

# ¿Dualismos en tensión? Cuerpos, emociones y sensaciones en la práctica del yoga moderno en Argentina<sup>1</sup>

Victoria D'hers<sup>2</sup>

*Universidad de Buenos Aires, Instituto de Investigaciones Gino Germani – CONICET  
(Buenos Aires, Argentina)*

María Mercedes Saizar<sup>3</sup>

*Centro Argentino de Etnología Americana- CONICET (Buenos Aires, Argentina)*

## RESUMEN

Las autoras se proponen analizar las tensiones presentes en torno a las categorías de cuerpo, mente, pensamientos y emociones en las respuestas a un cuestionario realizado entre practicantes regulares de yoga moderno en Argentina. Tomando como punto de partida los abordajes de las sensibilidades y el corrimiento hacia la "materia corporal" como punto clave para comprender las dinámicas sociales, se revisan las formas de permanencia de las dualidades cuerpo-mente, cuerpo-emociones y cuerpo-espíritu. En el análisis se consideran diferentes aportes teóricos en torno a los vínculos entre yoga y bienestar, y sus relaciones con los procesos de construcción de subjetividad. Se concluye que, aunque se mantiene parte de la tensión de dichas dualidades, aparecen categorías recurrentes que permiten cierta superación del dualismo cartesiano mediante la incorporación de nuevas nociones que remiten a una experiencia en múltiples planos vivida de manera simultánea y que sintetizarían ciertos estados que no son subsumidos a la categoría de "cuerpo" o "mente".

Palabras clave: Yoga, Dualismos, Cuerpo, Mente.

## *Dualisms in tension? Bodies, emotions and sensations in the practice of modern yoga in Argentina.*

## ABSTRACT

The authors aim to analyze tensions surrounding the categories of body, mind, thoughts, and emotions present in the responses to a questionnaire among regular practitioners of modern yoga in Argentina. Taking as a starting point approaches to sensitivities and the shift towards "bodily matter" as a key point to

---

<sup>1</sup> Artículo escrito en el marco del trabajo de investigación realizado por Proyecto YoLa®, colectivo que consiste en una red de especialistas en Yoga de América Latina, Estados Unidos y Europa donde se reúnen metodologías y acercamientos de la historia de las Religiones, la filosofía, la sociología y la antropología. El Proyecto Yola es dirigido por el Dr. Adrián Muñoz, profesor-investigador de tiempo completo en el Centro de Estudios de Asia y África (CEAA) de El Colegio de México. Su sitio web es <https://proyectoYola.colmex.mx/index.html>.

<sup>2</sup> Doctora en Ciencias Sociales (Universidad de Buenos Aires), Investigadora Adjunta CONICET. Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0202-3092>. Correo electrónico: [victoriadhers@gmail.com](mailto:victoriadhers@gmail.com).

<sup>3</sup> Doctora en Cultura y Sociedad (Universidad Nacional de las Artes), Investigadora Independiente CONICET. Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5447-598X>. Correo electrónico: [mercedessaizar@conicet.gov.ar](mailto:mercedessaizar@conicet.gov.ar).

understand social dynamics, the forms of permanence of the dualities body-mind, body-emotions, and body-spirit are examined. The analysis considers different theoretical contributions regarding the links between yoga and well-being, and their connections with processes of subjectivity construction. It is concluded that certain recurrent categories allow overcoming Cartesian dualism by incorporating new notions that refer to an experience on multiple planes simultaneously and synthesize certain states that are not subsumed under the category of "body" or "mind."

**Keywords:** Yoga, Dualisms, Body, Mind.

DOI: 10.25074/07198051.41.2581

Artículo recibido: 03/11/2023

Artículo aceptado: 02/01/2024

## INTRODUCCIÓN

En el presente artículo se propone una reflexión en torno a la práctica del yoga en Argentina desde un abordaje de las sensibilidades sociales. En particular, indagamos sobre la experiencia de quienes toman clases regularmente, haciendo hincapié en qué modos y hasta qué punto opera la renombrada dualidad cartesiana en la perspectiva de los practicantes. En sentido amplio, se suele identificar a estas prácticas como aquellas que, en la actualidad, de algún modo, buscan trascender la división cuerpo-mente o cuerpo-espíritu como parte del repertorio de prácticas holísticas dentro del universo del "bienestar". Dicha perspectiva supone la incorporación de una mirada sobre la concepción de la persona en la que tales distinciones serían reemplazadas o desaparecerían como resultado de una comprensión holística y, por tanto, no dualista. Sin embargo, como resultado de nuestra investigación, observamos la tensión persistente entre la intención de trascender dichos dualismos y el modo en que la experiencia continúa mostrando –en la narración– la permanencia de esas categorías. Abordamos la temática desde el análisis de la construcción de las sensibilidades, poniendo énfasis en ese interjuego de cuerpos-emociones-sensaciones como revelador de las citadas tensiones.

Al interior del campo de las ciencias sociales, cada vez se presentan más abordajes desde las sensibilidades para comprender las dinámicas de la sociedad. Se establece así, sin duda, un corrimiento hacia la "materia corporal" como punto clave de estas (Clough, 2008)<sup>4</sup>. La centralidad explícita del "cuerpo" como objeto desde un cuestionamiento al dualismo cartesiano ha quedado claramente plasmada desde la década de 1990 en el primer número

---

<sup>4</sup> ... "el giro hacia el afecto propuso un corrimiento que dirigió la teoría crítica y el criticismo cultural hacia la materia corporal, que había sido tratada desde varios constructivismos bajo la influencia del postestructuralismo y la deconstrucción. El giro hacia lo afectivo señala, en cambio, un dinamismo inmanente a la materia corpórea y hacia la materia en general –la capacidad de la materia de auto-organizarse en ser informacional– que, quiero argumentar, puede ser la contribución más provocativa y duradera del giro afectivo" (Clough, 2008, p. 2; traducción propia).

de la revista *Body and Society*, donde Featherstone y Turner (1995) rastrean esta presencia en la fenomenología y el feminismo, pasando por Foucault y su relectura de Nietzsche.

Algunos autores refieren a un “giro afectivo”. Es decir, no solo se hace referencia al cuerpo en tanto materialidad, sino que se pone el foco en los afectos (Blackman, 2012; Blackman y Venn, 2010; Ahmed, 2019; Pons y Guerrero, 2018), las emociones (Bericat Alastuey, 2000; Hochschild, 2008; Collins, 2009) e incluso los sentidos (el llamado giro sensorial, que retoma a clásicos como Georg Simmel) (Howes, 2014, 2019; Howes y Classen, 2014; Domínguez y Ziri6n, 2017; Sabido Ramos, 2020). As6, la discusi6n se plantea en t6rminos de qu6 relaci6n se establece entre el afecto/afecci6n y la cognici6n, a partir del cuestionamiento de hasta qu6 punto se pone en juego el nivel intencional o si se trata de un fen6meno biol6gico.

En efecto, desde la mirada biologicista, el afecto se diferencia de la cognici6n y toma forma en el paradigma de los afectos b6sicos. Ekman (2003) enuncia seis o nueve afectos b6sicos y biol6gicos: inter6s-excitaci6n, disfrute-alegr6a, sorpresa-susto, disgusto-angustia, indignaci6n-ira, miedo-terror y verg6enza-humillaci6n. Otros autores, tambi6n desde esta mirada anti-intencional, definen los afectos como fuerzas, intensidades, en l6nea con Spinoza, Bergson y Deleuze. Aqu6, el cuerpo es el que es “capaz” de ser afectado. Este enfoque considera los sentimientos como personales, las emociones como sociales y los afectos como pre-personales, no conscientes. En tal sentido, suponen una experiencia de la intensidad que no puede realizarse plenamente en el lenguaje (Arfuch, 2015, pp. 248-249).

