

Fenomenología de las posturas en el *Vinyasa Yoga*: un estudio sobre su práctica en México

Phenomenology of postures in *Vinyasa Yoga*: a study on its practice in Mexico

VANESSA ITZIGUERI LARIOS ROBLES

*Colegio de México-CONACYT
Ciudad de México, México
vanessa.itzigueri@gmail.com*

Resumen: Este artículo tiene como finalidad explicar la recepción, el desarrollo y la práctica en México del estilo de yoga postural llamado *Vinyasa Yoga*; así como las características particulares que lo distinguen de otros estilos de yoga. La Fenomenología del cuerpo tiende un puente para pensar la práctica contemporánea de yoga y ofrece una reinterpretación de las posturas (*āsana*). A través de entrevistas a figuras clave en la instauración del *Vinyasa* en México, la investigación aborda el papel fundamental de los bailarines de danza moderna y contemporánea para que este estilo de yoga proliferara en nuestro país.

Palabras clave: *Vinyasa Yoga*, Danza, Fenomenología, Posturas, Yoga en México.

Abstract: The purpose of this article is to explain the reception, development, and practice in Mexico of the postural yoga style called *Vinyasa Yoga*; as well as the characteristics that distinguish it from other

styles of yoga. The Phenomenology of the body builds a bridge to think about the contemporary practice of yoga and offers a reinterpretation of postures (āsana). Through interviews with key figures in the establishment of Vinyasa in Mexico, the research addresses the fundamental role of modern and contemporary dancers for this style of yoga to proliferate in our country.

Keywords: Vinyasa yoga, Modern and Contemporary Dance, Phenomenology, Postures, Yoga in Mexico.

Citar como: Itzigueri Larios Robles, V. (2022). Fenomenología de las posturas en el Vinyasa Yoga: un estudio sobre su práctica en México. *Revista Internacional de Estudios Asiáticos*, 1(2), 37-74. DOI 10.15517/riea.v1i2.49740

Fecha de recepción: 27-02-2022 | **Fecha de aceptación:** 01-05-2022

Introducción: Yoga y Cuerpo. Un breve recorrido por la historia del Yoga Postural Moderno

Yoga y Cuerpo son términos que no siempre estuvieron tan imbricados como ahora, desde que el llamado Yoga Postural Moderno se expandió a un ritmo impresionante alrededor del mundo, lo que dio origen, desde hace unos 50 años, el estilo de yoga mayormente conocido y practicado.

Elizabeth De Michelis, una de las primeras estudiosas del Yoga Moderno, explica que, para entender este fenómeno, primero debía abordar el yoga que le era más familiar, es decir, el yoga que se practicaba en el Reino Unido desde mediados del siglo XX hasta ahora: el “Yoga Postural Moderno (o MPY [por sus siglas en inglés], es decir, aquellos estilos de práctica de yoga que ponen mucho énfasis en los *āsanas* o posturas de yoga; en otras palabras, el tipo de yoga más “físico” o gimnástico)”.¹

Respecto de otros estilos en la vasta historia del Yoga, es cierto que el practicado a partir del siglo XX es más “físico” que mental, devocional o espiritual; sin embargo, una definición del yoga contemporáneo equiparable a la gimnasia o a la calistenia únicamente no corresponde con la experiencia de quienes lo practicamos. Esto se debe a que la ejecución de las posturas no es concebida como un “ejercicio físico”, sino que hay toda una construcción en torno al cuerpo, sobre la energía, el bienestar, la ética, el modo de vivir, etcétera; todo ello circunscrito al sentido que se tiene del cuerpo en el *āsana*. En otras palabras, el Vinyasa Yoga no encaja del todo en la descripción de una práctica cuya finalidad sea solamente ejercitar el cuerpo a través de las posturas.

La idea de que el yoga en el mundo moderno y globalizado sea sinónimo de hacer posturas, como lo expresa Mark Singleton en su texto *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*², publicado originalmente en 2010, es precisa; sin embargo, en los últimos veinte años, aproximada-

1 Elizabeth De Michelis. *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism* (Londres, Continuum, 2004): 4.

2 Mark Singleton, *El Cuerpo del Yoga. Los orígenes de la práctica postural moderna* (Barcelona, Kairós, 2018).

mente, se observa que los practicantes de algún estilo de yoga contemporáneo conciben la práctica postural como algo más que hacer calistenia o poner al cuerpo en alguna posición contorsionista. La actividad va más allá de la postura misma, es decir, postura y āsana no son términos del todo equivalentes en una acepción más amplia: el āsana puede ser considerado como una postura corporal en sentido fenomenológico si se le presta la atención correcta, como se explicará más adelante.

Ante el creciente número de nuevos practicantes de yoga por día a nivel mundial y el trabajo corporal (a niveles profundos) por parte de docentes, comienza a desdibujarse esa idea del yoga como acrobacia y a desarrollarse una nueva concepción más próxima a una manera de habitar el mundo a través del movimiento del cuerpo. El papel de las posturas deja de ser meramente instrumental para alcanzar metas “más elevadas”, y se asume entonces el poder del conocimiento reflexivo del propio cuerpo. En este estudio se verá que no es precisamente lo mismo una práctica postural donde se “usa” el cuerpo para llevar a cabo una postura o un ejercicio de respiración que una práctica postural enfocada en la vivencia del cuerpo en la postura o en movimiento, porque este último sentido apunta al autoconocimiento.

La forma de concebir el cuerpo ha variado significativamente en la constitución de los diferentes yogas. Si pensamos, por ejemplo, en el yoga de Patañjali³ en si es notable el énfasis en el control mental y no se le da mayor importancia a los āsanas, más que la del asiento “cómodo y estable”⁴ que promueva estados meditativos. Esto significa que el cuerpo ha de controlarse cómodamente (aunque también se practicaran duros ascetismos) para que su naturaleza no interfiera en los procesos mentales hacia *Samadhi* (el último de las ocho ramas del yoga, la meta de la práctica yóguica; se traduce como “estado contemplativo”, “absorción”, “éxtasis”).

3 Patañjali fue un maestro, yogui y filósofo indio, autor del *Yogasūtra*, compuesto entre los siglos II y V d.C. y es considerado el primer tratado sistemático sobre Yoga.

4 Patañjali, *Yogasūtra. Los aforismos del Yoga* (Barcelona, Kairós. 2016), Aforismo 2.46.

El papel del cuerpo en el yoga fue cambiando a través de los siglos. Se puede decir que es hasta el apogeo del tantrismo y del *hathayoga* (entre los siglos X y XVIII, aproximadamente), que se le da un lugar preponderante al cuerpo, mas no a las posturas como tal, que quedaban “subordinadas a otras prácticas como la respiración (*prāṇāyāma*), la purificación (*kriyā*), la concentración (*dhāranā*) y el trabajo de sonido (*nāda*)”.⁵ Con el tiempo, señala Singleton en este mismo texto, los āsanas fueron adquiriendo un sentido más científico y comenzaron a legitimarse ante los ojos del mundo occidental gracias a los esfuerzos de T. Krishnamacharya (1888-1989). Erudito, yogui y médico ayurveda, de familia de brahmanes vishnúta, que en 1933 fue contratado por el Maharaja de Mysore bajo el encargo de recuperar el hathayoga e innovar la cultura física en la región. Krishnamacharya propició una mezcla cultural entre el hathayoga medieval y algunas otras técnicas yóguicas, más algunas técnicas corporales occidentales como la gimnasia y la danza. Elaboró, entonces, el sistema de serie de posturas dinámicas en una secuencia repetitiva que, posteriormente, tomaría el nombre de *Vinyasa Yoga*. Fue maestro de las figuras más representativas del Yoga Postural Moderno como Pattabhi Jois, B.K.S Iyengar, Indra Devi, Desikachar, entre otros.

El Yoga tiene una historia compleja. Difícilmente es posible trazar su recorrido sin notar que no tiene una única dirección ni un solo significado; tampoco tiene un desarrollo lineal, es decir, de un momento al otro, de una escuela a otra no existe, necesariamente, una continuidad. Por lo contrario, como dicen Adrián Muñoz y Gabriel Martino en su texto *Historia Mínima del Yoga*⁶, es un río de muchos cauces, un entramado tejido con muchos colores. Es más acertado hablar de “muchos yogas” que de uno solo, porque ello demuestra la movilidad y flexibilidad propias del yoga como un fenómeno vivo que está en constante cambio según la época, la geografía, la cultura, la política, las formas de comprender el mundo, de relacionarse con lo divino, etcétera. Resulta, por lo tanto, inútil tratar de delimitar el yoga a una sola definición.

⁵ Singleton. *El cuerpo del Yoga*, 37.

⁶ Adrián Muñoz y Gabriel Martino, *Historia Mínima del Yoga* (Ciudad de México, El Colegio de México, 2019).

Es muy común escuchar, repetidamente, en el ambiente yóguico actual, la frase: “yoga es unión”, pero ¿unión de qué con qué? Algunos responden: “del cuerpo, la mente y el espíritu”; otros dicen “del Ser Absoluto con el ser individual”. Y aunque, por supuesto, tal aproximación es correcta desde su raíz etimológica, es equívoca desde una perspectiva histórica porque esta definición reduce el yoga a un único sentido, como si fuera estático y como si tuviera un único fin metafísico, y esto no es así.

El yoga que practicamos actualmente en México ¿busca esta unión?, ¿tiene un fin metafísico de salvación? En el desarrollo de este estudio se verá que, según la experiencia que relatan los *yoguis* contemporáneos, la práctica de yoga tiene muchos otros sentidos y una finalidad más bien práctica, vivencial, mundana: una especie de herramienta que ayuda a enfrentar las vicisitudes de la vida cotidiana, un “estar bien” con el entorno y con uno mismo; pero, además, perdura con fuerza la noción de que a este yoga lo sustenta la filosofía de Patañjali. El *Yogasūtra*, pero, en especial, la sección de los ocho *āṅgas* es muy conocida por los practicantes contemporáneos y suelen enunciarla incluso de memoria como parte esencial de su práctica. Hay una especie de necesidad por sustentar filosóficamente la práctica postural, con el fin de que ésta no se vea reducida a la pura forma, y resaltar que el yoga que se realiza hoy en día tiene una conexión con la tradición yóguica antigua. Pero esto no logra definir la totalidad del yoga contemporáneo en México, ni pretende hacerlo; enmarco este estudio bajo la premisa de que el yoga postural tiene múltiples sentidos. En esta investigación enunciaré solamente algunas formas de comprenderlo desde la experiencia de practicar Vinyasa Yoga.

