

YOGA-DANZA.
ENCUENTRO ENTRE EL YOGA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA

AURA MARIA GORDILLO PARRA

YOGA-DANZA.
ENCUENTRO ENTRE EL YOGA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA

AURA MARIA GORDILLO PARRA
COD. 20102097055

MONOGRAFÍA PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRO EN ARTES ESCÉNICAS OPCIÓN DANZA CONTEMPORÁNEA.

DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO
Lic. YUDY DEL ROSARIO MORALES

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSE DE CALDAS
FACULTAD DE ARTES ASAB
PROYECTO CURRICULAR ARTES ESCENICAS
BOGOTA
2015

Agradecimientos

Agradezco a Dios, RadhaKrishna por permitirme emprender y culminar este proceso. A mis padres Ligia Parra y Hugo Gordillo, y hermano Juan Fernando Gordillo Parra, por el apoyo y amor incondicional.

A mi esposo Muni Das por su comprensión y amor; a nuestro hijo Sadananda por su inseparable compañía y enseñanza de lo que empieza a ser el sacrificio amoroso.

A mi maestro espiritual, Guru Maharaj, por iluminarme con la antorcha del conocimiento.

A mi siksa guru, Kripa Rama Das por inspirarme y guiarme en mi práctica de Yoga Inbound.

A los maestros que han hecho parte de este proceso en estos cinco años, por sus enseñanzas, tolerancia y amor, por su tiempo y dedicación.

A mis amados compañeros y amigos de carrera, por todos los momentos de aprendizaje sobre la Danza y la vida.

A mi familia y amigos que desde la distancia apoyaron y siguen apoyando este proceso incondicionalmente.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
Objetivos.....	3
Marco Metodológico.....	5
 CAPÍTULO 1.	
HATHA YOGA Y DANZA CONTEMPORÁNEA. CONCEPTUALIZACIÓN.....	14
 1.1. Yoga.....	14
1.1.1. Términos comunes en la práctica.....	15
1.1.2. Breve Historia del Hatha Yoga.....	18
1.1.3. Tipos de Yoga.....	27
 1.2. La Danza Contemporánea.....	44
1.2.1. Breve Historia de la Danza Contemporánea.....	45
1.2.1.1. La Danza Moderna.....	45
1.2.1.2. La Danza Postmoderna.....	48
1.2.1.3. La Danza Alemana.....	50
1.2.1.4. Interés recíproco entre la danza contemporánea y el ballet.....	53
1.2.2. Características de la Danza Contemporánea.....	54
 CAPÍTULO 2. YOGA-DANZA. UNA PROPUESTA PARA LA PRÁCTICA	57
 2.1. Puntos de encuentro entre Yoga y Danza Contemporánea.....	57
2.2. Una propuesta para la práctica.....	59
 CAPÍTULO 3. OBSERVACIÓN Y RESULTADOS DEL TRABAJO PRÁCTICO	66
 3.1. Descripción y observaciones semanales.....	66

CONCLUSIONES	77
--------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
----------------------------------	----

ANEXOS	85
--------------	----

Anexo 1. Cuestionario diagnóstico del grupo.....	85
Anexo 2. Cuestionario de preguntas para después de la práctica de Yoga-Danza.....	87
Anexo 3. Cuestionario sobre la experiencia después de la muestra en el EcoYoga Festival de Villavicencio.....	91
Anexo 4. Cuestionario sobre la experiencia corporal al finalizar el proceso de la práctica de Yoga-Danza.....	94
Anexo 5. Entrevistas a practicantes de Yoga y Bailarines.....	97

Índice de Figuras.

Figura 1. Mapa conceptual del proceso.....	4
Figura 2. Sabio Patañjali.....	20
Figura 3. Tirumalai Krishnamacharya.....	21
Figura 4. Mataji Indra Devi.....	23
Figura 5. Indra Devi con Sri Krishnamacharya.....	23
Figura 6. Sri K. Pattabhi Jois.....	24
Figura 7. B.K.S. Iyengar.....	26
Figura 8. Surya Namaskar A de Ashtanga Vinyasa Yoga.....	34
Figura 9. Surya Namaskar B de Ashtanga Vinyasa Yoga.....	34
Figura 10. Vinyasa de transición entre posturas.....	34
Figura 11. AeroYoga®.....	36
Figura 12. Headstander y Backbender.....	37
Figura 13. Shavasana (Postura del muerto).....	40

Figura 14. AcroYoga.....	44
Figura 15. Surya Namaskar en Hatha Yoga.....	61
Figura 16. <i>Vriksasana</i> . Postura del Árbol.....	62
Figura 17. <i>Virabhadrasana III</i> . Guerrero III.....	63
Figura 18. <i>Natarajasana</i> . Postura del bailarín.....	63
Figura 19. <i>Garudasana</i> . Postura del Águila.....	64

YOGA-DANZA

ENCUENTRO ENTRE EL YOGA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA

INTRODUCCIÓN.

El Yoga es una antigua práctica que nace en la India hace más de 5 mil años. Esta busca la conexión entre cuerpo, mente y espíritu. La palabra Yoga viene del sanscrito *yug* que significa unión o vínculo, por lo tanto, el Yoga busca la unión y armonía de cuerpo, mente y alma con los ritmos del Universo y la Madre Tierra. Su práctica comprende una serie de pasos o escalones, que van desde el más burdo o material, el Hatha Yoga, hasta el más sutil y espiritual, el Bhakti Yoga o Yoga del Amor. Actualmente la práctica de Hatha Yoga ha tomado mucha fuerza debido a que le proporciona a las personas la salud física y mental que les han arrebatado los ritmos de vida a través de posturas físicas o *Asanas* que conjugan fuerza y elasticidad, y *Pranayamas*, ejercicios de respiración para controlar las ondas mentales.

Una de las motivaciones para realizar el presente estudio es el beneficio holístico que la práctica regular de Yoga trae para las personas. Actualmente, las personas se interesan más por prácticas o clases novedosas en las cuales invertir su tiempo libre, es una de las razones por las que existe un interés en relacionar el Hatha Yoga con una rama artística. Esta práctica, en estos momentos, se ha redirigido combinándola con otras corrientes del trabajo del cuerpo que ofrecen ejercicios de contorsionismo, que en la mayoría de los casos, han perdido de vista el objetivo real del Yoga: la unión entre mente y cuerpo, y la conexión con lo Divino, además del objetivo terapéutico que esto implica.

Por esta razón es interés de la investigadora, encontrar la forma de combinar y complementar dos líneas de trabajo del cuerpo proyectando que la práctica resultante conjugue el cuerpo en su totalidad, en busca de la unidad de mente, emoción, movimiento y espíritu, sin que se enfoque únicamente a la ejecución mecánica de los ejercicios. Estas dos corrientes son: la modalidad del

yoga conocida como Hatha Yoga y la Danza Contemporánea. Este impulso nace principalmente como una búsqueda para el crecimiento personal de la autora, ya que, tanto el Yoga como la Danza Contemporánea hacen parte de su quehacer diario.

También es una motivación el compartir este conocimiento con personas del medio de la danza y en especial con personas que sienten afinidad por cualquiera de las dos prácticas, Yoga y Danza, teniendo o no experiencia en ellas. Este trabajo busca observar cómo responden y se benefician las personas de una práctica de Yoga con elementos de Danza Contemporánea, es decir, de una experiencia práctica de lo que se podría llamar Yoga-Danza.

Para llevar a cabo este proceso de observación y práctica se ha escogido un grupo piloto de practicantes frecuentes de Yoga, de la Escuela de Yoga Inbound de Villavicencio. Estas personas llevan un proceso de entre uno y seis años de práctica con frecuencias semanales variables, lo que representa una población adecuada para el trabajo, pues reconoce bien el lenguaje del Yoga y poseen sus cuerpos una disposición para el movimiento.

La pregunta que surge para emprender la presente investigación es: ¿Cómo pueden complementarse el Hatha Yoga y la Danza Contemporánea en una práctica corporal integral?

El impacto de este trabajo se proyecta en la identificación del “cómo”, que constituiría la base de la construcción de una práctica que busca beneficios para las personas que se interesen en realizarla. Estos beneficios apuntan en dos sentidos: les aportaría los beneficios del Yoga, como control de la ansiedad y el stress, mejoramiento del funcionamiento interno del cuerpo, potencialización de su energía, por citar algunos; y los beneficios de la Danza Contemporánea, como orientación espacial, uso y reconocimiento del centro de gravedad, exploración del movimiento danzado, entre otros; sin dejar de lado el papel sanador que tanto la Danza Contemporánea como el Yoga le ofrecen a las personas en la cotidianidad de sus cuerpos.

Objetivos:

General.

Indagar la forma en la que pueden complementarse la técnica de danza contemporánea y la sabiduría ancestral del Hatha Yoga para una práctica corporal integrada.

Específicos.

- Identificar en que difieren y en que coinciden el Hatha Yoga y la Danza Contemporánea.
- Observar cómo responden los cuerpos de personas con alguna experiencia corporal a prácticas de Yoga con elementos de Danza Contemporánea.
- Desarrollar una práctica básica de Hatha Yoga que se complemente con elementos trabajados en Danza Contemporánea.

Mapa Conceptual.

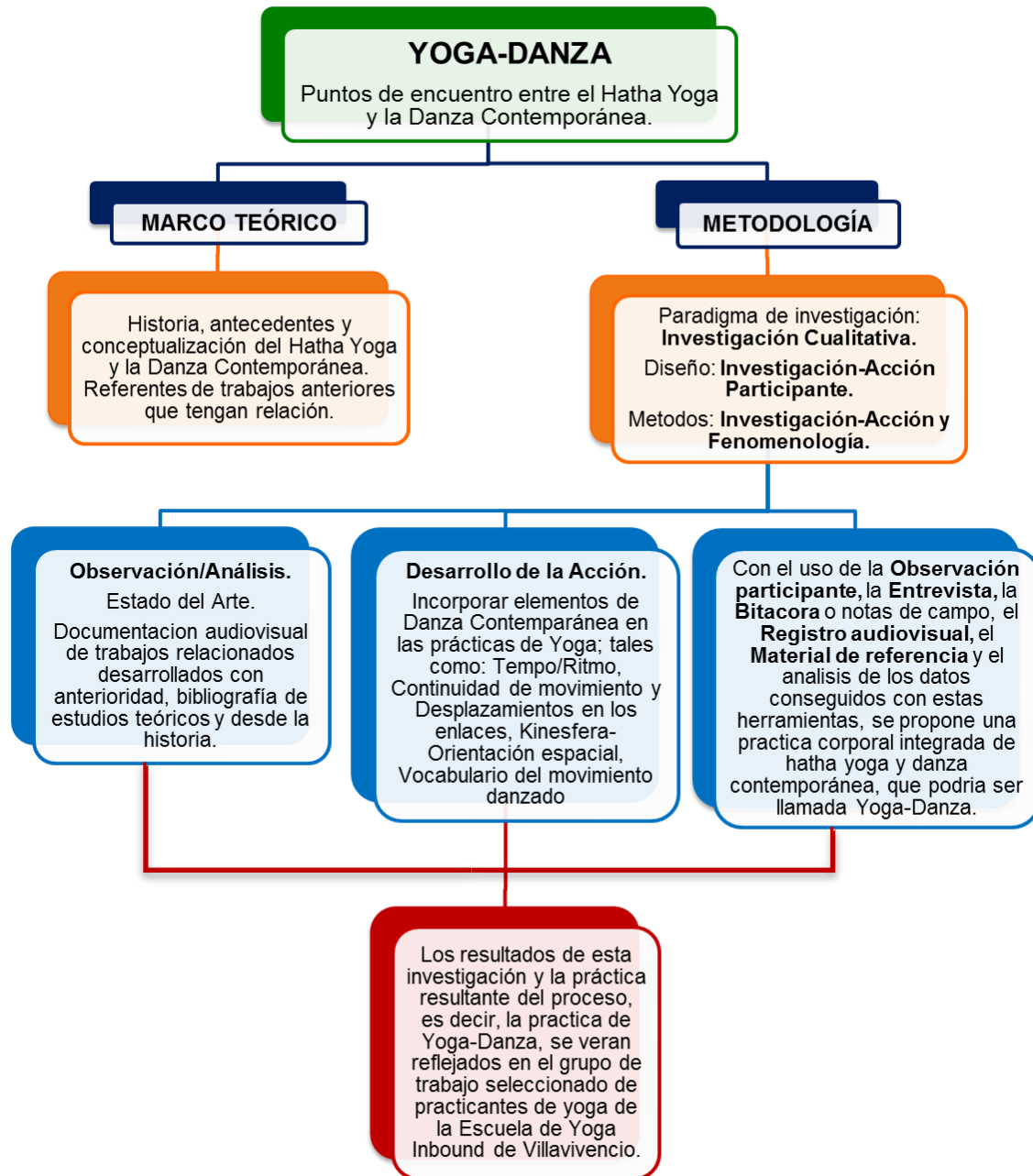


Figura 1. Mapa conceptual del proceso.

Marco metodológico

El presente trabajo de investigación corresponde al paradigma de *investigación cualitativa*, la cual se puede definir, en un sentido amplio, como aquella que produce datos descriptivos aportados por las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable por el investigador, según Taylor y Bogdan (1986) “La investigación cualitativa aporta información, estudia o trata de comprender la experiencia de uno o más individuos en un entorno o contexto y llega de una forma descriptiva, inductiva, interactiva e interpretativa a dicha comprensión” (p. 20).

LeCompte (1995) entiende la investigación cualitativa como “una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio y video (...), registros escritos de todo tipo, fotografías, etc.” (p. 7). Desde ahí se entiende que este tipo de investigación se preocupa por los acontecimientos reales, tomados naturalmente, sin ninguna alteración o reconstrucción hecha por el investigador. Se interesa por la evaluación y experiencia directa del individuo objeto de la investigación. En este punto es necesario aclarar que el investigador en muchos de los casos y en este particularmente, es al mismo tiempo objeto de investigación como investigador, es decir, que sus significaciones de las experiencias son igualmente valiosas, y al mismo tiempo, no interfiere o modifica las significaciones de las experiencias de los demás individuos que lo acompañan en su investigación.

Taylor y Bogdan (1986, p. 20) señalan una serie de características propias de la investigación cualitativa, a continuación se comentan algunas de ellas que son relevantes para este proceso:

- El investigador ve el escenario y a las personas desde una perspectiva holística; es decir, que el objeto de estudio, compuesto por personas, situaciones, lugares, entorno, etc., son considerados como un todo, y no como variables que se estudian por separado.

- Los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio; y en este caso dichos efectos son también dirigidos para ellos mismos.
- Los investigadores cualitativos tratan de entender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.
- El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones; en este punto y teniendo en cuenta el enfoque de esta investigación, la investigadora de este proyecto en su doble función como investigadora y objeto de investigación, no aparta completamente sus perspectivas, creencias y preconcepciones, pues lo que busca es complementar sus conocimientos en la articulación de dos tipos de disciplinas corporales.

Una vez ubicada la investigación cualitativa como proceso de indagación, el camino a seguir es la elección del o los métodos de investigación que se ajusten a las necesidades del proyecto. El método es aquel que permite demarcar un camino claro a seguir en el momento de la investigación, sin que esto determine los resultados, según la clasificación de métodos de investigación cualitativa presentada por Morse (1994, pp. 9-10), existen dos principales que se ajustan a las necesidades del proyecto:

Fenomenología: es aquella que enfatiza en el individuo objeto de estudio, en la subjetividad del mismo frente a una experiencia determinada en el estudio. En este sentido, para la presente investigación son importantes las significaciones de las personas presentes en el proceso investigativo, se trata de ver el contexto desde el punto de vista del otro, buscando comprenderlo, describirlo e interpretarlo.

Investigación-acción: según Kemis (1988, p. 42) la *investigación-acción* es una forma de búsqueda autorreflexiva, llevada a cabo por participantes en situaciones sociales. De acuerdo con Roberto Hernandez Sampieri (2012, p. 707) en la investigación-acción destacan tres

perspectivas, de las cuales *la visión deliberativa* es la que más se acopla a esta investigación. Esta se enfoca principalmente en la interpretación humana, la comunicación interactiva, la deliberación, la negociación y la descripción detallada; le incumben los resultados pero sobre todo el proceso mismo de la investigación-acción. Este modelo presenta características que satisfacen las necesidades de la presente investigación, por ejemplo, la Investigación-Acción (IA) nace desde y para la práctica y según Kurt Lewin, el padre de la IA, esta se caracteriza por tres puntos importantes que son de interés para el desarrollo de este trabajo:

- Su carácter participativo, en el que las personas implicadas en la investigación no solo participan de las planificaciones sino también de las modificaciones que se vayan implementando.
- Su carácter democrático, en el que las personas objeto de la investigación tienen voz y voto en las decisiones que se tomen durante el proceso.
- Su contribución simultánea al conocimiento de las ciencias sociales; o en este caso, su contribución al conocimiento del campo del Arte y la Cultura. En este punto las acciones que se realizan para generar el cambio no se hacen desde una posición externa, sino simultáneamente a través de la investigación y la acción.

Otra característica importante es que este tipo de investigación contribuye a relacionar la teoría con la práctica, es decir, la teoría ancestral del Yoga y la teoría corporal-sensitiva de la Danza Contemporánea que son las dos disciplinas corporales objeto de la propuesta de articulación en una práctica conjunta de ambas disciplinas. La IA también le da igual importancia tanto a los procesos como a los productos.

Por otra parte, algo que llama la atención hacia este modelo investigativo es el hecho de que su intención es captar las definiciones de la gente, sus creencias (en este caso sensaciones) y significaciones; según Delgado y López (2011, p. 9), lo que ubica al presente trabajo en el aspecto fenomenológico de la investigación cualitativa. También el hecho de que el resultado se

exprese no como una explicación rígida, sino más como una opinión del proceso y el producto, pues el investigador es un participante activo e inmerso en la investigación y experimenta directamente todo el proceso, lo que le da un valor agregado a su percepción y aprendizaje durante el mismo.

Una vez ubicados los métodos que guían la investigación se procede a definir o seleccionar las herramientas con las cuales recolectar los datos para el análisis de resultados y la generación de las posteriores conclusiones. Teniendo en cuenta las características del presente trabajo, las herramientas y/o técnicas de investigación serán:

La observación participante: la palabra observar es definida por la RAE como "examinar atentamente", desde el punto de vista de la investigación, y en este caso, la investigación cualitativa, la observación del objeto de estudio debe adoptarse de una forma holística, es decir, incluyendo los cinco sentidos en tal acción, teniendo un objetivo específico en ello. Al observar el investigador conoce todo cuanto sea posible de su objeto de estudio. Marshall y Rossman (1989) definen la observación como "la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado" (p. 79).

La observación participante es el proceso que “faculta a los investigadores a aprender acerca de las actividades de las personas en estudio en el escenario natural a través de la observación y participando en sus actividades” (Kawulich. 2005, p. 2). Según DeWalt & DeWalt (1998) “la observación participante se caracteriza por acciones tales como: tener una actitud abierta y libre de juicios, estar interesado en aprender más acerca de los otros, ser consciente de la propensión a sentir un choque cultural y cometer errores, la mayoría de los cuales pueden ser superados, ser un observador cuidadoso y un buen escucha, y estar abierto a las cosas inesperadas de lo que se está aprendiendo” (p. 259).

En la observación participante el investigador adopta diferentes posturas según el grado en el que se involucra y participa con el grupo objeto de estudio y sus actividades, esto se refleja directamente en la cantidad y calidad de datos que colecte. Gold (1958, pp.217-223) describe cuatro posturas de observación:

1. *Participante completo* (aquel que se hace miembro del grupo estudiado y oculta su rol de observador/investigador con el fin de no alterar el comportamiento de la comunidad, esta postura es la menos ética pues resulta ser un engaño para los individuos miembros del grupo estudiado).
2. *Participante como observador* (en esta postura el investigador es miembro del grupo y este es consciente del rol del investigador, quien decide enfocarse más en la observación que en participar dentro del grupo).
3. *Observador como participante* (en esta postura el investigador participa plenamente de las actividades grupales, este es un observador que no es un miembro del grupo, y que está interesado en participar como un medio para ejecutar una mejor observación y, de aquí, generar un entendimiento más completo de las actividades grupales (Barbara B. Kawulich. 2005, p.11). En este caso la calidad o cantidad de información que se le proporciona al investigador es controlada por el grupo en cuestión).
4. *Observador completo* (en esta postura el investigador pasa desapercibido en su trabajo de observación, ya sea porque este es escondido o camuflado en el grupo, por lo tanto el grupo estudiado no se percata de que es observado).

Según esta clasificación y teniendo en cuenta el enfoque de la presente investigación, la investigadora no se ubica únicamente en una postura, sino que busca una postura intermedia entre observador como participante y participante como observador, es decir que, la investigadora es miembro del grupo y participa completa y activamente en las actividades grupales, interesándose a su vez en ejecutar una buena observación y en generar un mejor entendimiento de las actividades, de lo que sucede en el grupo y en ella misma.

La presente investigación ha sido un proceso de observación vinculado a lo conversacional, donde la investigadora participó completamente de las actividades en cada encuentro con el

grupo objeto de estudio donde realiza la observación y la escucha de las conversaciones que se forjan entre ella y el grupo en algunos de estos encuentros.

La investigación práctica del Yoga-Danza se sustenta en el estudio y observación de tres ejercicios o vinyasas (series de asanas o posturas) específicas: Surya Namaskar o Saludo al Sol, el Vinyasa de Equilibrio – Adagio y el Vinyasa de Desplazamiento, conjuntamente con el trabajo de diferentes herramientas de Danza Contemporánea, tales como: la memoria corporal, la fluidez de movimiento, tempo/ritmo, alineaciones y vocabulario básico de danza contemporánea entre las asanas nombradas.

