sobrepasa el yo, que libera del yo.

JAVIER SÁENZ OBREGÓN

Profesor titular, Universidad Nacional de Colombia

Introducción

LA HISTORIA DE ESTE libro comienza en el 2001, cuando, siendo estudiante de la Universidad Nacional de Colombia, acudí al Polideportivo a inscribirme en la práctica de algún deporte. Entre la oferta por la Universidad había una gran variedad de opciones que iban desde esgrima, hasta tenis y yoga. De adolescente, había explorado la práctica de yoga y de meditación con algunos libros que mi madre tenía en casa así que, al momento de decidir, sin dudarlo opté por el yoga. Las clases eran los sábados en la mañana, en las áreas verdes de la Universidad que colindan con el Museo de Arte. Miguel, el profesor, era un hombre carismático quien, desde el inicio de la clase, nos invitaba a hacer cosas diferentes, como quitarnos los zapatos y, aunque algunas personas lo dudaban, todas terminaban retirándose el calzado. En el grupo había alrededor de 50 integrantes, entre estudiantes, trabajadores de la universidad y algunos profesores. Como buenos usuarios de escritorio, la mayoría estábamos rígidos; Miguel, un hombre de unos 55 años, nos invitaba a movernos y explorar el cuerpo de formas hasta ese momento desconocidas para mí, en las que muchas veces advertía descoordinación y falta de flexibilidad, a pesar de tener a mi favor varios años de práctica de ballet. Después de haber realizado los movimientos, el profesor nos sugería que nos

acostáramos en el prado y nos relajáramos allí durante algunos minutos, siguiendo el sonido de los pájaros o simplemente, auto-observando el cuerpo de pies a cabeza. Finalmente, hacía una reflexión sobre algún tema de la vida cotidiana, la alimentación, el estrés, la risa... Nos invitaba a compartir nuestras experiencias durante la práctica y nuestras opiniones alrededor del tema. Yo salía absolutamente contenta y tranquila de esa clase y anhelaba que llegara el siguiente sábado para volver. Desde entonces, empecé mi práctica de yoga hasta el presente. Al iniciar mis estudios de posgrado, cuando debí escoger un tema de investigación para trabajar, decidí profundizar en las prácticas asociadas al yoga. Me causaba gran curiosidad sociológica todo lo que sucedía en las clases, la razón por la que llegaban tantas personas y los efectos que se lograban con la práctica. No obstante, a pesar del gran interés que despertaba el tema en mí, su desarrollo no fue fácil. Primero, en la revisión del marco teórico, las escasas producciones académicas que existían incluían la práctica en el marco del fenómeno nueva era, que representaba todo y nada. En él tenían cabida todas las manifestaciones mágicas y esotéricas que no se podían clasificar dentro de la religión; incluso, autores como François Champion (1990), se referían a esto como la “chapuza” o la “nebulosa místico-esotérica”. Decidí adentrarme en el trabajo de campo y darle un tiempo a la revisión teórica. Visité tres centros de yoga distintos y un *ashram* (lugar fuera de la ciudad destinado a la práctica espiritual). Allí seguí con mi diario de campo todas las prácticas, charlas y eventos que se realizaban. Al terminar la recolección de información, debía volver al marco teórico, que efectivamente se distanciaba en gran medida de lo observado en la etnografía. Aunque sí había en los grupos algunas características de lo que los autores (Champion 1990; Hanegraff 2000; Heelas 2008) denominaban nueva era, este fenómeno abarcaba una gran cantidad de manifestaciones (utilización mágica de piedras, ángeles, numerología, astrología...), que no aparecían en los grupos y que, por los alcances de mi trabajo, eran imposibles de rastrear. En ese momento, tuve la oportunidad de adentrarme en la aproximación a las prácticas de sí desarrollada por Foucault al final de su obra. Sus planteamientos sobre el trabajo de transformación del sujeto en prácticas deliberadas de ejercicios

sobre sí mismo, eran muy pertinentes y me posibilitaban leer muchos de los fenómenos observados en el trabajo de campo.

Una vez ubicada en las prácticas de sí, recomencé mi estado del arte, y descubrí que un colectivo académico en Inglaterra (De Michelis, 2008; Singleton, 2010) había creado un grupo que se ocupaba de la investigación de la práctica de yoga. Además, el investigador más asiduo del tema de la nueva era, Paul Heelas (2008), había publicado un trabajo en el que proponía el concepto de “espiritualidades de vida”, que se acercaba más a lo que yo estaba trabajando. A partir de esta literatura, avancé en la revisión histórica y en la comprensión del proceso, mediante el cual, el yoga se había convertido en aquello que yo había conocido en mi clase de los sábados en la Nacional. A partir de esta revisión, logré reconstruir la historia del yoga, sus orígenes, desarrollos y transformaciones, y evidenciar que no existía un único yoga “puro” o “verdadero”, como lo promocionaban varias de las escuelas. Por el contrario, la oferta actual del yoga es producto de diferentes procesos de transformación de la práctica, de acuerdo con los contextos en que ha tomado lugar.

