

UNIVERSITAS  
HUMANISTICA

Universitas Humanística

ISSN: 0120-4807

revistascientificasjaveriana@gmail.com

Pontificia Universidad Javeriana

Colombia

Fajardo Pulido, John Alexander  
Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad  
Universitas Humanística, núm. 68, julio-diciembre, 2009, pp. 33-47  
Pontificia Universidad Javeriana  
Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79118995004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

# **Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad<sup>1</sup>**



**John Alexander Fajardo Pulido<sup>2</sup>**  
Universidad Nacional de Colombia<sup>3</sup>  
jafajardop@unal.edu.co

Recibido: 03 de octubre de 2009  
Aceptado: 20 de noviembre de 2009

---

<sup>1</sup> Este artículo es producto de las investigaciones realizadas dentro del equipo de trabajo de la Línea de Investigación en Religiosidades Orientales y Nueva Era (LIRON) en el año 2007. Esta línea hace parte del Grupo de Estudios Sociales de las Religiones (GESRE) vinculado al Centro de Estudios Sociales (CES) de la Universidad Nacional de Colombia.

<sup>2</sup> Antropólogo.

<sup>3</sup> Grupo de Estudios Sociales de la Religión.

## **Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad**

### **Resumen**

La práctica de yoga en Bogotá tiene una visión particular del cuerpo que promueve una forma de existencia co-implicante, holística y totalizante, insertada en la constante lógica de una experiencia espiritual materializada en el cuerpo individual. Esta visión está directamente relacionada con una recíproca concepción de la salud y la enfermedad, que establece sus límites más allá de la visión corporal anatomizada e institucionalizada por la medicina biomédica occidental. La espiritualidad oriental promueve «nuevas formas» de experimentar la salud y la enfermedad, que encuentran una resonancia comercial en las instituciones prestadoras de servicios de salud complementaria que cada vez toman mayor fuerza en el contexto local; pero adicionalmente, también, han encontrado eco en el imaginario urbano bogotano, apareciendo en escena cierto ideal corpo-psíquico-espiritual relacionado con algo más que el bienestar, una imagen promovida por la industria publicitaria y la lógica de mercado en los diferentes medios masivos de comunicación.

**Palabras clave:** yoga, espiritualidad, cuerpo, subjetividades urbanas.

## **Yoga, Body and Image: Spirituality and Wellbeing; From Therapy to Publicity**

### **Abstract**

The practice of yoga in Bogotá has a particular vision of the body that promotes a form of co-implicit, holistic and totalizing existence, inserted into the constant logic of a spiritual experience materialized in the individual body. This vision is directly related to a reciprocal concept of health and disease, which establishes its limits beyond the atomized and institutionalized corporal vision of Western biomedical medicine. Eastern spirituality promotes “new forms” of experiencing health and sickness, which find a commercial resonance with complementary health service providers that grow more influential within a local context; additionally, they have also found fertile ground in the urban imaginary of Bogotá, appearing on scene with a certain body-psychic-spiritual ideal related to something beyond just well-being; an image promoted by the publishing industry and market logic in the different mass communication media.

**Keywords:** yoga, spirituality, body, urban subjectivities.

## **Ioga, corpo e imagem. Espiritualidade e bem-estar, da terapia à publicidade**

### **Resumo**

Em Bogotá, a prática da ioga apresenta uma visão particular do corpo que promove uma forma de existência coimplicante, holística e totalizadora, inserida na lógica constante de uma experiência espiritual materializada no corpo individual. Esta perspectiva está diretamente relacionada à concepção recíproca da saúde e da doença que estabelece seus limites muito além da visão corporal anatomizada e institucionalizada pela medicina biomédica ocidental. A espiritualidade oriental promove «novas formas» de experimentar a saúde e a doença e, por sua vez, tem encontrado ressonância comercial nas instituições de saúde complementar, que têm mais força no contexto local dia a dia. Ao mesmo tempo, essas «novas formas» têm achado boa repercussão no imaginário urbano bogotano, trazendo à tona certo ideal corpo-psíquico-espiritual relacionado com algo que está além do bem-estar, com uma imagem promovida pela indústria publicitária e pela lógica de mercado presente na mídia.

**Palavras-chave:** Ioga, espiritualidade, corpo, subjetividades urbanas.

## El sentido del Cuerpo

Se tiene sentido respecto de algo porque se tiene conciencia de algo y se tiene conciencia porque se ha dirigido la atención —y la intención— a algo; las vivencias, debido a su interacción, la memoria y la interpretación, en términos de Berger y Luckmann (1997) son el fundamento desde el cual puede surgir el sentido, las experiencias son los núcleos de vivencias susceptibles de generar sentido. De esta forma encontramos la práctica de yoga como una vivencia plena de experiencias con un fuerte referente de sentido, abarcando aspectos físicos, emocionales, filosóficos y espirituales, todo esto partiendo de una práctica, de una técnica eminentemente corpórea. Aquí el cuerpo se muestra como una construcción, un cuerpo socialmente informado con sus gustos y disgustos, compulsiones y repulsiones, con todos sus sentidos estructurados por los determinismos sociales, incluso su sentido de dirección, tacto, equilibrio y practicidad; Bourdieu (1990) observa en esto, la construcción de sentido, una lucha, un desplazamiento de poder (controlar los bienes o valores que crean las vivencias) entre el agente y un campo con sus propias fuerzas (condiciones económicas, sociales, culturales e históricas). La relación y el intercambio de «bienes simbólicos» que producen tales campos en un entorno social y cultural, a través de actos, actitudes, intercambios generan una «lógica de sentido», una lógica de la «práctica».