En tensi6n con esta mirada y poniendo entre par6ntesis la idea de giro afectivo, Sara Ahmed –de la escuela anglosajona– propone que las emociones, en tanto pr6cticas sociales, moldean m6s bien la superficie de los cuerpos. Antes que ser expresiones de la persona hacia el mundo, las emociones son asumidas y, a la vez, dan *cohesi6n* desde el cuerpo social al cuerpo individual. As6, en esta l6nea y retomando el planteo de Sartre, podemos afirmar que las emociones son pr6cticas, por lo que es dable indagar sobre qu6 *hacen*, qu6 implica nombrar emociones y c6mo ello tiene un efecto performativo. Finalmente, en l6nea con lo anterior, en Am6rica Latina se viene estudiando, de manera sostenida y desde diversos espacios, la afectividad y la relaci6n cuerpos-emociones.

En s6ntesis, la cuesti6n de las emociones se analiza aqu6 en cuanto pr6cticas, observando la co-constituci6n antes que la divisi6n, que marca distancias entre cuerpos y emociones (cfr. Scribano, 2012, 2019; D`hers, 2019). Siguiendo esta l6nea, las preguntas que gu6an este art6culo se articulan con una investigaci6n en curso en la que se aborda la pr6ctica de yoga desde las sensibilidades sociales (D`hers, 2023)<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Parte de los resultados del cuestionario han sido analizados en otra direcci6n en el cap6tulo “Yoga, job, training/workout (or) darsana: Experiences in Latin America”, parte de un volumen actualmente en edici6n coordinado por Adri6n Mu6oz y Borayin Larios, Colegio de M6xico, Proyecto Yola.

El yoga, desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud<sup>6</sup>, es definida como una práctica complementaria a la biomedicina (OMS, 2002). Suele asociarse a la búsqueda de bienestar (Hauxer, 2021; Impett et al., 2006) y a la oportunidad que ofrece para conectarse con otros sujetos y desarrollar un sentido de aceptación y pertenencia (Cheshire et al., 2022). Su práctica regular puede ofrecer beneficios ya que aporta herramientas para el manejo de las emociones y el estrés, al tiempo que colabora en el cuidado de la salud corporal y mental (Cartwright y Doronda, 2023).

En esta oportunidad nos interesa indagar acerca de las formas de permanencia de ciertas dualidades propias de la modernidad (cuerpo-mente, cuerpo-emociones y cuerpo-espíritu) desde la perspectiva de practicantes de yoga postural moderno (De Michelis, 2005, 2009; Newcombe, 2009; Singleton, 2010). Consideramos para ello el análisis de las múltiples vinculaciones que se pueden establecer entre yoga y prácticas de bienestar, el impacto de estas relaciones en el proceso de construcción de la subjetividad asociada a la práctica, y el modo en que se sintetizan las tensiones analizadas desde el giro afectivo y la permanencia de ciertas dualidades propias de la modernidad: cuerpo-mente, cuerpo-emociones y cuerpo-espíritu.

### Yoga moderno en latinoamérica

Las prácticas del denominado yoga moderno (De Michelis, 2005; Newcombe, 2018; Muñoz, 2021) o yoga postural moderno (Singleton, 2010)<sup>7</sup> tienen su raíz en contextos culturales surasiáticos y están inspiradas en las filosofías, enseñanzas y prácticas del hinduismo. Recogen las transformaciones presentes en este milenar sistema de creencias ocurridas en la India y también en los márgenes y territorios donde el hinduismo fue apropiado, resignificado y difundido (Lucía, 2020; Muñoz, 2021).

El yoga y sus dinámicas se constituyen en un excelente ejemplo de fenómenos sociales y culturales más amplios propios de la actualidad: la construcción de nuevas subjetividades (Bastos, 2022a; Duer, 2022); la tensión entre las dualidades cuerpo-mente y cuerpo-emociones (D'hers, 2023; Viotti, 2018; D'Angelo, 2014); el significado y las experiencias asociadas a la espiritualidad (Semán y Viotti, 2015; Toniol, 2015); las nuevas concepciones en torno a la persona y la corporalidad (D'Angelo, 2014; Saizar, 2017); los procesos de complementariedad terapéutica entre la biomedicina y otras terapias y medicinas no convencionales (Carozzi, 2001; Ross y Thomas, 2010; Shaw y Kaytaz, 2021); los estilos culturales y niveles de adhesión (Bordes y Algranti, 2014), y la emergencia de nuevas religiosidades de raigambre oriental en contextos occidentales (Carini, 2018; Wright y Ceriani Cernadas, 2018; ), entre otras aristas y numerosos aportes que reflejan la emergencia de nuevos modos de comprender la salud, la enfermedad, el proceso terapéutico y las búsquedas de sanación y bienestar en nuestras sociedades.

---

<sup>6</sup> Si bien no es la intención aquí dar una definición única y cerrada sobre tal práctica, en el apartado siguiente ahondamos en sus orígenes y en algunas reflexiones académicas actuales al respecto.

<sup>7</sup> Véase también Hatha Yoga Project: <http://hyp.soas.ac.uk/>, <http://www.modernyogaresearch.org/>

Su creciente presencia en las sociedades occidentales puede comprenderse en el contexto de las denominadas nuevas espiritualidades o espiritualidades a la carta (De la Torre y Gutiérrez Zúñiga, 2011) o el llamado bricolaje religioso (Altglas, 2014), pero también como parte de las ofertas de terapias complementarias-alternativas (OMS, 2002) e incluso asociado a un modo de vida sustentado en una filosofía tendiente a la búsqueda de un bienestar definido holísticamente. Se ha señalado la relevancia que los procesos de medicalización de la vida cotidiana (Crawford, 1980) y las nociones de *healthism* y *wellbeing* han tenido en la transformación de los sentidos atribuidos a la esfera de la atención de la salud, la definición de sus agentes y el rol de la responsabilidad individual en el cuidado y la atención de la salud, transformaciones culturales que han colaborado en hacer del yoga una práctica habitual para el cuidado de la salud y las búsquedas de bienestar físico, emocional y espiritual.

En líneas generales, el yoga puede ser entendido como una práctica corporal que implica la ejecución de posturas corporales (*asanas*), con atención a la respiración e instancias de meditación. Hoy en día, el yoga se define a sí mismo como una propuesta que involucra un horizonte de experiencias más amplio que solo el “cuerpo” y sus técnicas, y que ofrece un conjunto de sentidos, significados, formas de hacer, de estar y de ser en el mundo, así como nociones sobre el individuo y sus vínculos con otros, con el mundo material que lo rodea y con la esfera de lo trascendente-sagrado. La adhesión a su práctica *supone* trascender el típico dualismo cartesiano mente-cuerpo, aunque su filosofía de origen implica también una forma de dualismo expresado en las categorías *purusa-prakrti* (mónada vital-materia inanimada) (Zimmer, 1979).

Más allá de la disputa en torno a quién realiza el yoga más “auténtico” validado desde una “tradición única”, el yoga se apoya en realidad en múltiples “tradiciones”. La forma extendida de entender el yoga está relacionada con la noción de yoga como “unión”, dado que esta palabra significa unción, ungir. Sin embargo, por un lado, a partir de los Yoga Sutras de Patañjali –identificados en general con la mirada tradicional–, se habla también del yoga de la mente (que define al yoga como *citta vritti nirodha*, cesación de las fluctuaciones de la mente/conciencia), haciendo referencia al proceso de separación de la persona que lo practica de las ataduras de *prakrti* para alcanzar *kaivalya*. Luego, otros textos, también considerados tradicionales pero posteriores, presentan trabajos relativos al “hatha” yoga y algunas posturas para la meditación.

