

Máster en Cooperación Internacional y Educación Emancipadora

Hegoa

Instituto de Estudios sobre Desarrollo y Cooperación Internacional
Nazioarteko Lankidetzeta eta Garapenari buruzko Ikasketa Institutua

Trabajo Fin de Máster

**El yoga como práctica de educación
para la transformación social
desde el espacio cuerpo**

Patricia Puras Fernández

(Curso 2020/2021)



Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

Tutor/a

Rakel Oion Encina

Noviembre 2021

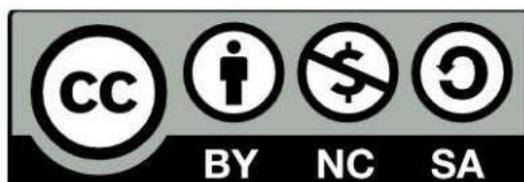
Hegoa. Trabajos Fin de Máster, n.º 77

Hegoa
www.hegoa.ehu.es
✉ hegoa@ehu.es

UPV/EHU. Edificio Zubiria Etxea
Avenida Lehendakari Agirre, 81
48015 Bilbao
Tel.: (34) 94 601 70 91 --- Fax.: (34) 94 601 70 40

UPV/EHU. Biblioteca del Campus de Álava.
Nieves Cano, 33
01006 Vitoria-Gasteiz
Tfno. / Fax: (34) 945 01 42 87

UPV/EHU. Centro Carlos Santamaría.
Plaza Elhuyar, 2
20018 Donostia-San Sebastián
Tfno.: (34) 943 01 74 64



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-Compartirigual 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



EL YOGA COMO PRÁCTICA DE EDUCACIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL DESDE EL ESPACIO CUERPO

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Máster Propio en Cooperación Internacional y

Educación Emancipadora

2020/2021

Alumna: PATRICIA PURAS FERNÁNDEZ

Tutora: RAKEL OION ENCINA

Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea

Instituto Hegoa: Instituto de Estudios sobre Desarrollo y Cooperación Internacional

Agradecimientos

A mi tutora, Rakel por su comprensión, respeto y acompañamiento. Pero también por su esfuerzo y valentía para educar en la incertidumbre desde el espacio cuerpo. Y a todos los profesores y profesoras del Máster por educar con el compromiso profundo de la transformación social.

A Jessica, Meritxell y Sol de Yoga Sin Fronteras por construir este proyecto y compartir conmigo vuestra luz. A Paula de Fundació IRES, por ser referente en educación social y transmitirme tanta confianza. A las mujeres empoderadas de la Fundació por compartir vuestro espacio y vuestra historia conmigo. Compartir saberes con todas vosotras es el mayor valor de este trabajo.

A mi madre por darme la vida y sostenerla cada día para que yo hoy llegue aquí, pero sobre todo por ser ejemplo de transformación y evolución continua a través de la terapia y el amor. Y a toda mi familia biológica y política, en especial a mis abuelos, por su cariño y cuidado únicos.

A Pablo por darme desde hace 12 años un amor puro que se basa en ayudarnos a crecer el uno al otro. También, por ser la persona que conoce lo peor de mí y al mismo tiempo la que más me quiere, me apoya y me cuida. Tu confianza en mí y tu seguridad en nosotros me da las alas para soñar una vida y un mundo mejor.

A mis amigos y amigas:

A les Excentriques por acompañarme en este camino transformador y por experimentar juntas la infinita sabiduría de un proceso colectivo y diverso.

A Elena Marbán y a Elena Alfaro por ser ejemplo de sororidad y solidaridad.

A Mauro por estar en el aquí y el ahora de este TFM.

A Laura por transmitir a distancia su constancia y cariño desde y para siempre.

A mi Oncenita, a mis Spice, a mis Miércoles, a mis Cochons, a mis tarraconenses y escaladores, a mis compis de oficina, a mi profe de yoga, a mi psicóloga, a las devis...

Y a todos y todas los que llevo en este corazón que no consigo cartografiar de lo expandido que lo tengo gracias a todo vuestro amor. ¡Infinitas gracias!

Índice

Introducción	4
1. Objetivos y Metodología	6
1.1. Objetivos del trabajo	6
1.2. Metodología	6
1.2.1. Enfoque feminista	6
1.2.2. Enfoque de Educación para la Transformación Social.....	8
1.2.3. Estructura del trabajo.....	9
2. Evolución del yoga y su imagen: de los orígenes hegemónicos a la historia descolonial y feminista.....	10
2.1. ¿Qué es el yoga?.....	10
2.2. Recorrido histórico hegemónico	11
2.3. Época Moderna: yoga colonial y apropiación cultural en Occidente	15
2.4. Mujer y yoga: Una perspectiva feminista.....	19
3. Diseño del trabajo de campo o parte empírica	26
3.1. Descripción	26
3.2. Justificación de la necesidad del proyecto	26
3.3. Metodología: feminista cualitativa con enfoque etnográfico.....	27
3.4. Personas involucradas: enfoque interseccional	29
3.5. Objetivos, actividades y tareas.....	35
3.6. Localización física	39
3.7. Administración del proyecto	39
4. Resultados	42
4.1. Resultados esperados.....	42
4.2. Metodología y análisis de resultados del trabajo de campo.....	42
4.3. Presentación y discusión de resultados	42
4.4. Resultados de la evaluación	46
5. Conclusiones	47
Bibliografía	49
Anexos	53
Anexo 1 – Presentación Power Point	53
Anexo 2 – Convocatoria de participantes	62
Anexo 3 – Mantra	66
Anexo 4 – Cuestionario conclusiones y reflexiones	67
Anexo 5 – Evaluación participantes	71
Anexo 6 – Evaluaciones Intermedias con la Fundació IRES	73
Anexo 7 – Acta Reunión 03.11.2021	81
Anexo 8 - Borrador entrevista Meritxell.....	82
Anexo 9 - Propuesta de colaboración	83
Anexo 10 – Actas de reuniones (18.10-28.10)	85
Anexo 11 – Dinámica de la silueta: Nos conocemos	87
Anexo 12 – Fotos Taller	88
Anexo 13 – Imágenes seleccionadas: Tipos de yoga	92
Anexo 14 – Imágenes seleccionadas: Imágenes sugerentes del yoga:	92
Anexo 15 – Tabla resumen dinámica selección actividades.....	93

Introducción

El presente Trabajo de Fin de Máster (en adelante, TFM) es el cierre al Máster Propio en Cooperación Internacional y Educación Emancipadora del Instituto Hegoa. Un Máster cuyo objetivo es impulsar “una cooperación crítica, llamada a transitar desde las políticas enfocadas en necesidades básicas a otras que tengan por objetivo el fortalecimiento de sujetos políticos capaces de promover la justicia social”, capacitando “en el conocimiento de ideas y prácticas alternativas, para ejercer acciones colectivas encaminadas a la transformación social”.

De este modo, el presente trabajo se alinea con este objetivo y trata de profundizar en prácticas como el yoga, desde un enfoque feminista e interseccional para aprehenderlas y compartirlas a nivel individual y colectivo. Tomando como objetivo propio reflexionar si el yoga puede ser una práctica de Educación Emancipadora o para la Transformación Social. La razón principal para la selección de esta temática es la motivación que me generó la asignatura del Máster que versaba sobre el espacio cuerpo. Y cómo, a través de esta perspectiva corporal, subjetiva, social y trascendente, se pueden comprender de forma holística los derechos humanos básicos y la espiritualidad del ser.

Sin embargo, fue la decisión de enfocar el trabajo desde la metodología feminista del conocimiento situado, la que me llevó a guiarme por una motivación más personal. Ya que, el feminismo y la práctica de yoga y meditación me han ayudado a cambiar profundamente mi visión de mí misma y de las demás personas. Desde la relación con el cuerpo (el autocuidado, el respeto, el amor, etc.), hasta un nivel menos tangible, desarrollando mi compasión y sentimiento de pertenencia y unión con las personas y con el mundo (entendiendo a un nivel más profundo la sustentabilidad y la interdependencia).

Adicionalmente, abordar el trabajo final de este Máster desde el feminismo y el yoga, me ha permitido gestionar, desde un enfoque sentipensante, las emociones que remueve el carácter crítico del Máster hacia la cooperación y la sociedad en general. Al mismo tiempo que he podido politizar estas disciplinas que se presentan como neutras y libres de opresión o violencia; cuando en la actualidad, el yoga y su imagen de los cuerpos está profundamente atravesado por el colonialismo, el capitalismo, el capacitismo, el machismo, la gordofobia y un largo etcétera que no alcanzo a cubrir en el presente trabajo.

Para desarrollar el trabajo completo, primero he resumido brevemente la evolución histórica del yoga, desde sus orígenes hasta su adaptación en Occidente. Posteriormente, lo he revisado con una lente descolonialista, que explica el fenómeno de apropiación cultural; y, con unas gafas feministas, para visibilizar a las mujeres en la historia hasta la actualidad. A partir de ella, profundizo y reflexiono sobre la imagen actual de yogui desde un punto de vista interseccional, presentada como una mujer, blanca, cis, heterosexual, de clase alta, delgada, de cuerpo capacitado.

Sobre la base de este marco teórico, presento el trabajo de campo; primeramente, justificando la necesidad de éste, ahondando en la problemática y violencias que estas apropiaciones e imágenes normativas generan en las mujeres, concretamente racializadas y migrantes de clase baja, aplicado al yoga. A continuación, me centro en el diseño de la parte empírica con un enfoque metodológico feminista, transformador, etnográfico, sentipensante y corporal. Inicialmente a un nivel más individual, para después, poder articularme con fundaciones y compartir en colectivo las reflexiones sobre la pregunta de investigación.

La principal fundación con la que he podido colaborar y aprender ha sido la organización *Yoga Sin Fronteras*. Organización alineada con los valores y objetivos de este trabajo, que ha

compartido conmigo sus conocimientos mediante talleres, podcast, retiros, etc. Reflexionando conjuntamente sobre el yoga inclusivo como práctica empoderadora para múltiples colectivos y su visión local-global de la cooperación.

Concretamente, me ha permitido compartir estos saberes con una de sus colaboradoras, la fundación IRES, y con las mujeres migrantes con las que trabajan, en forma de talleres de diseño mixto. En ellos, he podido experimentar, observar y participar para alcanzar los objetivos del presente trabajo y concluir que el propósito final, es simplemente eso, reflexionar, compartir saberes y articularse desde un enfoque sentipensante sobre nuestras prácticas corporales y espirituales de yoga.

Finalmente, realizar el trabajo basado en estos enfoques feministas y descoloniales me ha facilitado que mi TFM no se quede en el “extractivismo académico” alcanzando resultados prácticos y tangibles, tanto a nivel individual, embarcándome en mente, cuerpo y alma, como colectivo, compartiendo una pequeña parte de todo lo aprendido.

1. Objetivos y Metodología

1.1. *Objetivos del trabajo*

El objetivo principal es reflexionar sobre la siguiente pregunta de investigación: ¿es el yoga actual una práctica de educación emancipadora: descolonial¹ y feminista?

Para conseguirlo se proponen dos objetivos:

1. Teorizar desde un enfoque feminista y descolonial sobre la historia, la práctica y la imagen del yoga:
 - 1.1. Definir qué es el yoga y realizar un recorrido histórico hegemónico.
 - 1.2. Exponer el yoga colonial y la apropiación cultural en Occidente.
 - 1.3. Revisar con perspectiva feminista la relación de la mujer y el yoga.
2. Buscar una práctica emancipadora propia y compartirla a nivel colectivo.
 - 2.1. Experimentar y aprender en primera persona las características del yoga inclusivo y emancipador.
 - 2.2. Compartir saberes con una organización y difundirlos.
 - 2.3. Gestar colectivamente un taller que una práctica y reflexión.

1.2. *Metodología:*

1.2.1. *Enfoque feminista*

La estructura, metodología y objetivos de este humilde y limitado trabajo, no son una suerte de ocurrencias propias. Primeramente, intentan seguir algunos consejos de las metodologías feministas que he podido leer, que reflexionan acerca de la filosofía, la epistemología o, en general, el conocer. Y segundo, y ya siguiendo esta línea metodológica, están empapados de toda mi trayectoria vital, que en el presente trabajo he cartografiado para situarme frente a quien pueda leerlo. Ya que, según la teoría del conocimiento situado de Donna Haraway, toda la información que recojamos, va a sufrir una transformación por el hecho de que va a pasar por nosotras (Haraway, 1991, citado en Araiza, 2007).

