

La enseñanza del yoga: cambios a través del tiempo

Roxana-Guadalupe Ramos-Villalobos

RESUMEN

Este artículo forma parte de una investigación más amplia titulada *Danza y Yoga*, que busca indagar los vínculos existentes entre estas dos disciplinas. La inquietud surgió porque, en la actualidad, bailarines, docentes y coreógrafos incluyen al *yoga* como parte de su entrenamiento, y algunas escuelas profesionales de danza lo integran como materia obligatoria o complementaria en la currícula para la formación de bailarines. Los avances que muestro se enfocan en dar a conocer aspectos relacionados con la enseñanza del *yoga*, los dividí en: 1) qué es *yoga*; 2) compromisos del gurú (maestro) y del *śiṣya* (estudiante); 3) un gurú del siglo XX: B.K.S. Iyengar; 4) el aula en la práctica del *yoga*; y 5) los apoyos o *props*. Para elaborarlo recurrí a dos tipos de fuentes: documentales y testimoniales. Dentro de las documentales, revisé libros clásicos del *yoga*, textos de autores expertos en *yoga* postural y en estudios sobre Asia. Como fuentes testimoniales, realicé doce entrevistas, de las cuales retomé comentarios de tres, destacando la realizada a Raya Uma Datta, maestro de *yoga* de la India.

Palabras clave: educación artística, danza, *yoga*, historia de la educación.

Roxana-Guadalupe Ramos-Villalobos

nazult@hotmail.com

Mexicana. Doctora en Pedagogía, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México. Investigadora titular C tiempo completo, Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón, Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, México. Temas de investigación: historia de la educación dancística, educación artística. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2797-7263>.



O Ensino da Ioga: Mudanças ao Longo do Tempo

RESUMO

Este artigo faz parte de uma pesquisa mais ampla intitulada *Dança e Ioga*, que busca indagar os vínculos entre essas duas disciplinas. O interesse surgiu porque, atualmente, bailarinos, professores e coreógrafos incluem a *ioga* como parte de sua formação, e algumas escolas profissionais de dança a integram como disciplina obrigatória ou complementar no currículo para a formação de bailarinos. Os avanços que mostro focam em dar a conhecer aspectos relacionados ao ensino da *ioga*, dividi-os em: 1) o que é *ioga*; 2) compromissos do guru (professor) e do *śiṣya* (aluno); 3) um guru do século XX: B.K.S. Iyengar; 4) a sala de aula na prática de *ioga*; e 5) os apoios ou *props*. Para elaborá-lo, utilizei dois tipos de fontes: documental e testemunhal. Dentro dos documentais, revisei livros clássicos de *ioga*, textos de autores especialistas em *ioga* postural e estudos asiáticos. Como fontes testemunhais, realizei doze entrevistas, das quais retirei comentários de três, destacando-se a feita com Raya Uma Datta, professor de *ioga* da Índia.

Palavras chave: educação artística, dança, *ioga*, história da educação.

Teaching Yoga: Changes Over the Years

ABSTRACT

This article is part of a broader research entitled *Dance and Yoga*, which investigates the links between these two disciplines. The concern arose because dancers, teachers, and choreographers currently include *yoga* as part of their training, and some professional dance schools integrate it as a compulsory or complementary subject in the curriculum for the dancers' training. The advances I present focus on aspects related to the teaching of *yoga*, I divided them into: 1) what is *yoga*; 2) the commitments of the guru (teacher) and the *śiṣya* (student); 3) a guru of the twentieth century: B.K.S. Iyengar; 4) the classroom in the practice of *yoga*; and 5) the aids or *props*. To elaborate on it, I relied on two types of sources: documentary and testimonial. Among the documentary sources, I reviewed classic *yoga* books, and texts by authors who are experts in postural *yoga* and Asian studies. As testimonial sources, I carried out twelve interviews, of which I took up comments from three, highlighting the one with Raya Uma Datta, a *yoga* teacher from India.

Keywords: art education, dance, *yoga*, History of education.

Recepción: 23/05/24. **Aprobación:** 11/11/24.

La enseñanza del yoga: cambios a través del tiempo

La perspectiva de estudio para esta investigación es la histórica, a fin de identificar algunas de las transformaciones que ha vivido el *yoga* a través del tiempo hasta llegar a popularizarse en Occidente. La pregunta que se abre para este artículo es ¿cuáles han sido los cambios que a través de los años han experimentado la noción de *yoga*, el papel del gurú o maestro, el espacio o aula y los accesorios para su enseñanza? Para elaborar este artículo e intentar dar respuesta a la pregunta antes planteada recurrí a dos tipos de fuentes: las documentales, mediante las cuales me he acercado a libros clásicos del *yoga*, a textos de autores expertos en *yoga* postural y a documentos escritos por especialistas en estudios sobre Asia; para las fuentes testimoniales contemplé doce entrevistas a tres grupos diferentes de personas, a bailarines profesionales que se han dedicado por completo al *yoga*, otro grupo que son maestros que combinan ambas disciplina y por último a profesionales que encontraron en el *yoga* su vocación; en este artículo retomé tres entrevistas, entre ellas la realizada a Raya Uma Datta, maestro de *yoga* originario de la India. Cabe mencionar que otro motivo que me impulsó a realizar este trabajo es porque soy practicante de *yoga* desde 1989 y de manera sistemática desde el 2009, logrando la certificación como docente del método Iyengar en el primer nivel en 2015 y en el segundo en 2017.

Qué es el yoga

Tratar de definir el término *yoga* es un reto porque su concepción varía dependiendo de la escuela, libro o mirada desde la que se estudie. Si nos enfocamos en su raíz sánscrita *yuj* encontramos que significa “unir”, por lo que podría deducirse que *yoga* es unión de mente, cuerpo y espíritu, concepción que quizá en México es la más popular; pero si nos remontamos a los inicios de la era cristiana encontramos que el *yoga* es uno de los seis sistemas clásicos de filosofía de la

India que suelen clasificarse de la siguiente manera: 1) metafísico o *Vedānta*; 2) cosmológico o *Sāṅkhya*; 3) ritualístico o *Mīmāṃsā*; 4) lógico o *Nyāya*; 5) naturalista o *Vaiśeṣika*; 6) de la reintegración o *Yōga*; todos ellos considerados *darsānas* porque tratan de estudiar y dar respuesta a los eternos problemas que el hombre se ha planteado desde siempre (Tola *et al.*, 2005: 152); la palabra *darsāna* según su raíz *drś* significa “ver”, por ello *darsāna* puede traducirse como una visión de la realidad en que vivimos, un punto de vista sobre la misma, una cosmovisión.

