

El bienestar como horizonte vital. Reflexiones en torno a los motivos para hacer yoga (Buenos Aires -Argentina)

María Mercedes Saizar ¹

RESUMEN

En el contexto de la realización de una etnografía del yoga en grandes centros urbanos, hemos registrado durante los últimos años la creciente aparición de la categoría de bienestar -su búsqueda y mantenimiento- como una de las principales razones de la práctica de esta disciplina de raigambre oriental en Buenos Aires. En este sentido, el bienestar aparece asociado a las nociones de salud, espiritualidad y conexión con lo sagrado, cuerpo, cuidado y estilos de vida. A pesar de su persistencia argumentativa, los significados otorgados y las experiencias asociadas presentan diferencias y matices que deben ser considerados. Proponemos analizar la categoría de bienestar en cuanto a categoría polisémica, que reflejaría aristas de un fenómeno de aparición de paradigmas individualistas, que proponen o promulgan el imperativo de la salud y el bienestar en cuanto a responsabilidad individual.

Palabras clave: Yoga- Bienestar- Espiritualidad y salud.

Well-being as a life horizon. Reflections on the reasons for practicing yoga (Buenos Aires, Argentina)

ABSTRACT

In the context of conducting an ethnography of yoga in large urban centers, we have observed in recent years the growing emergence of the well-being category - its pursuit and maintenance - as one of the main reasons for the practice of this Eastern-rooted discipline in Buenos Aires, Argentina. In this regard, well-being is associated with notions of health, spirituality, connection to the sacred, body, self-care, and lifestyles. Despite its persistent argumentation, the meanings attributed to well-being and the associated experiences exhibit differences and nuances that must be considered. We propose to analyze the well-being category in terms of a polysemic category, which would reflect facets of a broader phenomenon of the emergence of individualistic paradigms that propose or advocate the imperative of health and well-being in terms of individual responsibility.

Keywords: Yoga- Well-being - Spirituality and Health

¹ Investigadora Independiente del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Centro Argentino de Etnología Americana-Argentina, Profesora Titular en el Departamento de Folklore- Universidad Nacional de las Artes, email: mercedessaizar@conicet.gov.ar

Introducción

La categoría de bienestar ha cobrado relevancia en el campo de las ciencias sociales en las últimas décadas, especialmente en las áreas de antropología y sociología de la salud, así como en el entrecruzamiento de ambos campos con los estudios de la religión y lo sagrado.

Si bien el concepto de bienestar estaba presente en el campo de la medicina desde 1948, cuando la Organización Mundial de la Salud propuso entender la salud de la población como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948), fue durante los últimos años que la idea de bienestar ha devenido una categoría de interés para las ciencias sociales. En este sentido, los estudios que abordan los aspectos de la atención de la salud relacionados a la religión, la salud y la espiritualidad (Giumbelli y Toniol, 2017; Heelas, 2008; Krmptic, 2016; Martins, 1999; Papalini, 2018; Papalini y Echavarría, 2016; Toniol, 2015; Turrini, 2015; Viotti, 2018, entre otros) han dado cuenta de que la categoría de bienestar se presenta como un término de utilidad que permite abordar las experiencias de los actores sociales en torno a la construcción de sus subjetividades y la agencia personal del cuidado de sí, pero también muestran la utilidad del término para comprender los motivos de elección de las prácticas terapéuticas y la relación entre éstas y la esfera de lo sagrado.

El objetivo central de este trabajo es abordar las razones para hacer yoga en Buenos Aires (Argentina) y su relación con las búsquedas de bienestar, retomando la perspectiva de los practicantes/adherentes hoy. Elegimos esta disciplina en virtud de su presencia en el país desde principios del siglo XX, su posterior masividad y popularización en nuestro país. Inscibimos el análisis en un debate sobre el surgimiento de paradigmas individualistas que —entre otras cuestiones— promulgarían el imperativo de la salud y el bienestar en términos de responsabilidad individual.

Metodología

Los materiales originales que dan sustento a este artículo forman parte de una etnografía del yoga realizada en diferentes períodos entre el año 2002 y el presente en la ciudad de Buenos Aires y sus alrededores², en la que se abordaron

2 El presente artículo se inscribe en una línea de investigación más amplia que aborda los

tanto los aspectos que hacen a las características de los diversos espacios en sí -origen, propuesta y uso del espacio físico-, como a la descripción y análisis de los especialistas y usuarios -analizando trayectorias, motivaciones y reflexiones en torno a la elección de la disciplina-. En esta oportunidad, nos centramos en el análisis de los motivos para practicar yoga, así como para continuar/abandonar la práctica.