Para facilitar la observación y el mismo proceso de los integrantes del grupo, cada ejercicio se ejecuta primero sin hacer énfasis en las herramientas danzarias y después teniéndolas en cuenta. El objetivo es hacer un trabajo comparativo de las facilidades o dificultades que los practicantes hayan tenido en los ejercicios siendo conscientes o no de las herramientas danzarias ya mencionadas. Con lo anterior la investigadora ha escogido tres puntos clave en los que enfocara su observación, estos son:

- Ejercicios o segmentos de los mismos que se les facilitan más y los que no, a los practicantes. Esta información es importante para replantear, si es necesario, los ejercicios o la investigación misma.
- Sensopercepción de los practicantes al hacer los ejercicios con y sin herramientas danzarias.
- Cambios en los cuerpos de los practicantes al ejecutar los ejercicios de las dos formas ya planteadas.

El componente conversacional del proceso se llevó a cabo semanalmente al finalizar la última práctica de cada semana. En una primera fase se produjo un conversatorio con el grupo, en donde

se plantearon algunas preguntas en relación con los puntos de observación, y a las cuales los practicantes dieron respuesta desde su propia experiencia.

Cuestionario: es una técnica en la que el investigador redacta y planifica una serie de preguntas que serán aplicadas a las personas integrantes del grupo objeto de estudio; con estas preguntas se buscó información clara, específica y puntual. En esta investigación se aplicó un cuestionario al colectivo participante, con el cual se obtuvo información personal sobre los integrantes con el objetivo de hacer una caracterización del mismo. La serie de preguntas y respuestas se pueden apreciar en el Anexo 1, que fueron contestadas por cada persona antes de iniciar el proceso práctico.

Bitácora o Notas de Campo: es una de las herramientas que complementa la técnica de observación. En la bitácora se registra la información que la investigadora toma de la observación enfocada en los puntos ya citados. Como se expresó anteriormente, el proceso es también conversacional con el grupo objeto de investigación, por lo tanto, en la bitácora también se registra información importante y clave de esas conversaciones, las cuales tienen como apoyo el registro audiovisual. Por otro lado, se consignaron las inquietudes e ideas de la investigadora durante el proceso de investigación-acción.

Entrevista: es una técnica en la que el investigador, en este caso entrevistador, entabla una conversación con una o más personas, con el fin de adquirir de parte de estas personas información, opiniones, conceptos y significados necesarios para complementar su estudio. Según Alonso (2007, p. 228) la entrevista de investigación es por lo tanto una conversación entre un entrevistador y un informante, dirigida y registrada por el entrevistador con el propósito de favorecer la producción de un discurso conversacional, continuo y con una cierta línea argumental, no fragmentada, segmentada, precodificada y cerrada, por un cuestionario previo del entrevistado sobre un tema definido en el marco de la investigación.

Dentro de las entrevistas se encuentran variadas clasificaciones, según su estructura, enfoque y tipo de preguntas; para esta investigación la investigadora ha decidido realizar entrevistas *semiestructuradas*, en las cuales el entrevistador basado en una guía de temas o preguntas, tiene

la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados, es decir que no todas las preguntas están predeterminadas (Serrano, 2013, p. 16).

Dentro de las entrevistas se manejaron diferentes tipos de preguntas, por ejemplo: se emplean preguntas de ejemplificar (se solicita al entrevistado que proporcione un ejemplo de un evento o suceso) y preguntas de contraste (sobre similitudes y diferencias respecto a símbolos o tópicos, y se le pide que los clasifique en categorías); esta tipificación está sustentada por lo que plantea Serrano, (2013, pp. 23-25). También, se adoptaron preguntas de opinión, según la clasificación dada por Mertens, citado en Serrano, 2013, que busca la expresión de sentimientos, sensitivas (referentes a los sentidos) y de antecedentes. Las entrevistas semiestructuradas de este trabajo investigativo se realizaron en diferentes momentos del proceso práctico. El patrón de preguntas utilizadas y sus respectivas respuestas se encuentran en los Anexo 2, 3, 4 y 5.

Registro audiovisual: se tomó registro fílmico de algunas sesiones prácticas con el grupo objeto de estudio y de todas los conversatorios que se realizaron durante el proceso. Con dicho material fue posible hacer una revisión posterior de cada sesión y encontrar o afianzar elementos importantes que pueden escaparse de la memoria de la investigadora y su bitácora.

Material audiovisual de referencia: para el desarrollo de la presente investigación se tienen como referencia algunos trabajos de Yoga, Danza y Yoga-Danza realizados con anterioridad y que se encuentran consignados de forma audiovisual, como lo son:

- Yoga Dance de Divisa Home Video, 2004.
- Yoga Dance Flow I, II y III de Christine Genge, publicados en Youtube en 2014 y 2015.
- The Dance of Yoga de TajYoga, publicado en Youtube en 2009.

Las herramientas y técnicas de investigación citadas anteriormente se utilizan en un grupo piloto de investigación (grupo base) conformado por 6 mujeres, practicantes de Hatha Yoga, con una antigüedad de entre dos y cuatro años en la Escuela de Yoga Inbound de Villavicencio, (transversal 28 # 41A-67, La Grama, Villavicencio). Cada una de las integrantes se dedica profesionalmente a diferentes actividades, y coinciden en la práctica regular de Yoga, la cual ha cobrado importancia en sus vidas con el paso del tiempo, incluso algunas de ellas son instructoras de Yoga. Las prácticas se realizaron con una frecuencia de tres veces por semana de durante 2 horas. Las integrantes del grupo están al tanto del proyecto de investigación, aceptan ser parte del objeto de estudio y participar activamente del proceso. Es del interés de la investigadora que el grupo tenga estas características.

CAPITULO 1

HATHA YOGA Y DANZA CONTEMPORÁNEA.

CONCEPTUALIZACIÓN.

1.1. Yoga.

La palabra Yoga significa vínculo o unión. “Es la ciencia física, mental y espiritual que aporta al practicante las herramientas necesarias para lograr un crecimiento integral, mediante el reconocimiento, dominio y uso de su cuerpo, mente e intelecto, en sus máximas potencialidades” (Rivas, 2011, p.11). El Yoga se origina en La Civilización Védica¹, la más antigua del Planeta, que se extendía por todo la Tierra, al pasar el tiempo se fue dividiendo y se redujo hasta quedar concentrada en el territorio que hoy conocemos como India, por eso se dice que el Yoga nació en la India, pero esta afirmación no es totalmente cierta pues, es un conocimiento que nace en la Cultura Védica y es patrimonio de toda la humanidad.

A grandes rasgos, se puede describir la ciencia del yoga y sus diferentes estados de evolución de la siguiente manera:

1. Se armoniza y purifica el cuerpo físico, por medio del *Hatha Yoga* (control del cuerpo y la respiración) y una correcta alineación.
2. Con el cuerpo purificado, las ondas de pensamiento se mueven de una forma más armónica. En este momento se puede empezar a entrenar la mente para la meditación. Por medio del *Karma Yoga* (acción con conciencia espiritual) gradualmente se van purificando las actividades.

¹ “La cultura védica es aquella sociedad iluminada por la sabiduría de los *vedas* – fuente original del conocimiento- que enseñan y guían al hombre para alcanzar la meta más elevada de la vida: su autorrealización o relación amorosa con La Suprema Personalidad de Dios; armonizando al mismo tiempo su presencia aquí en la Tierra” (Rivas, 2011, p.12)

3. Cuando la mente está limpia y las acciones son conscientes, el practicante se cualifica para recibir y entender el conocimiento espiritual.
4. El yoga es una ciencia teórica y práctica, por lo tanto, su conocimiento lleva al practicante a desarrollarse gradualmente en el servicio devocional (actividades trascendentales que se realizan de una forma espontánea, desinteresada y continua para complacer a Dios). La conexión fidedigna con esta gran ciencia de servicio devocional, se presenta al tomar iniciación de un maestro espiritual cualificado, que sea versado en la ciencia de la autorrealización y un sincero representante de la Verdad Absoluta.
5. Por medio del servicio devocional, la meditación se intensifica en calidad y tiempo, y de esta forma se perfecciona nuestra relación amorosa con la Divinidad (*DhyanaYyoga*).
6. Finalmente el practicante llega al estado de *Prema Bhakti* o amor puro por Dios.” (Rivas, 2011, p. 11).

De lo anteriormente citado, esta investigación se centró principalmente en el primer punto, el *Hatha Yoga*.

1.1.1. Términos comunes en la práctica.

A continuación se exponen algunas de las palabras más utilizadas en sanscrito en las prácticas de yoga y su significado en español.

Asana: postura cómoda para meditar.

Vinyasa: secuencia de asanas. Sincronización del movimiento con la respiración. *Vinyasa* es la unión única entre una *asana* y otra de forma fluida. La *vinyasa* ayuda a generar calor que permite mayor libertad de exploración en las *asanas*. Además regresa al cuerpo a una posición neutra entre posturas (Sweson, 2008, p. 11). También se refiere a establecer una intención para la práctica de yoga personal y tomar las medidas necesarias hacia el logro de ese objetivo.

Pranayama: del sanscrito *prana*: energía vital; *yama*: regulación; regulación de la energía vital. *Pranayama* es el control de la respiración a nivel físico y *prana* el control a nivel sutil. Esto se logra a través de la inhalación consciente (*puraka*) la expiración (*rechaka*) y la retención (*kumbhaka*) de la respiración junto con la atención centrada en alguna parte o zona del cuerpo físico o sutil, como el corazón o el sexto chakra (llamado “tercer ojo”) en el centro de la frente (Halpern, 1995, p. 1).

Pawanmuktasanas: del sanscrito, *pawan*: aire o viento; *mukta*: liberar y *asana*: postura; son posturas para liberar gases y movilizar fluidos en el cuerpo. Son de dos tipos: antirreumáticas y antigástricas. Las primeras liberan aire y limpian las articulaciones de toxinas y sustancias de desecho; y las segundas ayudan a que el sistema gastrointestinal libere gases y toxinas, al mejorar los movimientos peristálticos (Rivas, 2011, p. 75). En conclusión, son ejercicios que preparan el cuerpo para la práctica.

Bandha: en sanscrito *bandha* significa ‘cierre’, ‘llave’, ‘apretar’ o ‘agarrar’. Son una serie de portales de energía interna en el cuerpo sutil que ayudan a la regulación del flujo de *prana* por los canales de energía sutil del cuerpo llamados *nadis* (Sweson, 2008, p. 8). Físicamente se activan haciendo contracciones de músculos y órganos específicos en partes puntuales del cuerpo, al contraer estos músculos es más fácil asimilar esta energía a nivel celular mientras el *prana* baña y alimenta el cuerpo sutil balanceando el sistema nervioso (Sweson, 2008, p. 8). Las Bandhas más utilizadas en yoga son: Muladhara bandha, contracción de los esfínteres y los músculos de la base pélvica; Uddiyana bandha, contracción y elevación de la parte baja del abdomen y el diafragma; Jalandhara bandha, contracción de la barbilla contra el pecho cerrando la glotis; Maha bandha, la aplicación de las tres bandas anteriores simultáneamente.

Dristhi: cada *asana* contiene un punto de observación hacia donde debe concentrarse la mirada, y de esta manera la energía; a este se le llama *dristhi*. Su finalidad es la de conducir la mirada hacia el interior, lo que conforma el inicio del desarrollo de la concentración (*dharana*) y la meditación (*dhyana*), que corresponden al sexto y séptimo paso del *ashtanga yoga* de Patañjali (B. A. Paramadvaiti, 2012, p. 140). Se relacionan a continuación las ocho asanas que existen:

1. *Nasagrai*: la punta de la nariz.
2. *Angusta-madhyai*: los pulgares.
3. *Bhrumadhya o Ajna chakra*: el entrecejo.
4. *Nabhi chakra*: el ombligo.
5. *Urdhva o Antara dristhi*: hacia el cielo o arriba.
6. *Hastagrai*: la mano.
7. *Padayoragrai*: los dedos de los pies.
8. *Parsva*: lejos hacia la izquierda o hacia la derecha.

Mudra: es una palabra que hace referencia entre otras acepciones a un ‘sello’, ‘marca’, ‘gesto’, ‘postura’ o ‘señal’. En el Sistema de Yoga Inbound los *mudras* son posturas hechas con las manos o el cuerpo, formando circuitos energéticos específicos (Rivas, 2011, p. 205). En el sistema hindú de danza clásica, *mudra* significa un gesto simbólico con las manos que evoca cierto estado de ánimo en el *Ser* interior. Los *mudras* permiten al practicante desarrollar la conciencia de las corrientes de energía vital (*prana*) dentro del cuerpo sutil y eventualmente, obtener control sobre estas fuerzas; esto permite dirigir las hacia la parte del cuerpo que se desee (con el propósito de autocurarse) o incluso hacia afuera (para la sanación pránica de otras personas). Aunque su objetivo principal es el espiritual, muchos *mudras* proporcionan también beneficios mentales y físicos (Bihar School of Yoga, 1995, p. 248) pues equilibran tanto cuerpo sutil, como burdo (físico) y mental.

1.1.2. Breve Historia del Hatha Yoga.

Toda la información sobre el proceso del Yoga se encuentra en el *Bhagavad Gita*, uno de los textos centro de la literatura védica. “*Bhagavad* o *Bhagavan* hace referencia al poseedor de toda belleza, sabiduría, fuerza, renunciación, riqueza, fama y amor; y *Gita* significa canción o lo que ha sido cantado” (Atulananda Das, 1988, p. 16), el *Bhagavad Gita* es entonces el Canto del Señor Supremo.

El *Gita* “lejos de ser un dogma impuesto por una autoridad intransigente” (Atulananda Das, 1988, p. 16) es un tratado en el que se exponen las bases filosóficas para la práctica del Yoga, para una práctica espiritual, en él se encuentra una explicación sistemática para dicha práctica. Sin embargo, en el *Gita* no se toca el tema de las técnicas de *Hatha Yoga*, debido a que las personas que vivían en ese tiempo no necesitaban una práctica física que preparara su cuerpo para profundizar en las técnicas de meditación, estas personas podían trabajar directamente en las técnicas de *Dhyana Yoga*.

Muchos años después de que se escribiera el *Bhagavad Gita*, aparecen los “*Yoga Sutras*” del sabio *Patanjali*, aproximadamente en el 400 A.C. *Patañjali*, quien define el yoga como “el cese de las olas del pensamiento en la mente” (*Yoga Sutras*, 1:2), profundiza y sistematiza la práctica de *Ashtanga Yoga*, la cual ya había sido expuesta brevemente en el capítulo 6 del *Gita*. Se llama *Ashtanga Yoga* porque es un proceso compuesto por ocho etapas o partes (del sanscrito *asta*: ocho, y *anga*: miembro o parte), que se explican a continuación:

1. *Yamas*: restricciones morales, divididas en: *Ahimsa* (no violencia), *Satya* (ser veraz), *Asteya* (no robar), *Brahmacharya* (práctica del celibato) y *Aparigraha* (no acumular bienes innecesarios).
2. *Niyamas*: observancias para la práctica del yoga, divididas en: *Saucha* (pureza del cuerpo de la mente), *Santosha* (ser feliz trascendiendo las dualidades de la naturaleza material), *Tapas* (práctica de austeridades para lograr purificar la conciencia), *Svadhyaya* (estudio

de los textos sagrados y autoconocimiento) e *Ishvara Pranidhana* (ocupar los pensamientos, palabras y actividades en el servicio a Dios).

3. *Asanas*: posturas cómodas para practicar la meditación.
4. *Pranayamas*: técnicas de control y manejo del *prana* o energía vital.
5. *Pratyahara*: retirar la mente y los demás sentidos de las percepciones sensoriales. Este proceso es el estado intermedio entre el yoga externo y el interno.
6. *Dharana*: después de que la mente ha sido recogida en sí misma, debe ser dirigida hacia un objeto de concentración o meditación. Concentración.
7. *Dhyana*: sucesión continua de pensamientos hacia el objeto de meditación. Meditación.
8. *Samadhi*: completa absorción en el plano de la Verdad Absoluta (Kripa Rama Das, 2011, p. 14).



Figura 2. Sabio Patañjali.²

El yogui *Matsyendranath*, en el año 300 D.C. funda en India la Escuela de Nath. Él planteó que antes de practicar *yamas* y *niyamas*, el cuerpo debería estar desintoxicado y purificado, con este fin diversificó y amplió el número de *asanas* para la práctica de *Hatha Yoga*. Según la tradición védica el Señor Siva es el creador de las *yoga-asanas*, las cuales originalmente eran 8.400 posturas correspondientes a todas las entidades vivientes que habitan este planeta. Con el transcurrir del tiempo la mayoría de estas *asanas* fueron olvidadas y actualmente se utilizan unas 60 posturas con sus respectivas variaciones en las escuelas de yoga.

En el siglo XV, *Swami Swatmarama*, una de las autoridades más relevantes en el *Hatha Yoga*, reúne todas sus enseñanzas en el libro *Hatha Yoga Pradipika*, basándose en sus estudios de los textos sagrados (como el *Bhagavad Gita*) en él hace más énfasis en el aspecto físico del yoga que en *yamas* y *niyamas*. *Swatmarama* plantea en su libro que el auto-control y la auto-disciplina se alcanzan con mayor facilidad cuando se empiezan a trabajar las partes más burdas del ser, es decir, el cuerpo físico y energético, de esta forma es posible alcanzar el control del cuerpo intelectual.

² Recuperado de: <http://susanamagonio.es.tl/Sistema-Yoga-El-Yoga-de-Patanjali.htm>.

Hacia el siglo XIX debido al régimen colonial británico, la práctica de yoga en India era casi extinta y en el resto del mundo totalmente desconocida, solo quedaban en India algunos *yoguis* que vivían como ascetas, es decir, se retiraban a los bosques alejados de las ciudades para no ser interrumpidos en sus prácticas, vivían en cuevas y se alimentaban de lo que la naturaleza les ofrecía; por esta razón sus conocimientos no llegaban a las personas fácilmente.



Figura 3. Tirumalai Krishnamacharya.³

Simultáneamente aparece Tirumalai Krishnamacharya (1888 - 1989) quien desde niño siempre tuvo un gran interés por el conocimiento Yóguico y en su juventud se interna por siete años en un bosque con su gurú Sri Ramamohan Bramachary, un yogui que vivía en una cueva con su esposa e hijos. Durante ese tiempo memorizó los Yoga Sutras de Patañjali, aprendiendo *asanas* y *pranayama*, y estudiando los aspectos terapéuticos del Yoga. Solo hasta 1920 Krishnamacharya emprende sus clases de yoga, y aunque con muy poca remuneración empieza a tener reconocimiento en su ciudad, Mysore. Diez años después recibe el patrocinio de la familia gobernante de Mysore, con lo que emprende viajes para hacer demostraciones de yoga por toda la India, con estos viajes propagandísticos crece exponencialmente su fama y reconocimiento en todo el país y así llegan a buscarlo personas que después llevarían sus conocimientos por todo el mundo y serían reconocidos hasta nuestros días como importantes exponentes del yoga.

³ Recuperado de: https://en.wikipedia.org/wiki/Tirumalai_Krishnamacharya).

Krishnamacharya fue pionero en el refinamiento de las posturas, en optimizar las secuencias y en atribuir valor terapéutico a *asanas* específicos (Academia Chilena de Yoga, p. 1), él modificaba las posturas según la necesidad del practicante para ayudarlo a mejorar sus problemas físicos o enfermedades. Combinó *asanas* con ejercicios de respiración (*pranayamas*) y logró que cada postura fuera una parte integral en la meditación y no un simple paso para llegar a ella. En 1931 abre su propia escuela de yoga, Yogashala, ahí adapta las técnicas de yoga con la gimnasia y la lucha india, para suplir las necesidades de sus pupilos, que eran en su mayoría jóvenes activos, de esta manera desarrolla la base de lo que hoy se conoce como Ashtanga Vinyasa Yoga. En sus clases ajustó las secuencias en tres niveles: primarias, intermedias y avanzadas, estándar que aún se mantiene en este tipo de yoga. Krishnamacharya hizo gran énfasis en el yoga físico, pero nunca dejó de lado el aspecto espiritual que es la base del yoga, él acomodaba sus enseñanzas para respetar las creencias de sus estudiantes.

Algunos de los pupilos que alcanzaron alto reconocimiento a nivel mundial fueron Indra Devi, K. Pattabhi Jois y B. K. S. Iyengar, al leer comentarios de estos yoguis sobre cómo eran las prácticas y los métodos de enseñanza de Krishnamacharya, uno se encuentra con apreciaciones diversas y contrastantes, lo que hace pensar que Krishnamacharya enseñaba a cada uno lo que necesitaba, de la forma adecuada para cada individuo, es así como cada uno de sus pupilos desarrolló y expuso tanto en Oriente como en Occidente diferentes tipos de yoga, siendo fieles a las enseñanzas de su mentor, pero imprimiendo su estilo propio en las prácticas y manteniendo la misma finalidad: la unión del ser con la Divinidad.



Figura 4. Mataji Indra Devi.⁴



Figura 5. Indra Devi con Sri Krishnamacharya.⁵

Indra Devi (1899 - 2002), de origen ruso y cuyo nombre civil es Eugenie Peterson, fue la primera mujer occidental en lograr tomar clase con Krishnamacharya, después de muchas pruebas y de un estricto régimen impuesto por él, ella logró ganarse su respeto y amistad. Luego de un año de enseñanzas su maestro le pide que enseñe yoga, y siguiendo su instrucción, ella abre en 1939 la primera escuela de Hatha Yoga en China. Devi viajó por varios países compartiendo su práctica por Alemania, España, Brasil, México, Estados Unidos, Paraguay, Uruguay, Chile y Argentina,

⁴ Recuperado de: <http://www.fundacion-indra-devi.org/>.

⁵ Recuperado de: <http://www.fundacion-indra-devi.org/>.

entre otros, esto la hizo merecedora del título de Primera Dama del Yoga en América. En 1985 se radica definitivamente en Argentina y en 1988 junto a dos de sus discípulos más directos, Iana y David Lifar, crea la “Fundación Indra Devi, Yoga, Arte y Ciencia de Vida”.