Los procesos de popularización del yoga moderno deben leerse en el contexto de una serie de cambios sucedidos durante gran parte del siglo XX y el momento que vivimos en las sociedades occidentales. Tales procesos han sido analizados como un fenómeno en el cual individuos e instituciones construyen y reconstruyen sus mercancías en respuesta a nuevos contextos sociales, culturales e históricos (Jain, 2015), lo que inscribe al yoga en las dinámicas propias de una cultura consumista como parte de las nuevas manifestaciones de un capitalismo de corto plazo en el que las nociones de autonomía, flexibilidad y libertad ponen de relieve la interpelación a un sujeto-empresa que enfrenta los riesgos e incertidumbres de la vida en las sociedades con economías neoliberales

(Duer, 2022). Si bien este tipo de abordajes permite comprender algunos rasgos emergentes de la actual presencia y desarrollo del yoga en Occidente, entendemos que deja de lado ciertos aspectos que forman parte de la heterogeneidad del fenómeno y que pueden observarse, por ejemplo, en la diversidad de actores sociales que eligen esta práctica y de centros o instituciones de práctica (D'Angelo, 2014; Saizar, 2009; Siegel et al., 2022), entre otros.

La llegada del yoga a Argentina y a otros países de Latinoamérica sucedió con anterioridad a los procesos del llamado neoliberalismo en nuestras sociedades (De Lucía, 2019; D'Angelo, 2018). En el caso argentino, el yoga es una práctica presente desde inicios del siglo XX que atraviesa no solo distintos sectores sociales –clases medias y altas– sino también diversos estilos culturales y adherencias espirituales, religiosas y/o filosóficas (Saizar, 2015).

En tal sentido, nos parece interesante retomar brevemente la distinción entre lo espiritual y lo religioso: mientras que la religión se refiere a un sistema formalizado de creencias y prácticas organizadas en una estructura institucional, la espiritualidad es definida como una experiencia de conexión individual del ser, que implica elementos de sentido, propósito y enganche con una deidad o con algo superior al individuo, que lo trasciende (Targ y Levine, 2002), y que no se inscribe en marcos institucionales ni implica la existencia de jerarquías<sup>8</sup>. Si bien no podemos ahondar en este aspecto por cuestiones de espacio, en el caso del yoga, la experiencia de lo trascendente se asocia con la espiritualidad más claramente que con la idea de religión (fenómeno conocido como *spiritual but not religious* en los estudios anglosajones).

### Yoga, bienestar y responsabilidad moral del autocuidado

Como hemos señalado en los acápites anteriores, los estudios que abordan la cuestión del yoga en la actualidad revelan –entre otras cuestiones– una marcada asociación entre yoga y nociones de bienestar y salud. Nos parece interesante señalar la emergencia de una diferencia de significado entre las nociones de salud y de bienestar, que suelen presentarse como categorías intercambiables pero que, sin embargo, registran diferencias que deben ser consideradas. Estas han sido foco de análisis en un debate que involucra tanto a las ciencias sociales como a las ciencias biomédicas, y del que intentaremos dar cuenta brevemente a continuación. A la vez, es importante no perder de vista a quienes practican y encarnan los sentidos referidos en la actualidad, cómo los vivencian y en qué términos definen tales experiencias de salud y bienestar, como un dato de sumo interés para la comprensión de las narrativas de los usuarios.

---

<sup>8</sup> Para el caso del yoga, Bastos (2022b) tensiona esta distinción entre religión y espiritualidad al referirse a las prácticas de grupos Vedanta en Brasil, proponiendo que el yoga –ya sea desde una perspectiva hindú, jainista, sij o budista– podría estar atravesando un desapego de los matices originales y transformándose en una nueva “religión”.

Desde el momento en que la OMS definió, en 1948, la salud en términos de “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, se han producido en el ámbito de las ciencias sociales –y también de las ciencias médicas– distintos debates que muestran –entre otras cuestiones– la tensión en dicha definición respecto de la acción y la jurisdicción de la (bio)medicina sobre la vida de los individuos y de los sentidos atribuidos por los actores sociales a ese estado ideal. El proceso de discusión al que hacemos mención giró en torno a diferentes propuestas de análisis que abordaron las distancias entre la propuesta de la OMS y la realidad de la atención y demanda de salud en los contextos de las sociedades occidentales y sus cambios en el siglo XX y XXI. A modo de signo de las mutaciones epocales (Papalini y Echavarría, 2016), una de las vertientes de análisis posibles es el que se enfocó en las categorías de medicalización de la vida cotidiana, salutismo o *healthism* y bienestar o *wellbeing*. Como veremos, todas estas categorías recogen los cambios en la construcción de la subjetividad en las sociedades occidentales, así como el intento de trascender el dualismo cuerpo-mente implícito –y otros dualismos, tales como salud-enfermedad o normal-patológico– en las primeras definiciones sobre salud<sup>9</sup>.

La perspectiva de medicalización de la vida cotidiana se sustenta en la consideración del impacto que la (bio)medicina ha tenido en la vida individual y social de los sujetos como resultado de la expansión de la jurisdicción médica, su autoridad y prácticas a numerosos aspectos de la vida social (Zola, 1972). Posteriormente, surge la propuesta de un marco analítico capaz de captar algunas de las tendencias contemporáneas marcadas por la centralidad del individuo; abordaje que registra los resultados del proceso de medicalización pero que muestra también parte de sus efectos en la idea de salutismo o *healthism* (Crawford, 1980). Definido como una forma de medicalización, el salutismo permite comprender la emergencia cultural de la preocupación por la salud desde el interés del logro del *wellbeing* o bienestar. Este objetivo aparece mediado por la modificación de los estilos de vida, que puede suceder con o sin intervención médico-terapéutica. Tal tendencia da cuenta de la diseminación de una percepción médica y de su ideología entre grupos no expertos que, reclamando un rol más activo en el proceso del cuidado de la salud, focalizan la atención en el individuo, su estilo de vida, actitudes, conductas y emociones respecto de la prevención de la enfermedad, el mantenimiento de la salud y la promoción del bienestar.

Turrini (2015) argumenta que la predisposición a ubicar al sujeto en el centro de las responsabilidades sobre su (buen)estado no solo lo hace efectivamente responsable de su

---

<sup>9</sup> Busta Cornejo (2017) muestra, para el caso chileno, cómo a partir de los procesos de medicalización, diversos malestares subjetivos comienzan a ser tratados como patologías por medio de las prestaciones ofrecidas en los sistemas de salud chilenos y cómo la creación de un mercado del malestar y su difusión en la población general ha provocado una psiquiatrización de la vida cotidiana. En el proceso, dice el autor citando a de la Mata y Ortiz, las desgracias comenzaron a tener una explicación bioquímica y se crearon expectativas de felicidad y bienestar mediante el consumo de fármacos.



salud o enfermedad, sino que plantea la emergencia de nuevas formas de moralismo que asocian las conductas saludables con una buena vida, moralmente aceptable. Las conductas saludables atañen tanto al cuidado del cuerpo físico como de las emociones y las conductas; e involucran, en la misma medida, el cuidado de sí como de las relaciones familiares, sociales e incluso laborales. A esta mirada de hiper-responsabilidad individual, pensada en términos del cuidado de sí, Rose (2012) la denominó ética somática. En palabras del autor, se trata de

... una ética en virtud de la cual la maximización del estilo de vida, el potencial, la salud y la calidad de vida se ha vuelto prácticamente obligatoria, y según la cual se juzga en forma negativa a quienes por cualquier motivo no adoptan una relación activa, fundada, positiva y prudente con el futuro (Rose, 2012, p. 495).

