



# El “cuidado de sí” entre el profesorado de yoga: búsquedas espirituales y técnicas corporales

## *The “care of the self” among yoga teachers: spiritual quests and body techniques*

**Marie-Carmen García**

Université Lyon 1

[marie-carmen.garcia@univ-lyon1.fr](mailto:marie-carmen.garcia@univ-lyon1.fr)

ORCID id: <https://orcid.org/0000-0003-0280-040X>

**Mélie Fraysse**

Université Paul Sabatier Toulouse 3

[melie.fraysse@univ-tlse3.fr](mailto:melie.fraysse@univ-tlse3.fr)

ORCID id: <https://orcid.org/0000-0003-1657-4319>



### Palabras clave

- Profesores de yoga
- Técnicas de autocuidado
- Cuerpo

### Resumen

Este artículo de investigación en sociología explora la integración de las aspiraciones espirituales en la práctica del yoga por parte de los profesores en Francia, un fenómeno observado en el contexto de un creciente interés por esta disciplina. Destaca cómo los docentes articulan técnicas corporales, mentales y una búsqueda de sentido, a menudo desde una perspectiva de auto-mejora que trasciende la dimensión física. El estudio, basado en entrevistas y observaciones, examina los discursos y las prácticas de los profesores para entender cómo viven y transmiten esta dimensión espiritual, reconociendo la complejidad y a veces la arbitrariedad de este aspecto en su enseñanza. En definitiva, el artículo subraya la importancia de considerar la dimensión espiritual para comprender plenamente el auge y el significado del yoga en Occidente.

**Key words**

- Yoga teachers
- Self-care techniques
- Body

**Abstract**

*This sociological research article explores the integration of spiritual aspirations into yoga practice by teachers in France, a phenomenon observed within the context of a growing interest in this discipline. It highlights how instructors combine physical techniques, mental approaches, and a quest for meaning, often from a self-improvement perspective that transcends the physical dimension. The study, based on interviews and observations, examines teachers' discourses and practices to understand how they experience and convey this spiritual dimension, while acknowledging the complexity and sometimes discretion of this aspect in their teaching. Ultimately, the article emphasizes the importance of considering the spiritual dimension to fully understand the rise and significance of yoga in the West.*

**1. Introducción**

En un marco de creciente globalización ha surgido una búsqueda de bienestar subjetivo (Díaz y Blanco, 2005), especialmente dentro de las categorías sociales intermedias con un alto capital cultural (Royet-Galante, 2023) en los países occidentales. Este fenómeno abarca una amplia gama de significados difusos y de fronteras inciertas, con manifestaciones de diversa índole, tales como movimientos fundamentalistas, religiones civiles, el culto al patrimonio cultural y a la tradición, religiosidades profanas, fiestas populares o formas de conocimiento no científico. El desarrollo de nuevas espiritualidades (Houtman y Aupers 2007) va de la mano de movimientos físico-psico-espirituales emergentes (Albert y Hernández 2014), que han tenido un claro impacto en varios ámbitos, especialmente en el de la salud y el bienestar, debido a su intensa proliferación (Cornejo y Blázquez 2013:12).

En este marco, en las últimas dos décadas, el yoga ha experimentado una expansión notable en Europa, Estados Unidos, los países anglófonos de la Commonwealth, y más recientemente en América Latina y en los antiguos estados soviéticos. El yoga puede definirse como una práctica holística, tanto psicofísica como psicoespiritual. Se concibe como un "bricolaje" (Altglas, 2014; Newcombe y O'Brien, 2023) de prácticas ascéticas originarias de Asia, que ponen énfasis a su vez en la espiritualidad o la introspección (Albert y Hernández 2014). Estas prácticas poseen

una dimensión técnica, que implica posturas y/o secuencias dinámicas sincronizadas con la respiración, y evocan formas de autoridad y rituales provenientes de diversas tradiciones religiosas como el budismo y el hinduismo.

En España, ante el auge del yoga, surgió la necesidad de una regulación institucional tanto para el reconocimiento de profesionales como para su formación. En Cataluña se iniciaron por ejemplo procesos de acreditación y habilitación de profesores de yoga (Albert Rodrigo, 2015). En Francia, el número de personas que practica yoga se ha triplicado en los últimos diez años. Mientras que en 2010 esta actividad aparecía en la 30ª posición entre las Actividades Físicas y Deportivas declaradas por los franceses (Ministerio de la Ciudad, la Juventud y los Deportes e INJEP, 2016), ascendió a la 18ª posición en 2020, con un 15% de la población activa declarando que la practica regularmente (Lefèvre, Raffin, 2023).

En cambio, no existe una certificación específica de "profesor de yoga" en este país. Aunque a menudo se describe como un fenómeno típicamente occidental, caracterizado por una masificación y diversificación de las prácticas (De Michelis, 2005), el "boom del yoga" en Francia ocurrió más tardíamente que en los países de habla inglesa y que en España. De hecho, el auge y la diversificación de las prácticas comenzaron verdaderamente en los años 2010 en Francia, en comparación con los años 1990 en España (Albert Rodrigo, 2015), Estados Unidos y Reino

Unido (De Michelis, 2005). Esta diferencia temporal de aproximadamente veinte años explica la relativa escasez de estudios específicos y profundos, haciendo que la situación en Francia esté menos documentada académicamente. Centrarnos en el caso francés nos permite analizar con más detalle las especificidades locales, en lugar de concentrarnos únicamente en las características “occidentales” globales, como el perfil social de los practicantes o las modalidades de práctica.

El entusiasmo por el yoga ha atraído la atención de sociólogos y antropólogos<sup>1</sup> (Hoyez, 2008; Madec, 2017). Se ha interpretado principalmente desde el ángulo de dos procesos interdependientes: el desarrollo en los países occidentales de las formas nuevas (a partir de los años 1960) de espiritualidad por un lado y el autocuidado por el otro. El autocuidado, para Foucault (2001), está relacionado con la exploración de las posibilidades de subjetivación como proyecto de “encontrarse a sí mismo como fin y objeto de una técnica de vida, de un arte de vivir” (Foucault, 2005: 333), implicando una relación consigo mismo derivada de las propias prácticas de libertad y de la elección propia del individuo. Aquí, el sujeto es capaz de estudiar críticamente los procesos de su propia constitución, de subvertirlos y de introducir cambios personales. Esa perspectiva abre paso a las tesis que tratan del “sujeto neoliberal” como un tipo específico de subjetividad encarnada (Watts, 2022).

Así, las investigaciones sociológicas suelen interpretar el “boom” del yoga como un signo de la individualización y psicologización en las sociedades, junto con el debilitamiento de las estructuras sociales tradicionales, como las clases sociales y los roles de género (Garnoussi 2005; Ehrenberg 2014; Cederström y Spicer 2015). Estas investigaciones a menudo enfatizan también el vínculo entre la difusión del yoga y el desarrollo del neoliberalismo en las sociedades norteamericanas y europeas a finales del siglo XX (Godrej 2017). Esta asociación entre la difusión del yoga en Occidente y el desarrollo de un modo de *governabilidad* que produce “subjetividades neoliberales” (Foucault, 2001), muy presente en la investigación crítica sobre el yoga, es, sin embargo, cuestionable. Como ya hemos mencionado, es necesario dedicar atención al análisis concreto y contextualizado de las prácticas sociales “de la subjetividad moderna”.

Este artículo pretende explorar las modalidades individuales de apropiación de elementos del agre-

gado metafísico —que llamaremos “espiritualidad”— que impulsa la difusión del yoga (Kock 2019) en Francia. La antropóloga Gerardine Mossière subraya que “los recursos y prácticas religiosas reunidos bajo el término genérico de ‘espiritualidad’ a menudo se rediseñan para cumplir con los objetivos individuales de llevar una ‘buena vida’, maximizar el potencial y centrarse en la subjetividad. Estas nuevas espiritualidades se basan en técnicas ascéticas anteriormente esotéricas que ahora se han extendido a la población en general, o a contextos seculares donde han pasado por diversos procesos de interpretación y reapropiación”. (Mossière 2022:6).