El yoga de Devi es llamado Yoga Total. Lo que aprendió de su mentor fue muy diferente a lo que él impartió a otros de sus discípulos, fue un yoga suave, donde las posturas se iban acomodando según las necesidades y limitaciones del cuerpo de Devi. Partiendo de este punto, el yoga que entregó Indra Devi se caracteriza precisamente por ser un yoga con movimientos lentos y pausados, sin afanes, procurando un ambiente muy tranquilo para los practicantes, no se trata de una práctica con secuencias de *asanas* seguidas y por niveles, es un yoga que sin mayores variaciones entre prácticas, logra adaptarse a las necesidades de cualquier público.



Figura 6. Sri K. Pattabhi Jois.⁶

K. Pattabhi Jois (1915 - 2009) fue otro de los discípulos de Krishnamacharya. Jois empieza su aprendizaje en yoga a los 12 años, por dos años seguidos, luego abandona su pueblo natal y viaja a Mysore a empezar sus estudios en la Universidad Sánscrita de esa ciudad, de esta forma se aleja de las enseñanzas de Krishnamacharya, pero continúa su práctica personal. En 1932 vuelve a encontrarse a su maestro y retoma sus lecciones con él. En este periodo es cuando el

⁶ Recuperado de: <https://thisisayogablog.wordpress.com/2010/03/14/shri-krishna-pattabhi-jois/>.

gobernante de Mysore patrocina las clases y viajes de Krishnamacharya, pero no solo él recibe su ayuda, Pattabhi Jois era también muy querido por el Maharaj, de modo que continuamente lo llamaba para hacer demostraciones de *asanas* en el palacio y en 1937 le ordena a Jois ser profesor de yoga en la Universidad Sánscrita de Mysore. Ahí crea el departamento de yoga el cual dirige hasta su retiro en 1973.

Pattabhi Jois es uno de los fieles representantes del linaje de su guru Krishnamacharya, impartiendo siempre las enseñanzas de este y sus realizaciones propias en Ashtanga Vinyasa Yoga. Es así como en 1948 crea en su casa el AYRI - Ashtanga Yoga Research Institute (Instituto de Investigaciones de Ashtanga Yoga con el ánimo de indagar sobre los efectos terapéuticos y curativos del yoga. Actualmente el instituto lleva el nombre de Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute. En el AYRI enseñó a muchas personas en India que llegaban a él en busca del mejoramiento de sus problemas de salud por medio del yoga, solo hasta mediados de los años 60' Jois empieza a ser conocido en Europa y para la década de los años 70' en Estados Unidos, a partir de ahí empiezan sus viajes al exterior ganando fama y reconocimiento para él y el Ashtanga Vinyasa Yoga.

El Ashtanga Vinyasa Yoga conjuga gimnasia y lucha india, es dinámica, y exige cuerpos fuertes desarrollando un estado físico envidiable. En esta práctica hay establecidas posturas específicas según cada nivel (principiante, intermedio o avanzado), como enlace entre cada postura se usa el Surya Namaskar (saludo al Sol). El Ashtanga Vinyasa Yoga se práctica en secuencia, sin pausas, se establecen formas de respiración específicas según ciertas posturas, además de ciertos *dhritis* con el fin de entrar en la meditación de la postura; exige constancia, memoria y dedicación, no está de más comentar que en sus inicios, fue diseñada para cuerpos jóvenes y activos.

El Ashtanga Vinyasa Yoga es básicamente un estilo de Hatha Yoga diferente y dinámico desarrollado por Krishnamacharya y Jois, no se trata de algo ajeno o distanciado del Hatha Yoga.



Figura 7. B.K.S. Iyengar.⁷

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (1918 - 2014) en la actualidad uno de los exponentes más importantes de yoga a nivel mundial. Su hermana mayor era esposa de Turumalai Krishnamacharya, y a sus 16 años de edad este lo invita a pasar una temporada con ellos para que mejorar su salud con la práctica de yoga. Al principio Krishnamacharya no le prestaba mucha atención, sus instrucciones en yoga para Sundararaja eran minimas y específicas para sus problemas de salud. En una oportunidad Krishnamacharya tuvo que recurrir a Iyengar para una demostración de yoga cercana, pues su pupilo estrella había abandonado la práctica, de modo que tomó a su cuñado días antes de la demostración y le enseñó una gran variedad de posturas que debía presentar, él se esmeró esos días en el estudio de las *asanas* y sorprendió a su mentor con una excelente ejecución el día esperado.

A partir de ahí, T. Krishnamacharya tomó a B. K. S. Iyengar como su pupilo bajo un estricto régimen de enseñanza. Iyengar empezó a progresar en su práctica y estudio, era asistente de Krishnamacharya en sus clases y viajaba con él en sus tours promocionales. Un día le pidieron a su mentor un profesor de yoga para dictar clases en Pune, India, aunque tenía muchos discípulos muy bien instruidos para el trabajo, el único al que pudo enviar fue a Iyengar por su manejo

⁷ Recuerado de: <http://www.unitywoods.com/about/what-is-iyengar-yoga/>.

básico del inglés, aunque era el más inexperto como profesor. Empezó su vida como profesor de yoga a los 18 años. Viéndose en esta situación y consciente del poco conocimiento que tenía, Iyengar emprende un estudio consciente de su cuerpo al practicar, sintiendo cada parte del cuerpo en cada *asana* y los efectos de sus alineaciones tanto externa como internamente, comparando su cuerpo y sus alineaciones con los de sus estudiantes con el fin de mejorar como profesor y de ayudar a las personas que llegaban a él.

A las clases de Iyengar llegaban personas con múltiples y variados problemas de salud, de modo que no tuvo reparo en abandonar el estilo de Vinyasa Yoga de su gurú, y adoptar un estilo de yoga que ayudara a sus estudiantes. Ideo métodos para modificar las posturas con vistas a conseguir el máximo resultado en pacientes con distintos trastornos. Entonces las *asanas* de Iyengar se convirtieron en herramientas de curación, llegó a desarrollar programas terapéuticos para enfermedades específicas. Para ayudar más a las personas e inspirado en los gimnasios británicos establecidos en India en el siglo XIX, implementa el uso de *props* (herramientas o elementos y apoyos) como bloques de madera, cinturones de algodón, la pared, sillas, cojines y tapetes, estos implementos favorecían la alineación de las posturas brindándoles a las personas confianza y bienestar en la práctica, además de sus efectos terapéuticos.

En 1952 comenzó a viajar más seguido a Occidente dando demostraciones y clases (Susana Fasola, 2010, p. 2). En 1975 abre las puertas del Ramamani Memorial Yoga Iyengar Institute, en memoria de su fallecida esposa, ahí actualmente sus hijos Geeta y Prashant imparten clases continuando el legado de su padre. Iyengar vio el cuerpo como si fuera un templo y las asanas, como las oraciones.

1.1.3. Tipos de Yoga

El **Hatha Yoga** es lo que comúnmente se conoce como yoga, es decir la práctica de asanas, el yoga de las posturas. Es un método que se enfoca en el control del cuerpo y la respiración, con el fin de alinear, limpiar y equilibrar el cuerpo físico preparándolo para la meditación. La alineación, limpieza y equilibrio del cuerpo también se ven reflejados en el correcto flujo de la energía vital (*prana*) que se recibe del medio ambiente, y en el despertar y correcto flujo de la

energía *kundalini* por los siete chakras principales del cuerpo. *Ha* significa ‘Sol’ y *Tha* ‘Luna’, el *hatha yoga* es el yoga del equilibrio, que une mente, cuerpo y espíritu por medio de posturas que trabajan flexibilidad, fuerza y concentración (*asanas*), ejercicios de respiración (*pranayamas*), limpiezas internas del cuerpo (*shatkarma*), cierres energéticos (*bandhas*) y gestos con las manos y el cuerpo (*mudras*). Es esta práctica la base de los demás estilos de yoga existentes actualmente; a continuación se explicaran algunos de ellos:

Kundalini Yoga.

Es una práctica cuyo objetivo es el despertar de la energía *Kundalini*. La *Kundalini* es aquella energía que se encuentra concentrada y dormida en la base de la espina dorsal, precisamente en el Muladhara Chakra o chakra raíz, se visualiza y representa como una serpiente que lleva el mismo nombre, la cual al despertar asciende serpenteante por el *Sushumna Nadi* (canal central) pasando por cada uno de los chakras desde el *Muladhara* hasta el *Sahasrara Chakra*, alimentando cada uno de los centros energéticos, de esta manera el practicante o yogui alcanza gradualmente la estabilidad física y mental y su consiguiente despertar espiritual. Las asanas están concebidas para obtener la limpieza, purificación, desintoxicación y estimulación de los canales energéticos (*nadis*), así como la activación de los *chakras*, obteniéndose estados de consciencia profundos y elevados, (Puente, 2010).

Una práctica de Kundalini Yoga puede durar entre una y dos horas. Consiste básicamente en varias partes, la primera que es la entonación de dos mantras que son los mantras maestros del Kundalini, luego viene un calentamiento donde hay una activación desde la parte de abajo del cuerpo hacia arriba. En Kundalini Yoga existen muchas prácticas llamadas *Kriyas*, que son secuencias que el maestro Yogui Bhajan en su época dejó y fueron registradas, son ejercicios que muy físicos (Medina, 2015)⁸. Los *kriyas* son secuencias de ejercicios, cada ejercicio se realiza con repeticiones que pueden ser de 57 o 108 veces acompañadas con una respiración específica, es por esto que externamente esta práctica se ve como un ejercicio físico exigente.

⁸ Entrevista vía telefónica. Bogotá, Julio de 2015. Ver Anexo 5.

Se pueden encontrar gran variedad de *kriyas* que trabajan diferentes aspectos a desarrollar en la vida de las personas, tanto física como espiritualmente. La duración de un *kriya* puede ser de entre una hora u hora y media dependiendo de la secuencia que el practicante haya escogido. Después de esto, se hace una relajación de 10 minutos en *Savasana* o postura del muerto, para proceder con una meditación de entre 10 y 15 minutos, las meditaciones propuestas en Kundalini Yoga también son muy variadas y al igual que las *kriyas* trabajan diferentes aspectos del practicante. Lo que sucede también con el Kundalini es que se trabaja por cuarentenas, por noventenas o por 120 días, esto con la finalidad de remover bloqueos o trabajar en profundidad con lo que se está haciendo (Medina, 2015). Los practicantes serios de Kundalini Yoga escogen una práctica y la realizan por los días que decidan, incluso ha prácticas que se pueden extender por mil días, en este momento se dice que la persona alcanza la maestría en el aspecto que decidió trabajar.

Anusara Yoga.

Es un estilo de yoga reciente. *Anusara* significa “fluir con la Gracia,” “ir con la corriente,” “seguir el corazón” (Susana Garcia Blanco, 2014). Anusara yoga es un sofisticado sistema de yoga, fundado en 1997 por John Friend, quien une la tradición de la Filosofía Tântrica de bondad innata, con la innovación biomecánica de los Principios Universales de Alineamiento. Friend se basó en el sistema de alineación de Iyengar para simplificar todo en 5 principios básicos:

1. *Abrirse a la Gracia*: es una cuestión de actitud en la que el practicante entra en un estado de conexión con la Divinidad, abre el corazón al amor y a la conciencia universal antes de actuar (Chaparro, 2012). Es un estado consciente del yogui donde reconoce su posición en el Universo, es un silencio interno y externo del cuerpo y un agradecimiento infinito hacia la práctica. Cuando el practicante de yoga se abre a la gracia, se vuelve consciente de la iluminación física y espiritual, cada sensación, percepción, emoción y pensamiento se agudiza.
2. *Energía Muscular*: se refiere a la energía consciente del cuerpo que fluye desde la periferia del mismo hacia el centro o *punto focal* en determinada asana, esto con el fin de

crear estabilidad en la postura para lograr *dharana* o soporte. Al concentrarse en el *punto focal* es posible incorporar en la postura la fuerza, vigor y firmeza físicos que necesita. La energía muscular es aquella ‘que permite reaccionar desde un centro firme y estable, no desde la incongruencia que surge cuando nos movemos desde la periferia’ (Chaparro, 2012).

3. *Espiral Interior*: y expansivo es el movimiento refinado de energía que nos conecta con lo universal (Chaparro, 2012). La espiral que se forma cuando la energía corre a través de la cintura del cuerpo en la pelvis.
4. *Espiral Externo*: es una invitación a la autorreflexión, a ir y mirar hacia adentro; entendiendo que todo aquello que vemos y juzgamos en otros, no son más que aspectos de nosotros mismos que nos cuesta asumir y abrazar (Chaparro, 2012). Esta es una espiral de energía de contracción o tonificación.
5. *Energía Orgánica*: se refiere a la energía que fluye desde el *punto focal* hacia la periferia o extremidades del cuerpo. Permite la expansión, la flexibilidad y la libertad en la asana. La energía orgánica lleva consigo las cualidades expansivas del corazón, como la gratitud por la vida, la celebración y la devoción amorosa (Kripa Rama Das, 2011).

Estos principios de alineación son a su vez principios terapéuticos que ayudan a las personas a sanarse de sus dolencias físicas y mentales con la práctica. En una práctica de Anusara Yoga todas las posturas se realizan bajo estos principios básicos, el instructor puede ayudar a los ajustes de forma verbal o física y dependiendo de las capacidades y/o limitaciones del practicante se utilizan elementos externos como la pared, las cintas o el trabajo en grupo para que se alcance la forma general de la postura. Más de 250 posturas forman el programa de asanas de Anusara yoga.

Este programa comprende todas las posturas que se practican comúnmente en las clases de Hatha Yoga en la actualidad, cubriendo todos los grandes grupos de posturas: posturas de pie, extensiones, flexiones hacia delante, torsiones, equilibrios sobre las manos, inversiones y

reconstituyentes. Aunque no hay secuencias posturales fijas en Anusara yoga, las clases se diseñan siguiendo ciertos principios de secuenciación. Uno de ellos es la secuencia progresiva de posturas que ayuda a los estudiantes de todos los niveles a avanzar en su práctica (García, 2014).

Bikram Yoga.

Es un estilo de yoga reciente y práctico desarrollado por Bikram Choudhury, a quien debe su nombre. Consiste en hacer un conjunto específico de 26 asanas y dos pranayamas (uno al principio y otro al final de la práctica) patentados por su fundador. Las asanas son ejecutadas en un orden determinado (vinyasa) en una habitación climatizada a una temperatura de 40 a 42°C. Las posturas que se realizan son asanas básicas del Hatha Yoga tradicional, es la secuencia particular de las posturas, así como la repetición (dos para cada postura, en ambos lados) lo que hace la diferencia en la clase de Bikram, además de la habitación climatizada. Cada clase de 90 minutos comienza con un ejercicio de respiración (pranayama) y va desde posturas de pie, posturas de equilibrio, antes de trasladarse al suelo a hacer posturas sentados y estiramiento, un ejercicio de final de respiración (pranayama) y por último la relajación (Yogateca, 2015). Actualmente es una práctica muy buscada por sus acertados resultados para la pérdida de peso, la desintoxicación del cuerpo y el aumento en la flexibilidad y resistencia.

Kripalu Yoga.

Es un estilo de Hatha Yoga pausado, meditativo y orientado hacia la auto-observación. Fue creado por el yogui Amrit Desai, nacido en Halol, India. Tiene base en las antiguas escrituras védicas y enseñanzas indias de los Sutras de Patanjali. Kripalu Yoga integra el cuerpo, la mente y las emociones a través de posturas de yoga moderadas y meditativas. Kripalu significa compasión, por lo que se reconoce y honra la singularidad de cada persona. Tiene por objetivo desarrollar un cuerpo sano y fuerte, un corazón abierto y una mente pacífica y clara, para esto utiliza asanas clásicas, pranayama y relajación. Lo que lo define es su énfasis: seguir el flujo de prana (energía de la fuerza vital), practicar la auto-aceptación compasiva, desarrollar el ser “testigos conscientes” (observando la actividad de la mente sin juzgar) y tomar lo que es

aprendido cada clase para utilizarlo en la vida cotidiana. Se habla de tres etapas de Kripalu Yoga, las cuales son:

1. *Conocimiento del cuerpo y respiración:* Se enseña cómo practicar las posturas clásicas del Hatha Yoga, la relajación, respiración profunda y alineación apropiada. Se enfoca la mente en el flujo de respiración y los detalles de la alineación para desarrollar la concentración y realizar una práctica más profunda.
2. *Mantener la postura:* Se enfoca en las sensaciones interiores, pensamientos y emociones, para aprender a mantener las posturas por más tiempo y ser capaces de presenciar todo lo que sucede alrededor. Se incrementa la capacidad de observar de cerca la interacción del cuerpo y la mente, llamada “testigo consciente”. Se profundiza en la meditación y se consigue mantener las posturas por periodos más extensos, fortaleciendo los músculos, desarrollando la concentración y la capacidad de reconocer y liberar las tensiones emocionales y mentales.
3. *Meditación en movimiento.* Cuando se profundiza en la práctica la energía fluye libremente, el cuerpo se mueve espontáneamente y la capacidad de la mente para presenciar sus actividades aumenta. El enfoque de Kripalu reconoce que la esencia de la meditación es un estado de absorción interior que puede ocurrir tanto en el flujo del movimiento como en momentos de calma física. Meditación en movimiento y meditación en reposo son vistas como prácticas válidas y complementarias⁹.

Ashtanga Vinyasa Yoga.

Actualmente también conocida como Vinyasa-Flow Yoga, Power Yoga o simplemente Vinyasa Yoga. En ocasiones es llamado Ashtanga Yoga, aunque para efectos prácticos esta expresión está mal utilizada ya que el Ashtanga Yoga hace referencia a los ocho pasos establecidos por el sabio

⁹ Ciudadayoga.com, 2013.

Patañjali en los *Yoga Sutras*, mientras que esta práctica se refiere y enfatiza en solo algunos puntos del tratado, como *Asanas*, *Pranayama*, *Pratyahara*, sin embargo, se encuentran ashtanga yoguis que han tomado muy en serio las ocho ramas en su práctica espiritual y física. Es un estilo de Hatha Yoga muy dinámico, activo y fuerte.

Una práctica que tiene su origen desde Krshnamacharya, y que fue desarrollada por Sri Pattabhi Jois a partir de sus enseñanzas; Jois es quien la da a conocer en Occidente hacia el siglo XX. Uno de los significados de Vinyasa es la coordinación entre movimiento y respiración, es esta justamente la esencia de esta vigorosa práctica, mientras el cuerpo está en actividad física se oxigena constantemente. En cuanto a la respiración durante la práctica se tienen en cuenta ciertas instrucciones para cualquier práctica de Hatha Yoga, estas instrucciones se dividen según la fase de la respiración en la que se esté, de la siguiente forma:

- Inhalación: calentamiento, apertura del cuerpo, movimiento de extensión.
- Exhalación: enfriamiento, definición de límites en la postura, sensación de emplazamiento.
- Retención: temperatura neutral, concentración, tranquilidad, punto de potencialidad.

Una práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga empieza con un ofrecimiento e interiorización. El calentamiento se hace con el Surya Namaskar o Saludo al Sol (uno de los vinyasas más importantes en Hatha Yoga), se realizan 5 Surya Namaskar A y 5 Surya Namaskar B (que se diferencian por la cantidad de posturas que conforman a cada uno), se ejecutan seguidos, concentrándose en la respiración y su coordinación con cada asana y el tránsito entre ellas. Después de este efectivo calentamiento se procede con las series previamente establecidas, series de pie, sentado, de invertidas, entre otras, hay series para principiantes, intermedios y avanzados. En cada serie se trabajan asanas específicos, a veces con variaciones y se establece la respiración y el drishti a realizar en cada una, el enlace entre cada postura es un vinyasa de tres posturas:

Chaturanga Dandasana (postura del baston en cuatro apoyos), *Urdhva Muka Svanasana* (perro que mira hacia arriba) y *Adho Muka Svanasana* (perro que mira hacia abajo).

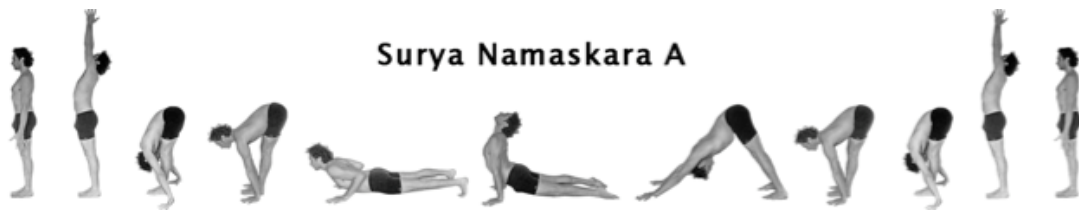


Figura 8. Surya Namaskar A de Ashtanga Vinyasa Yoga.¹⁰

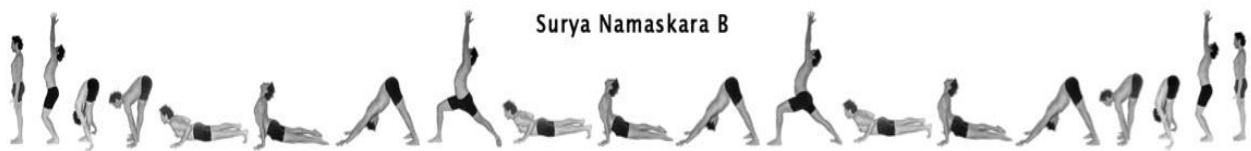


Figura 9. Surya Namaskar B de Ashtanga Vinyasa Yoga.¹¹



Figura 10. Vinyasa de transición entre posturas.¹²

¹⁰ Recuperado de: <http://www.trueryan.com/store/download-the-primary-series-chart/>.

¹¹ Recuperado de: <http://www.trueryan.com/store/download-the-primary-series-chart/>.

¹² Recuperado de: <http://www.trueryan.com/store/download-the-primary-series-chart/>.

Iyengar Yoga.

Este tipo de yoga fue creado por B.K.S. Iyengar, quien hasta el 2014 dirigió y enseñó en el Instituto Ramamani Iyengar Memorial Yoga en Puna, India. Su sistema está basado técnica y espiritualmente en el clásico Hatha Yoga y en la disciplina integral del sabio Patañjali.