Dejando mi cartografía para el apartado de personas involucradas en el trabajo de campo, es interesante detenerse a nivel más teórico en la propuesta de Haraway, que resume así Alejandra Araiza (2007) y que yo sintetizo:

Primero, en el cyborg, que presenta como un cuerpo, un agente que construye su propia realidad (Haraway, 1991a) y que posibilita una nueva forma del yo al investigar. Posteriormente, en sus tres propuestas de epistemología: a) conocimientos situados, esta idea de conocimientos encarnados, localizables y prácticos, que no buscan la Verdad, pero sí la praxis (Haraway, 1991); b) testigo modesto mutado, o este nuevo testigo que no es un hombre blanco con prestigio, sino que por el contrario lo que busca es tejer lazos, intercambiar ideas y comunicarse sin imposición de ninguna Verdad. (Haraway, 1997); por último, c) companion species (especies de compañía), donde Haraway (2002) lleva lo personal es político hasta sus últimas consecuencias y demuestra que lejos de ser intrascendente el estudio de algo que nos conmueva, por el contrario, es aconsejable.

¹ Entre los términos decolonialidad, poscolonialidad y decolonialidad, se escoge el tercero siguiendo las reflexiones de López (2018). Primeramente, entre el tercero y el segundo, se escoge decolonialidad porque el significado cronológico del prefijo pos- no abarca la permanencia en el tiempo de la colonialidad. Y segundo, se escoge la pluralidad que propone el término decolonialidad, porque visibiliza y reconoce la heterogeneidad de posturas que asumen el feminismo.

Y desde aquí paso a la aplicación de esto, gracias a las recomendaciones sobre Metodologías Feministas del cuaderno de trabajo: *Camino hacia la transformación social: Trabajos Fin de Grado y Trabajos Fin de Máster como herramienta de cambio* de Ingeniería Sin Fronteras País Vasco. El cual, destaca el potencial transformador de los TFM cuando se fomenta: el contacto con agentes sociales, la transdisciplinariedad, la metodología emancipadora, el rigor académico, la proactividad, la autonomía, el impacto social y las habilidades profesionales.

Especialmente, cuando se suman a las características de las metodologías feministas, que resumen desde ISF así, sin desear unificarlas, diciendo que son todas aquellas que replantean las maneras de producir conocimiento, cuestionando y deconstruyendo el saber hegemónico para dar voz a la otredad. Normalmente, rechazan la supuesta neutralidad de la investigación que se ha construido sobre el molde de hombre blanco y las dicotomías como objeto-sujeto, público-privado y teoría-práctica, entre otras.

Dando como resultados instrumentos como la Investigación-Acción participativa Feminista (IAPF), que tiene en cuenta el impacto completo de la investigación y busca más allá de los resultados académicos, explorando distintas formas de devolución para evitar permanecer en el extractivismo académico. Para ello, se prioriza trabajar de forma colectiva, dejando de investigar sobre, para investigar con, reconociendo la capacidad de producción de conocimiento de todas las personas y, por tanto, incluyéndolas, a base de preguntas, en la toma de decisiones para conocer como desean esa devolución. En esta línea, se busca que el conocimiento sea abierto y se difunda. Además, no solo se habla de principios teóricos, sino que se proponen métodos prácticos para, por ejemplo, conformar los grupos de trabajo teniendo en cuenta las relaciones de poder, o para la recogida y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos. Algunas prácticas concretas serían: para la recogida de datos cualitativos utilizar el formato entrevista (como podcast) o las historias de vida; y para el análisis de estos incluir en el análisis a las personas que los han proporcionado para respetarlas.

Todo ello, enmarcado dentro de la perspectiva de género, utilizando un lenguaje inclusivo y estudiando y componiendo una bibliografía inclusiva. Siendo conscientes de que, usando las palabras de Javiera Cubillos Almendra (2015:119; citado en ISF-MGI, 2021), “no es suficiente visibilizar solo las relaciones de dominación en función del género, olvidando cómo este sistema de poder se articula y se co-construye con otros (por ejemplo, dados por la raza, la clase social, la sexualidad, entre otros), pues esto implica reforzar lógicas de opresión y exclusión que el propio feminismo crítica”.

Por ello, esta metodología también desea abordar el reto de la interseccionalidad², utilizando la matriz de Patricia Hill Collins (1990, citado en ISF-MGI, 2021) para realizar mi cartografía. En ella, se muestra la interacción de los distintos sistemas de opresión visibilizando simultáneamente los estados de oprimido y opresor, en vez de jerarquizarlos. De esta manera, la interseccionalidad me ofrece una forma de mediar “entre la tensión de reafirmar una identidad múltiple y la necesidad de desarrollar políticas identitarias” (Platero, 2012:115, citado en Goikoetxea, 2017).

Hacer este ejercicio de reflexión sobre la interseccionalidad es especialmente importante para mí, para no acomodarme en el feminismo hegemónico que tiene un sesgo occidental, blanco y burgués; y evolucionar hacia un feminismo descolonial e inclusivo. A pesar de esto, pido disculpas de antemano por las limitaciones e incoherencias que pueda presentar este trabajo con respecto a este propósito.

² Es importante destacar que el origen del concepto es situado en Kimberle Crenshaw (1989) de su artículo *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics*. A partir del cual reflexionó sobre los sistemas de opresión entrelazados. Aunque se considera que la idea ya fue introducida por Sojourner Truth, activista negra por los derechos de la mujer.

1.2.2. Enfoque de Educación para la Transformación Social

Al igual que el enfoque feminista está presente desde la concepción misma del trabajo, es imprescindible destacar que el enfoque de Educación para la Transformación Social es transversal en la idea incluso antes de la propuesta de trabajo, ya que ha sido aprehendido desde el Máster mismo de Cooperación Internacional y Educación Emancipadora. Un Máster cuyo objetivo es impulsar “una cooperación para el desarrollo crítica, llamada a transitar desde las políticas enfocadas en necesidades básicas a otras que tengan por objetivo el fortalecimiento de sujetos políticos capaces de promover la justicia social”, capacitando “en el conocimiento de ideas y prácticas alternativas, para ejercer acciones colectivas encaminadas a la transformación social”.

Esta capacitación se da a través de la acción educativa, que, conceptualizada dentro del marco de la Cooperación Internacional, ha sido tradicionalmente llamada Educación para el Desarrollo y/o Educación para la ciudadanía global. En esta transición, se propone utilizar el enfoque de la Educación para la Transformación Social (EpTS). Para ir definiéndola, durante el proceso educativo de este Máster formamos el colectivo *Ex-Céntricas*, con el propósito de aprender haciendo y experimentando la Educación Emancipadora o para la Transformación Social.

Para ello, desde el colectivo definimos esta Educación desde esta posición de continuo aprendizaje, como una educación siempre en construcción y compartida mediante el debate horizontal. O, tal y como se define en el lema del V Congreso de EpTS, educarnos en la incertidumbre liberadora. Desde esta perspectiva, se extrae una posible definición de esta EpTS de la web de Excéntrica: “Es una educación alternativa que pone valor a las emociones, situando en el proceso científico emociones, curiosidad, descubrimiento. Rompe, de este modo, con la visión dicotómica: arte/ sentimiento/ creatividad/ irracional frente a ciencia/ riguroso/ racional/ lógico. Es una educación en movimiento. “Emoción” en latín significa “movimiento”. Y sin movimiento, no hay transformación.”

Para ampliar esta definición resumo las características traídas desde esta web, desde el congreso y desde las “voces desde la experiencia” que nos han acompañado en este proceso. Concretamente, se proponen cuatro ideas-fuerza como características de esta EpTS:

1. Fomenta el pensamiento crítico: anima a reflexionar y a cuestionarse el modelo actual capitalista, colonialista y heteropatriarcal, escuchando y valorando otras cosmovisiones.
2. Prioriza la sostenibilidad de la vida frente a la productividad y nos enmarca dentro de un contexto amplio del mundo. Donde se nos muestra que somos seres eco-dependientes en un planeta finito e interdependientes, es decir, nuestras vidas son vulnerables y están ligadas a las de las otras personas.
3. Construye sujetos políticos que busquen el empoderamiento desde su cambio individual hasta un compromiso de acción colectiva. Basándose en valores éticos como la justicia social y ambiental, y con un fuerte compromiso hacia la equidad y la inclusividad, para construir un mundo en el que quepan muchos mundos.
4. Transforma a través de la articulación con otros sujetos políticos que llevan a cabo distintas resistencias. Situando la transformación y el aprendizaje como un proceso colectivo y horizontal frente a la individualidad.

El enfoque sentipensante desde el espacio cuerpo

En el presente trabajo se utiliza un enfoque sentipensante desde el espacio cuerpo, referido a aquel espacio en el que se une emoción, cuerpo, mente y espíritu. Un enfoque que surge como resistencia frente a la educación tradicional que separa estas partes. Y desde este enfoque integrador, se desea reflexionar sobre todas las dimensiones que representa el espacio cuerpo en la Educación Emancipadora o para la Transformación Social, tal y como explica Raket Oion (2018) en su asignatura. Estas dimensiones que conlleva el ser seres corporales sentipensantes son psicosociales, políticas, jurídicas, espirituales, etc.

Según Luz Elena Gallo (2011) en su investigación sobre la educación corporal, educar y hablar desde el cuerpo nos permite llevar a cabo con mayor facilidad el enfoque sentipensante, por el potencial propio del cuerpo para comunicar a través de su motricidad, sus dolores y gestos. Concretamente la Educación Corporal, nos hace pensar en las cosas que (nos) pasan, nos pasan en términos de una cartografía del cuerpo, y esto posee mucho potencial para reflexionar sobre un cuerpo que puede afectar y ser afectado, que puede ser poderoso y vulnerable al mismo tiempo.

Aplicar una Educación Corporal significa aplicar una educación que provoque un acontecimiento o experiencia en nosotros, en nuestros cuerpos. Entendido esto como "un estallido de sentidos", algo (nos) pasa, algo hace experiencia en nosotros y nos sorprende, nos transforma. En esta transformación, el cuerpo se entiende como una construcción simbólica, en relación con otros cuerpos, y por ello, es un espacio de experiencia, plural y lleno de intersecciones y significaciones donde el cuerpo se expresa y comunica.

En esta línea van las reflexiones del grupo Medeak, que transformó la frase de Elvira Burgos "no hay reflexión que no cree acción, y no existe acción sin reflexión" en "no hay una realidad sin cuerpo, ni un cuerpo que no cree una realidad". Desde aquí es desde donde deseo investigar(nos), educar(nos) y transformar(nos), reflexionando de forma sentipensante sobre los acontecimientos que nos provoca la imagen y la práctica de yoga. Ya que como citan desde ISFG: "tener en cuenta las subjetividades, sentires y vivires de las personas y de las comunidades en nuestros proyectos es un acto subversivo" (Altamira, 2016; citado en ISF-MGI, 2021).

1.2.3. Estructura del trabajo

Para lograr los objetivos arriba enumerados, el trabajo se estructura en dos bloques, que, de forma simplificada, consisten en un bloque teórico, que sienta las bases de crítica y reflexión, para después, como diría Paulo Freire (2007) o las teorías constructivistas de la pedagogía, aprender haciendo.

Para llevar a cabo la parte teórica, se realiza una revisión bibliográfica de fuentes académicas y experienciales. Respetando la rigurosidad exigida desde la universidad, más de la mitad de la bibliografía consultada procede del ámbito académico. Con especial mención a la tesis doctoral de la Dra. Alejandra Araiza, titulada: "Conocer y Ser a través de la práctica del yoga", en la cual me he inspirado para desarrollar este TFM.

Al mismo tiempo, y siendo consecuente con los valores del trabajo, se utilizan otras fuentes alternativas de conocimiento y se escuchan diversas voces que no tienen acceso a la publicación en las revistas científicas. Pero que, sin embargo, gracias a las nuevas tecnologías, comparten y difunden sus saberes a través de podcasts, seminarios y vídeo-encuentros, donde se descubren, comparten y reflexionan de forma horizontal y colectiva. Destacando que una gran parte de estas organizaciones encontradas nacen en Abya Yala. Lo cual, atribuyo a la proximidad que siento por un idioma común (el habla hispana), pero también a la profunda conexión de este continente con sus raíces indígenas y el respeto e importancia que le dan a la transmisión de saberes. Adicionalmente, es interesante resaltar que, voces más académicas, también utilizan cada vez más estas plataformas para divulgar sus conocimientos y propiciar encuentros virtuales (también, obligados por la crisis sanitaria). Un ejemplo sería el *SOAS Centre Of yoga Studies*, centro que forma parte de la University of London, que ha organizado, grabado y difundido encuentros para hablar, entre otros temas, sobre cómo deconstruir el género en el yoga.