Este texto no pretende analizar las dimensiones espirituales que atraviesan el yoga (Foxen 2020), sino más bien la manera en que ciertos practicantes integran valores espirituales en una práctica corporal que se ha demostrado ampliamente que está influida por las lógicas del autocuidado y búsqueda de bienestar, como un conjunto de técnicas de la existencia (o “tecnologías del yo”) a través de las cuales los individuos actúan sobre sí mismos para transformarse, autogobernarse y “sentirse mejor”. La pregunta se centra así en las modalidades de producción de relaciones con el cuerpo influenciadas por formas de espiritualidad y subjetividad moderna (Zarka 2002).

Este artículo se centra en las maneras en que los cuerpos son movilizados por los individuos, un eje poco explorado en los estudios actuales sobre yoga. De hecho, por un lado, en los años 1970, los estudios foucaultianos se centraron en el cuerpo como objetivo de técnicas de poder específicas de cada época, desatendiendo la existencia de las “técnicas del sí”. Por otro lado, aunque las técnicas mentales fueron analizadas posteriormente, las técnicas corporales relacionadas con la ética consigo mismo (Sforzini 2014), han sido relativamente descuidadas. Nuestra propuesta busca así modular los análisis actuales del bienestar subjetivo.

Nuestro análisis se centra en discursos obtenidos a través de entrevistas con profesores de yoga (tabla 1) que ejercen desde hace varios años y que han seguido una formación profesional. Al enfocar en una población que comparte un compromiso material, cognitivo y simbólico relativamente similar con el yoga y al tener en cuenta las trayectorias y propiedades sociales de los individuos, aspiramos a anclar los discursos en su contexto. El material se produjo dentro de tres investigaciones cualitativas (véase

<sup>1</sup> Usaremos la escritura inclusiva con moderación para no dificultar la lectura. No obstante, el uso del masculino “neutro” aquí se emplea solo por conveniencia y no implica en absoluto una intención de minimizar o invisibilizar a las mujeres.

metodología), interesadas en los profesores de yoga en Francia. Queremos mostrar que el trabajo corporal de estos individuos no tiene como vocación principal la espiritualidad (no se trata de “ejercicios espirituales”), sino más bien la puesta en práctica, a través de técnicas corporales, de una ética derivada de sus interpretaciones del yoga. El texto está estructurado en dos partes. La primera concierne al análisis de los discursos de nuestros encuestados sobre su práctica de la espiritualidad. La segunda parte se centra en las prácticas y técnicas corporales en relación con su concepción de la espiritualidad.

## 2. Metodología

Los análisis provienen de tres estudios realizados en Francia dirigidos por las autoras (Fraysse et al. 2022; Garcia et al. 2022; Garcia 2024b). El primero, titulado *¿Qué clase de yoga?*, consistió en analizar las características sociales de las personas que se auto-declaran practicantes de yoga en la encuesta del IN-JEP (Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire) sobre las prácticas físicas de los franceses (2020). Este análisis cuantitativo constó de 16 biografías realizadas a individuos socialmente significativos (Michelat, 1975) que practican yoga más de una vez por semana y desde hace más de dos años. El segundo estudio, *Efectos de género en la globalización del yoga*, y el tercero, *Lógicas de profesionalización de la enseñanza del yoga en Francia: instituciones, luchas de definición y socializaciones*, se centran en profesores de yoga que han hecho del yoga un estilo de vida. En conjunto, estos estudios comprenden 37 entrevistas, entre las cuales 21 se realizaron con profesores de yoga (tabla 1).

Observaciones participantes en clases de yoga complementan las entrevistas. Nuestra posición de observadora debe explicarse a la luz de las cuestiones metodológicas y éticas que puede suscitar (Genard y Roca i Escoda 2010). La primera autora de este artículo fue practicante regular y relativamente comprometida con el Hatha Yoga durante quince años. A lo largo de esos años, la idea de una investigación sobre “el yoga” le fue sugerida en algunas ocasiones por otras sociólogas. Sin embargo, siempre se negó por dos razones. La primera es que había anticipado

el “desencanto” (Weber, 1985: 117) que una postura sociológica generaría en su práctica. La segunda era que consideraba difícilmente conciliable el compromiso en la práctica con su objetivación simultánea. La “magia del yoga” desapareció antes de involucrarse en esta investigación, al conocer cada vez mejor a practicantes y profesores de yoga<sup>2</sup>. Cuando el proyecto se puso en marcha, en 2021, la investigadora todavía era practicante de yoga en algunas escuelas, pero su perspectiva ya se había transformado. Aprovechó las oportunidades de observación para llevar un diario de campo. Así fue como realizó parte de las observaciones que se abordan aquí. La mayoría de ellas transcurrieron durante tres años en un curso semanal en la escuela Hatha<sup>3</sup>. El cambio de perspectiva y el interés sociológico por el curso no fueron revelados de inmediato, sino que se explicaron posteriormente a las personas involucradas, incluido el profesor. La escuela Hatha está ubicada en el centro de una ciudad francesa (522.250 habitantes *intramuros* en 2024) y acoge a personas de clase media-alta.

La misma investigadora también ha procesado los datos de una observación participante de seis meses dentro de una formación de profesores de yoga, la Federación Profesional Asana (FEPA)<sup>4</sup>. Esta formación profesional está certificada por “France Compétences”, autoridad nacional de regulación y financiación de la formación profesional y el aprendizaje en Francia, y organiza clases presenciales los fines de semana. Estas clases tienen como objetivo principal enseñar a impartir yoga e incluyen cursos “teóricos” (fisiología, biomecánica, filosofía) y “prácticos” (organización de sesiones, conocimiento de las posturas). La observación fue iniciada en parte para la investigación. La investigadora ingresó en esta formación con el objetivo de llevar a cabo una observación participante que le permitiera tanto convertirse en profesora de yoga como analizar el proceso en marcha. Su interés sociológico por el curso fue presentado a los profesores como un interés profesional relacionado con su formación como docente en el ámbito de las actividades físicas y deportivas. Los profesores y los alumnos conocían este interés sociológico, aunque no la metodología de observación. Las observaciones complementan las entrevistas. Es importante aclarar que las campañas de observación se concluyeron antes de la redacción de este artículo y que la investiga-

<sup>2</sup> El proceso de desencantamiento, relacionado con un conocimiento más profundo de la “vida privada de los profesores y profesoras” de yoga, sería demasiado extenso para explicarlo aquí.

<sup>3</sup> Se trata de un seudónimo

<sup>4</sup> Se trata de un seudónimo.

dora abandonó el proyecto de obtener la certificación como profesora de yoga.

Los resultados cualitativos se enmarcan en un análisis de los datos cuantitativos de la Encuesta Nacional sobre Prácticas Físicas y Deportivas de los franceses (INJEP, 2021). Esta encuesta es realizada conjuntamente por el INJEP (Ministerio de Juventud y Deportes) y el Instituto Nacional de la Juventud y la Educación Popular, la principal institución pública responsable de analizar las prácticas deportivas y actividades físicas de la población francesa. De esta encuesta han surgido varias publicaciones resumidas (por ejemplo, Lefèvre y Raffin, 2023). Se basa en una metodología sólida y recopila datos sobre actividades físicas y deportes de una gran muestra representativa (n = 11,082) de la población francesa de 15 años o más en el momento de la encuesta, viviendo en Francia y sus territorios de ultramar. Uno de los aspectos de esta encuesta es que no presupone una única definición de lo que constituye una actividad física. Se pidió a los encuestados que respondieran a dos preguntas: una permitía a los encuestados describir libremente las actividades que consideraban su práctica física; la otra presentaba una lista preestablecida de actividades, que incluía yoga y otras gimnasias meditativas (qigong, tai chi, etc.). Es la síntesis de las respuestas a estas dos preguntas la que se utilizó para identificar a los practicantes de yoga (n = 736).