Este método se caracteriza por una práctica enfocada hacia la alineación del cuerpo en cada postura, teniendo en cuenta las capacidades y limitaciones de cada practicante, se enfatiza en una práctica saludable, cada alineación de las posturas trae beneficios físicos y mentales específicos de la postura, podría decirse que es un tipo de yoga terapéutico. Otra de las características es que utiliza cerca de 200 asanas tradicionales y 14 ejercicios de pranayama, las posturas están agrupadas en secciones: de pie, sentados, giros, pronas y supinas, invertidas, balanceos, torsiones de espalda, saltos y relajación. Las asanas a su vez están agrupadas en cuatro niveles de dificultad: principiantes, general, intermedio y avanzado. Una sesión de práctica correctamente equilibrada incorpora asanas de las distintas secciones en distintas combinaciones. El método cuenta con cursos que contienen asanas de niveles de dificultad progresivos, con la intención de ayudar al estudiante a encontrar una forma de práctica sistemática (Silva Mehta y Mira Mehta, 1990, p. 14). También se trabaja con herramientas o props (cintas, cojines, bloques de madera, entre otros) para ayudar a las personas en la realización y mejoramiento de sus posturas en la práctica.

Yoga Aéreo o Aeroyoga.

AeroYoga®¹³ (Yoga Aéreo©) es un método artístico de crecimiento personal creado y registrado internacionalmente por el español Rafael Martínez, que utiliza la suspensión y la ingravidez en un columpio especial como plataforma para fomentar creatividad, desbloqueo, tonicidad, definición muscular y rejuvenecimiento (AeroYoga Institute, 2013). Su creador se inspira y basa este estilo en el Hatha Yoga, el Ayurveda, el Mallakhamb Rope, el método Pilates, la gimnasia holística, la danza contemporánea, entre otras. Esta técnica puede ayudar a aumentar

¹³ AeroYoga es una marca patentada, por esta razón todos sus nombres aparecen con los símbolos ® y © de marca registrada y copyright respectivamente.

la calidad de vida gracias a que desarrolla cualitativamente no sólo las capacidades físicas sino también las mentales y emocionales, pudiendo aumentar agilidad, memoria y autoestima. AeroYoga® es el primer método que incluye 3 sub-métodos bien diferenciados que también son marcas y métodos originales de Rafael Martínez: AeroYoga® (Yoga Aéreo©) el más holístico, AeroPilates® (Pilates Aéreo©) el más técnico y Fitness Aéreo® el más aeróbico (AeroYoga Institute, 2013).

Una clase de Yoga Aéreo tiene una duración de 60 minutos, en los que las personas se suspenden en el columpio especialmente diseñado para tal fin, en él se realizan diferentes asanas que han sido adecuadas para el columpio, también se utilizan accesorios como bandas elásticas, pesas y piedras calientes en el momento de la relajación, donde los cuerpos se tumban sobre el columpio dejando sus piernas descolgadas a más altura que el cuerpo, logrando una relajación profunda. El AeroYoga es una técnica artística de trabajo físico y psíquico (Sánchez, 2015)¹⁴.



Figura 11. AeroYoga®.¹⁵

Bharata Yoga o Critical Aligment Yoga.

Actualmente recibe el nombre de Critical Aligment Yoga (antes Bharata Yoga), el cual funciona en el Instituto Critical Aligment Yoga en Therapie con sede en Ámsterdam, Holanda; fundado y

¹⁴ Entrevista vía telefónica. Bogotá, Julio de 2015. Ver Anexo 5.

¹⁵ Recuperado de: <http://www.enlactualidad.com/2014/02/el-arte-del-yoga-aereo-o-aeroyoga/>.

dirigido por Gert van Leeuwen. Es un método desarrollado recientemente, su enfoque es la precisión en la alineación del cuerpo, en la que la movilidad de la columna vertebral es una de las características más significativas. Leeuwen hace una clara diferencia entre el uso de los músculos posturales en la superficie de nuestro cuerpo y los músculos de movimiento que están situados cerca de la columna vertebral y las articulaciones; él explica que estabilizar la postura a través de los músculos posturales no genera tensión, mientras que si esta estabilidad es construida desde los músculos del movimiento el cuerpo se vuelve rígido a nivel articular y muscular, el ideal es lograr un cuerpo que logre alinearse sin tensiones aun estando en movimiento.

Buena alineación significa que su cuerpo puede moverse libremente y sin tensión, para esto Leeuwen desarrolló 10 conexiones principales de movimiento en el cuerpo que pueden ser consideradas como el material para construir todas las asanas. Estas conexiones forman una parte de una secuencia más grande de movimiento. Estas secuencias son similares a las series de Ashtanga Yoga o a los Saludos al Sol utilizados en prácticas comunes de Hatha Yoga. Además de estas secuencias también desarrolló dos herramientas características que son utilizadas en las prácticas junto con otras ya conocidas, como cintas y bloques, estas herramientas son el Headstader (banca para parada de cabeza) y el Backbender.



Figura 12. Headstader.



Backbender.¹⁶

¹⁶ Recuperadas de: <http://shop.criticalalignment.nl/tools.html>.

Una práctica de Critical Aligment Yoga comienza con ejercicios pasivos realizados con la ayuda de un rodillo o un cinturón. Estos ejercicios preparan el cuerpo para la serie. Durante estos ejercicios, se presta mucha atención a la respiración que durante la serie juega un papel importante. Luego sigue una serie de ejercicios que se explican lentamente, para después repetirlos a mayor velocidad. En cada serie se practican diferentes grupos de asanas, y estas series son cambiadas cada cuatro semanas con el fin de enriquecer y variar la práctica. Algo que caracteriza la práctica es que se le presta mucha atención a la ejecución técnica de los ejercicios durante el movimiento (Critical Aligment Yoga en Therapie, 2013).

Hot Yoga.

Es un estilo de yoga reciente, que al igual que el Bikram Yoga se realiza en un salón cerrado a una temperatura de entre 35 y 40°C. Sin embargo, se diferencia del mismo en que el Hot Yoga es simplemente una práctica de Hatha Yoga o Ashtanga Vinyasa Yoga en la habitación climatizada. El propósito del Hot Yoga es eliminar de toxinas a través de la sudoración, facilitar la flexibilidad en las posturas, favorecer la distensión de muscular. Es muy buscada para perder peso. Esta práctica debe ser controlada pues las personas pueden descompensarse fácilmente por una posible deshidratación.

Yoga Nidra.

‘*Nidra Yoga*’ puede traducirse como ‘sueño consciente’ o ‘sueño creativo’. Es un método sistemático que comienza con una relajación física, mental y emocional. Después trabaja la interiorización de la conciencia (*pratyahara*), y finalmente programa al practicante con visualizaciones y resoluciones (*sankalpa*) que apuntan hacia el desarrollo de su conciencia espiritual.

El *nidra* es un estado de sueño con plena lucidez, en el que la mente permanece en la frontera entre la vigilia y el sueño, y la conciencia opera en varios niveles, pero no se asocia directamente con ninguno de ellos. Para el principiante es difícil mantenerse en tal estado; habrá momentos en los que la conciencia se dirigirá hacia el exterior a través de los sentidos y el practicante se

despertará, y otros en los que se deslizará hacia el sueño y quedará profundamente dormido (también puede pasar cuando hay mucho cansancio acumulado).

Con la práctica, la conciencia se estabilizará en este nivel de sueño consciente. En este estado la mente es muy receptiva y la conciencia opera en un espacio donde se puede contactar con las dimensiones del subconsciente e inconsciente, permitiendo eliminar información negativa acumulada en estos lugares de la mente y programar información relacionada con el amor, la belleza, la salud, la prosperidad la armonía y el desarrollo espiritual.

El practicante experimentado de *Nidra* se volverá un psiconauta, viajando por sus propios espacios psíquicos a través de la auto-observación. Al reconocer su mundo interior podrá limpiarlo, encontrar soluciones a sus conflictos y se abrirá la posibilidad de realizar su verdadero propósito en la vida: desarrollar una relación de amor verdadero.

Según el *Ayurveda* existen tres razones principales por las que se produce la enfermedad: la ansiedad, la falta de higiene y el exceso en la comida. La ansiedad (o estrés) a su vez, está relacionada con tres tipos de tensiones: muscular, mental y emocional. Estas tensiones se manifiestan como enfermedades, inhibiciones, complejos y sufrimiento en general. Para contrarrestar lo anterior, se recomienda la práctica habitual del *Nidra Yoga* porque:

- Genera una sensación de bienestar y relajación en el practicante, liberando bloqueos energéticos y pensamientos negativos que restan energía al sistema pránico.
- Beneficia los sistemas digestivo, respiratorio, glandular y nervioso.

Se recomienda practicarlo antes de acostarse, pues una hora de *Nidra Yoga* equivale a dos horas de sueño; aunque puede realizarse a cualquier hora del día. Puede aprenderse guiado por un profesor o siguiendo una grabación. Puede realizarse al aire libre o en una habitación adecuada (sin corrientes fuertes de aire) con una temperatura agradable y en semioscuridad. Generalmente

se practica en la postura de relajación (*shavasana*) sobre una colchoneta, manta o alfombra (Swami B. A. Paramadvaiti, 2012, p. 218 - 220).



Figura 13. Shavasana (Postura del muerto).¹⁷

Yoga Restaurativo.

El Yoga Restaurativo es un estilo de yoga terapéutico, es una especie de terapia física, mental y emocional. Es un estilo de yoga muy suave, incluso más suave que una práctica clásica de Hatha Yoga, además incorpora el uso de diferentes accesorios como cojines, ladrillos (bloques), almohadas, mantas, cinturones, paredes y sillas, con el fin de lograr la realización de las diferentes posturas empleando el mínimo esfuerzo o casi ninguno, pues el objetivo es estar y mantener cualquier postura en un estado completo de relajación. Al entrar en un estado de relajación la respiración es más lenta, el pulso se desacelera, al igual que las fluctuaciones de las ondas mentales (*vruttis*) y el sistema nervioso entra en pleno descanso, esto en combinación y complemento con los beneficios que proporcionan las asanas, generan un estado en el que el cuerpo puede recargarse de energía y encontrar el equilibrio donde comienza a sanar de manera natural.

¹⁷ Recuperado de: <https://yoga.com/pose/corpse-pose>.

Este tipo de yoga terapéutico se recomienda para aliviar dolores físicos o psicológicos. Es común en el tratamiento de enfermedades o en el proceso de recuperación de lesiones, para tratar estrés severo y para generar un equilibrio interior en momentos de pérdida o cambios que hayan podido ocasionar ansiedad o depresión. También es practicado por personas saludables que quieren tener una sesión de descanso profundo o como complemento ocasional a otras formas de yoga. Es una forma de yoga diferente donde el cuerpo está sanando y parte de la misión es que la mente no juzgue, sino que la persona pueda fluir y soltar nudos energéticos, físicos, mentales y emocionales. Es el yoga de la ausencia perfecta de esfuerzo físico pero que involucra atención e intención. Una clase es una sesión característicamente tranquila, lenta y suave. Algunas comienzan con algo de movimiento para calentar el cuerpo e inducir la relajación. Puede haber luz baja y pueden pedir a los practicantes que se cubran los ojos o que se cubran con una manta.

Con cada postura se muestran diferentes accesorios para lograrla sin esfuerzo de parte del practicante. Lo único que este debe hacer es relajar su cuerpo y sus pensamientos. Es esencial que en cada postura se tenga el apoyo adecuado, ni más ni menos de lo que se requiera y esto será subjetivo. El criterio es que se sienta bien. Algunas posturas se mantienen hasta por 20 minutos (Reyes, 2015).

Yoga Ayurvedico.

La palabra Ayurveda viene del sanscrito ‘*ayur*’ que significa ‘vida’ o ‘*duración de la vida*’ y ‘*veda*’ que significa ‘ciencia’, el Ayurveda es entonces ‘la ciencia de la vida’. El Ayurveda es la base de la medicina oriental, tratando y previniendo enfermedades, teniendo en cuenta la individualidad de cada persona. Esta ciencia expone que el origen de la enfermedad se debe a desequilibrios causados por el exceso o deficiencia en la alimentación, la falta de higiene y la ansiedad o estrés. La práctica de yoga constituye una parte esencial del tratamiento de estos desequilibrios y enfermedades. El yoga ayurvédico es holístico y personalizado según nuestra constitución (física y mental) llamada *Prakriti*, es una práctica que busca equilibrar los excesos o deficiencias de *doshas* (energías sutiles) que constituyen cuerpo y mente. Utiliza las diferentes

técnicas del yoga (posturas, respiración, relajación, meditación) para dar a cada persona lo que necesita para restaurar su salud y bienestar integral.

Yoga Terapéutico.

Cualquier práctica de yoga es generalmente terapéutica. La ejercitación del cuerpo con la filosofía que plantea el yoga y la meditación suponen una vía muy efectiva hacia el equilibrio físico y la armonización mental. Aun así, existen diferencias significativas entre la práctica de Hatha Yoga tradicional y el Yoga Terapéutico. Este último está basado en el conocimiento profundo de la anatomía y fisiología del cuerpo humano para adoptar la práctica en función de las características biomecánicas y patológicas del practicante con el objetivo de equilibrar nuestro físico de manera individualizada. Las clases pueden ser más suaves y menos exigentes que una clase de Hatha Yoga y puede haber más énfasis en la práctica de la relajación, meditación y visualización (prácticas que en sí ya son terapéuticas).

Se le da especial relevancia al alineamiento corporal en las posturas de yoga y puede haber mayor uso de apoyos (como mantas, sillas, cinturones, bloques, pared, etc.). Las clases de Yoga Terapéutico son personalizadas o bien realizadas en grupos reducidos (de 5 o 6 personas, con patologías similares) y están diseñadas específicamente para equilibrar los desajustes físicos y ayudar a mejorar las afecciones orgánicas y/o psicológicas de los practicantes (Or Haleluiya, Asociación Española de Yoga Terapéutico, 2015).

Yoga Acrobático.

El Yoga Acrobático o Acroyoga es un estilo relativamente reciente que conjuga varias y diversas corrientes o disciplinas. Involucra equilibrio, trabajo en equipo, confianza y coordinación. Este estilo combina la sabiduría espiritual y las posturas del yoga con el juego, la precisión y la emoción de la acrobacia china, y el componente terapéutico del masaje tailandés. Dos de las escuelas más sobresalientes de esta disciplina son: Acroyoga ORG, una escuela con sedes en todo el mundo, que enfatiza en el componente espiritual del Yoga y en la técnica de la disciplina,

y Acroyoga Montreal, escuela canadiense que se caracteriza por su vasto conocimiento en acrobacia circense.

Existe una disciplina llamada AcroSport que es exactamente lo mismo que el Yoga Acrobático pero sin el componente espiritual que lo hace una disciplina holística integral. El Acroyoga se practica básicamente en parejas, donde se tiene una base o portor, una persona fuerte que sostiene al ágil o volador que es una persona igualmente fuerte pero mucho más liviana que la base.

Una práctica de Yoga Acrobático empieza con un ofrecimiento de la misma al Ser Supremo. Seguidamente se hace un extenso trabajo de calentamiento y preparación física para la práctica, el cual incluye ejercicios de movilidad articular (*pavanmuktasanas*), asanas de fortalecimiento isométrico e isotónico y una rutina intensa de abdominales, ya que ‘para una buena base la faja abdominal es indispensable para garantizar la estabilidad de la persona que está arriba, y para que la persona que está volando se agrupe bien es indispensable también tener un abdomen fuerte’ (Pérez, 2015)¹⁸. Después de esta preparación se está listo para empezar con los vuelos, que incluyen posturas estáticas o quietas, y transiciones entre posturas, esto según la experiencia de los practicantes.

¹⁸ Entrevista vía telefónica. Bogotá, Julio de 2015. Ver Anexo 5.



Figura 14. AcroYoga.¹⁹

1.2. La Danza Contemporánea.

Al hablar de Danza Contemporánea es importante tener en cuenta que es una expresión la cual según Contemporary-Dance.org (2010) ‘se usa comúnmente para referirse a prácticas coreográficas diversas (a veces realmente diferentes), las cuales pueden incluso ser contradictorias en sus propuestas estéticas’. Abel R.M. (2015), dice que “esta danza se define más por lo que no es que por lo que es”. Se trata entonces de un espectro muy amplio, que abarca infinidad de técnicas, prácticas coreográficas, estéticas y hasta ideologías y planteamientos filosóficos, es esta naturaleza tan diversa lo que hace imposible definirla como una sola cosa, de hecho intentar encasillarla en una definición iría prácticamente en contra de lo que la Danza Contemporánea es en sí misma, un híbrido que constantemente está creándose, haciéndose y deshaciéndose.

Por consiguiente, es muy común encontrar en el medio de la Danza Contemporánea diversidad de definiciones que nacen desde las experiencias y relaciones de bailarines, coreógrafos,

¹⁹ Recuperado de: <http://www.wilmingtonyogacenter.com/acroyoga-mini-workshop-with-deven-sisler-october-2013/>

maestros, escenógrafos, músicos, críticos, entre otros; son definiciones muy valiosas, definiciones fieles a lo que la danza es, pues se originan desde lo que ella les ha permitido vivenciar a cada una de estas personas. Sin embargo, citar algunas de estas definiciones en este momento sería algo confuso para el lector, es por eso que la investigadora prefiere primero hacer una breve caracterización y descripción histórica de la Danza Contemporánea.

1.2.1. Breve Historia de la Danza Contemporánea.

Es inevitable reconocer que la historia la escriben las personas con sus acciones, y en el caso de los artistas con su vida y obra, esas acciones son las que se quedan en la memoria y construyen la historia, por esta razón, a continuación se referirán diferentes protagonistas de la historia de la Danza Contemporánea.

Cuando se habla de la Historia de la Danza Contemporánea hay que referirse a todo lo ocurrido en Occidente a partir de los años 50'. Sin embargo, se puede decir que “tanto el Ballet como la Danza Moderna son ancestros de la Danza Contemporánea. El ballet crea un marco general para la danza de concierto así como una técnica utilizada o rechazada por la danza contemporánea. La danza moderna por su parte, es al mismo tiempo su anti-referencia y una especie de pariente ancestral, relacionado directa o indirectamente” (Contemporary-Dance.org, 2010). Por lo tanto, existe una historia previa a los años 50' de importante referencia para entender de qué se trata (a grandes rasgos) la Danza Contemporánea. Es así como se abordará esta historia desde lo acontecido a partir del siglo XX, es decir desde lo que se conoce como Danza Moderna.

1.2.1.1. La Danza Moderna.

La historia de la Danza Moderna se puede dividir en tres periodos, según Capriotti (2015):

Primer Periodo: Danza Libre o Free Dance. Período marcado por los movimientos libres de las bailarinas, quienes buscaron darle a la danza un sentido más comunicativo, apoyándose en fuentes de inspiración más antiguas a las de occidente. Los orígenes del movimiento datan de finales del siglo XIX. Aunque el movimiento se dio simultáneamente por diferentes artistas,

puede decirse que empezó en 1900 con los primeros recitales de Loie Fuller en la exposición de París y de Isadora Duncan en Londres.

Segundo Periodo: La década de 1930, Danza Moderna Temprana. La fuente de movimiento era más interna que externa, los bailarines recurrieron a acciones naturales como el respirar o el caminar y los transformaron en movimientos danzados. En 1915, Ruth St Denis fundó la escuela Denishawn junto a su marido Ted Shawn, en Nueva York. Mientras que St Denis era responsable por la mayor parte del trabajo creativo, Shawn era responsable por enseñar la técnica y la composición. Fue en esta ciudad y en esta escuela que surgió la segunda ola de bailarines modernos; entre ellos, los estadounidenses Martha Graham, Doris Humphrey y Charles Weidman, que bailaron con la bailarina estadounidense de origen alemán Hanya Holm que venía de la compañía de Mary Wigman. Después de masticar y enseñar las técnicas y métodos de sus maestros, los bailarines modernos desarrollaron sus propios métodos e ideologías, así como sus propias técnicas de danza que se han convertido en la piedra fundamental de la danza moderna actualmente.

Tercer Periodo: Evolución desde 1945. Este periodo comenzó al finalizar la II Guerra Mundial. Bailarines estadounidenses como Alwin Nikolais, Merce Cunningham, James Waring, Paul Taylor, Alvin Ailey y Twila Tharp, se inspiraron en la diversidad de estilos de danza del siglo XX. Sus trabajos combinan y fusionan técnicas extraídas de la danza social, el ballet y la danza moderna.

Los creadores de la danza moderna se rebelaron contra las reglas y criterios del ballet. Inventaron nuevas técnicas de danza que enfatizaban el uso expresivo del torso, el trabajo de suelo, las caídas, la recuperación, la suspensión, el uso de la respiración y los movimientos naturales.

De los artistas anteriormente mencionados, es el coreógrafo Merce Cunningham quien primero se revela en contra de los preceptos establecidos por la danza moderna, y empieza a desarrollar su trabajo artístico-creativo de forma independiente. La historia de la Danza Contemporánea se parte en dos a partir del trabajo hecho por Cunningham, es a partir de su trabajo que la danza se registra dentro de la historia del arte contemporáneo al mismo nivel que

las demás artes. Contemporary-dance.org (2010), describe algunas de sus innovadoras ideas y propuestas creativas de la siguiente manera:

- Desde la perspectiva de la dramaturgia y la composición: la abstracción, el movimiento es expresivo y suficiente más allá de cualquier intensidad. No hay necesidad de contar una historia o representar algo. Ausencia de referencias figurativas o emocionales. Distanciamiento de la necesidad de comunicar algo, ya sea elementos formales preestablecidos o que nacen de un impulso interior. Componer en el espacio y el tiempo sin un objetivo. La inmovilidad (como el silencio) es una experiencia estética suficiente. El azar como método para tomar decisiones estéticas: lanzar monedas o dados, utilizar el “I Ching”. Acciones múltiples y simultáneas.
- Desde la perspectiva musical: independencia entre la danza y la música.
- Desde la perspectiva del marco escénico: deconstrucción de las reglas de perspectiva y simetría definidas por el ballet de corte: rompimiento de las concepciones de espacio escénico respectivo a la frontalidad, el centro y las jerarquías: el espacio es igual en cualquier punto, fragmentado y disgregado. Ausencia de jerarquías entre los bailarines. El público es libre de presenciar el espectáculo a su manera y tomando sus propias decisiones de cómo observar. Fuera de los teatros: espectáculos en espacios no convencionales. Inventor del ‘*Event*’ (‘evento’): secuencia de danzas cuya estructura dramática o contenido nunca es estable, sin un sentido de sintaxis o construcción lógico (ancestro de lo que más adelante se llamaría *happening*).
- Desde la perspectiva de la técnica y la interpretación: bailarines virtuosos en un mismo sentido: dominio del tempo y de la duración del movimiento por memoria y percepción interna. Habilidad de bailar velozmente y cambiando de ritmo y direcciones de un modo impredecible. Capacidad de adaptar y memorizar secuencias rápidamente. Diversidad rítmica sin equivalente. Técnica clásica para las piernas.