Toda una gama de posibilidades se encuentran mezcladas y algunas se proyectan encubiertas bajo el perfil del yoga en Bogotá; desde lo profundamente trascendental, hasta el más vano aprovechamiento comercial que se ha creado con ellas. Para el análisis de los factores que se encuentran inmersos en este universo, se parte de cuatro ejes principales, cuatro tipologías: cuerpo espiritual, cuerpo contradiscursivo, cuerpo para sanar y cuerpo de mercado.

### *El cuerpo Espiritual*

Las manifestaciones de lo sagrado en nuestra época transitan también por la búsqueda y vivencia del misterio inefable. Se podría decir que «hay sed de contacto con el hontanar de donde brotan el sentido, la paz y el gozo, pero cada época presenta peculiaridades en esta búsqueda» (Mardones, 1994:113). Así las nuevas formas de la espiritualidad en la modernidad pugnan por encontrar su sitio entre las religiosidades tradicionales como una muestra de la sensibilidad y la búsqueda de nuestro tiempo. Al interior de este voluminoso espectro encontramos un creciente matiz de interés por las religiosidades orientales dentro de los habitantes citadinos de las pululantes urbes en Europa y América, a través de tales manifestaciones encuentran un consuelo para su espiritualidad fluctuante, en una continua búsqueda de ese algo que rasgue lo cotidiano, ese algo que irrumpa en lo humano como la fuente de una experiencia trascendente.

La relación con lo sagrado es una constante histórica, extendida por todos los pueblos a lo largo y ancho de la tierra y ampliamente verificada por la etnográfica antropológica, dicha relación constituye una respuesta a las vicisitudes adaptativas de porqué y cómo vivir típicamente humanas, en otras palabras, es un medio por el cual se busca satisfacer cuestionamientos profundos, necesidades emocionales y vacíos existenciales; todo esto para encontrar un punto referente que otorgue la tan anhelada estabilidad inmanente que termina expresándose de formas rituales y simbólicas, «todo aquello que cada uno entiende por sagrado, está relacionado con la autotranscendencia y con la autoafirmación, además, de estarlo con la armonía colectiva y universal» (Fericgla, 2003: 237). La referencia a la individualización se encuentra implícita en este texto y encontramos cierto acento en la experiencia emocional de lo sagrado, esto es interesante en relación al planteamiento de los nuevos movimientos religiosos, particularmente aquellos que promueven una práctica psicofísica concreta como relación con lo trascendental, dado el énfasis que se da a la experimentación, esto evidentemente conlleva profundas repercusiones psicológicas, culturales y sociales, dado que los ámbitos de la dimensión sacra están relacionados con cierta profundidad del ser humano; de tal forma seguimos a Fericgla (2003) cuando sostiene que finalmente (la comunicación con lo sacro) tiene que ver con el inconsciente humano y con las profundidades funcionales de nuestra mente. Pues es precisamente en este ámbito donde se expresan las técnicas psicofísicas como el yoga, el thai chi y la meditación, prácticas corporales que constituyen la base de ese intento de llevar una relación armónica consigo mismos y con el mundo que los rodea; es por medio de estas técnicas de entrenamiento trascendental que (como sus practicantes mismos expresan) se «fortalecen internamente», esto es explícito en cierto sentido de autoafirmación individual y sobretodo adaptación al mundo circunstancial, social y cultural del cual forman parte.

### *Acuarius y la práctica del Hatha Yoga*

A modo de ejemplo, veremos una práctica de yoga en el Instituto de Yoga Acuarius<sup>4</sup>, el trabajo sobre el cuerpo es un acto disciplinado, consciente, autónomo y voluntario, se constituye como inicio para el descubrimiento. Es el reconocimiento del cuerpo lo que posibilita llegar a ese sí mismo, secreto y misterioso. Lo que parecería ser una forma narcisista de la apariencia corporal, resulta ser algo más profundo relacionado con la idea de «construir» y «controlar». Este trabajo disciplinado se consagra al yoga y sus ocho estadios: *yama* (abstinencias), *niyama* (normas éticas), *āsanas* (posiciones del cuerpo), *pranāyama* (control de la respiración), *pratyahara* (control de las percepciones sensoriales orgánicas) *dhyana* (concentración), *dharana* (meditación) y *samadhi* (identificación)<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> Uno de los centros de yoga más antiguos en la ciudad, ubicado en el sector de chapinero.

<sup>5</sup> Para profundizar en el conocimiento tradicional del yoga ver Eliade (1991).