Para el segundo apartado, el bloque práctico, el trabajo se estructura en tres partes que consisten en un diseño del trabajo de campo, un análisis de los resultados de este y una reflexión etnográfica basada en la observación participante, que llevarán a las conclusiones sobre la pregunta de investigación. La metodología utilizada para el diseño y análisis del trabajo de campo será explicada en su apartado correspondiente.

2. Evolución del yoga y su imagen: de los orígenes hegemónicos a la historia descolonial y feminista

En el presente marco teórico se presenta, primeramente, un posible camino para definir el yoga desde su etimología y sus orígenes. Para, desde aquí, pasear brevemente por las diferentes épocas históricas y sus hitos y maestros, con un enfoque sospechosamente hegemónico; hasta la época moderna, donde se utiliza un enfoque descolonialista que habla de las colonias británicas y nos muestra el proceso de la apropiación cultural, desde las colonias británicas hasta la actualidad en Occidente. Por otro lado, frente a este recorrido hegemónico, se utilizan las gafas feministas para responder a la pregunta de dónde están las mujeres en este recorrido histórico y señalar algunos nombres. De esta forma, se busca profundizar en la relación entre la mujer, su cuerpo y el yoga. Finalmente, a través de ambas perspectivas, se expone un primer análisis teórico de la imagen normativa de la yoguini actual. La cual, se utilizará como herramienta sugerente de reflexión en torno a la imagen en sí y sobre las violencias que provoca.

2.1. ¿Qué es el yoga?

El yoga, su historia y evolución, al igual que todo conocimiento, sigue en continua construcción y existen diferentes ramas, estudios y teorías en todo el mundo que convergen y difieren en muchos puntos.

Una definición abierta para el yoga sería, filosofía o conjunto de prácticas físicas, mentales y espirituales que buscan la mejora en la percepción de la realidad y, por tanto, el bienestar de la persona y de aquello que le rodea. De forma hegemónica, se sitúa su origen en la India, pero como veremos al final de este punto, se sospecha que pudo originarse anteriormente en Egipto. En general, si seguimos esta amplia definición, la mayoría de filosofías, religiones o cosmovisiones a lo largo y ancho del mundo se caracterizan por desarrollar distintas prácticas contemplativas.

A nivel etimológico indio, se dice que la palabra en sánscrito yoga deriva de la raíz *yuj* que significa unión. En el español encontramos la palabra yugo y en inglés la palabra *yoke*, con acepciones similares. En Occidente, principalmente conocemos esta definición de unión, como la unión del cuerpo, la mente y el alma; además de unión entre el individuo y el todo, unión con el universo, su divinidad y con todos los seres que lo habitan.

Sin embargo, existen múltiples definiciones y orígenes para la palabra yoga. Seleccionar uno de estos es difícil, ya que el yoga surge y también es tomado por muchas culturas y religiones a nivel global. Como ejemplo ilustrativo pero limitado, se enumeran siete acepciones, que se intentarán explicar siguiendo su recorrido histórico, situado en la India:

- Yoga como filosofía (*darsana*), una de las seis escuelas de la filosofía hindú.
- *Trimārga* o Tres yogas: los tres caminos de la liberación del alma del hinduismo.
- *Asrava*: actividad del cuerpo y la mente relacionada con el Karma que promueve el jainismo.
- *Raja yoga*: nuevo término que se refiere al concepto *samadhi* del clásico *ashtanga yoga* influenciado por los yoga Sutras, que es el estado de meditación consciente del que tratan el hinduismo, jainismo, budismo, etc.
- *Hatha yoga*: centrado en las posturas del yoga, el pranayama y la visualización que deriva en parte del Tantra.
- Yoga como ejercicio: se practica en Occidente y deriva de un *Hatha yoga* moderno.

Se estima que el yoga data de hace más de 6000 años, aunque existen varias teorías acerca de su origen. De forma simplificada, existirían dos corrientes, una denominada linear y otra

sintética, que difieren fundamentalmente en si el yoga se basa en los Vedas y si tuvo un origen indígena, ario o mixto.

Sin embargo, como existen algunas continuidades en este contexto histórico, nos centramos en su origen en la llanura oriental del río Ganges, donde comenzaron a realizarse distintas tradiciones ascéticas, basadas en unas prácticas y filosofías comunes. De este modo, profundizamos en una de las definiciones del yoga como filosofía.

Antes de esto, es importante aclarar que la filosofía es entendida de forma diferente en Oriente y Occidente. En Oriente, el objetivo es que el practicante logre desarrollar la capacidad para percibir la realidad y, en Occidente, es el estudio analítico del conocimiento. Esto implica que en Oriente se considere práctica, tangible, física y mental y, en cambio, en Occidente sea más abstracta. Estas visiones derivan en que, en Occidente, la filosofía sea una actividad intelectual en la cual se pueden probar diferentes tipos sin comprometerse con una sola disciplina; mientras que, en Oriente, sí se necesita compromiso y práctica para alcanzarla.

Con esta base, la filosofía del yoga se encuentra dentro de los sistemas filosóficos de Oriente, que reflexionan acerca del conocimiento, el pragmatismo, el sufrimiento, el karma, la ética, el ser eterno, etc. El más antiguo es el *Samkhya*, el cual se considera uno de los posibles antecesores de la filosofía del yoga. Aunque también se considera que el yoga es la parte práctica de la filosofía *Samkhya*.

Samkhya significa conocimiento preciso y enumeración, y considera que la entidad consciente (*Purusha*) está dentro de los elementos naturales y para liberarla se debe meditar sobre estos. La naturaleza de un ser se denomina *Prakriti* y está compuesta por *Sattva*, *Rajas* y *Tamas*, estos tres elementos, se transforman a su vez en 24 elementos relacionados directamente con: los cinco sentidos, los cinco elementos, el cuerpo, la mente, el intelecto y el ego.

2.2. Recorrido histórico hegemónico

A partir de este punto relativamente común, se mencionan, resumidamente, una variedad de las ramificaciones del yoga, haciendo un recorrido por las distintas épocas históricas, divididas de la siguiente manera:

I. Periodo Prehistórico hasta el 1800 A. C.

Las primeras pruebas arqueológicas indias encontradas datan del 5.000 a.C. y son unos sellos bien conservados donde se observan figuras en posturas yóguicas de las civilizaciones de los Valles indios y Saraswati. Por lo que se intuye que practicaban la meditación y usaban símbolos relacionados con figuras de poder femenino y masculino, pero aún no se ha podido demostrar que este fuera el origen del yoga.

II. Época Védica: 1800-1000 a.C.

Comienza la invasión Aria (nómadas indo-europeos, provenientes de Rusia que hablaban sánscrito) de las ciudades hindúes que provoca una gran guerra. Esta queda descrita en el "Mahabarata", un poema de 100.000 versos compuesto de mitos, simbología, historia, filosofía, creencias religiosas y experiencias místicas. Uno de sus mensajes más poderosos es que más allá del sufrimiento y la guerra existen estados trascendentales del ser, que van más allá del bien y del mal, y es un estado interior que libera e ilumina al individuo.

A medida que las culturas hindú y Aria se mezclaban, las técnicas de desarrollo espiritual que ayudaron a guiar dicha integración se registraron en los "Vedas", en sánscrito. No en forma de tratados intelectuales, sino de poemas sobre las experiencias místicas y espirituales de estos sabios.

III. Época Brahmánica: 1000-800 a.C.

La clase sacerdotal de la India era conocida como la de los "Brahmines" y ya entonces se caracterizaban por la tradición de sus técnicas contemplativas. En la actualidad continúan representando una de las autoridades espirituales e intelectuales para algunas ramas del yoga. No como sacerdotes en el sentido religioso occidental, sino con la función de comprometerse con los rituales de diferentes órdenes para la conservación y la transmisión de la doctrina tradicional.

IV. Época Upanishad: 800-500 a.C.

Upanishad significa "ser meditativo" y "sentarse cerca", se trata de la última parte de los Vedas. Son tratados y poemas filosóficos y místicos que se consideran una de las posibles bases de las enseñanzas yóguicas, ya que entre sus escritos se mencionan conceptos como el yoga, la energía vital (*prana*) y las técnicas de respiración para controlarla (*pranayama*). El conocimiento se transmite de maestro a discípulo y han llegado a ser la parte de los Vedas más conocida en Occidente (Nikhilananda, 1963).

Se caracterizan porque se basan en la búsqueda del conocimiento hacia el interior, en vez de hacia el exterior. Se entiende que nuestro ser individual también está en el universal y que para alcanzar esta comprensión no se llega a través de la mente, sino con una conciencia (*chitta*) centrada y pacífica. El yoga sería el proceso para la concentración de la conciencia.

V. Época Gita o Segunda urbanización: 500-200 a.C.

Los conceptos del yoga continúan emergiendo en distintos textos como los primeros textos budistas, los *Upanishads* medios, el *Bhagavad Gita* y el *Shanti Parva* del *Mahabharata*.

Aquí se puede enmarcar la famosa historia de Buda, que es considerado entre muchos el fundador del budismo. Él fue un príncipe rodeado de lujos que cuando descubrió la pobreza, la muerte y el dolor del mundo, se fue a los bosques donde practicaban yoguis y ascetas. Entonces, se aisló de todo y comenzó su camino espiritual, realizando duras penitencias que pusieron en riesgo su vida. Posteriormente, declaró que adaptaría la postura de *Padmasana* actualmente conocida como flor de loto (sentado con las piernas cruzadas) hasta encontrar la Realidad Suprema y así alcanzó el Nirvana. Una vez iluminado continuó meditando.

Por otro lado, el *Bhagavad Gita* se anexó al *Mahabharata* y describe las disciplinas y *sadhanas* y las filosofías del *Samkhya* y el yoga, a veces como idénticas, y otras separadas. Definen que el problema no es la acción sino el apego a la reacción. Sin el apego y el miedo como motivación, podemos actuar libremente (Graham Schweig, 2007).

Así, el *Gita* evoluciona del yoga asceta en el que se originó, explorando la compatibilidad del yoga con la vida terrenal. Además, dedica un capítulo completo a la práctica del yoga tradicional, incluida la meditación, presenta tres tipos destacados de yoga: *Karma yoga*: el yoga de la acción; *Bhakti yoga*: el yoga de la devoción; y *Jnana yoga*: el yoga del conocimiento; entre otros.

VI. Época Clásica: 200 a.c.-800 D.C.

Durante el período comprendido entre las eras *Maurya* y *Gupta* (c. 200 a. C.-500 d. C.), las tradiciones índicas del hinduismo, el budismo y el jainismo estaban tomando forma y comenzaron a surgir sistemas coherentes de yoga.

En este periodo las tradiciones establecidas en el *Mahabarata* se expandieron y la filosofía del yoga llegó a ser marcada como una de las escuelas filosóficas ortodoxas del hinduismo. El trabajo más importante de esta época fue el *yoga Sutra* de Patanjali (Feuerstein, 2001).

Los yoga Sutras nacen para eliminar las impurezas de la mente, junto a otros dos tratados del mismo autor: el *Vyakarana Mahabhashya* o Gramática, a través del cual se eliminan las impurezas de la comunicación; y el de Ayurveda *Samhita* para las dolencias del cuerpo.

Los yoga Sutras de Patanjali son la base del Raja yoga, que es conocido como el yoga clásico y sistemático (ashtanga yoga), porque es un conjunto de reglas y propuestas prácticas circunscritas a los principios teóricos del *Smakhya*. Este consta de cuatro capítulos: *Samadhipada*, sobre concentración y elevados estados de conciencia; *Vibhutipada*, repasa las capacidades del ser humano; *Kaivayliapada*, habla del proceso de liberación; y *Sadhanapada*. En este último, se explican las disciplinas y prácticas necesarias para alcanzar el *Samadhi*. Son los conocidos como los ocho pasos del *Raja yoga* (Ilustración 1):



Fuente: PranaYogaLab

Estos ocho pasos, consisten en una secuencia que se practica de forma escalonada y acumulativa, comenzando con principios morales generales (*yamas*) y personales (*niyamas*). Es importante recalcar esto, ya que Patanjali hizo hincapié en que estos principios morales son la base, incluso se dice que, si se practican asanas o posturas sin practicar estos primero, sería perjudicial para la persona. Desde estas bases, se comienza con las posturas o asanas, que estaban concebidas como una forma de meditación en movimiento, pero especialmente, una forma de entrenar al cuerpo para que posteriormente el cuerpo pudiera practicar los siguientes pasos sentado en forma de loto durante largas horas. Estos pasos consisten en: el control de la energía a través de la respiración (*pranayama*), la abstracción de los sentidos (*pratyahara*), la concentración (*drarana*), la meditación (*dhyana*) y, finalmente, el último paso donde se alcanza el estado de unidad (OM) o *samadhi*.