- Desde la perspectiva filosófica: abandono de las ideas acerca del ‘artista inspirado’, la obra de arte como la expresión de un individuo y el criterio de evaluación basado en la belleza o las cualidades expresivas. Orden en el desorden. Nunca dos ‘eventos’ iguales: no se trata de fijar, sino de reflejar la flexibilidad de la vida. Reflejar la vida: no linealidad, no dramaturgia clásica, las cosas no suceden solamente de modo sucesivo, sino también de modo simultáneo. No política, no narrativa, no argumento, no tema, no intención. Libertad creativa. Influencia ZEN: ‘cualidad no obstructiva’ de las cosas; ellas pueden coexistir en la naturaleza sin interferir las unas con las otras. La danza para ser danzada o para ser vista, no para ser analizada.
- Otros: iluminación innovadora, escenografía y vestuarios gracias a la colaboración de artistas contemporáneos como Andy Warhol, Robert Rauschenberg y Jasper Johns.

1.2.1.2. La Danza Postmoderna.

La llamada danza ‘postmoderna’ se desarrolla en Estados Unidos en la década de los años 60’, este periodo de la historia de ese país se caracteriza por un cuestionamiento hacia los planteamientos ideológicos que rigen los ámbitos socio-culturales, políticos y artísticos, y una apertura hacia la pluralidad, la relatividad del conocimiento y la subjetividad de la percepción. Debido a este contexto de cambio social y cultural la danza se desarrolla y se caracteriza por una tendencia hacia la experimentación y el radicalismo, donde los coreógrafos empiezan a preocuparse más por los procesos de creación-experimentación que por los resultados o el desarrollo de estilos y escuelas como pasó con los bailarines modernos.

La *Judson Memorial Church* de Nueva York es el lugar adoptado por un grupo de bailarines para desarrollar sus procesos de experimentación e improvisación del movimiento, en 1962 se realiza en este lugar el primer concierto de estos artistas, ahí mismo se consolida el *Judson Church Dance Theater*. Después en 1970 surge en este mismo lugar un nuevo grupo de improvisación llamado *Grand Union*.

Los bailarines y coreógrafos que empiezan sus carreras e investigaciones del movimiento sumergidos en este ambiente ideológico continúan su trabajo de forma independiente, desarrollando y siendo reconocidos en el medio de la danza y por la historia por sus investigaciones y propuestas. Según Contemporary-dance.org (2010), algunos de estos coreógrafos son: Lucinda Childs (reconocida por sus procedimientos repetitivos y minimalismo purista), Twyla Tharp (conocida por haberse convertido en una artista popular más que de vanguardia, que fusiona su trabajo con la cultura pop), Trisha Brown (conocida por su exploración de la gravedad, sus ‘acumulaciones’ y su periodo de ‘estructura molecular inestable’) y Steve Paxton (famoso por el desarrollo del *Contact Improvisation*).

En Contemporary-dance.org (2010), se describen algunas de las características de la danza postmoderna así:

- *Todo vale* (época de subjetividad), lo que significa que todo lo que se propone es válido.
- Cuestionamiento de los principios e historia de la danza moderna (en los primeros años), y recuperación de sus legados y adquisiciones (en años posteriores).
- Búsqueda del grado cero del movimiento: exploración del movimiento de la vida diaria como experiencia estética suficiente y negación de la importancia del virtuosismo técnico.
- Sustitución del juicio estético por la observación y el análisis (las nociones de bueno y malo pierden importancia).
- Intención de acercar a danza (las artes) a la vida y a los públicos masivos (danza en las calles, interpretes (*performers*) que no son bailarines).
- Búsqueda de ausencia de expresividad por parte del bailarín.

- Identificación de marcas sociales e ideológicas en el cuerpo y su movimiento.
- Negación de la pretensión de crear un vocabulario coreográfico propio, repertorio o estilo.
- Cuestionamiento del valor de la noción de ‘autor’ de una obra de arte.
- Invención de la noción de *performance*, (la cual remplazara la noción de espectáculo): hacer algo más que representarlo. Los bailarines, actores, músicos y artistas visuales tienen un mismo *status* en él. Las fronteras entre los géneros artísticos se vuelven indefinidas.
- Importancia de la improvisación.
- Exploración de la repetición como método de composición.
- Los artistas (bailarines) reaccionan en contra de la sociedad de consumo, las guerras emprendidas por los Estados Unidos de América, el mercado del arte y el elitismo de sus lugares convencionales.

1.2.1.3. La Danza Alemana.

Mientras todo esto sucedía en Estados Unidos, en Europa, específicamente en Alemania se desarrollaba la danza y exploración del movimiento influenciada por todos los sucesos socio-culturales acontecidos desde la II Guerra Mundial, como la Construcción del Muro de Berlín, la Revolución Estudiantil y la Caída del Muro. En Alemania se generó la renovación que fue la fuente, junto con los pioneros norteamericanos, de la danza contemporánea en el siglo XX.

Jacques Dalcroze creó una escuela para formar músicos y bailarines en los principios eurrítmicos. Según Muñoz (2011), Dalcroze siguió de modo científico los estudios del francés

François Delsarte (1811 - 1871), quien dividió el cuerpo en tres zonas y les asignó una relación emocional; así, la cabeza y el pecho serían el centro espiritual, el torso el centro emocional y el abdomen y caderas el centro físico; Isadora Duncan fue seguidora de estos principios que abogaban por la expresión corporal de los sentimientos mediante la danza. Dalcroze aplica estos principios a la interpretación musical, creando un complejo sistema de relaciones entre la música y su reflejo en el movimiento.

Otro importante personaje en esta historia fue Rudolf Laban quien creó un sistema de desarrollo del movimiento para darle a la danza una base científica. Laban dedicó toda su vida al estudio del movimiento (danzado y cotidiano), desarrollando un sistema de notación del movimiento con el objetivo de obtener partituras coreográficas semejantes a las partituras musicales. Con el sistema de Labannotación es posible plasmar la dirección y el nivel espacial del movimiento, con este sistema se explica el movimiento en sus vertientes dinámicas y espaciales. Su trabajo es un legado muy importante para la danza en general.

Tanto Dalcroze, como Laban tuvieron gran número de discípulos, dos de los más reconocidos por sus trabajos independientes fueron Mary Wigman y Kurt Joos, ambos teniendo en cuenta las enseñanzas de sus maestros desarrollaron dos corrientes bien diferenciadas en la danza alemana, la Danza Expresionista y la Danza Expresiva o de Expresión respectivamente. Wigman quien pensaba que la danza debería volver a surgir de sí misma como arte independiente de la representación y de la música (Muñoz, 2011), requería de entrar en ciertos estados corporales y de conciencia para generar movimiento, ella buscaba ‘la danza absoluta’. Su obra más celebre es la *Danza de la Bruja*, donde supo plasmar su estética expresionista, en sus obras trataba los temas descarnadamente, presentando el lado oscuro de la personalidad; alejándose del preciosismo de que había caracterizado a la danza, sobre todo en el ballet (Muñoz, 2011).

Por su parte Kurt Joos, quien tuvo una fuerte afinidad con Laban, no desprecia el ballet, sino que lo utiliza para la formación de sus bailarines. Toma elementos de la danza clásica para combinarlos con teatralidad y experimentaciones espaciales desarrolladas por el mismo. Su obra más reconocida *La Mesa Verde* tuvo gran acogida en Paris y Nueva York, según Muñoz (2011) la obra es un retrato descarnado de los efectos de la guerra sobre la población. Así, Joos fusiona

danza clásica más teatro generando la Danza Expresión, la cual es considerada los orígenes de la Danza-Teatro, el trabajo de Joos influencia a Pina Bausch, representante principal de este nuevo género.

Para Muñoz (2011), cabe destacar que estos tipos de danza (expresionista y expresiva), centrados en la expresión de individuo en la que el contenido prima sobre la forma, será una de las vertientes que la danza contemporánea tomará posteriormente.

Pina Bausch se forma como bailarina en la *Folkwang Hochschule*, bajo la instrucción de Kurt Joos, heredando su trabajo de la danza expresiva. En 1973 se vincula a la institución como coreógrafa y crea el *TanzTheater von Wuppertal* (Danza-Teatro de Wuppertal). Para trabajar, Bausch prefiere bailarines clásicos y virtuosos, sin embargo, no recurre a las convenciones típicas del ballet clásico; en sus piezas coreográficas incluye voz y gestos teatrales, pero sin construir personajes, además desarrolla su propio método de composición, por medio del cual invita a sus intérpretes hacer un trabajo introspectivo, buscando en sus memorias, extrayendo de ahí el material coreográfico que necesita para la pieza. Vásquez (2006), afirma:

Pina Bausch trabaja con sus propios miedos, sus deseos y complejos, su vulnerabilidad. Esto la lleva a emplear gestos desgarrados en sus coreografías, escenificando nuestra fantasmagórica intimidad y, en un registro de “lo terrible”, al modo de los expresionistas, sus obras se pueblan de crueldad e ironía, atravesadas por la fragilidad de las inseguridades identitarias, aforadas de sentimientos humanos tan elementales como la necesidad de ser amados o, al menos, odiados.

El espectador se convierte, también en el organizador de sus impulsos y de su experiencia estética. Por medio de la catarsis moviliza internamente la agresión no ejercitada o el erotismo anestesiado... Todas sus piezas tratan sobre cuestiones fundamentales de la condición humana y obligan al público a confrontarse con estos problemas: el amor y la angustia, la nostalgia y la tristeza, la soledad, la frustración y el terror, la infancia y la vejez, la muerte, la explotación del hombre por el hombre, la memoria y el olvido.

Contemporary-dance.org (2010) describe el trabajo de Pina en las siguientes características:

- Combinación de elementos poéticos y cotidianos.
- Espectáculos en los cuales hay mezcla de danza, teatro, opereta y 'happening'.
- Tema recurrente: la pérdida del ser humano en medio de sistemas sociales que son estereotipados e hipócritas.
- Denuncia de los códigos de la seducción.
- Repetición y narrativa no lineal.
- Rechazo de la creación de personajes en el sentido teatral, pero uso de la voz y de gestos teatrales.
- Bailarines vistosos, entrenados diariamente en la técnica de ballet clásico.

1.2.1.4. Interés recíproco entre la danza contemporánea y el ballet.

Aunque en el inicio de la danza contemporánea, el ballet representó aquella técnica a rechazar, a mediados del siglo XX tanto el ballet como la danza contemporánea empezaron a interesarse mutuamente, a buscar complementarse el uno en la otra. El ballet encuentra en la danza contemporánea nuevas formas de creación y experimentación del movimiento, además de nuevas técnicas de entrenamiento corporal. Mientras que el ballet representa para la danza contemporánea una técnica importante para el entrenamiento de los intérpretes. En la historia se encuentran diferentes coreógrafos quienes fueron los primeros interesados en este entrecruzamiento, según Contemporary-dance.org (2010), algunos de ellos fueron:

Jirí Kylián y Hans van Manen: juntos, ellos causan la explosión de la llamada ‘Escuela de los Países Bajos’ en la década de 1980, incorporando ideas contemporáneas al vocabulario del ballet y elaborando un estilo propio. El *Netherlands Dance Theater* (Danza Teatro de los Países Bajos) se convierte en lugar de trabajo para algunos de los más renombrados coreógrafos a nivel internacional como Mats Ek, William Forsythe o Nacho Duato.

William Forsythe: determina considerablemente la década de 1990 con su estilo, busca los límites técnicos de los bailarines y rompe las convenciones de la representación. Forsythe (citado en Contemporary-dance.org, 2010) dice: “El vocabulario técnico nunca será viejo ni anticuado. Es la manera de usarlo lo que lo hace ser viejo. Yo lo uso para contar historias actuales”.

Existen mucho más representantes de esta tendencia de la danza contemporánea, tanto europeos como norteamericanos, cuyos trabajos son muy diversos y sería inadecuado entrar en generalizaciones al hablar de ellos, sin embargo, vale la pena nombrarlos: Maurice Béjart, Kenneth MacMillan, Robert Joffrey, John Neumeier, Mark Morris, Jean Cristopher Maillot, Ann Teresa de Keersmaecker, Maguy Marin, Dominique Bagouet, Wim Vandekeybus, entre otros.

1.2.2. Características de la Danza Contemporánea.

En general se puede hablar de una serie de características comunes en la danza contemporánea, estas características no aplican a todas las obras o los trabajos coreográficos, pero ayudan a definir un poco los parámetros en los que se mueve este género de la danza, dando la posibilidad de generar una definición propia de lo que es, o al menos ayudando a identificarla y/o diferenciarla de otras corrientes. Para la investigadora las siguientes son algunas de esas características:

- Se habla del coreógrafo-bailarín. También suele darse que el bailarín sea además, escenógrafo, iluminador, diseñador de vestuario.

- Se formula un lenguaje coreográfico basado en el presente. La creación del lenguaje de danza, implica un estudio profundo del movimiento del cuerpo y el desarrollo de teorías. Es usual que se emplee la dinámica física que rigen los movimientos, la ley de la gravedad y su papel en el movimiento. Se consideran la respiración y sus principios, la columna vertebral y su anatomía.
- El empleo del espacio es muy diferente al tradicional del ballet, que exige el bailarín situado de frente al público y en relación al escenario. Los bailarines contemporáneos mantienen una orientación multidimensional dentro del espacio escénico, utilizando todos los frentes y niveles posibles del cuerpo.
- Recurre al ser humano como interprete, a su vida cotidiana, sus preocupaciones y cualidades o defectos fundamentales.
- Utiliza vías para romper con los conceptos tradicionales a través del absurdo, lo abstracto.
- Argumentos basados en temas actuales y cotidianos.
- Se utiliza movimientos diarios y cotidianos sin elaboraciones previas.
- El movimiento no necesita de un significado preciso: barrer, saltar, correr, dar vueltas, saltar, pueden ser utilizados en su estado natural dentro de la obra artística.
- Pueden o no recurrirse a estructuras narrativas tradicionales y secuencias lógicas.
- Se utiliza tanto el escenario tradicional, como espacios no convencionales: muros, escaleras, calles, jardines, escenarios flotantes, balsas, parques, museos, etc.
- Incorporación y participación del público durante la obra.

- Puede no hacerse referencia a nada en particular, se permite al espectador interpretar libremente la obra.
- Utilización de bailarines no entrenados, en algunas piezas coreográficas.
- La danza contemporánea es un fenómeno tanto individual como colectivo y diverso.

CAPÍTULO 2

YOGA-DANZA. UNA PROPUESTA PARA LA PRÁCTICA.

2.1. Puntos de encuentro entre Yoga y Danza Contemporánea.

En el Yoga y en la Danza Contemporánea se encuentran puntos donde ambas disciplinas se encuentran. Estos puntos son abordados desde posiciones diferentes por cada una de las prácticas, también pueden encontrarse posiciones opuestas frente a conceptos pero al final apuntan hacia una misma dirección, el trabajo o práctica consciente del cuerpo; la idea con el presente trabajo de investigación no es caer en discrepancias y separaciones entre las disciplinas, sino llegar a la complementación mutua.

En las alineaciones tanto para la danza como para el yoga se identifican principios básicos tales como: la posición paralela, donde el peso del cuerpo se distribuye equitativamente en el área de apoyo, ya sean los pies, las manos, la cadera, la espalda, etc., ambas disciplinas concuerdan en que esta es la posición más estable y saludable para el cuerpo. Es común también el trabajo en la alineación de la espalda, donde se hace énfasis en la posición de cada vertebra sobre la otra, tratando de que este lo más erguida posible manteniendo las curvaturas naturales, es decir, tratando de eliminar del cuerpo posturas cifóticas y/o lordóticas excesivas y poco saludables. Por ello, ambas disciplinas hablan de la relación entre el coxis y los isquiones con el suelo, explicando que estos tres puntos (coxis e isquiones) deben apuntar hacia la tierra, que significa una alineación específica para la cintura pélvica.

En la danza contemporánea se trabajan conceptos e imaginarios como las oposiciones, las espirales musculares o el alargamiento del cuerpo, los cuales funcionan bastante bien en las alineaciones y equilibrios. En el yoga estos conceptos no son muy usados; el trabajo en el avance de ciertas asanas se hace más desde la respiración y el trabajo mental, utilizando la exhalación para relajar el cuerpo y lograr que este ceda cada vez más en la postura sin lastimarlo, al respirar

se logra ir más allá de las limitaciones mentales que cada persona tiene sobre su cuerpo. Se puede notar que ambas disciplinas buscan la alineación del cuerpo desde ámbitos diferentes, pero lo importante es la forma en que ambas conceptualizaciones se pueden complementar y lograr un mejor trabajo.

Otro punto es el trabajo del centro, desde la danza contemporánea se concibe este centro como la faja abdominal, la fuerza de toda la musculatura del abdomen y la espalda que permite un mejor soporte, reacción y movimiento del cuerpo; también está la concepción de este centro como el centro energético, desde donde nace la energía que se necesita para bailar, para vivir. Desde el yoga el concepto de centro no se conoce como en danza contemporánea, se trabaja más desde las *Bandhas energéticas* que sirven para canalizar y dirigir la energía interna del cuerpo, esto desde el ámbito sutil porque físicamente se refleja en una serie de contracciones musculares internas que ayudan al cuerpo a tener un mejor soporte en las asanas. En el yoga se habla de puntos focales de energía distribuidos por el cuerpo, desde los cuales se proyecta la energía muscular hacia las zonas distales del cuerpo y hacia los cuales se lleva la energía orgánica desde las zonas distales.

La respiración es algo primordial en la práctica de yoga, existen patrones específicos de respiración en la ejecución de cualquier postura, por ejemplo, algunas se llevan a cabo en una exhalación, otras en inhalación y otras en retenciones con o sin aire; en un vinyasa la relación entre asana y respiración es la base de todo, es decir del movimiento mismo aunque no sea danzado. En danza contemporánea la respiración es importante para mantener el flujo del movimiento, si el bailarín no respira adecuadamente el movimiento será cortado y fragmentado, además no soportará la rutina de movimientos por falta de oxígeno. En ambas disciplinas la respiración debe ser controlada, calmada y silenciosa, se evitan las “mañas” en la respiración, pues no son beneficiosas ni estéticas.

Las rotaciones de la cadera son un punto en el que se alejan estas dos prácticas del cuerpo, en la danza contemporánea se trabajan rotaciones internas y externas, siguiendo lo heredado de la técnica del ballet y la danza moderna, donde es primordial la rotación externa de la articulación coxofemoral, mientras que en el yoga estas rotaciones no son muy utilizadas en las posturas, se

trabaja la mayor parte del tiempo en la posición paralela de la cadera (o posición cerrada en danza), las rotaciones externas son pocas y se hace un trabajo consciente por mantener la cadera cerrada en muchas posiciones.

En la danza contemporánea hay un trabajo consciente del cuerpo, tratando de potencializar el trabajo corporal sin excederse o lastimarse, sin embargo, en ocasiones prevalece el aspecto estético al de conservación y cuidado corporal, importa más el deseo de bailar en el presente y desarrollar habilidades virtuosas que en el cuidado del cuerpo para poder bailar por más tiempo en un futuro. Por otro lado, en yoga el trabajo no es escénico, no hay un interés por mostrar a un público el resultado del trabajo hecho, se trata de una práctica más individual e interna, propendiendo siempre por el cuidado del cuerpo en todos sus niveles, no importa que se vea estético o bonito, o que la persona alcance grandes amplitudes en sus movimientos o asanas, es más importante mantener un cuerpo saludable para seguir practicando de por vida. Es esta una característica con la que el yoga puede complementar muy bien a la danza contemporánea.

Un último punto que encuentra la investigadora en el yoga y en la danza contemporánea es el trabajo de interiorización que tanto el bailarín como el practicante de yoga hacen, un trabajo de conexión con su interior que se refleja en el exterior. Además de lo que cada disciplina aporta al ser humano a nivel emocional y psíquico, es común que después de una práctica de Yoga o de una clase de Danza Contemporánea, las personas experimentan sensaciones de gratitud, felicidad, satisfacción, descanso y bienestar en general.

Todos estos puntos en común son abordados por cada disciplina desde su esencia, desde lo que cada una es, y es por eso que aportan diferentes y valiosos conceptos para el desarrollo de la propuesta de Yoga-Danza.