Yoga Postural Moderno

El Yoga Postural tiene como antecesor el Yoga Moderno que comenzó a desarrollarse rápidamente tanto en Occidente como en India a finales del siglo XIX. Esto fue el resultado de un cruce cultural entre la India tradicional y la modernidad de Occidente y comenzó con dos eventos importantes, de acuerdo con De Michelis: 1) la fundación de la sociedad Teosófica en 1875, cuya sede se mudó a India poco después; y 2) la participación de Swami Vivekananda en el Parlamento Mundial de las Reli-

giones en Chicago en 1893, que también se trasladó a los EE.UU algunos años después para difundir sus enseñanzas.⁷

En un texto posterior, De Michelis explica que la expresión *Yoga Moderno* se utiliza como un término técnico para referirse a ciertos tipos de yoga que evolucionaron principalmente a través de la interacción de individuos occidentales interesados en las religiones de India y un número de indios más o menos occidentalizados durante los últimos 150 años. Puede, por lo tanto, definirse como el injerto de una rama occidental en el árbol del yoga de la India. La mayor parte del yoga que se practica y se enseña actualmente en Occidente, así como algo del yoga indio contemporáneo, cabe dentro de esta categoría.⁸ Por su parte, Mark Singleton prefiere llamarle “yoga anglófono transnacional”, por tratarse de sistemas de yoga con muchas variantes, pero atravesados por el idioma inglés y caracterizados por cruzar fronteras culturales y nacionales.⁹

En los albores de este fenómeno, los āsana no fueron vistos con buenos ojos porque eran relacionados con los mendicantes de la casta baja y con prácticas ascéticas corporalmente extremas; y porque Vivekananda había dejado muy claro el rechazo a la totalidad de las prácticas físicas del hatha-yoga en su conocido *Raja Yoga* de 1896: “No tenemos nada que ver con eso aquí, porque sus prácticas son muy difíciles, y no se pueden aprender en un día, y después de todo, no conducen a un gran crecimiento espiritual”¹⁰. De acuerdo con Singleton,

cuando Vivekananda hizo su síntesis del yoga en los años 1890, la práctica de posturas se asociaba sobre todo con el *yogin*, término que designaba a los

7 Elizabeth De Michelis. “Some Comments on the Contemporary Practice of Yoga in the UK, with Particular Reference to British Hatha Yoga Schools”, (*Journal of Contemporary Religion*. Vol.10, num. 3, 1995): 243.

8 De Michelis. *A History of Modern Yoga*, 2.

9 Mark Singleton. “Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga”, en *Yoga Traveling, Transcultural Research. Heidelberg Studies on Asia and Europe in a Global Context*, ed. por B. Hauser, (Switzerland, Springer International Publishing, 2013): 38.

10 Singleton. “Transnational Exchange”, 40.

hatha yogins del linaje Nāth, pero que se empleaba en sentido más genérico para referirse a ascetas, magos y artistas callejeros. Por confundirse a menudo con el “faquir” musulmán, el yogui acabó simbolizando todo aquello que consideraban abominable ciertas ramas de la religión hinduista. Las contorsiones del *hatha yoga* se asociaban con el atraso y la superstición, y muchos consideraban que, por tanto, no tenía cabida en la empresa yóguica *científica y moderna*.¹¹

De modo que, el Yoga que dio a conocer Vivekananda al mundo occidental fue un sistema filosófico y mental cuya máxima autoridad sería el *Yogasūtra* de Patañjali, mas no como una práctica de posturas. Suele sorprender mucho a los practicantes contemporáneos que el yoga, tal y como lo realizan, no proviene de un linaje directo de hace miles de años. Por eso, es paradójico que a este Yoga Moderno de corte intelectual y con un evidente rechazo a las prácticas físicas le siguieran formas de yoga corporeizadas, principalmente.

¿Cómo fue entonces que el āsana tomó un lugar primordial cuando era tan desdenado? ¿Cómo se pudo dar pie al nacimiento de un estilo de yoga que recorriera el mundo a un ritmo tan acelerado; y cómo se volvió el más popular de todos? Evidentemente, no se trata de una continuidad, a saber, del *Raja Yoga* de Vivekananda a la exaltación de un sistema de yoga postural creado por T. Krishnamacharya; más bien fueron sistemas divergentes que convivieron en el tiempo (a principios del siglo XX), a pesar de concebir de manera tan distinta la práctica yóguica. Ambos caminos salieron de India hacia el mundo, pero tenían estructuras y metodologías diferentes; los une, sin embargo, un postulado de autoridad: la filosofía de Patañjali, autoridad que representa el fundamento de todo estilo de Yoga Moderno y que persiste hoy en día en el imaginario de los practicantes alrededor del mundo y, por supuesto, en México.

El minucioso estudio ya citado de Singleton sobre el yoga postural explica que, hacia finales del siglo XIX y principios del XX, se percibía en Europa, principalmente, pero también en EE. UU, un fervor sin precedentes por la cultura física. Por su parte, la India colonial deseaba también formar parte de este entusiasmo por un cuerpo bello y trabajado, ya que

11 Singleton. *El cuerpo del Yoga*, 43.

éste representaba un conjunto de principios ideológicos que todos deseaban poseer. El Yoga se erigió entonces como el símbolo de la cultura física india. Este deseo de cultura física “no se concebía como un mero intento mecánico de fortalecimiento físico, sino como un proyecto de restaurar la integridad del individuo y de la vida colectiva”.¹²

A finales del siglo XIX, la gimnasia sueca de Ling trazó el camino de la cultura física moderna de Occidente y, con ello, también representó, junto con la danza moderna estadounidense inspirada en los principios de Delsarte y el culturismo de Sandow, una de las mayores influencias para la construcción del yoga postural en India que, posteriormente, se expandiría por todo el mundo gracias a T. Krishnamacharya y sus alumnos.

El Yoga Postural Moderno representó el puente entre la tradición yóguica antigua y un panorama de cultura yóguica globalizada sin precedentes cuyo desarrollo y expansión continúan a gran velocidad alrededor del mundo.

¿Qué es el Vinyasa Yoga?

El Vinyasa Yoga o Vinyasa “Flow”, como también se le conoce, es un estilo que se deriva del Ashtanga Vinyasa Yoga, que a su vez proviene del sistema de T. Krishnamacharya. El Ashtanga Vinyasa comenzó a difundirse alrededor del mundo con mucha rapidez a partir de la década de 1970, gracias a los practicantes occidentales que regresaban a sus respectivos países a enseñar lo que aprendían en Mysore directamente de Pattabhi Jois. El Ashtanga siguió propagándose (hasta el día de hoy) con su propia estructura, metodología y filosofía, como lo enseñó Pattabhi Jois y su familia; pero hubo también una vena menos ortodoxa y mucho más dispuesta a hacer cambios en la estructura o incluso a no seguirla y a crear secuencias nuevas, lo que dio lugar a un método que incluye algunos de los elementos fundamentales del Ashtanga Vinyasa, tales como los *bandhas* y *drishtis* o la respiración *ujjayi*, por ejemplo, pero que añade nuevos elementos, como la libertad en cuanto a la forma de secuenciar las posturas y una creatividad en el desarrollo de la clase que hace que difícilmente

12 Singleton, *El cuerpo del Yoga*, 187.

una sea igual a otra. De hecho, los maestros y maestras con experiencia improvisan la secuencia de las posturas durante una clase, en vez de tener una estructura previamente establecida.

El Vinyasa Yoga es entonces un estilo de yoga occidentalizado con algunos elementos provenientes del sistema de Krishnamacharya, de donde tomó el nombre *Vinyasa*; sin embargo, no debe confundirse con el *vinyāsa krama* que, de acuerdo con T. K.V. Desikachar, hijo y alumno devoto de Krishnamacharya, se define de la siguiente manera:

Krama es el paso, nyāsa significa “colocar” y el prefijo vi- se traduce como “de una manera especial” (...) *Vinyāsa krama* describe un recorrido correctamente organizado de la práctica del yoga (...) describe la construcción de un recorrido gradual e inteligente para nuestra práctica, y es fundamental usarlo sin importar que nos estemos enfrentando a una práctica de āsana, prāṇāyāma o algún otro aspecto del yoga.¹³

Llama la atención el hecho de que antes de dar esta definición que refiere, aparentemente, a una técnica, Desikachar dice que “realizar la práctica de yoga siguiendo los conceptos expresados en el *Yoga Sūtra* se le conoce como *vinyāsa krama*”.¹⁴ Este tipo de aseveraciones suele crear confusión dentro de los practicantes contemporáneos de yoga, pues interpretan que la manera de ejecutar un āsana o un prāṇāyāma está explicada en Patañjali, de modo que los estudiantes pueden pensar que la técnica física, es decir, cómo respirar y cómo moverse de forma cuidadosa y paulatina, está descrita en el *Yoga Sūtra*. Y evidentemente esto no es así.

Vale decir que *El Corazón del Yoga*, de Desikachar, es un texto dedicado a explicar, en términos sencillos y contemporáneos, el *Yoga Sūtra* de Patañjali. Naturalmente, dedica varias páginas a la explicación técnica de los āsanas con sus respectivos *vinyasas*, con ilustraciones y fotos de su padre haciendo las posturas. Sin embargo, en esencia, es un texto que presenta los fundamentos de la práctica yóguica a partir de la filosofía de Patañjali, en particular de las ocho ramas (aṣṭanga), pero esto no significa que el *Yoga Sūtra* exponga una técnica en particular sobre cómo practicar posturas.

13 T.K.V. Desikachar, *El corazón del yoga. Desarrollando una práctica personal* (México, Inner Traditions en español, 2003): 25-26.