A continuación, presentaremos las principales categorías de análisis, para luego describir brevemente el yoga y su desarrollo en las sociedades occidentales y en la Argentina en particular, para luego abocarnos al análisis de las reflexiones de los practicantes y sus motivaciones para elegir esta práctica.

De la salud como hecho biológico al bienestar como proceso individual

Desde mediados del siglo XX, progresivamente, la salud pasó de ser un hecho biológico, asociado a una instancia temporal definida —inicio y cese de la enfermedad—, a describirse en términos holísticos y remarcando su condición de proceso. En tanto la salud empezó a definirse como un estado permanente más que como una condición puntual, la denominación de “paciente” como aquel sujeto que de manera pasiva se presentaba frente al profesional médico para recibir un diagnóstico -y por ende una atribución etiológica de su dolencia- y una prescripción terapéutica -mayoritariamente asociada al uso de medicamentos alopáticos- dejaría de reflejar la percepción de los individuos frente a estas situaciones; impactando también en los discursos y los debates en torno a la salud y a las expectativas de bienestar. El giro de la atención hacia un ideal de salud, en el que el sujeto se transformaría en el responsable de la agencia de su propio cuidado, se pondría en evidencia en la búsqueda de bienestar individual, experimentados en un proceso de (auto)conocimiento e incorporación de prácticas de cuidado tanto corporales como psicológicos, emocionales y espirituales. En el proceso personal, buscar y mantener estados saludables, mostró una concepción del bienestar asociada más al ámbito de las obligaciones individuales y a la moral (Rose, 2012) que al devenir de la materialidad biológica. Como señalan Papalini y Echavarría (2016), *estar bien* es tanto un atributo del cuerpo como de

fenómenos de complementariedad terapéutica entre la biomedicina y las medicinas y terapias de raigambre oriental entre individuos de clases medias en sectores urbanos de la ciudad de Buenos Aires y sus alrededores, línea que forma parte de mis tareas como parte del equipo del Centro Argentino de Etnología Americana y del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, instituciones a las que agradezco el soporte y el financiamiento de mis investigaciones.

la mente y el espíritu; atañe también a las relaciones sociales, la situación laboral e incluso impacta en la definición de la estética corporal.

El giro hacia lo individual se asocia al desarrollo de ciertos movimientos sociales y culturales ocurridos durante la segunda mitad del siglo XX. La New Age, en tanto movimiento social, se vería asociada a los procesos de globalización y supondría la difusión de un ideario que pregona la sacralización de la naturaleza, un self no socializado y la existencia de un locus interno de autoridad (Heelas, 2008). La sanación, expresada en lenguaje de la energía, acentuaría el carácter inmanente de lo sagrado en la interioridad y en la superación de conflictos a través de la liberación de los cuerpos (Martins, 1999); cuerpos y corporalidades que implican una idea superadora de lo biológico. En ese sentido, las expectativas de transformación y autonomía individual (Carozzi, 2001) pasarían a formar parte de las trayectorias personales y también serían motivo de adhesión a nuevas terapias.

Sumado al impacto de la new age y la globalización, el proceso de medicalización de los cuerpos aportaría nuevas aristas a la asociación entre las ideas de cuidado de la salud y responsabilidad individual. En palabras de Turrini (2015), la noción de autocuidado comenzó a percibirse en términos de imperativo moral de lo sujetos. En este marco de sentidos, el individuo dejó de considerarse solo el locus de la explicación e intervención médica, y devino en un sujeto responsable de su salud, y en ese sentido, responsable de que su estilo de vida, actitudes, emociones y conductas prevengan la enfermedad, mantener la salud y lograr el bienestar. A este ideario, Rose lo denominaría el surgimiento de una ética somática (2012). Asimismo, se produjo un cambio de perspectiva en torno a lo sagrado/espiritual, esfera que pasó a ser considerada un vector de la salud, definida en términos biomédicos (Toniol, 2015), considerada incluso como un indicador plausible de cuantificarse.

El bienestar o *wellness* se define como una propiedad de los individuos, un estado individual a alcanzar (Papalini 2018: 91), que compromete la consideración de aspectos corporales -nutrición, deporte y vida saludable- y de estados subjetivos -familia, trabajo, actividad creativa y la dimensión terapéutica-espiritual-. En este sentido, las acciones y elecciones de los individuos son centrales: qué elijo hacer para lograr el bienestar general es una decisión no ya sólo de salud en términos biológico/corporales, sino de (auto)responsabilidad y cuidado de su persona. Palabras como agencia, autocuidado y responsabilidad

individual pasarían a formar parte de los discursos institucionales y de las reflexiones de los actores sociales.