Estos yoga Sutras también se influyeron mutuamente con los textos sobre yoga del jainismo, concretamente en *Tattvarthasutra*, texto jainista del siglo II d.C. (Whicher, 1998)

En este sentido, también hubo un intercambio con los textos budistas. Durante el período *Gupta* (siglos del IV al V), un movimiento del norte llamado *Yogācāra* comenzó a sistematizar también las prácticas que conducen hacia el despertar y la plena Budeidad. Sus enseñanzas se tradujeron al tibetano y al chino y, por ello, ejerció una profunda influencia en las tradiciones budistas tibetanas y del este de Asia. Igualmente, la escuela *Theravada* del sur de la India y Sri Lanka también desarrolló manuales para el entrenamiento yóguico y meditativo, principalmente el *Vimuttimaggā* y el *Visuddhimaggā* (Mallinson y Singleton, 2017).

VII. Época Puránica: 800-1469 D.C.

Los "Puranas" son una colección inmensa de mitología, filosofía e historias. Durante esta época se expande la disciplina de *Sadhana* como complemento práctico a la filosofía de los textos anteriores, haciendo posible el alcance del bienestar espiritual y físico sin rechazar los sentidos ni ser un asceta. En esta época de la Edad Media, también se va desarrollando el yoga budista. Las disciplinas más significativas desarrolladas en estas épocas son las siguientes:

a. Tantra hindú

Tantra es una variedad de tradiciones esotéricas que comenzaron a surgir en la India en el siglo V d.C.; puede considerarse una escuela cuyas prácticas aparecieron en textos budistas e hindúes alrededor del siglo X d.C. El yoga tántrico utilizó los mandalas y meditaciones que visualizaban el cuerpo como un microcosmos del cosmos. Incluyeron también el uso de mantras, pranayama y especialmente del cuerpo, incluyendo lo sutil, como los chakras y el cuerpo físico a través de la sexualidad.

Los chakras son seis o siete centros energéticos (según la doctrina que se consulte) que discurren por la columna vertebral, desde la base hasta llegar encima de la coronilla. Estas enseñanzas sobre chakras y Kundalini se convertirían en fundamentales para las formas posteriores de yoga, como el *Hatha yoga* (Samuel, 2008).

A lo largo de su historia, algunas ideas de la escuela Tantra influyeron en las tradiciones hindú, bon, budista y jainista.

i. Hatha yoga:

El *Hatha yoga*, también llamado *Hatha vidyā*, es un tipo de yoga que se centra en los ejercicios y posturas de fortalecimiento físico y mental descritos principalmente en tres textos del hinduismo: *Hatha yoga Pradipika*, Swatmarama (siglo XV); *Shiva Samhita*, autor desconocido (finales del siglo XVII); *Gheranda Samhita* de Gheranda (finales del siglo XVII) (Saraswati, 1985). Este yoga influyó enormemente a todas las prácticas posteriores:

ii. Kundalini yoga

El Kundalini yoga está estrechamente asociado con el *Hatha yoga*. Se denomina así a la práctica de despertar la energía enrollada en el cuerpo. Se basa en las teorías indias del cuerpo sutil y utiliza varios *pranayamas* (técnicas de respiración) y *mudras* (técnicas corporales) para despertar la energía conocida como *kundalini* o *shakti*. En varias tradiciones de yoga y tantra *Shaiva* y *Shakta*, las técnicas yóguicas se utilizan para unir *kundalini-shakti*, la fuerza o energía consciente divina, con Shiva, la conciencia universal. Una forma común de enseñar este método es despertar la energía kundalini que reside en el chakra más bajo del cuerpo y guiarlo a través del canal central para unirse con la conciencia absoluta en el chakra más alto.

iii. Yoga Budista

El Budismo *Vajrayana*, fundado por los *Mahasiddhas* indios, tiene una serie de asanas y pranayamas, que son paralelos al *Hatha yoga*. *Vajrayana* también se conoce como budismo tántrico y *Tantrayāna*. Sus textos se compilaron a partir del siglo VII y fueron la principal fuente de conocimiento budista que se importó al Tíbet.

En general, el yoga budista abarca una amplia variedad de métodos que tienen como objetivo desarrollar virtudes o cualidades clave conocidas como las 37 ayudas para el despertar. El objetivo final del yoga budista es *bodhi* (despertar) o nirvana (cesación), que tradicionalmente se considera el fin permanente del sufrimiento y el renacimiento (Feuerstein, 2001).

En el budismo temprano, se enseñaron varias prácticas yóguicas que incluyen:

- Las cuatro *dhyānas*: cuatro meditaciones o absorciones mentales.
- Los cuatro *satipatthanas*: fundamentos o establecimientos de la atención plena.
- *Anapanasati*: atención de la respiración.
- Las cuatro viviendas inateriales: estados mentales supranormales.
- Los *brahmavihārās*: lugares divinos.
- *Anussati*: contemplaciones, recuerdos.

Se consideró que estas meditaciones estaban respaldadas por los otros elementos del noble camino óctuple, como la práctica de la ética. Así mismo, se consideran indispensables dos cualidades mentales: *samatha* y *vipassanā*:

- *Samatha*: la cualidad de una mente estable, relajada y tranquila. También se asocia con *samadhi* (enfoque) y *dhyana* (un estado de absorción meditativa).
- *Vipassanā* (perspicacia, visión clara): una profunda comprensión del sufrimiento (*dukkha*), la impermanencia (*anicca*) y el origen interdependiente. *Vipassanā* es "ver las cosas como realmente son".

La verdadera naturaleza de las cosas se define y explica de diferentes maneras, pero una característica importante y única del budismo clásico es su comprensión de todos los fenómenos (*dhammas*) como vacíos de un yo (*atman*) o esencia inherente, una doctrina denominada Anatta ("no-yo") y *Śūnyatā* (vacuidad). Esto contrasta fuertemente con la mayoría de las otras tradiciones indias, cuyos objetivos se basan en la idea de un Yo individual (*atman, jiva, purusha*) o en una conciencia universal (*Brahman*) (Robert Buswell, 2004).

VIII. Era del *Bakhti yoga*: 1469-1708 D.C.

El movimiento *Bhakti* fue un desarrollo del hinduismo medieval que defendía el concepto de *Guru*. El movimiento fue iniciado por los *Alvars* del sur de la India y comenzó a ganar influencia en toda la India entre los siglos XII y XV. Las tradiciones *Shaiva* y *Vaishnava bhakti* integraron aspectos de los yoga Sutras, como los ejercicios prácticos de meditación, con devoción (Larson, 2008).

Hasta aquí se presenta el recorrido hegemónico de los orígenes del yoga, que se puede resumir de la siguiente forma: los orígenes del yoga se estiman hace más de 5.000 años, pero, las primeras menciones al yoga comenzaron a surgir en los primeros *Upanishads* de la primera mitad del primer milenio a. C. Estas aparecen en textos jainistas, budistas y proto-ortodoxos de c. 500 - c. 200 a. C. Entre el 200 a. C. y el 500 d. C., las tradiciones técnicas de la filosofía india (hindú, budista y jainista) estaban tomando forma, recogiendo sus enseñanzas en colecciones de sutras, y surgió el sistema filosófico conocido como los yoga Sutra de Patanjali. A raíz de ello, durante la Edad Media se desarrollaron muchas tradiciones satélites al yoga como el *Tantra yoga* y el *Hatha yoga*.

A partir de aquí, comienza la época moderna y el colonialismo y a mediados del siglo XIX, el yoga se expande a Occidente. En los siguientes apartados se revisa.

2.3. Época Moderna: yoga colonial y apropiación cultural en Occidente.

I. Yoga colonial

La India y su cultura siempre han suscitado interés en Occidente. Alejandro el Grande en 327-326 aC; el comercio de especias en curso; Vasco da Gama en 1497-1499; Francisco de Almeida en 1505; la Compañía de las Indias Orientales; fueron sólo algunos ejemplos. Ahora bien, tal como indica Walter Mignolo (2006, citado en Araiza, 2009) las invasiones previas al año 1492, de ciertos pueblos a otros, no pueden considerarse periodos coloniales, como tal, pues la matriz colonial de poder se gestó después, cuando las narrativas imperantes deciden el momento del descubrimiento de América, posicionando todo el poder en Europa.

En la India, la era colonial comenzó en el siglo XVIII, cuando los gobernantes se debilitaron y Gran Bretaña, Francia y Portugal obtuvieron el control sobre regiones de la India. El Imperio Británico de la India se estableció en 1757 y permaneció hasta la Independencia de la India en 1947.

Melissa Heather (2014), en su artículo "*Extreme Makeover: yoga in the British Empire*", cuenta que, para justificar la colonización de la India, los británicos emplearon narrativas racistas y crearon una jerarquía social, cultural, política y religiosa con los cristianos europeos en la parte superior y los "paganos" indios en la esfera inferior.

Así mismo, tanto el concepto de hindú como el de la India como un Estado-nación unificado eran construcciones coloniales. La India nunca había sido un país unido hasta que fue colonia del Imperio Británico. Incluso durante el colonialismo británico hubo reinos semiautónomos dentro de la India británica. Asimismo, Hindú era el nombre que se le daba a la región del valle del Indo (ubicada en el actual Pakistán), solamente para las personas que vivían allí. En el siglo XVIII, los europeos utilizaron el término hindú para referirse a las personas no europeas; los miembros de religiones no abrahámicas se denominaron paganos. Finalmente, hindúes y paganos se fusionaron para referirse a cualquier persona que no fuera musulmana, cristiana o judía.

La influencia del colonialismo en el yoga fue clara, primeramente, porque los académicos europeos recurrieron a las creencias de la casta brahmán para homogeneizar todas las creencias diversas en una religión basada en un modelo judeocristiano europeo. Principalmente, se basaron en el sánscrito y los textos yóguicos como el *Bhagavad Gita* y el *yoga Sutra*, que no eran tan sumamente relevantes. Además, se impuso una lente "cientifista" occidental y se consiguió la difusión del yoga a través de la demostración visual o teórica de sus beneficios físicos y terapéuticos.

Los nacionalistas hindúes utilizaron esta difusión con el objetivo de que el yoga pudiera recuperar prestigio. El máximo exponente de esto es Swami Vivekananda, que escribió sobre el yoga y la ciencia moderna, en sus libros de *Raja yoga* donde se centraba en el yoga clásico para recuperar la gloria de la India. Es especialmente famoso en Occidente por ser uno de los transmisores del yoga durante su gira por Europa y Estados Unidos (o Isla Tortuga por su nombre precolonial) en la década de 1890. Concretamente, es destacable cuando, en 1893, llegó al Parlamento Mundial de las Religiones de Chicago, sin ser invitado, con dos objetivos principales: propagar la sabiduría de la tradición espiritual india y combatir la pobreza aplastante del pueblo indio. Dentro de la India se le conoce por impulsar el conocimiento científico y la cultura física a través del yoga con el objetivo de buscar el empoderamiento físico y político del pueblo indio para la búsqueda de su independencia; luchando contra las narrativas coloniales que se enseñaban en las escuelas que presentaban a los hindúes como una raza débil que merecía ser dominada.

Al mismo tiempo, Swami Vivekananda aprendía de la Europa del siglo XIX, donde la fuerza física se equiparaba con la superioridad moral y espiritual. Por ello, decidió promover las actividades físicas y de culturismo para que los individuos se levantaran de su depresión cultural y política y vencieran a sus colonizadores europeos. Así, con el tiempo, las campañas de resistencia física militante comenzaron a operar en los gimnasios locales, centrándose en formas de ejercicio "indianizadas" que combinaban asanas de yoga y pranayama con el culturismo moderno, cada vez más conocido como "yoga".

Otro ejemplo sería el caso de Śrī Aurobindo, quien antes de dedicarse plenamente a la práctica del yoga, fue militante político a favor de la independencia, e incluso, pasó alguna temporada en prisión (Merlo, 1998, citado en Araiza, 2009). En este sentido, la autora nombra a Gayatri Spivak (1985) para hablar de la recuperación de categorías identitarias o de ciertas prácticas culturales para promover los nacionalismos. De este modo, los grupos étnicos minoritarios y los de resistencia política frente a quienes ostentan el poder, "esencializan" temporalmente sus

identidades para conseguir metas concretas. Entonces, no es de extrañar que el yoga resurgiera en ciertos estratos de la población y en ciertos puntos geográficos de la India con un nuevo valor.