La transformación que supuso cambiar el foco de responsabilidad desde lo institucional (la biomedicina, sus instituciones y agentes) hacia lo individual la centró en la persona, sus acciones, sus elecciones y procesos de autocuidado. La idea de bienestar supone una ampliación de los focos del cuidado, que trascienden la mera atención al cuerpo físico, lo que abrió la posibilidad de superar ciertos dualismos, como el de cuerpo-mente propio de la categoría de salud, al asociarse esta a un proceso de búsqueda permanente y a una idea holística del sujeto, en la que perderían sentido los anclajes dualistas que distinguen el cuerpo biológico de otras esferas. Como señala Beeler (2018), el bienestar es algo distinto a la salud: es el equilibrio agregado de la mente, el cuerpo, el espíritu y la emoción.

En este sentido, las prácticas y disciplinas que permiten desarrollar la búsqueda permanente del bienestar adquieren un rol preponderante en la autogestión del cuidado, entendido como una serie de acciones que involucran todas las áreas de la vida del individuo, desde lo físico, mental y emocional, hasta lo social, laboral y estético (Papalini, 2018). Con ello se comienza a relacionar el yoga –como otras disciplinas– a la posibilidad de alcanzar estados generales de bienestar. Como señala Hauxer (2021), mucha gente hace yoga por razones relacionadas con el cuidado de la salud mediante la práctica correcta de las posturas corporales y la respiración dirigida hacia un particular sentido del bienestar físico y mental, el yo encarnado –*the embodied self*–, la salud y la agencia individual. En palabras de D'Angelo (2023), para los practicantes de yoga y meditación, el bienestar subjetivo está socialmente situado y culturalmente mediado; en ese sentido, su práctica se presenta como una experiencia corporizada que requiere ser performatizada, es decir, ritualizada y re-iterada.

## METODOLOGÍA

El presente artículo presenta un trabajo exploratorio que se apoya en reflexiones previas y discusiones en torno al estado del arte y, de manera más específica, en los resultados de un cuestionario de preguntas abiertas llevado a cabo de manera online durante los meses de junio y julio de 2022, en Argentina. Este se realizó mediante un formulario de Google, autoadministrado. La invitación a responder el cuestionario “El Yoga hoy: Acercamiento a la práctica en América Latina”, fue enviada a múltiples grupos de



WhatsApp en los que participan activamente practicantes y profesores de yoga, así como a grupos de Facebook e Instagram. Cabe aclarar que una de las autoras (D'hers) es profesora y participante de la comunidad del yoga hace más de veinte años, lo que posibilitó un amplio alcance. Además, la difusión contó con el apoyo de otros profesores e investigadores, en especial Juan Restrepo Tafur y Vinicius Maureira. El envío fue acompañado de la información sobre el estudio, sus objetivos y métodos. La acción positiva de respuesta mediante el ingreso al formulario y la elaboración de las respuestas fue entendida como muestra del consentimiento en la participación.

En virtud del método de reclutamiento, la muestra no posee fines estadísticos ni representativos. Sin embargo, la cantidad de respuestas obtenidas y la participación de usuarios de yoga con más de dos años de práctica permiten considerar el material obtenido como de interés para analizar los tópicos propuestos en este artículo.

Sintéticamente, el cuestionario incluyó preguntas en las siguientes dimensiones:

- profesión
- llegada al yoga
- clases semanales
- continuidad de la práctica.
- motivos para continuar
- expectativas de una clase
- sensaciones al estar en la clase y al salir de la clase/práctica
- definición del yoga
- consideraciones sobre "el cuerpo del yoga"
- yoga y terapia
- yoga y religión
- yoga como fuente de trabajo

Asimismo, con miras a hacer foco en la forma que adquiere –o se sortea– el dualismo, tomamos como base las siguientes preguntas:

- ¿Qué esperás de una clase de yoga?
- ¿Qué sensaciones identificás al hacer yoga?
- ¿Qué sensaciones recordás/aparecen al salir de la práctica?
- En 3 palabras, ¿cómo definirías el efecto del yoga en tu vida?

Buscando marcar cierto eje temporal (siempre desde el recuerdo, dado que el cuestionario no se realizó durante una práctica), la primera pregunta está ligada a las expectativas; la segunda, al recuerdo del momento de la práctica; la tercera, a las sensaciones posteriores. En cuarto lugar, se preguntó por las palabras que definirían el efecto del yoga. Las respuestas se dejaron abiertas, buscando la máxima apertura y libertad en los términos y palabras emergentes.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: personas mayores de 18 años y practicantes de yoga con al menos dos años de permanencia en la práctica. Al finalizar el

estudio, las características de los participantes fueron las siguientes: 272 personas (237 mujeres y 35 varones), residentes en Argentina.

Aquí, una síntesis de la distribución:

Tabla 1

Distribución de participantes

Distribución por género	
Mujer	237
Varón	35
Distribución por edad	
18 a 20	2
21 a 29	28
30 a 39	71
40 a 49	97

Fuente: Elaboración propia

En virtud de tratarse de un estudio exploratorio, nuestro objetivo de análisis fue encontrar recurrencias temáticas y asociaciones entre las categorías de interés en las respuestas de los y las participantes del cuestionario. Para ello, transcribimos las respuestas a un archivo nuevo y procedimos a clasificarlas en grupos de afinidades temáticas, de acuerdo con las categorías mencionadas y las relaciones con otras categorías y tópicos que los practicantes de yoga establecieron en las respuestas. La mayor parte de los datos recogidos fueron tratados como datos cualitativos, es decir, comprendidos como contenido y materia de reflexión, puesta en diálogo con otras categorías y aportes teóricos de otros autores. Para respetar las palabras y el modo de expresarse de las encuestadas y los encuestados, utilizamos sus frases textuales, recortando de los párrafos más extensos el material de mayor interés.

A modo ilustrativo, se realizaron también cuadros con los datos para su cuantificación tras la sistematización de las respuestas, mediante su transcripción en una matriz de orden por preguntas.

Los resultados de este cuestionario y su análisis se complementan con los resultados de la investigación de Saizar, quien realizó una etnografía del yoga en la región del Área Metropolitana de Buenos Aires, en distintos períodos, desde el año 2022 al presente.

## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

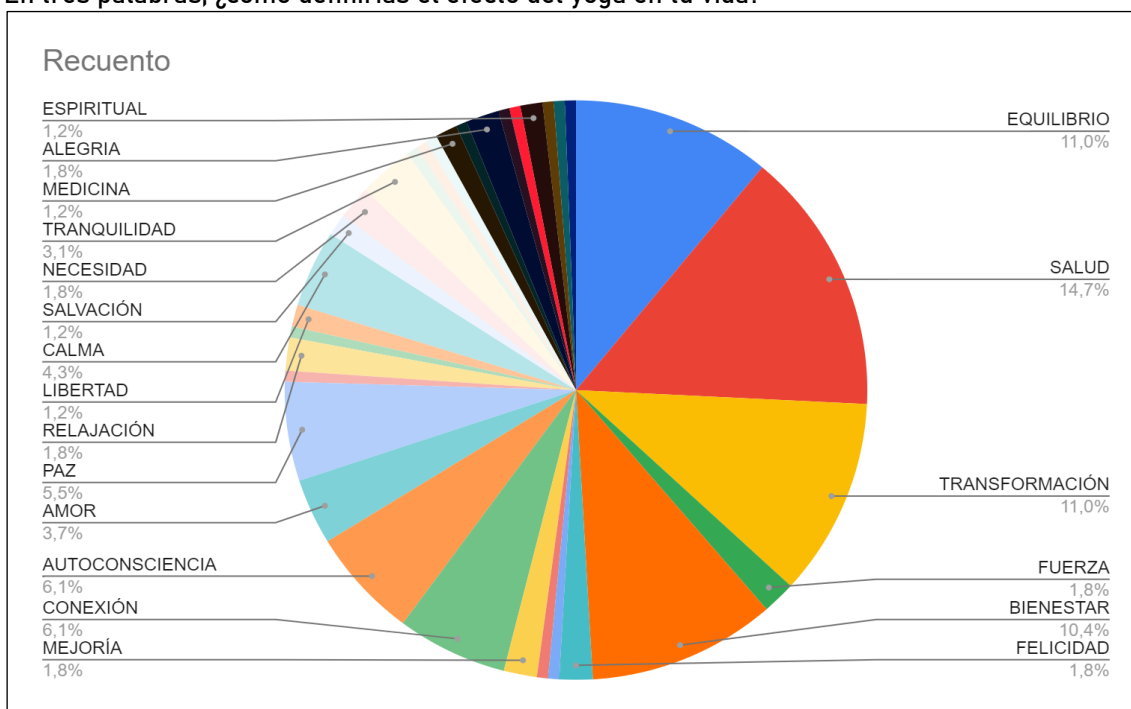
En el marco de las categorías y los debates mencionados, presentamos a continuación un análisis de los resultados, tras rastrear los modos que adopta el dualismo cartesiano en las reflexiones de los practicantes regulares de yoga. Luego de examinar los resultados de la encuesta, hemos observado cómo dicho dualismo, entendido como cuerpo *vs.* mente, es, de algún modo, sorteado por quienes realizan esta práctica y construyen su narrativa en torno a una experiencia de unión. Más allá de la presencia de otro tipo de dualismo en la filosofía del yoga (*purusa/prakrti*), quienes lo practican en el contexto local no se refieren a esta tensión. De hecho, a la hora de referir a los textos consultados, las

menciones a las lecturas de filosofía del yoga son poco habituales. La mayor referencia de quienes respondieron el cuestionario son los espacios de clases y enseñanza.

En primer lugar, y según lo explicado anteriormente, cuando los y las practicantes definen el efecto del yoga en su vida a través de tres palabras, se observa que el *bienestar* aparece nombrado varias veces como algo que *conecta* cuerpo y mente. Tal como plantea Beeler (2018), *bienestar* refiere a un equilibrio agregado de la mente, el cuerpo, el espíritu y la emoción. A pesar de ello, la mención a la *salud* es aún más significativa, aunque aludida en ocasiones como algo que “hago para mí”, en línea con la noción de autorresponsabilización por el estar saludable y, por lo tanto, ligada a la noción de equilibrio que contiene la idea de bienestar

Además del bienestar y la salud, algo que emerge en el cuestionario y a lo que quisiéramos dirigir la atención es la aparición de otras palabras recurrentes, como *transformación* y *equilibrio*, seguidas de *autoconciencia* y *conexión*, tal como se aprecia en el Diagrama 1 que sintetiza las respuestas a la pregunta que permitía ingresar tres palabras de manera libre. Estas designaciones parecieran remitir a una experiencia que podría definirse como holística puesto que reúne, mediante la práctica del yoga, la experiencia corporal y un cambio en la esfera de las emociones y los pensamientos.

Figura 1.  
 En tres palabras, ¿cómo definirías el efecto del yoga en tu vida?



Fuente: Elaboración propia.

Luego, en las respuestas a la pregunta de “¿Qué esperas de una clase de yoga?” aparecen observaciones que remiten al dualismo típico entre cuerpo y mente. El cuerpo es

mencionado como “algo”, un objeto a fortalecer o mejorar, y del que se debe “ser consciente”. La mente, por su lado, es nombrada como algo que hay que relajar, desconectar, “despejar”. En las respuestas, la mención a la posibilidad de desconectar la mente –y con ello los pensamientos– aparece asociada a la utilización del cuerpo como vehículo de la experiencia. Sin embargo, entendemos que más allá de configurarse como un medio, el cuerpo –y la experiencia del cuerpo– es concebido como parte fundamental de la práctica y de las búsquedas de bienestar que a ella se asocian. En este sentido, esta apreciación encajaría en una perspectiva dualista, por cuanto señala la permanencia de las categorías de cuerpo y mente como entidades escindidas, aunque también nos alerta sobre la existencia de una experiencia de carácter holístico, cuya comprensión requiere de la consideración de ambas categorías y de sus conexiones.

Como ejemplo de algunas de las respuestas que sintetizan la aparición de estos elementos diferenciados, aunque conectados a través del bienestar, encontramos la expectativa de que la clase aporte “liviandad corporal, mental y espiritual” (Mujer, 39 años, Corcovado). En palabras de otra practicante, ella espera de la clase:

Que me movilice el cuerpo, y también en parte las emociones. Que tanto trabaje y fortalezca al cuerpo como así también lo estire y lo relaje. Y que me permite desconectarme de las actividades del día, para poder generar un tiempo en el que estoy presente y consciente de mi cuerpo. Espero poder irme en un estado de calma. (Mujer, 22 años, Pilar, Provincia de Buenos Aires).

Otras respuestas que apuntan en la misma línea cuando se habla de lo que se espera de la clase de yoga son: “espero poder desconectarme un poco del trabajo, movilizar mi cuerpo y calmar mi mente” (Mujer, 25 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires); “elongación, equilibrio, tranquilidad, bienestar” (Mujer, 30 años, Tres Arroyos, Provincia de Buenos Aires); “estirar y fortalecer el cuerpo, sentís bienestar, despejar la cabeza (Mujer, 44 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires); “crecer espiritualmente, lograr equilibrio emocional, calmar dolores” (Mujer, 66 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires).

También ante la pregunta de “¿Qué sensaciones recordás/aparecen al salir de la práctica?”, aparece el cuerpo como algo que se diferencia de la mente pero que, al mismo tiempo, se conecta de alguna forma a través de la práctica. Al respecto se refiere la sensación de “El cuerpo cansado, pero a la vez con energía, bienestar, buen humor” (Mujer, 36 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires). En varias respuestas, por lo tanto, se ve la intención de “reconectar”, lo que da cuenta de que ambos elementos estaban desconectados previamente, tal como se indica en la siguiente respuesta sobre lo que se espera de una clase de yoga: “reconectar cuerpo y mente... y equilibrar” (Mujer, 41 años, Bolsón, Río Negro). No obstante, persiste la idea de un ser interior, lo que demuestra que se mantiene la dualidad (interior-exterior): tal como indica una de las participantes, se espera de una clase “mejorar físicamente- Conectar con mi interior- equilibrio mente cuerpo y alma” (Mujer, 29 años, Buenos Aires).

