

10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física, La Plata, 2013.

Los cuerpos que producen las prácticas... El Yoga en el cuerpo.

Palavecino, Celeste.

Cita:

Palavecino, Celeste (2013). *Los cuerpos que producen las prácticas... El Yoga en el cuerpo*. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física, La Plata.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-049/144>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/epfv/pdp>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Título: *Los cuerpos que producen las prácticas... El Yoga en el cuerpo*

Resumen: Las prácticas corporales, van haciendo cuerpos. Cuerpos que se mueven y en ese movimiento van construyéndose, configurándose, naciéndose, habitándose ¿Se hace el cuerpo de un físicoculturista? ¿Se hace un cuerpo-gimnasta? ¿Cómo se hace un cuerpo danzante? ¿Cómo se hace un cuerpo yóguico? El cuerpo, patrimonio de un sujeto que se mueve, está atravesado por la experiencia que lo puebla, por el lenguaje que lo nombra, por la cultura que lo define, por las decisiones tomadas, por sus usos y sus prácticas. Y su práctica corporal lo descubre y a la vez lo crea. No hay naturaleza posible que genere estos cuerpos, hechos de práctica; lo biológico-desnudo no basta: cada práctica, inventada socialmente, son su propio lenguaje, y definiciones, genera cuerpos. El Yoga, como práctica corporal, genera su tipo particular de cuerpo. Los practicantes, de yoga, se acercan a la disciplina buscando diversos resultados que van desde la unión del alma individual con Dios (para los que tienen una postura religiosa) hasta la búsqueda del bienestar físico y mental. En todos los casos, los practicantes, buscan “algo” más allá de este cuerpo entendido como organismo biológico ¿qué indicios hay del cuerpo en esta práctica? ¿qué huellas hay de esta práctica en sus cuerpos?

Palabras clave: cuerpo – práctica corporal - yoga

¿cómo fuimos siendo un cuerpo?

*“No es un cuerpo habitado por la palabra,
sino un cuerpo enhebrado de palabra;
no es el cuerpo y la palabra
sino un cuerpo también hecho de palabra”
Vegh Isidoro*

No siempre el hombre tuvo un cuerpo, al menos no éste cuerpo que hoy entendemos por la palabra que lo nombra. Este cuerpo que al ser nombrado, se

define como tal, se pone en sus márgenes, se visualiza. La palabra designa y a la vez significa; otorga sentido.

Remitiéndonos a los primeros tiempos, en donde la *Naturaleza*, constituía el más absoluto peligro y era necesario dominarla, las respuestas no eran demasiadas, y el mito acababa explicándolo todo.

La civilización del hombre, con la “luz” que aportó la razón, y *cuya ineludibilidad fue el dominio* (Adorno-Horkheimer 1987, pág 85), transmutó al hombre-en-peligro; ante lo inexplicable, lo indómito y lo desconocido, en un hombre-poderoso, desdoblado de naturaleza, dominador, cuyo emblema fue la ciencia. Así, los ritos mágicos, dejaron paso a la ciencia que subordinó la *pura vida* con la pura racionalidad: “el dominio de la naturaleza, fue convertido en el fin absoluto de la vida” (Adorno-Horkheimer 1987, pág 85)

Pero en esta evolución de lo salvaje-animal a lo domesticado-racional, el hombre quedó atrapado en otros instrumentos de dominio, ahora civilizados. La “*ilustración*” en su intento de liberar al hombre de la naturaleza, lo encadenó en su propio sistema. En este proceso, en donde se fueron regulando los instintos, tampoco escapó el cuerpo. Y este cuerpo también civilizado, regulado conforme las sociedades se fueron organizando, dejó de ser un individuo solitario, y se transformó en una pluralidad. Un cuerpo que podría definirse como la expresión de un entramado de interdependencias, ya que “el ser humano, desde el principio hasta el final de su vida, se remite y se orienta a otros seres humanos y depende de ellos” (Elías, 1987:45)