Posteriormente, en el siglo XX se destacan, en el libro de Mark Singleton, "*Yoga Body: the origins of modern posture practice*", a "maestros" del *Hatha yoga* que exportaron la práctica de yoga a Occidente y que son los precursores del yoga como ejercicio, al fusionarlo con gimnasia occidental. Sin embargo, es importante detallar, como dice Heather, que los textos y tradiciones del *Hatha yoga* fueron despreciados y excluidos tanto por los brahmanes como por los europeos. Ya que el *Hatha yoga*, un producto del período Tantra, fue visto como fuente y símbolo de la degeneración de la India.

A pesar de esto, se exportó un *Hatha yoga* moderno. El considerado padre del yoga moderno es Krishnamacharya, que nació en el seno de una familia brahmínica ortodoxa y fue conocido por ser exigente con sus estudiantes. Muchos de ellos, son quienes fundaron escuelas conocidas de yoga, por citar dos: Pattabhi Jois creó *Ashtanga Vinyasa yoga*, que a su vez llevó a *Power yoga* y BKS Iyengar que creó *Iyengar yoga*.

Otras escuelas importantes fundadas en el siglo XX incluyen *Bikram yoga* de Bikram Choudhury y las escuelas de *yoga Sivananda Vedanta* de Swami Sivananda. Las secuencias fluidas de saludo al Sol, *Surya Namaskar*, fueron iniciadas por el rajá de Aundh, Bhawanrao Shrinivasrao Pant Pratinidhi, en la década de 1920.

Al mismo tiempo, los objetivos del *Haṭha yoga*, como la liberación espiritual (*moksha*) a través de la elevación de la energía *kundalini*, fueron reemplazados, en gran medida, por los objetivos de fitness y relajación. Mientras que muchos de los componentes del *Haṭha yoga* como los *shatkarmas* (purificaciones), *mudras* (sellos o gestos, incluidos los *bandhas*, cerraduras para restringir el prana o principio vital) y el *pranayama* se redujeron o eliminaron por completo. El término "hatha yoga" también se usa con un significado diferente, una práctica de yoga suave y sin marca, independiente de las principales escuelas, a veces principalmente para mujeres (Singleton, 2010).

En la actualidad, el yoga se ha convertido en un negocio mundial de miles de millones de dólares, que incluye clases, certificación de maestros, ropa, libros, videos, equipos y vacaciones (Brigid Delaney, 2017). Por lo que es importante destacar, que el yoga que se practica hoy en día es fruto del colonialismo británico y del proceso de apropiación cultural que éste ha experimentado.

Nisha Ahuja, en el vídeo de Wiggins (2014), experta en medicina espiritual y divulgadora sobre la apropiación cultural en Occidente, afirma que el yoga que viene de la India, es considerado una medicina holística y un camino espiritual con más de 5000 años de antigüedad (Esparza, 2020). Aunque, en realidad, se pueden observar prácticas similares al yoga alrededor de todo el mundo, lugares que también han sido colonizados. Por ejemplo, en el Norte y Este de África el *Kemet yoga*, o diversas prácticas indígenas en toda América.

II. Apropiación cultural: extractivismo y mercantilización

La apropiación cultural consiste en extraer un símbolo o una práctica cultural, situándola lejos de sus orígenes o contexto, vaciándola, de este modo, de su significado original. En este proceso, las personas extractivistas se lucran y benefician de ésta a nivel financiero o personal.

Las raíces de la apropiación cultural provienen de un legado de más de 500 años de colonización retroalimentada por el racismo y el capitalismo, que continúa hasta la actualidad. La colonización histórica es el proceso por el cual, personas europeas se apropiaron de la tierra de muchos lugares del mundo mediante el uso de la violencia: el genocidio, asesinatos, violaciones y las conversiones forzadas al cristianismo.

Sin embargo, la colonización y el extractivismo capitalista no solo se apropia y comercializa las fuentes naturales de la tierra, sino también las personas, la historia o la cultura. Los cinco pasos de la colonización propuestos por el artista indígena y académico Tannis Nielsen (Esparza, 2020) son:

1. Negación: de qué es realmente el yoga y de dónde viene. Sin honrar ni respetar a los sabios o académicos que lo fueron desarrollando y practicando desde hace más de 5000 años. Mostrándolo como algo moderno, cuando en realidad es una tradición ancestral.
2. Destrucción: de la práctica completa en sí, de cómo era practicada y transmitida, y de la conexión entre sus legítimos herederos y estas prácticas.
3. Erradicación: desde la persecución y violencia de los colonos británicos, hasta la erradicación de las personas practicantes que no encajan en la normatividad impuesta.
4. Capitalización Superficial: vaciando de contenido el yoga y convirtiéndolo en algo asequible y comercializable. Para vender ese camino espiritual por un precio prohibitivo.
5. *Tokenismo* (o simbolismo): utilizar las imágenes de diversidad como una forma de blanquear el racismo presente en las instituciones sin luchar contra éste. Especialmente con personas “expertas” con características físicas indias, pero poca conexión con sus raíces.

Estos pasos se pueden identificar claramente en el contexto histórico, ya que las prácticas culturales y espirituales fuera del cristianismo fueron catalogadas como salvajes, primitivas o como magia negra. Por lo que fueron prohibidas mediante castigos o la muerte para quienes las practicaban, hasta que fueron prácticamente eliminadas.

En el caso del hinduismo y los Vedas, la apropiación cultural comenzó en el año 1800 mientras que el Raj británico estaba en el poder del continente surasiático. En esta época, el yoga se exportó a Occidente bajo las reglas y la dominación blanca, mientras que se intentaban eliminar muchas de las prácticas endógenas por salvajes. De este modo, los colonos extrajeron bajo su control esta fuente para venderla como un ejercicio o un entretenimiento exótico.

Así, bajo la imposición de una cultura dominante de la colonización, se ha instaurado una normatividad blanca y eurocéntrica que excluye todo lo demás. Con la ayuda del marketing expandido, resultante del capitalismo, hay una clara imagen o idea de quién puede o merece encajar o pertenecer a la sociedad. Concretamente, en los espacios de yoga de Occidente, solo caben³ mujeres cis, blancas, jóvenes, con cuerpos capacitados, de complexión delgada, atlética y muy flexibles; excluyendo al resto: personas racializadas, indígenas, no binarias, cuerpos grandes, cuerpos con capacidades diferentes, etc.

Esta exclusión “invisibilizada” produce dificultades claras y luchas internas para que la mayoría de personas que no encajan en esa normatividad puedan acceder a estas prácticas. Esto se debe a que los acercamientos de estas personas a sus culturas y la demostración de ello, se castiga física (agresiones, miradas) o socialmente (acceso a alquiler, financiación, educación) con un racismo tangible. Mientras que, justamente es a estas personas a quienes les pertenecen por herencia cultural y las que más deberían de beneficiarse de ellas.

De este modo, la persona normativa queda en una posición clara de privilegio pudiendo disfrutar de estas culturas, sus ropas y sus prácticas sin tener que sufrir la violencia asociada, a la que se vería sometida una persona racializada.

Desde esta posición de privilegio, existen personas que se benefician de esta apropiación cultural. Desde grandes corporaciones que han comercializado un yoga falso, donde lo

³ “Caber” en el sentido que utiliza Amaia Perez Orozco (2019) en sus discursos para visibilizar la exclusión. Webgrafía Recuperado de: <http://andra.eus/la-precariedad-se-ha-instalado-como-regimen-vital/http://andra.eus/la-precariedad-se-ha-instalado-como-regimen-vital/>

importante es la imagen exterior con todo tipo de productos para ello. Hasta los pequeños negocios de yoga, que venden sesiones y formaciones de yoga a precios prohibitivos de los que solo se benefician unos pocos; y que, además, carecen de un trasfondo de apoyo real a esta disciplina. No solo a nivel económico, sino que esta industria está premiada por la consecución de un status de experto dentro del yoga si colaboras con estas instituciones de más renombre. De este modo, posicionarse en el yoga de una forma más real, lo que conlleva una posición política contrahegemónica, no solo es difícil, sino que además está castigado y devaluado, ya que se invisibiliza y por tanto queda alejado de los beneficios tanto personales como sociales.

En este sentido, es especialmente importante destacar que quienes representan el yoga no pertenecen a la cultura original de estas prácticas y, por tanto, puede ser muy dañino y excluyente para las personas que sí pertenecen. Al mismo tiempo, es primordial alejarse del *tokenismo* (o simbolismo) y no aceptar sin criterio que una persona característicamente india sea quien hable de esta práctica.

Todo este desequilibrio en los beneficios que traen estas prácticas conlleva una serie de pérdidas y daños claros. Primeramente, la práctica de yoga como un producto de consumo, vacío de contenido, no beneficia a nadie a largo plazo. Ya que este conocimiento parcial del yoga, invisibiliza el resto y se fija solo en el aspecto físico, lo que lleva a comparaciones, individualidad y más sufrimiento. Lo cual es totalmente opuesto al objetivo del yoga.

Y en ese mismo sentido, la exclusión y la burbuja que esta desigualdad crea, tampoco beneficia a las personas normativas y privilegiadas, ya que las aleja de la comprensión completa del mundo, con sus injusticias y desigualdades y de la oportunidad de evolución y cambio que esto brinda para el bien común.

Toda esta apropiación cultural, caracterizada por un capitalismo salvaje y heteronormatividad, afecta principal y directamente a las mujeres, sobre lo cual profundizamos en el siguiente punto.

2.4. Mujer y yoga: Una perspectiva feminista

I. Recorrido histórico con perspectiva feminista

Adicionalmente al análisis de la colonización y el racismo en el yoga, es importante preguntarse, al revisar el recorrido histórico hegemónico del yoga: ¿Dónde están las mujeres?

Si bien, hoy en día, la mayoría de los practicantes de yoga son mujeres, al menos en Occidente (Horton, 2012 citado en Wittich, 2018), los académicos que han traducido textos y contado la historia hegemónica, han asumido que el yoga fue practicado, enseñado y escrito por hombres y para hombres. Por lo que, la brecha entre estas dicotomías requiere una mejor comprensión de cómo ha evolucionado el yoga y el papel de la mujer en este.

Primeramente, si nos remontamos a la época prehistórica, la artista, académica y profesora feminista, Vicki Noble (1991), sugiere que las mujeres inventaron la práctica del yoga. Por ejemplo, se cree que muchos de los conceptos nacieron de los rituales y principios de las sociedades matriarcales de Harappa. En los primeros sellos, previamente nombrados, se representa una diosa Madre en un asana, lo que demuestra la involucración de la mujer en estas prácticas.

Al estudiar su estilo de vida, se descubre que practicaban los *Yamas* y *Niyamas* del yoga. Lo que pudo influir en que esta civilización no haya dejado evidencias de violencia durante unos 2.000 años. Incluso se puede interpretar que también aplicaban la disciplina a nivel civil, ya que no se han encontrado pruebas de ningún tipo de gobierno autoritario como un rey o reina. Por lo que se piensa que vivían en una suerte de democracia y se les puede considerar uno de los orígenes de la democracia de la India. Avanzando en el tiempo, dentro de la filosofía *Samkhya* se considera a *Pakriti* como la única creadora, normalmente representada como una madre o una bailarina (Kothari et al., 2015). Janica Gates (2006) afirma que: "Hay numerosas

referencias a eruditas, sacerdotisas y filósofas que practicaban yoga en su sentido más amplio, reconociendo la conexión entre lo humano y lo Divino".

Para continuar, Agi Wittich, autora de "*Women in Post Colonial Modern yoga: a Feminist Point of View*", habla de dos textos influyentes según la historia hegemónica: los yoga sutras de Patanjali y el *haṭha yoga pradīpikā* (HYP) de Svātmārāmas. Para ello, parte de una presunción feminista para buscar a las mujeres en la historia, aunque no fueran nombradas en los textos, siempre teniendo en cuenta la influencia de las traducciones e interpretaciones heteropatriarcales posteriores. Comenzando por los textos de Patanjali muchos entienden que son para hombres ya que centran la vida asceta y el celibato en preservar el semen o no desear a la mujer. De este modo, la posible inclusión de las mujeres en la era védica fue reemplazada por una era brahmínica patriarcal, que se expresó en las Leyes de Manu, compiladas alrededor del 200 a. C. en las cuales se caracterizaba a las mujeres como amas de casa, mientras que los hombres debían aprender el camino espiritual. Estas leyes no fueron aceptadas por toda la India y por ello, no se puede afirmar que las mujeres no practicaron yoga.

Durante el Período Clásico del yoga, la posición de una mujer estaba asociada predominantemente con la de los hombres en su vida. Sin embargo, textos y monumentos del siglo I y II a.C. muestran a terratenientes y *upadhyis*, "maestras religiosas" (Anjali, 2020).

