



Cultivo de un saber de la experiencia desde procesos de (trans)formación en yoga*

<https://doi.org/10.22395/csye.v11n22a3>

Julia Castro-Carvajal

Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia
julia.castro@udea.edu.co
<https://orcid.org/0000-0001-9646-2450>

Esteban Augusto Sánchez Betancur

Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia
eaugusto.sanchez@udea.edu.co
<https://orcid.org/0000-0002-7371-435X>

RESUMEN

Este texto presenta los resultados de una investigación desarrollada en la Maestría de Motricidad y Desarrollo Humano del Instituto Universitario de Educación Física y Deporte de la Universidad de Antioquia, vinculada a un macroproyecto que indaga sobre el saber emergente en aulas afectantes de contextos universitarios. De manera particular esta tiene por objetivo comprender la experiencia performática y de subjetivación por la cual practicantes de yoga se convierten en profesores de la misma, así como reconocer el saber de la experiencia educativa que emerge de la enseñanza de yoga. Para ello, se compone una aproximación teórica-metodológica que se inscribe en el paradigma del *embodiment* al articular los efectos corporizados de la práctica con los sentidos subjetivos e intersubjetivos asignados a la misma en un proceso de diplomatura universitaria. De esta manera, se busca lograr la identificación de seis fuerzas (trans)formadoras de yoga a partir de las cuales se delinearán algunas acciones de inspiración educadora como constitución de un saber pedagógico desde las corporalidades hacia la educación.

Palabras clave: cuerpo; educación; *embodiment*; yoga; subjetivación.

* Cómo citar: Castro-Carvajal, J. y Sánchez Betancur, E. A. (2022). Cultivo de un saber de la experiencia desde procesos de (trans)formación en yoga. *Ciencias Sociales y Educación*, 11(22), 51-74. <https://doi.org/10.22395/csye.v11n22a3>

Recibido: 21 de febrero de 2022.

Aprobado: 30 de junio de 2022.

Cultivation of a Knowledge from Experience in (Trans)Formation Processes in Yoga

ABSTRACT

The text presents the results of a research whose objective is oriented to understand the performative experience and subjectivation by which Yoga practitioners become Yoga teachers, as well as to recognize the knowledge of the emerging educational experience of teaching Yoga. For this, a theoretical-methodological approach is composed, inscribed in the paradigm of embodiment, by articulating the embodied effects of the practice with the subjective senses assigned to it in a process of university diploma, achieving, as a result, the identification of six (trans)formative forces of Yoga from which some actions of educational inspiration are delineated as a constitution of a pedagogical knowledge from the corporealities towards education.

Keywords: body; education; embodiment; yoga; subjectivation.

Cultivo de um saber da experiência a partir de processos de (trans) formação em yoga

RESUMO

O texto apresenta resultados de uma pesquisa cujo objetivo está orientado em compreender a experiência performática e de subjetivação pela qual praticantes de Yoga, tornam-se em professores da mesma, assim como reconhecer o saber da experiência educativa emergente do ensino de Yoga. Para isso, é realizada uma aproximação teórica-metodológica inscrita no paradigma do embodiment, ao articular os efeitos do corpo à prática com os sentidos subjetivos atribuídos a mesma no processo de um curso de extensão, conseguindo como resultado a identificação de seis forças (trans)formadoras de Yoga a partir das quais são delineadas algumas ações de inspiração educativa como constituição de um saber pedagógico desde as corporalidades para a educação.

Palavras-chave: corpo; educação; embodiment; yoga; subjetivação.

Preparando el terreno

En las últimas décadas se puede constatar la emergencia de diferentes espacios de práctica de yoga en la ciudad de Medellín (y Colombia) que incluyen cursos de formación y certificación para profesores de yoga, cada uno con sus propios horizontes de enseñanza en consonancia con su linaje o con los estándares de calidad de la marca o identidad comercial. Esta oferta creciente ha estimulado cierta apropiación y codificación de algunas técnicas, principalmente de posturas o asanas, vinculadas al discurso psicofísico del bienestar biomédico del *fitness*. Los practicantes son guiados por instructores o profesores que se alejan casi siempre de la figura tradicional de ser maestro, pues más bien se ofrece el fruto de su propia experiencia de (trans)formación en la práctica del yoga. Derivado de esta situación y buscando partir del cultivo de la experiencia práctica y educativa, en el año 2016 se formula en la Universidad de Antioquia¹ la Diplomatura en Yoga, en la cual se centra este estudio.

Precisamente, la relación con la práctica y enseñanza de yoga de los autores,² particularmente con la formación de profesores mediante la Diplomatura de Yoga, constituyó el punto de partida para orientar las inquietudes y propósitos del trabajo. En este sentido, el objetivo es comprender el saber resultante del entrecruzamiento de una experiencia performática (yoga), una experiencia educativa (Diplomatura en Yoga) y la experiencia de sí (hacerse yogui y maestro) con el propósito de ofrecer algunas acciones educadoras que no solo son de interés para el yoga.

Lo anterior implicó una aproximación teórico-metodológica integradora de la experiencia como modo de hacer(se) y de conocer la realidad. Como investigadores, maestros y practicantes de yoga, asumimos conocer cómo cultivar, en el sentido de estar presentes, para comprender y transformarse con la realidad. Cultivar requiere de labranza, poner los medios necesarios para que fructifique y estar en relación con las cosas y con los demás. Esto nos distancia de la actitud epistémica según la cual la realidad es una representación u objeto de conocimiento que debe ser conocido solo desde la *res cogitans*, sin participación de la *res-extensa* y sin que el sujeto de conocimiento se transforme con ello. La tradición trascendental y cartesiana ha separado el pensar de lo sensible, dejando el conocer al lado del pensar y la corporalidad del lado de lo sensible. Así, se

¹ La Diplomatura de Yoga es ofertada por la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia en asociación con el Parque de la Vida del Municipio de Medellín. Desde el año 2016 ha completado cinco cohortes.

² Esteban Sánchez ha “vivido” el yoga desde su infancia, participado de numerosos cursos de formación y certificación en yoga de diversas tradiciones en calidad de practicante y profesor, lo cual lo condujo a crear el Semillero de Yoga en el Parque de la Vida del Municipio de Medellín, y posteriormente la Diplomatura de Yoga con la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia. Por otra parte, Julia Castro-Carvajal ha sido practicante de yoga.

sitúa el “cultivo de sí”³ (Soto, 2012) como modo estético de existencia del lado de lo sensible y, por tanto, fuera del conocimiento. Cultivar el saber es reconocer que el sujeto no es meramente sujeto de conocimiento, sino un “sujeto de la experiencia” (Bárcena, 2012, p. 90) y, a su vez, que la corporalidad es el sustrato de la misma donde acontece la existencia, se soporta el pensamiento y se constituye el mundo (Merleau-Ponty, 1970). Estas ideas se encuentran en el concepto de los *pancha-koshas*⁴, o las cinco envolturas, expuestas desde la literatura clásica del *Taittiriya-Upanishad* (Feuerstein, 2013), en donde conocer(se) se considera como el efecto de múltiples dimensiones en el ser humano: física, vital, sensitiva, cognitiva y consciente.

La noción de experiencia que acá estamos convocando es un entramado complejo que no se libra de encontrarse entre paradojas del afuera y el adentro; lo activo y pasivo; lo discursivo y lo corporal; el sí mismo y la otredad. Su sentido es polisémico en su variada y cambiante evolución como vocablo filosófico y estético (López, 2012). De hecho, su raíz latina *experientia* alude a la idea de prueba o experimento a partir del cual hay un aprendizaje o juicio, mientras en sus antecedentes griegos se encuentra la palabra *empeiria* que se vincula con la observación sensible no mediada por la razón y el tratamiento de asuntos personales antes que colectivos. Además, entre estos antecedentes se incluye el vocablo *phatos*, referido a lo que se padece o se sufre en el sentido de “algo que sucede” (Jay, 2009, p. 27).