Este giro hacia lo individual se visualiza en las trayectorias de los sujetos. Desde mediados del siglo XX, la responsabilidad individual de mantenerse saludable ha implicado la existencia de procesos de búsquedas personales, en los que se eligen adoptan diferentes prácticas en función de alcanzar un horizonte de bienestar. En estos itinerarios variados y complejos, la elección de prácticas terapéuticas alternativas, como el caso del yoga, es cada vez más frecuente.

El yoga en la actualidad

En el contexto de las sociedades occidentales urbanas, el estudio del yoga abarca un conjunto de prácticas diversas y en constante transformación (De Michelis, 2005 y 2009; Newcombe, 2005 y 2009; Muñoz, 2018; Muñoz y Martino, 2019; Jain, 2015; Saizar, 2009; Singleton, 2018, entre otros). La popularización de esta disciplina la ha convertido en una “actividad globalizada y convencional” (Bartos, 2021: 12), o, en palabras de Csordas (2009), en una “práctica portátil”.

De modo sintético, podemos decir que el yoga es una práctica que consiste en la ejecución de posturas corporales -asanas- acompañadas de respiración consciente, prestando tanto atención a la inhalación, como a la exhalación y al vacío que se produce entre ambas instancias (Saizar, 2009). Hay que destacar que existen múltiples formas de hacer yoga y de definir al yoga actualmente. El yoga ha adquirido una dimensión multifacética en las sociedades occidentales urbanas, lo que lo convierte en un campo de estudio complejo y en constante evolución (Bartos, 2021; Jain, 2015; Muñoz, 2018; Saizar, 2018). La diversidad de prácticas, motivaciones y enfoques abre un abanico de posibilidades para explorar cómo esta disciplina se entrelaza con diferentes aspectos de la vida contemporánea.

A continuación, analizaremos las variantes en los motivos que llevan a elegir la disciplina y el rol que cumple la búsqueda de bienestar en tales motivaciones: en algunos casos asociada a la idea de un bienestar espiritual, en otras al bienestar entendido como el estado saludable física, mental y emocional y, en otras al desarrollo de vínculos sociales o a la agencia personal como un modo de alcanzar el bienestar.

Bienestar comprendido como bienestar espiritual

A diferencia de aquellas búsquedas de principios del siglo pasado que asociaban lo espiritual con lo filosófico/cosmovisional (De Lucia 2019), hoy en día las trayectorias e intereses de los practicantes actuales reflejan interés por una espiritualidad comprendida en el marco de un estado individual más amplio, en el que se incorporan aspectos como el físico, el psíquico, el emocional e incluso sociales como los vínculos afectivos y el desarrollo laboral:

“Porque buscaba un camino para conocerme. Intenté con varios profesores de distintas cosas, control mental, grupos de autoayuda, psicólogos, de todo un poco, pero al final me quedé acá”. (María Elena, 42 años)

“Empecé a hacer yoga por una búsqueda espiritual. No es lo primero que he hecho, fui a terapia, a grupos de meditación y terapia Gestalt” (Pablo, 22 años)

Las búsquedas espirituales suelen ser el núcleo de trayectorias personales amplias, en las que el individuo gestiona su desarrollo, eligiendo o rechazando ofertas y de las que se ha enterado por personas de su entorno, por los medios de comunicación o por las redes sociales.

“El yoga no es acrobacia, es una práctica total que necesitas involucrar todas las esferas de tu vida, lo físico, sí, obvio, pero también lo emocional y lo espiritual. Para mí es una forma de cubrir todo de manera armoniosa” (Brígida, 56 años)

“Espiritual para mí en el sentido que es trabajar el cuerpo, pero mucho más que hacer algo con el cuerpo y con la mente. Te ocupas de tu parte espiritual también, no como religión, sino más amplio, entiendo yo, tu conexión con lo Superior trascendente” (Joaquín, 59 años)

Si bien la asociación espiritualidad-bienestar aparece con mayor frecuencia en los relatos que la de espiritualidad-filosofía, ésta también se registra en algunos relatos:

“La conexión que sentí sobre el mat es lo que más me interesa...Trato de extrapolar esa conexión con lo espiritual, conectar con el Todo, volver a mi verdadero ser; mi esencia.” (Nuria, 27 años)