2.2. Una propuesta para la práctica.

La investigadora basándose en su experiencia como bailarina, estudiante de danza contemporánea y practicante e instructora de yoga, desarrolló tres ejercicios en los cuales se basa el componente práctico del presente trabajo. Los ejercicios están fundamentados en las prácticas

típicas del Hatha Yoga, en las secuencias y asanas que en ellas se utilizan, lo que los hace diferente es la propuesta de implementar en ellos herramientas propias de la danza contemporánea, tales como el uso de una pista musical para la ejecución de secuencias de movimientos, el uso de las dinámicas de movimiento, el desplazamiento por el espacio, el uso de niveles corporales (alto, medio y bajo), entre otras, que pueden apreciarse con más profundidad en la explicación de cada ejercicio:

Surya Namaskar o Saludo al Sol: el Surya Namaskar es una de las secuencias o vinyasas más importantes en el Hatha Yoga, consiste en una serie de doce posturas, (ver Figura 15). Es un vinyasa que activa la energía del cuerpo aumentando su temperatura y disponiéndolo para la práctica física, es por esto que se propone este ejercicio como calentamiento para las sesiones. Sin embargo, el Saludo al Sol que se realiza en las sesiones prácticas de la investigación no es el típico saludo de cualquier clase de Yoga, lo que la investigadora propone es un ejercicio donde la secuencia de asanas se ejecuta al ritmo de una pista musical, la cual tiene una secuencia de aumento en el tempo musical. La pista es el canto de doce mantras que corresponden a cada una de las doce posturas que componen el Surya Namaskar, estos doce mantras se cantan tres veces seguidas aumentando la velocidad del tempo cada vez.

El ejercicio propone que en la primera serie se haga la postura correspondiente a cada mantra, respirando, enraizando y sosteniéndola; en la segunda velocidad las posturas se duplican, obteniendo un vinyasa de 24 asanas, cada una de las cuales son ejecutadas en menos de la mitad del tiempo de la primera serie debido a que los mantras son cantados a un tempo más rápido; en el tercer canto de los mantras, es decir el tempo más acelerado, las asanas llegan casi a triplicarse, el tiempo de permanencia en cada postura es mínimo y prevalece el tránsito fluido entre una postura y otra. En este ejercicio se hace énfasis en la ejecución del movimiento preciso a un tempo/ritmo que se va acelerando y en las alineaciones básicas de las asanas logradas en un tiempo corto de ejecución.

Surya Namaskar



Figura 15. Surya Namaskar en Hatha Yoga.²⁰

Vinyasa de Equilibrio o Adagio: el ejercicio consiste en una secuencia de asanas de equilibrio donde la ejecución se realiza en tempo de *Adagio*, es decir en un tempo muy lento, controlado y sostenido en la ejecución. El trabajo se basa en los ejercicios de adagio realizados en las clases de técnica de la danza, como el Ballet. Este vinyasa incorpora algunos elementos comunes en danza, como *releves*, *plies* y cuartas y segundas posiciones paralelas. Se empieza teniendo como base ambas piernas en posición paralela, para luego hacer secuencia de asanas con la pierna derecha como base, luego se cambia por la pierna izquierda para hacer asanas diferentes con esta base, en medio de la serie también se incluyen asanas con apoyos en una mano y una pierna o en dos manos y una pierna. El adagio incorpora una variedad de asanas de equilibrio de diferentes

²⁰ Recuperado y modificado de: <http://healthyshrub.com/suryanamaskar/>.

tipos. En este vinyasa se trabaja la continuidad del movimiento lento llenando todo el tempo musical que propone la investigadora, ya sea por medio de una pista musical o de conteos, trabaja también los principios de alineación de yoga, donde se hace énfasis en la correcta posición de los apoyos, en la ubicación de las cinturas escapular y pélvica y en el uso de los *bhandas* para el control del cuerpo; también los principios utilizados en danza, como las oposiciones, el alargamiento del cuerpo y el control corporal desde el centro de gravedad, principios que son casi los mismos pero analizados y expresados desde puntos de vista diferentes.

Las siguientes son algunas de las asanas de equilibrio propuestas en este ejercicio:



Figura 16. *Vrikshasana*. Postura del Árbol.²¹

²¹ Recuperado de: <http://proyoga.nl/yoga/asana/boom-vrksasana>.



Figura 17. *Virabhadrasana III*. Guerrero III.²²



Figura 18. *Natarajasana*. Postura del bailarín.²³

²² Recuperado de: http://yogamad.blogspot.com.co/2008_02_01_archive.html.

²³ Recuperado de: <https://www.ihanuman.com/asana/natarajasana>.



Figura 19. *Garudasana*. Postura del Águila.²⁴

Vinyasa Danzado: el ejercicio consiste en un vinyasa donde las asanas se realizan desplazándose por el espacio y la conexión entre cada postura es una serie de movimientos danzados, es un ejercicio en el que el practicante sale del espacio estático que le ofrece su mat o tapete de yoga. El vinyasa como su nombre lo indica es danzado, por lo tanto se ejecuta siguiendo una pista musical. Es de vital importancia en este ejercicio que las practicantes lleguen a las alineaciones correctas de cada asana por medio de la danza, es este uno de los objetivos principales de esta propuesta de práctica.

El ejercicio se basa en frases de movimiento de piso y de centro que se trabajan en las clases de danza contemporánea de la Facultad de Artes ASAB, ejercicios donde se trabajan diferentes conexiones corporales básicas y primordiales para el movimiento fluido en esta técnica, como por ejemplo la extensión y agrupamiento del cuerpo, las relaciones cabeza-coxis o isquion-talón, las oposiciones, las espirales corporales, el control del peso del cuerpo desde el centro o faja abdominal, entre otras. El vinyasa tiene un componente de trabajo en piso, donde se apunta hacia la fluidez y continuidad del movimiento, y otro componente en centro, donde se utilizan niveles corporales y se incorporan las herramientas ya trabajadas en los ejercicios anteriores, como el

²⁴ Recuperado de: <http://drprem.com/yoga/295/know-the-ins-and-outs-of-eagle-pose-or-garudasana>.

control y contención del cuerpo, la ejecución rápida y precisa, la ejecución del movimiento siguiendo el tempo musical. En este ejercicio se trabaja la orientación espacial y la fluidez del movimiento en el desplazamiento.

Además de los temas específicos que se trabajan en cada ejercicio propuesto, existen otros temas que están presentes y se trabajan a la par en los tres vinyasas, son herramientas trabajadas constantemente en las prácticas danzadas y poco utilizadas en las prácticas de yoga, como la memoria corporal, la escucha corporal y colectiva, el trabajo en grupo (sin dejar de lado el trabajo interno personal que ambas prácticas proponen) y el uso de la música como guía para el movimiento.

CAPÍTULO 3

OBSERVACIÓN Y RESULTADOS DEL TRABAJO PRÁCTICO.

El trabajo práctico se realizó con un grupo piloto de cuatro personas, cuatro mujeres de ocupaciones disímiles y con frecuencias diferentes en la práctica del Yoga, así mismo tienen edades heterogéneas pero en común, todas comparten el gusto del Yoga y un interés particular por la exploración del movimiento por medio de la danza, cuantas tuvieron experiencias previas con la danza y cuantas ninguna. Es un grupo diverso, los perfiles de cada una de las participantes se pueden apreciar en el Anexo 1.

Se programaron tres encuentros semanales con el grupo en horarios según la disponibilidad de las participantes y la investigadora, las sesiones de (cuanto tiempo) se realizaron en dos lugares, la Escuela de Yoga Inbound de Villavicencio y Yoga Estudio, la escuela de yoga de una de las practicantes quien ofreció su espacio para las actividades prácticas.

Las prácticas se iniciaron el sábado 8 de Agosto de 2015 y se extendieron por cuatro semanas. En la primera sesión se hizo una breve presentación del trabajo a realizar, se expusieron los objetivos del mismo y se hizo una descripción de los tres ejercicios propuestos para el trabajo práctico y las herramientas (de danza o yoga) que cada uno de ellos explora desde el trabajo corporal.

3.1. Descripción y observaciones semanales.

Semana 1.

En la primera semana se hizo un trabajo de diagnóstico, con el fin de identificar a grandes rasgos las dificultades y habilidades que tenía cada una de las integrantes del grupo tanto en el movimiento danzado como en la realización de las asanas. Fue un trabajo introductorio de las

temáticas y conceptos que se desarrollarían durante el proceso y del vocabulario (de danza y de Yoga) que se utilizó en esta propuesta.

Para este diagnóstico el trabajo en esa semana fue el siguiente: en el ejercicio de calentamiento, es decir en el Surya Namaskar, se inició el primer día con las doce posturas básicas ejecutadas sin pista y después haciendo tres veces el saludo con los cambios de tempo musical, esto permitió observar la capacidad de reacción que los cuerpos tenían frente a los cambios de tempo, así como la habilidad para llegar a las alineaciones de las asanas cada vez en menos tiempo. En los encuentros posteriores se agregó el segundo saludo al calentamiento, un vinyasa con doce posturas más, para un total de 24, esta segunda secuencia se ejecuta con los mantras en los tempos más rápidos.

El Adagio se realizó postura a postura minuciosamente revisando las alineaciones correctas para cada asana con el fin de memorizar la secuencia. Se propusieron solo posturas de equilibrio en una pierna. Después se realizó la secuencia con el conteo propuesto por la investigadora haciendo especial énfasis en el tiempo lento y la calidad contenida del movimiento, posteriormente se hizo con una pista de tempo lento aunque aún con la guía del conteo.

Con este ejercicio se pudo observar las dificultades que había para mantener el equilibrio en una pierna (hubo fatiga muscular en la pierna de base), también dificultad para mantener la correcta alineación de las caderas, y para hacer los movimientos fluidos aun en tiempo lento, en ocasiones fragmentaban los movimientos de enlace entre asanas; todas estas falencias no son más que el resultado que arrojan sus cuerpos al enfrentarse a algo nuevo, las practicantes estaban concentradas en memorizar la nueva información y su ejecución era un poco inconsciente en cuanto a las alineaciones, las oposiciones y el control de sus cuerpos, dado que sus cuerpos no están entrenados para realizar este tipo de ejercicios. Todos estos puntos se fueron mejorando con la práctica. Son buenos resultados para este ejercicio en esta primera etapa.

Para el Vinyasa Danzado se realizaron dos frases de movimiento o secuencias. La primera se trataba de un ejercicio básico de piso en danza contemporánea, donde se trabaja la extensión del cuerpo desde el centro hacia las extremidades (posición de estrella) y el agrupamiento del mismo

desde las extremidades hacia el centro (posición fetal), este ejercicio tiene solo una asana incorporada, en realidad es solo danza. El objetivo era observar la capacidad que tenían para fluir en el movimiento sobre el piso. Fue algo completamente nuevo para ellas, y expresaron nunca haber “bailado acostadas”, fue un reto que se asumió bastante bien. La segunda serie que se trabajó se trata de una frase más cercana a lo que será o puede llegar a ser el Vinyasa Danzado; es una secuencia de asanas cuyos tránsitos son más bailados, se hacen cambios de frente y desplazamientos, y se ejecutan con una pista musical. Por ahora, las posturas incorporadas en el ejercicio son asanas de pie y de equilibrio. Los ejercicios permitieron observar algunas dificultades con el manejo de los frentes, las lateralidades, la memoria corporal a corto plazo y la apropiación de un mismo ejercicio por el lado derecho o izquierdo, sin embargo, como se dijo anteriormente son dificultades que se van superando y puliendo con la práctica.

Además de lo anterior, esta semana permitió identificar la heterogeneidad del grupo y los diferentes trabajos que hay que hacer con cada practicante. Podría dividirse el grupo en dos, por un lado están las practicantes frecuentes e instructoras de Yoga, las cuales tienen bases y conocimientos teóricos y físicos bien cimentados de alineaciones y control del cuerpo desde el Yoga, este subgrupo tiene poca experiencia en la exploración del movimiento, por lo tanto sus dificultades apuntan más hacia los contenidos que se tratan desde la danza contemporánea. Por otro lado, están las practicantes que tiene un poco más de experiencia en la exploración del movimiento, pero cuya práctica de yoga es más irregular. Las dificultades de este subgrupo apuntan más hacia el trabajo consciente de las alineaciones del Yoga, son cuerpos con habilidades para apropiarse rápidamente pautas de movimiento, pero a la vez se muestran débiles y desalineados al ejecutarlos. Esta semana hubo un encuentro en el que solo asistieron dos de las practicantes, justamente las que presentan más dificultades con las alineaciones de Yoga, esa sesión sirvió para trabajar a profundidad en este aspecto con las participantes presentes, trabajo que se notó en posteriores encuentros.

Semana 2.

Esta semana se agregaron movimientos en casi todos los ejercicios, es decir que la complejidad de la práctica aumentó y las practicantes así lo expresaron con una actitud muy positiva.

El calentamiento con los Saludos al Sol no varió, se mantuvieron el de las 12 posturas y el de las 24 posturas con un pequeño cambio en el orden de dos asanas, en este último con el objetivo de mejorar la fluidez del movimiento. Se trabajó en afianzar estas secuencias, tal como se propusieron, así mismo con la intención de mejorar la memoria y en acoplarse a las pautas musicales, de igual manera en aclarar ajustes y alineaciones de las posturas.

En el Vinyasa de Equilibrio se agregaron cuatro asanas más, pero haciendo un cambio de pierna de apoyo, pues las participantes expresaron mucha fatiga en la pierna de base durante el ejercicio y que esto les dificultaba mucho más mantener los equilibrios. Se siguió trabajando en la memoria del ejercicio y aunque mejoró considerablemente, aun aparecen algunos olvidos durante la ejecución. Se enfatizó en el trabajo del alargamiento del cuerpo, en las oposiciones y en el ajuste abdominal para lograr mantener los equilibrios. De manera práctica y teórica poco a poco han ido descubriendo y entendiendo en sus cuerpos.

El ejercicio de piso del Vinyasa Danzado también tuvo un aumento de movimientos e incorporación de asanas en ellos. Se adicionó un tránsito para llegar a la postura del Camello, una postura fetal que termina en una plancha en cuatro apoyos y otra fetal con elevación de la cadera pasando el peso sobre un hombro como preparación para una posterior parada de hombros.

Las participantes expresaron que les gustaba que se agregaran cosas nuevas a lo que llevábamos haciendo, pero que no esperaban que fueran tan complejas, sin embargo, sus cuerpos y mentes responden bien a la exigencia, teniendo en cuenta que nunca han hecho nada parecido. Este ejercicio ha sido una sorpresa esta semana, pues Nidia Barbosa quien tenía más dificultad con la frase de piso, ha hecho un avance muy significativo, su fluidez, memoria, coordinación y orientación espacial mejoraron sustancialmente. Es muy satisfactorio ver el progreso y ella lo siente en su cuerpo. En general la repetición ha ayudado mucho a la memoria del grupo en el ejercicio práctico, se puede perfeccionar más en el trabajo de las posturas fetales (agrupamientos) y en el trabajo abdominal, la fluidez ha avanzado mucho en sentido general.

La frase de movimiento en el centro también tuvo un pequeño crecimiento, se adicionó un giro en espiral que termina en una torsión sentada. Este ejercicio se ejecuta por derecha e izquierda, y las practicantes presentan cierta dificultad al hacerlo por el lado izquierdo, entonces se le ha dedicado tiempo extra para hacerlo y afianzar este lado, es solo cuestión de práctica y repetición, pues sus cuerpos no están entrenados para apropiarse rápidamente una serie de movimientos por un lado y luego por el otro como lo hacen los bailarines constantemente. Para la investigadora este es el ejercicio en el que más hay que dedicar tiempo, pues aún existen muchas dificultades en la fluidez, en las pautas musicales, en los tránsitos entre movimientos y en las alineaciones de los cuerpos. Tampoco presentan alto grado de escucha grupal en este ejercicio, aspecto que si se aprecia en el de piso. En conclusión, es el elemento de la práctica corporal que más tiempo debe dedicársele.

Esta semana fue de estudio individual y grupal durante las prácticas, se dedicó tiempo para aclarar dudas en todos los ejercicios y también para que exploraran y estudiaran esos movimientos que más dificultad les generan. Se empieza a ver en cada una de ellas un trabajo más consciente de sus cuerpos, cada una enfocada y trabajando internamente en mejorar esas dificultades.

Al finalizar esta semana se aplicó el segundo cuestionario de preguntas para ser contestado después de una práctica de Yoga-Danza (el cuestionario y sus respuestas se pueden ver en el Anexo 2). De él se pudo analizar que durante la sesión práctica las participantes han logrado despertar su conciencia corporal en varios sentidos:

- Perciben partes del cuerpo de las que antes no eran conscientes.
- La sensación de alargamiento del cuerpo, sobre todo de la espalda, es más clara y se prolonga aun después de la práctica.
- Conciencia del ritmo, la música, el tiempo y las posturas y como la práctica exige unir todos estos componentes.

- Son también conscientes de sus limitaciones y dificultades, por ejemplo, al repetir los ejercicios por el lado izquierdo después de haberlos hecho por el derecho, o el descuido en la alineación de las asanas por dejarse llevar por el deseo y la sensación de danzar, este punto es muy importante, pues además de la conciencia de la alineación de las posturas, significa que en ellas se despierta ese deseo por dejarse llevar por el ritmo de sus cuerpos, una sensación primordial para esta propuesta de práctica. Las practicantes también expresan un deseo por avanzar, por mejorar cada vez más en las sesiones de Yoga-Danza.

El grupo comentó que después de la práctica experimentaron una activación energética tanto física como mental. En la primera semana sintieron algo de cansancio corporal posterior a la práctica, pero ahora sienten que sus cuerpos salen más activos al igual que sus mentes. Algunas de las participantes comentaron sentir mejor alineación corporal y una mayor estabilidad en sus movimientos tanto en la sesión de trabajo como en la cotidianidad de sus vidas. Ahora sienten internamente que el movimiento se despierta en ellas, y empiezan a experimentar con el movimiento a solas, en su intimidad.

Fue grato observar como uno de los puntos en común entre el Yoga y la Danza Contemporánea se hace presente en las practicantes, todas expresaron sentir sentimientos de satisfacción, agradecimiento, felicidad, descanso, sensación de estar vivas. El hecho de que el grupo esté conformado solo por mujeres, ha hecho que se despierten otras sensaciones, como la conexión con el lado femenino, el despertar del lado sensual y atractivo de la mujer por medio del movimiento. En general las integrantes del grupo sienten que no hay una sola forma de explorar la práctica de yoga.

Al preguntarles sobre los puntos de la práctica en los cuales sintieron facilidad y en los que sintieron dificultad y qué hacer para mejorar estos puntos en las sesiones, las respuestas fueron diversas, pues cada cuerpo es diferente, cada una tiene habilidades en algunas cosas y dificultades en otras, y la necesidad de trabajar con diferentes enfoques durante la práctica. No se encontraron puntos en común en estas respuestas. Los elementos que se les facilitan en la

práctica son diversos en cada una de las integrantes del grupo piloto, por ejemplo: la frase de piso para una de ellas, las posturas de equilibrio y estiramiento, llevar el ritmo, conectarse con el momento presente para otras.

Lo mismo sucede respecto a las dificultades durante la práctica y a cómo mejorarlas. Cada una de las siguientes dificultades corresponde a una persona específica y proponen una solución para mejorar según su dificultad. La alineación de la cadera y de las posturas en general, el trabajo de lateralidades, la memoria en las secuencias de movimiento, mantener el equilibrio. Los puntos que proponen para mejorar en su práctica personal, aunque variados, son muy importantes y se tienen en cuenta para incluirlos en la práctica, estos son: alargar el calentamiento, trabajar en la alineación de las posturas (dedicarle más tiempo a este trabajo), concentrarse y sentir más la música, hacer trabajo de fortalecimiento abdominal, trabajar en la memoria corporal. No obstante, si hubo varios aspectos en lo que todas coincidieron, aunque lo expresaran de formas diferentes. Estos elementos son:

- La práctica constante.
- La observación.
- La necesidad de sentir el movimiento.

Semana 3 y 4.

En estas semanas el proceso tomó otro rumbo. Se presentó la oportunidad de hacer una pequeña muestra del trabajo que se llevaba hasta el momento, esto se consultó con las integrantes del grupo y accedieron a hacer la presentación en el EcoYoga Festival de Villavicencio, el 20 de Septiembre del presente año. Por esta razón se tomó la decisión de cambiar la estructura de las prácticas, dejando de lado los ejercicios de equilibrio y piso, y enfocando el trabajo en el calentamiento y el Vinyasa de Desplazamiento que se convirtió en la coreografía de Yoga-Danza a mostrar en el Festival. Se practicó de lunes a viernes cada semana, cada sesión constaba del

calentamiento con los Saludos al Sol, seguido del trabajo en la coreografía y por último un estiramiento.

Durante las dos semanas de trabajo intensivo se logró observar la apropiación del ejercicio de Surya Namaskar en los cuerpos de las practicantes. Con cada sesión la memoria fallaba menos, hasta llegar al punto de tener plena seguridad de lo que estaban haciendo en la secuencia de asanas. La alineación y ejecución de las posturas mejoró con cada práctica, ya no se concentraban en el orden, se notaba un trabajo interno de cada una por el mejoramiento de su práctica, pero más que eso, un trabajo interno de conexión con ellas mismas, una preparación interna y externa para el trabajo que venía a continuación.

En la semana 3 el trabajo se centró en terminar de crear el Vinyasa Danzado, pues hasta el momento se trataba básicamente de un mero ejercicio de menos de un minuto de duración. Fue interesante y enriquecedor este proceso de creación pues las practicantes participaron activamente, proponiendo posturas y tránsitos para el vinyasa. No obstante, no se dejó totalmente de lado los ejercicios que se venían trabajando, ya que fragmentos de ellos fueron incorporados en la coreografía, esto fue algo que agradó mucho al grupo pues se sentían seguras de hacer movimientos que ya habían estudiado y agradecían ver como todo el trabajo que se llevaba hasta el momento estaba confluyendo en el mismo Vinyasa. Al final de la semana ya estaba terminada la estructura de la muestra, constituida por la propuesta inicial del ejercicio, fragmentos de los otros vinyasas y adición de algunas asanas grupales, solo quedaba pulir detalles y organizar espacialmente la coreografía.