El análisis de la encuesta sobre prácticas físicas y deportivas de los franceses realizada por el INJEP en 2019-2020, muestra que, en términos de su autoeva-

luación de su nivel de ingresos mensuales, los practicantes de yoga difieren poco de los otros encuestados, salvo por el hecho de que son un poco menos propensos a describirse como personas que están en una situación económicamente “difícil”. A pesar de su popularidad, el yoga parece ser practicado especialmente por mujeres de clase media con un gran capital educativo, más específicamente, por aquellas cuyas calificaciones son equivalentes o superiores a un título universitario. Así, el desglose de los resultados de la encuesta INJEP muestra que las mujeres de clases favorecidas están sobrerrepresentadas en el yoga. El grupo de edad más predominante es entre 25 y 39 años con un porcentaje de 31,6%, seguido por 50-64 años con un 24,4%, y 40-49 años con un 18,4%. Hay un nivel educativo relativamente alto ya que el 39,9% ha logrado al menos Bac+3 (título universitario), en comparación con el 22,9% que sólo obtuvo su Bachillerato (esto incluye también a estudiantes que actualmente están cursando sus títulos). De manera similar, las categorías de practicantes de yoga que están sobrerrepresentadas en comparación con la población francesa son: maestras y maestros de primaria y similares; ocupaciones intermedias administrativas y comerciales en empresas; ocupaciones intermedias en salud y trabajo social; gerentes administrativos, y comerciales de empresas. En general, estos practicantes pertenecen a clases medias-altas favorecidas con distribuciones culturales que tienden a favorecer el capital cultural, del cual el capital educativo forma una parte significativa.

**Tabla 1: entrevistas con profesores y profesoras de yoga**

Nº	Seudónimo	Edad	Nivel de estudios/profesión	Estado civil	Tipo de yoga	Práctica desde
1	Anne-Claude	60	Licenciatura. Fisioterapeuta-osteópata. Jubilada y profesora de yoga	Casada, 2 hijos y 1 niña pequeña	Yoga Veda	20 años
2	Aurélie	35	Licenciatura en alemán. Profesora en un instituto agrícola y profesora de yoga	Vive con su pareja	Yoga Sivananda, Hatha Yoga	15 años
3	Charlotte	36	Licenciatura en lenguas extranjeras. Profesora de primaria y profesora de yoga	Casada, 2 hijos	Yoga Nidra	10 años
4	Charles	44	Licenciatura Director de una escuela de yoga y profesor de yoga	Casado, 1 hijo	Hatha Yoga	14 años
5	Claire-Line	65	Licenciatura. Estudios de ciencias políticas. Profesora de yoga.	Casada, 2 hijos	Hatha Yoga	30 años
6	Cyrielle	39	Licenciatura Profesora de yoga	Soltera	Hatha Yoga	10 años

7	Florence	50	Licenciatura. Doctorado en bioquímica. Profesora de primaria y profesora de yoga.	Divorciada, 2 hijos	Hatha Yoga	15 años
8	Hélin	24	Bachillerato. Profesora de yoga	Vive con su pareja	Enseña y practica principalmente Vinyasa y Yin Yoga. Un poco de Bikram.	4 años
9	Hélia	22	Bachillerato. Deust STAPS no validado. 1º de Arqueología y Historia del Arte. Profesora de yoga	Vive con su pareja	Enseña Hatha Yoga. Practicó Vinyasa y Yin Yoga	3 años
10	Garance	32	Licenciatura, fisioterapeuta y profesora de yoga	Vive con su pareja	Hatha yoga	5 años
11	James	66	Doctorado, Traductor y profesor de yoga	Casado, 2 hijos	Hatha Yoga	32 años
12	Louise	32	Licenciatura Profesora de danza y de yoga	Soltera	Hatha yoga	3 años
13	Maddy	57	Licenciatura. Doctorado en psicología. Profesora de yoga Profesora de secundaria	Casada, 2 hijos	Hatha Yoga	35 años
14	Marie-Noëlle	60	Licenciatura. Profesora de matemáticas en secundaria jubilada. Profesora de yoga	Casada, 4 hijos	Yoga Iyengar	20 años
15	Martine	57	Licenciatura Profesora de instituto y profesora de yoga	Casada, 3 hijos	Hatha Yoga	24 años
16	Mireille	58	Doctorado Profesora universitaria y profesora de yoga	Casada, 2 hijos	Hatha Yoga	11 años
17	Nicolas	35	Estudios universitarios	Vive con su pareja	Hatha Yoga	6 años
18	Nadine	60	Maestría en biología: neurofisiología animal. Profesora de primaria, Jubilada Profesora de yoga	Casada, 3 hijos	Hatha Yoga y Yoga Iyengar	30 años
19	Patricia	57	Licenciatura Ejecutiva y profesora de yoga	Divorciada, 2 hijos	Vinassa Yoga	19 años
20	Louis	33	Licenciatura Profesor de musica y de yoga	Con pareja	Ashtanga Yoga	4 años
21	Morgane	38	Licenciatura Directora de una escuela de yoga y profesora de yoga	Con pareja	Hatha Yoga	18 años
22	Renaud	65	Estudios universitarios Director de una escuela de yoga y profesor de yoga	Casado, 2 hijos	Hatha Yoga	38 años
23	Sylvie	58	Doctorado en Ciencias del deporte. Profesora universitaria titular en fisiología	Divorciada, 1 hijo	Comenzó con Hatha Yoga y luego Vinyasa tras un accidente.	35 años

### 3. Transcender la realidad material del cuerpo, una convicción discreta

#### 1.1. Difusión del yoga en Francia

Durante las dos últimas décadas, miles de personas se han involucrado en prácticas corporales a las que llaman “yoga” (Singleton y Byrne 2008). Este término es uno de los más polisémicos del léxico sánscrito (White 2012). Desde su aparición en el primer milenio antes de nuestra era, ha sido utilizado para designar una multiplicidad de prácticas basadas en registros de legitimidad eclécticos, que van desde la religión al deporte, pasando por la salud o el bienestar. Así, el yoga sólo puede definirse en referencia a un contexto histórico, social y cultural particular (Jain2015).

Los trabajos de la historiadora Elizabeth De Michelis (2004) destacan que el yoga, tal como lo conocemos hoy en día, experimentó una transformación significativa durante el siglo XIX, en particular durante el “renacimiento del hinduismo” con los movimientos de reforma política y social centrados en una reformulación de la identidad hindú y en la lucha por la independencia en India (Hoyez 2008). Estos movimientos reformadores buscaban modernizar el hinduismo eliminando las prácticas consideradas supersticiosas. Su impacto condujo al nacimiento de un “yoga moderno”, alejado de las tradiciones antiguas. Elizabeth De Michelis pone de manifiesto cómo el yoga fue reformulado entonces para alinearse con las aspiraciones nacionalistas, la ética del progreso y la emancipación personal, al tiempo que se beneficiaba de cierta legitimación por su percepción como un saber indio antiguo auténtico. Hoy en día, como lo muestra el sociólogo Matteo Di Placido (2024), la política y la gobernanza en India integran estratégicamente el yoga en sus políticas sobre la libertad religiosa y la diversidad, presentándolo como un elemento central de la identidad india que, en esta visión, equivale a la identidad hindú.