Posteriormente, y volviendo a parafrasear a Agi Wittich (2018), en el *haṭha yoga pradīpikā*, se da un enfoque más democrático y científico. El texto afirma que el yoga puede ser practicado por cualquier persona, sin estar limitado por la casta o el género. A diferencia de textos anteriores, el *Prādīpika* estaba escrito de una forma más accesible y no implicaba una vida asceta. El punto de vista científico sobre los beneficios para la salud del *Hatha yoga*, puede verse como parte de la democratización del yoga, de modo que la gente común que no poseía el tiempo necesario para interesarse en la espiritualidad, también podría beneficiarse de prácticas para mejorar la salud. A pesar de esta democratización, se piensa que los destinatarios seguían siendo los hombres, aunque sí se explica cómo la mujer puede convertirse en yoguini (término femenino para yogui), e incluso hay menciones a la menstruación y otros temas similares.

En este marco, hay una importante evolución en este yoga enmarcado dentro del Tantra yoga. Según Anjali, en Tantra yoga, se venera a *Shakti* ("la Divina Femenina") y las mujeres eran maestras y practicaban libremente, especialmente en las comunidades rurales. Estas yoguinis tántricas rechazaron las normas sociales y desafiaron las prácticas brahmánicas de la época. Desde aquí, y frente al sistema de castas y las invasiones musulmanas y cristianas, los *Bhakti Yoginis* surgieron alrededor del 1100 al 1700 d.C. El *Bhakti yoga* es mencionado, por primera vez en el Bhagavad Gita como una forma de acceder a lo divino, a través del amor y la devoción, presentado de una forma democrática y anti-jerárquica. En este contexto, distintas mujeres destacaron, por ejemplo, Akka Mahadevi y Mirabai desafiaron a sus maridos por su devoción por Krishna y Shiva (deidades), y fueron las autoras de canciones reconocidas.

Finalmente, en el siglo XVIII, como se ha comentado anteriormente, el gobierno británico colonial segregó en diversas identidades políticas al pueblo indio basadas en el género y la casta, lo que sirvió como catalizador para el movimiento nacionalista y feminista. Concretamente, uno de los personajes femeninos más relevantes fue la reina Victoria, que asumió el título de Emperatriz de la India en 1880 y se interesó por la espiritualidad. Sin embargo, este acercamiento fue superficial y se construyó un imaginario colectivo binario, que caracterizaba Oriente como exótico y femenino (débil, inferior y necesitado), frente a Occidente que se presentaba como científico y viril (fuerte, superior y colonizador). Esto llevó a los británicos a juzgar con sus lentes la situación de las mujeres indias y clasificarla como de miserable. Como se presenta en el conocido libro de Kiplings (1899) "*The White Man's Burden*", los colonizadores occidentales se veían a sí mismos como salvadores.

De este modo, las mujeres indias sufrieron una doble opresión del colonialismo y el patriarcado. No obstante, no se puede generalizar que todas las mujeres indias hayan pasado por la misma historia, ya que, no debe pasarse por alto la diferencia entre las mujeres de diferentes regiones, religiones y estatus social y económico. Al mismo tiempo, esta salvación y opresión fue traducida en reformas en los derechos de las mujeres, en las cuales los británicos legislaron: la Ley de divorcio indio (1869), la Ley especial de 1870 para la represión del infanticidio femenino, la Ley especial de matrimonio (1872), la Ley de propiedad de mujeres casadas (1874), la Ley de edad de consentimiento (1860; modificada en 1891) y la Ley de restricción del matrimonio infantil (1929) (Raman, 2009 citado en Wittich, 2018).

Gracias a estas reformas feministas y con las influencias nacionalistas, especialmente en el siglo XX se dieron más oportunidades a las mujeres. Anjali destaca los nombres de: Sarojini Naidu, la activista por los derechos de las mujeres que se convirtió en presidenta del Congreso Nacional de la India o la Dra. Haimabati Sen, escritora feminista.

En este periodo, entre el siglo XIX y XX, también se expandió el yoga a Occidente, como se ha explicado anteriormente, de la mano de Swami Vivekananda. Este influyó en el cultivo de una juventud física e intelectualmente fuerte, con el objetivo de derrocar a sus gobernantes británicos. Vivekananda, también, fue promotor de los derechos de las mujeres. En un discurso sobre "Los ideales de la feminidad ", habló de los derechos de propiedad de las mujeres indias, el amor a la castidad y el tratamiento de la madre como Dios. Además, investigó sobre la decadencia histórica de las mujeres educadas de la época védica, y culpó de ello a sacerdotes brahmanes varones, monjes budistas célibes y musulmanes (Raman, 2009 citado en Wittich, 2018). Vivekananda inspiró a muchos, incluidos Mahatma Gandhi y Margaret Noble, una inglesa que más tarde se convirtió en su discípula y abrió una escuela para niñas en Calcuta en 1889. Posteriormente, Alejandra Araiza también habla de Śrī Aurobindo como activista político, cuya mujer fue, también, muy relevante como yoguini y se dedicó a impulsar diferentes proyectos de educación. Entre ellos, cabe destacar una ciudad-laboratorio, llamada Auroville que se centra en la espiritualidad, la paz y la igualdad.

Krishnamacharya (el denominado padre del yoga moderno) aceptó a su primera alumna: Indra Devi, nacida en Letonia, fue la primera occidental que posteriormente impartiría clases en la India y que continuó enseñando en países como China, Buenos Aires, la Unión Soviética (Araiza, 2009). Esto se considera un hito especialmente importante porque al aceptar discípulos occidentales se les dio la bendición para transmitir las enseñanzas del yoga. Discípula directa de este, Wittich habla de Geeta S. Iyengar, nacida en 1944, es la hija mayor de B.K.S Iyengar. Se le otorgó el título de profesora de yoga líder en el mundo, alentó al yoga como promotor de la salud de las mujeres y escribió su influyente libro "*Yoga: una joya para las mujeres*" en 2002. Iyengar también publicó "El libro de yoga para mujeres: asana y pranayama para todas las fases del ciclo menstrual", junto con Clennell Bobby, en 2007, e Iyengar yoga para la maternidad: práctica segura para futuras madres en 2010.

Estos nombres conocidos en Occidente, al formar a personas extranjeras y profundizar en el yoga para la mujer, lograron lo que positivamente sería una democratización del yoga. Sin embargo, al mismo tiempo han surgido sombras, resistencias y debates sobre la autenticidad de este yoga occidental comercializado, como se vio en el apartado anterior y sobre lo cual se profundizará a continuación.

II. La imagen⁴ del yoga en Occidente

Continuando con el estudio de Agi Wittich, se ve que tras su llegada a Occidente el yoga fue reconstruido en el nuevo contexto, vendiéndose como una práctica espiritual, saludable y de fitness, que se centró en las mujeres. Singleton (2010) revela, en su extensa investigación sobre cómo el yoga moderno llegó a ser un régimen físico, un sesgo de género en las diferencias entre el yoga para hombres y para mujeres. Para hombres era principalmente acrobático, de equilibrio y resistencia al peso. En cambio, para las mujeres los objetivos eran principalmente construir un cuerpo perfecto y bello, y sus prácticas se centraban principalmente en la flexibilidad y tonificación muscular.

De este modo, el sesgo patriarcal influyó en el yoga moderno, así como lo hizo el contexto capitalista y normativo, en el que el yoga se vende y se compra como una mercancía. Carol Horton (2012), ex profesora de ciencias políticas en la Universidad de Chicago, activista, escritora y profesora de yoga certificada, explica que el yoga, como un producto, se vende a través del marketing con imágenes idealizadas "que prometen que el yoga puede brindar un cuerpo hermoso, una mente tranquila y un corazón feliz".

En esta línea, Naomi Wolf, en su libro *"The Beauty Myth"* (1991), escribe sobre cómo las imágenes en el marketing de mujeres están dominando la cultura de masas. Estas imágenes han contribuido a dar forma al modelo de belleza para la mujer y este modelo no es sólo una apariencia, dice Wolf, sino más bien una determinada conducta: "un constante cuidado y autoconciencia que se alimenta de la culpa por no ser suficiente". Un modelo que Wolf señala como una herramienta psicológica de control por parte de la sociedad.

A continuación, se presentan ejemplos de esta evolución e imagen que se da del yoga en Occidente en el marketing que encontramos en todos los medios de comunicación, como por ejemplo, en revistas para mujeres. El análisis que realizó Agi Wittich de la revista *Yoga Journal* muestra la evolución de la imagen del yoga en esta revista desde 1975 hasta enero de 2020. Los resultados fueron divididos en tres fases: una fase inicial, donde el yoga se representó como una disciplina espiritual mística y misteriosa que se originó en Oriente; una fase posterior, donde se hizo hincapié en la globalización del yoga; y una fase final en el que el yoga se centraba en el cuerpo, presentando una imagen única, donde el yoga es practicado por una mujer de apariencia inalcanzable: blanca, joven, acrobática y sexualmente atractiva dentro del marco heteronormativo.

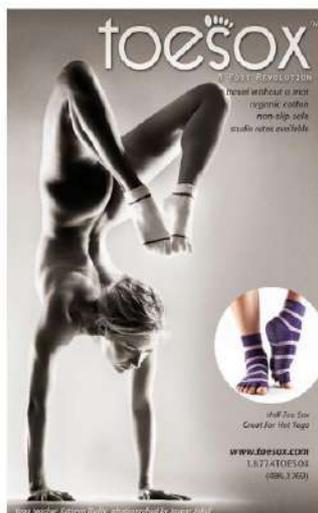
En el punto sobre apropiación cultural, se ha mencionado brevemente la problemática y el daño que ejerce la imagen de la mujer blanca eurocéntrica. De este mismo modo, es perjudicial el retrato de la juventud eterna e inalcanzable para vender más productos, bien directamente a través de cremas faciales o promocionando un yoga facial como sustitutivo de estas. Esto es especialmente peligroso, ya que crea la necesidad en las mujeres de cambiar el orden natural de cosas como el envejecimiento.

Y más allá, la sexualización de las mujeres en los anuncios de yoga se suma a la cosificación que sufre la mujer actualmente, permitiendo a la industria utilizarnos para manipularnos. Katherine Bornstein, citada en Agi Wittich (2018), autora y teórica de género, lo describe así: "Vivimos en una cultura que basa su éxito en la venta de productos (la cúspide del logro en el capitalismo) alineando esos productos con el logro de las fantasías sexuales de uno".

⁴ Cuando utilizo el término imagen, deseo aunar los significados de imagen como idea o concepto del yoga del imaginario colectivo o la cultura de masas (términos acuñados por Edgar Morin en 1960, principalmente en su obra de "La cultura de masas en el siglo XX: El espíritu del tiempo"). A la vez que sugiero que la idea del yoga occidental es superficial porque se queda en la apariencia externa y no profundiza, promoviendo solo una imagen frívola de un concepto tan profundo y milenarista como el yoga.

Consiguiendo que las mujeres pongan de nuevo el foco en su exterior para ser queridas y deseadas, en contraposición a lo que aspira el yoga, la autorrealización desde el interior. Un ejemplo de la lucha en contra de esto se dio tras una campaña de anuncios en Estados Unidos, en 2008, donde aparecía la profesora de yoga Kathryn Budig desnuda para “toesocks” de Lululemon y American Apparels (Ilustración 2).

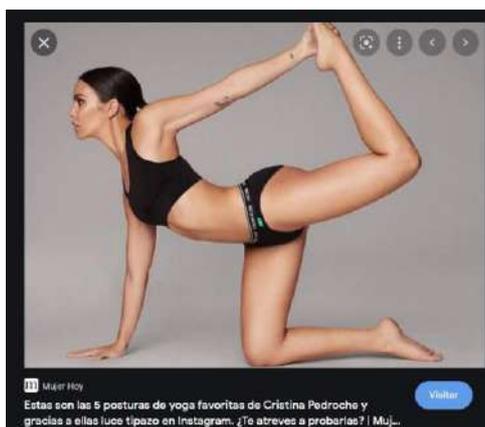
Ilustración 2. Anuncio de Toesocks como ejemplificación de la cosificación de la mujer.



Fuente: <https://www.flickr.com/photos/uberkiwi/3083396859>

A pesar de que hace más de una década de esto, en la actualidad (2020-2021), en España, nos encontramos con las mismas revistas e imágenes en formato digital. Esta es la imagen (Ilustración 3) que publica la revista “Mujer Hoy” el primer día de verano de 2020, con el titular: “Estas son las 5 posturas de yoga favoritas de Cristina Pedroche y gracias a ellas luce tipazo en Instagram. ¿Te atreves a probarlas?”