14 Desikachar, *El corazón del yoga*, 25.

Por otro lado, el Vinyasa Yoga, que se expandía alrededor del mundo, también fue llevado de regreso a India en un efecto de re-enculturación o “efecto pizza”, como le llamó con humor Agehanada Bharati:

La pizza original era un pan al horno caliente que fue exportado desde Italia a América; tras adornar la receta con ingredientes diversos volvió a su patria original, donde se convirtió en plato nacional. De forma parecida, algunos elementos de la cultura hindú, como el yoga, la bhakti, los gurús, y algunas enseñanzas, danzas y músicas hindúes han sido exportados a Occidente, gracias en gran medida al Renacimiento Hindú, tras popularizarse y adaptarse han retornado a India, donde han adquirido el favor de los hindúes urbanos.¹⁵

Actualmente, puede encontrarse en India un gran número de escuelas de Vinyasa Yoga, así como una gran oferta de certificaciones para maestros o *teachers training* en Vinyasa Yoga avalados por la Yoga Alliance.¹⁶ Esto es una muestra clara del fenómeno de globalización del yoga: es posible aprender Vinyasa Yoga en India, en EEUU o en México con métodos y estructuras prácticamente idénticos. Este estilo de yoga es, hoy en día, el más difundido y practicado alrededor del mundo, pero, sobre todo, es tierra fértil para la generación de nuevos estilos o mezclas que denotan la plasticidad del Yoga Postural Moderno, es decir, su constante cambio y adaptación.

Ahora bien, en el mundo del yoga contemporáneo, los practicantes suelen usar el término *vinyasa* para hablar de un estilo de yoga que tiene “una secuencia fluida de asanas específicas coordinadas con los movimientos de la respiración”.¹⁷ Esto tiende a convertirse en un *modo fluido* de ejecutar las posturas; es también un estilo libre y creativo donde las posturas no se mantienen por demasiado tiempo (como en otros estilos), y donde la mayoría de las veces hay música y cierto ritmo para generar, precisamente, el *flow*, a saber, esa fluidez de movimiento en la secuencia de posturas

15 Gavin Flood, *El hinduismo* (Madrid, Cambridge University Press, 1998), 286.

16 Yoga Alliance es la asociación que representa a la comunidad de yoga más grande del mundo, con más de 7.000 escuelas de yoga registradas (RYS) y más de 100.000 profesores de yoga registrados (RYT). <https://www.yogaalliance.org/>

17 Shiva Rea, “Consciousness in motion”, *Yoga Journal*, (noviembre, 2012).

coordinadas con la respiración. Por eso se entiende popularmente que el método del *Vinyasa Yoga* consiste en coordinar la inhalación y la exhalación con el movimiento del cuerpo para entrar y salir de las posturas. Así, por ejemplo, en el Saludo al Sol (*Surya Namaskar*) se inhala al levantar los brazos al cielo y se exhala al bajarlos junto con todo el tronco para tocar el suelo, se vuelve a inhalar al levantar la cabeza y estirar la espalda, y así sucesivamente. Cada movimiento corresponde a un paso de la respiración. En una clase de *Vinyasa Flow* se sigue la técnica de coordinar movimiento y respiración durante todas las transiciones entre posturas y, algunas veces, al ritmo de la música.

El *Vinyasa* es el primer estilo de yoga que incorporó música a las clases y, debido a toda esta apertura y flexibilidad en el método, comenzaron a crearse estilos aún más variados y formas híbridas de yoga como el *Acro-yoga*¹⁸, el *Yogance*¹⁹, *Shadow Yoga*²⁰, *Budokon*²¹, por nombrar algunos de los ejemplos más representativos de la influencia y evolución del *Vinyasa Yoga* en cuanto a la libertad y creatividad de las secuencias.

Ahora bien, el *Vinyasa* que se ha descrito como el estilo de yoga que tiene sus bases en el linaje de Krishnamacharya, pero que a la vez juega con sus propias reglas, y que implementó nuevos elementos a la práctica como la música y la libertad en la creación de las secuencias ha sido, al menos en México, difundido y renovado por los bailarines de danza moderna y danza contemporánea, principalmente. Un importante número de practicantes de yoga en la actualidad tiene como escuela esta forma de practicar un yoga postural. En esta investigación abordó cómo el *Vinyasa* se ha convertido en uno de los yogas posturales más practicados y conocidos en

18 Together in Balance, “AcroYoga 2020”, video de YouTube, 6:28. <https://www.youtube.com/watch?v=Ukg40K5aTLU>

19 Tamara Levinson, “The original Yoga Dance. Yogance Creator”, video de YouTube, 1:58. <https://www.youtube.com/watch?v=LETkKUjKs04>

20 MoscowYogaLover, “Shadow Yoga”, video de YouTube, 5:46. https://www.youtube.com/watch?v=8-e_NRotWQI

21 Budokon University, “Budokon Yoga Primary Series – Section 2”, video de YouTube, 6:22. <https://www.youtube.com/watch?v=fCgNX4WloZA>

México, y expondré cómo y por qué los bailarines se sintieron atraídos e identificados con este método.

Para ello, entrevisté a algunas de las figuras más representativas del *Vinyasa Yoga* en México, que antes fueron bailarines, y me mostraron su manera de concebir el yoga desde una sensibilidad única que habían aprendido de la danza; se trata de un conocimiento profundo del cuerpo, de una atención trabajada en las sensaciones y de una comprensión sobre el movimiento y la respiración que otorga un sentido vivencial y no mecánico, es decir, la posibilidad de experimentar la práctica yóguica como una vivencia fenomenológica. Como resultado, algunos practicantes y maestros de *Vinyasa* que fueron o que son bailarines tienen, aun sin saberlo o teorizarlo, un acercamiento al yoga desde una comprensión fenomenológica del cuerpo. Por esta razón, conciben el *āsana* como *algo más* que sólo una postura que realiza el cuerpo o como un medio para alcanzar metas más elevadas.

Metodología. Una fenomenología de las posturas

Para llevar a cabo esta investigación realicé una serie de entrevistas no estructuradas a maestras y maestros de yoga que fueron considerados “piezas clave”, ya sea por difundir o por introducir en México las diferentes formas de *Vinyasa Yoga*. En las entrevistas salió a la luz que la mayoría de estas figuras conoció este estilo de yoga en Estados Unidos por dedicarse a la danza moderna o la danza contemporánea, y que fueron sus maestros de danza quienes les presentaron el yoga por primera vez. Como se verá en sus testimonios, los maestros de danza utilizaban algunos elementos del *Vinyasa Yoga* como parte del entrenamiento dancístico: las posturas secuenciadas y fluidas, una respiración rítmica, el Saludo al Sol, etcétera. Los entrevistados expresaron que, al experimentar esta práctica yóguica se sintieron muy atraídos por aprender más y profundizar en la técnica, por lo que, aun siendo bailarines, comenzaron a formarse en este estilo con los pocos recursos que tenían al alcance: a veces con libros, a veces tomaban clases en Estados Unidos cuando les era posible viajar unas cuantas semanas, para luego continuar de forma autodidacta su práctica en México, donde todavía no se desarrollaba este estilo.

Por otro lado, fue posible analizar la experiencia de los practicantes de *Vinyasa Yoga* con respecto a su comprensión de las posturas. Se reveló en las entrevistas que, debido a su previa trayectoria como bailarines, los incipientes practicantes de *Vinyasa Yoga* ponían una especial atención a las sensaciones corporales durante las posturas, a las transiciones o al estado mental tras realizar ejercicios de respiración. Los “yoguis-bailarines” pudieron describir, nombrar y conceptualizar con especial detalle aquello que sienten y viven al practicar yoga.

Tales descripciones de la experiencia aportaron un acercamiento sobre por qué una clase de *Vinyasa Yoga* reúne elementos que la hacen una técnica fiable y profunda de la atención al cuerpo y a la mente, y cómo esto, a su vez, resignifica la concepción de *āsana*, pues los practicantes le otorgan un sentido que va más allá de la postura física o gimnástica. Las posturas vividas desde esta perspectiva recrean, en la experiencia de quien las practica, sentimientos de transformación, de libertad, de autoconocimiento, de reflexividad y conciencia. Los testimonios de viva voz aquí elegidos relatan que la práctica yóguica es una *vivencia corporal*, donde el cuerpo es un modo de presencia que además se encuentra en relación con el mundo, es decir, es un cuerpo fenomenológico.

La metodología parte, entonces, de analizar la descripción fenomenológica de la práctica contemporánea de *Vinyasa Yoga* manifestada en las entrevistas, con el fin de determinar algunos de sus sentidos más allá de un significado meramente “postural”. Se verá que el *āsana* no es precisamente lo mismo que poner al cuerpo en una determinada postura, sino que implica cierta intención, atención y un conocimiento profundo del cuerpo, a saber, un conocimiento que ha sido desarrollado previamente en el entrenamiento de danza moderna o contemporánea.

Para algunos practicantes de *Vinyasa*, el *āsana* se experimenta como una vivencia corporal concreta. Esto muestra una comprensión del yoga contemporáneo que poco tiene que ver con una definición del yoga como un ejercicio físico, es decir, como una práctica simplemente postural. Es cierto que los estilos de Yoga Postural Moderno, como el *Iyengar*, el *Ash-tanga Vinyasa* y, por supuesto, el *Vinyasa Yoga* le dan prioridad a las posturas, pero *postura* en tanto *āsana* puede significar *algo más* que colocar al cuerpo en una posición; o para decirlo de otra forma, algunas prácticas

de *Vinyasa Yoga* tienen la consigna de transformar la postura en āsana, a saber, de transformar la mera experiencia del cuerpo moviéndose o ejercitándose, a experimentar un cuerpo dispuesto existencialmente, es decir, a que el āsana dé cuenta de la propia presencia en el mundo, de sentirse a sí mismo a través de la postura. La manera en la que los practicantes viven el movimiento de su cuerpo durante las posturas no es la de un cuerpo objetivo, anatómico o biológico, sino la de un cuerpo subjetivo, vivido; es la propia existencia encarnada la que se mueve, la que respira, la que quiere experimentar todas las potencialidades del cuerpo.