En el marco de esta dualidad, se evidencia la noción de un “estado” general nombrado en términos de “equilibrio” o “calma” como una de las sensaciones presentes que no podríamos identificar como corporal o mental, sino más bien interconectada. Esto queda patente en las respuestas a la pregunta “¿Qué sensaciones recordás/aparecen al salir de la práctica?”, por ejemplo: “bienestar físico y tranquilidad espiritual/emocional/mental, principalmente” (Mujer, 29 años, Río Negro); “calma, bienestar, cansancio físico” (Mujer, 32 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires); “claridad en el pensamiento, presencia en lo corporal, liviandad” (Mujer, 33 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires) y “paz mental y trabajo del cuerpo. Equilibrio” (Mujer, 40 años, Neuquén).

Las sensaciones recurrentes mencionadas son: tranquilidad, calma, liviandad, bienestar, placer, relajación, cansancio, satisfacción, felicidad, paz, armonía, frustración. Es de destacar que las palabras cansancio y frustración se relacionan más bien con las habilidades del “cuerpo físico” a la hora de llevar a cabo las posturas, mientras que aquellas asociadas al plano espiritual/mental se describen como claridad, tranquilidad, paz, relajación, alegría. Por ejemplo: “paz, presencia, bienestar físico” (Mujer, 29 años, Provincia de Buenos Aires); “paz, liviandad, relajación mental” (Mujer, 32 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires); “tranquilidad y mente calma” (Varón, 35 años, Bariloche); “una sensación de estar centrada y en paz. Y alegría interior” (Mujer, 57 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires); “el cuerpo tonificado. La mente relajada” (Varón, 62 años, Posadas, provincia de Misiones, Argentina).

Ahora bien, además de los términos y lo asociado al logro del bienestar en estas respuestas, también emerge la noción de espiritualidad. En asociación con aspectos como la realización espiritual, el equilibrio, la tranquilidad o paz interna-autoconocimiento, la comunión con el ser interior, el bienestar interior y el logro del bienestar como un proceso, se mencionan las siguientes sensaciones: “realización espiritual” (Varón, 33 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires); “que me acompañe en mi camino” (Mujer, 33 años, Córdoba); “que me haga encontrar con mi paz interna, autoconocimiento” (Mujer, 40 años, Villa María, Córdoba); “relajación, comunión con mi Ser interior” (Mujer, 62 años, Castelar, Buenos Aires); “paz interior y flexibilizar” (Mujer, 62 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires); “respiración consciente, flexibilidad y bienestar interior” (Mujer, 69 años, Córdoba); “liviandad corporal, mental y espiritual” (Mujer, 39 años, Corcovado).

Otro término que aparece de forma recurrente es el de cuidado, lo que permite abrir la reflexión hacia el yoga como forma de cuidado asociada a cierta expectativa de resultados de la práctica, tal como se indica en la siguiente respuesta: “un espacio de cuidado para el cuerpo y la mente” (Mujer, 32 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires).

Por último, en varias respuestas emerge también la noción de energía y “cuerpo energético”, tal como se indica en el siguiente ejemplo a propósito de lo que se espera de una clase de yoga: “espero que me de herramientas para mi vida cotidiana, trabajar mi mente y mi cuerpo físico, y energético de tal forma que me sienta mejor con el mismo” (Mujer, 32 años, Ciudad Autónoma de Buenos Aires). En este punto, aparece mencionado

un aspecto interesante, relativo al aprendizaje dentro del espacio de práctica grupal –por un lado– y a las lecturas y filosofías que sostienen la disciplina –por el otro–. Desde el yoga se habla de cuerpo energético (o *pránico*) como el relacionado con el *prana*, es decir, con la respiración como energía vital. Dentro de las múltiples capas de las que habla el yoga y el ayurveda, el cuerpo presenta tres estructuras: el cuerpo basto, el sutil y el causal<sup>10</sup>. Si bien estos términos técnicos son poco habituales en clases generales, la noción de energía y *prana* sí emerge repetidamente en esos espacios.

Entonces, retomando lo planteado por Ahmed (2019) sobre las emociones como prácticas sociales que moldean la superficie de los cuerpos (de la persona, podemos pensar) es interesante observar la dinámica y las lógicas de cada espacio social haciéndose cuerpo y guiando a quienes se suman a ellos en los modos de nombrar y, por ende, de poder “sentir”. A la vez, en esta lógica de doble hermenéutica del mundo social, la fuerte presencia de la noción de energía también impacta en los estudios científicos que buscan validar lo que sucede en las prácticas ligadas al yoga y la meditación con estudios actuales desde las neurociencias, aunque excedería este espacio ahondar en esta relación.

Así, respecto al momento posterior a una clase de yoga, las respuestas señalan la intención de lograr un beneficio, que puede tanto referirse a la obtención de un estado general de bienestar como a las metas que llevan a elegir el yoga (realización espiritual, que me acompañe en mi camino, autoconocimiento, etc.). En este sentido, el yoga se percibe como una práctica eficaz tanto para el logro de estados de bienestar en el aquí y ahora como para el mantenimiento de estados de bienestar a más largo plazo. Esta última es una razón para persistir en la práctica, validada en la experiencia de cada encuentro.

En definitiva, podemos observar cómo conviven dos perspectivas sobre el bienestar: una que lo asocia al efecto que la práctica realizada tendría sobre *partes* de la persona – cuerpo, alma, espíritu, emociones–, lo que indica la permanencia de dualidades, y otra que apunta a una idea holística del bienestar asociada a alcanzar un equilibrio de largo plazo en la experiencia de las y los practicantes.

## REFLEXIONES FINALES

Tras este breve recorrido por las palabras que emergen al preguntar por las sensaciones, subrayamos la intención de un acercamiento hacia la sensación y lo que la práctica *hace*

---

<sup>10</sup> De acuerdo a la filosofía Vedanta, 3 estructuras o cuerpos (*sariras*) envuelven al alma: *Sthula sarira*, *Sukshma sarira* y *Karana Sarira*. A su vez, dichas estructuras están conformadas por los koshas, 5 capas conectadas e interdependientes: *Sthula sarira* (la envoltura anatómica: huesos, piel, músculos y órganos); *Annamaya kosha* (*anna*, literalmente comida); *Pranamaya kosha* (la capa energética, que influye en los sistemas respiratorio, circulatorio, digestivo, nervioso, endocrino, excretor y genital). *Pranayama kosha*, *Manomaya kosha* (capa psicológica, las estructuras mentales, la percepción subjetiva), y *Vignanamaya kosha* (capa intelectual) conforman el *sukshma sarira*. Por último, y como origen de todo, se encuentra el cuerpo causal o espiritual (*Karana sarira*): *anandamaya kosha*. Ananda significa felicidad, dicha. Siendo el objetivo de este escrito analizar las sensaciones y los emergentes ligados al yoga en Argentina, excedería estas páginas analizar las diversas formas de nombrar y comprender el cuerpo, los sentidos, la mente, desde la filosofía yóguica.

*sentir* antes que a la intelección de lo que el yoga *es*. Tal observación nos convoca a preguntarnos si se puede pensar en la aparición de ciertas categorías que, de algún modo, sorteen el mencionado dualismo cartesiano. Términos como relajación, calma, transformación, liviandad, remitirán a múltiples planos de manera simultánea. Desde el punto de vista de las sensibilidades como una integración, podemos ver que dichas denominaciones buscarían sintetizar ciertos estados que no son fácilmente subsumibles a la categoría de “cuerpo” o “mente”.

No sorprende, por lo tanto, que si bien la dualidad permea la práctica que se define a sí misma desde una idea generalizada de unión, se observen sensibilidades ligadas a cierta experiencia holística. Aquí, por ejemplo, el bienestar opera como un conector entre estos términos, a pesar de que continúen apareciendo escindidos: cuerpo y mente; espiritual y físico.