La acepción de *yoga* que da Marqués-Riviére está ligada a esta última porque la define como “la base indiscutible de todo desarrollo espiritual de toda forma religiosa en Asia” (1962, citado por González del Solar, 1976: 2, 3). Para Mircea Eliade, gran estudioso del tema, el *yoga* “sirve en general para designar toda técnica de ascetismo y cualquier método de meditación” (1991: 18), en el entendido de que si un asceta es una persona que se dedica a la meditación religiosa y a la oración, ascetismo puede concebirse como el conjunto de prácticas de meditación y fisiológicas que sigue el estudioso para encontrar la perfección espiritual. *Yōga* también puede definirse como conocer a la divinidad, como un método de conocimiento, una *gnosis*.

La palabra *yoga* ha existido desde antes de la era cristiana pero su aparición como filosofía y como un método sistemático tiene lugar hasta el surgimiento del libro *Yōga sūtra* de Patañjali quien la define como “la supresión o control de todas las fluctuaciones de la sustancia mental” (Herrera, 1971: I.2); este libro se considera clásico porque

es el resultado de un enorme esfuerzo no sólo por reunir y clasificar una serie de prácticas ascéticas y recetas contemplativas que la India conocía desde tiempos inmemoriales, sino también por valorizarlas desde el punto de vista teórico, basándolas y justificándolas e integrándolas en una filosofía (Eliade, 1991: 19).



Dos elementos que identifican al *yoga clásico* de Patañjali son: 1) que para aprehender *yoga* es necesario un conocimiento experimental o práctico que demanda constancia y sacrificios y 2) su estructura iniciática, es decir, que para la transmisión de esta disciplina se requiere de un gurú o maestro.

La noción de *yoga* en la India también se ha ido transformando, hay autores que argumentan que “los escritos posteriores al *Yoga-sūtra* ofrecen una decadencia de la que había estado sufriendo la cultura india desde hacía algunos siglos” (Fernando Tola, 1978, citado por Adrián Muñoz, 2016b: 471), cambios que se acentuaron con su occidentalización y con la aceptación del *yoga* postural que empezó a difundirse mediante cursos, talleres y demostraciones impregnadas de ideas del *New Age* (Nueva Era), movimiento espiritual, cultural, artístico y político que surgió en la época de la posguerra en Estados Unidos e Inglaterra en desacuerdo con el materialismo y el consumismo occidentales, y que fue acogido en sus inicios entre actores de clases medias altas, con acceso al arte, la ciencia y la cultura cosmopolita (De la Torre *et al.*, 2016: 10). Este movimiento se inspiró en tradiciones espirituales y filosóficas como el budismo, el taoísmo, el hinduismo, la teosofía, la psicología humanista y se expresó en prácticas como la meditación, el *yoga*, el Reiki, la astrología, la astronomía, el crecimiento personal, la autoayuda, etcétera, “rechazando todo aquello que tenía que ver con la autoridad y las instituciones” (Carozzi, 1999: 20). A partir del *New Age* se formaron grupos y organizaciones, y se dieron a conocer maestros como Swami Vivekananda¹ y Swami Sivananda² quienes transmitieron sus conocimientos y fueron inspiración de otros practicantes de *yoga* que a su vez comenzaron a dar clases.

Lo cierto es que, como señala Adrián Muñoz en su libro *Radiografía del Hatha Yôga*, el *yoga* “puro” nunca ha existido, como toda producción social siempre ha sido sincrética, el que hoy se conoce y se practica en el mundo moderno se deriva de una tradición que fue ella misma una derivación, por lo que más valdría hablar de una cultura de *yoga* y no de una tradición. Dado que una cultura permite entender o agrupar diversas prácticas y soteriologías que comparten cosas, pero cuyos programas, agendas y motivaciones pueden discrepar enormemente, por lo tanto, no sólo existen y han existido múltiples sistemas de *yogas*, sino que también se han desarrollado varias versiones del mismo *hatha*.

Quizá por ello Theodora Wildcroft actualmente piensa el *yoga* como “una práctica de movimiento y quietud auto-consciente y ritualizada que se centra en una experiencia sensorial o somática, establecida dentro de unas subculturas que están vinculadas a diversas creencias y a complejas relaciones con las religiones y culturas del subcontinente indio” (2020, citada por Muñoz, 2023: 254).

Compromisos del gurú (maestro) y del *śisya* (estudiante) en la práctica del *yoga*

Cuando se dice que el *yoga* posee una estructura iniciática significa que desde tiempos inmemoriales la enseñanza del *yoga* se ha transmitido a través de un maestro al que se le conoce con el nombre de gurú, quien es el encargado de compartir los conocimientos de la misma manera como se enseña la mayoría de los oficios, codo a codo entre maestro y discípulo; en el *yoga* “clásico” el carácter iniciático es más evidente porque cuando el estudiante (*śisya*) comienza su práctica se introduce en el camino de la espiritualidad (Eliade, 1991: 18) y lo primero que hace es

¹ Swami Vivekananda (1863-1902). Filósofo y líder espiritual indio que difundió la filosofía vedanta en Occidente, fundó en 1897 la Misión Ramakrishna y visitó Chicago en 1893.

² Swami Sivananda (1887-1995). Gurú y filósofo indio que en 1936 fundó la Sociedad Divina de Yoga y Vedanta (*Divine Life Society*); contribuyó a que la práctica del *yoga* se popularizara en Occidente.

abandonar el mundo profano, se separa de la familia y de la sociedad; este paso no lo hace en solitario, sino bajo la guía de un maestro quien lo introduce a un mundo transcendental *sagrado*, “conectado con los sabios remotos por una cadena de iniciaciones. El gurú conecta al practicante con los más grandes yoguis de todos los tiempos, por eso lo ‘inicia’ en una nueva vida” (González del Solar, 1976: 21).

La palabra sánscrita *guru* deriva de dos raíces: “gu” que significa oscuridad, y “ru” disipar. El gurú por lo tanto es el que disipa la oscuridad del camino que deberá recorrer el *śiṣya*; y en el trayecto ambos establecen un vínculo muy fuerte ligado al conocimiento espiritual.

La presencia del gurú en el *yoga clásico* es imprescindible, su tarea es trascendental porque, por un lado, le muestra al alumno con seguridad todas las técnicas que forman parte de esta disciplina y aquellas que pueden resultar peligrosas si son practicadas sin guía, y dosifica los contenidos de acuerdo con las capacidades del *śiṣya*; asimismo le enseña al practicante a “dirigir hacia el interior sus sentidos e inteligencia a fin de que aprenda a explorarse a sí mismo y a acceder a la fuente de su propio ser (*Ātmā*). El gurú es el puente entre el individuo (*jīvātmā*) y Dios (*Paramātmā*)” (Iyengar, 2011: 66).

