

**PATRONES EMOCIONALES DE LA INTERACCIÓN EN LA
 PRÁCTICA DEL YOGA EN CONTEXTOS
 EDUCACIONALES CHILENOS**

*Emotional patterns of interactions in yoga practice in Chilean educational
 backgrounds*

por

Yerko Muñoz Salinas¹

Pontificia Universidad Católica de Chile.

ymunozsalinas@gmail.com

Resumen

El yoga es una disciplina cada vez más cultivada y difundida en Chile. A pesar de su vinculación con expresiones de espiritualidad oriental, no todos los sujetos se acercan a ella con intenciones afines. Por esta razón, es posible identificar en nuestros días la penetración de este tipo de prácticas en contextos educacionales no confesionales de diversa administración, tales como colegios y universidades. Este estudio describe los patrones emocionales que emergen en las interacciones durante y a raíz de la práctica del yoga en dichos contextos. Se procedió por medio de un diseño cualitativo, basado en entrevistas y grupos focales, que contó con la participación de instructores y alumnos de yoga en variados establecimientos. A partir de la problematización del concepto de *habitus* y capital físico se logró proponer tres categorías de procesos emocionales que resultarían relevantes para comprender el modo en que se producen las interacciones en el contexto de prácticas de tipo corporal asociadas a la espiritualidad: el rastreo emocional, la contención emocional y la indexicalidad corporal.

Palabras clave: yoga, interacciones, habitus, emociones.

¹ Yerko Muñoz Salinas es licenciado en historia (2012) de la Universidad de Chile, licenciado en educación de la Pontificia Universidad Católica, magister en ciencias sociales mención sociología de la Universidad de Chile (2017) y actualmente estudiante del programa de doctorado de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Abstract

During the last decades, yoga has become a widespread discipline in Chile. Despite its link with Eastern spiritual heritage, a reasonable number of people practice it claiming no religious-related motivations. Due to that reason, it is possible to verify how yoga has been introduced into secular educational backgrounds (i. e. high schools, colleges, universities) regardless their administration. This study describes the emotional patterns of interactions that emerge during and as a result of yoga practice. The research was conducted upon a qualitative design which focused on instructors and apprentices in several institutions. Based on a discussion of concepts such as *habitus* and physical capital it was possible to suggest three emotional processes categories which might be useful to understand the production of interactions in the context of bodily disciplines associated to spirituality: the emotional tracking, the emotional support and bodily indexicality.

Keywords: yoga, interactions, habitus, emotions.

Introducción

No es inusual hoy en día ver en Chile numerosos centros orientados a la difusión, estudio y práctica del yoga. La disciplina oriental se ha consolidado durante las últimas décadas en el país al punto de contar con una oferta diversificada de variantes, organizaciones y enfoques a los cuales los sujetos pueden acceder a través de distintas modalidades y condiciones de pago o de participación. Andrea Lizama (2015) ha señalado la posibilidad de contar esta dinámica en el marco de las aproximaciones que analizan el fenómeno a través de ideas como las de “«mercado del yoga» o «supermercado espiritual de Occidente»” (2015:13) en consonancia con un importante cuerpo de literatura relacionada al desarrollo de los Nuevos Movimientos Religiosos en América Latina, la que ha usado expresiones análogas, tales como “religiosidad a la carta” o “bricolajes religiosos” (Champion, 1997, 2004; Sota García, 2010; Vallverdú, 2001).

A pesar de lo anterior, no es posible afirmar que la práctica del yoga sea de data reciente en la historia de Chile. Si bien esta ha experimentado un proceso de consolidación y difusión ascendente desde la década de los '90, las bases de este impulso pueden rastrearse a través de otros hitos, tales como el establecimiento de la Gran Fraternidad Universal durante los '60, o bien, la constitución de una rama chilena del Suddha Dharma Mandalam, asociación internacional de raigambre espiritual y esotérica con funcionamiento ininterrumpido desde 1927 en el país (Muñoz & Toledo, 2013). La diversidad de cultores y ciertos rasgos de disputa en lo concerniente a abrogarse el sitio de precursores de la práctica en Chile dificultan la proposición de una respuesta unívoca respecto de la datación de los albores de la práctica del yoga en suelo chileno. Por instancia, es preciso, con la intención de contextualizar aún más la historia de la disciplina, señalar el establecimiento de colonias de inmigrantes provenientes de la India en Magallanes a fines del siglo XIX, hito que podría entregar indicios sobre experiencias no institucionalizadas de la práctica en el país toda vez que se la enfoque junto a la prefiguración de una sensibilidad de afinidades orientalistas durante las primeras décadas del siglo XX (cf. Ramírez Errázuriz, 2017).

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

No obstante, tras la realización de entrevistas a diversos sujetos vinculados a la gestión de organismos instruccionales de la práctica en Chile, puede observarse un consenso relativo respecto de que la consolidación de la popularidad del yoga coincidiría con el retroceso de la dictadura cívico-militar en Chile y con la restitución de libertades de asociación y desplazamiento. En esa dirección, Antonio, un instructor con casi cuatro décadas de experiencia en el yoga, señaló:

Ehm... tuve un gimnasio en Viña del Mar, el gimnasio más grande que ha habido en Viña del Mar. El judo era lo único que durante el régimen militar se podía hacer, porque era un deporte olímpico, así que los judocas éramos bien mirados para los militares, a diferencia del yoga, que era visto casi como una secta que podía ser hasta medio peligrosa. No fueron buenos tiempos para andar haciendo yoga, te voy a decir (Entrevista a Antonio).

A pesar de la variedad de orígenes, la situación del yoga en Chile presenta un rasgo análogo a la problemática vinculada a la escritura de su historia, a saber: la existencia de espacios con diverso grado de institucionalización. En otras palabras, la posibilidad de afirmar la existencia de la práctica yóguica en un abanico amplio de espacios que abarcaría desde los centros especializados en su cultivo hasta establecimientos de educación secundaria laica, pasando también por gimnasios, oficinas y sesiones libres en plazas o parques públicos. En este sentido, uno de los fenómenos que merecen consignarse antes de acometer su estudio dice relación con la multiplicidad de motivaciones que los sujetos señalan a la hora de involucrarse con la práctica, así como la significación que luego tienden a concederle a su experiencia. Las investigaciones de Ana d'Angelo (2016) han mostrado cómo los procesos de mercantilización del yoga han reelaborado en occidente su raigambre espiritual a la sazón de dinámicas de medicalización e inscripción en el contemporáneo campo de lo terapéutico. Por esta razón, al interactuar con sujetos practicantes del yoga se aprecian múltiples formas de elaboración de sentido que discurren desde perspectivas que vinculan la actividad a expresiones de la experiencia religiosa o espiritual hasta otras que tienden más bien a realzar el aspecto terapéutico de la práctica prescindiendo de las primeras (d'Angelo, 2014).

En esta investigación nos interesa recuperar la vinculación del yoga con el campo de las narrativas terapéuticas y las dinámicas de reelaboración de *habitus* emocionales que ha descrito Eva Illouz (2007) para observar entornos educacionales de la Región Metropolitana de Chile. En ese sentido, entendemos al yoga en su versión más acotada como una práctica que involucra un trabajo corporal que puede asimismo asociarse a procesos de experimentación emocional en los sujetos que lo cultivan. Este aspecto puede ser insertado por algunos de ellos dentro de narrativas de trabajo terapéutico o espiritual de sí en el marco de lo que Illouz (2008) ha denominado como culturas de autoayuda, las que por su parte enfatizan el rol de la emotividad, la memoria y la narrativa autobiográfica en las formas de subjetivación propias de una época capitalista.