Así, la experiencia implica necesariamente hacer algo a modo de experimento, que (me) suceda algo, que algo (me) cambie, transmutando lo que entiendo y percibo como realidad. Es así como articulamos la realización de yoga a un modo de subjetivación y, a su vez, a una idea pedagógica del saber de la experiencia educativa.

A partir de lo expuesto, resulta importante el valor de la “experiencia de sí” (*epimeleia heautou*) como modo de subjetivación. Este sentido es que recupera Foucault (2007) a partir del análisis de filosofías antiguas. Así, la entiende como una manera de arte de la existencia regido por el principio de que hay que ocuparse y cuidar de sí mismo a través de prácticas o “tecnologías del yo” que permitan a los individuos efectuar, por sí mismos o con la guía de otros,

³ El “cultivo de sí” está vinculado a la categoría “cuidado de sí”, tomada del griego *epimeleia heatou* que los latinos traducen por *cura sui*. “La *epimeleia* y su verbo *epimeleisthai* [etimológicamente] significan: cuidado, solicitud, dedicación, atención, diligencia, dirección, gobierno, sustantivos que conjugan su respectivo verbo y dan como resultado: cuidar, preocuparse, estar encargado de, estar al frente de, tener a su cargo, cultivar, aplicarse, dedicarse, cuidar con todo” (Soto, 2012, p. 3).

⁴ El concepto de las cinco envolturas es una noción transversal a las diferentes tradiciones de yoga. Está presente en toda la estructura del pensamiento y la concepción del mundo por parte de las escuelas filosóficas de la India.

acciones sobre sus pensamientos, actitudes, emociones, corporalidad o cualquier forma de ser con el fin de obtener una transformación para alcanzar “cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 1996, p. 48). Precisamente el yoga, incluso en sus modos y oferta actual en Occidente, puede considerarse parte de las “prácticas corporales reflexivas”, entendidas como trabajos corporales basados en sistemas de movimiento consciente que “comparten el propósito de modificar el cuerpo y la experiencia de sí, realizadas de modo voluntario y enseñadas en contextos de intercorporalidad durante un espacio-tiempo extra-ordinario” (Castro, 2016, p. 40).

Lo planteado hasta ahora contiene un trabajo pedagógico con tres direcciones, según Bárcena (2012). En primer lugar, un “estar presente”, un modo de considerar la relación con uno mismo, los demás y el mundo. En segundo término, se trata de un modo de mirada, de “prestar atención” a aquello que va del exterior al interior, prestar atención a lo que pasa, a lo que nos pasa. Y una tercera dirección que implica un “ejercicio sobre uno mismo”. Con ello, puede entenderse la idea de una pedagogía de la experiencia que se desliga de la idea educativa de dotar al sujeto de aptitudes definidas previamente para conducirlo hacia un nivel específico. Así, más bien, propone una exposición hacia el acontecimiento, un modo de hacerse presente en la propia realidad, porque esa mera experiencia de presencia y exposición es posible (trans)formarse. En esta medida la labor de quien enseña también implica seguir transformándose y un saber de sí, ya que “enseñar es producirse a sí mismo en lo que se hace” (Bárcena, 2012, p. 50).

Ahora bien, el yoga puede entenderse como una práctica de (trans)formación en la medida que propone un proceso de habitar el presente y de moldearse por la experiencia para dejar de ser lo que hemos sido antes de hacerla, en un cambio continuo de forma de presencia como forma de vida. En este sentido, el propósito de la práctica de yoga apunta hacia una acción sobre sí mismo que integra y trasciende cada una de las cinco envolturas (*koshas*) que podrían entenderse como las estructuras que nos conforman como seres humanos. Estas son *anna maya kosha*, *prana maya kosha*, *manu maya kosha*, *vijñana maya kosha* y *ananda maya kosha*. Las palabras *maya kosha* pueden traducirse como “envoltura o proyección hecha de” y el significado de cada una, en orden respectivo, sería: alimento, energía, sensibilidad, intelecto, presencia o conciencia.

Para el proceso de integración de las envolturas, el yoga cuenta con diferentes técnicas con las cuales el practicante elabora un modo experimental de existencia para armonizar cada una de estas estructuras como un proceso continuo. Entendido así, hacerse yogui no es un estado que alguien puede dirigir sobre otro, pues se trata de que cada quien encuentra su camino para realizarse.

De esta manera la labor del profesor de yoga no consiste en transmitir conocimientos ni en instruir con técnicas homogeneizantes, sino en crear las condiciones para que cada quien realice un trabajo de sí para sí, consciente de su transformación. Esta no tiene una dirección ni una finalidad determinada, porque siempre está ligada a la capacidad de habitar el momento presente.

Lo anterior no solo articula la noción de la experiencia que conoce desde la práctica y produce un saber de sí, sino que nos ayuda a delimitar lo que nos interesa comprender con la práctica y enseñanza de yoga en la diplomatura para pensar la educación. Esto quiere decir que consideramos que la educación requiere de un “saber de la experiencia” (Zambrano, 1989; Contreras y Pérez de Lara, 2010), que hemos experimentado como acontecimiento en el transcurso de la enseñanza para provocar preguntas por el sentido de lo vivido y de lo que significa la relación educativa como (trans)formación de lo que sentimos, pensamos y actuamos.

Preguntarse por la experiencia educativa no es relativo solo “a lo que nos pasa” (Larrosa, 2003, p. 168) como profesores, lo que ofrecemos, lo que ocurre con ello y lo que orienta el actuar; sino también lo que los estudiantes viven, lo que emerge como aprendizaje o experiencia de sí para cada uno. En este contexto, saber de la experiencia educativa es siempre un “saber de la alteridad” (Skliar y Larrosa, 2009), un saber que escucha al otro al interrogarse por su singularidad y necesidades, así como por lo adecuado de la relación para producir lo otro. Todo ello nos condujo a plantear una investigación de la experiencia educativa en la Diplomatura de Yoga para comprender el sentido de lo vivido y fraguado en la vida de quienes hemos participado. Primero acudimos a las narrativas y la experiencia performática para, finalmente, darle forma a las acciones educadoras de y desde el yoga.

Ahora bien, toda experiencia, particularmente el yoga, sucede en una corporalidad y es experiencia de la corporalidad. Así, llegamos a componer una mirada metodológica inscrita en el paradigma del *embodiment* planteado por Csordas (2010). En esta se parte de la condición corporizada de la existencia como sustrato de toda experiencia subjetiva e intersubjetiva y punto de partida para comprender sus sentidos (sensaciones, emociones, significados, usos) en la vida social. Esta perspectiva nos indica la necesidad de ir más allá de interpretar el sentido narrado de la experiencia de sí, recolectado a través de entrevistas a profundidad, bitácoras y cartas elaboradas por los participantes (profesores, estudiantes activos y egresados) durante el proceso de formación en la diplomatura, para complementarlo con el saber corporal o performático que resulta de la práctica de yoga.

Para ello, entendemos la práctica de yoga como *performance*, es decir, “conducta restaurada” o acciones que son transferidas, transmitidas y modificadas cada vez que se realizan (Schechner, 2012), lo que moviliza o reproduce un orden cultural y sensible (Citro, 2009). De esta manera, la *performance de yoga* puede constituir una “experiencia performática como efecto de operar fuerzas sensibles, movientes y simbólicas capaces de (trans)formar modos subjetivos e intersubjetivos de existencia” (Castro, 2016, p. 40)

Cabe la pena recordar que, como investigadores “nativos” en nuestra condición de practicantes, profesores y formadores de formadores en Yoga, requerimos de una autorreflexividad de la propia experiencia performática y del campo de estudio mediante una observación/participación de y desde las corporalidades (Aschieri, 2013; Citro, 2009). Respecto al entendimiento del saber corporal, consideramos con Jackson (2010) que “el significado de la praxis corporal no siempre es reductible a operaciones cognitivas o semánticas” (p. 64), pues el hacer y la presencia corporal dicen más que las palabras. No dependen de la interpretación previa de ellas para servir como terreno de lo pensado y dicho, por lo cual se requiere de un entendimiento práctico y empático de los investigadores con la práctica que se desea dilucidar al realizar lo que hacen los otros. De este modo reconocemos los pronunciamientos de nuestro ser-en-el mundo, donde yo y el otro somos uno dado el entrecruzamiento quiasmático de la “carne” en tanto existencia común (Merleau-Ponty, 1970).