Un gurú debe de inspirar “confianza, devoción, disciplina, conocimiento profundo e iluminación a través del amor; y con fe en su alumno se esfuerza en procurar que aquél asimile la enseñanza y le anima a hacer preguntas y a conocer la verdad mediante el análisis” (Iyengar, 2009: 32-33). Un gurú no es cualquier maestro es aquel que conoce

la Sabiduría Eterna, el Veda, aquél que es devoto de Viśnu el que todo lo penetra, aquél que desconoce la arrogancia, aquél que conoce el método de *Yoga* [...] aquél que es devoto de sus maestros [...] y conoce a la Persona Suprema, el “purusa” [...] No simplemente quien conoce *Yoga* puede ser maestro. Debe reunir las condiciones máximas de sabiduría

y de realización personal, lo que implica haber obtenido la identificación (*samādhi*) y conocer la naturaleza real del Principio Abstracto. Esto es conocer todas las cosas y todos los modos de conocimiento (González del Solar, 1976: 21-22).

La relación entre maestro y discípulo debe de ser totalmente desinteresada, el gurú no espera fama ni ninguna recompensa al transmitir sus conocimientos, lo único que le mueve es que el estudiante aprenda sus enseñanzas; el gurú es considerado un maestro o guía espiritual que enseña un modo de vida. Sin la gracia de un verdadero maestro, es difícil *sentir* indiferencia hacia los objetos materiales y *obtener* la percepción de la Verdad y el Estado Original (Svātmārāma, 1972: IV, 9).

En la actualidad hay una gran distancia entre un gurú y un instructor de *yoga*, si bien a este último en algunos métodos se le exige una formación de varios años seria y sólida que incluye el estudio de las técnicas corporales y meditativas que va a enseñar, la lectura de algunos textos filosóficos como el *Yoga sūtra*, la comprensión del cuerpo humano, ética profesional y una gran responsabilidad a fin de graduar los contenidos y garantizar la integridad física de los estudiantes, su trabajo y desempeño nunca se podrá comparar con las exigencias que se le demandan a un gurú tradicional. En México, actualmente, ser maestro de *yoga* es una profesión que no implica vivir retirado de la sociedad, ni impide formar una familia, y mediante la cual se pueden generar ingresos.

Un gurú del siglo xx: B.K.S. Iyengar

A partir del siglo XX, el *yoga* se ha popularizado, y aunque en la India aún existe el gurú tradicional, también hay maestros que han dejado un legado en occidente y han formado un linaje. Uno de ellos es B.K.S. Iyengar, maestro indio cuyas enseñanzas se han difundido por todo el mundo. Este maestro heredó una escuela o estilo conocido como *Yoga Iyengar*. Se casó, tuvo hijos, vivió de dar clases de *yoga* y nunca



estuvo recluso en un monasterio. No obstante, se le considera un gurú del siglo XX porque dedicó su vida a llevar esta disciplina con compromiso y dedicación por todo el mundo. Como él mismo señala, fue un hombre que respondió a la llamada del destino, entregándose por completo al *yoga*. Al respecto cuenta:

En el momento en que me sumergí en él [*yoga*] me metí de lleno con fe, aunque un fracaso tras otro me llenaron de desesperación, desconsuelo y congoja [...] Tras treinta y cinco años de lucha incesante, mis esfuerzos dieron fruto y mi vida se hizo digna de ser vivida [...] Juntos, destino y unos esfuerzos incansables, me llevaron a comprender y realizar el propósito de mi vida y el uso de ésta para el bien de la sociedad y del mundo en general [...] mi interés por el *yoga* cobró intensidad y me transformó, y de qué modo; gracias a la nueva luz en mi práctica yóguica, atraje a otras personas hacia el *yoga*, haciéndolo popular (Iyengar, 2000: 20).

B.K.S. Iyengar nació el 14 de diciembre de 1918 en un pueblo llamado Bellur, situado en el distrito de Kolar en el estado de Karnataka, India, un sábado por la noche; se temía que no sobreviviera porque su madre en ese momento sufría de gripa, resultado de la epidemia mundial. Nació muy delgado y enfermo, su salud empeoró porque durante su infancia padeció varias enfermedades: malaria, fiebre tifoidea y tuberculosis pulmonar.

En 1934 conoció el *yoga* gracias a su cuñado Śrī T. Krishnamacharya, quien era esposo de su hermana y había estudiado diversos *darsānas*. Él fue quien lo impulsó a quedarse en Mysore a practicar *yoga* para mejorar su salud. Esa experiencia fue determinante porque, aunque no podía hacer las posturas con facilidad, desde ese momento consideró a Śrī T. Krishnamacharya como su gurú.

El maestro Iyengar trabajó con su gurú durante dos años en los que realizó un trabajo físico

extenuante, ya que no sólo iba y regresaba diariamente caminando al colegio, sino que cumplía con los deberes de la casa y practicaba *yoga* de manera férrea y disciplinada por largas horas; al poco tiempo Krishnamacharya le pidió que diera clases en el *yogaśala* que él dirigía y así empezó su camino como docente. En 1936, algunas jóvenes querían aprender *yoga* y B.K.S. Iyengar y otros estudiantes fueron los elegidos para dar conferencias, clases y demostraciones. A Iyengar le asignaron el grupo de mujeres, donde fue aceptado, y a partir de ese momento narra: “se plantó en mí, la semilla de enseñar *yoga*, que ha crecido convirtiéndose en un árbol gigantesco que extiende sus ramas por los seis continentes del mundo, para que el *yoga* crezca y se mantenga con buena salud durante siglos” (Iyengar, 2000: 22).

Los motivos que inicialmente lo impulsaron a transmitir sus conocimientos fueron mejorar su salud, ganar dinero y ser independiente a corta edad, pero con el tiempo esa disciplina se convirtió en su vida. En una ocasión su gurú lo envió a dar clases a Deccan Gymkhana Club de Pune por seis meses, porque sabía algo de inglés, y así fue como trabajó en varios colegios universitarios, escuelas y centros de educación física en los que, al principio, sufrió humillaciones porque todavía era muy joven y delgado, no hablaba bien el idioma inglés y por su escasa experiencia práctica. En lugar de emprender la retirada, su espíritu se sobrepuso y reforzó su práctica; así fue como conquistó a las autoridades universitarias, quienes reconocieron su esfuerzo y le prorrogaron su estancia durante tres años más.

En esos años B.K.S. Iyengar mejoró su salud y, aunque tuvo que batallar para encontrar el equilibrio mental y físico, cuenta que tuvo una epifanía: “Vi al Señor Venkaṭeśwara (llamado Bālāji). El Señor me dijo que no tenía otra vocación más que practicar y enseñar *yoga*. El Señor me bendijo con una mano y con la otra me dio unos cuantos granos de arroz. La benevolente divinidad me comunicó que a partir de aquel momento no debería preocuparme más acerca

de mi sustento físico. Este sueño me infundió esperanza para continuar mis prácticas” (Iyengar, 2000: 25).