El yoga en los países occidentales deriva de disciplinas ascéticas de origen asiático (Obadia 2023) y se orienta de manera variable hacia lo que se llama “espiritualidad”. Algunas formas de yoga invocan

así tipos de autoridad y rituales ligados a diferentes matrices religiosas (budismo, hinduismo, etc.). Aunque el sentido y el significado conferidos a gestos o palabras de origen religioso, a menudo hindú, varían enormemente de un individuo a otro (Nizard 2020), la espiritualidad se erige, para algunos, en un canal a través del cual se concretan búsquedas de mejoras personales (Nizard 2021).

En Francia, se considera que el yoga comenzó a difundirse entre finales del siglo XIX y principios del siglo XX, en círculos restringidos, a través de dos corrientes ideológicas principales: el neo-vedānta<sup>5</sup> y los movimientos esotéricos occidentales, fascinados por el “Oriente”. Se desplegó después, de manera relativamente confidencial, entre círculos de iniciados, apasionados del Oriente o de enfoques místicos (Ceccomori 2001). Fue a principios de los años 70 que el yoga comenzó a popularizarse en un contexto de Mayo del 68, marcado por una juventud contestataria soñando con lugares de Oriente. Algunos jóvenes emprendieron entonces “la Ruta” hacia India para descubrir *ashrams*<sup>6</sup>, conocer *gurús*<sup>7</sup>, practicar el yoga o iniciarse en la meditación (Altglas 2021). La fascinación por el yoga no ha dejado de crecer desde entonces.

Aunque la difusión del yoga en India no es ajena a su recepción en Francia, en este país principalmente abarca lógicas de desarrollo personal, como lo hemos mostrado en nuestra encuesta cuantitativa (Frayse et al. 2025). La gran mayoría de las personas que practican en Francia no ven el yoga como una práctica terapéutica en el sentido de remediar una disfunción médica del cuerpo. La mayoría de los individuos expresa un deseo de mejorar su forma física y lograr un cierto nivel de rendimiento físico. El estudio destaca que la práctica del yoga se percibe menos como una actividad deportiva de competencia y más como una búsqueda de bienestar, salud y, a veces, espiritualidad (García et al. 2022). Este artículo se interesa por los individuos en busca de espiritualidad y cuya práctica corporal es intensa. Por eso nos centramos en los profesores de yoga. Aunque no son los únicos que se inscriben en estas lógicas, al centrarnos en ellos, accedemos a una población que, sin

<sup>5</sup> El neo-vedānta es una corriente de pensamiento filosófico y espiritual que surgió en India a finales del siglo XIX alrededor de la figura emblemática del Swami Vivekananda. Se considera que este movimiento busca reformular el hinduismo tradicional haciéndolo accesible y atractivo tanto para un público indio en busca de renovación espiritual como para Occidente. Varios trabajos de historia del hinduismo lo analizan. Para un enfoque sintético, se puede consultar a Avdeeff (2010).

<sup>6</sup> Un *ashram* es un lugar de retiro espiritual o un centro comunitario en la tradición hindú, donde las personas se reúnen para practicar yoga, meditación y otras disciplinas espirituales. Su objetivo principal es proporcionar un entorno que promueva el crecimiento espiritual y la auto-disciplina.

<sup>7</sup> Los gurús son maestros espirituales o guías en las tradiciones religiosas de la India, especialmente en el hinduismo, el budismo y el sijismo. La palabra “gurú” proviene del sánscrito y significa literalmente “el que disipa la oscuridad”.

ser homogénea, presenta como punto común haber seguido una formación larga en yoga y vivir de ello total o parcialmente.

### 3.2. Espiritualidad, pero sin exceso

Aunque en Francia, las prácticas de yoga ofrecidas en las instituciones públicas (escuelas, hospitales, centros de rehabilitación, centros educativos, etc.) y en buena parte del sector privado, tanto comercial como no comercial (gimnasios, casas de juventud y cultura, centros sociales, empresas, clases al aire libre, escuelas privadas de yoga, etc.) se presentan como desprovistas de toda aspiración espiritual, no deja de ser cierto que este aspecto de la práctica es mencionado e incluso reivindicado por muchos practicantes (Hoyez 2012). De manera más amplia, a menudo, en Francia se habla de un “yoga laico” para legitimar la difusión de la práctica a un público amplio que además esté en las instituciones públicas, especialmente en la escuela (García, Fraysse y Bataille 2024a)<sup>8</sup>. Sin embargo, en las clases de yoga, *mantras*<sup>9</sup>, cuencos tibetanos, figuras de Buda y símbolos hindúes rara vez faltan, incluso en clases ocasionales dadas en parques o playas. Una profesora de yoga nos explicaba al respecto que, durante su formación, le habían aconsejado hacer recitar *mantras* y usar los términos *Namasté* o *Shianti* durante sus sesiones porque interesa particularmente a los alumnos.

Dicho esto, no son estos símbolos religiosos los que dan una connotación espiritual a las clases de yoga. Las técnicas corporales se inscriben en un pensamiento según el cual los individuos pueden acceder a dimensiones insospechadas de su corporeidad. Esta representación del cuerpo se desarrolla en la idea de que los individuos pueden evolucionar, “crecer”, emanciparse, mejorarse a sí mismos conociéndose cada vez mejor, es decir, accediendo a partes insospechadas de sí mismos, del mundo material e inmaterial. El trabajo espiritual basado en la creencia en una realidad inmaterial está en el corazón de este sistema de pensamiento y remite al individuo a límites que le serían inherentes y que debe considerar entonces como superables. El trabajo con las energías corporales permitiría, por ejemplo, auto-sanarse y evitar ciertas patologías. Nuestros entrevistados llevan a cabo así un proyecto individual de mejora corporal concebido como un trabajo sobre elementos invisibles del mundo.

*“Me gusta decir que no se trata de estar ‘en búsqueda de uno mismo’, sino más bien de una investigación. Tenía una investigación que llevar a cabo. Una investigación, una aventura tanto experimental como intelectual. Dedicué mi tesis de fin de estudios de profesora de yoga a la dimensión experiencial del yoga porque, con él, al estar siempre en una dimensión un poco intelectual, especulativa y literaria, aprendí un poco que la práctica nos lleva a la experimentación. Así que quería profundizar más en esa dimensión. Entonces, es más bien una investigación lo que quería llevar a cabo, una investigación sobre uno mismo, pero no sólo sobre uno mismo, sino una investigación algo más general. Y sabía que necesitaba tiempo para realizarla. También quería hacer espacio para el vacío. Tenemos vidas totalmente llenas, abarrotadas de simples cosas... diría también que lo que me hizo tomar un poco de conciencia de eso fue ver la complejidad del mundo universitario y necesitaba simplificación. Y el yoga nos lleva a simplificar, a afinar las cosas, simplificarlas, purificarlas, a ir hacia una simplicidad.” (Mireille, 58 años, profesora de yoga y docente universitaria)<sup>10</sup>.*

Fundamentalmente, los individuos comprometidos con el yoga buscan acceder a estados meditativos (*dhyana*) que les permitan alcanzar un estado de unión entre cuerpo y mente (*samadhi*) que podríamos decir trivialmente que es un “olvido de sí mismo” en una “unión con el universo”: “Descubrí la respiración, la concentración; descubrí la colocación del cuerpo, su consciencia, áreas del cuerpo que no conocía. Descubrí la interioridad, todo eso era enorme. Y la reflexión sobre uno mismo, quiénes somos, por qué estamos aquí. Eso es todo el aspecto espiritual” (Nathalie, 57 años, profesora de yoga y profesora de inglés de instituto). Desde la primera clase de formación de profesores de yoga que seguimos, el profesor dijo a los alumnos (futuros profesores) que, si no se adhieren a los aspectos espirituales del yoga, deben dejar la formación con él.