Otro punto importante es cómo se afirma el rol más activo del individuo en su propio estado de bienestar y la mencionada responsabilidad de la propia salud, de su búsqueda y mantenimiento. Si bien aparece esta noción de cuidado como autocuidado, los términos en los que se despliega la experiencia no evidencian un juicio moral, o moralizante, o que cuestione a quienes no lo llevan a cabo. Se habla de calma y armonía, pero sin determinar qué caracteriza lo no armonioso, tema que se profundizará en próximos escritos.

Observamos como un aspecto central en las respuestas la existencia de un vínculo entre el yoga y la posibilidad de generar un hiato, una *pausa* en la vida cotidiana, en el trabajo: una desconexión para *reconectar*. A veces, esta reconexión se relaciona con algo “espiritual”. En otras respuestas se evidencia cierta posibilidad de generar conciencia. De ahí que esta conexión implique más una relación con la experiencia corporal/material y que con algo que vaya más allá de la materialidad.

Aquí también se abren varias líneas sobre las que profundizar. Primero, si estas prácticas funcionan, o no, como aquello que “hace posible” la vida contemporánea agobiada y marcada por el cansancio: antes que alejar al sí-mismo de la identificación con el mundo material (*prakti*), lo sumerge más en él. Además, queda indagar en cuál es el rol que cumple el yoga en la apertura de un espacio “espiritual” (no religioso) en una lógica de vida consumista y neoliberal, tal como se esbozó en apartados anteriores. Más allá de los modos de circulación del bien “yoga”, sus altas regalías, su capital cultural, su costado mercantilizado, ¿de qué maneras quienes lo conforman encuentran, a la vez (sin contradicción), espacios que “devuelven” esa conexión espiritual que sienten que la contemporaneidad anula o que las instituciones limitan? ¿De la espiritualidad a la carta a la posibilidad de la espiritualidad?

Finalmente, siguiendo la propuesta de Ahmed (2019) de que las emociones son asumidas y dan cohesión al individuo desde el cuerpo social, consideramos que es necesario estudiar más en profundidad los aprendizajes que se dan en las dinámicas de clases grupales, ya sea desde los términos que circulan y se integran en los espacios de práctica hasta el



modo en que estos saberes se incorporan a la vida del sujeto para, de cierto modo, aprender/encarnar la sensibilidad de la práctica.

A lo largo del artículo hemos presentado el análisis de las respuestas de practicantes regulares de yoga en Argentina mostrando las tensiones que siguen operando en las dualidades cuerpo-mente y cuerpo-espíritu, y presentando los giros que ponen de manifiesto cierta superación de dichas dualidades mediante la mención de palabras que engloban, sin hacerlas desaparecer del todo, las categorías de cuerpo, mente y espíritu. En síntesis, hemos presentado un ejemplo actual que aborda las maneras en que los modos de *ser* y *sentir* van siendo incorporados en todos los niveles de la persona.

## REFERENCIAS

Ahmed, S. (2019). *La promesa de la felicidad: Una crítica cultural al imperativo de la alegría*. Buenos Aires: Caja Negra.

Altglas, V. (2014). Introduction. *Social Compass*, 61(2), 145-152. <https://doi.org/10.1177/0037768614523888>

Arfuch, L. (2015). El giro afectivo: Emociones, subjetividad y política. *De Signis*, 24, 245-254. <https://www.designisfels.net/wp-content/uploads/2021/05/i24.pdf>

Bastos, C. (2022a). Nueva Era, cuerpo y subjetividad: La performance de los practicantes de yoga y meditación. *Sociedad y Religión*, 32(60), 7-7. [https://dialnet.unirioja.es/servlet/ejemplar?codigo=472393&info=open\\_link\\_ejemplar](https://dialnet.unirioja.es/servlet/ejemplar?codigo=472393&info=open_link_ejemplar)

Bastos, C. (2022b). Individualism in spirituality? A close look at Vedanta students and yoga practitioners in Rio de Janeiro. *International Journal of Latin American Religions* 6, 404-419. <https://doi.org/10.1007/s41603-022-00176-4>

Beeler, D. (2018). A reiki sense of well-being. *Anthropology News*, 59(1), e82-e86. <https://doi.org/10.1111/AN.747>

Bericat Alastuey, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers* 62, 145-176. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v62n0.1070>

Blackman, L. (2012). *Immaterial bodies : Affect, embodiment, mediation*. Londres: Sage.

Blackman, L. y Venn, C. (2010). Affect. *Body & Society*, 16(1), 7-28. <https://doi.org/10.1177/1357034X09354769>

Bordes, M. y Algranti, J. (2014). El sentido de la adhesión: Un análisis de la construcción de significados en el marco de situaciones sociales evangélicas y terapéuticas alternativas (Buenos Aires, Argentina). *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 219-242. <https://doi.org/10.22380/2539472X52>

Busta Cornejo, C. (2017). La medicalización del malestar como proceso generador de desigualdad en el sistema de salud chileno. *Castalia*, 28(4), 19-29. <https://doi.org/10.25074/07198051.4.591>

Carini, C. (2018). El budismo zen argentino: Transnacionalización, globalización y localización en la historia de una heterodoxia. En P. Wright (Comp.), *Periferias sagradas en la modernidad argentina* (pp. 153-182). Buenos Aires: Biblos.

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

Cartwright, T. y Doronda, T. (2023). "It stretches your body but makes you feel good too": A qualitative study exploring young people's perceptions and experiences of yoga. *Journal of Health Psychology*, 28(9), 789-803. <https://doi.org/10.1177/13591053221146840>

- Cheshire, A., Richards, R. y Cartwright, T. (2022). Joining a group was inspiring: A qualitative study of service user's experience of yoga on social prescription. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(67), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03514-3>
- Clough, P. (2008). The affective turn: Political economy, biomedica and bodies. *Theory, Culture & Society*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.1177/0263276407085156>
- Collins, R. (2009). *Cadenas de rituales de interacción*. Barcelona: Anthropos.
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-88. <https://doi.org/10.2190/3h2h-3xjn-3kay-g9ny>
- D'Angelo, A. (2023). *Bienestar de los cuerpos conscientes: Una etnografía del yoga en la Argentina*. Mar del Plata: Eudem.
- D'Angelo, A. (2014). Al final todos terminaron viniendo como a terapia: El yoga entre la complementariedad pragmática, el trabajo terapéutico y la reorientación del self. *Astrolabio*, 12, 193-225. <https://doi.org/10.55441/1668.7515.n12.6883>
- D'Angelo, A. (2018). De swamis a gurúes: Una genealogía histórica de los tipos de yoga practicados en Argentina. *Sociedad y Religión*, 28(49), 101-134. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=387260396008>
- De Michelis, E. (2005). *A history of modern yoga*. Londres: Continuum.
- De Michelis, E. (2009). Modern yoga: History and forms. En J. Byrne y M. Singleton (Eds.), *Yoga in the modern world: Contemporary Perspectives*. Londres: Routledge.
- D'hers, V. (2019). Estudios de percepción ambiental: aproximaciones hacia la filosofía y práctica del yoga como herramientas hermenéuticas. *Desenvolv. Meio Ambiente*, v. 51, Seção especial: Técnica e Ambiente, 24-42. <https://doi.org/10.5380/dma.v51i0.62876>
- D'hers, V. (2023). Estrés y pandemia. Aproximaciones a los cuerpos/emociones y las sensaciones de la práctica de yoga en Argentina. *Scripta Ethnologica Nueva Época*, 45, 1, 65-98. <https://caea.ar/scriptaethnologica/index.php/scripta/article/view/60>
- Domínguez, A. y Ziri6n P6rez, A. (2017). *La dimensi6n sensorial de la cultura*. M6xico: Universidad de Yucat6n.
- Duer, C. (2022). *Enyoguizados: Modos de ser y estar emergentes en la Ciudad de Buenos Aires (y su encuentro con el neoliberalismo contempor6neo)*. Buenos Aires: Teseo.
- Ekman P. (2003). *Emotions revealed*. Nueva York: Holt Paperbacks.
- Featherstone, M. y Turner, B. (1995). Body and society: An introduction. *Body and Society*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/1357034X95001001001>
- Hauxer, B. (2021). The health imaginary of postural yoga. *Anthropology & Medicine*, 28(3), 297-319. <https://doi.org/10.1080/13648470.2021.1949962>