La anterior disposición epistémica nos ayuda a evitar conocer solo a un nivel cognitivo por fuera del saber corporal. No obstante, aunque reconocemos que la experiencia performática no es reducible al discurso, sí la consideramos complementaria a la construcción subjetiva e intersubjetiva de significaciones dentro de un contexto al cual se pertenece. Por esta razón se propuso como estrategia de validación una práctica de escucha y diálogo entre los investigadores y participantes del estudio, ligada a la tradición y fundamentos filosóficos de yoga que consiste en una herramienta denominada *Satsanga*⁵ como forma de cocrear y trasplantar el saber (trans)formador de y desde yoga hacia la educación.

La siembra de los procesos de formación en yoga

La mirada a las investigaciones previas sobre yoga y a los procesos tradicionales y actuales de formación se convierten en el abono para comenzar nuestro proceso de siembra. En este sentido, se considera que la tierra no es más que el resultado de lo que otrora fue la vida que se descompuso y ahora le sirve de fundamento a la nueva vida que se abre paso.

⁵ Traducido como estar en compañía de la veracidad, o en compañía de personas sabias, es una de las metodologías tradicionales de diálogo y formación en yoga.

El yoga es una práctica corporal milenaria que proviene de la India y se ha hecho cada vez más popular en el hemisferio occidental durante las últimas décadas, con lo cual llega en la actualidad a más personas que las que practicaron en sus siglos de historia. En este recorrido, la práctica de yoga ha sufrido diferentes adaptaciones y apropiaciones que la han llevado a ser abordada por diferentes ámbitos científicos, académicos y sociales, ya sea para descubrir sus beneficios o para experimentarlos. Con ello, se ha llegado al proceso de explicación, conservación y transmisión de su saber mediante procesos de formación. En el proceso de su inserción científica se destaca tempranamente la labor del maestro de yoga Swami Kvalayananda, quien propuso en 1924 los primeros experimentos orientados a estudiar los efectos fisiológicos durante y después de la práctica de posturas corporales y ejercicios respiratorios (Siegel y Filice, 2010a). De esta manera, se inauguró una tendencia por conocer los efectos de la práctica de yoga que se ha mantenido hasta nuestros días. Se puede hallar en bases de datos de investigación científica, como Science Direct, que el número de artículos publicados por año sobre el yoga ha incrementado gradualmente cada año, con una evolución que va desde 99 artículos en 1995, pasa por 601 en 2009 y llega a 1.259 en 2017. Este patrón ascendente se repite en otras bases de datos como Scopus, Scielo y Jstor.

La evidencia mayoritaria de las investigaciones revisadas permite concluir que el yoga cuenta con una importante cantidad de beneficios atribuidos a su práctica a nivel bio-psico-social, que van desde la mejoría en los niveles de vitalidad, la disminución de riesgos cardiovasculares, la mejoría de los de niveles de atención, el desarrollo de habilidades sobre sí mismo como la autocompasión, el autoconocimiento, la autoestima, la autoridad y la autopercepción. También hay un acervo de efectos en el desarrollo de habilidades que facilitan la vida en sociedad, como el desarrollo de la compasión, la paciencia, la amabilidad, la gestión de las emociones y la promoción de virtudes como la paz, la tolerancia y la no violencia (Riggins, 2013; Alves et al., 2016; Lima et al., 2016; Brunner, Abramovitch y Etherton, 2017; Concha et al., 2017; Jahanpour y Jahanpour y Azodi, 2015; Eggleston, 2015; Barros et al., 2014; Pollak, 2010; Siegel y Filice, 2010b). En cuanto a la relación entre modos de subjetivación y la práctica de yoga, sobresalen estudios que muestran su correlación (Kishida *et al.*, 2017; Santillana, 2018; Castro, 2016; Gallo Cadavid, 2012; Ramírez, 2011), así como trabajos sobre la forma de operación de la consciencia encarnada. En estos se hace una aproximación a nociones desde los fundamentos del yoga con visiones occidentales como la fenomenología, la performatividad y el *embodiment* (D'Angelo, 2014a; Morley, 2001).

Por último, en menor medida se hallan estudios interesados en los procesos pedagógicos y curriculares en la enseñanza de yoga y su integración a sistemas

educativos (Khalsa, 2013; Gelain y Ormezzano, 2009; Bedoya y Pinillos, 2004; Díaz y Matos, 2004). Incluimos en este texto una síntesis de la reconstrucción de las modalidades tradicionales y actuales de formación de profesores de yoga en la ciudad de Medellín durante las últimas décadas, resultado de una autoetnografía (Sánchez, 2019) realizada por uno de los autores. Se ofrece solamente una síntesis de los hallazgos para centrarnos más en lo emergente de la Diplomatura de Yoga, propósito de este texto.

Si bien no hay una forma original de yoga ni una metodología primigenia de enseñanza durante la apropiación de yoga en Medellín, pueden agruparse bajo la categoría de modalidades tradicionales de enseñanza las basadas en la relación entre el maestro y el discípulo como un proceso de encuentro sostenido en el tiempo y apoyado en diferentes metodologías: el *guru-kula*, relativo al acto de vivir con el maestro y aprender de esta convivencia; el *satsangha*, entendido como el punto de encuentro con las personas sabias, no asumidos como los eruditos, sino como los que están en capacidad de dejarse transformar en el encuentro y el compartir y conservan la disposición de aprender; el *shakti-pata*, que es la proyección de la energía de la experiencia o, dicho de otra manera, es la capacidad de persuasión e inspiración apoyada en el recorrido de quien comparte; y el *sadhana*, que es la práctica constante que, al ser sostenida, permite que surjan los aprendizajes y hace detonar las transformaciones en cada uno de los practicantes.

No obstante, el yoga popularizado en las últimas décadas a nivel global, y particularmente en Medellín, es un fiel reflejo del llamado régimen empresarial de lo sensible (Castro, 2016). En este se aprecia la articulación de mecanismos de la racionalidad económica neoliberal y de la experiencia de sí durante los procesos de distribución, formación y consumo de las prácticas corporales reflexivas, entre ellas el yoga. Puede constatarse cómo las modalidades de formación se alejan de los principios y medios de enseñanza de los procesos tradicionales, anteriormente enunciados, al priorizar procesos de certificación de marcas ofrecidos por organizaciones e instituciones, muchas de ellas transnacionales, que se hacen llamar regentes de la enseñanza y se dedican a establecer protocolos y estándares de enseñanza, apoyados en metodologías escolásticas y criterios de calidad que estimulan, sobre todo, la racionalización de la práctica, la memorización de conceptos y el uso de estrategias de mercadeo mediante la oferta de formaciones “flexibles” hechas a la medida del consumidor. De esta manera, muta el proceso de transformación, que antes implicaba años de práctica, hacia unas escasas doscientas horas.

Adicionalmente, la virtualidad ha facilitado un nivel más de abstracción de la práctica. Con ello, esta ha sido despojada de su sentido de presencia, de

relación interpersonal y comunitaria, y se ha tornado en una modalidad cada vez más técnica y alejada de la experiencia. El resultado es un yoga donde se valoran más los efectos psicofísicos que el cultivo de sí, el resultado medido por titulaciones más que el proceso de autorrealización, y un modo de legitimación del profesor por lógicas mercantiles que el saber de un maestro formado en la práctica.