Ahora bien, ¿en qué sentido la fenomenología puede aportar un punto de partida metodológico para pensar una reinterpretación del yoga postural? Se presuponen, naturalmente, los postulados husserlianos en cuanto a la noción de experiencia subjetiva, pues lo que pretendo examinar es la vivencia de los practicantes contemporáneos de hacer posturas y describir tales experiencias desde una comprensión fenomenológica, con el fin de mostrar que hacer āsanas no es lo mismo que poner al cuerpo en determinadas posiciones meramente físicas, sino que implica una atención muy fina y particular hacia el cuerpo; por eso, el punto de partida es la fenomenología del cuerpo de Merleau-Ponty, que, desde mediados del siglo XX, permitió pensar la conciencia como conciencia encarnada, con lo cual también se abría un nuevo camino para pensar el mundo, la existencia y, por supuesto, el cuerpo propio.

El Vinyasa Yoga como práctica de atención fenomenológica del cuerpo

Para pensar la práctica yóguica contemporánea desde un lugar distinto al de concebirla como una serie de meras posturas físicas habrá que partir de una atención fenomenológica, es decir, llevando a la conciencia lo vivido (lo sentido y percibido) durante la ejecución de una postura de yoga. Ahí aparecen, entonces, nuevos sentidos: los āsanas pueden sentirse como contorsiones o no dependiendo, precisamente, de la atención y del sentido que se le dé al momento de su ejecución. Se trata, entonces, de un estado de ser, de una reflexividad, es decir, de un acto de autorreferencia o un proceso subjetivo de indagación sobre lo sentido en uno mismo. De

ahí que el āsana pueda ser *algo más* que una mera postura física y que el yoga postural pueda ser considerado por los practicantes contemporáneos, no como un ejercicio de flexibilidad o calistenia, sino precisamente como un ejercicio corporal de la conciencia. Esto quiere decir que el yoga postural contemporáneo responde, actualmente, a determinada manera de comprender el cuerpo propio y de habitar el mundo, a partir de ciertas técnicas que resultan ser reflexivas, como el āsana y el *prāṇāyāma*.

Así lo propone también Ana D' Angelo en su artículo "Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de yoga". Es un estudio etnográfico sobre varias prácticas de yoga en la ciudad de Mar del Plata, Argentina, entre 2009 y 2013. Su análisis contrasta el clásico dualismo mente-cuerpo con el modo de acceder tanto a la mente como al cuerpo, a través de ejercicios de conciencia en el cuerpo. D' Angelo, siguiendo a Andrew Strathern, hace una distinción entre dos paradigmas complementarios: "los que se interesan por el cuerpo y la mente en la mente (los aspectos *mindful* o conscientes), y los que se ocupan del cuerpo y la mente en el cuerpo (*embodiment* o corporalidad)".²² D' Angelo explica que Strathern denuncia que el término *embodiment* ha sido inútilmente ajustado en direcciones contrarias: uno que enfatiza lo físico y material; y la otra lo mental y abstracto, por lo que el autor propone utilizar *embodiment* como un mediador entre las dos tendencias; de modo que la *corporalidad* no sea comprendida como uno de los polos entre lo físico y lo mental, sino que la mente y el cuerpo pueden comprenderse, ambos, desde la corporalidad. Esto sirve como referente al momento de pensar y tratar de describir fenomenológicamente la experiencia de hacer posturas.

Cuando los practicantes de *Vinyasa* describieron su vivencia de las posturas recurrían a su memoria corporal ya entrenada por la danza; en sus descripciones resalta la idea de que el cuerpo y la mente no están separados pues se experimentan juntos corporalmente, es la mente encarnada, completamente imbuida en el cuerpo. En este sentido, la práctica de yoga se percibe desde la corporalidad (*embodiment*).

22 Ana D' Angelo. "Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de yoga", *Runa*. 37.1 (2016): 23.

D'Angelo habla de cómo los maestros contemporáneos de yoga constantemente dicen frases como “concéntrate en tu cuerpo”, “concéntrate en el ritmo de tu respiración, en tus sensaciones, en tus emociones, en tus pensamientos”, etcétera, con el fin de crear en los alumnos una experiencia “espiritual” surgida de la idea de la no-separación entre la mente y el cuerpo, la cual se ha logrado mediante una atención que se dirige al cuerpo desde el propio cuerpo, es decir, que la atención en la práctica de yoga es más una vivencia corporal que una vivencia mental, y no solamente en lo que se refiere a las posturas, sino también respecto a la atención a la respiración y a los procesos mentales.

Por su parte, Natalie Depraz en su texto “Fenomenología de la atención “after” Husserl”, señala que habría que desarmar “todo resquicio interpretativo de la atención en términos de estado mental, inefable, interno y solipsista”.²³ El estudio fenomenológico de Depraz presenta la atención como “una experiencia mucho más compleja y diferenciada, arraigada, por ejemplo, en *actitudes corporales* muy precisas: visual, táctil, cinestésica y verbal”.²⁴ La perspectiva de Depraz permite analizar el fenómeno de la atención en el cuerpo y en la respiración que tanto se llevan a cabo en una práctica de *Vinyasa* y que, a su vez, permite resignificar el papel del cuerpo en la práctica postural contemporánea.

Cuando ponemos atención al cuerpo en el flujo del movimiento y de la respiración tomamos una determinada actitud corporal, en lugar de llevar a cabo un proceso mental. Es decir, poner atención, por ejemplo, a lo que siente mi columna vertebral mientras hace una torsión es el cuerpo dirigiéndose al lugar específico en donde está ocurriendo aquello a lo que pongo atención. Y el *Vinyasa Yoga* tiene mucho de ello.

D'Angelo explica que las operaciones de atención no son operaciones cognitivas, sino que “la atención y la concentración pretenden ser operaciones reflexivas en las que el cuerpo interviene incluso como sujeto de

23 Natalie Depraz, “Fenomenología de la atención “after” Husserl”, *Acta fenomenológica latinoamericana. Volumen IV*, (2012): 27.

24 Depraz, “Fenomenología de la atención “after” Husserl”, 28.

la acción”.²⁵ Cuando en una clase de Yoga el maestro dice “concéntrate”, no quiere decirle al alumno que haga una operación intelectual, sino que ponga atención a lo sentido en su propio cuerpo, que sienta su propia sensación. El cuerpo es, entonces, sujeto y objeto de percepción a la vez.

En su ponencia “Experiencias de yoga y danza: Exploraciones teórico-metodológicas en la investigación del (propio) cuerpo”, Bárbara Ayala y Natalia Ramírez consideran, igualmente, que la tradición fenomenológica es un marco teórico adecuado para la indagación de lo corporal a partir de la experiencia subjetiva. Para realizar este estudio se apoyaron en Thomas J. Csordas y en Nick Crossley, desde la antropología del cuerpo y la sociología del cuerpo, respectivamente. Estas tradiciones tienen el común interés por comprender el cuerpo a partir de su condición existencial e intersubjetiva. Tal perspectiva permite acercarse a la experiencia sensible y subjetiva del cuerpo a través de disciplinas como el *Vinyasa Yoga* y la danza contemporánea, por ser técnicas corporales que propician la exploración de las sensaciones y del movimiento mediante una autorreferencia.

T. Csordas, influenciado por las ideas de *conciencia perceptual* de Merleau-Ponty, y de *práctica colectiva* de Pierre Bordieu habla de “modos somáticos de la atención” en un texto del mismo nombre.²⁶ Los modos somáticos de atención son modos culturalmente elaborados de prestar atención *a* y *con* el propio cuerpo. Poner atención *al* cuerpo *con* el cuerpo implica que éste ha dejado de percibirse como un objeto; ahora se atiende al cuerpo en su situación vital, en su modo de habitar el mundo en relación con el otro. Esto significa que el modo en el que se pone atención está culturalmente constituido.

El estudio de James Morley hace una comparación entre la práctica de *prāṇāyāma* y la Fenomenología Existencial de Merleau-Ponty. Propone que el del yoga es un cuerpo vivido (y no un cuerpo-instrumento) porque rechaza la distinción entre sujeto y objeto. Explica que los discursos teóricos desarrollados por la academia sobre el Yoga de Patañjali se quedan

25 D’Angelo, “Conciencia en la postura”, 27.

26 Thomas Csordas, “Modos somáticos de la atención”, *Cultural Anthropology*. Vol. 8, N° 2 (1993): 135-156.

incompletos y, por lo tanto, toma como referencia al *scholar-practitioner* Desikachar en su texto *El Corazón del Yoga*. La práctica de *prāṇāyāma* sería el paradigma de esta indistinción entre aparentes opuestos. Según este autor,

Prāṇāyāma, o el control de la respiración, parte integral de la práctica de yoga, prevalece contra esta alienación: es la experiencia concreta del cuerpo como la *relación* entre el interior y el exterior. Respirar es traer aire externo hacia nosotros y llevarlo rítmicamente hacia afuera. Esta simple experiencia, tan común a todos nosotros, se pone de manifiesto en la práctica de yoga.²⁷

Morley tiene el acierto de exponer la descripción fenomenológica de lo que ocurre en el cuerpo del practicante mientras hace āsana o *prāṇāyāma*, como si fuera precisamente la fenomenología del cuerpo la metodología que mejor explica el sentido profundo del yoga postural. Y por esta razón, el practicante contemporáneo de yoga no se identifica con la definición que se le da al yoga cuando se le llama “postural” en un sentido simplemente instrumental. Es más bien un yoga corporal en un sentido amplio, un yoga reflexivo, un yoga fenomenológico. Es un modo de estar en el cuerpo y en el mundo, un modo de percibirse o, mejor dicho, de auto percibirse, pues las posturas y el control de la respiración son ejercicios que producen propiocepción, a saber, la percepción interna; se trata de la atención dirigida hacia adentro. Por eso, Morley toma como referencia a un *scholar-practitioner* como Desikachar, pues éste explica que el yoga

es algo que experimentamos muy dentro de nuestro ser y no es una experiencia externa. En el yoga tratamos de poner en cada acción la mayor atención posible en lo que hacemos; es diferente al baile o al teatro. En el yoga no estamos creando nada para que lo vean los demás. Al realizar los diferentes āsanas observamos al mismo tiempo, lo que estamos haciendo y cómo lo estamos haciendo. Si no nos ponemos atención al realizar nuestra práctica, entonces no podemos decir que eso es yoga.²⁸

La experiencia de la práctica yóguica llevada a cabo como la describe

27 James Morley, “Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty’s Phenomenology of the Body”, *Philosophy East and West*, Vol. 51, No. 1, (Enero 2001): 76.