A partir de ese sueño, “mi estrella ha seguido un curso ascendente y la gracia de Dios continúa bendiciéndome” (Iyengar, 2000: 25). No obstante tuvo varios altibajos, en 1958 se sentía pesado, mareado y rígido, y tuvo que fortificar su práctica durante tres años consecutivos para recuperar el equilibrio. En 1979, cuando cumplió sesenta años, sufrió dos accidentes de moto que lo hicieron perder habilidades y fue necesario que retomara nuevamente la práctica como principiante. Él sentía que nunca era suficiente:

Cuanto más trabajo en refinarlo, más insignificantes parecen ser mis esfuerzos y siento que todavía me falta mucho para alcanzar la perfección. De esa manera aprendo a contentarme con ese divino descontento que me impulsa. La práctica acerca mi mente y mi inteligencia al núcleo de mi ser [...] La disciplina yóguica me elevó desde el nivel infrahumano y me convirtió en un hombre con confianza, sincero en mis esfuerzos, vigoroso y honesto, de pensamiento claro y conciencia limpia (Iyengar, 2000: 26).

B.K.S. Iyengar es el autor de varios libros que han dado la vuelta al mundo y, junto con su hija Geeta, es el creador de los apoyos o *props* y mensajero del *yoga*, haciéndolo accesible para toda la gente y popularizándolo (Iyengar, 2000: 26). Estableció dos centros para la práctica del *yoga*, el primero en Pune Maharashtra, India, el 19 de enero de 1975, el cual lleva el nombre de su esposa Ramāmaṇi (*Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute*). Por muchos años este centro estuvo dirigido por B.K.S. Iyengar y sus hijos Geeta y Prashant; desde que se inauguró ha sido el sitio al que han acudido miles de estudiantes de todo el mundo para aprender el método Iyengar. El segundo

está en Bellur, India, es un centro que además de tener un salón enorme de *yoga*, que cuenta con todos los accesorios para hacer esta práctica, fue creado por B.K.S. Iyengar con la intención de ayudar a su pueblo natal, es por eso que en el mismo predio construyó camarotes y baños para los practicantes, un comedor muy grande, así como un hospital, una escuela para niños y jóvenes, y viviendas para las personas que trabajan en esos sitios.

B.K.S. Iyengar murió en Pune, India, el 20 de agosto de 2014 a los 96 años de edad, cumpliendo su único deseo: “Postrarme ante Dios ofreciéndole mi último suspiro en una postura yóguica” (Iyengar, 2000: 27).

El aula en la práctica del yoga

El espacio o aula donde se transmite la enseñanza del *yoga* es otro punto importante y merece atención porque se ha ido transformando a través del tiempo, al igual que el instrumental.

Estudiar por qué el aula que conocemos hoy tiene ciertas características nos ayuda a identificar qué decisiones se tomaron en el pasado y qué procesos ocurrieron para que hayamos llegado a esta configuración, por lo tanto, cada espacio de enseñanza, así como los accesorios, son posibles de identificar como “una construcción histórica, producto de un desarrollo que incluyó otras alternativas y posibilidades” (Dussel *et al.*, 1999: 18).

El salón de *yoga*, visto desde esta perspectiva, permite comprender y aceptar que tiene muchos elementos, y que no sólo el espacio está conformado por los maestros y los practicantes, sino también por el mobiliario, los aparatos didácticos y la arquitectura.

En los libros antiguos que hablan del hatha *yoga* o del *yoga* postural encontramos que se hace mención de la importancia de contar con un espacio específico para la práctica. El *Hatha Yōga Pradīpikā*³ dice que:

³ Libro que fue escrito en el siglo XV d.C. por Cintāmani, mejor conocido como Svātmārāma.



el practicante debe vivir en una celda solitaria, sin agua, ni fuego, ni rocas al alcance del tiro de un arco, con abundancia de alimentos y libre de peligros, en un reino justo. [La celda debe de tener] una puerta pequeña y ninguna ventana, nivelada, sin hoyos ni grietas, muy limpia, muy bien untada con estiércol de vaca⁴ y sin insectos, libre de peligros. Afuera debe haber una plataforma elevada con un altar y una fuente. Todo debe estar rodeado por una barda. En un monasterio así, libre de toda preocupación, se debe practicar el *yoga*, siempre según el camino enseñado por un gurú (Svātmārāma, 1972: I. 12-14).

El *Gheranda Samhita*⁵ menciona los lugares que sí son propicios para practicar *yoga* y los que no lo son. Los lugares en los que sí debe practicarse son:

en un país bueno donde quien gobierna sea bueno y justo, en donde exista comida abundante, donde no existan problemas, allí debe hacerse una cabaña y luego colocar muros a su alrededor. Debe haber en el centro de la casa un pozo. La cabaña no debe ser alta ni baja y debe estar libre de insectos. Cubierta con estiércol de vaca. En una cabaña así y en un lugar apartado se puede practicar *prānāyāma* [...]. No se debe de practicar *yoga* en un país muy lejano del sitio de nacimiento del yogui, ni en los bosques, ni en la ciudad capital de un país, ni donde hay mucha gente, si esto no se cumple nunca se tendrá éxito. En un país lejano pierde la fe; en el bosque se está indefenso; y cuando hay mucha gente se ve uno en peligro. Por tal razón estos tres lugares deben evitarse (Gheranda, V Lección: 1-7).

El *Bhagavad Gītā*⁶ sólo menciona que debe de practicarse *yoga* en un lugar apartado y sagrado (VI: 11-12).

Hoy en día, en la Ciudad de México, las aulas o espacios para la práctica del *yoga* son salones que forman parte de una casa de cultura, un gimnasio o exclusivos para la disciplina. En general, son salones de usos múltiples donde se practican otras técnicas corporales como pilates, zumba, aerobics, box, danza; idealmente están bien ventilados e iluminados, no tienen mobiliario porque lo más importante es que los estudiantes cuenten con espacio para realizar la actividad elegida; algunos más acondicionados que otros cuentan con piso de madera, espejos, barras, y algunos centros especializados de *yoga* tienen un lugar para colocar los tapetes de *yoga* y *props*. Hay personas y grupos que practican al aire libre, situación que se incrementó a partir de la pandemia del coronavirus, lo mismo que las clases vía remota. Actualmente es posible contar con una gran oferta de talleres, clases, cursos, diplomados y certificaciones presenciales, y con maestros extranjeros de cualquier parte del mundo gracias a la internet.