En medio de todo este contexto, y reconociendo la necesidad de participar como hijos del tiempo presente, se creó la propuesta de la Diplomatura en Yoga con la Universidad de Antioquia. Nos propusimos articular la sistematización de la academia con el proceso del cultivo de sí a partir de los principios de yoga inspirados en los *pancha-koshas* o las cinco envolturas y el saber de la experiencia educativa, elaborada y sostenida durante diez años en el Semillero de Yoga. Este espacio de encuentro (trans)formador es cercano a los principios tradicionales previamente enunciados. El hecho de poder ofrecer un curso de esta naturaleza dentro de una universidad pública permitió su realización al margen de intereses mercantilistas o dogmáticos de las diferentes instituciones de yoga. Así, se acogieron múltiples miradas en la composición del programa académico, basado en principios curriculares de apertura, diversidad, profundidad y sinergia. A la vez, se orientó desde las envolturas de yoga en cuanto a sus componentes prácticos y reflexivos para promover el proceso de autorrealización de cada uno de los participantes.

La cosecha de la (trans)formación

El proceso de formación en la Diplomatura de Yoga propone que cada estudiante se instale en su propia *sadhana* personal, es decir, que al llevar la atención y reflexividad sobre su práctica pueda cosechar los aprendizajes de sí. En este sentido, la práctica misma se convierte en un modo de existencia y de saber. Hacerse yogui y maestro de yoga implica un proceso de cultivo de sí mismo o de (trans)formación por cada una de las envolturas mediante la afinación de la percepción y la presencia. Este proceso de cultivo obedece a ciertos ciclos de purificación y evolución mediante una experiencia de autorrealización que consiste en ir hacia adentro y retornar hacia afuera, articular prácticas y conceptos a una forma de vida con el propósito de aprender a habitar el presente para devenir como parte del todo.

También resulta fundamental considerar que muchas de las actividades están diseñadas para la consolidación de una comunidad en la cual todos podamos aprender de todos. Educar como un acto de encuentro, desprendido de la presión que suscita la expectativa de un certificado, permite disfrutar y saber más del proceso al dejarse permeable por lo que me va sucediendo en particular y nos va

sucediendo en colectivo. A continuación, revelamos la experiencia performática que soportaron las transformaciones subjetivas de algunos participantes al paso por cada una de las cinco envolturas de yoga, complementadas con una sexta envoltura vinculada a lo relacional o social. Además, se presentan algunas acciones de inspiración educadora derivadas del saber de la experiencia educativa.

En la envoltura corporal, un habitar el presente desde diferentes posturas

La propuesta desde el *anna maya kosha* parte de aprender a habitar la propia corporeidad a partir de explorar sus potencialidades a la vez que se invita a la modificación de hábitos. Aunque la técnica se aborda desde posturas corporales o asanas, también se complementa con regímenes de alimentación y purificación que son percibidos como experiencia de sí: “Aprendí a entender a mi cuerpo cuando se incomoda por el consumo excesivo de comida o el tipo de comida, además de elegir mejor lo que como, bajé las cantidades y la frecuencia. Mejoró mi digestión y mi peso” (comunicación personal, 15 de septiembre de 2019), y, “¿Cómo me alimento? ¿Cómo me nutro? ¿Qué como? ¿Qué escucho? ¿Qué siento? ¿Qué pienso?” (comunicación personal, 7 de septiembre de 2019). Cabe precisar que el proceso de enseñanza de las asanas no se aborda desde una instrumentalización del movimiento corporal —en lo que solemos llamar “asanología”—, sino que la forma de aprenderlo está en función de corporizar sus diferentes raíces, proyecciones, regentes y propósitos. De este modo, los principios y posturas complementan su eficacia.

Para ello, se trabaja la consciencia sobre las raíces y se dedican múltiples sesiones de práctica para aprender a sentir el peso del cuerpo y los puntos de apoyo como cimientos que son eficientes para sostenernos desde variadas posiciones. Así se desarrolla la facultad de enraizamiento sobre diferentes áreas corporales, y se complementa con los puntos de proyección de la atención y la energía, que en cada postura son diferentes de acuerdo a su propósito. Todo esto lleva a una experiencia performática, donde la voluntad y la atención se encarnan en una postura al producir un estado de presencia perceptible en la materialidad de los apoyos corporales y en la capacidad de dirigir la percepción entre lo interno y lo externo. A partir de estos se revelan los soportes físicos, mentales y emocionales de cada uno.

Con ello, la experiencia performática que resulta de la práctica de las asanas no alude a efectos en la flexibilidad o fuerza muscular, sino al aprendizaje de un modo de atención enfocada y activa, pues se trata de percibir en el propio cuerpo las huellas encarnadas de lo vivido y depurar los diferentes “contenidos internos” acumulados que se manifiestan en dolor, malestar, rigidez, tensión y

otras sensaciones corporales. Esta depuración de los contenidos internos hace parte del ciclo de purificación y puede evidenciarse en el siguiente texto:

Te has confrontado con tus rigideces, tus dolores articulares entraron con toda su fuerza este año para mostrarte la rigidez mental en la que has estado siempre. Mi cuerpo y mis sentires todo el tiempo me hablaban, y en mi presente a través de las diferentes posturas del yoga me puedo leer mucho más. (Comunicación personal, 14 de septiembre de 2019)

La enseñanza de “sostener la postura” es una invitación a desarrollar la voluntad y de ir a fondo de nuestro propio interior, porque en la medida que la estructura externa está inmóvil, la estructura interna se hace más perceptible. Así, al aprender la permanencia en un asana durante varias respiraciones nos damos cuenta de la oscilación y contenidos de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. Por ello, la práctica es fundamental ya que nadie puede enseñar más sobre una postura que la postura misma. Sumergirse en cada asana es incorporar sus aprendizajes, así la enseñanza no queda supeditada a la teoría o a reflexiones abstractas.

La propuesta de acción de inspiración educadora es un llamado a pensar una educación como un modo de habitar el presente desde diferentes posturas. Con ello, la formación se convierte en darse cuenta de la posición que tenemos ante la vida y con la cual la afrontamos a cada instante. De esta manera, el aprendizaje y la enseñanza entran en relación con lo que nos está afectando, al atender lo que emerge, para mostrarnos tanto lo que nos lleva a repetir posturas que ya hemos asumido en el pasado como aquello que cede y hace diferencia. Así, es posible constituir otros modos de sentir, hacer y pensar.

En la envoltura vital, seguir el camino de la respiración

En la segunda envoltura, el *prana maya kosha*, el trabajo principal gira alrededor de la respiración. Esta consiste en que cada uno desarrolle un estado de consciencia respiratoria en el sentido de darse cuenta de cómo respira alterando los patrones automáticos que lo orientan, pues, así como se respira se vive. La práctica consiste en aprender a sentir y diferenciar el modo de respirar habitual y experimentar otras variaciones. Al combinar esto con la práctica de las asanas, se desarrolla una operación que puede nombrarse como “respiratocracia”: otorgarle la regencia de lo que hacemos a nuestra propia respiración porque ella es la medida de nuestro nivel de presencia.

En este *modus operandi*, las fases de la respiración son una guía para conducirse. De un lado, la fase de la inhalación invita a construir y afinar nuestras raíces mientras recorremos el camino hacia adentro para conectarnos con todo lo que somos. De otro lado, la fase de la exhalación nos invita a transformar y

a expandir nuestros límites al permitirnos expresar o soltar las “cargas” energéticas, emocionales y mentales detenidas en nuestro interior, para así poder conectarnos con la serenidad que subyace en el ritmo natural de la respiración. Aunque todos respiramos, en el proceso de yoga se aprende a respirar desde diferentes regiones del cuerpo (baja o abdominal, media o torácica y alta o clavicular) y con diferentes ritmos, variaciones en sus efectos y su vinculación a la percepción sensorio-emotiva. Este trabajo previo sobre el ritmo respiratorio lleva a la práctica del *pranayama*, esto es, ejercicios de cultivo de la energía que comienzan con la respiración y se potencian con otras técnicas como las denominadas *bandhas* o cerrojos, el *pratyahara* o direccionamiento de los sentidos y los *mantras* como vibraciones para favorecer la concentración.