El Hatha yoga rehabilita la concepción arcaica del cuerpo humano que puede ser divinizado. El cuerpo ya no es «el manantial de los dolores» sino el instrumento más seguro y acabado para «conquistar la mente» puesto que se quiere obtener la liberación, a partir de esta vida misma, el cuerpo debe ser conservado el mayor tiempo posible y en perfecto estado, precisamente para facilitar la meditación. La función de las innumerables «purificaciones» internas y externas, de las limpiezas complicadas pero eficaces, de las múltiples posturas corporales, de los ejercicios respiratorios, etc, consiste ante todo en asegurar la salud, el bienestar y la fuerza. Pero no se debe confundir el Hatha Yoga con una simple técnica gimnástica y profana, puesto que si bien sus fundamentos son fisiológicos, sus verdaderos resultados se obtienen exclusivamente mediante una «fisiología mística». «Aún las nociones elementales de salud, fuerza, bienestar, deben ser comprendidas con sus valencias sagradas. La fuerza propuesta por el Hatha Yoga, no es la de un atleta, sino la de un mago, la de un *hombre dios*» (Eliade, 1961:170).

De tal forma, en la práctica del yoga y la meditación se busca un auténtico entrenamiento para obtener una visión de sí mismo que genere un mayor nivel de control sobre las emociones y acciones. Aumentar la imagería mental afirma Fericgla es la finalidad de toda práctica religiosa «se trata de inducir más y mejor control sobre la imagería mental, lo que significa sobre parte del material psíquico que ordinariamente está en el inconsciente y que forma parte de un orden natural humano» (Fericgla, 2003:596). Para entender mejor este punto, se presenta una descripción de una práctica de yoga en Acuarios:

*Martes en la tarde, 5:00 p.m. El día es soleado y el ambiente en la ciudad es algo denso, agitado, precisamente debido a la hora, pues es el tiempo de salida para muchos trabajadores y estudiantes, «la hora pico»; pero algunos de estos ciudadanos no van a sus casas, algunos tienen algo de tiempo para dedicarlo a actividades lúdicas o deportivas y de paso evitar la congestión vehicular; precisamente por esto existe un horario en el Instituto de Yoga Acuarios para estos clientes potenciales.*

*Desde las 4:30p.m. los alumnos empiezan a llegar, la secretaria los recibe, es la encargada de actualizar a los asistentes de las actividades que organiza la Institución, (cursos, caminatas, meditaciones...) y además de la noble labor de cobrar. Después de pasar por aquella estación, se pasa al vestier, uno para hombres y otro para mujeres, allí dejan sus ropas cotidianas y las cambian por un traje mas adecuado, una sudadera o ropa deportiva es lo más común, el color predominante es el blanco.*

*El salón de práctica está ubicado en el tercer piso, los asistentes llevan dos toallas, una para dejar en el piso y demarcar su espacio ritual, además de protegerlos de las posibles bacterias y el polvo que se encuentren en la alfombra; el lugar, es un salón amplio con una capacidad para unas*

13 personas perfectamente cómodas, todos se ubican mirando hacia el norte, donde se encuentra el altar, sentados en el piso esperan el arribo del instructor, mientras comparten sus conocimientos en cocina vegetariana, deporte, salud, hablan de la maravilla del yoga, del canal Infinito y otros temas relacionados; 5:00p.m. llega Raúl, un joven de 26 años, vestido con una camiseta blanca tipo polo y un pantalón blanco, en sus manos trae una grabadora, una toalla, y algunos inciensos, saluda calurosamente a sus alumnos, tres señoras mayores, dos mujeres jóvenes y dos hombres también de edad, toma su lugar junto al altar, frente a su público, demarca su espacio ritual, se pone de pie sobre su toalla y dice, «con la mano izquierda al plexo solar y la mano derecha arriba Iniciamos con el saludo de Pax», todos hacen el saludo al unísono y empieza la clase, es una serie de ejercicios que en la GFU llaman Gimnasia Psicofísica, buscan trabajar fuerza, coordinación, armonía, y especialmente concentración, constantemente el instructor, recuerda «llevar la atención al ritmo respiratorio», «coordinar los movimientos con la respiración», el ejercicio cardiovascular es suave, pero la elasticidad es un punto clave en las clases, estiramientos y sostener por algunos segundos el estiramiento es un elemento continuo durante la clase, el instructor explica cada movimiento, mientras lo realiza y los alumnos lo siguen atentamente. El ambiente de la clase es tranquilo, la música nueva era suena de fondo, el instructor o los alumnos de vez en cuando, rompen la linealidad de la clase con algún comentario gracioso, pero la concentración de los alumnos es latente, el instructor, utiliza palabras para alentar a los alumnos, «con alegría», «lo que buscamos es más armonía, más conciencia», «centro», estas frases buscan conectar el ejercicio físico con ciertas actitudes mentales cotidianas, como la ansiedad, la tensión o la impaciencia, enfrentándolas con la relajación, para encontrar una forma diferente de enfrentarse a tales situaciones, «ante la tensión, respiración y relajación» dice Raúl. Después de 45 minutos de gimnasia, se pasa a la ducha, es una opción incorporada a la práctica de yoga exclusiva de Acuario, «para estimular el sistema nervioso central, el sistema linfático y el circulatorio» según comenta Raúl, esta opción es tomada por algunos participantes, y para esto utilizan la segunda toalla que han traído, los que se abstienen de hacerlo simplemente se quedan en el salón conversando o realizando algunos ejercicios de estiramiento. 5 min después se reanuda la clase con una relajación, los alumnos se acuestan sobre su toalla con la cabeza hacia el norte, el aroma a incienso inunda la habitación y unas suaves notas musicales emergen de la grabadora.