Los apoyos o *props*

Son los accesorios que se utilizan para facilitarle al estudiante su práctica, esta particularidad la inició B.K.S. Iyengar, quien los creó para ayudar a las personas a llegar a las posturas desde el primer día. Gurujī, como se le conoce a B.K.S. Iyengar, empezó a usar los *props* con la gente común y corriente que tenían problemas físicos y dolencias, los diseñó

a partir de las necesidades de sus pacientes, Iyengar dedicó mucho tiempo a estudiar las posturas y a entender sus efectos físicos y fisiológicos. Estudió en su cuerpo los males de los pacientes, lo que habla de su compasión y de su deseo de ayudar. Él seguramente decía, cómo hago para que alguien que tiene la

⁴ El estiércol de vaca se ha usado tradicionalmente en los hogares indios, sobre todo en las áreas rurales, para pintar las paredes y los pisos de las casas porque es un aislante térmico natural que, aplicado en paredes y suelos, los mantiene calientes en invierno y frescos en verano.

⁵ Libro escrito por Gheranda en el siglo XVII d.C.

⁶ Poema épico de los hindúes que forma parte del Mahabarata, considerado el más antiguo y largo del mundo (Gandhi, 2018: 20).

espalda muy lastimada o que apenas puede caminar mejor. Este es el caso de la postura de *viparita dandasā* (postura del bastón invertida), primero introdujo el uso de la silla y de los cojines para que las personas pudieran hacerla y sentir la apertura del pecho, y después creó el banco ballena (entrevista personal con Carlos Pérez, 18 de julio de 2023).

Guruji también trabajó con deportistas, población que se diferenciaba porque tomaban la clase después de hacer el ejercicio al que estaban acostumbrados, y seguramente llegaban cansados buscando relajarse y flexibilizar los músculos. Gracias a su gran experiencia, Iyengar no les daba las secuencias tradicionales “sí no que buscaba ayudarlos y ahí viene el uso de *props*, los primeros fueron objetos que tenía en su casa, por ejemplo, los ladrillos para la construcción, y después creó una gran variedad” (entrevista personal con Chantal Gómez Jauffred, 22 de julio de 2023).

En el uso de *props* Geeta Iyengar, hija de B.K.S. Iyengar, merece especial mención. Una de sus mayores contribuciones fue demostrar que el *yoga* también es para las mujeres, porque durante la vida se atraviesan varias etapas: la infancia, la adolescencia, la edad mediana, la vejez y la maternidad, en la que se experimentan cambios fisiológicos y hormonales que vienen a alterar tanto la parte física, la emocional y la psicológica. Geeta al respecto señala “la mujer ha de pagar un alto precio físico y psicológico en su papel de madre, esposa, hermana y amiga. La estabilización de los estados físico y mental se logra mediante las *āsanas* y *prāṇāyāmā*. Su salvación reside en practicarlos” (Iyengar, 2007: 49). Consciente de esta problemática estudió profundamente cómo ayudarlas cuando atraviesan por “los tres jalones en la vida de la mujer: menstruación, embarazo y parto, y menopausia” (Iyengar, 2007: 59) incluyendo los trastornos menstruales y la lactancia; para cada una de estas fases diseñó secuencias específicas, explicando qué posturas debían de practicarse y cuáles no en

cada uno de esos momentos. Gracias a su dedicación y sensibilidad surgió el

florecimiento de las posturas restaurativas. Gracias a ella la práctica se dirigió hacia las mujeres y buscó una práctica más suave, de permanecer más tiempo en la postura con el uso de los *props*, los cuales también se utilizaron para las clases de *yoga* terapéutico (entrevista personal con Chantal Gómez Jauffred, 22 de julio de 2023).

Ahora veamos el origen de algunos de los *props* y su uso actual. Según el *Bhagavad Gītā*, para practicar *yoga*, uno debe poner hierba *kuśa* en el suelo y luego cubrirla con una piel de venado y una tela suave, y recomienda que: “el asiento no debe ser ni demasiado alto ni demasiado bajo, y debe encontrarse en un lugar sagrado, entonces el *yogī* debe sentarse en él muy firmemente y practicar para purificar el corazón mediante el control de la mente, de los sentidos y de las actividades, y fijando la mente en un punto” (VI: 11-12).

En el *Hatha Yōga Pradīpikā* se infiere que el *yoga* se practicaba al ras del piso, porque en varias posturas se da la instrucción de que se apoye con firmeza la tierra. Por ejemplo, en *kukutāsana* (postura del gallo) se señala “poner las manos entre los muslos y las rodillas, apoyándolas con firmeza en la tierra” (Svātmārāma, 1972, I: 23, 28, 30), esto mismo se menciona para *paścimotānāsana* (postura del oeste) y *mayurāsana* (postura del pavo real).

En el *Gheranda Samhita*, cuando se describen las posturas, también se mencionan las distintas partes del cuerpo que deben de apoyarse sobre el piso, por ejemplo, para ejecutar *makarāsa* (postura del cocodrilo) dice: “colocarse boca abajo sobre el piso, el pecho debe de tocar el suelo” (Gheranda, II Lección: 40). Esta misma indicación se señala para varias posturas más.

La tierra y la hierba *kuśa*, cubiertas con una piel de venado y una tela suave, son los antecedentes de



las alfombras o toallas utilizadas durante la primera mitad del siglo XX, así como del tapete de *yoga* que comenzó a emplearse a partir de la década de los ochenta, gracias a Angela Farmer, quien fue alumna de B.K.S. Iyengar por diez años aproximadamente. En una ocasión ella viajó a Alemania y ahí encontró una alfombra de espuma, la recortó y le pareció idónea para su práctica; en ese momento sin saberlo creó el primer tapete de *yoga*, que más tarde sería utilizado en todo el mundo. Regresó a Londres y todos sus alumnos se interesaron en adquirir uno igual, se asoció con su padre Richard Farmer y creó la primera compañía de tapetes de *yoga*.

Con respecto a las correas o cinturones, la invención y uso se le atribuyen a B.K.S. Iyengar, aunque actualmente los investigadores han descubierto que un accesorio similar llamado *yogapatta* existe desde hace aproximadamente dos mil años, el cual era una especie de correa con la que los ascetas amarraban sus piernas a fin de mantener la postura de meditación durante más tiempo. Hay esculturas y relieves antiguos que son evidencia del uso de estas correas, una de ellas se encuentra en el edificio budista que se conoce como Gran Estupa de Sanchi, construido entre los siglos 1 a.C. y 1 d.C.; en él es posible observar a un asceta sentado usando *yogapatta* para mantener la postura de meditación. Otro caso es el relieve que se esculpió alrededor del siglo VII d.C. en Mamallapuram, estado al sur de la India, en el que aparece el rey Bhagīratha sentado con las piernas cruzadas y amarradas; otros relieves están en la localidad de Ellorā, en el estado de Maharashtra, tallados en el siglo VII, se puede observar que un grupo de shivaítas están meditando alrededor del dios Shiva usando un *yogapatta* o correa (Powell, 2018).