Con relación al panorama chileno, la existencia de investigaciones empíricas sistemáticas es relativamente exigua e indirecta. En ese sentido, Luarte Correa (2017) se refirió al yoga en el marco de la elaboración de un panorama histórico del hinduismo en Chile, proporcionando además algunos guiños que permiten entender su fisonomía actual. Mientras que en una vertiente paralela, la investigación de Brito Pons y Araya-Véliz (2016)

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). "Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos". *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

avanzó en elaborar conocimiento, por un lado, sobre la vinculación específica de la disciplina yóguica con las prácticas conocidas bajo el rótulo de *mindfulness*, al tiempo en que, en un segundo eje, intentó situar la actualidad de esta relación con respecto a una creciente sensibilidad del mundo clínico respecto de estos saberes. En ese sentido, la tesis de grado de Carrasco Argomedo (2004) puede considerarse como un precedente temprano en la investigación nacional empírica acerca del yoga con especial acento en su dimensión médica o terapéutica. En contraste a los abordajes acotados recientemente reseñados, solo la investigación de Lizama Lefno (2015) puede, a nuestro juicio, ser considerada como un estudio sistemático capaz de comprender la expresión sociológica del yoga en el entorno nacional, en escala macro y micro, a partir de investigación empírica y no tan solo desde la reflexión teórica.

Las emociones son habitualmente nombradas en estos trabajos, por lo que no podría señalarse que la investigación sobre yoga en Chile ha desconocido el lugar de las emociones asociado a la práctica (así como tampoco la oportunidad de reflexionar acerca de la tensión entre cuerpo y espíritu en la cultura occidental a partir de ella). Sin embargo, estas dinámicas de estudio no han ampliado con la especificidad suficiente la dimensión relativa a estas manifestaciones afectivas y su forma de expresión en el nivel de las interacciones entre practicantes. En ese sentido, la comprensión de las emociones desde aproximaciones que las releven como fenómenos capaces de ser aprendidos o enseñados en circunstancias de trabajo práctico merecería una mayor atención toda vez que podría contribuir a entender de mejor forma la base corporal que da soporte a diversas expresiones espirituales, así como también el modo en que una práctica de esta raíz puede impactar o permear, incluso en términos conductuales, la cultura de contextos laicos como la escuela o el mundo empresarial. En otras palabras, nos proponemos avanzar en la comprensión de cómo los procesos corporales que ocurren en la adyacencia de una práctica, que puede estar dotada de connotaciones espirituales para algunos sujetos, pueden dar cuenta de modalidades y posibilidades específicas de la interacción en la esfera educacional.

En el estudio exploratorio que a continuación presentamos nos proponemos caracterizar y sistematizar la dimensión emocional de la experiencia práctica del yoga en un grupo de sujetos (instructores y aprendices) partícipes de contextos de carácter educacional en Santiago de Chile. Con este fin, las preguntas que nos hemos propuesto para guiar esta indagación son las siguientes: ¿qué tipos de patrones, conductas o mediaciones emocionales se despliegan en los sujetos durante y a raíz de la práctica del yoga? ¿En qué forma las emociones, vistas como formas de aprendizaje, toman lugar en contextos educativos de diversa índole? ¿En qué forma la actividad afectiva de los practicantes puede configurar el modo en que se producen las interacciones en estos contextos?

En las siguientes secciones discutimos, en primer lugar, el repertorio teórico que emplearemos para acometer la investigación. En esta sección, desarrollamos principalmente una noción de *emoción* con el propósito de vincularla con los conceptos de *habitus* y capital físico. Luego, presentamos un apartado metodológico que describe la estrategia de investigación que hemos seguido para elaborar los datos y analizarlos, así como aspectos relevantes de la muestra con la cual hemos trabajado. En el cuerpo general de nuestro texto sistematizamos patrones emocionales que han emergido como relevantes en nuestro estudio,

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). "Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos". *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

al tiempo en que sugerimos algunas conexiones que estos pueden reportar en aras de propiciar nuevas investigaciones. Por último, reflexionamos sobre los datos elaborados y analizados estableciendo un vínculo con las formas de interacción que se desarrollan en el marco de las modernas culturas de autoayuda que ha propuesto en su obra la ya citada socióloga Eva Illouz (2007, 2008, 2014).

Herramientas teóricas: emoción, capital físico y *habitus*

No existe un consenso unívoco en el campo respecto del concepto de *emoción* (Izard, 2009, 2010). Algunas de las definiciones más elementales del concepto han intentado delimitarlo señalando que las emociones serían estados fisiológicos apercibibles por los individuos que los experimentan y manifiestan (Rosenberg, 1990). En ese sentido, algunos autores, procedentes principalmente de las llamadas *appraisal theories*, han sostenido que estas serían respuestas corporales emergentes a guisa de evaluación de estímulos operantes ante un organismo (Moors, Ellsworth, Scherer, & Frijda, 2013). Por otro lado, otras expresiones del campo han pormenorizado en los aspectos básicos y comunes que estas tendrían a lo largo de diversas culturas al proponer la existencia de emociones positivas y negativas (Ekman, 1992).

En este texto no buscamos resolver la definición del concepto, pero sí mantener un uso instrumental que comprende a las emociones como fenómenos de base fisiológica y que los sujetos experimentan y representan por medio de su cuerpo con participación de la cognición (Scheer, 2012), sin remisión necesaria a la voluntad (Scherer, 2005), ante diversos estímulos (Parkinson & Manstead, 2015), y con incidencia de las herramientas y contenidos distribuidos en la cultura (Boiger & Mesquita, 2012). Según la aproximación que intentamos sostener, las emociones, al tener una base eminentemente corporal o fisiológica (Csordas, 2003), podrían ser vinculadas con los conceptos de capital físico y *habitus*, derivados ya sea de la reflexión acerca de la teoría de Pierre Bourdieu, o bien, por las ideas del autor mismo (Cottingham, 2016).

Con relación al concepto de capital, Bourdieu (2008) distinguió al menos tres tipos: el económico, el social y el cultural. En opinión del autor, estos pueden a su vez presentarse en tres formas, a saber: la incorporada, la objetivada y la institucional. Nos es relevante principalmente la primera, pues describe principios de la conciencia capaces de guiar la acción de los sujetos, tales como las disposiciones o las propensiones inscritas corporalmente en ellos mismos (Bourdieu, 1996). En nuestro caso, la noción de capital físico (que es una forma de capital incorporado) alude principalmente a las cualidades corporales (tonicidad, textura, elongación, ritmos, coordinación, etc.) que permiten que el sujeto se implique en la adquisición y despliegue de herramientas de la sociedad y la cultura (Shilling, 2004), así como también a la posibilidad de obtener a partir de ellas otros bienes en el ámbito de la economía de bienes simbólicos (Moore, 2012). Esta forma de objetivación del valor físico puede ser empleada por los sujetos para adquirir reconocimientos sociales (como el estatus), así como también nuevas credenciales, cuestión expresable en la posibilidad de integrarse en un grupo específico de la sociedad gracias a la posesión de una determinada forma del capital físico (Shilling, 1991). Al sostenerse en el tiempo e incorporarse con un sentido generativo

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). "Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos". *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

en el sujeto, esta cualidad formal favorece la aparición de los *habitus*, idea que Bourdieu intentó desarrollar a través de numerosas conceptualizaciones, tales como “historia incorporada” o “estructura estructurante estructurada” (Bourdieu, 2007).

Un *habitus* es un sistema organizador de disposiciones que permitiría a los sujetos operar con un sentido práctico y coherente del juego social con la consecuente capacidad de generar, por medio de él, respuestas regulares y ceñidas al contexto según las situaciones en las que el sujeto pueda verse involucrado sin necesidad de remitirse al cálculo estratégico (Bourdieu, 2007). Nuestra opinión coincide con la de Monique Scheer (2012), quien ha señalado que, a raíz de esto, la expresión de las emociones podría ser entendidas como un tipo de práctica asociable a la aproximación bourdieusiana, en especial por su naturaleza no estratégica de manifestarse e informar corporalmente a los sujetos en el mundo social (Bourdieu, 1996, 1997). En consecuencia, al adquirir sistematicidad, las distintas cualidades de capital físico que los sujetos exhiben al manifestar sus emociones pueden conducir al desarrollo de *habitus* que operarían en forma de aprendizajes prácticos, coherentes y de relativa estabilidad en el cuerpo del sujeto.