Tal vez, el cuerpo que hoy conocemos, sea el fruto del entramado llamado sociedad. ¿Es esta interdependencia lo que nos va haciendo? ¿Cuál es el límite de lo intrínsecamente personal, lo propio? *¿Es el cuerpo un recipiente en cuyo interior se encuentra encerrado el auténtico yo? ¿Es la piel la línea fronteriza entre el «interior» y el «exterior»? ¿Qué es la cápsula en el ser humano y qué lo encapsulado?* (Elías, 1987: 34)

Para Lacan, el niño, al ver su imagen reflejada en un espejo, toma conciencia de su totalidad, separando su cuerpo de “lo Otro”: de aquello que no es él. “*La sola visión de la forma total del cuerpo humano brinda al sujeto un dominio imaginario*

de su cuerpo, prematuro respecto al dominio real” (Lacan, 1986). Este registro de lo Imaginario comienza en la representación del propio cuerpo, es decir, que parte de lo Real, ya que todo imaginario supone una sustanciaⁱ. El niño mira su imagen en el espejo y le pregunta al adulto ¿quién es ese (reflejado en el espejo)? Y la palabra define: “ese eres Tú”. Es el lenguaje el que confirma la existencia. Este cuerpo del psicoanálisis, entonces, no se reduce a lo imaginario sino que se conforma junto con lo real *-lo que es estrictamente impensable*ⁱⁱ- y lo simbólico: el lenguaje. La imagen que el sujeto tiene de sí, aquella que por primera vez el espejo le devolviera, va entrelazándose con el lenguaje, con el mundo de la palabra conformando el registro Simbólico. Este es un cuerpo constituido por el trenzado de tres hebras; lo Real, lo Simbólico y lo Imaginario “como un cuerpo cuya sustancia está hecha de un trenzado de lo real del tejido, a la palabra -el orden simbólico- y a lo imaginario de la representación o el sentido” (Vegh, 1996)

Acaso el lenguaje sea el que defina el límite entre lo individual y lo colectivo, si es que existe tal frontera, si es que hay diferenciación entre el uno y los otros, o acaso todo esté tan imbricadoⁱⁱⁱ, que ya no sea posible separarlo. ¿Qué es lo que va diciendo la palabra para construir un cuerpo significado? ^{iv}

Cuerpo-Técnica-Práctica

Mauss (1979), se refirió a las técnicas corporales en las que destacaba, más allá de lo biológico, un elemento social y uno psicológico. Las técnicas corporales, *constituyen la forma en que los hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional, (Mauss, 1979 p. 337)*. Y por ser una tradición, son transmitidas de generación en generación; “el hombre se distingue fundamentalmente de los animales por estas dos cosas, por la transmisión de sus técnicas y probablemente por su transmisión oral.” (Mauss 1979 p. 342)

En Mauss, el cuerpo es sus usos. Un uso transmitido por el lenguaje. De modo que cada cuerpo, o cada uso que se conciba de él, varía en los diferentes

individuos, en sus posibilidades/limitaciones, y, fundamentalmente, en cada sociedad; “con su propia educación, sus reglas de urbanidad y la moda” (Mauss 1979: 340)

El lenguaje crea un cuerpo que la pura vida biológica no revela. Aun devenido herramienta para ejecutar técnicas; pero dicho, enseñado y aprendido. El concepto de técnica corporal, nos provee el indicio de que los saberes del cuerpo se enseñan; la técnica corporal se nos presenta como el conjunto de procedimientos o recursos de los que se sirve una práctica corporal. Y por práctica corporal podríamos entender el modo en que se transmiten, de maestro-enseñante a estudiante-aprendiz, una serie de saberes del cuerpo. Y cada práctica, va haciendo su propio cuerpo.

No hay naturaleza posible que genere estos cuerpos, hechos de práctica; si lo biológico-desnudo no basta, tampoco basta el uso que se le otorgue al cuerpo en las sociedades. Las prácticas corporales, concebidas socialmente, con su propio lenguaje, definiciones, generan cuerpos. Cuerpos que se mueven, y en ese movimiento van construyéndose, configurándose, naciéndose, habitándose.... ¿qué uso del cuerpo construye un cuerpo fisicoculturista? ¿Qué técnica corporal crea el cuerpo de una gimnasta o de un bailarín? ¿Cómo se hace un cuerpo *yóguico*? El cuerpo, patrimonio de un sujeto que se mueve, está atravesado por la experiencia que lo puebla, por el lenguaje que lo nombra y por la cultura que lo define. Por sus prácticas, además.