Un argumento similar es aquel que refiere a las búsquedas de nuevas formas de expresión y autoconocimiento como una razón para hacer yoga:

“...dieciséis o diecisiete años hace que hago yoga. Empecé buscando algo distinto, que no fuera sólo gimnasia. Hice hathayoga en Indra Devi muchos años, como seis, y después empecé en Dharma. Era un trabajo mucho más puntual e individualizado, eso me gustaba porque hacíamos un trabajo más focalizado, intenso... cuando Dharma cerró, me fui con Ana y acá sigo. Te diría que ahora hago un trabajo más individual todavía. Más interno, no tan corporal” (Virginia, 69 años).

En estos casos, los usuarios refieren una intencionalidad en la práctica marcada por el interés en adquirir una nueva perspectiva vital en la que el objetivo se asocia al logro de nuevas formas de autoexpresión y conocimiento de sí como un modo de obtener el bienestar.

Bienestar definido como el mantenimiento de la salud física, mental y emocional

Al igual que otras disciplinas orientales -como el tai chi chuan o el reiki-, el yoga moderno es comprendido como un modo de acceder a estados de bienestar, contrarrestando en muchos casos los efectos asociados al estilo de vida moderno, el cansancio y stress que derivan del cumplimiento de las obligaciones laborales y familiares. La experiencia se valida con el logro de la sensación de bienestar obtenida mediante la práctica:

“Porque me resultaba difícil trabajar manejando tanta gente...yo me contracturo enseguida, mis cervicales me pasan factura de las 12 o 14 horas que trabajo por día. Haciendo yoga, estoy desde hace cuatro años, voy dos veces por semana... relajo, estiro, silencio... y me calmo. Es la única manera que encontré de mantener el ritmo y no morir en el intento” (Rodolfo, 52 años)

“El yoga es una manera de hacer algo para sentirme bien, con mi cuerpo y con mi mente... Estoy jubilada, pero sigo activa. A mí me sirve para relajar y dejar la mente tranquila durante un rato” (Ana María, 72 años)

La elección de la disciplina suele asociarse en estos casos a los beneficios obtenidos a nivel corporal, incluso emocional y mental -como aristas que, englobadas, se asocian al bienestar-, pero es poco frecuente encontrar

asociaciones con la esfera de la espiritualidad. En este sentido, en algunos casos el rechazo a toda alusión a la esfera de lo trascendente es incluso un motivo frecuente de reflexión:

“Te digo que cuando la profesora empieza a hablar de reencarnación, karma, trascender, bla bla, cierro los ojos y pienso en otra cosa. Yo no quiero ser hindú, sólo quiero sentirme mejor de mi columna” (Susana, 68 años)

Otras personas iniciaron la práctica del yoga buscando respuestas específicas a problemas de salud, generalmente de orden físico y asociado a malestares del sistema óseo o circulatorio. En general, estos usuarios se mantienen comprometidos con la disciplina por los beneficios generales que se les han encontrado, asociados a la salud física en un sentido material/biológico —mayor flexibilidad y equilibrio, fortaleza del sistema musculoesquelético, mejora de la capacidad pulmonar, etc.—.

“Tenía problemas de insomnio crónico y no le encontraba la vuelta. Odio empastillarme y no quería tomar ansiolíticos, no creo en la alopatía. Creo en hacerme cargo, mirar hacia adentro y enfrentar. Así que hice yoga por eso al principio, me sirvió mucho, y seguí haciendo para mantenerme en eje y porque me cambió la vida, salgo de ahí y por un rato soy solo yo sin el peso de los problemas” (Susana, 38 años)

Aunque la idea de bienestar parece asociada a una cuestión material por la importancia atribuida a los efectos de determinados sistemas biológicos, hay que destacar que hay un rechazo hacia los tratamientos de índole alopático, tradicionalmente asociados a las prescripciones biomédicas frente a la dolencia. En este sentido, si bien la etiología del malestar puede aparecer asociada a las dolencias del cuerpo y por ende a las aristas biológicas, el tratamiento eficiente se asocia a una práctica holística que, mediante su constancia en el tiempo, permite abordar su afrontamiento. En este sentido, la desaparición del malestar se presenta como un argumento de validación, que reafirma la elección de la disciplina y sostiene la decisión de continuar con su práctica.