Es importante agregar que los *habitus* son sistemas disposicionales durables y situacionalmente transferibles [*transposables*] que, si bien se despliegan en la producción de prácticas de manera involuntaria, no operan de forma azarosa (Bourdieu & Wacquant, 2005). Estos serían, de manera adicional, históricamente moldeables y podrían trastocarse, parcial, moderada o totalmente, en el marco de situaciones de algidez, choques disposicionales internos, o bien, momentos críticos o traumáticos a los que el sujeto puede enfrentarse (Sayer, 2010).

En este trabajo, empleamos las nociones de *emoción*, *habitus* y *capital físico* de manera coordinada para comprender el modo en que la vinculación entre elementos no volitivos y estructuras incorporadas del sentido de juego pueden facultar a los sujetos a operar en el espacio de las interacciones sociales. De esta forma pretendemos interpretar los movimientos y acciones que estos realizan conforme ejercen su agencia en el terreno de lo afectivo no solo en un nivel íntimo, sino que también en escala interpersonal. Como puede pensarse a la luz de los conceptos de *emoción* y *habitus*, hemos intentado captar con este encuadre teórico el modo en que los sujetos realizan objetivaciones narrativas de fenómenos que ocurren prioritariamente en un campo divergente al de la deliberación estratégica o la acción orientada a fines (Weber, 2003). No obstante ellos, estas narraciones se expresan con frecuencia desde un registro autobiográfico que articula memoria emotiva y cognición como un eje de lo que Illouz ha intentado referir en el citado concepto de cultura de autoayuda (2008), o bien, como un ejemplo análogo a los hallazgos empíricos de Ana D’Angelo (2014b) en sus investigaciones sobre las culturas de sanación y terapia.

Diseño metodológico

Las investigación que acá se presenta ha seguido una estrategia cualitativa con fines exploratorios (Creswell, 2007). Durante nueve meses se trabajó con instructores de yoga que ofrecían clases en establecimientos educacionales secundarios y universitarios de la Región Metropolitana en Santiago de Chile. Con el objeto de alcanzar mayor diversidad en los

resultados, se consideró, para el caso de los establecimientos educacionales secundarios, el trabajo con un plantel público emblemático, uno de dependencia particular-subvencionada y dos privados, uno basado en una ideología centrada en el estudiante y otro con un currículo academicista centrado en las mediciones estandarizadas (cf. Schiro, 2013). A estos cuatro casos, se sumó el caso de una institución universitaria tradicional de Santiago, en la que se imparten cursos de yoga como parte de la carga curricular optativa de los estudiantes. En todos los casos se optó por realizar en total ocho (8) entrevistas en profundidad a los instructores debido a que la estrategia ofrece herramientas pertinentes para estos desplieguen narrativas sobre su práctica, reflexionen acerca de esta y puedan, gradualmente, identificar aspectos de difícil observación como las emociones. Esta decisión se fundamentó en las sugerencias propuestas por Bellocchi (2015) en cuanto a investigación sociológica en emociones.

A lo anterior, se añadió, según factibilidad, la posibilidad de establecer grupos focales con estudiantes secundarios partícipes de los cursos de yoga en dos establecimientos. Se tomó la decisión de sumar esta técnica de investigación, dado su potencial de acceso a las formas colectivas de constitución del sentido a través de narrativas (Canales, 2014). En este caso, se realizaron dos encuentros de 45 minutos de duración, en los que dos grupos de cuatro (4) y seis (6) alumnos respectivamente participaron tras haber aceptado, junto a sus tutores, un asentimiento informado. En todos los casos, los nombres de los establecimientos, instructores y alumnos han sido codificados y alterados para evitar cualquier identificación posterior a la investigación. La siguiente tabla de resumen representa las actividades que fueron usadas para responder a nuestra pregunta:

Tabla 1. Síntesis de colaboradores

	Contexto	Técnicas
Antonio	Educación universitaria en institución tradicional de la RM.	Entrevistas (2)
Carolina	Colegio privado con currículo centrado en el alumno de la RM.	Entrevistas (2) y grupo focal con cuatro alumnos.
Gabriela	Colegio público emblemático de la RM.	Entrevista (1)
Rocío	Colegio privado con currículo academicista de la RM.	Entrevista (1) y dos grupos focales con seis alumnos.
Francisca	Colegio particular-subvencionado de enfoque técnico de la RM.	Entrevista (1)
Daniela	Educación universitaria en institución tradicional de la RM.	Entrevista (1)

Fuente: Elaboración propia

La estrategia de análisis que seguimos se condujo en consonancia con los postulados de la teoría fundamentada (Glaser & Strauss, 2009). Hemos elegido esta técnica a raíz de que el análisis de la información de manera vinculada a esta estrategia podía ayudar a relevar con mayor fuerza algunas categorías emergentes que pudiesen asistir al tratamiento de un objeto de estudio que ha sido escasamente abordado a la luz de datos empíricos en este contexto. Procedimos predominantemente de manera inductiva a través de fases sucesivas de

codificación abierta, las que se orientaron a establecer series de códigos emergentes desde las narrativas sustantivas que proveyeron los instructores de yoga y sus alumnos a través de conversaciones organizadas ya sea en forma de entrevistas o grupos focales. Los hallazgos que a continuación se exponen han sido el producto de la contrastación constante de los datos en pos de conformar a partir de ellos categorías capaces de reunir sucesos de naturaleza similar, común o correlativa.

Hallazgos

Las emociones emergen en la práctica del yoga a través de diversas expresiones. En nuestra investigación hemos recopilado testimonios de sujetos que las describen tanto como ejes de motivación de su acceso a la práctica, como también a raíz de las transformaciones o dinámicas en las que se subsumen a propósito de su relación con la disciplina. A través de un análisis orientado por la teoría fundamentada, proponemos tres categorías que, en nuestra opinión, pueden ayudar a sistematizar la emergencia de fenómenos emocionales asociados al yoga, a saber: el rastreo emocional, la contención emocional y la indexicalidad corporal.

Rastreo emocional: la tripa

Antonio es un instructor de yoga de 65 años. Se define a sí mismo no solo como educador en la disciplina, sino que se manifiesta representado por el rótulo de “gestor de desarrollo humano”. Hace casi una década ofrece cursos de iniciación al yoga en una universidad tradicional de la Región Metropolitana como parte de los cursos optativos a los que pueden acceder los alumnos. Durante su juventud, participó en asociaciones esotéricas y cultivó la práctica de artes marciales de diversa índole hasta unirse a la Gran Fraternidad Universal, agrupación en la que fue además iniciado a la práctica del yoga.

Interrogado acerca de los procesos emocionales que ha ido desarrollando durante su historia como practicante e instructor, Antonio elabora una narrativa en la que identifica a la práctica del yoga como una forma de afinar la apercepción de los procesos emocionales experimentados a nivel somático. Para ello, argumenta, basándose en una idea de Claudio Naranjo, una aproximación que entiende al yoga como una forma de establecer mediaciones de sentido entre lo expresado en y por el cuerpo. Señala Antonio:

Claudio Naranjo, psiquiatra chileno, que se ha dedicado mucho tiempo a estudiar esto del ser humano y del desarrollo humano, habla de los tres cerebros: el instinto, el cerebro emocional y el cerebro pensante. Dice: aquí está el instinto, aquí está lo que los economistas llaman ‘la tripa’. Porque la tripa te habla... acá [señala su abdomen] hay más de treinta millones de neuronas... es una zona muy inteligente. Y por lo tanto, tienes que aprender a dialogar con esa área... ¿Y cómo vas a dialogar si es un área que está llena de miedo, llena de tensiones? Entonces, es fundamental el trabajo de esta área, es fundamental el trabajo en esta otra área, para abrir tu pecho y que el cuarto *chakra* se exprese, porque está bloqueado como coraza. No nos amamos, ni amamos; y todo son pasiones. No conocemos el amor. No lo conocemos, porque esto está bloqueado (Entrevista a Antonio).