La convicción de que el yoga permite superar la realidad material y, en particular, la materialidad del cuerpo está presente en los discursos de los profesores de yoga y es común entre los profesores. Las palabras de Aurélie (30 años, profesora de yoga y profesora en un instituto agrícola, licenciada) ilustran bien esta dimensión espiritual de la práctica: “Esta

<sup>8</sup> El principio de laicidad es en Francia un componente fundamental de la propia noción de Estado (cf. Rodríguez y Amarigo Cuervo-Arango, 2002).

<sup>9</sup> Un *mantra* es una fórmula sagrada, a menudo repetida, utilizada en diversas tradiciones espirituales para enfocar la mente, invocar energías divinas o favorecer la meditación.

<sup>10</sup> Las entrevistas están en francés y traducidas por las autoras.

espiritualidad me gusta y es algo que busco. No hago Pilates, por ejemplo. Podría haber hecho Pilates o no sé qué más, pero es esta dimensión espiritual la que me hace hacer yoga.” Existe un consenso entre nuestros entrevistados para decir que el yoga se caracteriza por un trabajo corporal mediante posturas llamadas *asanas*, una práctica específica de la “respiración” llamada *pranayama* (Nizard 2019) así como ejercicios de meditación (*dhyana*) que se inscriben en el enfoque que ellos mismos denominan “espiritual”. Así, la respiración y la meditación en las prácticas de yoga llevan a los individuos, según ellos-mismos, a una profundización de la atención corporal y luego a una interpretación del silencio como una espiritualidad. De hecho, el silencio de la meditación pone al cuerpo en el centro, y mediante el refinamiento de la atención corporal puede surgir una concepción holística del cuerpo interconectado con el entorno (Nizard 2023). Por ejemplo, según algunos encuestados el silencio y la espiritualidad se corresponden (Hanegraaff 1991).

En la formación FEPA, la adhesión a una búsqueda espiritual es imprescindible. Al abordar la cuestión de la espiritualidad, Guillaume, el profesor, nos invita a compartir nuestras reflexiones. Somos doce, y casi todos los alumnos asocian la espiritualidad con el bienestar, pero una alumna plantea una idea diferente: para ella, la espiritualidad evoca un mundo oculto, un reino invisible accesible a través de ciertas prácticas. El profesor continúa mencionando a David Servan-Schreiber, conocido por sus libros sobre desarrollo personal. Al citar a este autor, afirma que el yoga conduce a una toma de conciencia de nuestra propia insignificancia ante la inmensidad del cosmos, incitándonos a percibirnos como simples granos de polvo en el universo. Explica que el yoga nos lleva hacia un mundo invisible, ya sea que involucre conceptos divinos o no, y que este es el objetivo último de esta disciplina. Luego, presenta un esquema que detalla las etapas de la espiritualidad. Entre estas etapas, los *asanas* juegan un rol importante en el proceso de evolución espiritual.

El último nivel de esta progresión, el despertar, evoca el de Buda. El profesor explica que, incluso dedicando toda una vida a esta búsqueda, alcanzar este último peldaño sigue siendo improbable, subrayando la importancia de las reencarnaciones. Menciona la idea de que nuestro cuerpo es solo un vehículo para el espíritu, sugiriendo una continuidad más allá de la existencia física. Luego explica que, si bien la espi-

ritualidad debe estar presente en nuestra práctica y transmisión del yoga, debemos evitar hablar de ella o presentarla de manera demasiado directa a nuestros alumnos. Según él, “esto puede hacer que los alumnos se vayan”. Dicho esto, cada día de formación FEPA comienza con una práctica meditativa al ritmo de *mantras*.

Si bien los profesores entrevistados comparten una misma idea del yoga como práctica espiritual, la mayoría no lo enseñan de esa manera. Por ejemplo, en la Escuela Hatha, Renaud, el profesor, propone unos diez minutos de relajación guiada al final de la sesión. Esta se realiza acostado sobre la espalda, con los ojos cerrados y acompañada de un discurso que a veces hace referencia al “esquema corporal”, a veces a visualizaciones similares a las propuestas en la sofrología, otras veces a música “zen” o “sonidos de la naturaleza”. A veces, la sesión termina con un momento de relajación al ritmo del “Om”<sup>11</sup> que se asemejaría a la meditación. Renaud a menudo les dice a sus alumnos que la relajación y la meditación son la misma cosa. Sin embargo, cuando entrevistamos a Renaud un año después de haber dejado su clase, nos explica su relación con la espiritualidad. Comenzó su formación de profesor en Francia, a los veinte años, y luego fue rápidamente a unirse a un *Ashram* en la India, donde siguió, en dos ocasiones, las enseñanzas de un *gurú* durante varios meses. Explica haber experimentado una “revelación mística” que hizo eco a dificultades de su infancia. A lo largo de la entrevista, entendemos que Renaud se adhiere a la creencia en la reencarnación, pero que siempre ha tenido cuidado de no dejar que eso se perciba entre sus alumnos.

*“Los aspectos esotéricos o espirituales del yoga en la India, me sumergí en ellos sobre todo con mi maestro de meditación, pero como viví experiencias místicas muy fuertes que no esperaba, me llevó mucho tiempo, muchísimo, aceptarlas (...) Ahora soy bastante discreto, desde que viniste a mis clases nunca me has oído hablar mucho de eso porque aún no estoy tan cómodo con el tema, temo que sea malinterpretado o atraer a cierto tipo de público. (...) Incluso en el sitio web de la Escuela, he puesto mis clases sin ningún aspecto que recuerde a la India. Me mantengo arraigado en mi cultura, debería decir en “nuestra cultura”, no trato de llevar a la gente a otro lugar (...) El yoga es una técnica corporal sin ir, precisamente, hacia algo entre comillas “delirante”; se trata de tomar*

---

<sup>11</sup> El sonido “Om” es una frase repetida durante prácticas espirituales o meditativas, utilizada para concentrar la mente y alcanzar un estado de conciencia particular.

*distancia respecto a lo que vivimos y también de intentar tener herramientas que puedan reconciliarnos con nosotros mismos, calmarnos (...)*

*Soy muy discreto, pero ojo, creo que la espiritualidad se transmite de otro modo en lo que puedo decirles a los alumnos. A veces, sólo con una frase. Podríamos decir que el lado espiritual y místico no se destaca en mis clases, pero lo hago de manera muy discreta y considero que es algo bueno, de esa manera la gente lo asimila como quiera, incluso puede que no lo perciban. Pero si lo deben percibir, lo percibirán (...). Yo soy alguien que acompaña, no doy un camino a las personas, ellas toman un camino; puedo recorrer un trecho con ellas, pero de todas formas si deben encontrar algo, son ellas quienes deben buscarlo, yo puedo acompañarlas, pero sólo ellas pueden hacer el trabajo.” (Renaud)*

En la escuela Hatha, la referencia a la espiritualidad es, por ejemplo, omnipresente en el discurso del profesor, Renaud, pero de manera implícita. Comentarios como “eso hace cosas” o simplemente “hace” o “no puedo decirles más, pero lo veréis” o bien “no es bueno hablar demasiado, hay que practicarlo” son difundidos a lo largo de las sesiones. A menudo al final de una serie de posturas, el profesor pregunta a los alumnos si “han sentido algo”. Las respuestas son positivas pero los efectos de las posturas no están jamás explicitados. Si la naturaleza de ese “algo más” no está claramente definida, su percepción a través del dominio de las posturas y la respiración caracteriza la práctica y la enseñanza de los profesores. El cuerpo ocupa una posición central en este tipo de práctica orientada hacia una mayor comprensión de uno mismo. Estas prácticas pueden entonces interpretarse como una forma contemporánea de “espiritualidades del cuerpo”, o sea, como espiritualidades orientadas hacia la relación “inmediata” de los practicantes con lo sagrado y el cultivo del bienestar a través del «trabajo corporal» (Di Placido 2023).