Bienestar como vinculación social y pertenencia

Durante los últimos veinte años se ha incrementado notoriamente la incorporación de prácticas orientales en contextos institucionales biomédicos, a través de la oferta de talleres de promoción de salud y bienestar en hospitales

públicos y gratuitos de Buenos Aires (Bordes, 2020; Bordes y Saizar, 2018; Saizar y Korman, 2012). La razón de asistencia a estos espacios suele ser la derivación para la (re)vinculación social de los pacientes y el manejo de estados de stress o de procesos de pérdida y duelo, como ha sido notado por Chesir et al (2022) para el caso de Inglaterra y por nosotros para el caso de Argentina (Saizar y Korman, 2012). Un asistente a uno de los talleres de yoga en un Hospital General nos decía:

“Desde que enviudé, ahí empecé...el día se me hacía eterno y no encontraba una actividad que me hiciera sentir menos solo... Fui al médico y me dijo que estaba un poco deprimido, me recomendó que fuera a probar qué me parecía un taller de yoga que dan ahí mismo en el hospital a la mañana. Va mucha gente, señoras y viejos como yo, es un lindo grupo y nos acompañamos” (Victor, 79 años)

La valoración de la práctica —en este caso el yoga— se asocia con la adquisición de nueva rutina en ausencia de laboral, así como la creación de un sentido de comunidad y pertenencia a un grupo más que a la práctica en sí misma, que, aunque se aprecia positivamente, no es elegida por sus características diferenciales.

“Toda mi vida trabajé, desde maestra de jardín de infantes a directora, hice toda la carrera. Y un día te jubilan y ya no tenes qué hacer... Empecé haciendo los cursos del centro de jubilados, cocina, crucigramas, hasta bordé manteles. Cuando empezó yoga me anoté y la verdad es que me encanta. El grupo es precioso y la profesora es un amor”. (Stella, 68 años, Centro de Jubilados)

En casos como este, también se refiere la experiencia de la práctica como un modo de aprender el manejo del stress de la vida cotidiana y el logro de nuevos vínculos sociales, sobre todo en situaciones de duelo, el cese de la vida laboralmente activa y la pérdida del núcleo familiar. Entre todas las actividades terapéuticas posibles de ser realizadas en estos contextos, el yoga es fácilmente prescriptible en virtud de su naturaleza social y su grado de conocimiento social, que la hacen aceptable para públicos diversos.

Bienestar como resultado de la agencia individual

Crawford (1980) señaló que la preocupación por la salud es el foco más importante para la definición y el logro del bienestar. Se trata, dice el autor, de un objetivo individual pero compartido culturalmente, que se logra a través ciertas modificaciones en los estilos de vida, que puede o no implicar la asistencia a un

especialista en búsqueda de ayuda terapéutica. La responsabilidad última recae en el individuo, y es él/ella quien debe dar cuentas frente a los otros de su propio bienestar/malestar. En el caso de algunos practicantes del yoga entrevistados, se menciona la búsqueda de bienestar en términos de responsabilidad individual:

“Todos somos responsables de nuestro propio bienestar...y nuestro malestar también. “Hacerse cargo de uno mismo”, es eso si lo analizas, es cargarse a uno mismo sobre los hombros y ocuparse, una gran tarea, de toda la vida, pero es lo que hay que hacer” (Mariela, 34 años)

La gestión del bienestar se presenta como una acción individual persistente en el tiempo, que asociada a la noción de autocuidado implica una serie de conductas que, más allá de su variabilidad, coinciden en la necesidad de su transformación en hábito cotidiano:

“Creo que la idea siempre fue hacer algo que me mantenga en forma, pero no sólo el cuerpo, para eso camino todos los días una hora...hablo de algo que cubra mi lado espiritual, mis emociones, y a través de trabajarlas entonces, el cuerpo se acomoda solo.” (Adriana, 53 años)

Cuidar(se) se asocia no sólo con la atención al cuidado del cuerpo en su materialidad, sino que también implica llevar adelante acciones que se asocian con el cuidado de las emociones y la esfera de la espiritualidad. Las emociones, al igual que los pensamientos, se conciben disparadoras de enfermedad o dolencias cuando no son atendidas. En cierto sentido, podría decirse que las emociones cobran materialidad cuando se menciona su capacidad de “estancarse”, “liberarse”, “atravesarlas”. Por ello, la búsqueda de bienestar involucra la atención a todos los planos y no sólo al corporal-biológico.