A través de este párrafo, Antonio se vincula con ideas que ha planteado por Arlie Hochschild (1979, 2003) en lo concerniente al trabajo emocional, esto es, las acciones por

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

medio de las cuales los sujetos identifican, enfatizan y modulan la expresión emocional en situaciones cambiantes. En este sentido, puede observarse que, aun cuando la idea de Hochschild posea cierta raíz estratégica, hay un guiño de vinculación con la idea de *habitus* en la medida de que se entienda a estas mediaciones como capitales físicos adquiridos que, por efecto de la habituación corporal, dejan de estar en el arbitrio de la pura acción racional con arreglo a fines (Weber, 2003). En consecuencia, la *tripa* descrita por Antonio, antes que un mecanismo deliberativo o estratégico de producción de acciones, parece ser más bien, según lo afirmado en esta narración, un sentido de juego que se vale de la actividad emocional para conectar dimensiones de la acción, ejemplificadas por Antonio en la distinción tripartita de “instinto, cerebro emocional y pensante”.

Es importante resaltar además que la elaboración narrativa por medio de la cual Antonio presenta a lo que él denomina “la *tripa*” está en su caso tematizada por medio de una retórica que vincula los procesos de propiocepción (Shusterman, 2006) emocional con aspectos espirituales de la práctica del yoga. En esta forma de aprendizaje basado en formas de capital físico, Antonio sitúa también elementos cosmológicos procedentes de su visión espiritual de la práctica, las que se expresan en ideas como la siguiente:

Es en el cuerpo astral donde la arquitectura del cuerpo astral [*sic*] nos muestra la *kundalini*, los *chakras* y los *nadis*. Los *nadis* son los canales por donde circula el *prana*. Y son 72.000. Son como la parte etérea del cuerpo físico, donde tenemos 72.000 *nadis*. Las glándulas endocrinas son la contraparte física de los *chakras*, que están ubicadas en la columna [...] (Entrevista a Antonio).

Hacer la salvedad con este punto es relevante para nuestro trabajo, puesto que nos permite presentar un hallazgo que tensiona el modo en el que se conforman las relaciones entre espiritualidad y emociones en la práctica del yoga. En ese sentido, hemos contrastado las ideas de Antonio con algunas narrativas emergentes de la materialización de la disciplina en un contexto escolar dirigido a adolescentes en un establecimiento académico de dependencia privada. En un grupo focal con seis alumnos de tercero y cuarto medio, se registró expresiones convergentes con la idea de la *tripa* en el caso de Antonio, pero desde una perspectiva que prescinde de los elementos inspirados en formas de la espiritualidad. Dicha variabilidad en las narraciones nos permite recoger la idea de Illouz (2008) respecto de que las culturas de autoayuda, si bien pueden compartir un fuerte énfasis en lo que los sujetos hacen con su propio cuerpo, pueden diferir a la hora de establecer el ámbito del sentido (espiritual, afectivo, laboral, etc.) en el que la terapia incide en la vida de estos. La situación de contraste proviene desde lo expresado por Alejandra, una alumna de 18 años que cursa el último semestre de su enseñanza secundaria en un colegio particular orientado a preparar a los estudiantes para conseguir un buen desempeño en las pruebas nacionales externas (SIMCE y PSU, por ejemplo). Durante los inicios del mes de agosto de 2016, la dirección del establecimiento liberó el espacio de Formación Valórica y Consejo de Curso para invitar a los alumnos a participar en un taller de yoga, al cual tuvimos acceso. En un grupo focal la estudiante respondió a la pregunta acerca de sus procesos emocionales luego de iniciarse en la práctica del yoga del siguiente modo:

Mira, la verdad, es que yo no creo en cuestiones como el aura o los *chakras*, pero, igual filo, porque la profe no dice nada de eso, sino que, igual, *cachai*... es como directo... Pero a mí igual me sirve mucho

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

mucho [*sic*], porque cuando voy haciendo las posiciones, onda, de verdad que sí pienso en esas cosas que me hacen nublar siempre y como que igual las *cacho* más, *poh*. Las voy viendo como son y después las hablamos con los *cabros* y sí... como que me siento más tranquila, pero no onda tranquila dormida, sino tranquila porque sé qué es lo que está pasando conmigo... ¿*cachai?* *Tenís* miedo, *tenís* angustia, *vai* mirando a tu familia, por esto peleé con mi vieja, no sé (Alejandra, en grupo focal).

Por su parte, Fernando, un alumno de 17 años, complementó la intervención de Alejandra señalando lo siguiente:

“La semana pasada me fue súper mal en el *preu*. Estaba sacando 500, 550 puntos... terrible mal, porque necesito mínimo 700 para la carrera que quiero. Vine para acá, hablé con la profe, me dijo: ‘ya, hazte estas posturas en tu casa, duerme bien’, y le hice caso, *po*. Me sentí más activado pa’ responder las pruebas, *caché* que era como pura... no sé... puro miedo, porque igual es *brígido* dar la prueba este año... ahora alcanzo a cachar al tiro cuando me estoy *hueveando* y paro un rato, agarro la bici, no sé, o hago algunas posturas y me resulta hartó”. (Fernando, en grupo focal).

En estos testimonios, los sujetos ponen de relieve la naturaleza no confesional de la instrucción yóguica que reciben. Sin embargo, muestran que la experiencia de aprendizaje de un *habitus* emocional asociado a la práctica trasciende a la orientación devocional que pueda imprimírsele a esta. Asimismo, puede resaltarse cómo las formas de trabajo físico contribuyen a que estos sujetos realicen procesos propioceptivos de la experiencia emocional a través del reconocimiento de expresiones como la angustia o el miedo (McKenzie, 2017). Si se mira con atención el caso de lo referido por Alejandra, puede observarse que la noción de tranquilidad que la informante refiere presenta matices no de pasividad, sino de una alerta consciente, de un modo de vigilia o atención propia que recuerda un principio procedente de la pedagogía corporal promovida por tradiciones como la del taoísmo y que se ha sido estudiado por sociólogos como Shilling y Mellor (2007) a la luz de la idea del *wu wei*, es decir, una forma de acción sin acción.

En síntesis, estos hallazgos nos han llevado a pensar como razonable la idea de plantear el concepto de *rastreo emocional* como una categoría capaz de contemplar aquellas destrezas de capital físico que colaboran en la formación de *habitus* orientados a mejorar la propiocepción emocional y la inminente regulación de estas (Gross, 2002). El rastreo emocional puede ser un sistema de disposiciones que los sujetos podrían movilizar ante la necesidad de dar cuenta a sí mismos de los procesos emocionales que experimentan e informarse eficazmente respecto de sí. Antonio pone de relieve la naturaleza generativa de este *habitus* al aclarar:

‘La tripa’ es lo que te permite seguir trabajando en la vida y en los encuentros que tú tienes, cómo decirte, con otras personas. Es el olfato del ingeniero que tiene que hacer un buen negocio; es el olfato del futbolista que tiene que meter un gol; es el olfato del abogado que tiene que saber cuándo decir algo y cuando no... es tu mapa que te orienta en las emociones, es tu brújula que te permite hacer más y mejor (Entrevista a Antonio).