En estas prácticas es usual que las personas remuevan emociones profundas durante la respiración, y parte del trabajo es aprender a asumirlas, limpiarlas y transformarlas como un modo de aligerar la propia vida. En la realización de los *pranayamas* algunos estudiantes expresaron desespero, rabia, miedo, angustia y otras emociones, que se manifiestan incluso en el impulso de querer abandonar los ejercicios, el llanto o imágenes de recuerdos que regresan. Se propone no quedarse en esas sensaciones ni sucumbir ante la idea de abandonar los ejercicios, a la vez que se invita a bajar la intensidad y mantenerse. Esto permite que la misma práctica les conduzca a un estado de más espontaneidad y serenidad al considerar que todos estos “síntomas” simplemente muestran muchos de los contenidos internos a ser purificados.

Los siguientes textos muestran estos efectos en la experiencia de sí: “Para mí ha significado, principalmente, una diferencia en la manera de reaccionar frente a las situaciones de la vida. Suelo ser muy explosiva y cada vez intento respirar, calmarme, antes de decir algo cuando me molesto” (comunicación personal, 15 de agosto de 2018). “Tomo una pausa para oler y para saborear la comida, identifico si es hambre o si una compulsión. He aprendido a percibir cuando me estoy automatizando y a tomar unos segundos de respiración para regresar a mí.” (comunicación personal, 7 de agosto 2018). La experiencia performática en esta envoltura articula el ritmo respiratorio con emociones y procesos de pensamiento, atención, memoria e imaginación, lo que hace posible que cada practicante conduzca su expresión y la vida misma respirando.

Como acción de inspiración educadora está lo que hemos llamado “seguir el camino de la respiración”, que implica tomar un tiempo para sintonizarnos con el flujo de nuestra respiración. Es una posibilidad de atender a muchos elementos que pueden ser aprendidos de la respiración en sí, como equilibrar el dar y el recibir o tener siempre presente el nacer y morir. En clave educativa, puede entenderse como un modo de hacerse presente en el mundo y dejarse tocar por

él a la vez que lo tocamos, para darnos cuenta que los aprendizajes que llevan a un saber pasan a través de cada uno y se hacen singulares como cada una de nuestras respiraciones. Educar, así como respirar, es un gesto de revelación de la vida, de sentirla y de sentirse vinculado con los otros y el mundo.

En la envoltura sensible, cultivar la receptividad mediante el silencio

El *manu maya kosha*, como la envoltura sensible, siempre está recibiendo información del adentro o del afuera, lo que implica hacerse consciente de toda la información que nos atraviesa para luego desarrollar un estado de ecuanimidad sobre las diversas sensaciones que se nos presenten. En este proceso se empiezan a liberar patrones de avidez y aversión con los cuales generamos apego por aquellas cosas que calificamos como placenteras y rechazo ante las que no las asimilamos de este modo. Aunque aparentemente el proceso de yoga está solo en función de la interiorización, en realidad se busca compensar la tendencia predominante que tenemos de estar volcados en el afuera. Por eso, una traducción más sensata de la práctica del *pratyahara* es equilibrar nuestras facultades sensitivas entre el adentro y el afuera. Este equilibrio se logra al permitir que surja el contenido de nuestros pensamientos e impresiones sensorio-emotivas aprendidas a lo largo de la vida para desidentificarse de ellas mediante un movimiento de extrañamiento y de flujo de aquello que pensamos, sentimos y hacemos. Una estudiante lo describe así:

Te equipaste con nuevas herramientas, para despertarte cada día convencida de que te puedes enfrentar a la situación más estresante con una actitud diferente; que la avalancha de pensamientos que pasan por tu mente no te definen, que no eres ese caos mental que experimentas a diario. Entender que en eso que te mueve el piso hay una oportunidad de aprendizaje si dejas que los pensamientos y las emociones fluyan y te entregas al instante presente, sin juzgarlos ni juzgarte. (Comunicación personal, 16 de septiembre 2019)

La práctica de esta envoltura encargada de la sensibilidad se orienta principalmente desde el *yoga nidra* y todas las modalidades de ejercicios enfocados en la relajación. Estos están presentes de múltiples maneras dentro las clases prácticas cuando se propone, por ejemplo, estar acostados en relativa quietud con los ojos cerrados y en silencio, pues facilita dirigir la atención hacia adentro mediante, además, la disposición del espacio, las sonoridades, los aromas o la modulación del tono de voz del profesor. Todo ello busca ampliar la percepción de los movimientos internos más sutiles, tanto los propioceptivos relacionados con la posición y estructura óseo-muscular, como los contenidos del pensamiento y las emociones. Estas prácticas generan un efecto muy visible al momento de realizarlas, como sacudidas espontáneas de algunas partes del cuerpo, sutiles movimientos de los dedos o los ojos, cambios de tono y de ritmo respiratorio e

incluso microsueños, mediante los que se van soltando tensiones corporales, emocionales y mentales.

Aquí, la experiencia performática de la quietud y el fluir se traduce en dirigir la atención hacia sí mismo, actuando como un observador afectado, sin juzgar ni etiquetar lo que está emergiendo de la propia experiencia. Algunos estudiantes lo relatan de la siguiente manera: “Yoga me permitió descodificar antiguos patrones, me enseñó a observar y a observarme, a conocer y reconocermme, a abrazar y abrazarme y sobre todo a reconciliarme con mi historia, aceptar mi proceso y respetar el de otros” (comunicación personal, 5 de agosto de 2018). “Ahora observo mis pensamientos y trato de no engancharme con ellos, sino de dejarlos pasar. Ya no me siento tenso, ni deseo tanto, ¡así vivo más relajado en mi presente!” (comunicación personal, 10 de agosto 2018).

Desde esta envoltura, la acción de inspiración educadora es “cultivar la receptividad mediante el silencio”, como una invitación a resaltar el potencial (trans)formador que tiene el silencio, ya que mediante este se aprende a escuchar lo que (me/nos) está sucediendo. Así, se cultiva la receptividad como una actitud de estar dispuesto a dejarse decir por lo que acontece y abandonar todo tipo de control y de expectativa sobre lo que quisiéramos que sucediera. Estar en silencio no es ensimismarse; implica estar en contacto con todo lo que sucede en simultáneo, tanto interna como externamente, y acallar el ruido interno de nuestras ideas preconcebidas y proyecciones del futuro. De esta manera, enseñar es escuchar con toda la sensibilidad y receptividad de la que se es capaz para dejar emerger la singularidad de cada ser. Escuchar implica un repliegue en el silencio como una atención auténtica del otro y lo que trae la experiencia de la alteridad en un esfuerzo por captar la sonoridad y sus resonancias más que el mensaje (Nancy, 2007). Además, el silencio nos conduce a un recogimiento de donde puede nacer una palabra nueva, un nuevo pensamiento, una vida nueva, pues “descifrar lo que se siente, percibir con cierta nitidez lo que dentro de uno mismo pasa, es una exigencia del ser persona” (Zambrano, 2012, p. 46).

En la envoltura intelectual, ser el observador de la sabiduría de la espontaneidad

Desde el *vijnana maya kosha* se propone un entrenamiento que está en función de la concentración y el discernimiento. Para ejercitar la concentración se comienza la práctica con diversos focos de atención que permitan contrastar los efectos de nuestra mente inquieta hasta desarrollar la capacidad de dirigir nuestra atención sobre el testigo que observa todas las anteriores envolturas e invita a un proceso de reflexión profundo sobre el yo hacedor, denominado en yoga como el *ahamkara*.