En la semana 4 el trabajo se enfocó en la espacialidad de la coreografía y en la observación minuciosa de los detalles de la misma. Las sesiones consistían en el calentamiento y la posterior ejecución de la coreografía repetidas veces, haciendo pausas para corregir y aclarar cosas. En esta semana el grupo se redujo, ya que una de las integrantes no había podido ser constante en los ensayos, por lo tanto, se decidió grupalmente que no estuviera en la presentación, pues de lo contrario no se tendría la muestra terminada para la fecha programada, ya que había que dedicar tiempo con el que no se contaba para poner al día a las compañeras, al final terminaron bailando tres de las practicantes. Durante el proceso de esta semana se logró trabajar la escucha grupal, la

espacialidad corporal tanto individual como grupal, la pauta musical, la ejecución precisa del movimiento dentro del tempo musical y la alineación adecuada de las asanas durante el movimiento. A las tres practicantes finales se les aplicó una encuesta sobre este proceso al culminar la presentación, dicha encuesta se puede apreciar en el Anexo 3.

En esta encuesta se observa que durante el proceso de creación de la presentación todas se sintieron a gusto, este proceso les sirvió para identificar falencias a nivel motor, como la rigidez en la ejecución del movimiento, la falta de fluidez y la falta de equilibrio, también identificaron en que lograron mejorar durante el trabajo de creación, como la memoria, las alineaciones, la relación con el tempo-ritmo. Las practicantes expresaron que un ejercicio típico en danza, como el hecho de definir en qué parte de la pista musical van los movimientos de la frase coreográfica, les ayudó significativamente en la memoria del vinyasa.

Desarrollaron más seguridad en la ejecución del vinyasa, e identificaron que esta seguridad también se refleja en la confianza que tienen ellas mismas de sus cuerpos y sus movimientos en la vida cotidiana. Todas expresan que fue un proceso enriquecedor y agradecen no solo los beneficios que la práctica les ofrece a nivel físico, mental y emocional, sino también los lazos que se han generado a raíz de los encuentros, las relaciones que se tejen y se fortalecen con cada encuentro entre ellas mismas e incluso con la investigadora.

Durante la presentación todas se sintieron muy nerviosas, a Angie Sánchez le temblaba el cuerpo, Nidia Barbosa hablaba sin darse cuenta y Gina Villalba tuvo un bache en su memoria al inicio de la coreografía y sintió que todo pasó muy rápido. Es agradable escuchar de estas experiencias y sensaciones, que son muy comunes al momento de salir a escena de cualquier intérprete en danza contemporánea, también les suceda a personas sin experiencia en ello.

Otro elemento importante fue que cada una logró interiorizar sus nervios, concentrarse y seguir adelante con la presentación, lograron disfrutar de la danza y el yoga juntos, conectarse y fluir con el movimiento; se sentía seguras del trabajo que se había hecho con cada ensayo y esto les facilitó estar presentes en la tarima del festival. Exponerlas a una presentación o muestra del trabajo que se había realizado hasta el momento, fue recordar una parte de la naturaleza de la

danza que no se había tenido en cuenta en esta investigación: el hecho de que la danza es un arte escénico, y que esto implica la existencia de un público que pueda apreciar el trabajo que se hace, aunque el enfoque de Yoga-Danza no es el escénico, no está de más permitir esta experiencia en las practicantes, es algo que complementa y motiva el trabajo que se hace a puerta cerrada.

Semana 5.

Esta semana se retomó el trabajo de la práctica propuesta inicialmente, se recordaron los ejercicios de equilibrio y piso, y se empezó a trabajar en un nuevo Vinyasa Danzado para no saturar a las practicantes con la misma coreografía y sacarlas de la zona de confort de hacer algo que ya aprendieron de memoria. Es interesante exponer tanto a las participantes del estudio como a la investigadora a nuevos retos, sin embargo, no se desecha totalmente ese vinyasa danzado creado para la presentación en público, se puede seguir trabajando en él puliendo cosas o modificándolo. Así mismo, se agregaron posturas al vinyasa de calentamiento en el tercer Saludo al Sol, así como al ejercicio de piso, el vinyasa de equilibrio continuó sin modificaciones.

Las practicantes expresaron haber extrañado física y mentalmente la rutina de la práctica, extrañaron los ejercicios que se retomaron esta semana, dicen que sus cuerpos agradecen volver a la práctica inicial. Los cambios en los vinyasas aumentaron un poco la exigencia de las sesiones y es posible observar unos cuerpos más fortalecidos que logran adaptarse a estos cambios sin mayor dificultad. El nuevo vinyasa danzado las motiva y se percibe la sensación de querer más movimiento, más información para sus cuerpos; explorar con otros ritmos y otros movimientos es enriquecedor y productivo tanto para ellas como para la investigadora.

La semana 5 corresponde a la última semana en este proceso, sin embargo, las practicantes tienen el fuerte deseo de mantener una práctica constante de Yoga-Danza. No obstante, al finalizar el trabajo de esta semana se aplicó el cuestionario correspondiente, que puede observarse en el Anexo 4.

De este cuestionario se puede apreciar que para todas las practicantes estas cortas semanas de práctica de la propuesta Yoga-Danza ha dejado en sus cuerpos cambios físicos, mentales y emocionales, tales como cuerpos más sueltos, ligeros, flexibles, dinámicos y a la vez fuertes, alineados y estables para el movimiento, no solo en la práctica corporal, sino también en su cotidianidad. Expresan sentir mayor fluidez en sus movimientos. Desde el punto de vista interno, todas coinciden en haber despertado nuevamente su gusto por el movimiento, por bailar; sienten haber desarrollado una necesidad por la práctica continua de Yoga-Danza, la necesidad de moverse. Sienten que se desarrolló una disciplina con la práctica, más confianza y seguridad de sí mismas, sus cuerpos, y sus movimientos en general.

En cuanto a sus opiniones acerca de esta propuesta, todas coinciden en que es algo que les gusta mucho, y cada una expone como perciben esta combinación de Yoga y Danza Contemporánea. Por ejemplo, Gina Villalba (2015) siempre ha sentido un gran interés por el Yoga, debido al bienestar físico y mental que la práctica le proporciona, y al combinarlo con la danza siente que esta atracción es más fuerte pues su cuerpo le pide más movimiento, y este es uno de los factores que diferencia esta práctica de una práctica de yoga típica.

Para Nidia Barbosa (2015) la combinación se complementa muy bien, ella dice: “mientras uno (el Yoga) te ayuda a estabilizarte, el otro te ayuda a fluir en medio de esa estabilidad”. Por otro lado, Angie Sánchez (2015) siente que la propuesta es más afín a ella, la práctica le ha permitido explorar cosas que el Yoga no le había permitido, como el expresarse con mayor libertad, sacar sentimientos y emociones durante las sesiones, el movimiento y la danza se han convertido para ella en una forma más de expresión.

Con el tiempo de práctica que se tuvo y su poca experiencia en danza contemporánea las practicantes logran identificar elementos como los desplazamientos, el ritmo, la coordinación de movimientos entre extremidades superiores e inferiores, el trabajo de niveles, el aprovechamiento del tiempo y el espacio (planimetría), la percepción, la interpretación y la escucha corporal. También el uso de vocabulario y de los imaginarios en danza, y el reconocimiento del cuerpo como una herramienta para la danza y para la práctica del yoga.

CONCLUSIONES.

Resulta difícil creer que el Hatha Yoga, una práctica ancestral, con vastos conocimientos y sabiduría sobre el ser humano en su totalidad y con los maravillosos beneficios que le brinda a este a nivel físico, mental y espiritual, necesite complementarse con una disciplina corporal tan reciente como la Danza Contemporánea, con este híbrido de difícil definición, formado por infinidad de técnicas que le proporcionan al cuerpo variedad de experiencias tanto físicas, como emocionales y energéticas, y cuya trayectoria no supera los 70 años.

Al observar las raíces, el significado y la esencia tanto del Hatha Yoga como de la Danza Contemporánea, podría decirse que son dos disciplinas sin nada en común y solamente los une el hecho de que trabajan con el cuerpo; no obstante, cuando se va más a fondo es posible notar ciertas aproximaciones, puntos o temáticas que comparten totalmente, otras que se abordan desde lugares diferentes pero que apuntan hacia el mismo lugar y otras en las que definitivamente no hay coincidencia pero a su vez pueden lograr una complementariedad armoniosa.

El presente trabajo buscó indagar la forma en la que pueden complementarse estas dos disciplinas, y no es que una se necesite como complemento de la otra porque ninguna de las dos como disciplinas independientes está incompleta, sino cada una contiene información valiosa que aportarse entre sí. Por lo tanto, la unión de ambos conocimientos, y mejor aún si es con el fin de aportar algo nuevo y diferente a las personas que en la actualidad están habitadas de prácticas innovadoras, de actividades con las cuales conectarse, sentirse bien integralmente y sobre todo recibir los beneficios de ambas.

A medida que el trabajo se fue desarrollando la investigadora estableció la forma en la que buscaría esta complementación. Se trata estructuralmente de una práctica de Hatha Yoga, donde se trabajan secuencias de asanas a las cuales se les incorporan herramientas de danza contemporánea, tales como la fluidez del movimiento en un tempo/ritmo determinado, el trabajo de fortalecimiento y control desde el centro corporal, las calidades de movimiento, los niveles y la orientación en el espacio. En danza contemporánea estas secuencias pueden ser llamadas

frases de movimientos, en yoga son llamadas *vinyasas*, la investigadora decide nombrarlas de esta última manera, teniendo en cuenta y apropiando la definición de lo que es un vinyasa en yoga (ver página 15).

Durante la investigación, y con el fin de lograr el objetivo principal de complementar ambas disciplinas, se procuró identificar en que difieren y en que coinciden las mismas. Una de las diferencias sustanciales entre la Danza Contemporánea y el Yoga es el componente escénico que tiene la primera, la necesidad de un público al cual compartir el quehacer del bailarín, (en algún momento de la carrera un maestro expresó que si la danza no salía del salón para ser presentada ante un público simplemente no existía, no había tal danza). A partir de ahí, otra de las diferencias, aunque esto no es general en la danza contemporánea, es el interés o énfasis estético que se le da a lo que se hace, mientras que en el yoga no hay ningún interés estético, ningún interés de mostrar lo que se logra en la práctica, el trabajo es más interno, más personal y los avances o resultados del trabajo son de estudio y disfrute exclusivo del practicante y tal vez de su instructor.

Un lugar en el que ambas prácticas se encuentran es en el tema de las alineaciones, podría decirse que comparten el principio de alinear el cuerpo con ciertos fines, y son estos fines los que las diferencian, por ejemplo, en yoga las alineaciones de las asanas cumplen el objetivo de acomodar el cuerpo para un correcto flujo de energía, también cumplen un objetivo terapéutico propendiendo por la salud del practicante, la sanación y el fortalecimiento interno y externo del cuerpo. En danza contemporánea las alineaciones son utilizadas para hacer más efectivo el movimiento, tienen el fin de lograr que el bailarín se mueva ahorrando la mayor cantidad de energía en ello, esto hace que las alineaciones sean las adecuadas para proteger los cuerpos en el movimiento, procurando por un cuerpo que pueda ejecutar la danza por más tiempo sin lesionarse; sin embargo, también es posible encontrar alineaciones con una intención meramente estética. En conclusión podría decirse que tanto el yoga como la danza contemporánea tienen alineaciones que buscan el bienestar integral del cuerpo, pero con enfoques diferentes.

La respiración es otro tema en el que se encuentran, en yoga la respiración es parte primordial del trabajo, con ella se busca oxigenar correctamente el cuerpo y procurar que la energía fluya

correctamente, cada movimiento en yoga tiene una forma específica de respirar, lo que hace que el practicante no solo se fije en la parte más externa de la práctica, sino que vaya poco a poco hacia su interior fijándose primero en su forma de respirar. Por otro lado, en danza contemporánea, continuando con el tema de la efectividad en el movimiento, se hace necesaria una respiración adecuada, sin embargo, en ocasiones hay cierta inconciencia en este sentido y no se hace un entrenamiento en ello. En este sentido, la propuesta de práctica de Yoga-Danza ayudaría a muchos bailarines en el trabajo consciente de su respiración para el movimiento.

El trabajo espacial, la relación del cuerpo con el espacio, es otro de los puntos que se identificó. La razón de ser de la danza es el movimiento, y el movimiento ocurre en el espacio, por lo tanto, existe una relación directa entre el cuerpo y el espacio en la danza contemporánea, hay un trabajo claro de direcciones, niveles y orientación, el cual no es muy desarrollado en el yoga, o prácticamente no se desarrolla. El bailarín abarca el espacio, entre en él y lo transforma mientras el mismo se transforma. En yoga el trabajo del espacio no está muy presente, el practicante trabaja en el espacio que le proporciona su *mat* o tapete de yoga y salir de este espacio resulta algo extraño. La razón por la que el yoga no dedica tiempo a este ejercicio espacial es porque su interés no está fuera del cuerpo, sino dentro de él; los espacios a los que busca llegar son más internos, tanto físicos como sutiles, el énfasis es conocer ese espacio interno del ser y conectarse con él. En este punto se logra un buen trabajo de complemento y armonización entre ambas disciplinas.

Al identificar estos puntos, resultó importante observar como los cuerpos de las participantes de la investigación respondían a una propuesta de práctica de yoga con elementos de danza contemporánea. Al principio los cuerpos tuvieron algunas dificultades para acoplarse a la propuesta, estas dificultades se debían principalmente a la falta de fortalecimiento del cuerpo para hacer ciertas cosas y a la exposición a cosas nunca antes experimentadas. Después, con la práctica continua se fueron fortaleciendo y los cuerpos se acoplaron con más facilidad a la propuesta. Las practicantes lograron interiorizar su práctica e identificar sus dificultades en la misma y trabajar conscientemente en el mejoramiento de ellas. Internamente la práctica se volvió una necesidad para sus cuerpos y mentes, y se desarrollaron sentimientos de confianza y seguridad que la práctica de yoga que llevaban antes no les había desarrollado.

Fue definitivamente necesario realizar el trabajo práctico de la investigación con personas con experiencia en yoga o en alguna disciplina física, pues la propuesta terminó con cierto nivel de exigencia y complejidad física y mental para su realización, algo que una persona sin ninguna practica previa no podría realizar.

Para terminar, podría decirse que la propuesta de práctica de Yoga-Danza hecha por la investigadora se encuentra aún en construcción, es una propuesta que puede y debe seguirse desarrollando para llegar a cualquier tipo de población. Algo que podría implementarse durante la práctica y que hizo falta durante el proceso, es un espacio para el estiramiento y relajación de cuerpo al terminar, así como el momento de Yoga Nidra, común y necesario en cualquier práctica de Yoga.

La propuesta resultó ser muy bien acogida por el público que tuvo acceso a ella, y les ofreció a sus practicantes beneficios tanto físicos, mentales y espirituales, lo que no la alejó de su esencia como practicante de Hatha Yoga. Con los resultados arrojados se propone la continuidad de la experiencia en la búsqueda de una mayor complementariedad en los elementos positivos como de los que quedaron aún por resolver.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Mehta, S., Mehta, Sh., Mehta, M. (1996). Yoga, El Método Iyengar. León, España: Editorial Everest, S.A.
- Paramadvaita, S. B. A. (2012). Sistema de Yoga Inbound, Manual para brahmanas instructores. Bogotá, Colombia: SEVA Servicio Editorial de los Vaishnavas Acharyas.
- Rivas, D. F. (2011). Yoga Inbound, un viaje hacia la trascendencia. Bogotá, Colombia.
- Rivas, D., González, M. (2014). Yoga Inbound, un encuentro con la luz del Ser. Bogotá, Colombia: SEVA Servicio Editorial de los Vaishnavas Acharyas.
- Swenson, D., Sod, E. (2008). Ashtanga Yoga, el manual de la práctica. Houston, Estados Unidos: Producciones Ashtanga Yoga.

Revistas

- Vásquez, A. (2006). Pina Bausch; danza abstracta y psicodrama analítico. *Revista Observaciones Filosóficas*. N° 3. Revisar la citación de artículos de revistas. Recuperado de: <http://www.observacionesfilosoficas.net/artpinabau.html>.
- Kawulich, B (2005). La Observación Participante como Método de Recolección de Datos. *Forum: Qualitative Social Research*. Volumen 6.
Recuperado de:
http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466/998#footnote_1.

Webgrafía

- Delgado, M., Lopez, G (2011). Diseño Cualitativo, La Investigación Acción.

Recuperado de: <http://es.slideshare.net/omega0122/investigacin-accin-8340371>.

- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, P (2003). Metodología de la Investigación. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/04/Met-Inv/15.pdf>.
- La Investigación Cualitativa. Recuperado de:
https://dub129.mail.live.com/mail/ViewOfficePreview.aspx?messageid=mgl_PACRk65BG-ewAeC8xE4A2&folderid=flinbox&attindex=0&cp=-1&attdepth=0&n=62568785.
- Sandoval, C (1996). Investigación cualitativa. Recuperado de:
<https://dub129.mail.live.com/mail/ViewOfficePreview.aspx?messageid=mgXLLCBho65BG-EwAhWtgL6g2&folderid=flinbox&attindex=0&cp=-1&attdepth=0&n=51207638>.
- Serrano, R (2013). Recolección de datos cualitativos. Recuperado de:
<http://es.slideshare.net/raulaleserrano/recoleccion-de-datos-cualitativos?related=2>.
- Vargas, J. I (2012). La Entrevista en la Investigación Cualitativa: Nuevas Tendencias y Retos. *Revista Calidad en la Educación Superior*. Recuperado de:
<file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-LaEntrevistaEnLaInvestigacionCualitativa-3945773.pdf>.

Sitios web

- Aballay, P. (2012). Biografía de Sri T. Krishnamacharya [mensaje en un blog]. Recuperado de:
<http://yogaconciencia.blogspot.com/2012/08/biografia-de-sri-t-krishnamacharya.html>.
- Aballay, P. (2014). Biografía de Sri K. Pattabhi Jois [mensaje en un blog]. Recuperado de:
<http://yogaconciencia.blogspot.com.ar/2014/02/biografia-sri-k-pattabhi-jois.html>.
- ABC of Yoga. (2003-2012). Bharata Yoga [mensaje en un website]. Recuperado de:
<http://www.abc-of-yoga.com/styles-of-yoga/bharata-yoga.asp>.

- Abel, R. M. (2014). Historia de la Danza Contemporánea [mensaje en un website]. Recuperado de: <http://www.8tiempos.com/danza/moderno-contenporaneo/historia-de-la-danza-contemporanea/>.
- Anusara Yoga – Los Principios Universales de Alineamiento [mensaje en un blog]. (2012). Recuperado de: <http://www.yoganidrabuena.com/anusara-yoga-los-principios-universales-de-alineamiento/>.
- Capriotti, A. (2015). Danza Moderna/Contemporánea [mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://angiecapriotti.blogspot.com/p/danza-moderna.html>.
- Chaparro, N. (2012). Anusara y la vida real: encarnando los principios de alineamiento [mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://www.elephantjournal.com/2012/02/anusara-y-la-vida-real-encarnando-los-principios-de-alineamiento/>.
- Ciudad Yoga. (2013). Kripalu Yoga [mensaje en un website]. Recuperado de: <http://ciudadyoga.com/kripalu-yoga>.
- Critical Alignment Yoga en Therapie. (2013). El Yoga Alineamiento Critico [mensaje en un website]. Recuperado de: <http://www.criticalalignment.nl/cay/introductie/>.
- Dávila, B. (2015). ¿Qué es el Yoga Restaurativo? [mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://elyoga.about.com/od/Tecnicas/a/que-Es-El-Yoga-Restaurativo.htm>.
- Definición de Danza Contemporánea [mensaje en un website]. (2007). Recuperado de: <http://www.swingalia.com/danza/definicion-de-danza-contemporanea.php>.
- Fundación Indra Devi. Yoga, Artes y Ciencia de Vida. (2015). Mataji: Biografía [mensaje en un website]. Recuperado de: <http://www.fundacion-indra-devi.org/>.

- García, S. (2014). Anusara Yoga. ¿Qué encontraras en una clase de ANUSARA? [mensaje en un website]. Recuperado de: <http://www.rasalilayoga.com/anusara/>.
- Gottau, G. (2008). Yoga Dance: Yoga + Danza Hindú [mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://www.vitonica.com/wellness/yoga-dance-yoga-danza-hindu>.
- Haleluiya, O. (2013). Definición de Yoga Terapéutico [mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://barcelonayogaconference.org/2013/03/14/1580/>.
- Historia de la Danza Contemporánea [mensaje en un website]. (2010). Recuperado de: <http://www.contemporary-dance.org/historia-de-la-danza-contemporanea.html>.
- Lorenzana, P. (2007). Análisis comparativo: Danza moderna y contemporánea [mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://soloxhoydanza.blogia.com/2007/081402-analisis-comparativo-danza-moderna-y-contemporanea.php>.
- Muñoz, F. (2011). Historia de la Danza: Expresionismo alemán [mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://arteescenicas.wordpress.com/2011/09/21/historia-de-la-danza-expresionismo-aleman/>.
- Puente, J. (2010). Diferencia entre Kundalini y Prana [mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://expedientesesotericos.blogspot.com/2010/05/diferencia-entre-kundalini-y-prana.html>.
- Yogateca, la web de los amantes del yoga. (2015). Bikram Yoga [mensaje en un website]. Recuperado de: <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/bikram-yoga/>.
- Yogateca, la web de los amantes del yoga. (2015). Vinyasa Flow Yoga [mensaje en un website]. Recuperado de: <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/vinyasa-flow-yoga/>.

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario diagnóstico del grupo.

1. Nombres completo: Gina Paola Villalba Joyar

Edad: 24 años

Ocupación/Profesión: Comunicadora Social – Periodista.

Teléfono: 317 795 9204

Tiempo o antigüedad en la práctica de Yoga: 6 años.

Frecuencia semanal de práctica: de 10 a 15 días.

Experiencia en Danza o alguna disciplina corporal: Danza Teatro, Swing-Poi. 4 años.

2. Nombres completo: Angie Julieth Sánchez Molina.

Edad: 22 años.

Ocupación/Profesión: Chef – especialidades vegetarianas y veganas.

Teléfono: 321 400 3102.

Tiempo o antigüedad en la práctica de Yoga: 3 años.

Frecuencia semanal de práctica: Diaria.

Experiencia en Danza o alguna disciplina corporal: Parkour.