Se apagan las luces y Raúl dirige «llevamos la atención a los pies, pie derecho suelto, relajado, pie izquierdo, tranquilo suelto.....atención a los tobillos, tobillos relajados» etc. Esta práctica dura unos 15 minutos, luego se realiza la sesión de Hatha Yoga, consiste en una serie de âsanas<sup>6</sup>, más o menos nueve. Se realiza la postura, luego, se sostiene por un minuto aproximadamente mientras el instructor comenta los beneficios de esta,

<sup>6</sup> «Postura» en sánscrito, antigua lengua ritual de la India.



*se deshace suavemente y se realiza otra de igual manera, siguiendo las instrucciones físicas y verbales del instructor. Las palabras son cortas, el silencio impera en el ambiente dando ese halo de misticismo que aumenta con el aroma a incienso y las suaves luces. Termina la práctica de âsanas con una breve meditación. Al final, Raúl hace algunos comentarios, se inicia una charla donde se comparten experiencias relacionadas con la práctica, con la salud, con la espiritualidad. Se termina la clase con el saludo de Pax y los alumnos salen, algunos se quedan hablando con Raúl, le hacen preguntas tal vez más personales, acerca del yoga, el vegetarianismo; pero también, acerca de sus propios dilemas y desilusiones.*

La ritualidad del momento es evidente, es un espacio-tiempo «sagrado», que permite reintegrarse en sí-mismo para encontrar la «verdad». Aunque queda claro que aquí lo importante es la experiencia y no simplemente la del momento; el entrenamiento requiere de mucho tiempo y constancia, esto es usualmente mencionado como justificación del porqué los «maestros» poseen más nivel que aquellos que sólo llevan unos cuantos años o tal vez meses de práctica.

El efecto se presenta al bloquear la estimulación exógena, prioritaria en el mundo que conocemos como vigilia - la «realidad cotidiana»- y dando mayor prioridad a una inversión de la orientación cognitiva, aumentando la viveza de la experiencia interna, dando mayor atención al mundo endógeno estimulándolo positivamente. Los estudios en materia de meditación no son muy numerosos, pero es conocido que actúan en los niveles químicos, fisiológicos y de conducta, Walsh al respecto afirma:

los mecanismos que más frecuentemente se sugieren relacionados con la meditación y productores de los efectos de esta son psicológicos, por ejemplo la relajación, la des-sensibilización ante estímulos que previamente generaban estrés, la agudización de la percepción, los factores cognoscitivos y las habilidades del control de la conducta. En el nivel fisiológico, se habla de mecanismos tales como la reducción de la excitación, la lateralización cerebral, esto es un cambio en la actividad correspondiente a los dos hemisferios cerebrales, la resonancia y la coherencia de las ondas cerebrales, un cambio en el equilibrio entre los componentes activadores y aquietadores del sistema nervioso autónomo y alteraciones en la circulación cerebral (Walsh, 1993: 227).

La relación de un «creer corporal» expresada en la búsqueda de trascendencia por parte de los asistentes a Acuario es la constante lógica de una experiencia espiritual materializada en el cuerpo individual. La referencia a la individualización de un «cuerpo construido» se encuentra explícita en este contexto y encontramos en su dinámica cierto acento en la experiencia emocional, de lo «sagrado».



Esto resulta interesante, en relación con otros campos como aquellos relacionados con salud - terapia alternativa y la estética por ejemplo. Pero esto es mucho más importante cuando, además, observamos en aquellos movimientos (que específicamente promueven una práctica psicofísica como medio para relacionarse con lo «trascendental», que evidentemente conllevan consecuencias psicológicas, culturales y sociales) la transformación del cuerpo como un experimento de bienestar físico; en donde aspectos como , la armonía social e individual y el desarrollo de las capacidades creativas, están imbuidos en una búsqueda «estético – ética», que por razón de la práctica de dichas técnicas como un entrenamiento «trascendental» conllevan a esa necesidad de la «eficacia», la lógica de la práctica; en este caso para comprender y fundamentalmente para adaptarse al mundo social y cultural del cual forman parte -la vida en el caos de la competencia globalizada contemporánea-.