Para desarrollar el discernimiento se propone el trabajo sobre la estructura de la sabiduría, denominada *budhi*, que opera desde siete modalidades o frecuencias diferentes. El ideal es que estas frecuencias resuenen armónicamente y no de una forma jerárquica, pues a lo largo de nuestra vida le damos preeminencia a algunas por encima de las otras. Con ello, creamos patrones de acción cada vez más establecidos que nublan nuestra facultad de discernir y decidir conscientemente. Estos siete componentes de la estructura del *budhi* pueden entenderse como diferentes niveles de sabiduría. El primero es una inteligencia de la vida, que nos mantiene vivos y que se encarga de pilotar cada uno de nuestros actos instintivos para la supervivencia. El segundo está en relación con la inteligencia calificativa; rige nuestra facultad de preferir unas cosas en vez de otras: escoger lo que nos causa placer y rechazar lo que nos causa dolor. El tercero está relacionado con nuestra inteligencia volitiva, es decir, con la idea de nosotros mismos y nuestra capacidad de acción. El cuarto está en función de nuestra inteligencia vincular para consolidar conexiones con los otros y trascender nuestra individualidad. El quinto hace parte de nuestra capacidad creativa. El sexto está en función del discernimiento. Y el séptimo es el que nos permite vernos como parte de algo más grande que nosotros mismos. Al armonizar estas diferentes frecuencias, nos sintonizamos con esa sabiduría interior que llamamos intuición.

Esta forma de agrupar los niveles de funcionamiento de *budhi* está en estrecha relación con el concepto tántrico de los siete chacras, así como con las visiones actuales de la psicología evolutiva, como las propuestas por Gebser (2011) y Wilver (2016), sobre las estructuras de evolución de la consciencia y su proceso de desarrollo a lo largo de la vida del ser humano. En este contexto, se entiende que estos patrones o mapas ocultos nos permiten actuar y decidir en ciertas circunstancias de nuestra vida desde diferentes posiciones, tal como los expresan algunos practicantes: “Desde yoga entendí la diferencia entre responder y reaccionar” (comunicación personal, 4 de agosto de 2018). “(Yoga) ha hecho que afronte mi vida y mis actos de manera consciente, quitándole el poder al piloto automático” (comunicación personal, 11 de agosto de 2018).

El primer poder me reveló que estaba fragmentada y que eso me causaba sufrimiento. Porque mi cabeza pensaba, mi alma lloraba y mis manos tapaban, disimulaban y aparentaban. Fue y es desafiante trabajar en unir las partes de mí para funcionar, direccionar la energía (*ekagrata*) y unirme con lo demás, y lo demás hasta el infinito. (Comunicación personal, 21 de agosto de 2018)

Si bien el trabajo de atención y discernimiento sobre las inteligencias desde las cuales actuamos es una parte fundamental para alcanzar la espontaneidad y la intuición, la práctica en esta envoltura está acompañada con el trabajo de desatar ciertos nudos o apegos que nublan nuestras capacidades de acción y

decisión. A estos nudos se les denomina *granthis*, según los modelos tántricos, y representan los apegos a las cosas materiales, a las relaciones y a las ideologías. Por todo esto, la práctica implica un proceso de autoindagación que redundando en preguntarse por lo que está detrás de todas las decisiones.

Sin ser del todo consciente, hoy puedo decir que el yoga me ha permitido encontrarle otro sentido a mi vida que no depende de nada ni nadie, me ha permitido identificar ese pedacito automático en el que la vivía, y a veces vivo, saber que solo yo puedo tomar el mando y dirigirlo, me ha permitido simplificarme y disfrutar de simplemente ser, estar, sin que importen cosas que antes tenían un gran peso. (Comunicación personal, 1 de agosto de 2018)

La experiencia performática en esta envoltura sincroniza el entendimiento, la atención sensorio-emotiva y la acción sobre situaciones cotidianas como mediaciones perceptibles para autovalorar el saber alcanzado en cada uno de los niveles y la relación entre ellos en un modo llamado “consciencia testigo”, capaz de observarse a sí misma. Esta noción está ligada a lo que actualmente se denomina “enacción” en la neurociencia para aludir a un modo de experiencia directa de un sí mismo como agente y en constante referencia cruzada con otros de su misma especie, o de otras, en una determinada situación temporoespacial, es decir, un modo de presencia ligada a factores de eco-auto-organización (Varela, Thompson y Rosch, 2005).

La acción de inspiración educadora para esta envoltura es “ser el observador de la sabiduría de la espontaneidad” atendiendo a la relación entre nuestros pensamientos y sentimientos, así como de los pensamientos y sentimientos de los otros y materialidades afectantes. Así, es posible salirnos de los patrones automáticos de respuestas y reacciones con lo que usualmente actuamos y nos relacionamos en el aula. Si educar tiene que ver con hacerse presente en la realidad, la enseñanza y el aprendizaje requiere más que algo nuevo: un “desaprendizaje” de aquello que está fijado o implantado en nosotros como verdad (Bárcena, 2012). Para ello, habrá que salir y detenernos cuando se necesite para atender a los signos que, desplegados en lo heterogéneo, nos afectan y fuerzan a otro modo de pensar, sentir y hacer (Deleuze, 1996). De esta manera, florece la sabiduría que emana desde nuestra singularidad como un discernimiento intuitivo y una autoría espontánea para actuar a cada instante.

En la envoltura de la presencia, abrazar la impermanencia del instante presente

El *ananda maya kosha*, que puede entenderse como la envoltura de la dicha, el deleite, el gozo, la beatitud o la bienaventuranza, da cuenta del estado de total plenitud en donde se logra percibir que todo está conectado e incluso se logra encontrar una conexión con algún sentido de lo supremo o lo trascendente. A lo largo de la diplomatura se exploran diferentes modalidades para alcanzar

este estado de presencia; la herramienta por excelencia para desarrollarlo es la meditación. Cabe agregar que las técnicas de meditación no son más que una práctica para retornar a nuestro estado de vivir más allá de los condicionamientos y las ideas preconcebidas sin una meta de llegada, pues se trata de la actitud con la que se recorre el camino de la vida. Este modo de presencia es narrado así por algunos participantes:

Disfrutar más de los pequeños instantes y buscar estar en cada momento más en el presente. Suelo recargarme de cosas que pasaron o que deben pasar, olvidando estar en una clase 100 %, o con mi familia o con la comida, ahora intento desconectarme más del celular en esos momentos. (Comunicación personal, 15 de agosto de 2018)

Me encanta saber que estar presente solo a través de mi respiración, en cualquier momento de mi vida, es un verdadero regalo que no tiene precio. He aprendido que no tengo que lograr nada ni llegar a ninguna parte, sino disfrutar el camino. (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2019)

La experiencia performática tiene como efectos y afectos la sensación de armonía sensorio-emotiva, mental y energética como plenitud y presencia. Usualmente esta se vive al final de la diplomatura en medio de la quietud y el silencio, cuando se observa a los estudiantes entrar en un profundo estado de recogimiento en el que se experimentan a sí mismos en conexión con todo lo que les rodea, inmersos en el fluir de la experiencia, que se manifiesta en la serenidad y sutil sonrisa de los rostros y un tono postural que no denota esfuerzo. De ello se constata la relación que tiene la meditación y el estado de *ananda* como el gozo de la presencia y parte del proceso de purificación unido al proceso de reestructuración de todo lo que estamos siendo.

Como acción de inspiración educadora para esta envoltura, proponemos “abrazar la impermanencia del instante presente” y, con ella, entender la educación como una inmersión en el flujo de la vida en constante cambio y transformación. Al ver los procesos formativos desde la presencia y la impermanencia, podemos abrirnos a deleitarnos con cada paso, en vez de priorizar las metas. Esta actitud es cercana a la propuesta de una “pedagogía pobre”, pues se ofrecen medios puros, pistas que no llevan a ninguna parte y que, por tanto, pueden conducirnos a cualquier lugar (Masschelein, 2006). Por ello, al abrazar la impermanencia, nos hacemos presentes con todo lo que somos y con todo lo que podemos llegar a ser. Así, se diluyen las fronteras entre lo que se hace, el acto de hacer y el hacedor.