Cuerpo y Yoga

*“contempla las formas indivisas de tu propio cuerpo
y las del universo entero como si fueran de una misma naturaleza
Siente tu sustancia: huesos, carne y sangre,
saturada de esencia cósmica, y conoce la suprema felicidad”
Vijñāna Bhairava Tantra, Sutra 63-65*

Yoga es una disciplina milenaria cuyo origen podría situarse en India, a unos dos mil años antes de Cristo. La raíz etimológica de Yoga, proviene de la raíz sánscrita *yuj* que se traduce como “unir, ligar, conectar” y este *yuj*, nos lleva a

pensar que la idea de esta práctica, es intentar conectar partes o fragmentos de un todo. Coherente con esta definición es el concepto yóguico de que el cuerpo tiene una dimensión física, una dimensión inteligente, una dimensión energética, una dimensión psíquica y una dimensión causal. Estas dimensiones, son denominadas “koshas” (que se traduciría como “envolturas”) y cada una de ellas actuaría en un nivel de experiencia. Estos koshas, se reúnen en la práctica.

Más allá de su origen oriental, el Yoga se propagó a todos los continentes y en la actualidad es una práctica muy difundida en todo el mundo. Sus practicantes, se acercan a la disciplina buscando diversos resultados que van desde la unión del alma individual con dios (para los que tienen una postura religiosa), la búsqueda del bienestar físico y mental y hasta la mejora orgánica de malestares corporales (especialmente los relacionados a las contracturas musculares, la poca flexibilidad y el stress). En todos los casos, los practicantes, buscan “algo” más allá de este cuerpo entendido como organismo biológico.

La definición clásica de Yoga, se desprende del antiguo texto “Patanjali Yoga Sutra”. Muy fuertemente atada a la tradición, el Yoga pareciera mantener intactos sus principios, utilizando una fórmula que data aproximadamente del siglo II AC: “YOGA CITTA VRITTI NIRODAHA”(Libro I, Sutra 2)^v, que se traduce como: Yoga es el control de las modificaciones en la sustancia mental. En este texto, se describe al Yoga como un sistema compuesto por 8 componentes en los que el “sankalpa” (el aspirante) debe considerar: Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratihara, Dharana, Dhyana y Samadhi.

Yamas son recomendaciones de conductas deseables: Ahimsâ (ausencia de violencia); Satya (veracidad); Asteya (no robar); Brahmacharya (abstención del uso indiscriminado de los sentidos); Aparigraha (no avaricia). Niyamas son observancias sociales: Saucha (limpieza); Santosha (contento); Tapas (acciones purificadoras); Swadhyaya (estudio y conocimiento), Ishwara Pranidhana: (entrega de los frutos de una acción). Asana refiere a las posturas en que debe colocarse el cuerpo. En los textos más antiguos, solo se mencionan las posturas para meditar, pero en los textos tántricos medievales se incluyen descripciones de variados

asanas, más cercanos a la práctica actual de asana (Larsson 2008). Pranayama implica técnicas de control de la respiración; para acceder al control de Prana, que para el Yoga es la energía primordial o energía vital. Dharana, Dhyana y Samadhi se corresponden a técnicas de concentración (mantener la mente en un objeto), de meditación (mantener una ininterrumpida fluidez entre sujeto y objeto) y de contemplación (alcanzar un estado de no-dualidad entre sujeto y objeto)

Estos 8 pasos comprenden un proceso que reconoce pautas éticas y de comportamiento social, práctica de movimientos corporales, prácticas de control de la respiración y los sentidos para finalmente llegar a un estado meditativo o de trance. Este estado, llamado Samadhi, implica alcanzar un estado de no-dualidad entre sujeto y objeto.