### Cuerpo Contradiscursivo

Algunos instructores de yoga personifican en sí mismos un cuerpo creado para ser contra-discursivo, en el sentido de presentar resistencia ante la hegemonía cultural, la hegemonía de consumo occidental que ha sido impulsada por la economía de mercado neoliberal de forma global; cuerpo-imagen, cuerpo- máquina, dos de las formas como nos es posible existir hoy en día. Consumimos para forjar al primero, con lo que el segundo recibe por aquella parte de su capacidad de producir que le es retribuida (Garay y Viveros, 1999), de esta forma se constituye lo que se denominaría, el cuerpo hecho consumidor. Encontramos que en el discurso llevado a escena por diferentes instructores de yoga en sus clases existe este espacio dedicado al *Gnani yoga*<sup>7</sup>, «el compartir», «el estudio», es un espacio que busca cierta autoreflexión en temas que giran en torno al bienestar, la espiritualidad, el materialismo, la salud, la alimentación, el consumo, entre otros. Pero más allá del discurso se encuentra el cuerpo como campo de experimentación, como campo de exploración de los límites, el cuerpo como el testimonio vivo del creer.

Por ejemplo, Diego, miembro activo de los devotos del Señor Krishna, instructor de yoga en algunas cajas de compensación, gimnasios y empresas privadas, en sus comentarios en clase o después de ellas, frente a la lógica de consumo, es bastante crítico, no sólo promueve el vegetarianismo utilizando argumentos como la salud, la pureza espiritual o el bienestar, sino también, utiliza argumentos tales como la mortalidad por hambre a nivel mundial «diez hectáreas sembradas con legumbres alimentan a 61 personas al día, mientras que las mismas diez hectáreas con ganado alimentan sólo a dos», también se refiere a temas de ecología como el gasto de agua para alimentar al ganado. Su cuerpo

<sup>7</sup>Yoga del conocimiento.

delgado, ascético, fuerte y flexible expresa su experiencia, confirma su discurso, da un impulso al factor de credibilidad que maneja como líder, como ejemplo vivo de una experiencia diferente. Igualmente, promueve el consumo de alimentos orgánicos (alimentos en cuyos cultivos no han sido incluidos el uso de pesticidas, agroquímicos, ni tampoco el uso de semillas transgénicas) invitando a mercados orgánicos en la ciudad y apoya su discurso con la distribución de videos como *Super size me* o «somos lo que comemos», documentales polémicos en torno a la problemática de la alimentación y la salud; otros títulos son «No Logo» o «La Corporación», documentales con una fuerte crítica a la hegemonía del consumo. Productos de la contraparte al modelo de desarrollo económico capitalista occidental, creados desde el mismo occidente, como movimientos de resistencia a un modelo que califican como inequitativo, injusto e insostenible.

Se podría decir que la acción más decididamente contra-discursiva realizada por los devotos de krishna es «La Revolución de la Cuchara», una propuesta basada en el vegetarianismo que promueve una insurrección en la alimentación como herramienta para un «consumo consiente» que suscite la «disminución del hambre en los países pobres y el cuidado del medio ambiente». Como herramientas de propaganda utilizan una página web, botones, calcomanías y una revista del mismo nombre, esta última ya cuenta con dos ediciones distribuidas en las grandes ciudades de Colombia en sus restaurantes vegetarianos, en conferencias, charlas, talleres, salidas eco-turísticas y, por supuesto, por sus profesores de yoga.

Otro ejemplo de este cuerpo contra-discursivo, lo encontramos en Miguel instructor de yoga que labora para universidades y cajas de compensación familiar en Bogotá:

*El año en que tuve que ingerir mas medicamentos fue en el 2001, y aun estoy en cierto proceso de purificación de mi cuerpo, por haber consumido tantos químicos, y en ese año tuve que tomar dos aspirinas y un desenfriol, (ante tal comentario los alumnos de la clase rien y en sus rostros se expresa su sorpresa) vean y es verdad, todavía me estoy desintoxicando eso toma su tiempo; pero actualmente vivo la vida chévere, y ahora ya llevo dos años en que no tomo ni una sola pastillita, ni vitaminas ni nada de eso, nada y es que mi cuerpo ya no lo necesita, en cambio si necesita de mucha frutas, de muchas verduras.*

Un comentario tal, expresado corporalmente por un sujeto que pasa de la mediana edad resulta en verdad anecdótico, ya que es bastante común tomar medicamentos para diferentes situaciones completamente cotidianas, un resfriado, dolor de cabeza, cólicos, indigestión. Para cada situación de estas lo común, en una ciudad cosmopolita como Bogotá, es tomar un medicamento farmacéutico, y esto es promovido desde las mismas compañías en los diferentes anuncios televisivos, «para

la tos tome...», «para el resfriado tome... y adiós a la gripa», «para el dolor de cabeza...», de tal forma, lo socialmente aceptado es el «cuerpo medicado»; frente a esto la postura de Miguel resulta completamente contra-discursiva, pues promueve desde su propia experiencia, desde su propia corporeidad, un cuerpo sin químicos, construido mediante las prácticas yóguicas, alimenticias, meditativas, deportivas y místicas, para ser liberado, un cuerpo crítico al consumo, y al condicionamiento provocado por la industria farmacéutica contemporánea; un cuerpo sano y vital naturalmente, como producto de una decisión existencial. Esto da paso a un punto de gran interés en la contemporaneidad, la noción de salud y su relación con el cuerpo y la enfermedad.