3. Nombres completo: Diana Katherine Guerra Guerra.

Edad: 22 años.

Ocupación/Profesión: Ing. Ambiental, Activista, Instructora de Yoga.

Teléfono: 310 241 6673.

Tiempo o antigüedad en la práctica de Yoga: 2 años.

Frecuencia semanal de práctica: 4 días.

Experiencia en Danza o alguna disciplina corporal: Cheer.

4. Nombres completo: Blanca Nidia Barbosa Osorio.

Edad: 36 años.

Ocupación/Profesión: Instructora de Yoga, Administradora de Empresas.

Teléfono: 311 293 7478.

Tiempo o antigüedad en la práctica de Yoga: 3 años.

Frecuencia semanal de práctica: 4 días.

Experiencia en Danza o alguna disciplina corporal: Ninguna.

Anexo 2. Cuestionario de preguntas después de la práctica de Yoga-Danza.

1. ¿Qué sintió durante la sesión de práctica?
2. ¿Qué siente en este momento después de la práctica?
3. ¿Qué siente que se le dificultó y/o se le facilitó?
4. ¿Qué cree que se debe hacer en la práctica para mejorar los puntos que le causaron dificultad?

Respuestas.

Gina Villalba. Sábado 22 de Agosto de 2015. 6:30 pm.

1. No es fácil concretar con palabras esas sensaciones del cuerpo, además, no sé cómo denominar algunas de las sensaciones que he tenido. Principalmente, siento el estiramiento de zonas de mi cuerpo que casi no estaba sintiendo, por ejemplo el estiramiento de la parte de atrás de la pierna en la que tengo molestia, ahora la siento más activada, también esa sensación de que me estuvieran halando, en la espalda también tenerla más activada. Entonces me hago consciente de esas partes del cuerpo que por lo general no estaba utilizando.
2. Después de la práctica, bueno: a la mañana siguiente empiezo a sentir el trabajo que se hizo en el cuerpo, he sentido en los brazos un poco de dolor pero es porque yo no utilizo mucho mis brazos. Me siento enérgica, de hecho la primera vez que practicamos quede muy cansada y cuando llegue a mi casa me quede muy dormida, pero ahora siento el cuerpo enérgico, salgo enérgica, o sea, voy, practico y no porque practique mi cuerpo queda cansado y moribundo, sino que ahora me siento con ganas de continuar el día, como que hacer los estiramientos y todo lo que propones le da al cuerpo como más estabilidad de que se mueva, por ejemplo a nivel mental esa activación también se siente, como que llego muy entusiasmada, entonces me dan ganas de seguir trabajando con esa misma tónica en el resto de cosas.

3. Bueno primero lo que se me ha dificultado, tú sabes que la cadera es la que se me tuerce, esa conciencia del cuerpo a veces es la que se me dificulta, al principio del proceso se me dificultaba más, siento que ya con la continuidad me siento más consciente de eso, sin embargo todavía esa conciencia no es total. En equilibrio siento que he mejorado un poco. Más que se me haya facilitado algo, siento ya las mejoras a raíz de las principales dificultades. Llevar el ritmo con los movimientos es una de las cosas que me gusta, entonces yo siento que lo hago bien, aunque no sé si lo estoy haciendo bien del todo.
4. De pronto calentar un poco más, como yo tengo lo de mi pierna derecha, ya después de que llevamos el tercer Saludo al Sol con cambios y todo, es que siento la pierna más capaz de estirar un poco más, al principio el estiramiento que hacemos después de Corredor y Guerrero, ese estiramiento me causa problemas, pero ya avanzando en la práctica, o sea cuando ya llevamos otros ejercicios siento que va soltado, entonces no sé si me tocaría incluir un Saludo al Sol más como para activarla más antes de hacer ese estiramiento.

Diana Katherine Guerra. Sábado 22 de Agosto de 2015. 6:30 pm.

1. Sentí empatía, conexión femenina, fluidez... en parte identifique limitaciones para replicar los movimientos hechos por el lado derecho y que luego se pedían por el lado izquierdo. Sentí que por pensar en bailar descuidaba las alineaciones de las posturas, pero creo que se puede ir corrigiendo.
2. Gratitud, alegría. Siento que no hay una única forma de explorar la práctica de yoga.
3. Se me facilitó conectarme con el momento presente. Se me dificultó el tema de los hemisferios (lateralidades).
4. Pienso que es solo algo de práctica, de observación y de ir sintiendo cada vez más el movimiento.

Angie Sánchez. Miércoles 26 de Agosto de 2015. 7:55 pm.

1. Sentí como mi cuerpo percibe la música, el ritmo, los tiempos, las posturas y como debe fluir todo en la práctica.
2. Satisfacción, descanso, felicidad de poder ver avances y mejoras en muchos aspectos y algo de dolor. Siento una mejor alineación en mi cuerpo, aunque a veces me cuesta un poco, pero no es imposible.
3. Se me dificulta a veces la alineación de las posturas, a veces olvido parte de las secuencias y sentir los tiempos. Se me facilita un poco el equilibrio y las posturas con estiramiento.
4. Creo que se debe trabajar más en la alineación, concentrarme y sentir mucho más la música, y así sentir los tiempos donde siempre me pierdo. Mejorar mi retentiva.

Nidia Barbosa. Miércoles 26 de Agosto de 2015. 6:30 pm.

1. Sentí que aunque ya habíamos hecho algunas posturas, de alguna manera cada vez que lo intento es diferente y algunas las sentí más forzadas, y sentí también ganas de mejorar.
2. Siento mi cuerpo, siento cada parte que apoye en el piso. Siento que el contacto con el piso es de redondear el cuerpo, de fluir con el cuerpo, entonces me queda esa sensación del contacto con el piso y la verdad es muy agradable, me siento como viva. También quiero hablar de qué he sentido en las últimas semanas desde que empezamos con la práctica, y es que siempre para la parte corporal, para la motricidad nunca me he sentido muy cómoda, me he sentido un poco tronca y desde que estamos haciendo la práctica me siento diferente, por ejemplo, a veces me miro en el espejo y empiezo a mover los brazos y siento en mí que hay más fluidez, como que ya no me siento tanto como un palo, sino que siento que por dentro algo se está moviendo, creciendo y activándose, eso me ha

parecido lindo; también me he sentido más femenina, empiezo a sentir que los movimientos pueden ser sensuales, siento que puede uno despertar esa parte atractiva dentro de uno a través del movimiento.

3. Se me facilito bastante las posturas que hacemos en el piso, de alguna manera como que aprendí a fluir con los movimientos y me siento muy relajada. Me cuesta enormemente mantener el equilibrio sobre todo con la pierna izquierda y se me dificulta también bastante las posturas de la plancha en la frase de piso.
4. En mi opinión la mejor forma de evitar ese punto que me causo dificultad es cambiando la postura de la plancha por otra (risas), yo sé que es loco, pero yo creo que es la única manera, o poniéndome hacer muchos abdominales, me hace mucha falta fuerza abdominal.

Anexo 3. Cuestionario sobre la experiencia después de la muestra en el EcoYoga Festival de Villavicencio.

1. ¿Cómo se sintió durante el proceso de creación de la coreografía o Vinyasa Danzado?
2. ¿Cómo se sintió durante la presentación el día del Festival?
3. Después de la presentación, ¿qué opina de la práctica experimental de la que hace parte actualmente?

Respuestas.

Nidia Barbosa. Jueves 24 de Septiembre de 2015. 7:30 pm.

1. Sentí un proceso bien fuerte, me di cuenta de que tenía algunas falencias motoras, me di cuenta de la rigidez de muchos de mis movimientos y de la brusquedad, y el progreso fue impresionante, eso para mí fue lo que más sentí y fue realmente haber aprendido a soltar un poco, aprender a confiar en que también puedo hacer movimientos que se vean bonitos y que puedo hacer las cosas bien. Fue un proceso muy enriquecedor para mí.
2. Me sentí muy nerviosa, hablaba, trataba de sonreír y me temblaban los labios de los nervios. Sentí la presión de presentar algo ante un público que de alguna manera uno sabe que va a estar expectante y que también puede llegar a detectar los errores, habían muchas personas que sabían de Yoga y eso intimidaba un poco. Pero también sentí que habíamos trabajado lo suficiente como para arriesgarme a pararme en la tarima, así que, como lo había comentado varias veces, si yo no me sentía segura no iba a participar, pero me sentía preparada y segura para la presentación aunque muy nerviosa.
3. Me parece que esta práctica se puede implementar muy bien, de hecho pienso que podría empezarse a diseñar las clases para que las personas puedan sentir no solamente la postura de yoga sino que también pueda empezar a fluir con ella. Me parece un complemento excelente para la práctica de yoga. Siento que se conformó un grupo de

práctica muy bonito con el que siento mucho “feeling” y espero poder seguir participando y seguir apoyando este proyecto.

Gina Villalba. Sábado 26 de Septiembre de 2015. 7:17 am.

1. Durante el proceso de creación de la coreografía me sentí muy bien. Algo que me ayudó mucho para aprenderme de memoria los pasos ya definitivos, porque a veces me los saltaba o se me olvidaban, fue cuando definimos sobre que partes de la canción íbamos, eso me ayudó mucho. Al principio algunos pasos, sobre todo los de equilibrio se me dificultaban un poco, sin embargo a comparación del principio de la práctica y ahora cuando ya terminamos la coreografía, aunque siento que todavía me hacen falta alineaciones y cosas así, siento que mi cuerpo es más seguro en esos movimientos. Me siento muy contenta, porque además de la parte física como tal, de la exigencia física que requiere, también la práctica ha facilitado una interacción más cercana entre nosotras, la práctica ha facilitado unos diálogos diferentes, más íntimos, entonces eso me parece chévere, que además de practicar y de los beneficios físicos y mentales, esos lazos bonitos que se crean durante la práctica.
2. Durante la presentación el día del EcoYoga estaba muy ansiosa, en el momento de la presentación sentí que la canción se acabó rapidísimo. No sé qué me paso en el pedazo que me equivoque, me preguntaba “¿porque hice esto?”. De resto bien. En el equilibrio me sentí con poquita confianza, no sé si era porque yo quedaba en todo el borde de la tarima.
3. El otro día me daba cuenta de cómo con el ritmo y con la constancia del ensayo se me ha facilitado tener más rapidez entre el cambio de las asanas, obviamente hay que trabajarle arto a lo del cambio de las asanas para poder hacer bien las alineaciones y no simplemente hacer una posición y cambiar a la otra. Me gusta mucho, me siento muy bien porque pues a mí me gusta bastante el tema de danzar, y pues como ya te había dicho tenía muchas ganas de hacerlo y más combinado con una práctica que también me

ha gustado desde hace rato. Siento que con esta disciplina mi cuerpo ha sido agradecido, y estoy contenta, siento que para la memoria me ha servido mucho, también la respuesta rápida del cuerpo, como los reflejos.

Angie Sánchez. Domingo 27 de Septiembre de 2015. 8:39 am.

1. Muy bien, me gusta mucho lo aprendido, mejore en muchísimas cosas, mi retentiva, la alineación, las posturas, el ritmo. Me encanta la música y el yoga, perfecta y hermosa combinación.
2. Un poco nerviosa pero segura de lo aprendido. Temblaba un poco, pero entraba en concentración y me estabilizaba, sentí la música, me deje ir y disfruté cada postura.
3. Opino que es maravillosa, me siento muy feliz y agradecida de pertenecer a esta práctica experimental, me hace sentir unida con un elemento más que es la danza, y querer seguir aprendiendo y reconociéndome a través del Yoga-Danza.

Anexo 4. Cuestionario sobre la experiencia corporal al finalizar el proceso de la práctica de Yoga-Danza.

1. ¿Qué diferencias o cambios siente o encuentra en su cuerpo (entendiendo el cuerpo como un todo) al realizar una práctica de Yoga-Danza?
2. ¿Qué opina de esta práctica de Yoga donde se emplean herramientas de danza contemporánea?
3. ¿Qué herramientas de danza contemporánea logra identificar en lo trabajado durante el proceso?

Respuestas.

Gina Villalba. Sábado 3 de Octubre de 2015. 8:53 am.

1. En cuanto a la primera pregunta, pues lo que te decía el otro día, esa necesidad que el cuerpo tiene de la continua práctica, principalmente eso, como esa costumbre o rutina, esa disciplina que se había generado y además ese gusto por bailar, el cuerpo me pide esos movimientos. Siento el cuerpo más suelto, en cuanto al ritmo; otra vez se me despertaron las ganas de bailar mucho.
2. A mí me gusta mucho. La práctica del yoga me interesa por el bienestar integral que le genera a la persona, a nivel mental y físico, y al combinarla con la danza contemporánea me parece un 'plus', me parece mucho más poderosa la atracción hacia la práctica por que el cuerpo me pide moverlo.
3. Los elementos que encontré, no sé si sean como tal de la danza contemporánea pero los entiendo como de la danza: los desplazamientos rítmicos, la coordinación, los desplazamientos en el centro y en el piso, los movimientos armónicos de las manos, el aprovechamiento del tiempo y del espacio.

Nidia Barbosa. Sábado 3 de Octubre de 2015. 9:15 am.

1. Diría que si encuentro muchas diferencias, sobre todo en la fluidez de mi cuerpo, el desplazamiento, es como lo más notorio, la forma de desplazar mi cuerpo mejoro muchísimo, la confianza, el tránsito para los equilibrios, que fue lo que más me costó, se convirtió después en algo más notorio. Entonces yo diría que en mi cuerpo, a parte del equilibrio, la fluidez y la confianza en mis movimientos mejoraron muchísimo.
2. Me parece que la combinación es perfecta, porque mientras el Yoga te ayuda a alinear el cuerpo, a direccionar y a sostener las posturas, te enseña como buscar estabilidad, en la práctica me di cuenta que la combinación es perfecta porque mientras uno te ayuda a estabilizarte el otro te ayuda a fluir en medio de esa estabilidad, y espero que podamos seguir trabajándolo. Me parece que esa combinación de Yoga y Danza tiene mucho espectro, entonces me parece muy buena fusión.
3. La verdad es que mi conocimiento acerca de Danza Contemporánea es prácticamente nulo, solo lo poco que hemos practicado, entonces si me queda difícil determinar que herramientas hay de la danza contemporánea en la práctica que realizamos, aunque pude notar cosas y aprendimos cosas como el *plie*, entonces como que si pude ver algunos elementos, pero realmente no puedo decirte que haya identificado elementos de danza porque no tengo conocimiento acerca de esa parte.

Angie Sánchez. Sábado 3 de Octubre de 2015. 9:34 am.

1. Siento mi cuerpo más ligero, fuerte, dinámico, más alineado, flexible y torneado. Por otro lado, la practica me hace sentir más femenina, me da seguridad y confianza de mi misma.
2. Pienso que además de generar la conciencia de mi cuerpo en cada postura, al tener esas herramientas de danza contemporánea hace que pueda expresarme libremente, moverme, sentir la música, crear más sentimientos y emociones en mi práctica, esto hace que sienta muy afín, y hace que mi cuerpo quiera expresarse a través de la danza.

3. Identifico nuestro cuerpo como herramienta o instrumento de dominio, la percepción, comprensión, interpretación e imaginación. ‘simplemente escuchar nuestro cuerpo’.

Anexo 5. Entrevistas a practicantes de Yoga.

Vivian Medina. Actriz, bailarina y practicante de Kundalini Yoga.

- ¿Hace cuánto tiempo eres practicante de Kundalini Yoga?

R/ Yo practico Kundalini Yoga desde el 2012, pero antes practicaba en una técnica que se llama Kriya Yoga, que es bien diferente al Kundalini, es otro tipo de yoga que se centra más en el pranayama, se hacen algunas asanas básicas y tiene como 7 pasos diferentes donde hay mezcladas varias cosas. Es una técnica que solo se puede recibir por iniciación. Me gustaba mucho pero cuando conocí el Kundalini una de las cosas que me gustó es que se podía practicar y compartir más tranquilamente, mientras que el Kriya Yoga es a través de una iniciación, que hay cosas que se guardan en secreto que no pueden saber todas las personas.

- Por favor describe una práctica de Kundalini Yoga, haciendo especial énfasis en la parte física de la misma.

R/ Básicamente una práctica de Kundalini Yoga consiste también en varias partes. Una primera que es la entonación de dos mantras que son los mantras maestros del Kundalini, luego viene un calentamiento donde hay una activación desde la parte de abajo del cuerpo hacia arriba, donde hay torsiones espinales, contracciones, inversiones de la columna, activación de los brazos, la cabeza, todo el tronco. En Kundalini Yoga existen muchas prácticas que se les llaman Kriyas, que son como las secuencias que el maestro Yogui Bhajan en su época dejó y fueron registradas, son ejercicios que muy físicos, algunos si se vieran desde un punto de vista externo parecen abdominales o un trabajo físico muy fuerte, hay mucha información en youtube sobre estas kriyas. Hay kriyas para cualquier cosa, para todo y entonces trabaja en esos aspectos específicos de lo que necesites, por eso escoges la kriya que deseas trabajar.

Aproximadamente una kriya puede durar una hora u hora y media dependiendo de la kriya que se escoja. Después de esa kriya viene una relajación que debe ser de 10 minutos, donde te tiras en el piso con las palmas de las manos hacia arriba, simplemente te relajas lo más profundo que puedas, si te quedas dormido mejor. Después de los 11 minutos te dispones hacer una meditación, las meditaciones que se proponen también son muchas y muy diversas, hay unas que tiene unos pasos también, hay otras que son con un mantra que se canta durante 11 o 15 minutos, y también hay para diferentes aspectos que quieras trabajar. Luego de eso cierras haciendo un ‘eterno sol’ que es una de las canciones emblemáticas de Yogui Bhajan y el Kundalini Yoga, y para finalizar cantas el Sat Nam. La práctica puede durar una hora o dos dependiendo de lo que hagas.

Lo que sucede también con el Kundalini es que se trabaja por cuarentenas, por noventenas o por 120 días, esto con la finalidad de remover bloqueos o trabajar en profundidad con lo que estás haciendo. Generalmente si estás trabajando serio en Kundalini Yoga lo que haces es tomar una práctica y la sostienes durante los 40 días o los 90 si puedes o los 120. Hay otras que se sostienen más, cualquier práctica la puedes sostener por más tiempo, cuando dicen que completas los mil días es que ya adquieres la maestría en ese aspecto necesario de tu vida. Yo acabo de terminar el kriya del Sudarshan Chakra que cumplí 90 días y llevo con un mantra que se llama el ‘So Purkh’, voy a cumplir un año de hacerlo, es un mantra que trabaja la relación con lo masculino.

Andrés Felipe Pérez Manzanares. Instructor de Yoga Inbound y Yoga Acrobático. Administrador Ambiental.

- ¿Hace cuánto tiempo eres practicante e instructor de Yoga Acrobático?

R/ Practico Yoga Acrobático desde hace aproximadamente tres años y enseño desde ese mismo tiempo.

- ¿Qué es Acroyoga?

R/ El Acroyoga es una disciplina que ha tenido una evolución, y que actualmente está muy conectada con el yoga. Inicialmente surgió como una disciplina que se llamaba Acrocontact y actualmente existe una disciplina, que no tiene nada que ver con el lado espiritual, que se llama Acrosport, que es lo mismo que el Acroyoga. El Acroyoga ha tenido una historia muy larga que no tengo ahora muy presente. Hay varias escuelas de Acroyoga, dos de las más grandes son: Acroyoga ORG (que es donde yo estudio) que es una escuela estadounidense y Acroyoga Montreal, que en Canadá se mueve mucho la acrobacia y el circo, entonces ellos son muy buenos en ello; y Acroyoga ORG es un poco más espiritual y más técnica, y se encuentra en todo el mundo.

El Acroyoga (desde la escuela en la que yo lo practico) es la mezcla entre la sabiduría que se encuentra en el yoga (claramente por que los movimientos, las asanas son las mismas con la diferencia que son realizadas en pareja, donde uno es base y el otro como volador), la acrobacia china (que es algo un poco más arriesgado) y el masaje tailandés. Hay vuelos lunares y vuelos solares, los solares son acrobáticos, los lunares son terapéuticos, con masajes en el aire con la técnica del masaje tailandés.

- Describe por favor una práctica de Yoga Acrobático de principio a fin, haciendo énfasis en la parte práctica.

Dependiendo del nivel la clase varia, pero se mantiene básicamente la misma estructura. La clase inicia con un ofrecimiento que puede ser con una oración o con el canto de algún mantra y se pone una intención individual a la clase para ofrecerla completamente y darle un objetivo energético a la misma. Como es una actividad fuerte, una actividad acrobática, el calentamiento no es suave. Se empieza con *pavanmuktasanas* (ejercicios de movilidad articular), después asanas de fortalecimiento, posturas que se sostienen por mucho tiempo, ejercicios isométricos, me gusta trabajar Guerreros (*virabhadrasana*) para fortalecer las piernas y planchas para el abdomen, después se hacen muchas abdominales, porque para una

buena base la faja abdominal es indispensable para garantizar la estabilidad de la persona que está arriba, y para que la persona que está volando se agrupe bien es indispensable también tener un abdomen fuerte.

Todo este calentamiento dura aproximadamente una hora u hora y media, mis clases duran normalmente 3 horas. Después de esto empezamos con los vuelos. Los vuelos se dan dependiendo del nivel, para principiantes en intermedios posturas quietas, para avanzados posturas quietas y transiciones, se da la instrucción y luego los practicantes realizan el ejercicio con mi supervisión. Hay una interacción constante entre estudiantes e instructor. Para finalizar la clase se hace una oración y se comparten alimentos.

Yinneth Susana Sánchez Romero. Instructora de AeroYoga, Entrenadora personal.

- ¿Hace cuánto tiempo eres practicante e instructor de AeroYoga?

R/ Soy practicante de AeroYoga hace dos años y medio.

- ¿Qué es Aeroyoga?

R/ El Aeroyoga es una técnica artística de trabajo físico y psíquico. Efectivo, lúdico, fácil y creativo. Se practica con la ayuda de un columpio y gran variedad de ejercicios de Yoga y Pilates.