28 Desikachar, *El corazón del yoga*, 23.

Desikachar tendría que conducir al entendimiento de que se trata de la unión del observador y el observado. Por eso la atención es un *gesto*, como dice Natalie Depraz, porque la atención parece ser más una experiencia corporal que un proceso mental. En el yoga corporal, los practicantes experimentan esta atención como una dirección corporal hacia algún lugar del propio cuerpo. Es el cuerpo observándose a sí mismo, el testigo y el que siente a la vez. En un ejercicio de *prāṇāyāma*, por ejemplo, se lleva la atención hacia la sensación del aire entrando y saliendo por las fosas nasales, es como si la atención se posara sobre la nariz, no la mente; y lo mismo pasa con los *āsanas*: el cuerpo se pone atención a sí mismo, a cómo colocar los músculos, los huesos, cómo elongar, cómo contraer, dónde poner fuerza y dónde relajar, cómo respirar y, como consecuencia de esto, observar también el flujo de pensamientos. Hay una comprensión generalizada de que todo esto se refleja en el *āsana*; y yo misma, como maestra de yoga, he visto durante 15 años cuerpos que saben en todo momento cómo moverse, y otros que no saben siquiera cómo respirar, que no se percatan de su habitar en el cuerpo. La conciencia que tiene una persona sobre su propio cuerpo se ve en una postura, como si fuera un tipo de lenguaje corporal.

El conjunto de todas estas vivencias durante la práctica yóguica hace que algunos practicantes contemporáneos definan el yoga como “un tejer fino la tela de nuestro saber estar como cuerpo...fino porque implica un ejercicio de conciencia profundo...una atención a la existencia”.²⁹

El yogui-bailarín: la relación yoga-danza

Por los estudios de Michelis y Mark Singleton se sabe que la relación entre yoga y danza es muy estrecha desde el nacimiento del Yoga Moderno, y que ya aparecían, desde principios del siglo XX, algunos elementos del Movimiento Somático y la *Gymnastik* alemana unidos a aspectos del yoga de Krishnamacharya. Singleton relaciona estos movimientos de cultura física con la tradición de gimnasia armónica de Estados Unidos y Gran

29 Raissa Pomposo (practicante de yoga, bailarina, docente y filósofa) en diálogo con la autora, 15 de febrero de 2021).

Bretaña que fueron encabezados por mujeres y alumnas del famoso Francois Delsarte, pues eran una alternativa a la educación física militarista de la época. No es casual que estas mujeres que encabezaban la *Gymnastik* y la Somática ofrecieran una visión holística de la vida, al hablar de “espiritualización de la carne” y de “unión del cuerpo, la mente y el alma”;³⁰ lo cual, como se puede comprobar actualmente, influyó de forma muy significativa en el yoga del siglo XX y hasta la fecha. Por eso, existe en el yoga postural contemporáneo, y más aún el *Vinyasa Yoga*, una familiaridad con el lenguaje de la danza; de modo que lo que se descubre experiencialmente sobre el cuerpo en la danza es llevado al *āsana* para transformarse en un nuevo lenguaje de movimiento.

El trabajo yóguico que desarrollan los bailarines tiene la peculiaridad de querer explorar el movimiento y ver en el *āsana* un campo fértil de aprendizaje sobre el cuerpo y las sensaciones, así como sobre la experiencia de habitar el mundo. El “yogui-bailarín”, normalmente, adopta como parte de su vivencia una manera específica de comprender el mundo, es decir, que no *utiliza* su cuerpo, sino que *vive* siempre desde él, con una atención particular volcada hacia el propio cuerpo; el yogui-bailarín ha desarrollado una atención más amplia y sostenida en su cuerpo.

Como se ha visto, para el yogui-bailarín, el *āsana* es una postura corporal fenomenológica, es decir, vivida y experimentada desde las entrañas; es repensada y resignificada, dotada de un sentido. En las conversaciones que tuve con las maestras y maestros de yoga se revelaron nuevas concepciones sobre las posturas, sobre el cuerpo, el movimiento y la respiración, que demuestran que el yoga postural es pensado y vivido como una forma de acceder al mundo y de habitarlo.

30 Mark Singleton, *El Cuerpo del Yoga. Los orígenes de la práctica postural moderna* (Barcelona: Kairós, 2018): 311.

Las piezas clave en la instauración y desarrollo del Vinyasa Yoga en México: cuatro testimonios

El legado de Dharma Mittra

Óscar Velázquez fue, al parecer, quien introdujo por vez primera el *Vinyasa Yoga* a México y uno de los primeros maestros de yoga en el país, junto con Herta Rogg (que introdujo el *Yoga Iyengar*) y Ana Desvignes (que hizo lo mismo con el *Ashtanga Vinyasa*), todo esto a principios de los noventa. Óscar es un claro ejemplo de la estrecha relación que existe entre el yoga y la danza en el *Vinyasa Yoga*. En una comunicación personal que tuvimos (10 de marzo de 2021) relató su recorrido por la danza y cómo esto lo llevó al yoga, que es a lo que dedica su vida desde hace 30 años.

Antes de conocer el yoga, Óscar entró a la Escuela Nacional de Danza en Bellas Artes a los 14 años. A esta corta edad conoció a la famosa coreógrafa y bailarina estadounidense Anna Sokolow, pionera en la danza moderna en el mundo y en México, quien tuvo un especial interés en él y lo recomendó en diferentes compañías de danza moderna en Nueva York. Después de siete años de estudio en Bellas Artes viajó a Nueva York ya como bailarín profesional y ahí conoció el cruce entre el yoga y la danza. Previo a esto, Óscar ya había tenido su primer contacto con el yoga en la GFU (la Gran Fraternidad Universal) dirigido por Shayá Michán, en la colonia Roma de la Ciudad de México, “que era el único yoga que había en México en ese tiempo” (finales de la década de 1980). Describe que la práctica de yoga de la GFU consistía en hacer siempre la misma secuencia de ejercicios o “pre-yoga”, luego darse un baño con agua fría en la misma regadera con los demás practicantes (separados, claro, en hombres y mujeres); y luego ponerse ropas blancas para hacer algunas posturas de *hatha yoga* y meditar.

Ya en Nueva York, durante el período de su beca, Óscar Velázquez conoció el *Vinyasa Yoga* con Lygia Lima,³¹ quien fue alumna de David Life

31 “Acerca de Lygia Lima”, acceso el 28 de marzo de 2022, <https://es.lygialimayoga108.com/about>

y Sharon Gannon, creadores del método *Jivamukti Yoga*.³² Lygia es, sin duda, una figura imprescindible del *Vinyasa Yoga* en México, pues ha formado a cientos de maestros en este estilo. En Nueva York, Lygia Lima, que era bailarina, impartía clases de yoga a bailarines profesionales como parte de su entrenamiento. David Life y Sharon Gannon son precursores en incluir música a las clases de yoga y en hacer secuencias más libres y fluidas porque, precisamente, tienen una formación en danza y en *performance*; incluso tienen coreografías donde mezclan āsanas con danza. Véase, por ejemplo, *Asana: sacred dance of the yogis*,³³ de 2007; y *Guruji*,³⁴ de 2008. Su método ha sido la base de los variados estilos que se emplean hoy en día en la mayoría de los estudios de yoga en México.

Ahora bien, el padre de este camino y, seguramente, la influencia más grande y representativa del Vinyasa en todo el continente americano es el maestro Sri Dharma Mittra,³⁵ maestro de Óscar Velázquez durante muchos años, así como de Lygia Lima. Dharma Mittra creó un estilo propio de Vinyasa: *Dharma Yoga*, es considerado por los practicantes contemporáneos como un referente ineludible sobre cómo es un maestro no indio que desarrolló un estilo a partir de lo aprendido de un yogui indio.

Dharma Mittra (Carlos Augusto Vargason) nació en Minas Gerais, Brasil, en 1939. Pertenecía a la Fuerza Aérea Brasileña y en 1964 la dejó para viajar a la ciudad de Nueva York a estudiar con su gurú Swami Kailashananda, conocido en Estados Unidos como Yogui Gupta. De acuerdo con Óscar Velázquez, que conoce muy bien la historia de su maestro, Dharma

32 “Jivamukti Yoga”, acceso el 28 de marzo de 2022, <https://jivamuktiyoga.com/>.

33 Jivamukti Yoga, “Asana: Sacred Dance of the Yogis Trailer”, video de YouTube, 1:20, acceso el 28 de marzo de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=IjCWu-dRDEuY>

34 Ganeshela, “Guruji: Jivamukti Yoga Asana Dance”, video de YouTube, 7:16, acceso el 28 de marzo de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=XAjNH-DUz9LE>

35 Sigismondi Productions, “Dharma Mittra | OHMME”, video de YouTube, 1:51, acceso el 28 de marzo de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=-BfuWIZJNqC>

Mittra era fisicoculturista antes de conocer el yoga; llegó a Manhattan invitado por su hermano y comenzó a vivir y a estudiar con Kailashananda en su *ashram*.³⁶ Vivió una década con su maestro y recibió las enseñanzas de yoga como se hacía tradicionalmente, es decir, como un *brahmachari*: un estudiante célibe que le tiene devoción a su maestro. A su salida del *ashram*, en 1975 fundó el Dharma Yoga Center.³⁷ En su libro *Asanas. 608 Yoga Poses*, Dharma Mittra dice que

hace 3000 años el yoga empezó con una sola postura meditativa: la postura del loto, que la palabra *āsana* significa “postura de meditación”, y que luego, con el tiempo, los maestros introdujeron la postura de la cobra para mantener la espina flexible. En su búsqueda de la salud física desarrollaron las 8 posturas más importantes para asegurar la salud del cuerpo y las glándulas. De ahí creció. Incluso hoy docenas (sic) de posturas son creadas cada año por verdaderos yoguis alrededor del mundo. Hay muchas diferentes escuelas, cada una con sus propias, pero básicamente todo el yoga viene del mismo grupo de *āsanas* clásicos. En los 30 años que llevo enseñando yoga he desarrollado muchas posturas, pero en yoga nadie pone su nombre en la postura porque en realidad yo no hago nada, yo sólo soy un cuerpo a través del cual pasa la intuición”.³⁸

Dharma Mittra es uno de estos yoguis que crean posturas. Tan sólo en el libro recién mencionado se fotografió a sí mismo en cada una de las 608 posturas, pero sorprende aún más el *Máster Yoga Chart of 908 Asanas*,³⁹ ejecutadas por él también, y que hizo en homenaje a las enseñanzas de su maestro. Más adelante en dicho libro recuerda una famosa frase de B.K.S Iyengar: “Mi cuerpo es mi altar y mis posturas son las oraciones (...) La

36 Óscar Velásquez, comunicación personal, 10 de marzo de 2022.