“Voy y vuelvo en los años, con la práctica. No es barato, y no siempre puedo pagármelo. Pero te digo que lo extraño horrores cuando no voy. Me gusta porque siento que me ocupo de mí, me escucho, me silencio también, jajaj.... después de la clase vuelvo en eje, es impresionante”. (Magdalena, 43 años)

En tanto el bienestar es una condición a alcanzar (Papalini y Echavarría, 2016) que requiere del cumplimiento de múltiples acciones que involucran variadas esferas de la vida, el foco del proceso está puesto en el bienestar personal y para ello se debe desarrollar el potencial propio; tarea que es responsabilidad de cada uno:

“Mi idea es construir y mantener un camino de cuidado y de crecimiento personal. Hice muchas cosas y probé de todo lo que me recomendaron. En este momento, voy a un médico homeópata, voy a yoga tres veces por semana y estoy en un grupo de terapia de regresión... Hago lo que me hace bien, sentirme bien y sentir que crezco y no me estanco” (Adriana, 42 años).

La elección del yoga no ocurre fuera del ámbito de otras elecciones que tienden también a la comprensión de la salud en un sentido holístico, y en ese sentido, suele presentarse en el contexto de otras opciones terapéuticas similares. La idea de camino como alusión al proceso de búsqueda de bienestar se asocia a la posibilidad de gestionar el crecimiento personal; camino en el que el cuerpo anatómico se transforma en un vehículo o un medio de acceso que posibilita la agencia del sujeto en el camino a su bienestar (Ben Hamed 2021). La agencia personal del bienestar aparece en algunos casos asociada a la autogestión de la práctica:

“En plena pandemia, con el encierro... (una amiga) me contó que se había suscripto a Gaia... así me decidí probar. Hice clases de yoga, las de 45 minutos, en casa, te diría que casi todos los días que duró el encierro. Ahora sigo, ya no tanto, pero me gusta hacer la corta de 10 minutos, a veces lo hago sola y a veces me acompañan mi hija y hasta el gato...Lo sostengo en el tiempo porque me hace bien, antes con el encierro y ahora con las complicaciones del afuera” (Miranda, 38 años)

Durante la crisis sanitaria por el COVID-19 la práctica del yoga fue recomendada por organismos internacionales como la WHO y por profesionales de la salud pública como una práctica de autoatención para mitigar los efectos en la salud mental de las medidas de confinamiento prolongadas entre 2020 y 2021. Las acotadas condiciones de movilidad asociadas al encierro social preventivo y obligatorio que en nuestro país duró casi dos años, impedían la asistencia a espacios de encuentro con otros, tanto en centros comerciales, como en centros educativos, instituciones públicas y hasta centros de yoga. Impedidos de asistir a sus clases, muchos practicantes habituales eligieron la modalidad virtual como una forma de mantener la rutina de práctica. En ese sentido, registramos que muchos de los centros tradicionales ofertaron a sus grupos -previamente formados- la posibilidad de hacer la clase online, por plataformas como Zoom o Meet. Esta modalidad ofertada por centros presenciales finalizó una vez reestablecidos los permisos de libre circulación. Por otro lado, durante la pandemia las modalidades

de streaming como Gaia -preexistentes a la pandemia de COVID-19- cobraron visibilidad pública al permitir llevar adelante la práctica más allá de las condiciones de encierro. D'Angelo(2021) analiza la presentación del yoga como una “nueva tendencia” en el imaginario mediático nacional y su presentación como la respuesta de los sectores sociales más favorecidos a sus malestares, mostrando la presencia y actualidad de la disciplina en su asociación con el campo de la salud y el bienestar durante la pandemia del COVID-19.

Esta modalidad autogestiva incluye la asistencia a espacios de práctica, pero también la modalidad hogareña, en soledad o en compañía de familiares convivientes (Bird 2021). La compañía de otros practicantes es bienvenida pero no considerada esencial; el fin es la propia introspección como un medio para alcanzar un estado general que impacte positivamente en la vida cotidiana. Cada practicante puede decidir cuál será la duración de la clase, el tiempo que le dedicará a la meditación y a las posturas y cómo se organizará el espacio físico donde se realice. En ese proceso la agencia del propio bienestar se visualiza en múltiples aspectos que hacen a la práctica (espacio físico, instructor, duración de la clase, posturas elegidas, etc.).