Sin embargo, es importante reconocer que este punto, fuertemente tematizado por expresiones que han afirmado lo sustancial del yoga como una forma de comunicar el cuerpo con la mente, puede desplegarse, a la luz de la variabilidad de contextos, tanto dentro como fuera de una lógica espiritual. Nuevamente con Illouz (2008), la aspiración laicista o

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

espiritual no dirime terminantemente el desarrollo de una narrativa de autoayuda o de salvación propia, puesto que parece comportarse con suficiente flexibilidad y convivencia en ambos flancos. Los casos que hemos ilustrado nos llevan a plantear asimismo que la práctica parece permitir para algunos sujetos la posibilidad de adscribir solo parcialmente a postulados espirituales o filosóficos contemplados en ella, sin desmedro de plegarse a la práctica corporal en la que se basa la destreza del *rastreo emocional*. En este último caso, en consonancia con la literatura concerniente a los Nuevos Movimientos Religiosos, los sujetos parecen surcar las ofertas de sentido tomando de ellas solo aquello que juzgan conveniente o razonable (Champion, 2004), pasando así a ser ellos mismos, y no un credo o institución, el foco del desarrollo personal (Illouz, 2008; Sota García, 2010; Stolz, 2006).

Contención emocional: el *rapport* de la instrucción

En varios de los casos que hemos investigado, el acercamiento al yoga se ha producido motivado, entre otras razones, por una queja, una inquietud o un malestar respecto de algún aspecto de la vida cotidiana de los sujetos. Como se ha mostrado en el apartado anterior, esta situación puede obedecer a la pretensión de armonizar o rastrear de mejor forma los procesos emocionales que vinculan, en la impresión de los sujetos, las dimensiones corporales, cognitivas e incluso espirituales de su subjetividad. En ese sentido, hemos constatado que temas análogos aparecen a la hora de comprender el acercamiento de algunos individuos al yoga en contextos educacionales. Daniela, una estudiante memorista de cuarto año de una universidad tradicional de Santiago, reporta que su acceso a la práctica se produjo a raíz de su intención de acompañar a su prima en la realización de una actividad física que colaborase en mitigar los efectos adversos de su sobrepeso, así como también con la intención de favorecer su proceso propio de escritura respecto de su memoria de egreso. En la situación señalada, Daniela comenta sus aprehensiones respecto de que la inminente práctica se presentara de manera tan violenta que pudiese afectar la reacción de su prima e impulsara en ella, a modo de consecuencia, la aparición de reacciones emocionales como el miedo o la ansiedad. Comenta Daniela:

No queríamos hacer nada muy fuerte. No quería que mi prima se espantara al tiro. Por eso, yo quería hacer algo que me liberara del estrés de hacer la memoria... que me ayudara a relajarme y que me ayudara a trabajar el cuerpo de una manera no tan agresiva [...] Para mí fue un espacio... sí cumplió con ser un espacio de relajación y desestresamiento [*sic*] profundo (Entrevista a Daniela).

Este hallazgo nos ha permitido entender que hay sujetos que, al iniciar un proceso de inmersión en el yoga, experimentan paralelamente dinámicas de conflicto o crisis personal que nos invitan a considerar a las primeras sesiones como un período especialmente delicado para ellos. “No entendía nada de lo que estaba haciendo al principio”, dice Joaquín, de 16 años, en un grupo focal de un colegio privado de Santiago, mientras que Josefina, compañera de la misma edad, complementa diciendo “me metí a yoga porque me ponía nerviosa y me sudaban las manos en las pruebas, pero en las primeras clases me sentí igual o peor”. En algunos casos, esto incluso puede ser vinculado con las expresiones de un peregrinaje espiritual por medio del que los sujetos expresan interés en diversas propuestas y prácticas

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

significativas (Canteras, 2007; Parker, 2005), cuestión que Antonio refrenda al decir: “el yoga fue solo después de mi interés por las artes marciales, los *scouts* y mis intentos en la masonería”. Gabriela, profesora de filosofía e instructora de yoga de un liceo público de la Región Metropolitana, comenta al respecto:

Las primeras clases son críticas... ves, por ejemplo, cómo las niñas se conectan con ellas y empiezan a llorar de repente porque entienden lo que les está provocando esas ganas locas de comer, esa ansiedad que no las deja dormir de repente, ¿me entiendes? [...] Pero luego, lo van asimilando, una entiende cómo ayudarlas, ¿te fijas? (Entrevista a Gabriela).

Al querer profundizar en estos relatos, hemos intentado problematizar el rol de la instrucción como agente coadyuvante en el trabajo con las emociones al interior del espacio de práctica yóguica. Dos ideas correlativas que desarrollaremos nos han permitido sostener un código que hemos propuesto denominar como *contención emocional* y que se encuentra asociado a la eliminación de estrategias o hábitos punitivos en los entornos de práctica, así como también a la incorporación de mecanismos de confesión y elaboración narrativa al interior de estos. En general, comprendemos la *contención emocional* como aquel repertorio práctico (en el sentido de los *habitus*), no necesariamente planificado, que los instructores pueden movilizar en el contexto de la práctica con el objetivo de ayudar a los agentes a trabajar con sus emociones favorablemente, o bien, para evitar la propagación o contagio de emociones que puedan bifurcar en interacciones conflictivas (Collins, 1990; von Scheve, 2012).

Daniela describe la primera de estas ideas estableciendo una comparación entre la práctica del yoga y otras disciplinas físicas que practicó junto a su prima, como el *pole dance*. Para el sujeto, el éxito de su inserción en el yoga estaría vinculado a la existencia de mecanismos orientados a disminuir las formas de punición corporal asociadas a las prácticas físicas:

[El éxito de mi prima en el yoga] creo que tuvo más que ver con una cuestión del espacio, en la que el profe de *pole dance* era agresivo y te decía: “¡sujétate”, “¡floja!”, “¿cómo no te *vai* a agarrar?!”. Obviamente la profesora de yoga era lo contrario, *po*, o sea, “trata de hacer esto”, “trata de respirar así”, “trata de hacerlo de nuevo”, “dobla la rodilla”, “trata de no sé qué”, “no te preocupes”. Entonces, claro, esa actitud, al menos para mi prima, a mí me molesta la gente así, yo prefiero que te digan: “¡súbete, guatona”. Pero, claro, a mi prima, que necesitaba eso, le sirvió. Entonces, más que el ejercicio, el espacio le fortaleció el ego y la motivó a hacer los ejercicios en la casa. No así el caso del *pole dance* (Entrevista a Daniela).

En lo recientemente reproducido, se aprecia cómo la introducción de acciones docentes tendientes a no sancionar punitivamente el error permiten, bajo la interpretación de Daniela, un efecto positivo (contrastante con la experiencia en el *pole dance*) en la mantención de la motivación de una alumna del perfil de su prima, cuestión que también ha sido relevada por la contribución de Hochschild (2003). En este sentido, es posible pensar estas acciones como técnicas que contribuyen a la resignificación de expresiones reactivas en términos somáticos y que se redirigen a la creación de nuevas estructuras significativas capaces de englobar comprensivamente a los síntomas emocionales que aquejan al sujeto, evitando o disminuyendo el riesgo de descohesionarlo de la comunidad de practicantes o de

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

dificultar el flujo emocional de las interacciones en las que este se desenvuelve (Collins, 1990). El trabajo de la antropóloga Silvia Citro (2000) sobre procesos de conversión de los indígenas tobas en Formosa propone de manera paralela el concepto de *inscripciones sensorioemotivas* para aludir a formas de la motivación sustentadas en emociones originadas a través de la mantención de la confianza o lazos afectivos previos al despliegue de la ritualidad corporal. Estas inscripciones operan, por consiguiente, como asentamientos posibilitadores de la expresividad corporal, en la medida de que presentan al sujeto a la comunidad o configuran canales expresivos de su modo de participación en ella. En nuestro caso, la expresión y, por lo tanto, la puesta en escena de la participación de los sujetos se hace posible únicamente luego del establecimiento de una relación de confianza que posee su fundamento en el acompañamiento y contención emocional que estas narrativas describen durante los primeros acercamientos al yoga. Esta dinámica se puede entrever en lo que complementa Josefina respecto de su ansiedad inicial en la práctica: “cuando la *profe* me dijo que no había notas y que nadie se podía reír de mí acá fue como un mensaje para mi ansiedad (...) ahí me solté más, me sentía más conectada con mi cuerpo”.