Este accesorio fue definido por Monier-Williams (2005, citado por Powell, 2018) como “la tela que se arroja sobre la espalda y las rodillas de un devoto durante la meditación”; Dineschandra Sircar (1966, citado por Powell, 2018) lo identifica como “una banda usada por los ascetas para mantener

sus extremidades en una posición de rigidez” y Seth Powell lo describe como “una prenda usada durante la contemplación” (2018). Esta correa o *yogapatta* se menciona en varios libros antiguos, uno de ellos es el *Tattvavaiśarādī* de Vācaspatimīśra, escrito en el siglo X d.C. cuando se describe la postura *yogapattakayogāt sopāśrayam* subrayando que requiere un soporte o correa, es decir, un *sopāśrayam* (Powell, 2018).

Aunque es evidente el uso de *yogapatta* desde tiempos antiguos, el cinturón actual es una invención de B.K.S. Iyengar, ya que lo incorporó en su práctica “con la finalidad de darle sentido de dirección a sus músculos”. Iyengar narra cómo ideó el uso del cinturón:

En la década de 1960 cuando estaba en Francia vi que la gente usaba cinturones para llevar o atar su equipaje. Llevaban sus maletas junto con ellos. Mi bolso también estaba atado con él y regresé a casa. Entonces pensé, este cinturón de equipaje también es bueno para *yoga*. Si las bolsas están atadas con tanta firmeza, también puedo usarlas para mis piernas. Lo probé de inmediato [...] cuando volví a Francia para comprar esos cinturones, supe que esos cinturones en particular estaban [...] retirados del mercado [...] después de regresar a casa, obtuve cinturones con esas hebillas fabricadas aquí en Pune. Mas tarde, comencé a usar el cinturón para dar a mis músculos un sentido de dirección. Todo lo que puede contribuir al *yoga* es mi ferviente convicción. No es el tamaño del objeto o la complejidad de su disposición o el contenido lo que es importante, sino la intención y la actitud que convierten un simple *gadget* en un accesorio (Iyengar, 2012, citado por Powell, 2018: 11).

Actualmente la correa o cinturón tiene muchos usos, puede servir para que el practicante pueda realizar la postura desde un principio, para alcanzar sus miembros, mantener las posturas durante más tiempo y/o alargar el cuerpo.

En una ocasión, cuando estaban edificando su casa, Iyengar tomó un ladrillo de la construcción y lo utilizó para hacer la práctica. Desde ese momento lo incorporó como un aditamento más, porque sintió que ayudaba a los estudiantes a mantener el equilibrio, llegar a la postura, mejorar la alineación del cuerpo, sentir más estabilidad y profundizar en las posturas. Hoy en día hay ladrillos de madera, de espuma, de corcho, de diferentes dimensiones y para diversos propósitos: “está el regular, la mitad del ladrillo, el cuarto de ladrillo, la mitad redondeada, uno para la curvatura del cuello y otro de madera para las dorsales, etcétera” (entrevista personal con Raya Uma Datta, 6 de septiembre de 2023).

El uso de las cuerdas o *Yoga Kuruṅṭa* lo desarrolló aproximadamente en la década de los cincuenta del siglo XX, y consiste en usar cuerdas para apoyar el cuerpo, profundizar el estiramiento, mejorar la alineación y la flexibilidad, liberar tensiones y bloqueos, y promover la relajación y el bienestar. *Kuraṅṭi*, en sánscrito, significa marioneta, muñeco de madera, por lo tanto, “en *yoga kuruṅṭa* uno aprende a manipularse en las diversas posturas de *yoga* por medio de una cuerda suspendida como si uno fuera una marioneta. En este caso marioneta y títere son el mismo, realizando su propio espectáculo” (Iyengar, 2007: 276).

La historia acerca del *Yoga Kuruṅṭa* inició con Krisnamacharya quien “solía tener cuerdas” en su *yogaśala*. Iyengar también las incorporó cuando empezó a dar clases, al respecto Raya Uma Datta dice

la primera historia que yo sé es cuando Guruji las usó porque tenía que enseñar a una persona que era mayor y quien no podía moverse, pararse, ni usar sus extremidades, entonces Guruji [...] le dio las cuerdas como soporte para que sus piernas comenzaran a trabajar (entrevista personal con Raya Uma Datta, 6 de septiembre de 2023).

Acerca del uso de las cuerdas Carlos nos platica

Había un columpio en un árbol y a Guruji se le ocurrió colgarse ahí para hacer *śīrṣasana* (parado de cabeza); después entendió que las cuerdas las usan los títeres y por eso lleva el nombre de *Kuruṅṭa*; se inspiró en la forma como los títeres se mueven con hilos, y a partir de esta atracción tienen ciertos movimientos. Él sin ser un científico ni médico, tenía esa intuición para entender qué era lo que el cuerpo necesitaba, y tras experimentar el uso de las cuerdas supo cuál era la separación idónea entre ellas, la altura y el uso de los nudos, estos últimos son para tener cierto agarre, control y tracción sobre los músculos, entonces eso también es algo que él estudió. Meterse en la cuerda para hacer *adhomukha svanasana* (perro mirando hacia abajo) tiene la función de empujar los muslos hacia atrás y crear espacio en el abdomen, si tienes el abdomen tranquilo es posible relajarte. Porque si el abdomen se pone suave, la cabeza está suave. Esa es la ciencia detrás. Eso es de su experiencia. Era un genio en cuanto a eso (entrevista personal con Carlos Pérez, 18 de julio de 2023).

Según Geeta “gracias al movimiento de la cuerda, la columna se vuelve ágil e incluso las *āsanas* difíciles se pueden realizar fácilmente y sin riesgo. No se hacen movimientos bruscos y con la práctica regular se desarrolla el sentido de orientación. Las personas mayores pueden practicar el *yoga kuruṅṭa* sin hacerse daño” (Iyengar, 2007: 276).

Los materiales que B.K.S. Iyengar utilizó para construir los apoyos son variados dependiendo del propósito, hay de metal, tela, madera, etcétera.

Guruji conocía a un carpintero, que le ayudaba a diseñar los apoyos. ¿Por qué de madera? Porque la madera es lo suficientemente rígida para soportar el cuerpo, pero no es tanto como para lastimarlo. Hay una distinción. Cuando se usa metal, por ejemplo, en las sillas, en ocasiones se pide poner un tapete encima, pero en otras se quita para que se sienta cierta molestia; en otros momentos sólo se usa la



madera para que se perciba la firmeza sin llegar a irritar (entrevista personal con Carlos Pérez, 18 de julio de 2023).