#### **4. Una superación personal basada en el desempeño físico**

##### **4.1. Un camino hacia el autocuidado**

Como acabamos de demostrar, el trabajo sobre elementos corporales invisibles forma parte de un proyecto de mejora personal. Este aspecto de la práctica presenta una doble particularidad en comparación con otras prácticas físicas. La primera es que, dado el concepto inmaterial del cuerpo en el yoga, éste, al igual que la mente, nunca estaría limitado por otra cosa que no sea el propio individuo. En las clases

de yoga, de vez en cuando, se elogia, por ejemplo, a cierto yogui que a una edad avanzada aún puede mantener posturas difíciles, o se mencionan ejemplos de los beneficios del yoga en curaciones improbables. La segunda es que la persona practicante de yoga no debe/puede fijarse ningún objetivo, pero sí proseguir un proceso individual de perfeccionamiento corporal, mental y en ocasiones espiritual. Los encuestados hablan, por ejemplo, de “etapas” o “niveles que superar” para “ir más allá”.

El objetivo implícito es aumentar el nivel de control y dominio del cuerpo en diferentes niveles: sensaciones, concentración, técnicas corporales. Esta perspectiva de progreso es particularmente visible en la práctica del Ashtanga yoga, basada en la progresión en seis series de posturas. Aurélie lo explica así: “A medida que avanzas, aumentas la dificultad: voltear la lengua, tener una ocupación ocular, apretar el perineo, tienes una visualización del cuerpo, y también recitar mantras. A veces hay que visualizar cosas que no son fáciles, como un triángulo invertido con un hilo rojo de un lado y un hilo blanco del otro.” El discurso sobre el progreso individual se basa, ya sea en Ashtanga o en Hatha, en una ambivalencia del sentido de la práctica del yoga: progresar sin fijarse un objetivo.

*¿La repetición de una misma serie de posturas durante años no es aburrida? “No, no nos aburrimos porque justamente mejoramos nuestra interioridad. Es precisamente porque repetimos las cosas que las exploramos y que hay algo que se suelta, se vuelve mucho más meditativo. Y también permite en parte soltar ese resultado que queremos obtener, la postura final que queremos alcanzar (...). Ayer hice tres horas de jardinería, lo sentí en mi cuerpo, llegué a la esterilla y pensé que no iba a ser como otros días. Pensé ‘bueno, así es’. No hice la serie completa, pero ¡estaba bien!” (Valérie, 58 años, profesora de yoga y profesora en un instituto).*

Algunos entrevistados también movilizan, según una misma lógica de progresión, un discurso de valorización del control del dolor corporal. Permanecer estoico mientras la postura se vuelve dolorosa, continuar respirando para mantener la flexibilidad y relajación de ciertas partes del cuerpo mientras otras se congestionan, es un indicador tangible de progreso, de alcanzar un nivel superior en la práctica. La concentración en el gesto requiere unas cualidades físicas importantes –en el sentido de los requisitos motores básicos, sobre los cuales los individuos construyen sus propias habilidades técnicas (Manno & Carrère 1992)– tales como la fuerza, la flexibilidad, pero también la resistencia. En algunas clases de

yoga, hay que "estar alineados", "tener grandes posibilidades articulares", "mantenerse mucho tiempo".

*"A menudo digo que me adentré en el yoga por cuestiones relacionadas con el cuerpo físico, también era para encontrar algo que me calmara en mi vida frenética, tanto psicológica como físicamente. Pero aun así elegí un yoga dinámico. Hay un aspecto del compromiso del cuerpo físico y de las fuerzas musculares que me gusta mucho (...) En la enseñanza del Ashtanga está el cuerpo a cuerpo del ajuste físico. Era nuevo para mí y me gustó mucho. Me gusta mucho."* (Valérie).

Estos elementos están asociados a cualidades respiratorias y meditativas particulares. Colocar correctamente la exhalación y la inhalación en los movimientos, respirar únicamente por la nariz, son aspectos frecuentemente mencionados por nuestros encuestados. Este trabajo sobre la respiración se aparenta a la reeducación de una función tan natural como respirar.

*"Yo diría que es cuestión de aliento y de conciencia. Realmente tomé conciencia del aliento... el aliento emergió en mí a través del yoga. Aunque practiqué mucho deporte. Y el aliento no es la respiración, es otra cosa que está vinculada a la conciencia, al espíritu, a todo lo que está más allá del cuerpo. Y también ahí, es como si fuera una nueva dimensión, conectarse con su aliento, una pulsación en conexión con la pulsación cósmica, y eso nos conecta a algo más grande que uno mismo, al mundo, a la tierra. Y nunca percibí eso cuando hacía body combat, ¡que me encantaba! También va con el silencio, más que con la música ensordecedora que adoraba. Va con una forma de vacío al que uno se enfrenta. En lugar de siempre acumular, enfrentarse al vacío, al espacio."* (Valérie)

Estos esfuerzos por progresar se combinan con la valorización de un tiempo de práctica a menudo diario. Una de nuestras encuestadas, en situación de actividad profesional además de profesora de yoga, practica 4 horas al día. Según los entrevistados, una gran frecuencia de práctica permite progresar espiritualmente. Los análisis muestran que la práctica del yoga tiene exigencias físicas, una cantidad significativa de tiempo de práctica diaria y una cierta adaptación a dolores. Estos no deben ser ni demasiado intensos ni demasiado intolerables, pero los practicantes deben controlarlos para mejorar su postura.

El individuo está aquí en el centro de su propio proceso de mejora: son sus propias percepciones del cuerpo las que le indican si es capaz de "ir más allá" sin lesionarse. Dominar de manera prolongada y conjuntamente los tres elementos de postura, respiración y meditación compromete a los practicantes

en un proceso de mejora de su "conciencia corporal", relativamente bien explicado en discursos que hablan de "niveles" o "etapas", similares a los que se encuentran en actividades deportivas en el sentido amplio (Callède 1987; Demazière, Ohl y Le Noé 2015; Thomas 1983). Para el conjunto de los encuestados y encuestadas, explorar sus límites corporales supone así implícitamente superarlos siempre que experimenten placer y la expresión de una singularidad personal.

#### **4.2. El progreso personal en el corazón de la profesionalización**

Los profesores de yoga de nuestro estudio han seguido formaciones de varios años y, algunos de ellos, han realizado cursos en la India. De este modo, comparten la idea de que el aprendizaje del yoga no puede realizarse de forma autodidacta; se necesita la guía de un maestro o gurú. El yoga se presenta como una secuencia de experiencias estructuradas y progresivas que precisan de la orientación de alguien que ya haya recorrido ese camino, con el fin de dirigir a una persona, ya que, de lo contrario, se corre el riesgo de caer en meras abstracciones y un nihilismo sin sentido. Así que la importancia del progreso corporal y mental en el yoga es relevante en las trayectorias de los profesores de yoga. A menudo, es un profesor o una profesora quien ha detectado cualidades yóguicas de nuestros entrevistados y la voluntad de involucrarse más profundamente en la actividad y sugiere "ir más allá".

Esta propuesta consiste la mayoría de las veces en un compromiso, en un curso de formación de profesor de yoga o en realizar retiros con maestros, especialmente en la India. Se trata entonces de llevar más lejos la superación de la materialidad del cuerpo: posturas cada vez más "precisas", lo que implica una concentración importante asociada a sensaciones corporales finas y dominadas, articuladas con un despertar espiritual y cultural a través del estudio de los textos fundacionales del yoga.

*"Y él [su profesor de yoga] me dijo: 'Hay uno [retiro] en India, en agosto de 2019, quince días con una formación, ¿te sientes capaz?'. Dije 'sí, ¿por qué no?'"* (Anne-Claude, 60 años, máster, profesora de yoga, osteópata retirada).