En un sentido complementario, la verbalización progresiva de procesos y dinámicas de la vida emocional se prefigura como otra forma de *contención* que está asociada al desarrollo de la escucha especialmente por parte de los instructores. Carolina, actriz y profesora de yoga en una escuela privada de currículo centrado en el alumno, desarrolla este tema señalando que, a medida que progresa la inmersión de los estudiantes en la práctica, estos “se abren más a contar sus problemas” o “[avanzan] en una mejor verbalización”, al tiempo en que reconoce la centralidad del acompañamiento del instructor ante estas situaciones. Al reflexionar sobre su propia práctica, Carolina reconoce:

Ha sido súper importante para mí ir aprendiendo que los momentos en que te cuentan cosas, digámoslo así, confesiones, son claves si vamos a hablar de lo que te está pasando a ti con las emociones... Imagínate si yo llegara, hiciera la clase y me fuera. ¿Se puede o no se puede? Chuta, yo creo que sí, pero te das cuenta: son cabros jóvenes, cabros de [enseñanza] media, o sea, tu trabajo incluye otras cosas; contener es escuchar y las emociones son también lo que expresan las palabras. Y el tiempo te va dando la razón: te va a hablando de que lo que se dice con palabras antes era solo un dolor del cuerpo; es terapéutico (Entrevista a Carolina).

La situación referida por Carolina en su relato permite plantear un vínculo con la idea de confesión, entendida esta como un mecanismo de trabajo de sí, postulada, con algunas diferencias no menores, por Foucault (1990, 2003) y Hadot (2006). En este caso, la aparición de las narraciones de sí que emergen en el espacio confesorio de la contención se cimienta sobre el desarrollo progresivo del trabajo corporal que la práctica elabora, como lo atestigua Gabriela, profesora de un colegio de perfil academicista de Santiago, al señalar que el yoga “permite acelerar el proceso de conocimiento del yo, pero siempre teniendo en cuenta el tiempo con el que avanza el cuerpo”. Este último aspecto ha sido enfatizado por la idea de cultura de autoayuda de Illouz (2008), quien ha mostrado cómo la narrativa intimista de los sujetos implica también la presencia de esfuerzos iterativos por hablar de sí. Daniela refrenda esta situación diciendo: “mi prima se dio cuenta de que, sin castigos y sin trancas que le impidieran conocerse más, conocerse con el cuerpo, quererse, qué sé yo, todo empezaba a depender de ella”.

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

Como ha intentado mostrarse en este apartado, la inmersión en el yoga puede verse motivada en algunos sujetos por la existencia antecedente de crisis o padecimientos relacionados con las emociones. Ante esto, el espacio de la instrucción puede resultar propicio para introducir estrategias de contención emocional que coadyuvan en la generación de un *rapport* o ambiente propicio para el despliegue no solo de la corporalidad, sino también de las narrativas asociadas al desarrollo subjetivo de los practicantes. Estas acciones incluirían principalmente, al menos según lo observado en esta investigación, la eliminación de punitivos sobre el error con el objeto de aminorar la aversión emocional a la práctica y, por otro lado, la emergencia de espacios de confesión y contención narrativa gatillados por la influencia de la práctica. En su conjunto, menor presencia de castigos y espacios más liberados para explayarse sobre sí, podrían tener relación a la hora de favorecer el desarrollo de *habitus* vinculados a una mejor conexión de los sujetos con sus propias emociones.

Indexicalidad corporal: hacer fichas

Una última serie de hallazgos nos ha permitido pensar en la existencia de un último código capaz de hacer converger manifestaciones que involucran la expresión de emociones en el yoga desde el punto de vista de la decodificación. En el relato de Francisca, profesora e instructora de yoga en establecimiento particular-subvencionado de vocación técnica de la Región Metropolitana, las ya mencionadas acciones de rastreo y contención emocional facultan a la docente a generar pautas de decodificación del lenguaje corporal de los estudiantes a través de distintas formas de interacción. Señala la instructora:

Me ha pasado también que [...] la relación que he tenido con los alumnos es distinta. Se han abierto más a contarme sus problemas o cosas como que los acongojan en otros planos de la vida y también he podido ver mayor, ehm... Ah, eso es algo muy interesante: he podido ver mayor avance. Cuando tú *llevai* un tiempo haciendo clases, no solo de yoga, y bueno, siendo actriz también, como que *aprendís* a conocer a las personas un poco más... de manera más rápida. *Veís* a una niña y tus prejuicios, por así decirlo, generalmente le *achuntai* más. Por ejemplo, una niña que me habla toda la clase, yo ya sé por qué es; que le cuesta cerrar los ojos, ya sé más o menos qué le pasa, *¿cachai?* Como que los ojos se te afinan en ese sentido, y me ha pasado como que me cuesta menos hacer fichas de cada alumnos... O sea, yo sé que la Juanita, *¿cachai?* Tiene muchos problemas en su casa, tiene muchos problemas en clases en el colegio, es muy hiperactiva, ya, y le ayudo de cierta manera a personalizar más las clases y he podido ver avances en cada cuerpo, que al final, en mi teoría, que no es mía, pero es la que adscribo, no solo en el cuerpo, sino en cada persona (Entrevista a Francisca).

Este testimonio no solo contribuye a nuestro juicio a ratificar lo que ya hemos sostenido respecto de la generación de un *rapport* en el entorno de la instrucción, sino que también da cuenta de lo que Bourdieu (2007) ha expresado a través del concepto de *habitus*. En este caso, Francisca da cuenta de disposiciones que la impulsan a operar con un sentido de juego que no necesariamente alude a un potencial de agencia deliberativa, consciente o preconcebidamente dispuesto con fines, sino que parece expresar más bien una manifestación de aprendizaje enraizado en la práctica y en el desarrollo constante de la enseñanza del yoga. Este punto es relevado también por Gabriela, quien señala lo siguiente:

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)
Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). "Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos". *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

Tengo la suerte de poder conocer a mis alumnas en el ámbito de la escritura y en esta otra cosa, media rara; esa cosa que a veces otros profesores miran un poco raro, que es el yoga. Y luego de unos años, tengo la certeza, por decírtelo de algún modo, que jamás podría haber conocido por las palabras, algunas cosas que he aprendido mirando cómo se mueven... Ahora puedo reconocerlas, capturo, cómo decirlo, capturo la esencia de lo que pasa con ellas observando sus gestos, sus miradas, notando su respiración, ¿me explico? (Entrevista a Gabriela).

En nuestra apreciación, estas vivencias asisten a los interactuantes no solo a través de un reporte informativo del conocimiento mutuo del espectro somático de los otros, sino también por medio de una contribución a la eliminación o reducción de los umbrales de incertidumbre existentes en la antesala de una comunicación exitosa; en este caso, Fernando, alumno de 17 años, señaló en un grupo focal que “después de empezar con el yoga empecé a *cachar* que a los otros les pasan cosas como a mí, pero... a ver, nos entendemos más, yo *cacho*, porque ahora yo *cacho* más quién soy”. Las investigaciones de Fernando Robles (2002; 2000), orientadas a producir diálogos entre Garfinkel, Goffman y Luhmann, nos han permitido pensar que las expresiones somáticas (“cerrar los ojos”, “profusión del habla”, en lo que han señalado algunos sujetos) conforman insumos informativos en lo concerniente a la disposición emocional de los interactuantes, al punto en que podrían llegar a sugerir el desarrollo de una *indexicalidad corporal* que operaría en un doble sentido respecto de las emociones, a saber: por un lado, dotándolas de forma en su despliegue interactivo y, por otro, asentándolas como un “panel de resonancia” (Archer, 2003) abierto a la generación de acciones ajustadas o *calibradas* al marco emocional propuesto por los sujetos en una determinada situación de interacción (von Scheve, 2012).