37 Sri Dharma Mittra, “Sri Dharma Mittra”, <https://www.dharmayogacenter.com/about/sri-dharma-mittra/>

38 Dharma Mittra, *Asana. 608 Yoga Poses*. (California: New World Library, 2003), 13. Las 8 posturas son: *Sirshasana*, *Sarvangasana*, *Bhujangasana*, *Pachimotanasana*, *Matsyendranasana*, *Mahamudra*, *Siddhasana* y *Padmasana*, 16.

39 Dharma Yoga Center, “Sri Dharma Mittra Creating “The Master Yoga Chart of 908 Postures””, Video de YouTube, 3:37, acceso el 28 de marzo de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=PrTJYAcFoWs>

práctica de Yoga es un acto de adoración al Señor”.⁴⁰ Esta idea ha trascendido en los practicantes de yoga contemporáneo que conciben su práctica postural como algo más que mera gimnasia corporal. Esto es paradójico, pues la práctica contemporánea de yoga se concentra mayormente en la ejecución de las posturas, lo cual, aparentemente, no tiene relación con una práctica devocional; sin embargo, este tipo de enseñanzas apuntan al hecho de que en el yoga postural contemporáneo hay un sentido devocional o de unión con lo divino a través del cuerpo, es decir, de las posturas. Es una reinterpretación del papel del *asana*: en la habilidad y el poder del cuerpo para ejecutar cientos de posturas (y crear nuevas) se realiza el objetivo “espiritual” del yoga.

Entonces, tanto *Dharma Yoga* como *Jivamukti Yoga* (ambos con sede en Nueva York) son estilos clave para comprender el desarrollo del *Vinyasa* en México. Muchos maestros mexicanos se han formado en alguno de estos estilos. En el caso de Óscar Velázquez, él se formó directamente con Dharma Mittra y, por otro lado, con Lygia Lima (ambos brasileños de nacimiento). El yoga que trajo Óscar de Nueva York a México fue, por lo tanto, una mezcla de *Dharma Yoga*, *Jivamukti Yoga* y Danza Moderna. Y este fue el estilo de yoga que ha formado a cientos de maestros, de los cuales algunos fundarían las escuelas más importantes de la Ciudad de México.

Óscar describe su enseñanza como la capacidad de creación: “no formar maestros de partitura”. Su educación en dramaturgia le permitió crear una pedagogía del yoga donde el practicante encuentra una personalidad propia que se muestra en la manera particular de moverse, es decir, de hacer las posturas, como si cada persona desarrollara su propio lenguaje corporal a través del *āsana*. Esta es una enseñanza heredada de la danza: el bailarín de danza moderna o contemporánea no copia formas, sino que crea con su cuerpo las formas que le son propias, formas que, además, expresan algo del ser del practicante. En este sentido, una práctica de *Vinyasa* enfocada en crear formas propias de moverse es un campo de conocimiento del cuerpo y del ser propios.

⁴⁰ Dharma Mittra, *Asana. 608 Yoga Poses*, 16.

Como se dijo más arriba, Óscar Velázquez ha formado, a lo largo de más de 20 años, a cientos de maestros de Vinyasa Yoga bajo este enfoque influenciado fuertemente por la danza. El estilo creado por Óscar se enfoca, de acuerdo con su propio testimonio, en la importancia del movimiento unido al ritmo, como si fuera difícil concebir el cuerpo moviéndose sin un compás o sin música, de modo que el ritmo entró a formar parte esencial del *Vinyasa* enseñado en México. De alguna manera, la reinterpretación que se le dio al *āsana* en el yoga contemporáneo como algo más que poner al cuerpo en una postura física, y que comenzara a experimentarse como una forma de habitar el mundo, se logró gracias a la introducción de la música y el ritmo, porque una clase de *Vinyasa* podía ser vivida como un ritual de movimiento, es decir, como una práctica que combinaba los elementos centrales de la danza, más el sentido devocional y ritual antiguo del yoga, lo cual resultó muy atractivo para los bailarines.

Para Óscar Velázquez, dar una clase de *Vinyasa* es hacer arte, “dejar a la gente en un estado sublime, acariciar a las personas con el movimiento”.⁴¹ De esto da cuenta una de las maestras más importantes en México: Jñana Dakini, que tuvo a Óscar Velázquez como maestro en sus primeros acercamientos al *Vinyasa Yoga*.

Explorar las posibilidades del *āsana*: intimidad y libertad

Jñana Dakini es actualmente una de las figuras más importantes del yoga en México. Fundadora, junto con su esposo Kavindu (también figura precursora de la meditación budista en México) de Yoga Espacio, en 2005, que cuenta con tres sedes en la Ciudad de México y es una de las escuelas de yoga más reconocidas del país. Dakini ha formado a cientos de maestros de yoga con su propio método, el “Método Yoga Espacio”, que define como un sistema vivo y contemporáneo que combina 5 aspectos del yoga: 1) desarrollo de la atención consciente, 2) movimiento consciente y estado de presencia, 3) práctica de posturas (*āsanas*), 4) técnicas de

41 Óscar Velázquez (maestro de yoga) en diálogo con la autora, 10 de marzo de 2021.

respiración (*prāṇāyāma*) y 5) prácticas de relajación y meditación *mindfulness*.⁴² Esta combinación de elementos yóguicos y meditativos se ve enriquecida con los conocimientos dancísticos que tenía Dakini debido a su formación como bailarina. En una entrevista que le realicé me habló sobre su encuentro con el yoga a través de la danza.

Dakini estudió danza contemporánea en Chicago a principios de la década de 1990, cuando “un día la maestra de danza decidió darnos clase de yoga. Me impactó. Desde el principio cambió mi energía, mi estado mental y anímico de forma inmediata y no entendía qué había pasado más allá de las posturas que todo bailarín puede hacer”.⁴³ Después de esta primera experiencia, Dakini buscó en Chicago escuelas de yoga y se encontró con la escuela de *Sivananda Yoga*. Le impresionó la devoción de los practicantes que “hacían reverencia a la fotografía de Sivananda puesta en un altar. Me conmovió y experimenté el yoga como una comunidad de practicantes con un estilo de vida específico, con preceptos éticos”.⁴⁴

El encuentro de un bailarín con el yoga postural pareciera ser sencillo y familiar porque consiste en saber mover el cuerpo y esto es del dominio de los bailarines. Sin embargo, los bailarines entrevistados⁴⁵ relatan que la primera experiencia que tuvieron haciendo āsanas fue, sorprendentemente, un descubrimiento sobre las sensaciones corporales, sobre el estado men-

42 “Método Yoga Espacio”, acceso el 29 de marzo de 2022, <https://yogaespacio.com/yoga/metodo-yoga-espacio/>

43 Jñana Dakini (maestra de yoga) en diálogo con la autora, 24 de febrero de 2021.

44 *Ibíd.*

45 Para llevar a cabo este estudio entrevisté, además de los ya mencionados Óscar Velázquez y Jñana Dakini, a algunas practicantes y maestras de Vinyasa que fueron con anterioridad bailarinas de danza contemporánea: Raissa Pomposo, Paloma Sierra, Carolina Arteaga, Linda Gallegos, Andrea Borbolla. No incluí sus testimonios en el cuerpo de la investigación porque, de alguna manera, reiteraban las ideas que mencionan las cuatro figuras clave que se presentan en el estudio; sin embargo, su experiencia fortalece las tesis aquí planteadas. Cabe señalar que dichos testimonios no pueden ni pretenden abarcar la experiencia del bailarín que deviene yogui, de forma generalizada.

tal y emocional que les dejó la clase, así como un reto, tanto físico como mental, a pesar de la disciplina y la técnica corporal que ya poseían. También fue notable una actitud devocional frente a la práctica yóguica. A grandes rasgos, una nueva puerta de posibilidades del campo de estudio de un bailarín: el cuerpo y el movimiento.

A su regreso a México, Dakini empezó a tomar clases de *Vinyasa* con Óscar Velázquez, que ya tenía un pequeño grupo en Coyoacán, al sur de la Ciudad de México, donde enseñaba lo que había aprendido en Nueva York de *Jivamukti Yoga* y de *Dharma Yoga*. “Nos veían como el grupo de bailarines que hacen yoga en Coyoacán”, dice Dakini, y relata que no tenían una técnica muy especializada de yoga como se tiene ahora, sino que por ser bailarines les interesaba explorar las diferentes cualidades de movimiento, de energía, y de estados de presencia que otorgan las posturas, así como el contexto ritual-devocional del yoga. Después de cada clase se reunían para platicar sobre la experiencia de la clase de yoga. “Con Óscar experimenté y entendí lo que significa ese “estado de presencia” del que se habla mucho en las artes somáticas, ese habitar el cuerpo y la respiración independientemente de cómo se hagan o cuáles sean las posturas”.⁴⁶

Dakini dio sus primeras clases de yoga en el Centro Budista de la Ciudad de México⁴⁷ en 1996. Ahí, su mentor fue Dharmachari Dharmapriya, miembro de la Orden Budista Triratna (a la cual perteneció posteriormente Dakini), y maestro de la tradición de *Iyengar Yoga* con más de 40 años de experiencia. Dharmapriya ha sido uno de los maestros extranjeros que más maestros de yoga ha formado en México. Dakini abrazó, entonces, el método Iyengar con mucha disciplina y lo estudió por muchos años en México y en Pune, India, directamente con el maestro B.K.S Iyengar; incluso alcanzó la certificación Iyengar. Este sistema tan estructurado, con una metodología muy precisa que llegó a conocer muy bien, a Dakini le pareció después un sistema estricto que, de alguna manera, limitaba la vivencia íntima del practicante, pues se le exige hacer la postura exactamente de una mane-

⁴⁶ Jñana Dakini (maestra de yoga) en diálogo con la autora, 24 de febrero de 2021.