Probablemente el número de apoyos o *props* que creó asciende a 70 u 80, y entre ellos encontramos: mantas o cobijas, *bolsters* o cojines grandes, cinturones o correas, ladrillos, sillas, sacos de arena, aparatos de madera como el caballete de *yoga*, el arco de madera o ballena, el banco de *halasana* (para la postura del arado), el banco de *sethu banda sarvangasana* (para la postura del puente), los palos de madera, cuñas de diferentes dimensiones y usos, los *chumbeles*, las cuerdas, el tapete de *yoga*, la pared, entre otros. Todos tienen diversos propósitos, por ejemplo: las mantas o cobijas para amortiguar el peso del cuerpo y mantenerlo caliente cuando se realiza *prāṇāyāma* o *savasana* (postura del cadáver), los *bolsters* o cojines gruesos para trabajar lo que ahora se conoce como *yoga* restaurativa cuyo objetivo es que el practicante pueda relajarse, permanecer más tiempo en las posturas, aliviar el dolor y reducir la tensión en las flexiones; los sacos de arena para colocar peso extra en diferentes zonas del cuerpo y los más sofisticados para permanecer más tiempo en la postura y profundizar.

Algunos no son tan conocidos “pero cuando ves cómo los usan los maestros de *yoga* en la India uno va entendiendo para qué sirven” (entrevista personal con Carlos Pérez, 18 de julio de 2023).

El uso de los apoyos o accesorios para el *yoga* ahora es internacional, y hay personas que se han apropiado de algunos de ellos y los han patentado: “hay un *prop* que se llama *back mitra*. Es una cosa como de foami, larga”, según la inventó Brigitte Longueville, pero lo “tomó de Gurujī porque él creó enrollar un tapete o usar la orilla de un tapete para ponerlo en la espalda” (entrevista personal con Carlos Pérez, 18 de julio de 2023).

En la 15ª Convención Mexicana de *Yoga Iyengar*, que se llevó a cabo en la Ciudad de México del 3 al

6 de octubre de 2024 le preguntaron a Jawahar Bangera, maestro titular de la convención, por qué Gurujī no patentó los *props* y él respondió: “Lo mismo le preguntamos a él y nos dijo: Yo los elaboré para ayudar a las personas, ahí se quedan para que todo el mundo los use” (Bangera, 3 al 6 de octubre de 2024).

La popularidad de los accesorios creados por B.K.S. Iyengar ha sido tal, que hoy en día otros métodos y estilos de *yoga*, incluso otras técnicas corporales los utilizan sin darle el crédito correspondiente, al respecto Raya Uma Datta comenta:

Él ayudaba a las personas sosteniéndolas con sus rodillas, pensaba que su cuerpo era un *prop*; pero después el número de personas creció y sólo podía ayudar a un estudiante a la vez, entonces utilizó los apoyos [...] La idea de los accesorios surgió por la compasión que él tenía en su corazón (entrevista personal con Raya Uma Datta, 6 de septiembre de 2023).

Su creatividad lo llevo a utilizar la pared como otro apoyo, señalando que sus dos grandes maestros habían sido “su gurú Śrī T. Krishnamacharya y la pared”, Iyengar logró penetrar en el conocimiento de su cuerpo y de su alma y escribió: “Para mí, el apoyo no sólo es para el *āsana* (postura). Debe contribuir a la posición del cuerpo que, a su vez, permite que la mente se calme y se experimente el estado de *chitta vritti nirodha* es decir el “cese del movimiento de la conciencia”. El cuerpo es mi primer apoyo. El cuerpo es un apoyo para el alma” (Iyengar, 2012, citado por Powell 2018).

A la fecha el método Iyengar se conoce por el uso de los *props* o accesorios, aunque si se profundiza y se conoce a fondo uno se da cuenta que no se reduce a ello, al contrario, el método es muy versátil y lo puede practicar cualquier persona, a cualquier edad, sana o con problemas de salud, así como practicantes sin experiencia, con experiencia y maestros, porque el método propone vencer retos.

Reflexiones finales

El término *yoga* se remonta a épocas prevédicas pero tuvieron que pasar muchos años para que la filosofía del *Yoga* quedara consignada en el libro *Yoga-sūtra* de Patañjali (siglo II d.C.), después de este libro transcurrieron varios siglos para que las primeras escuelas de *hatha-yoga* (*yoga* postural) se consolidaran en el siglo XIV; en ese lapso se supo de la existencia de grupos ascéticos de distintas procedencias religiosas que practicaban técnicas relacionadas con el *yoga*. El maestro y practicante más importante de *hatha-yoga*, a quien se le atribuye la consolidación de la primera escuela, fue Gorakhnāth seguido de su discípulo Matsyendra (Muñoz, 2016a: 27).

Adrián Muñoz nos dice que una de las características fundamentales de la escuela de Gorakhnāth es que se fundó en un aparato religioso y simbólico complejo, que incluyó no sólo la práctica de *āsanas* (técnicas meditativas) y *prāṇāyāma* (técnicas del control de la respiración) sino que también implicó la “adherencia a un culto con sitios sagrados, leyendas y vicisitudes históricas” (2016a: 84).

En India, desde aquel entonces para ser un yogui fue necesario que el practicante estuviera dispuesto a renunciar a la vida social y a asumir un camino de austeridad y ascetismo en el que desistiera de poseer cualquier bien, incluyendo un hogar; entre las tareas más importantes que los *yoguis* tenían que cumplir era adaptarse a los cambios climáticos, renunciar a los deseos físicos, mentales y a todos los lujos para finalmente alcanzar la liberación espiritual; asimismo el asceta debía de confiar, tener fe en su *guru* (maestro) quien era el encargado de guiarlo en ese camino, el cual supone un “largo y gradual proceso de iniciación, amparado en el simbolismo y el linaje de una secta religiosa” (Muñoz, 2016a: 30).

Con base en lo anterior vemos que la concepción de *yoga* y *yoguin* de la época contemporánea en occidente dista mucho de la concepción clásica. En México, hoy en día, el *yoga* se entiende como un ejercicio corporal que puede practicarse una o varias veces a

la semana, en sesiones grupales que duran aproximadamente una hora u hora y veinte minutos, tiene como objetivo que el estudiante trabaje su cuerpo y al término de la sesión sienta cierta calma o paz interior. Lo que significa que a través de los años el *yoga* se ha ido adaptando y transformado, de ser una disciplina cuya función principal era “soteriológica, es decir, una disciplina mediante la cual el ser humano busca conquistar la libertad absoluta” (Eliaide, 1991: 17) que se practicaba con la guía de un gurú y en soledad, en una práctica corporal ecléctica que toma de otras técnicas, contextos y disciplinas elementos técnicos y religiosos, tras la búsqueda de bienestar, salud y paz, convirtiéndose, en algunos casos más que en otros, en una práctica corporal que pierde o disuelve parcialmente su sentido original. En la actualidad es posible encontrar, sobre todo en los gimnasios, un abanico de actividades físicas, entre ellas el *yoga*, que se ofrecen en un combo, del cual se pueden seleccionar disciplinas que persiguen “modelar el cuerpo”. Esto no significa que todo sea así, afortunadamente hay centros de *yoga* y maestros que creen honestamente en los beneficios del *yoga* y lo asumen como una práctica física y espiritual que no sólo cumple funciones consumistas y utilitarias.