A modo de conclusión

En un movimiento similar al de otros países de la región, el yoga ingresó en nuestro país a principios del siglo XX como interés de las elites intelectuales y económicas y devino, durante más de cien años de presencia, en una práctica masiva y popular entre las clases medias urbanas. Este fenómeno debe comprenderse en el marco de una serie de cambios culturales, entre ellos, aquel que refiere a la emergencia de un paradigma de responsabilidad individual en el cuidado de la salud, que implicó el traspaso de la responsabilidad por la salud desde la esfera pública a la esfera individual; modificando la manera en que se construye/n la/s subjetividad/es. En ese marco, el proceso de medicalización de la vida cotidiana superó con creces las prescripciones específicas sobre el modo de cuidar el cuerpo físico, propias de la lógica biomédica, e integró, paulatinamente, las esferas de las emociones, los pensamientos y la vida espiritual como áreas de gestión y responsabilidad individual. Desde esta perspectiva, “estar bien de salud” es tanto un horizonte de lo material como de lo trascendente. En el relato de los usuarios se registran interpretaciones de la experiencia que abrazan lo sagrado y lo trascendental al tiempo que valoran lo físico, psíquico y emocional.

El vector común que pareciera cohesionar las distintas razones para hacer yoga es la emergencia de una agencia de gestión del cuidado de sí y de construcción de una manera de estar/ser en el mundo, en la que el sujeto cobra centralidad en la toma de decisiones respecto a qué prácticas elegir, en cuáles persistir o abandonar, y de qué manera combinarlas. Esa misma agencia se renueva en la evaluación permanente de la práctica, validada cuando responde a los objetivos centrales de la búsqueda y reemplazada a rechazada cuando no. La elección del yoga moderno en virtud de los beneficios asociados con alguna de las prácticas que implica -posturas corporales, meditación, respiración-, se sostiene mientras exista una valoración de los efectos positivos, construyendo un tipo de adherencia débil, que puede trasladarse a otra práctica similar en cualquier instancia.

En los argumentos para hacer yoga, más allá de las diferencias señaladas en el artículo, la mención generalizada de una búsqueda de bienestar permite comprender que la categoría admite diversidad de atribuciones: físicas, mentales, emocionales, espirituales, vinculares o todas juntas; por otro, que lograr un estado deseable de existencia, un horizonte vital de bienestar es una tarea cotidiana que se constituye en una responsabilidad del sujeto.

Bibliografía

BARTOS, H. K. (2021) *Modern Transnational Yoga: The Transmission of Posture Practice*. London: Taylor & Francis Group, Routledge.

BEN HAMED, M. (2021) "Healing myths, yoga styles and social bodies: sociologies of yoga as health practice in the socially stratified city of Marseille, France." *Anthropology & Medicine* 28, n° 3: 374-94. <https://doi.org/10.1080/13648470.2021.1949963>

BIRD, T. (2021) "Being alone together: yoga, bodywork, and intimate sociality in American households." *Anthropology & Medicine* 28, N.º 3: 395-410. <https://doi.org/10.1080/13648470.2021.1949960>

BORDES, M. (2020) "Lo importante es mantener el espacio": estrategias de inserción y permanencia de terapeutas no convencionales en hospitales, *Desacatos. Revista De Ciencias Sociales*, 63, pp. 28-43.

BORDES, M. y SAIZAR, M. (2018) De esto mejor ni hablar: omisiones y reformulaciones de lo sagrado por parte de terapeutas alternativos que trabajan en contextos hospitalarios. *Sociedad y Religión*, Vol. 28 (50) pp.161-182.

CAROZZI, M. J. (2001) *Nueva era y terapias alternativas: construyendo significados en el discurso y la interacción*. Buenos Aires: Ediciones de la Universidad Católica Argentina.

CHESIR, A. , RICHARDS, R. y CARTWRIGHT, T. (2022) “Joining a group was inspiring: a qualitative study of service user’s experience of yoga on social prescription.” *BMC Complementary Medicine and Therapies* 22, nº 67:1-15.

CRAWFORD, R. (1980) “Healthism and the medicalization of everyday life.” *International Journal of Health Services Volume* 10, nº 3: 365-88.

CSORDAS, T. (2009) “Modalities of Transnational Transcendence. Introduction.” In *Transnational Transcendence. Essays on Religion and Globalization*, edited by Thomas Csordas, 1–29. Berkeley: University of California Press.

D’ANGELO, A. (2021) “Practicar yoga, mucho yoga: autoatención de aflicciones durante la crisis por COVID-19.” *Aiken, Revista de Ciencias Sociales y de la Salud* 1, Nº 2: 31-45.

DE LUCÍA, D. O. (2019) “La India en la Argentina. Imaginarios, capitales intelectuales y debates (1948-1976).” *Pacarina del Sur* (en línea) año 10, Nº 9, april-june.