Las influencias del Yoga, parten de los Vedas y la filosofía Samkhya, doctrinas filosóficas muy antiguas en India (se calcula unos 2000 años ac), aunque es innegable que a partir del siglo VI se evidencia una fuerte influencia del sistema filosófico Tantra. A partir de la influencia tántrica, comienzan a privilegiarse las prácticas fuertemente relacionadas a lo orgánico, por ejemplo los Kriyas, que son prácticas muy explícitas de limpieza orgánica (uno de ellos explica cómo realizarse enemas en el Río Ganges)^{vi}, y la práctica de asanas, que se enriqueció notablemente: de una mera referencia a posturas adecuadas para meditar (en los textos védicos) hasta afirmar que hay 84.000 asanas, o tantos asanas como seres humanos (Krishnamacharya, 1934)

Otro elemento importante para Yoga es el sonido, la palabra; la recitación de mantras: repetir una fórmula, muchas veces, sea cantando, murmurando o en silencio. De estos mantras, el primordial es el OM, que es una palabra con una connotación sagrada muy intensa “Todo este mundo es la sílaba Om. Su explicación es esta: el pasado, el presente, el futuro, todo eso no es sino Om.”^{vii}. La importancia de la recitación del om, también reside en la creencia de que a partir de la palabra, podría alcanzarse un estado de no-dualidad, donde se pierde la noción de sujeto y objeto ante un estado de suprema conciencia que todo lo contiene, llamado Brahman o Absoluto.

El Yoga abarca dimensiones espirituales, orgánicas, psicológicas y hasta sociales. Un cuerpo significado espiritualmente, un cuerpo que se mueve para lograr un estado de no-dualidad: no solo entre sus propias dimensiones sino entre su existencia y el universo entero.

En épocas de dominio de la razón, la ciencia ha logrado superar el par de opuestos alma-cuerpo. Hoy tal vez podríamos decir que esa dualidad fue suplantada por el binomio sujeto-objeto... Yoga presenta una nueva idea (aun cuando fue dicha hace miles de años, pero en Oriente): ni cuerpo-alma, ni cultura-naturaleza, ni sujeto-objeto: no-dualidad, unión.

Por ahí van los cuerpos, hechos de Yoga.

iNotas

Para Lacan, el orden simbólico implica, un soporte en lo real y una representación en el registro de lo imaginario.

ii Ver Lacan J. Seminario 22 Clase 1 del 10 de diciembre de 1974

iii RAE (vigésimosegunda edición) imbricar: Disponer una serie de cosas iguales de manera que queden superpuestas parcialmente, como las escamas de los peces. <http://www.rae.es/rae.html>

iv RAE (vigésimosegunda edición) “dar significado”: m. *Ling.* Contenido semántico de cualquier tipo de signo, condicionado por el sistema y por el contexto. <http://www.rae.es/rae.html>

v Los términos en sánscrito, aparecen escritos en AITS (alfabeto internacional para la transliteración del sánscrito)

vi textos representativos de esta influencia tántrica son el “Hatha Yoga Pradipika”, el “Geranda Samhita” y el “Shiva Samhita”

vii Mandukya Upanishad

Bibliografía

ELIAS N. (1987) *El proceso de la civilización, Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas* Madrid: Fondo de cultura económico

HORKHEIMER M., ADORNO T. (1998) *dialéctica de la Ilustración (1ª edición 1947)* Madrid: Trotta

KRISHNAMACHARYA T. (1934) *Yoga Makaranda* Madurai: Kannada Edition

LACAN J. (1986) *Los Seminarios de Lacan Seminario 1 Clase 7 La tópica de lo imaginario.* Buenos Aires: Paidós

LARSSON Karin *¿Qué es Yoga?* Buenos Aires: De los Cuatro Vientos, 2008

MAUSS Marcel (1979) *Sociología y Antropología* Madrid: TECNOS

PRASADA, R. (1910) *“Pátañjalis Yôga Sútra, With the Commentary of Vyása and*

the Gloss of Vachaspatimisra, Allahabad (traducción libre al español de Karin Larsson)

VEGH I. (1996) *El cuerpo del Psicoanálisis* en Cuadernos Sigmund Freud 18. El Cuerpo en Psicoanálisis.

Buenos Aires: Escuela Freudiana Buenos Aires.