El instructor de *yoga*, en algunos métodos, como es el caso del método Iyengar, le exige al practicante una formación seria y consciente, adquirida después de varios años de estudio y que tendrá que demostrarla frente a expertos quienes evaluarán su desempeño como practicante y como docente; no obstante, dicha exigencia jamás podrá compararse con las tareas, la responsabilidad y los conocimientos que se le demandan a un gurú.

A partir de la década de los noventa el *yoga* se popularizó, el número de centros donde se imparte creció exponencialmente, sobre todo en lo que va del siglo XXI, por lo que puede considerarse que el *yoga* se encuentra en auge; los centros especializados siguen, por lo general, las enseñanzas de algún maestro, linaje o gurú. Dicho reconocimiento está relacionado



con el prestigio del gurú que depende “no solo de la efectividad de sus instrucciones, sino también de su posición dentro de la comunidad, su adaptabilidad y del compartir ciertas nociones éticas” (Wildcroft, 2020, citado por Muñoz, 2023: 255). En México algunas de esas formas o escuelas que se conocen son: *astāṅgayoga*, Iyengar, *kundalīniyoga*, *layayoga*, *mantrayoga*, *dhyānayoga*, *hathayoga*, *vinayasa*, *bikram*; también sucede que algunos instructores que se formaron en algún método específico se independizan y logran formar su escuela, imprimiéndole su sello personal. Muñoz menciona que a este fenómeno Jain lo llama “*yoga* neoliberal” porque ven en esta actitud “una decidida dialéctica liberal, tanto política como económicamente” (2023: 257) que les ha permitido alcanzar éxito empresarial.

Algunos de los factores que han influido para que el *yoga* haya llegado hasta este momento y tenga aceptación son: que se trata de una actividad que puede realizarse de manera “parcial y temporal [cuyas] creencias y prácticas [pueden asumirse] como parte de un ‘Oriente místico’ culturalmente

indiferenciado, pero también como una mina de recursos que se pueden adoptar, rechazar u occidentalizar en función de las necesidades del individuo” (Altglas, 2014, citado por Muñoz, 2023: 242-266); es una disciplina holística que cultiva la parte física, mental, emocional y espiritual de los seres humanos; se piensa que las personas que lo practican preservan la juventud por más tiempo; promueve el entrenamiento grupal; demanda del estudiante un esfuerzo físico que le permite ir progresando y lograr posturas que jamás imaginó realizar; para algunos instructores es una opción de trabajo y de vida y para algunos gimnasios, centros y/o estudios el *yoga* es un artículo cultural y económico que se puede vender y resultar redituable.

Para cerrar este artículo debo decir que quedan muchos puntos por indagar y preguntas por resolver, entre ellas: ¿Por qué los bailarines, coreógrafos o docentes de danza han adoptado esta disciplina? ¿qué elementos de la práctica del *yoga* utilizan en su trabajo, cómo y por qué? y ¿cuáles son los vínculos que existen o no, entre la danza y el *yoga*? ■

Referencias

- Bhagavad-gītā. Tal como es* (1997), (trad. Bhaktivedanta Swāmi Prabhupāda), Argentina, Bhaktivedanta Book Trust.
- Carozzi, María Julia (1999), “La autonomía como religión: la Nueva Era”, *Alteridades*, núm. 9, vol. 18, pp. 19-38.
- De la Torre, René, Cristina Gutiérrez y Nahayeilli Juárez (2016), *Variaciones y apropiaciones latinoamericanas del New Age*, México, CIESAS-El Colegio de Jalisco.
- Dussel, Inés y Marcelo Caruso (1999), *La invención del aula. Una genealogía de las formas de enseñar*, Argentina, Santillana.
- Eliade, Mircea (1991), *El yoga: inmortalidad y libertad* (trad. Diana Luz Sánchez), México, FCE.
- Gandhi, Mahatma (2018), *El bhagavad-Gita de acuerdo a Gandhi. Evangelio de la acción desinteresada*, Buenos Aires, Kier.
- Gheranda (2004), *The Gheranda Samhita: The Original Sanskrit and an English Translation*, James Mallinson, Woodstock, <YogaVidya.com> [Consulta: marzo de 2023].
- González del Solar, Susana (1976), “Hatha yoga pradīpikā de Svātvārāma. Estudio, traducción y notas”, tesis de maestría (no publicada) en Estudios Orientales, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Herrera, León (1971), *El Yōgasutra de Patañjali, con comentario del Rey Bhoja*, Lima, Ignacio Prado Pastor.
- Iyengar, B.K.S. (2011), *Luz sobre el Prānāyāma*. Barcelona, Kairós.
- Iyengar, B.K.S. (2009), *Luz sobre el yoga. Yōga Dīpikā*, Barcelona, Kairós.
- Iyengar, B.K.S. (2000), *La esencia del yoga. Aṣṭaḍaḷa Yōgamālā*, vol. 1, Barcelona, Kairós.
- Iyengar, Geeta (2007), *Yōga para la mujer*, Barcelona, Kairós.
- Muñoz, Adrián (2023), “Las variedades (pos) modernas de la experiencia yōguica. Del yoga a la cábala, y del linaje a la individualización”, *Revista Internacional de Estudios Asiáticos*, vol. 2, núm. 1, pp. 242-266, DOI: <https://doi.org/10.15517/riea.v2i1.52512>.
- Muñoz, Adrián (2016a), *Radiografía del hathayoga*, México, El Colegio de México.
- Muñoz, Adrián (2016b), “¿El yoga o los yogas? Entre la tradición y la taxonomía”, *Estudios de Asia y África*, vol. LI, núm. 2, mayo-agosto, pp. 465-479, DOI: <https://doi.org/10.24201/ea.v51i2.2178>.
- Powell, Seth (2018), “The anciano yoga strap: a brief history of the yogapatta”, *The luminescent.blogspot.com*, 16 de june (v2), <https://drive.google.com/file/d/1YGcyH_iFjr6GiZOXW6eOpLg-yZRTAvU2/preview> [Consulta: noviembre de 2023].
- Svātmārāma (s.f.), *Hatha Yōga Pradīpikā*, Madras, Theosophical Publishing House (trad. 1972).
- Tola, Fernando y Carmen Dragonetti (2005), *La filosofía yoga. Un camino místico universal*, Barcelona, Kairós.

Cómo citar este artículo:

Ramos-Villalobos, Roxana-Guadalupe (2025), “La enseñanza del yoga: cambios a través del tiempo”, *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, vol. xvi, núm. 45, pp. 83-97, DOI: <https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2025.45.1974>.