Ilustración 3. Imagen de revista virtual "Mujer Hoy" de influencer haciendo yoga.



Fuente: imujerhoy.com/vivir/fitness/202006/15/cristina-pedroche-mejores-posturas-yoga-instagram-20200612092422.html

En la actualidad las imágenes del yoga utilizadas por revistas de belleza no son las únicas que sirven para perpetuar dinámicas en las que la mujer es forzada a alcanzar ideales de belleza exterior excluyentes y discriminatorios. En las redes sociales, vemos cada vez más personas de a pie o *influencers* que imitan estas imágenes sin ser conscientes de la discriminación que estas reproducen. Promoviéndolas desde una posición mucho más peligrosa, ya que no son detectadas como publicidad por las personas que las consumen.

De las imágenes a las violencias

A través del análisis teórico de estas imágenes, se puede visualizar que existe una violencia simbólica, y sistémica, hacia las mujeres racializadas de la que no está exenta el yoga. Las violencias, en general, se pueden estructurar en violencias directas, estructurales y culturales, que Galtung (1998) representó en forma de triángulo, donde la violencia directa sería solo la punta del iceberg. La violencia directa, en este caso, sería, por ejemplo, las violaciones, los asesinatos, el maltrato físico, el maltrato verbal, el abuso, etc. Aunque el autor no la considera la más peligrosa porque asume que al ser visible sería más confrontada. Sin embargo, solo puede ser realmente erradicada si se actúa sobre las bases del triángulo. En esta línea, respecto a las violencias no visibles, Yolanda Domínguez señala que *“La violencia más peligrosa es la que no se ve [...] Las mujeres somos valoradas casi exclusivamente por nuestra dimensión corporal, y en el mejor de los casos esa parte tienen más importancia que el resto”*.

De este modo, a través de las imágenes se ha mostrado el origen de la violencia cultural o simbólica. La cual, se entiende como aquella violencia que, a través del contenido en los medios de comunicación, normaliza en la sociedad violencias más tangibles, gracias a que refuerza las desigualdades y estereotipos, así como una manera continua de pensar y actuar que naturaliza y reproduce la subordinación de la mujer y el maltrato que sufre (Observatorio Nacional de la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar, 2018).

Su peligrosidad reside en esta normalización del resto de violencias, lo que consigue que se pierda el espíritu crítico, que se cuestionen los orígenes, y se tracen las causas y consecuencias que abalan varios estudios. Por ejemplo, entre las imágenes de mujeres muy delgadas y los trastornos alimenticios, que desembocan en hechos como que, actualmente, la anorexia es la enfermedad mental con mayor tasa de mortalidad. Así como, entre la sexualización y cosificación del cuerpo de las mujeres en los medios, a la cultura de la violación en el porno y al hecho de que violan a una mujer en España cada ocho horas, según el Ministerio del Interior. En el caso del yoga, se han creado varios movimientos como el #metoo (a mí también) para denunciar los abusos que muchos “prestigiosos maestros” han cometido sobre las mujeres en sus clases.

Incluso actualmente, existen muchos estudios y espacios de yoga no-mixtos. Lo cual, aunque quizás sea necesario, podría llegar a ser contraproducente ya que se está feminizando este espacio. Con ello, implícitamente, ofrecemos a las mujeres este espacio de relajación porque aceptamos y perpetuamos los roles donde son ellas quienes soportan la carga mental y física de los cuidados y otras tareas del hogar. Y por ello, se les ofrece a ellas estas prácticas que son consideradas como de autocuidado.

El otro vértice del triángulo, sería la violencia estructural que se considera el origen del resto. Se caracteriza por atacar a los derechos humanos básicos retroalimentando los procesos de estratificación social, excluyendo a unos grupos sociales del acceso a determinados recursos, consiguiendo así que no sea necesaria la violencia directa contra estos colectivos. Un ejemplo de esta violencia ha sido reflejado en el apartado sobre apropiación cultural, para el cual, durante la revisión bibliográfica distintas voces racializadas hablan del difícil acceso a los beneficios generales del yoga (económicos, físicos, espirituales, personales, colectivos...). Pero que está presente en todos los ámbitos de las mujeres migrantes.

De las violencias a las resistencias

Ser conscientes de este triángulo de violencias es clave para interactuar con los otros, especialmente desde la posición de poder que en muchas ocasiones ostentamos. En el caso del yoga, es realmente sencillo que, desde la posición de poder de instructor, se anime a la mejora del bienestar de la persona desde unas afirmaciones o mantras que son profundamente injustos con las realidades sociales de las personas que en ese momento están practicando (Rosenberg,

2016). Incluso las frases que buscan el empoderamiento del sujeto suelen acabar en mensajes simplistas que no tienen en cuenta el contexto complejo en el que se mueven estas personas (Dark, 2014).

En este sentido, se puede pensar que el yoga tiene por sí solo una naturaleza sanadora, y que de forma espontánea será un camino para la realización plena del ser humano, por la práctica constante de la meditación, respiración y el flujo de energía en las posturas del yoga. Sin embargo, se ha denominado como “magia feminista del tapete” a la idea o construcción social que indica que, por el mero hecho de realizar el ejercicio, se consiga un auto-empoderamiento y toma de consciencia (Oliveira, 2018). Para conseguir esto, es imprescindible reparar las dicotomías que se reproducen en el yoga occidental y tomar las responsabilidades que supone formar parte de un todo, utilizando los beneficios que un desarrollo espiritual propio puede traer a las transformaciones sociales de las violencias (Tochluk, 2016).

En este sentido y para concluir, me gustaría destacar que frente a la imagen frívola y superficial de esta práctica milenaria surgen resistencias y luchas que también se mueven entre los medios de comunicación y las redes sociales para oponerse al discurso hegemónico. Con el objetivo de hacer accesibles otras posibles imágenes e historias gracias a todas las plataformas de intercambio, donde podemos encontrar podcast como: “YogalsDead” hablando de apropiación cultural; seminarios de yoga y Justicia Social organizados por “Yoga Interseccional México”; ponencias sobre feminismo de la “Juntanza de Mujeres Engativá”; o video-encuentros de mujeres durante el confinamiento organizados por “Dhatri Yoga & Ayurveda”, por nombrar solo algunas. Y con este mismo objetivo, de compartir saberes escuchando otras voces y dar espacio a otras cosmovisiones, pasamos a la parte empírica del presente trabajo.

3. Diseño del trabajo de campo o parte empírica

3.1. Descripción

El presente trabajo de campo o parte empírica tiene como objetivo principal buscar las características de una posible práctica emancipadora de yoga, primero de forma individual, para después poner en común saberes a un nivel colectivo. Para ello, se llevan a cabo tres objetivos específicos:

Primero, experimentar y aprender en primera persona las características del yoga inclusivo y emancipador, a través de una etnografía feminista, embarcándome en este camino del conocimiento, del que habla Anzaldúa (2002) (citada en Pelaez, 2018) mediante una práctica continuada individual; profundizando en las raíces del yoga, con las lentes descoloniales y feministas expuestas en la primera parte; y experimentando en primera persona los beneficios del aprendizaje colectivo en cursos de meditación y en el retiro de yoga para mujeres de Yoga Sin Fronteras.

Segundo, compartir saberes con una organización y difundirlos, concretamente, la fundación colaboradora ha sido Yoga Sin Fronteras (YSF) por sus valores alineados con los enfoques transversales al trabajo. Y la forma de difundir estos saberes se ha decidido que sea, entre otros, a través del formato podcast, mediante una entrevista con la fundadora.

Tercero, diseñar de forma mixta un taller que una práctica y reflexión con un colectivo de mujeres. Para este, junto a YSF, se realizó una búsqueda de colaboraciones posibles a través de la cual se encontró a Fundació IRES y las participantes de su programa de inclusión social Aferra't, que son mujeres migrantes en su mayoría madres.

A través de estos objetivos, se desea reflexionar desde un enfoque feminista, corporal y sentipensante, si el yoga puede ser una práctica de Educación para la Transformación Social. O si, por el contrario, como he expuesto en el marco teórico, el yoga occidental y su imagen, la convierte en una herramienta más al servicio del sistema capitalista y normativo para reproducir las múltiples opresiones en el cuerpo de mujer.

3.2. Justificación de la necesidad del proyecto

La necesidad del proyecto a nivel educativa y de transformación social se expone de forma clara a través de los enfoques transversales del proyecto: feminista, descolonialista, sentipensante, corporal y etnográfico. De forma general, se aúnan todos ellos con el objetivo de resistir o innovar frente a un modelo social predominante que excluye y viola los derechos de la mayoría de la población mundial que queda representada como la otredad. En este caso, frente al sistema de investigación y de producción del conocimiento heteropatriarcal, extractivista y normativo.

Concretamente, reflexionar sobre las distintas dimensiones que atraviesan al ser humano desde estos enfoques permite trabajar en las implicaciones psicosociales, emocionales, políticas, jurídicas y espirituales de la práctica de yoga. Que normalmente es presentada como un espacio aséptico donde no atraviesa otra cosa que la "calma". De esta forma, es desde este enfoque holístico donde se justifica la necesidad de un proyecto como este, donde experimento desde lo personal hasta lo político con el yoga; y desde donde deseo abordar la problemática de las consecuencias reales que provocan las imágenes normativas en los derechos de las mujeres racializadas de clase baja. Acompañando desde estos enfoques, en el empoderamiento de este colectivo.

Ya que, como se ha descrito anteriormente, el propio cuerpo y su imagen, es en el que se inscriben estos derechos, como el derecho a la vida, a la seguridad, a la libertad de movimiento; y también otros como el acceso a la salud, la educación, el trabajo, el descanso, la participación

social y política, etc. Y es este mismo cuerpo, en el que nos basamos para “clasificar” a las personas de nuestro entorno mediante estas imágenes normativas (del imaginario colectivo o cultura de masas). Por tanto, las diferencias corporales se convierten en uno de los principales motivos de desigualdad y discriminación que desembocan y retroalimentan una estratificación social desigual. Así es como lo explica mi tutora Rakel Oion (2018) en su asignatura: “las transformaciones necesarias en la sociedad global requieren que la educación emancipadora incluya en su pedagogía la comprensión de la realidad corporal que somos los seres humanos para abordar las relaciones de poder y de género, así como los derechos sexuales y reproductivos en sus temáticas y para desarrollar metodologías participativas socioafectivas”.

Por todo ello, llevar a cabo un trabajo de campo de Educación para la Transformación Social de reflexión sobre la práctica del yoga me permite aterrizar los deseos más abstractos y objetivos transversales de los enfoques mencionados, ya que el yoga mismo se define como un guía para la unión entre cuerpo, mente y espíritu. Y así llevar a cabo un proyecto etnográfico con mujeres reales, con cuerpos reales y presentes, frente a frente. Lo cual, estimo especialmente necesario tras la pandemia y el confinamiento al que nos hemos visto sometidos todas las personas, aunque de formas desiguales. Y esta estimación no es solo una apreciación personal, sino que, universalmente, como seres corporales, nuestra existencia está integrada en nuestro cuerpo y nuestras realidades son corporales y subjetivas. Todas las experiencias, de inclusión o discriminación, se van inscribiendo en nuestros cuerpos y por ello, es necesario también sanar desde estos.

3.3. Metodología: feminista cualitativa con enfoque etnográfico

A partir de la metodología feminista expuesta en el bloque teórico inicial, aquí se expone la metodología concreta utilizada para el diseño del trabajo empírico. Primeramente, se pretende aplicar de una forma sencilla las pautas de la guía de los manuales de gestión de proyectos Bolunta en el índice utilizado y para la trazabilidad entre la pregunta de investigación como objetivo final, los objetivos generales, específicos, actividades y resultados. Esto se desea diseñar con una metodología cualitativa, abierta y flexible. En la práctica, esto consiste en usar la técnica del embudo, partiendo de un objetivo muy amplio, se van acotando las preguntas, entrevistas y actividades según la información que se recoge (Padilla, 2018). En nuestro caso concreto, se utilizarán diversas dinámicas para esta recogida de información:

Desde un momento previo:

- Recogiendo intereses y temáticas en las redes sociales, por ejemplo, de la fundadora de Yoga Sin Fronteras para su entrevista.
- Recopilando información objetiva (datos ficha) y percepciones subjetivas de las organizadoras sobre las participantes del taller.