En la envoltura relacional, tejer la interdependencia

Todo el trabajo propuesto para cada una de las envolturas es simplemente una práctica para llevarla a la vida diaria, y en la vida siempre estamos en contacto con los demás. Así, la forma de ofrecer lo aprendido y cumplir con el ciclo de retorno hacia el afuera está en cultivar un modo consciente de relacionarnos, en el sentido de estar presente en cada palabra, gesto o mirada y disposición que sea capaz de construir vínculos por fuera de prejuicios y estereotipos.

Para ello, se proponen ejercicios de contacto colectivo para afinar la capacidad de ver(nos), escuchar(nos), tocar(nos), de estar-juntos. Estas actividades de interacción parten del principio de estrechamiento emocional y horizontalidad en las relaciones para reconocerse en la alteridad y en lo común. Algunos testimonios relatan los efectos de esta envoltura:

El hecho de ver cómo nos separamos o nos distanciamos como individuos, y el papel de la presión social y cultural fue una sensibilización que mostró que, si el otro sobrevive, yo sobrevivo, y si yo sobrevivo el otro sobrevive, estamos unidos, y no solo en la sobrevivencia sino en el bienestar. Si yo estoy bien, tú estás bien, si nos logramos ver con un propósito común porque en mí veo al otro, y en el otro me veo a mí. Creo que la convivencia se armoniza, tanto con otros seres humanos como con otros seres vivos. (Comunicación personal, 5 de marzo de 2019)

Mucha empatía, un asunto de unión y hermandad, que llevó hasta el que más se resistía a participar. Podíamos ser lo más diverso y presentar posturas, así sean las posturas más diferentes, más radicales. Fue conocer otra gente que estaba practicando y haciendo un montón de cosas cercanas, pero en otras partes de la ciudad que se pudo generar como esa red en la ciudad. (Comunicación personal, 2 de marzo de 2019)

Toda la experiencia performática que provee el estar-juntos, al hacer y sentir lo común durante la práctica de yoga o en encuentros cotidianos o lúdico-festivos, sumado al deseo de compartir con otros la propia transformación interior, crea un sentido de comunidad, o *sangha*, como red o tejido emocional que perdura más allá del curso, en la cual el participante pueda sostenerse para continuar su camino singular en medio de la pluralidad.

Como propuesta de acción de inspiración educadora para esta envoltura está lo que denominamos “tejer la interdependencia”, que implica aprender a ampliar nuestra perspectiva y observar más allá de nosotros mismos para vernos en relación con los otros, el entorno y el mundo. De esta manera, experimentamos la interdependencia y afección mutua a partir de la cual se despliega un sentido de corresponsabilidad y con-figuración de la realidad educativa. Al respecto dice Jidu Krishnamurti (2017):

Debemos darnos cuenta de que no sólo estamos condicionados por el entorno, sino que somos el entorno, no estamos separados de él. No vemos que somos ese entorno porque coexisten muchas entidades en nosotros, todas ellas girando alrededor del “mí”, del “yo”. El “yo” se compone de estas entidades que son simples deseos en diversas formas. De este conglomerado de deseos surge la figura central, el pensador, la voluntad del “mí” y lo “mío”, y surge así la división entre el “yo” y el “no yo”, entre el “yo” y el entorno o la sociedad. (p. 41)

Por ello, para experimentar esta interdependencia se hace fundamental dejar de lado ese sentido de individualidad del “yo” y aprender a estar y darse en/al mundo y no de espaldas a él. Por todo esto, invitamos a que los procesos formativos se entiendan y vivan como tejido, donde cada uno es un hilo sostenido por la red de la que hace parte. Con ello, se resalta la importancia de darse cuenta de las relaciones que nos conforman y conformamos. Así, se trasciende uno de los mitos alrededor de las prácticas ascéticas: el aislamiento no lleva a la liberación, sino que esta se da mediante el reconocimiento de nuestra coexistencia (Nancy, 2006). Somos sentido en el mundo y, por los efectos de esta vincularidad, podemos transformarnos. Esta coexistencia no se entiende, pues, ni como un sujeto colectivo sustancial ni como yuxtaposición de sujetos que comparten una esencia común, sino como el espacio intermedio que se abre en la relación de cada ser singular. Así, educar es, sobre todo, producción de diferencia, posibilidad de ser otro mediante un espacio que permite formar(se) en relación de alteridad a través de lo que Nancy (2006) denomina el “entre”, el “con”, el “juntos” o el “ser-en-común”.

A modo de conclusión. Ser Jardinero de sí mismo

Nos interesa señalar que la importancia de este trabajo radica en la redirección de la mirada sobre la investigación del yoga vez desde los procesos de (trans) formación de profesores, y no desde la mirada exotizada y medicalizada que usualmente se hace sobre los efectos del yoga. A la vez, busca reconocer el saber corporal y reflexivo resultante de la práctica y la enseñanza de yoga, entendido de modo dialogante entre la mirada de oriente y occidente. Con ello, nos dirigimos a nuevos tópicos comprensivos que pueden servir como referencia para la ampliación del horizonte de la pedagogía y la investigación educativa de y desde las corporalidades.

Como se ha expuesto, las herramientas teórico-prácticas que se pueden experimentar dentro de la diplomatura y con las que se propone un trabajo específico para cada una de las envolturas, están en consonancia con las tres direcciones del trabajo pedagógico propuesto por Bárcena. En este sentido, se sigue la vía psicagógica del cultivo de sí, relacionada con aprender a estar presente, prestar atención y el ejercicio sobre uno mismo. Esto nos conduce a

proponer que un proceso formativo, como el desplegado en la Diplomatura de Yoga en la Universidad de Antioquia, ha sido un terreno propicio para que cada uno pueda convertirse en un jardinero de sí mismo al cultivarse en todas las dimensiones y encontrar una forma distinta de estar en el mundo.

Si bien la diplomatura propone hacer un recorrido por cada una de las envolturas, también nos deja claro que el proceso de (trans)formación es un modo experimental y continuo de creación de sí mismo. El logro no está en el dominio del cuerpo y la mente mediante ejercicios, sino un proceso de reconfiguración hacia el adentro y hacia el afuera que implica una constante reestructuración. Así, el yoga deja de ser algo que se hace y se torna en algo que es, como lo expresa uno de los participantes: "No es hacer yoga, es estar en yoga. Es una constante práctica y experiencia, nunca nos graduamos, porque cada momento es un cambio" (comunicación personal, 4 de septiembre de 2019). De esta manera, todo el proceso formativo expuesto en función de cada una de las envolturas es, simplemente, una posibilidad de recordar el camino por el que nos conduce la vida misma, un camino de constante cultivo de nosotros mismos y de encuentro con los otros. Es la vida sembrada en nosotros la que simplemente se abre paso y nos permite encontrarnos con los demás. Y en este proceso de convertirnos en jardineros de nosotros mismos, cada uno aprende a hacerse responsable de su propia vida, a la vez que aprende a estar en relación y ponerse al servicio de los demás mientras transita por su proceso de transformación.

Al sistematizar y narrar el saber de la experiencia que emerge del proceso de (trans)formación en el marco de la Diplomatura de Yoga desde la perspectiva performativa y reflexiva, nos ha facilitado la consolidación de nuestra propuesta de acciones de inspiración educativa. Aspiramos que estas puedan alentar a pensar/hacer una educación corporizada en relación con la vida que propicie modos experimentales de existencia.