### **Cuerpos para Sanar**

Encontramos en la actualidad cada vez más cuerpos dirigiéndose en busca de sanación y bienestar, a métodos exóticos, alternativos -nuevos en el contexto colombiano- que se alejan de la medicina alopática occidental, e incluso de las medicinas tradicionales colombianas<sup>8</sup>, en la escena de elementos curativos aparecen ahora medicinas naturales como el ayurveda, la cromoterapia, fitoterapia, gemoterapia, hidroterapia, iridología, aromaterapia, yoga, homeopatía, flores de Bach, acupuntura, medicina tradicional china, qigong, quiropraxia, reflexología, entre otras, ahora llamadas MAC (medicinas alternativas o complementarias).

Uno de los agentes más involucrados en el desarrollo del mercado de las medicinas alternativas o complementarias en Bogotá han sido los centros de yoga, pues sus instructores promueven un estilo de vida natural que incluye por su puesto, la curación. Un cuidado del cuerpo que conlleva la pureza, la limpieza de agentes químicos que son considerados además como tóxicos. Es común por tal razón encontrar que en varios de los centros de yoga en la ciudad co-existen diferentes terapeutas, que generalmente hacen parte de la institución y prestan también un servicio mediante su labor. En estos centros tienen sus consultorios y atienden a sus pacientes, o en contadas ocasiones sucede también lo contrario, que un consultorio de MAC tenga a su disposición clases de yoga como parte de su arsenal terapéutico. Como sucede en el programa «Vida Activa» de la Fundación Santafé, una clínica privada en el norte de la ciudad que implementó, programas de medicina complementaria en su portafolio de servicios. El yoga, liberado de misticismo, puesto de lleno al servicio terapéutico.

<sup>8</sup> Hacemos aquí la diferencia entre medicinas alternativas y complementarias MAC y medicinas tradicionales. Se consideran terapéuticas MAC, la acupuntura, homeopatía, la terapia neural, el uso de las esencias florales, el yoga, reiki etc. y se diferencian principalmente según Pinzón y Garay porque estas utilizan diferentes estrategias terapéuticas a las llamadas en el contexto colombiano *tradicionales*, las de los curanderos y chamanes locales y regionales, en los cuales se reconoce el uso de plantas, bebedizos, tabaco, rezos etc. (Pinzón y Garay, 1999:59).

Es importante tener en cuenta que los MAC son muy variados, sus características se agrupan en torno a la capacidad de auto curación del organismo humano y en torno a la capacidad de emplear fuentes extraídas de la naturaleza; lo que permanece constante y forma parte central de estos sistemas alternativos es la consideración de los seres humanos como seres individualizados y porque se relacionan de forma más amplia con el «estilo de vida» del individuo en particular (Micozzi, 2000). Estas son las características que crean resonancia con el cuerpo yoga, el cuerpo purificado de la forma más natural posible, no sólo como una práctica ocasional, sino más, como una concepción de vida, una concepción de cuerpo.

Pinzón y Garay (1999) relacionan el consumo de estas prácticas terapéuticas alternativas principalmente a los estratos más acomodados económicamente de la ciudad, aunque existen también en una escala menor cierto consumo en estratos menos favorecidos:

se encuentran incorporados dentro de prácticas corporales de un orden mas individual que colectivo [...] la vinculación individual producida ya sea a través de los medios masivos de comunicación o de algún familiar o conocido. Es una introducción que puede ser tan ocasional en sus vidas como el uso de zapatos puntiagudos durante una temporada o tan intensa como para llevar a una persona a organizar su vida alrededor de los significados provenientes de la filosofía del yin y el yang, el tarot, las dietas, el yoga, la cristiandad, la música, las esencias y otros saberes esotéricos. En estos últimos casos, tanto el espacio de habitación como el cuerpo mismo son objeto de prácticas cotidianas donde se construyen y reelaboran esos significados durante años (Garay y Pinzón, 1999:182).

En Colombia, estudios de la OMS en el 2002 revelan que el 40% de la población colombiana recurre a la MAC<sup>9</sup>, aunque este informe no discrimina directamente a las medicinas tradicionales de las MAC. Esta cifra, sólo nos da una leve idea de un fenómeno social que evidentemente está tomando cada vez más fuerza, y que precisa de un estudio exhaustivo en las ciencias sociales. Cuerpos que buscan solución a sus dilemas de salud fuera del sistema médico alopático, «medicina sin químicos» es el lema de la Clínica Naturizza, IPS privada, propiedad del grupo Affinity Network S.A. aprovecha bastante bien este *boom* en torno a las MAC como una extraordinaria oportunidad de inversión y cuenta con varias sedes de atención en más de 20 ciudades en Colombia.

<sup>9</sup> Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005, 12 de diciembre de 2002; se trata de la primera publicación en torno a la estrategia global sobre medicina tradicional de la OMS donde se dictan las bases sobre que son, cuales son, la reglamentación y el uso de las medicinas tradicional, complementaria y alternativa. Pág. 11.