Para decirlo en otras palabras, la primera situación implicaría que la configuración de los distintos patrones de ejercicio de la corporalidad en el espacio de la clase afectaría la estructuración de las emociones desplegadas dentro del contexto instruccional, dándoles forma y situándolas en instancias específicas de la comunicación. En este sentido, como ayuda a explicar la idea de la indexicalidad, nunca *emergen* emociones desajustadas con el clima interactivo dominante en la sala, ya que la evidencia de la corporalidad misma demarca y anuncia, por medio de sus signos somáticos, al interlocutor lo admisible en cada forma de la comunicación (Robles & Arnold, 2000), así como las reglas de lo que puede sentirse (Hochschild, 1979). Sobre esto, Rocío, una instructora de yoga de un colegio particular pagado de la comuna de La Reina, señaló lo siguiente:

Acá el yoga tiene efectos súper especiales. Pero lo que llama mucho la atención, por ser... es que... no sé... si una niñita tiene un gancho, ponle, un *insight*, en la clase y se larga a llorar, sus compañeros no la miran a mal, no se sorprenden, ¿*cachai*? Es porque está dentro de un espacio de intimidad, pero es intimidad que se comparte... se da una vibración súper especial ahí (Entrevista a Rocío).

El segundo sentido que hemos apuntado, enfocado en este caso por Francisca, explicita el hecho de que la observación, interpretativamente procesada, de la corporalidad de los alumnos le permitiría al sujeto instructor generar prácticas de mejor decodificación de su acción a fin de poder asistir de manera más fina a sus interlocutores. Francisca reconoce una agudización virtuosa de la lectura sensorial de sus estudiantes (“me cuesta menos hacer fichas de cada alumno”, “le *achuntai* más”) conforme avanza la relación pedagógica y en la medida

de que se suman insumos situacionales capaces de solventar una hermenéutica más eficiente en las dimensiones emotiva y corporal. Por todo ello, la capacidad de lectura de la corporalidad y la facultad de generar de manera espontánea y reflexiva prácticas capaces de ajustarse a un entorno emocional, adquieren también una relevancia clave si es que se mira en conjunto a las acciones de contención emocional que hemos ya propuesto con anterioridad.

Pensamos que si se coordinan ambas dimensiones del código de *indexicalidad corporal* se puede permitir una reflexión sobre los aprendizajes corporales que han sido trabajados con distintos grados de explicitación en la teoría de Bourdieu (Vandenberghe, 2006). En específico, la indexicalidad permitiría a los sujetos desplegarse *con ajuste* a las situaciones sin necesariamente recurrir a un acto de reflexividad deliberativa (Weber, 2003). En algún sentido, esta facultad busca rescatar el fenómeno de que, para algunos de los practicantes de yoga, la disciplina les permite, como ha señalado Joaquín, un alumno de Carolina, “moverse con una naturalidad que no involucra pensarla”. Siguiendo las investigaciones de Christian von Scheve, podría aducirse que la indexicalidad permite el contagio de un estado natural de las prácticas, en el que el entendimiento espontáneo de la emoción propia y ajena reviste un lugar central en la perduración y fluidez de la interacción (Collins, 1990).

Conclusiones

Nuestro estudio ha intentado mostrar que la práctica del yoga puede estar asociada a procesos emocionales de diversa gama. En ella, los sujetos pueden adquirir formas de capital físico, objetivadas principalmente a través de técnicas que, con el discurrir de la práctica, son integradas corporalmente a través de lo que Bourdieu (2007) ha denominado *habitus*. En ese aspecto, las emociones parecen tener una centralidad específica, dado que refieren a fenómenos que no están traspasados necesariamente por el aspecto volitivo o estratégico de la acción instrumental o con arreglo a fines (Weber, 2003), sino más bien a evaluaciones somáticas que emergen espontáneamente en la interacción.

Por medio de nuestra investigación, hemos asimismo dado cuenta de tres procesos emocionales que acompañan a los sujetos que hemos investigado en el campo de las instituciones de educación secundaria y superior, a saber: el rastreo emocional, las formas de contención emocional y la indexicalidad corporal. En todas ellas, la identificación de emociones y su gestión en el espacio de la interacción uno a uno está relevada como un factor capaz de impulsar la modulación de aspectos como la confianza, los grados de certidumbre en una comunicación o incluso la facultad de los sujetos de contener, rastrear o prever emociones propias y ajenas. Asimismo, nuestra investigación ha relevado entre sus hallazgos que el trabajo con las emociones parece adquirir relevancia en la medida de que los sujetos reportan acercamientos a prácticas como el yoga a raíz de malestares personales o situaciones de gran demanda que implican el desenvolvimiento de estas.

Tomando en consideración este punto, nuestro estudio ha ofrecido la enunciación de relaciones con los procesos de peregrinaje espiritual (Sota García, 2010), promovidos principalmente por parte de las aproximaciones vinculadas a la teoría de los mercados

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

religiosos (Vallverdú, 2001), así como también a las modernas formas de terapia (Illouz, 2008) y trabajo de sí (Foucault, 1990) que estos elaboran en pos de sus propias derivas de subjetivación. Dentro de este último eje, la contribución de Illouz (2008) permite enfatizar la existencia de un grupo de sujetos que se insertan en espacios de terapia con la idea de desarrollar narrativas identitarias que relevarían el rol de las emociones como producto del anhelo por revertir sus malestares, pero también como consecuencia de la penetración de las ideas de la psicología laboral en el moderno mundo capitalista (Illouz, 2007). En el caso de nuestra investigación, las técnicas de rastreo y contención pueden estar vinculadas a esta tendencia en la medida de que se asociarían a una inserción más eficaz del sujeto en entornos productivos que, como ya preveía Hochschild (1979) hace varias décadas, se han tornado cada vez más demandantes en términos de desenvolvimiento emocional y más regulados respecto de lo que puede o no sentirse en ellos. En ese sentido, la relación entre yoga y contextos educacionales parece entablar una relación de afinidad no desdeñable, toda vez que concurre a mostrar la existencia de una preocupación por enseñar a sentir y emocionarse en el ámbito de colegios y universidades. La indexicalidad corporal que hemos propuesto apunta en esa dirección, es decir, hacia la posibilidad de desarrollar el *habitus* de distinguir lo apropiado e inapropiado emocionalmente en determinados contextos a la luz de las específicas reglas de sentimientos que gobiernan el espacio de la interacción (Hochschild, 2003).

Algunas preguntas que pueden relevarse para investigaciones ulteriores podrían transitar en esa línea y buscar comprender con más profundidad las relaciones que podrían existir entre el desarrollo de estas técnicas a nivel escolar y la futura conexión que su incorporación podría entablar con una unidad mayor de bienes simbólicos asociada en rigor al mundo del trabajo y sus actuales demandas de eficacia y flexibilidad (Sennett, 1998).