*[¿Cómo te conviertes en profesora?] "En realidad, siento que no lo decidí. A los 25 años, reanudé mis estudios (...), seguí durante varios años clases de yoga y un día hice una formación en meditación que otorgaba el derecho a enseñar, pero yo no la había seguido para poder enseñar. Claramente no. Sin embargo, eso me hizo cogerle un poco el gusto a estas formaciones de enseñan-*

za, que van mucho más allá. Y me pregunté si había algo equivalente en yoga. Y entonces encontré una formación de docente de yoga. Pero era claramente una formación personal, ante todo, no necesariamente destinada a enseñar. Así que ése era mi objetivo, no quería enseñar en absoluto, tenía mi trabajo. Así que trabajaba y seguía mis estudios de derecho y, al mismo tiempo, hice esta formación de docente. Luego continué eso durante algunos años y un día mi profesor me preguntó si podía reemplazarlo.

No me sentía muy capaz de hacerlo, pero no sé, acepté, pensé que saldría un poco de mi zona de confort y rutina. De hecho, cuando me lo pidió, ni siquiera recuerdo si todavía estaba en mi empresa o si ya la había dejado. Terminé mis estudios inmediatamente después, así que monté mi negocio y ya no era empleada. Luego, hice algunos reemplazos así. Eso duró uno o dos años (...). Después, cuando mi negocio comenzó a funcionar bien, tenía horarios muy libres y un día, mi profesor me preguntó si me interesaba dar un poco más de clases. Dije '¿por qué no?', así que lo hice. Varias clases se liberaron ese año y comencé a enseñar. Pero aún no era mi ocupación principal, daba cuatro clases por semana." (Clara, 40 años, profesora de yoga a tiempo completo, propietaria de su sala y fundadora de una escuela, desde hace 12 años).

El hecho de ser elegido para enseñar marca, la mayoría de las veces, un incremento en el compromiso con una práctica que lleva a los individuos a transformar más o menos profundamente sus modos de vida. La orientación hacia la profesionalización se acompaña, de hecho, de prácticas particulares que desbordan del dominio del yoga. Las más comunes son prácticas alimentarias específicas. Algunas se basan en la idea del carácter nocivo de algunos productos considerados "malos" como el tabaco o el alcohol, que pueden proporcionar placer temporal, pero se toman como fuente de sufrimiento a largo plazo. Otras, como el veganismo, se caracterizan por la evitación de ciertos alimentos por razones éticas, como la carne o todos los productos derivados de animales. El ayuno se practica con frecuencia y se considera necesario para la mejora de las funciones corporales, a menudo movilizadas en el discurso bajo las dimensiones de "purificación", pero también "estar aún en mejor forma". De manera menos común que las prácticas alimentarias específicas, se observa un distanciamiento de ciertas formas de sociabilidades amistosas o familiares entre los practicantes más comprometidos en este proceso de optimización.

*"En 2011 comencé con yoga hasta 2017... y hubo un cambio. Fue en el transcurso de un curso*

*con una profesora que me gusta mucho, la primera profesora con la que comencé, que también se convirtió en mi formadora. Allí, sucedió algo, es decir, todo se dio la vuelta, me dije 'este tesoro, no puedo guardarlo solo para mí [¿Cambio de rumbo?]. Este tesoro, debo compartirlo...' y lo que pasó, ayudado por el covid... entonces tuve este pequeño... sí, el covid agregó una capa porque nos detuvo a todos, permitiéndonos reflexionar. Pero en 2017, comencé a hacer reemplazos y a enseñar, estando siempre, siempre muy atenta al hecho de que mi prioridad era mi práctica. Y desde ese momento cambió mi vida. Reorganicé mi forma de alimentarme, de gestionar mi día, mis fines de semana, etc. Así que practico todos los días. Así que me despierto a una cierta hora, practico, y luego el día se desarrolla. Por ejemplo, me voy a dormir en función de la hora a la que me tengo que levantar, me alimento en función a eso, y todo lo organizo así." (Valérie).*

El practicante entra así en la búsqueda de una mejora constante de las dimensiones corporales, meditativas, cognitivas e incluso espirituales. Los retiros y programas con grandes maestros, los viajes -especialmente a la India-, el interés por el estudio de los textos sagrados del hinduismo y el budismo, se consideran necesarios y una reserva inagotable de prácticas y conocimientos que deben ser comprendidos y dominados.

## 5. Conclusión

La congruencia entre el yoga y las "tecnologías del yo" no puede ser analizada sin tener en cuenta las aspiraciones espirituales que lo atraviesan. Si bien esta observación es ampliamente compartida por la mayoría de los trabajos sobre este tema -independientemente del campo científico-, este artículo destaca la articulación entre las aspiraciones espirituales y las técnicas mentales y corporales de los profesores de yoga. Esta articulación entre una búsqueda de uno mismo y un trabajo corporal exigente está en el centro no solo, como ya se ha mostrado, del sistema de pensamiento individualista - "cambiarse a uno mismo para estar mejor"-, sino también de una creencia en los recursos mentales infinitos del individuo capaces de mejorar todos los elementos de su cuerpo, incluidos los órganos internos o las conexiones neuronales. Este trabajo de uno mismo sobre uno mismo funciona en sus dimensiones espirituales como un trabajo sobre elementos invisibles del mundo. Se trata así de acceder a aspectos corporales invisibles e insospechados desde el punto de

vista de la racionalidad científica, es decir, superar la realidad material mediante las técnicas corporales específicas que son los asanas "clásicos", pero que también son, para algunos, invenciones personales. Este trabajo resulta exigente físicamente y mentalmente porque requiere un progreso constante mediante etapas y fases. Proceso profundamente individual, este progreso refuerza el estatus del cuerpo como vector de un trabajo constante sobre sí mismo. Más allá de una contribución a las investigaciones sobre las prácticas corporales concretas relacionadas con las tecnologías del sí, este artículo plantea también la cuestión de las prácticas físicas exigentes que se combinan con dimensiones espirituales. El yoga, pero también las gimnasias meditativas de origen asiático, no pueden ser estudiadas únicamente desde el ángulo de las movilizaciones corporales sin su alcance espiritual. Estas prácticas que podrían calificarse de "prácticas con dimensiones espirituales" todavía son poco estudiadas en el campo de la sociología del deporte.