## El cuerpo para vender

Ahora que esta maravilla de cuerpo, esta exótica y prometedora forma de vida, no puede ser pasada por alto en cuanto a manejo de la imagen se refiere, las agencias publicitarias no dudan en crear imágenes de consumo relacionadas con el yoga. De aquel cuerpo tan sacro, de aquellas técnicas trascendentales, aquel cuerpo contra-discursivo, no accesible para la mayoría de los pasivos espectadores, para los transeúntes, la masa informe de potenciales compradores, para los cuerpos influenciados, cuerpos-imagen, cuerpos que desean, cuerpos que consumen, sin distinción de raza, sexo o procedencia; para todos ellos, está la imagen-cuerpo-yoga; la que se vende con claridad; desde los Especial K de Kellogs que incluyen dentro de su caja un CD con una clase de yoga, hasta una bebida láctea de Parmalat que asegura «ayudar a mejorar la regularidad intestinal», todos ellos utilizan imágenes donde una mujer realiza una postura de yoga. ¿Porqué este cuerpo yoga es utilizado en estos contextos? La relación con la salud del cuerpo yoga, podemos pensar, es consecuente, y el alimentarse bien es algo que promueven los instructores de yoga en todos los niveles, yoga come bien, yoga vive bien es una imagen que funciona para vender.

La imagen-yoga se vende también con cierta confusión, y es utilizada en contextos que verdaderamente carecen de una relación directa o indirecta con la práctica, como en el caso de *Punto Blanco*, industria de la moda que las utiliza carteles con modelos en posturas de yoga para vender su ropa interior, o la conocida marca de ropa deportiva *addidas* que crea un concurso fotográfico exclusivamente para mujeres donde enuncia «envía una foto con tu mejor pose de yoga acompañada de un comentario en el que expliques que es el yoga para ti» promocionando su línea femenina de accesorios *play yoga* que incluye, zapatos, blusas y pantalones; allí la imagen-yoga parece comulgar y ser consumida como «vístete cómodo - vive bien».

Pero las posibilidades no se detienen allí, First Matres Co. Almacén de colchones importados ubicado en el norte de la ciudad, no duda en utilizar la imagen de un hombre en perfecta postura de Loto, los ojos cerrados, vestido de traje y sin zapatos, como imagen central en su fachada, vive tranquilo...duerme yoga, duerme bien, es otra imagen posible.

Más cerca al límite de lo admisible encontramos una imagen que dice «versatilidad», su objetivo vender los apartamentos del edificio Amaranto en el norte de la ciudad, el cuerpo de una mujer en postura de medio loto con los brazos elevados es la principal figura de atracción en su publicidad.

Pero rompiendo el límite encontramos en la publicidad de Dolex Gripe, donde aparece un conocido reportero colombiano en la postura de sastre, con las piernas cruzadas literalmente levitando después de tomar su

medicamento; increíblemente, la industria farmacéutica, aquella que el cuerpo contra-discursivo repele, aprovecha también la imagen-yoga para vender pastillas para la gripe. El cuerpo contra-discursivo sugerirá alternativas más naturales, propóleos, miel, naranja, moxibustión, terapias florales o algo por el estilo. Pero esto no es inconveniente para quienes manipulan la imagen a través de la publicidad, para ellos simplemente la Imagen-yoga funciona. Incluso a niveles más públicos los asesores de imagen también han encontrado que proyectar un perfil «yoga» algo «espiritual» puede mejorar notablemente no solo la calidad de vida del individuo; también puede potenciar ciertos aspectos positivos en la percepción que los consumidores tengan de una figura pública:

Gobernantes como Álvaro Uribe y sus ministros de Defensa y Justicia, ex presidentes como Ernesto Samper, y ex ministros como Juan Manuel Santos y Ramiro Valencia Cossio, tienen algo en común con los exitosos de la farándula: la necesidad de la Meditación [...] No hay duda: el yoga se ha disparado en Colombia. Pero además de los centenares de personas comunes y corrientes que llegan todos los días a centros de esta práctica, presidentes, ministros, congresistas, dirigentes políticos de toda clase, empresarios, intelectuales y famosos de la televisión andan en la onda de conectar cuerpo y mente, que es en sí lo que busca el yoga: encontrarse uno mismo (Canchon, 2003:15-16).

### **A manera de conclusión, cuerpo yoga y lógica de Mercado**

De esta forma, en un mundo moderno, en el que el hombre es controlado por la premisa de «no perder tiempo» prácticas como el yoga y la meditación aparecen como mecanismos «liberadores». Si, como afirmara Bourdieu, lo que se aprende con el cuerpo «no es algo que se sabe sino algo que se es» y al mismo tiempo está determinado por trayectorias comunes estipuladas a culturas y clases sociales, la participación sostenida en estos rituales «espirituales» que ponen sistemáticamente al cuerpo en posiciones, acciones y lugares no habituales para la cultura y la clase social de los individuos participantes, creando para ellos nuevos hábitos corporales con la tendencia a la repetición, de tal forma esta adquisición implica una modificación profunda en la sensación de «aquello que se es» (Bourdieu, 1990:126). Para aquellos que son atrapados por la promesa de una vida mejor, de una experiencia corpórea mejor, esta modificación surte su efecto, aquellas dos o cuatro horas de práctica semanales dejan de ser una experiencia corporal anodina, para convertirse en un estilo de vida, a través de un cuerpo en permanente construcción en diferentes planos, material, emocional, mental y espiritual; transformando su visión del mundo, sus hábitos relacionales y sus hábitos de consumo.