⁴⁷ Centro Budista de la Ciudad de México, “Budismo, su enseñanza y su práctica”, <https://budismo.org.mx/>

ra, por lo que quiso entonces investigar otras maneras de ver el yoga y prefirió una enseñanza que usara un *lenguaje invitacional*: invitar al alumno a que explore su propio movimiento.

Desde hace 18 años inicié una investigación personal sobre hacia dónde nos llevan las posturas, cuál es el sentido de hacerlas, y sobre el trabajo de la mente en el yoga. Pensé *Yoga Espacio* como un lugar donde se fomenta la investigación del practicante sin un linaje específico, donde todos estamos investigando y buscando lo mejor del yoga postural, más que nada desde un sentido de libertad.⁴⁸

Yoga Espacio es una de las escuelas de yoga más paradigmática de México debido a su apertura y a la libertad de metodologías que propone. Los maestros enseñan muchas formas de yoga postural, como el yoga somático con elementos de Feldenkrais, o un Vinyasa impregnado por elementos bioenergéticos, así como el yoga terapéutico del linaje de David McAmmond.⁴⁹

La experiencia que relata Dakini muestra que hay en el bailarín un deseo de expresarse a través del cuerpo, y que el yoga postural aporta una conciencia más íntima de tal expresividad. De acuerdo con Dakini, ahora el movimiento se vive hacia adentro y no hacia algún espectador: “Tener al espectador en la mente limita la libertad”. El yoga postural captó con mucha fuerza la atención de los bailarines porque “nos daba algo más que no nos daba la danza: intimidad, libertad”,⁵⁰ concluye.

¿Hacia dónde nos llevan las posturas?

En el yoga postural que continúa desarrollándose alrededor del mundo, el āsana plantea una paradoja: este yoga no deja de transformarse y de adaptarse a las circunstancias siempre cambiantes de su condición de glo-

48 Jñana Dakini (maestra de yoga) en diálogo con la autora, 24 de febrero de 2021.

49 “David McAmmond: My story so far”, acceso el 29 de marzo de 2022, <https://www.yogainfo.ca/about.html>

50 Jñana Dakini (maestra de yoga) en diálogo con la autora, 24 de febrero de 2021.

balizado y sujeto al mercado, a las modas y al consumismo. Sin embargo, al mismo tiempo, mantiene una estructura de las posturas muy rígida y “codificada”, como dice Dakini, es decir, que cada sistema del yoga postural moderno tiene una forma ya codificada de llevar a cabo la práctica. Por ejemplo, el *Ashtanga Vinyasa* tiene su propia secuencia de posturas, un ritmo específico en la respiración, un conteo determinado, una manera de alinear la postura, etcétera; el *Yoga Iyengar* tiene muy codificada la alineación que deben de llevar las posturas, así como el tiempo de sostenerlas, como si tuviera todavía algún resquicio ascético, como si el esfuerzo denotara más devoción. Ambos sistemas, que vienen directamente del linaje de Krishnamacharya, limitan de alguna manera la experimentación y la libertad del practicante. Por su parte, el *Vinyasa Yoga*, que ya no se crea en India sino en Occidente, no recurre a estos elementos de esfuerzo o de dura disciplina, sino al movimiento fluido y, por lo tanto, no se sostienen las posturas por mucho tiempo; la transición entre postura y postura es muy ágil y natural, lo que produce una semejanza con la danza.

Ahora bien, ante las preguntas ¿hacia dónde nos llevan las posturas?, ¿cuál es su sentido?, Dakini responde que habría que salir un poco de la postura tal y como la concibe el yoga postural moderno de Pattabhi Jois o de Iyengar, o de los estilos que se derivan de éstos y mantienen metodologías rígidas respecto a cómo hacer las posturas, ya que las nuevas investigaciones sobre el cuerpo resaltan la importancia del movimiento constante y de la variedad de movimientos:

Mientras más maneras tenga de moverse el cuerpo, más inteligentes se hacen los músculos y todo el sistema neuromotor, y cuando los músculos se vuelven más inteligentes y creativos, se despiertan ciertas áreas del cerebro que nos hacen sentirnos más felices y más creativos.⁵¹

En este sentido, los sistemas de yoga postural podrían limitar la sabiduría del cuerpo, por paradójico que parezca. El sentido de la postura sería, más bien, desarrollar la libertad del cuerpo, explorar sus posibilidades.

51 Jñana Dakini (maestra de yoga) en diálogo con la autora, 24 de febrero de 2021.

El Yoga Postural de los bailarines: otro modo de estar en el cuerpo

Hemos visto que la danza aporta una sensibilidad muy particular que se centra en la atención a las sensaciones corporales, a la percepción del cuerpo en movimiento y a la experiencia vivida de tales fenómenos. Cuando un bailarín se vuelca al yoga y aplica ese aprendizaje en el āsana, lo dota de un significado distinto del que tiene tradicionalmente; en algunos practicantes se aprecia un sentido fenomenológico, es decir, que da cuenta de la experiencia. Un bailarín tiene muy afinada la atención a su cuerpo y por eso puede, con más facilidad, describir la experiencia de hacer posturas.

Blanca Garza, doctora en Economía, bailarina y maestra de yoga, es un ejemplo de esta comprensión fenomenológica del cuerpo: “sentí que [las posturas] eran otro estar dentro de mi cuerpo, un reconocimiento total de mi cuerpo, un empoderamiento, sentí que era un momento absoluto de regocijo y que no necesitaba nada más que estar adentro...me preguntaba ¿qué es esto? Había un asombro”.⁵² Blanca es una de las figuras más importantes en la difusión del yoga del norte de la Zona Metropolitana del Valle de México, y la primera en llevar el yoga a los talleres culturales de la UNAM.

Blanca Garza, al igual que la mayoría de los pioneros del *Vinyasa Yoga* en México, también conoció el yoga en Estados Unidos siendo bailarina de danza contemporánea. En la comunicación que tuvimos relató que en 1996 viajó a Nueva York para trabajar en un proyecto de danza con Sondra Loring, coreógrafa de danza contemporánea y, desde 2003, directora de su propia escuela de yoga.⁵³ Sondra citó a Blanca a ensayar para el montaje de una obra de danza y comenzó a darle una clase de *Vinyasa Yoga*. Cada día durante varios meses fue así. Antes de que Blanca regresara a México, Sondra le dijo que ella tenía que dar clases de yoga y le mostró el libro con el que debería estudiar: *La Luz del Yoga* de B.K.S. Iyengar. Y

52 Blanca Garza (maestra de yoga) en diálogo con la autora, 9 de marzo de 2021.

53 Sadhana Center for Yoga & Meditation, “Sondra Loring”, acceso el 29 de marzo de 2022, <https://sadhanayogahudson.com/teachers/>

Blanca practicó con este texto en soledad durante cuatro años, es decir, que aprendió yoga de forma autodidacta: “[Empecé a dar clases] hasta que me sentí en una posición, no de dominio, sino de familiaridad emotiva, o sea cómo me movía, cómo me empezaba a pertenecer ese discurso, y cuando me pude parar de cabeza sola a la mitad del salón, como lo dice Iyengar”.⁵⁴

En 2000 se abrió, entonces, el primer curso de yoga en la UNAM, y la sede fue la FES Acatlán, en el Estado de México. “El primer grupo que tuve eran 7 mujeres y todas estaban en duelo...me sentí con una enorme responsabilidad”, dijo Blanca⁵⁵. Éste es, sin duda, uno de los supuestos más comunes en el círculo de maestros de yoga contemporáneo: la idea de que el yoga conlleva un gran compromiso porque la gente busca bienestar físico, pero sobre todo sanación emocional. Yo misma soy testigo de cómo mujeres y hombres, de todas las edades, se han acercado a mí al final de una clase para decirme que había muerto su hijo, su madre, su esposa, etcétera; como si el yoga fuera un espacio que permite la confesión, que abraza los dolores más hondos, un espacio terapéutico. En las clases de yoga actuales está muy presente la conexión entre el sufrimiento y la práctica, a saber, que una clase de yoga puede ocupar el lugar de una terapia de la mente y, así disminuir el dolor, la confusión, la ignorancia (¿no es esto cercano a los presupuestos del Yoga Clásico de Patañjali?). Es común escuchar, dentro del círculo de practicantes, que han llegado al yoga buscando sanar heridas emocionales, pero ¿de qué forma la práctica contemporánea postural aportaría tanto a la salud mental?

Blanca Garza, como la mayoría de los practicantes de yoga, tiene la idea de que, gracias a la práctica yóguica, se alcanza un poder para generar espacios de plenitud, de armonía y de fuerza ante situaciones de dolor. Y vuelvo a la pregunta anterior: ¿Cómo la práctica postural, es decir, enfocada en el cuerpo, puede llevar a estadios de claridad emocional o de paz mental?