Agradecimientos

El artículo está vinculado al macroproyecto de investigación *Aulas afectantes: Cartografías sensibles para la (trans)formación*, inscrito en el Comité de Desarrollo de la Investigación, CODI, Universidad de Antioquia, realizado en cooperación con la Universidad de Medellín, Institución Universitaria de Envigado y la Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Referencias

Alves, J., Gomes, J., Oliveira, C. de, Alves, J., Nogueira, F. y Brito, A. (2016). Tai-chi-chuan and yoga onpostexercise hypotension: comparison to aerobic and resistance exercise. *Fisioterapia Em Movimento*, 29(3), 543-552. <https://doi.org/10.1590/1980-5918.029.003.AO12>

- Aschieri, P. (2013, 10-13 de julio). *Hacia una etnografía encarnada: La corporalidad del etnógrafo/a como dato en la investigación* [ponencia]. X Reunión de Antropología del Mercosur- Situar, actuar e imaginar antropologías desde el Cono Sur, Córdoba, Argentina. https://www.academia.edu/21784786/Hacia_una_etnograf%C3%ADa_encarnada_La_corporalidad_del_etn%C3%B3grafo_a_como_dato_en_la_investigaci%C3%B3n
- Barros, N., Siegel, P., Moura, S., Cavalari, T., Silva, L., Furlanetti, M. y Gonçalves, A. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1305–1314. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>
- Bárcena, F. (2012). *El aprendizaje eterno*. Miño y Dávila.
- Bedoya, A. y Pinillos, J. (2004). *La enseñanza del Yoga: una experiencia de Vida*. [Sistematización de la experiencia de Especialista en Actividad Física y Salud, Universidad de Antioquia].
- Brunner, D., Abramovitch, A. y Etherton, J. (2017). A yoga program for cognitive enhancement. *PLoS ONE*, 12(8), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182366>
- Castro, J. A. (2016). *Corporalidades sensibles y subjetividades corporizadas en Medellín, 1980-2012*. [tesis doctoral, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/3817>
- Citro, S. (2009). *Cuerpos significantes. Travesías de una etnografía dialéctica*. Biblos.
- Concha, D., Cruzat-Mandich, C., Moore, C., Ugarte, M. y Díaz-Castrillón, F., (2017). Kundalini yoga en mujeres con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa: Un estudio cualitativo. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(1), 82–94. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.01.005>
- Contreras, J. y Pérez de Lara, N. (ed.). (2010). *Investigar la experiencia educativa*. Morata.
- Csordas, T. (2010). Modos somáticos de atención. En S. Citro (ed.) *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (pp. 83–104). Biblos.
- D'Angelo, A. (2014). "Al final todos terminaron viniendo como terapia". El yoga entre la complementariedad pragmática, el trabajo terapéutico y la reorientación del self. *Astrolabio Nueva Época: Revista Digital del Centro de Investigaciones y Estudios sobre Cultura y Sociedad*, (12), 193-225. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/astrolabio/article/view/6883>
- Deleuze, G. (1996). *Proust y los signos*. Anagrama.
- Díaz, M. y Matos, E. (2004). *Yoga para niños, una herramienta para la atención* [informe de investigación, Universidad Católica Andrés Bello]. Base de datos UCAB. <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ0526.pdf>
- Eggleston, B. (2015). The Benefits of Yoga for Children in Schools. *International Journal of Health, Wellness & Society*, 5(3).
- Feurestein, G. (2013). *La tradición del Yoga*. Herder.
- Foucault, M. (1996). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós.
- Foucault, M. (2007). *Historia de la sexualidad 3 - La inquietud de sí*. Siglo Veintiuno Editores.
- Gallo Cadavid, L. (2012). Las Prácticas corporales en la educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis*, 34(4), 825–843. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000400003>
- Gebser, J. (2011). *Origen y presente*. Atalanta.

- Gelain, D. y Ormezzano, G. (2009). Yoga, imaginário e teorias espiritualistas da educação: um estudo de caso. *Educação. Revista Do Centro de Educação*, 34(3), 501-512. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117112620006>
- Jackson, M. (2010). Conocimiento del cuerpo. En S. Citro (ed.), *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (pp. 83-104). Biblos.
- Jahanpour, N. S., Jahanpour, F. y Azodi, F. (2015). Effectiveness of yoga as a treatment for addiction. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 5(suplemento 1), 66. https://ajp.mums.ac.ir/article_5454.html
- Jay, M. (2009). *Cantos de experiencia. Variaciones modernas sobre un tema universal*. Paidós.
- Khalsa, S. (2013). Yoga for psychiatry and mental health. An Ancient Practice with Modern Relevance. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 334-336. https://journals.lww.com/indianjpsychiatry/Fulltext/2013/55003/Yoga_for_Psychiatry_and_Mental_Health__An_Ancient.3.aspx
- Kishida, M., Mama, S. K., Larkey, L. K. y Elavsky, S. (2017). "Yoga resets my inner peace barometer": A qualitative study illuminating the pathways of how yoga impacts one's relationship to oneself and to others. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 215-221. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.10.002>
- Krishnamurti, J. (2017) *La educación y el significado de la vida*. Ediciones Obelisco.
- Larrosa, J. (2003). *Entre las lenguas. Lenguaje y educación después de Babel*. Laertes
- Lima, M., Costa, M., Zandonade, E., Forghieri, D. y De Assis, J. (2013). Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12), 3621-3632. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200018>
- López, D. (2012). La prueba de la experiencia: Reflexiones en torno al uso del concepto de experiencia en la historiografía reciente. *Prismas*, 16(1), 33-52. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-04992012000100002&lng=es&tlng=es.
- Masschelein, J. (2006). Pongámonos en marcha. En J. Maaschelein y M. Simons (eds.), *Mensajes E-ducativos desde tierra de nadie* (pp. 21-30). Laertes.
- Merleau-Ponty, M. (1970). *Lo visible y lo invisible*. Seix Barral.
- Morley, J. (2001). Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body. *Philosophy East and West*, 51(1), 73-82. <https://www.researchgate.net/publication/254969730>
- Nancy, J. L. (2006). *Ser singular plural*. Arena Libros.
- Nancy, J. L. (2007). *A la Escucha*. Amorrortu.
- Pollak, N. (2010, 5 de agosto). Warriors at peace. *Yoga Journal*, 97-102. <https://www.yogajournal.com/lifestyle/yoga-trends/warriors-at-peace/>
- Ramírez Suárez, Y. C. (2011). *Subjetividades contemporáneas: El Yoga como práctica de sí* [tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Unal. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/7966>
- Riggins, L. (2013). Understanding the Health Benefits of Yoga and Implications for Public Health. *The Health Education Monograph Series*, 30(1).

- Sánchez, E. (2019). *El cultivo del saber (trans)formador de la práctica y la enseñanza de Yoga: La Diplomatura de Yoga en Medellín* [tesis de maestría, Universidad de Antioquia].
- Santillana, P. (2018). En la búsqueda del bienestar subjetivo. Las tecnologías del Yo en la práctica de Yoga en el centro Mukti Yoga, en Mérida, Yucatan. *Península*, 13(1), 131-155. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-57662018000100131&lang=pt
- Schechner, R. (2012) *Estudios de la representación. Una introducción*. FCE.
- Siegel, P. y Filice, N. (2010a). Reseña de “Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophy” de Alter JS. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), 309-310. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100036>
- Siegel, P. y Filice, N. (2010b). *Yoga E Saúde: O Desafio Da Introdução De Uma Prática Não-Convencional No Sus* [tesis doctoral, Universidade Estadual de Campinas].
- Soto Posada, G. (2012). El cuidado de sí en la cultura. *Etices, Boletín de Bioética*. 4(4), 1-16. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/3053>
- Skliar, C. y Larrosa, J. (comps.) (2009). *Experiencia y alteridad en educación*. Homo Sapiens.
- Varela, F., Thompson, E. y Rosch, E. (2005). *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Gedisa Editorial.
- Wilber, K. (2016). *Meditación integral. Mindfulness para despertar y estar presentes en nuestra vida*. Kairós.
- Zambrano, M. (1989). *Notas de un método*. Mondadori.
- Zambrano, M. (2012). Entre el ver y el escuchar. *Aurora: papeles del Seminario María Zambrano*, 46-47. <https://revistes.ub.edu/index.php/aurora/article/view/29565?articlesBySameAuthorPage=5>