No solamente los conceptos enraizados en los cuerpos y las creencias que los articulan los que se ven afectados por las situaciones sociales que los individuos atraviesan en sus trayectorias vitales, sino también las experiencias y memorias inscritas en el cuerpo, relativamente independientes de cualquier conceptualización.

Un aspecto central dentro de estos movimientos yóguicos es la importancia de lo pragmático; el indudable valor concedido al método experimental en la ciencia y al reconocimiento del subjetivismo como forma de acercarse a lo real, matizan una lógica pragmática, haciéndose efectiva en el lema «no se trata de creer sino de experimentar». Asimismo esa dinámica se expresa por un lado en el aspecto corporal y al mismo tiempo una reflexividad instaurada desde la emoción. Con el desarrollo de estas prácticas, al parecer las personas suelen encontrar una sensación de bienestar que se articulan con los referentes e imaginarios que ofrecen seguridad y sentido a su existencia en medio de la «tendencia a la globalización y la tras nacionalización que propone el nomadismo narcisista, que no sólo ha implementado la sensación de vivir en el vacío, sino que también nos ha colocado en un mundo efímero en el sentido» (Pinzón, 1999:234).

Estas formas del cuerpo que surgen como una respuesta al vacío existencial, resultan después de todo, adoptadas por los mismos circuitos que amenazan, al referirse a las terapias alternativas Pinzón comenta «el elemento común es que se trata de saberes y practicas tradicionales pero en otras partes, pero en otros territorios, que son desarraigados y procesados por formatos que los hacen fluir como bienes por los circuitos del mercado transnacional» (Garay y Pinzón, 1999:60). Despojados de su sentido tradicional, de su sentido sagrado, los cuerpos consumen estas técnicas entrando sin quererlo, en la lógica del mercado transnacional.

Esta es la imagen del sujeto, eficiente, armonioso y espiritual creada por los medios masivos de comunicación y la forma de vida de las estrellas que «tienen un *Gurú*», que se toman un tiempo de retiro a la india, que diseñan su casa con *Feng Shui*, o los empresarios y políticos como el presidente Uribe y sus ministros emergiendo en revistas donde atestiguan como el *yoga* impacta en su cuerpo y en su vida.

El increíble torrente de imágenes proporcionada por los medios promueven de forma activa este estilo de «vida eficiente y saludable» alimentando una imagen de mercado donde se combina la estética y la salud. *Fitness and Health* el nuevo lema de mercado que parece generar una sensación de confianza en los consumidores, utilizado para vendernos yogurt, colchones, aceites, cereales, casas, ropa interior e inclusive políticos de ética dudosa. Finalmente, encontramos como este cuerpo antes exótico, extraño, oriental y pecaminoso, ahora es cada vez más nuestro, más normal, más deseado, más cotidiano, cada vez más cercano, inclusive más íntimo.



## Bibliografía

- Berger, P. L y Th. Luckmann. 1997. *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido. La orientación del hombre moderno*. Barcelona, Paidós.
- Bourdieu, P. 1990. *El Sentido Práctico*. Madrid, Ed. Taurus.
- Canchon. F. 2003. «Catalina Aristizábal y los famosos y poderosos que se refugian en el Yoga». *Cromos* 4436:15-16 (Febrero 14).
- Eliade, M. 1961. *Técnicas del yoga*. Buenos Aires, Fabril Editora.
- Eliade, M. 1991. *Yoga, Inmortalidad y libertad*. México, FCE.
- Fericgla, J. M. 2003. «Bases para Entender una Perspectiva de la Religión», en Buxó M. J. y Rodríguez Becerra S. (comp), *La Religiosidad Popular*. Tomo I, Barcelona, Editorial Antrophos.
- Garay, G. y M. Viveros. (Comp). 1999. «El cuerpo y sus significados», en Garay, G. y Viveros M. *Cuerpo Diferencias y Desigualdades*. Bogotá, Universidad Nacional de Colombia.
- Garay G. y C. Pinzón. 1999. «Salud y subjetividad urbana», en Garay G. y Viveros M. (Comp), *Cuerpo Diferencias y Desigualdades*. Bogotá, Universidad Nacional de Colombia.
- Mardones, J. M. 1994. *Para comprender las nuevas formas de la religión*. Navarra, Ed. Verbo Divino.
- Micozzi M. S. 2000. *Fundamentos de la medicina alternativa y complementaria*. Barcelona, Ed. Padotribo.
- Pinzón, C. 1999. «El cuerpo Imagen», *Maguare* No 14.
- Walsh, R. N. 1993. «Evolución y estado de los estudios sobre la meditación», en Walsh R. y Vaughan F. (Comp), *Más allá del Ego*. Barcelona, Ed. Kairos.