De MICHELIS, E. (2005) *A History of Modern Yoga*. Londres: Continuum International Publishing Group.

————— (2009) “Modern Yoga. History and Forms.” En *Yoga in the modern world: Contemporary Perspectives*, editado por Byrne, Jean & Mark Singleton. London: Routledge.

GIUMBELLI, E. y TONIOL, R. (2017) What is spirituality for? New relations between religion, health, and public spaces. En: Blanes, R., J. Mapril & E. Giumbelli (orgs). *Secularisms in a Postsecular Age? Religiosities and Subjectivities in Comparative Perspective*, Palgrave McMillan, pp. 147-167.

HEELAS, P. (2008) *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Wiley Blackwell.

JAIN, A. (2015) *Selling Yoga: from counterculture to pop culture*. Nueva York: Oxford University Press.

KRMPOTIC, C. S. (2016) “La espiritualidad como dimensión de la calidad de vida. Exploraciones conceptuales de una investigación en curso”. *Scripta Ethnologica*, XXXVIII, pp.105-120.

MARTINS, P. H. (1999) “As terapias alternativas e a libertação dos corpos”. En *A Nova Era no Mercosul*, edited by María Julia Carozzi. Petrópolis: Vozes: 80-105.

MUÑOZ, A. (2018) “Yoga”. En *Diccionario de religiones en América Latina*, editado por Roberto Blancarte. México: El Colegio de México-Fondo de Cultura Económica: 669-676.

————— (2021) “Yoga in Latin America. A critical overview.” En *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*, editado por Suzanne Newcombe y Karen O’Brien-Kop. Routledge: Londres y Nueva York: 335-349.

MUÑOZ, A. y MARTINO, G. (2019) *Historia mínima del Yoga*. México: El Colegio de México.

NEWCOMBE, S. (2005) “Spirituality and ‘Mystical Religion’ in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga.” *Journal of Contemporary Religion* 20, N° 3: 305-322. <https://doi.org/10.1080/13537900500249806>

————— (2009) “The development of Modern Yoga. A survey of the field.” *Religion Compass* 3, n° 6. <https://doi.org/10.1111/j.1749-8171.2009.00171.x>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. Disponible: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf

PAPALINI, V. (2018) “De la máquina perfecta al empleado amigable. Transformaciones en los discursos sobre el sujeto que trabaja.” En *Procesos de Subjetivación y control. Una mirada crítica a discursos del disciplinamiento*,

editado por Elvira Narvaja de Arnoux, Vanina Papalini and Isabel Gutiérrez Giraldo. Colombia: Universidad del Valle editora: 77-98.

PAPALINI, V. y ECHAVARRÍA, C. (2016) Los significados contrapuestos del bienestar: de la felicidad al wellness. *Revista Ensamblés* 3 n° 4/5: 33-53.

ROSE, N. (2012) *Políticas de la vida. Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI*. La Plata: UNIPE: Editorial Universitaria.

SAIZAR, M. (2009) *De Krishna a Chopra. Filosofías y Prácticas del Yoga en Buenos Aires*. Buenos Aires: Antropofagia.

————— (2018) Between tradition and change: appropriation dynamics and integration processes of Hinduism in Argentina. *International Journal of Latin American Religions* 2, n°2. <https://doi.org/10.1007/s41603-018-0042-9>

SAIZAR, M. y BORDES, M. (2019) Terapias no-convencionales en contextos hospitalarios de la Ciudad de Buenos Aires. Un estudio exploratorio de las motivaciones de especialistas alternativos y biomédicos. *Saúde & Transformação SocialHealth & Social Change* 10, n°1-2-3: 34-43.

SAIZAR, M. y KORMAN, G. (2012) Interactions Between Alternative Therapies and Mental Health Services in Public Hospitals of Argentina. *Sage Open*. July.

TONIOL, R. (2015) Espiritualidade que faz bem. Pesquisas, Políticas Públicas e Práticas Clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde, *Sociedad y Religión*, 43 (25).

TURNER, B. S. (1995) *Medical Power and Social Knowledge*. University Of New York

TURRINI, M. (2015) A genealogy of “healthism”: Healthy subjectivities between individual autonomy and disciplinary control. *Eä Journal*, vol. 7 N° 1.

VIOTTI, N. (2018) Más allá de la terapia y la religión: una aproximación relacional a la construcción espiritual del bienestar. *Salud Colectiva* [online]. 2018, v. 14, n. 2 pp. 241-256.