- Hochschild, A. (2008). *La mercantilización de la vida íntima*. Buenos Aires: Katz.
- Howes, D. (2014). El creciente campo de los estudios sensoriales. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad (RELACES)*, 15, 10-26. <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/330>
- Howes, D. (2019) Multisensory Anthropology. *Annual Review of Anthropology*, 48 (1); pp. 17-28.
- Howes, D. y C. Classen. (2014) *Ways of Sensing. Understanding the senses in society*. Londres: Routledge
- Impett, E., Daubenmier, J. y Hirschman, A. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research & Social Policy*, 3(4), 39-48. <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.39>
- Jain, A. (2015). *Selling yoga: From counterculture to pop culture*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lucía, A. (2020). The contemporary guru field. *Religion Compass*, 16(2), 1-15. <https://doi.org/10.1111/rec3.12427>
- Lucía, D. O. de (2019). La India en la Argentina: Imaginarios, capitales intelectuales y debates (1948-1976). *Pacarina del Sur*, 10(9).
- Muñoz, A. (2021). Yoga in Latin America: A critical overview. En S. Newcombe y K. O'Brien-Kop (Eds.), *Routledge handbook of yoga and meditation studies* (pp. 335-349). Londres y Nueva York: Routledge.
- Newcombe, S. (2009). The development of modern yoga: A survey of the field. *Religion Compass*, 3(6). <https://doi.org/10.1111/j.1749-8171.2009.00171.x>
- Newcombe, S. (2018). Spaces of yoga: Towards a non-essentialist understanding of yoga. En K. Baier, P. Maas y K. Preisendanz (Eds.), *Yoga in transformation: Historical and contemporary perspectives* (pp. 549-573). Göttingen: Viena University Press.
- OMS (2002). *Estrategias sobre la medicina tradicional 2002-2005*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra, Suiza.
- Papalini, V. (2018). De la máquina perfecta al empleado amigable: Transformaciones en los discursos sobre el sujeto que trabaja. En E. Narvaja de Arnoux, V. Papalini e I. Gutiérrez Giraldo. *Procesos de Subjetivación y control. Una mirada crítica a discursos del disciplinamiento*. (pp. 77-98). Colombia: Universidad del Valle Editora.

Papalini, V. y Echavarría, C. (2016). Los significados contrapuestos del bienestar: de la felicidad al wellness. *Ensamblés*, 3(4/5), 33-53. <https://revistas.ungs.edu.ar/index.php/ensambles/article/view/427/487>

Pons, A. y Guerrero, S. (2018) *Afecto, cuerpo e identidad: Reflexiones encarnadas en la investigación feminista*. México: UNAM. <http://ru.juridicas.unam.mx:80/xmlui/handle/123456789/14021>

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

Ross, A. y Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 6(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>

Sabido Ramos, O. (2020). Sentidos, emociones y artefactos: Abordajes relacionales. *Digithum*, 25, 1-10. <http://doi.org/10.7238/d.v0i25.3236>

Saizar, M. (2009). *De Krishna a Chopra. Filosofías y prácticas del Yoga en Buenos Aires (Argentina)*. Buenos Aires: Editorial Antropofagia.

Saizar, M. (2015). El hinduismo en Argentina: Más allá de hippies y globalizados. *Mitológicas*, 30, 62-75. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14645591002>

Saizar, M. (2017). "What the body knows and Physicians Don't. Body and Experience from the view point of Alternative Therapies Practitioners". En Mercedes Saizar y Mariana Bordes (editoras) *Alternative Therapies in Latin America: Policies, Practices and Beliefs*. Nueva York: NovaScience. 2017. (pp.187 - 199).

Scribano, A. (2012). Sociología del cuerpo/emoción. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 93-113. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273224904008>

Scribano, A. (2019) Sociology, emotions and society in Latin America: A short systematization. *Emotions and Society*, 1(2), 147-161. doi: 10.1332/263168919X15664311976691.

Semán, P. y Viotti, N. (2015). "El paraíso está dentro de nosotros": La espiritualidad de la Nueva Era, ayer y hoy. *Nueva Sociedad*, 12(260), 81-94. <https://nuso.org/articulo/el-paraiso-esta-dentro-de-nosotros/>

Shaw, A. y Kaytaz, E. S. (2021). Yoga bodies, yoga minds: Contextualizing the health discourse and practices of modern postural yoga. *Anthropology & Medicine*, 28(3), 279-296. <https://doi.org/10.1080/13648470.2021.1949943>

Siegel, P., Ferreira, A. y Filice de Barros, N. (2022). Yoga here, yoga there, yoga everywhere: A cultural study of yoga in contemporary society. *Scripta Ethnologica, Nueva Época*, 44(2), 99-122. <https://caea.ar/scriptaethnologica/index.php/scripta/article/view/33>

Singleton, M. (2010). *El cuerpo del yoga: Los orígenes de la práctica postural moderna*. Barcelona: Kairós.

Targ, E. y Levine, E. (2002). The efficacy of a mind-body-spirit group for women with breast cancer: A randomized controlled trial. *General Hospital Psychiatry*, 24(4), 238-248. [https://doi.org/10.1016/s0163-8343\(02\)00191-3](https://doi.org/10.1016/s0163-8343(02)00191-3)

Toniol, R. (2015). Espiritualidade que faz bem: Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. *Sociedade y Religión*, 25(43), 110-143. <https://www.scielo.org.ar/pdf/syr/v25n43/v25n43a05.pdf>

Torre, R. de la y Gutiérrez Zúñiga, C. (2011). La neomexicanidad y los circuitos New Age: ¿Un hibridismo sin fronteras o múltiples estrategias de síntesis espiritual? *Archives des Sciences Sociales de Religión*, 153, 183-206. <https://journals.openedition.org/assr/22819>

Turrini, M. (2015). A genealogy of "healthism": Healthy subjectivities between individual autonomy and disciplinary control. *Eä Journal*, 7 (1). <https://hal.science/hal-01350627v1>

Viotti, N. (2018). Más allá de la terapia y la religión: Una aproximación relacional a la construcción espiritual del bienestar. *Salud Colectiva*, 4 (2), 241-256. <https://doi.org/10.18294/sc.2018.1519>

Wright, P. y Ceriani Cernadas, C. (2018). Introducción: Entre heterodoxias históricas y recreaciones contemporáneas. En P. Wright (Ed.), *Periferias sagradas en la modernidad argentina* (pp. 9-23). Buenos Aires: Biblos.

Zimmer, H. (1979). *Filosofías de la India*. Buenos Aires: Eudeba.

Zola, I. K. (1972). Medicine as an Institution of Social Control. *The Sociological Review*, 20(4), 487-504. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.1972.tb00220.x>