54 Blanca Garza (maestra de yoga) en diálogo con la autora, 9 de marzo de 2021.

55 Blanca Garza (maestra de yoga) en diálogo con la autora, 9 de marzo de 2021.

Se expuso con anterioridad que, para este estudio, se considera que la experiencia de la práctica yóguica contemporánea da cuenta de una reflexividad y, por eso, la cuestión de cómo una práctica específica centrada en las posturas del cuerpo no puede analizarse a partir de un dualismo que separe irreductiblemente la mente y el cuerpo. La manera en la que algunos de los practicantes de yoga postural experimentan su cuerpo haciendo āsana es reflexiva, porque la atención se dirige hacia sí mismos, hacia el cuerpo propio; de modo que los procesos mentales y los corporales están unidos o no se distinguen con claridad porque, de hecho, no tiene sentido separarlos, ya que en la experiencia se *sienten* como uno solo. Se ha visto que la presente investigación da cuenta de que los practicantes de yoga postural contemporáneo creen firmemente en la unidad del cuerpo y la mente porque, precisamente, dicha unión se vive a través de la práctica, y por eso aseveran con tanta seguridad que “yoga es unión” porque, de acuerdo con su experiencia, las sensaciones corporales que aporta la práctica yóguica conducen a tal entendimiento.

La clase de yoga como una puesta en escena

Gabriela Tavera, bailarina profesional egresada de la Escuela Nacional de Danza Clásica del INBA es otro caso paradigmático de la influencia de la danza en la configuración del *Vinyasa Yoga*, y una de las maestras más influyentes en México. Se formó desde 1998 como maestra de yoga con Óscar Velázquez (de quien ya hablé anteriormente), y ha creado un estilo único basado en la metodología de la danza clásica y contemporánea traducida al āsana, como ella misma lo expresó en la comunicación personal que tuvimos (17 de marzo de 2021). De acuerdo con Gabriela, cada clase de yoga es una puesta en escena, donde se elige un tema, la música, e incluso la escenografía. La diferencia entre una puesta en escena dancística y una clase de yoga es la intención: el “montaje” ya no se dirige a un espectador externo, sino hacia uno mismo, hacia el interior, de modo que todos los elementos involucrados tienen el fin de generar en el practicante una experiencia íntima de conexión con lo sagrado. Así, por ejemplo, la escenografía figura como un altar con inciensos, imágenes de alguna deidad (predominan Shiva, Ganesha o Buda), telas típicas de India, y la música es,

muchas veces, música clásica de la India como *rāgas*, pero también ahora se usa música electrónica con o sin elementos indios.

Una clase de *Vinyasa Yoga* con Gabriela Tavera se desarrolla, entonces, como una coreografía de danza, donde todos los practicantes llevan el mismo ritmo de movimiento y de respiración al compás de la música,⁵⁶ los āsanas se combinan con movimientos fluidos de los brazos y las piernas para asemejar una danza y, además, esta práctica es vivida por los actores como algo devocional, a saber, que experimentan sus propias posturas como un ritual que se conecta con la tradición de los antiguos yoguis.

Así pues, una clase de *Vinyasa Yoga*, tal y como la enseña Tavera, es una clara muestra de la intersección entre yoga y danza que, si bien tiene sus orígenes desde inicios del siglo XX, es ahora un campo fértil de exploración del individuo respecto de su sentir existencial, de su habitar el mundo, de su relación con lo sagrado, de su vivencia corporal y de su forma de comprender la libertad, el dolor, el bienestar.

Hay muchos más ejemplos de practicantes de *Vinyasa Yoga* que combinan aspectos de la danza con las técnicas yóguicas indias que provienen del linaje de Krishnamacharya. Todo esto ha configurado la estructura de un estilo de yoga postural que no deja de transformarse días tras día. Y, aunque la pregunta obligada siga siendo “¿y esto es yoga?”, quienes practicamos y enseñamos algún estilo de yoga postural sabemos que, a pesar de las críticas que son muy atinadas respecto del consumismo o la superficialidad del yoga contemporáneo, hay un resquicio, una ranura que deja entrar la luz de un método que antiguamente buscaba el control de los sentidos, el control mental, la liberación, la unión con lo divino, la alquimia corporal o la inmortalidad. Hay en la práctica actual una pretensión de que el yoga siga representando todos estos fines espirituales, sólo que ahora a través del cuerpo, experimentando las posturas como un puente que une esa tradición antigua con la forma en la que el yoga nos ha sido heredado como latinoamericanos, a saber, globalizado, capitalista, corporal.

⁵⁶ José Luis León, “Vinyasa a Ganesha Gaby Tavera”, video de YouTube, 1:44, acceso el 28 de marzo de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=CU6j-NUIt0-Q>

Conclusiones

Finalmente, vale decir que una fenomenología de la práctica yóguica contemporánea es una perspectiva en ciernes, y quedan aún muchas preguntas sobre la posibilidad de describir esta experiencia de forma precisa, a pesar de ser tan íntima, pues lo que revelaron los testimonios de los practicantes de yoga resume esa sensación de intimidad, de contacto con uno mismo, de reflexividad, conciencia y atención al ser propio, a través del movimiento del cuerpo en las posturas y en la respiración. Sin embargo, el yoga no deja de adaptarse a cada nueva circunstancia, ni de transformarse en formas originales de habitar el cuerpo y el mundo, por lo que no existe una respuesta unívoca a la compleja pregunta “¿qué es yoga?”. El yoga surca muchos caminos, y no se puede decir que éstos llegaron a su fin hace tiempo, antes del Yoga Postural Moderno. Este yoga cuyo protagonista es el *āsana* ha brindado un profundo saber sobre la corporalidad.

En este estudio expuse que el *āsana* representa *algo más* que una postura física, y que la práctica postural más reciente (la de los últimos 20 años, aproximadamente) puede experimentarse en sentido fenomenológico, es decir, concibiendo el cuerpo propio no como un instrumento que hace posiciones, sino como una conciencia encarnada que se sitúa en el mundo en relación con ella misma y con los otros. Desde esta perspectiva, hacer *āsana* abre un camino poco explorado aún en los estudios sobre Yoga Postural Moderno, porque le otorga a la postura un nuevo significado. Es una reinterpretación del *āsana*. Se analizaron algunos estudios de la fenomenología, la antropología y la sociología del cuerpo que proponen que la atención sea comprendida en sentido corporal; de esta forma se pueden alcanzar detalles íntimos de la experiencia para poder describir de forma más precisa la vivencia de sentir, de pensar, de moverse o de hacer posturas. Todo esto lo han podido señalar los practicantes de *Vinyasa Yoga* que entrevisté mientras rastreaba la recepción de este estilo en México. En el proceso de investigación me encontré con el hallazgo de que los primeros maestros y maestras de *Vinyasa* en México fueron bailarines de danza moderna y contemporánea. A todas luces, no era una casualidad: los bailarines, que conocen a profundidad su movimiento corporal se sintieron atraídos e identificados con las sensaciones que aporta la práctica yóguica

postural; y no solo reprodujeron lo que aprendieron sobre yoga, sino que mezclaron su conocimiento dancístico e incorporaron a las secuencias de *āsana* elementos de la danza como el ritmo, la música, la fluidez de movimiento, la expresividad, la espontaneidad, la creatividad, así como la intención de llevar la atención hacia el interior para lograr un resultado de movimiento ritual o devocional, que finalmente desembocara en un estilo muy particular de yoga: el *Vinyasa Yoga*, el estilo más practicado actualmente en México.

Bibliografía

- Csordas, Thomas. “Modos somáticos de la atención”, *Cultural Anthropology*. Vol. 8, N° 2 (1993): 135-156.
- D’Angelo, Ana. “Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de Yoga”. *Runa*. Vol. 37.1. (2016). ISSN 1851-9628 (en línea) / ISSN 0325-1217 (impresa).
- De Michelis, Elizabeth. *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum, 2004.
- “Some Comments on the Contemporary Practice of Yoga in the UK, with Particular Reference to British Hatha Yoga Schools”. *Journal of Contemporary Religion*, Vol.10, num. 3, 1995.
- Depraz, Natalie. “Fenomenología de la atención “after” Husserl”. *Acta Fenomenológica Latinoamericana*. Vol. IV. *Círculo Latinoamericano de Fenomenología*. Lima, Pontificia Universidad Católica de Chile: 21-40.
- Desikachar. T. K. V. *El corazón del yoga. Desarrollando una práctica personal*. México, D.F.: Inner Traditions en español, 2003.
- Dharma Mittra. *Asana. 608 Yoga Poses*. California: New World Library, 2003.
- Flood, Gavin. *El hinduismo*. Madrid: Cambridge University Press, 1998.
- Iyengar, B.K.S. *Light on Yoga*. New Delhi: Harper Collins, 2007.
- Jain, Andrea. *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*. [Edición Kindle] New York: Oxford University Press, 2015.

- Jois, Pattabhi. *Yoga Mala. The Seminal Treatise and Guide from the Living Master of Ashtanga Yoga*. [Edición Kindle] New York: North Point Press, 2002.
- Krishnamacharya, Tirumalai. *Yoga-Makaranda. The Nectar of Yoga*. [Edición Kindle] Chennai: Media Garuda, 2013.
- Merleau-Ponty, Maurice. *Fenomenología de la Percepción*. Barcelona: Península, 2000.
- Morley, James. "Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty's phenomenology of the Body". *Philosophy East and West*. Vol. 51, Num. 1. (2001)DOI: 10.1353/pew.2001.0013.
- Muñoz, Adrián y Gabriel Martino. *Historia Mínima del Yoga*. Ciudad de México: El Colegio de México, 2019.
- Muñoz, Adrián. *Radiografía del hathayoga*. Ciudad de México: El Colegio de México, 2016.
- Patañjali. *Yogasutra. Los aforismos del Yoga*. Barcelona: Kairós, 2016.
- Rea, Shiva. "Consciousness in motion: Vinyasa". *Yoga Journal*. (noviembre, 2012): Recuperado de: <https://www.yogajournal.com/yoga-101/types-of-yoga/vinyasa-yoga/consciousness-in-motion/>
- Singleton, Mark. *El Cuerpo del Yoga. Los orígenes de la práctica postural moderna*. Barcelona: Kairós, 2018.
- "Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga" en Hauser, B. (ed.), *Yoga Traveling, Transcultural Research*. Heidelberg Studies on Asia and Europe in a Global Context, DOI 10.1007/978-3-319-00315-3_2. Springer International Publishing Switzerland. (2013):
- Singleton, Mark y Borayin Larios. "The Scholar-Practitioner of Yoga in the Western Academy". En *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*, editado por Suzanne Newcombe y Karen O'Brien-Kop.London: Routledge, 2021.