Mirar el yoga desde las prácticas de sí

De acuerdo con Foucault, el trabajo de constituirse de forma activa como sujeto solo es posible a partir del desarrollo de lo que él denominó prácticas de sí. Las prácticas de sí se definen como aquellas que:

Permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otro 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, 1996, p. 48)

La práctica de sí, como toda práctica, se sitúa en un espacio y tiempo precisos, es histórica y toma una determinada forma de acuerdo con los procesos sociales, políticos, económicos y culturales en los que se desarrolla. La práctica de sí, en este orden de ideas, no es algo que el individuo invente, sino que en términos de Foucault (1999) se trata de esquemas que le son propuestos, sugeridos o impuestos al individuo por la sociedad en que vive.

Desde las prácticas del yoga clásico, el taoísmo, las escuelas estoicas y pitagóricas de la Grecia antigua, hasta los ejercicios espirituales de las escuelas gnósticas y los esfuerzos de una transformación de sí, presentes en la filosofía de pensadores como Kant o Nietzsche, las prácticas de sí han estado presentes en diferentes lugares y épocas de la historia.

El movimiento contracultural de la década de 1960, con su crítica a la forma de vida unidimensional promovida por el capitalismo, despertó el interés por la filosofía y las prácticas de Oriente como alternativas de vida. En medio de la guerra y del vértigo generado por la sociedad de masas, estas prácticas reivindicaban la paz, el amor y el desarrollo espiritual. En este sentido, prácticas de sí milenarias como el yoga, el taoísmo o el chamanismo empezaron a aparecer en el escenario occidental, como propuestas de formas de vida que generaban cuestionamientos a preceptos occidentales relacionados con la preponderancia de la razón y sus formas binarias de separar lo interno y lo externo, el cuerpo y el alma, la naturaleza y la cultura.

De estas prácticas de sí, provenientes de culturas diferentes a la occidental, el yoga, desde la década de 1960 hasta el presente, se ha difundido como una práctica que posibilita a los sujetos relacionarse consigo mismos, a partir de ciertas técnicas con las que el cuerpo y la mente son objeto de transformación. Yoga, como término, proviene del vocablo *yug*, que significa, “unir”, “ligar”, sentidos que en la práctica se expresan en el objetivo de unificar el espíritu y abolir la dispersión característica de la conciencia profana (Eliade, 1997).

El problema que investigo en este libro se relaciona con las transformaciones que el yoga, como práctica de sí, genera en los practicantes. Para la comprensión del proceso de hacerse sujeto, retomo los planteamientos de Butler (2001), vinculados con la subjetivación, que exige al sujeto observarse, experimentarse y conocerse. Esto solo es posible si se adopta una perspectiva de tercera persona con respecto a sí mismo, que le permita al sujeto verse. El yoga, como práctica de sí, posibilita la constitución de sujeto, en la medida en que como agente transformador propone el despliegue de la “conciencia testigo”; esta permite la autoobservación desde un lugar más allá de la razón, de manera que posibilita ver la propia condición y transformarla.

Esta investigación la realicé en Bogotá, donde en los últimos años se ha presenciado una expansión de oferta de escuelas de yoga, que evidencia una creciente acogida de la práctica por las personas que habitan en la ciudad. En particular, seleccioné tres casos de estudio que, al representar líneas de yoga distintas, posibilitaron el ejercicio de una mirada comparativa que me permitió identificar características comunes y elementos diferenciadores. Las líneas que abordé fueron: el *nidra yoga* de Satyananda, el yoga integral de Sri Aurobindo y el *kundalini yoga* de Yogui Bhajan. Las escuelas que promueven estas líneas son las que se han posicionado entre las más importantes en el ámbito capitalino, por el tiempo que llevan en la ciudad y por el significativo número de personas que asisten a ellas.

El trabajo de campo lo realicé mediante las técnicas etnográficas de observación participante y entrevista a profundidad (Guber, 2011). El contacto directo con los sujetos de estudio me permitió aprehender el significado de sus prácticas y los aspectos subjetivos que operan en ellas.

En este libro presento los resultados de la investigación, organizados en tres partes. En la primera de ellas, expongo la historia y desarrollo del yoga, sus bases filosóficas y sus principios prácticos. De acuerdo con la información que recolecté en el trabajo de campo, hago referencia a la historia del yoga en Colombia y presento los centros estudiados en la investigación. En la segunda parte, analizo el yoga como práctica de sí, a partir de las entrevistas y diálogos con los practicantes y de la observación etnográfica. Además, abordó los espacios, tiempos, motivaciones para realizar la práctica, las formas de vida y la relación entre maestro y discípulo que toman lugar en los centros de yoga estudiados. Finalmente, en el epílogo me ocupo de la manera en que la práctica de yoga interactúa con lógicas de mercado y, a la vez, con propuestas contraculturales de retorno a formas de vida comunitarias.