Pensamos que nuevos estudios pueden contribuir a desarrollar más extensamente los códigos que hemos propuesto, así como también vincular de manera específica algunos tipos de emociones con la connotación religiosa o laica que algunos sujetos, tal como hemos mostrado, les conceden diferenciadamente a prácticas como el yoga. En relación con esto, parece significativo volver a destacar a raíz de esta investigación que los sujetos parecen hacer ser capaces de realizar apropiaciones específicas de tecnologías corporales de raíces espirituales sin no obstante participar filosófica, dogmática o religiosamente de sus posibilidades. Como hemos expuesto, la búsqueda espiritual no parece ser una condición *sine qua non* para los sujetos practicantes que han colaborado con esta investigación, cuestión que podría entenderse con más productividad si se tiene en cuenta que en las culturas de autoayuda descritas por Illouz (2008) lo que se salva es el sujeto en su más discreta individualidad, antes que en su posible adhesión a un programa cultural, espiritual o filosófico. Desde ese punto de vista, comprender las fases iniciales de la inmersión puede ser relevante para entender por añadidura las motivaciones que los sujetos declaran a la hora de explicar su iniciación en diversas formas de aprendizaje terapéutico. En todo escenario, la investigación empírica sobre yoga en Chile posee aún importantes desafíos por acometer.

Referencias

- Archer, M. (2003). *Structure, Agency and the Internal Conversation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Boiger, M., & Mesquita, B. (2012). The Construction of Emotion in Interactions, Relationships, and Cultures. *Emotion Review*, 4(3), 221–229. <https://doi.org/10.1177/1754073912439765>
- Bourdieu, P. (1996). *Cosas dichas*. Barcelona: Gedisa.
- Bourdieu, P. (1997). *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción*. Barcelona: Anagrama.
- Bourdieu, P. (2007). *El sentido práctico*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Bourdieu, P. (2008). *Homo academicus*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Bourdieu, P., & Wacquant, L. (2005). *Una invitación a la sociología reflexiva*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Canales, M. (2014). *Escucha de la escucha. Análisis e interpretación en la investigación cualitativa*. Santiago: Lom.
- Canteras, A. (2007). La muta religiosa. In *Jornadas de Sociología* (pp. 149–164). Sevilla.
- Carrasco Argomedo, T. (2004). *Experiencias de bienestar psicológico en la práctica de yoga*. Universidad del Bío Bío.
- Champion, F. (1997). Lo religioso flotante, eclecticismo y sincretismos. In J. Delumeau (Ed.), *El hecho religioso: una enciclopedia del hecho religioso hoy* (pp. 535–559). México: Siglo XXI.
- Champion, F. (2004). Logique des bricolages : retours sur la nébuleuse mystique-ésotérique et au-delà : Socio-anthropologie de la rencontre des médecins. *Recherches Sociologiques*, 35(1), 59–77.
- Citro, S. (2000). La materialidad de la conversión religiosa: del cuerpo propio a la economía política. *Revista Ciencias Sociales*, 10, 37–55.
- Collins, R. (1990). Stratification, emotional energy, and the transient emotions. In T. Kemper (Ed.), *Research agendas in the sociology of emotions* (pp. 27–57). Estados Unidos: State University of New York Press.
- Cottingham, M. D. (2016). Theorizing emotional capital. *Theory and Society*, 45(5), 451–470. <https://doi.org/10.1007/s11186-016-9278-7>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. Book* (Vol. 2nd ed). <https://doi.org/10.1016/j.aenj.2008.02.005>
- Csordas, T. (2003). Introduction: the body as representation and being-in-the-world. In *Embodiment and experience. The existential ground of culture and self*. Estados Unidos: Cambridge University Press.
- D'Angelo, A. (2014a). “Al final todos terminaron viniendo como terapia”. El yoga entre la complementariedad pragmática, el trabajo terapéutico y la reorientación del self. *Astrolabio Nueva Época: Revista Digital Del Centro de Investigaciones y Estudios Sobre Cultura y Sociedad*, (12), 193–225.
- D'Angelo, A. (2014b). Temblores y otras manifestaciones de la energía. La técnica del Sudarshan Kriya de “El arte de vivir.” *Cultura y Religión*, VIII(julio-diciembre), 148–165.

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

- D'Angelo, A. (2016). Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de Yoga. *Runa*, 37(1), 21–38.
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós. Barcelona: Paidós.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Hochschild, A. (1979). Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551–575. <https://doi.org/10.1086/227049>
- Hochschild, A. (2003). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Estados Unidos: University of California Press.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas: las emociones en el capitalismo*. Buenos Aires: Katz.
- Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: therapy, emotions and culture of self-help*. Estados Unidos: University of California Press.
- Izard, C. E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- Lizama Lefno, A. (2015). *Las paradojas del yoga: el caso de Chile*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Luarte Correa, F. (2017). Breve historia de la religiosidad hindú en Chile. *Centro de Estudios Latinoamericanos de La Universidad de Varsovia*, (20), 245–260.
- McKenzie, J. S. (2017). Emotional reflexivity and the guiding principle of objectivity in an inter-disciplinary, multi-method, longitudinal research project. *Sociological Research Online*, 22(1). <https://doi.org/10.5153/sro.4210>
- Moore, R. (2012). Capital. In M. Grenfell (Ed.), *Bourdieu. Key concepts* (pp. 98–113). Cambridge: Cambridge University Press.
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Muñoz, Y., & Toledo, S. (2013). Los otros creyentes: reflexiones acerca de la muta y el mercado religioso sobre una asociación esotérica en el Chile contemporáneo. *Revista de Historia*, 20(2), 135–148.
- Parker, C. (2005). ¿América Latina ya no es católica? Pluralismo cultural y religioso creciente. *América Latina Hoy*, 41(diciembre), 35–56.
- Ramírez Errázuriz, V. (2017). Orientalismo y antioccidentalismo : Discursos que enmarcan la representación del yo en el relato de viaje de Inés Echeverría (Iris). *Revista Chilena de Literatura*, 95(Abril), 149–176.
- Sayer, A. (2010). Habitus and reflexivity. In M. Archer (Ed.), *Conversations About Reflexivity* (pp. 108–122). Londres: Routledge.
- Scheer, M. (2012). Are emotions a kind of practice (and is what makes them have a history)? A Bourdieuan approach to understanding emotion. *History and Theory*, 51(May), 193–220.

Revista Cultura & Religión Vol. XII, 2018 N° 2 (julio-diciembre)

Cómo citar este artículo: Muñoz, Y. (2018). “Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos”. *Revista Cultura & Religión*. Vol. 12(2). pp. 23-42.

- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? and how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Schiro, M. (2013). *Curriculum Theory: conflicting visions and enduring concerns*. Los Angeles: Sage.
- Sennett, R. (1998). *La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. Madrid: Anagrama.
- Shilling, C. (1991). Educating the Body: Physical Capital and the Production of Social Inequalities. *Sociology*, 25(4), 653–672.
- Shilling, C. (2004). Physical capital and situated action: A new direction for corporeal sociology. *British Journal of Sociology of Education*, 25(4), 473–487. <https://doi.org/10.1080/0142569042000236961>
- Shilling, C., & Mellor, P. A. (2007). Cultures of embodied experience: technology, religion and body pedagogics. *The Sociological Review*, 55(3), 531–549. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2007.00721.x>
- Shusterman, R. (2006). Thinking Through the Body: Educating for the Humanities. *Journal of Aesthetic Education*, 40(1), 1–21.
- Sota García, E. (2010). *Religión “por la libre”: un estudio sobre la religiosidad de los jóvenes*. México: Universidad Iberoamericana.
- Stolz, J. (2006). Salvation Goods and Religious Markets: Integrating Rational Choice and Weberian Perspectives. *Social Compass*, 53(1), 13–32. <https://doi.org/10.1177/0037768606061575>
- Vallverdú, J. (2001). Mercado religioso y movimientos carismáticos en la modernidad. *Gazeta de Antropología*, 17(22), 1–10.
- Vandenberghe, F. (2006). The Age of Epigones: Post Bourdieusian Social Theory in France. *Handbook of Contemporary European Social Theory*, 419.
- Von Scheve, C. (2012). The Social Calibration of Emotion Expression: An Affective Basic of Micro-social Order. *Sociological Theory*, 30(1), 1–14.
- Weber, M. (2003). *Economía y sociedad: esbozo de sociología comprensiva*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.