## Referencias bibliográficas

- Albert Rodrigo, Mariá. 2015. «Yoga en España. Proceso de regulación profesional.». *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 2 (70): 355-377.
- Albert Rodrigo, Mariá, y Hernández Martí Gil Manuel. 2014. «Los movimientos psico-espirituales en la modernidad globalizada.» *Revista AIBR*, 9(3) : 273-296.
- Altglas, Véronique. 2014. *From yoga to Kabballah : Religious exoticism and the logics of bricolage*. Oxford: Oxford University Press.
- Avdeeff, Alexis. 2010. "The Art of Living". *Archives de sciences sociales des religions [En ligne]*,(149). <http://journals.openedition.org/assr/21902>
- Altglas, Véronique. 2021. «Comment le yoga a conquis l'Occident», En *Les sagesses orientales*, editado por Laurent Testo, 59-64, Auxerre : Sciences Humaines. <https://shs.cairn.info/les-sagesses-orientales--9782361066208-page-59?lang=fr>
- Callède, Jean-Paul. 1987. «La valorisation sociale de la performance sportive : Constats et perspectives.» En, *La recherche de performance*, editado por Jean-Pierre Callède, 179-197, Bordeaux : Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine. <https://doi.org/10.4000/books.msha.11838>
- Ceccomori, Silvia. 2001. *Cent ans de yoga en France*. Paris : Edidit.
- Cederström, Carl, y Spicer André. 2015. *The wellness syndrome*. Cambridge : Polity Press.
- Cornejo, Mónica y Blázquez Maribel. 2013. «La convergencia de salud y espiritualidad en la sociedad postsecular. Las terapias alternativas y la constitución del ambiente holístico.» *Revista de Antropología Experimental*, 13: 11-30.
- Demazière, Didier, Ohi Fabien y Le Noé Olivier. 2015. «La performance sportive comme travail : Introduction.». *Sociologie du travail*, 4 (57) : 407-421.
- De Michelis, Elizabeth. 2005. *A history of modern yoga : Patañjali and Western esotericism*. London : Continuum.
- Díaz, Darió y Blanco Amario. 2005. «El bienestar social : Su concepto y medición.» *Psicothema*, 4 (17) : 582-589.
- Di Placido, Matteo. 2023. "Spiritualities of the Body: Yoga, Spirituality and Health in Italy" *Religions* 14, no. 12: 1478. <https://doi.org/10.3390/rel14121478>
- Di Placido, Matteo. 2024. "The Politics of Yoga : Religious Freedom, Governance and Biopolitics in Contemporary India". In O. Breskaya, R. Finke, & G. Giordan (Éds.), *Religion Between Governance and Freedoms* : 07127. Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-69880-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-031-69880-4_7)
- Ehrenberg, Alain. 2014. «Narcissisme, individualisme, autonomie : Malaise dans la société ?» *Revue française de psychanalyse*, 78(1) : 98-109. <https://doi.org/10.3917/rfp.781.0098>
- Foucault, Michel. 2001. «L'éthique du souci de soi comme pratique de la liberté». En *Dits et écrit*, editado por Michel Foucault, 1527-1548, Paris : Gallimard.
- Foucault, Michel. 2005. *The Hermeneutics of the Subject*. New York: Palgrave Macmillan.
- Foxen, Anya P. 2020. *Inhaling Spirit. Harmonialism, Orientalism, and the Western Roots of Modern Yoga*. New York : Oxford University Press.
- Frayse, Mélie (eds. ), Marie-Carmen Garcia, Pierre Bataille, et Brice Lefèvre. 2022. Quel genre de yoga ? Normes et représentations des pratiquant-es de yoga en France. Rapport de recherche. Toulouse: Labex Structuration des Mondes Sociaux.
- García, Marie-Carmen, Mélie Fraysse, et Pierre Bataille. 2024.a « Normalizar el comportamiento de los alumnos a través del yoga en Francia. Primeros elementos de investigación ». *Arxiu d'Etnografia de Catalunya* (24).
- García, Marie-Carmen. 2024b. Logiques de professionnalisation de l'enseignement du yoga en France : institutions, luttes de définition et socialisations". Lyon: Université Claude Bernard-Lyon 1.
- García, Marie-Carmen (eds. ), Mélie Fraysse, Pierre Bataille, et Raphaël Voix. 2022. Effets de genre de la globalisation du yoga. Enquête socio-ethnographique transnationale sur les professeur.es de yoga en France. Lyon: Maison des Sciences de l'Homme Lyon-St Étienne.

Garnoussi, Nadia. 2011. «Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle : Des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale.» *Sociologie*, 2 (3) : 259.

<https://doi.org/10.3917/socio.023.0259>

Genard, Jean-Louis y Roca i Escoda, Marta. «La "rupture épistémologique" du chercheur au prix de la trahison des acteurs ? Les tensions entre postures "objectivante" et "participante" dans l'enquête sociologique», *Éthique publique*, vol. 12, n° 1 | 2010, : <http://journals.openedition.org/ethiquepublique/210> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/ethiquepublique.210>

Godrej, Farah. 2017. "The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga." *Political Theory*, 45 (6) : 772-800. <https://doi.org/10.1177/0090591716643604>

Hanegraaf, Wouter J. 2001. *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Leyde : Brill Academic Pub.

Hoyez, Anne-Cécile. 2008. «L'Espace-Monde du yoga. Une géographie culturelle et sociale de la mondialisation des paysages thérapeutiques.» *L'information géographique*, 72 (1) : 100-108. [Cairn.info. https://doi.org/10.3917/lig.721.0100](https://doi.org/10.3917/lig.721.0100)

Hoyez, Anne-Cécile. 2012. *L'espace-monde du yoga : De la santé aux paysages thérapeutiques mondialisés*. Rennes : Presses universitaires de Rennes.

Jain, Andrea R. 2015. *Selling yoga : From counter-culture to pop culture*. New York : Oxford University Press.

Kock, Marie. 2019. *Yoga. Une histoire-Monde. De Bikram aux Beatles, du LSD à la quête de soi : Le récit d'une conquête*. Paris : La Découverte.

Lefevre, Brice y Raffin Valérie. 2023. *Les pratiques physiques et sportives en France*.

*Résultats de l'enquête nationale 2020 menée par le ministère chargé des sports et l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP)*. Paris : INJEP.

Madec, Annick. 2018. « Les ploucs, les bourgeois et les filles1 comme nous. Ethnosociographie d'un cours de yoga démocratique.» *Approches inductives*, 4 (2) : 22-48. <https://doi.org/10.7202/1043430ar>

Manno, Renato, y Carrère Pierre. 1992. *Les bases de l'entraînement sportif*. Paris : Ed. « Revue EPS ».

Michelat, Guy. 1975. «Sur l'utilisation de l'entretien non directif en sociologie». *Revue française de sociologie*, 2 (16) : 229-247.

Newcombe, Suzanne y O'Brien Karen. 2023. *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*, New York : Routledge.

Nizard, Caroline. 2019. *Du souffle au corps. Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde*. Paris : L'Harmattan.

Nizard, Caroline. 2020. «La « spiritualité » dans le yoga moderne : Nouveau mouvement religieux, méthode de perfectionnement de soi ou désintéret ?» *Revue ¿ Interrogations ?* (31)[en ligne].

Nizard, Caroline. 2021. «En quête de bien-être. S'éloigner de ses repères pour se (re)trouver. « Téoros: Revue de recherche en tourisme, 40 (1). <https://doi.org/10.7202/1082995ar>

Nizard, C. 2023. Dans l'interstice du silence de la méditation : La spiritualité ? : *Ethnologie française*, Vol. 53(1), 2536.

Obadia, Lionel. 2023. «Introduction. La spiritualité : trajectoire, péripéties et vicissitudes.» *Ethnologie française*, 53 (1) : 5-11.

Mossière, Géraldine. 2022. Introduction: Spirituality, Well-Being and the Neoliberal Canopy. In *New Spiritualities and the Cultures of Well-Being*. Edited by Géraldine Mossière. Cham: Springer : 1-14.

Royet-Galante, Heiko. 2023. «La démarche de développement personnel : Affirmation ou ajustement néolibéral ? Travail de transformation de soi dans quatre trajectoires sociales.» *Regards Sociologiques*, 61-62 : 51-67.

Sforzini, Arianna. 2014. *Michel Foucault : Une pensée du corps*. Paris : Presses Universitaires de France. [Cairn.info. https://doi.org/10.3917/puf.sfor.2014.01](https://doi.org/10.3917/puf.sfor.2014.01)

Singleton, Mark, y Byrne Jean. 2008. *Yoga in the modern world : Contemporary perspectives*. London/ New York : Routledge.

Watts, Galen. 2022. "Are you a neoliberal subject? On the uses and abuses of a concept". *European Journal of Social Theory*, 25(3) : 458-476.

Weber, Max. 1985 [1904-195]. *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Paris, Plon.

White, David G. 2012. "Yoga, Brief History of an Idea". En *Yoga in Practice*, editado por David G. White, 1-23, Princeton : Princeton University Press.

Zarka, Yves- Charles. 2002. «Foucault et l'idée d'une histoire de la subjectivité : Le moment moderne.» *Archives de philosophie*, 65 (2) : 255-267. <https://doi.org/10.3917/aphi.652.0255>