Durante el diseño:

- Mediante feedback continuo de las organizadoras en comunicaciones formales e informales.
- Con dinámicas que promuevan la participación e implicación de las participantes del taller y herramientas útiles. Por ejemplo, en el taller:
 - Se decide darlas a elegir entre muchas imágenes sugerentes para abordar las distintas temáticas tratadas en el marco teórico. Adaptándose al conocimiento que las participantes poseen. Ya que recién se han iniciado al yoga y el idioma castellano no es su lengua madre.
 - Se usan carteles con cinco acciones (hablar, moverse, visualizar, dibujar y escribir) y cinco temas generales (cuerpo, emociones, mente, compañeras y yoga) para que las participantes seleccionen las actividades que prefieren.

- Hasta el final:
 - Recogiendo unas reflexiones intrínsecamente abiertas a distintas formas de expresarse, en donde las participantes pueden contestar escribiendo, dibujando o de forma hablada.

Moviéndonos en esta incertidumbre y apertura, la idea es salir de esta zona de confort a la hora de diseñar nuestro estudio de caso, para experimentar con las metodologías feministas y descolonialistas. Concretamente, el conocimiento que aquí se produce es encarnado y el método seleccionado es, la etnografía performativa, que deseo esté presente en todo el TFM y que venía dibujando desde la introducción a Donna Haraway. Con esta base, para el apartado práctico sigo las pautas de la divulgación de la Universidad de Antioquía (2018), que define la etnografía más que como un método, de nuevo como un enfoque que debe atravesar toda la investigación y cómo nos acercamos a esta. Para definirla en profundidad, destaca tres características:

1. Posiciona al sujeto como la fuente de conocimiento. Y exige que se le situé, ya que este no es un punto neutral, sino que tiene un género, una posición política, un cuerpo, una procedencia. De este modo, nosotros, nuestro cuerpo y lo que somos, nos convertimos en el principal instrumento de conocimiento.
2. Se basa en el encuentro con otras personas y comunidades. Por lo tanto, la predisposición y creatividad en la creación de estos encuentros es la parte clave.
3. Es una apuesta descriptiva. Produce conocimiento a través de dar detalles sobre todo lo que se percibe. Especialmente, sobre las relaciones, ya que no solo describe lo que se encuentra, sino que detalla el cómo se llegó hasta ahí y bajo que contexto.

Para ello, se debe poner especial mimo y cuidado donde otros métodos pasan de prisa, especialmente, en la logística del encuentro. Destaca que es fundamental cuidar todos los detalles, el cómo llegar a la gente, convocarles, los medios, el lugar de reunión, los tiempos, etc. Los considera vitales ya que afecta directamente en la calidad de los encuentros que vamos a propiciar. Lo que implica tiempo, cariño y paciencia y, sobre todo, flexibilidad, para salir de mi comodidad, de mis marcos teóricos, para entender como los otros construyen sus propias realidades desde una lógica de respeto y de disposición. A partir de aquí, propone una ruta o procedimientos para la etnografía que pone el enfoque también en tres puntos:

1. Los “porteros” o los que nos abren las puertas: es cuidar a aquellos que son los primeros contactos y que nos ayudan a establecer las relaciones con les otros y entender otros contextos. Este se considera el primer paso de la ruta y el que más debemos cuidar.
2. La participación y la observación constante (Tim Ingoll, citado en Udea@, 2018): “Conocer siempre es describir y describir implica siempre estar atentos. Estar atentos es afinar la escucha. Y afinar la escucha significa estar vivos para el mundo.” De este modo, no se sigue una ruta específica, sino que se vive, pero afinando los sentidos para poder describir lo que está pasando. Para conseguirlo, el modo de registro no debe ser una grabadora o unos cuestionarios con nombres que afecten a la participación. Sino que un diario de campo es suficiente para registrar lo que sucede.
3. Los riesgos: la persona investigadora puede ir al campo como alguien externo a conocer algo exótico y lejano. Llegando a reemplazar la voz del otro y eliminando también la figura de quien investiga y su cuerpo, sin observar las relaciones de poder: de género, de raza. Para evitarlo, debemos aclarar quienes somos como sujeto y los riesgos que esto conlleva, es decir, como me pongo en riesgo yo y como pongo en riesgo a las otras personas con mi presencia.

3.4. *Personas involucradas: enfoque interseccional*

Con el objetivo de seguir las recomendaciones de la metodología feminista cualitativa con enfoque etnográfico seleccionada, se presentan a las organizaciones y personas involucradas en el desarrollo del trabajo, con un enfoque interseccional. Con el propósito de tener en cuenta las posibles relaciones de poder entre estas. Con este propósito, siguiendo la metodología explicada anteriormente, realicé un simple ejercicio con la matriz de interseccionalidad para aplicarla. Aunque llevar a cabo el reto de entender en profundidad la interseccionalidad no es tarea fácil y aplicarlo aún menos. Concretamente, como nos explica Goikoetxea (2017):

Aplicar la perspectiva interseccional para la articulación política entre diferentes sujetos consiste en ir más allá de la enumeración de las opresiones. Tampoco consiste en colocar la palabra interseccional o la coetilla del etcétera al final de nuestros discursos, como si eso mágicamente resolviese la complejidad de las desigualdades que nos atraviesan. El reto radica en crear articulaciones políticas lo bastante amplias para que las diferentes reivindicaciones tengan acomodo y al mismo tiempo estén aterrizadas a las realidades específicas de los diferentes sujetos. Una articulación política situada que atienda la multiplicidad de luchas pero que no se cierre a sí misma, sino que se conciba inacabada.

En esta línea, este ejercicio o matriz, tal y como lo presento, es algo generalista y estático, ya que por el carácter de este trabajo no se alcanza a lograr el reto de la interseccionalidad situada, la cual varía en función de los contextos y lugares. Y cuyo objetivo es mitigar la tensión entre estructura y subjetividad, donde los determinados contextos y lugares sean los que definan qué ejes de diferenciación están operando y a su vez qué estrategias de resistencia surgen. Al igual que reivindicaba Angela Davis (1983, citado en Goikoetxea, 2017) apostar hoy por la radicalidad del feminismo es entender que lo radical no es el género en sí mismo, sino la política del género, es decir; el género puesto en contexto, en relación y en fusión con otros ejes de diferenciación.

YO - PATRICIA PURAS:

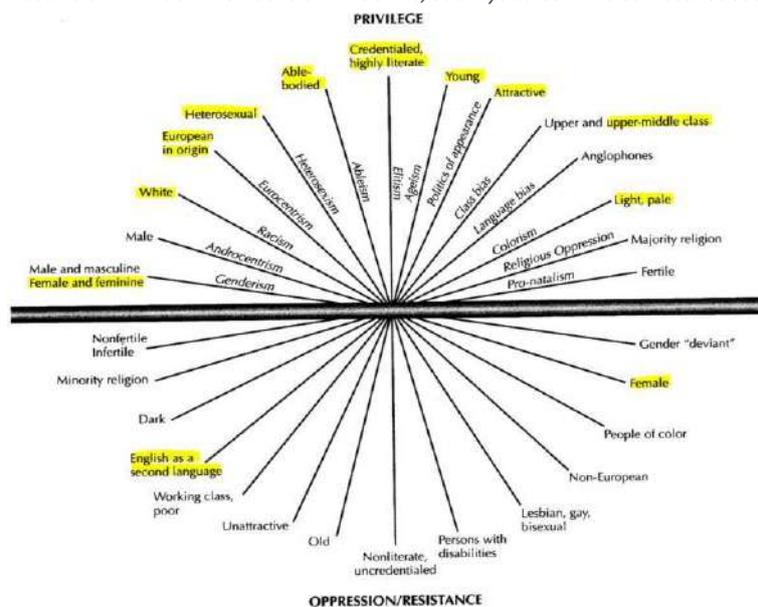
Mi nombre es Patricia Puras, tengo 28 años, soy de Madrid, trabajo en Barcelona y tengo mi casa dividida entre Tarragona y Suiza. Estudié Ingeniería Química y proyectos de Cooperación. Actualmente trabajo en la Fundación Instituto de Salud Global de Barcelona, en la que realizo la gestión financiera de un proyecto de investigación sobre el COVID en África. Hace tres años comencé a practicar yoga y hace un año, decidí comenzar el Master en Cooperación Internacional y Educación Emancipadora, lo que me ha traído hasta aquí.

Esta presentación, cronológica y profesional, aunque define bastante bien mi posición social, no tiene el enfoque sentipensante, corpóreo e interseccional que me gustaría. Así que, yéndome hacia esa etnografía performativa a la que me ha animado la tesis de Alejandra Araiza (2009), me gustaría citar el libro de El Principito (1998): "*A los adultos les gustan los números. Cuando uno les habla de un nuevo amigo, nunca preguntan sobre lo esencial. Nunca te dicen: "¿Cómo es el sonido de su voz? ¿Cuáles son los juegos que prefieres? ¿Colecciona mariposas?"*".

Esta cita también define por sí sola mi sentipensar, ya que en mi trayectoria se puede ver mi paso por el mundo de los números y la ingeniería y mis anhelos hacia el mundo de la cooperación y la transformación social. Así que, sin ánimo de extenderme más, invito a leer el apartado de agradecimientos para conocerme en este sentido emocional.

A continuación, procedo a detallar mi situación en la matriz de opresión de Patricia Hill Collins (Ilustración 4), en cada uno de sus ejes de diferenciación (comenzando en la imagen de debajo, por la izquierda y en medio, avanzando como las agujas del reloj):

Ilustración 4. Matriz de Patricia Hill Collins, subrayada con mis características.



Fuente: Collins, Patricia Hill (2000), subrayado elaboración propia

1. Mujer y femenina: Soy una mujer cisgenero. Aunque cuando tenía cuatro años, expresaba que ser una niña me limitaba lo que quería hacer porque “no me dejaban jugar como los chicos” y que “quería ser un chico”. Posteriormente y con algunos dolores acepte mi cuerpo, aunque como feminista continuó buscando formas de resistir a lo binario.
2. Mujer: Mi condición de tener un cuerpo y una identidad de mujer, para mí ha sido mi mayor y prácticamente única fuente de opresión, a través de la cual he vivido diversas situaciones y violencias.
3. Blanca: caucásica.
4. Europea de origen: española embebida en una cultura donde se posiciona a occidente en el centro en todos los ámbitos.
5. Heterosexual: tengo una relación monógama con un hombre cis heterosexual desde hace doce años. Al igual que otros puntos, también estoy deconstruyéndome.
6. Cuerpo capacitado: mi cuerpo-territorio es capacitado, mi estado de salud es óptimo en general y mi cuerpo me permite realizar todo tipo de actividades físicas.
7. Con estudios: Graduada en Ingeniería Química y a través de la culminación de este presente trabajo Maestría en Cooperación Internacional y Educación Emancipadora. A nivel subjetivo, considero que el grado en ingeniería normalmente te posiciona dentro del elitismo universitario en la clase alta. Debido a que dentro de este elitismo también está profundamente interiorizado que la carrera de un ingeniero tiene mayor valor que la de un maestro.
8. Joven: Entrego este trabajo con 28 años de edad y una situación familiar como mujer soltera y sin hijos, que me permite conectarme con un entorno joven y universitario.
9. Heteronormativa: me posiciono aquí porque como yo me defino como mujer de compleción media, alta respecto a la media y en general, normativa; poseo los recursos para que a mi alcance estén todos los accesorios necesarios para ser considerada como atractiva: maquillaje, ropa, tratamientos de belleza, etc.
10. Clase media- alta: me situó aquí por el salario de mi actual trabajo. Sin embargo, es algo reconocidamente difícil de situar y que se estima de diversas formas desde los sectores económicos y sociales. Según Bourdieu, sociólogo, existen el capital económico, social, cultural y simbólico. Pero para no extenderme más aquí, diré desde mi sentir que me considero muy afortunada por la abundancia que me rodea en todos estos sentidos.

11. Inglés como segundo idioma: o incluso tercero, debido a que en el colegio aprendí francés y no desarrolle mis conocimientos de inglés hasta la universidad. En la actualidad es la lengua que utilizo en mi trabajo, para comunicarme con contactos externos a mi organización de países africanos y europeos con los que colaboramos.
12. Tez clara: especialmente clara para ser española y pelo negro, ahora atravesado por dos mechones blancos.
13. Fértil: no me he posicionado ya que no tengo datos claros sobre esto, más allá de unos ciclos menstruales que se mantienen en la normalidad. Pero esta presunción, en esta edad cercana a la treintena, tiene unas connotaciones claras. Y la sociedad espera, que yo, como mujer, cumpla mi función reproductora y mi rol de madre.
14. Religión: agnóstica. Situándolo geográficamente en España, la religión mayoritaria ha sido históricamente el cristianismo, catolicismo en concreto. Sin embargo, desde el 2019, según datos del CIS, se considera que la mayoría de la población no es creyente.

Con todo ello, me analizo y muestro de forma visible todos los privilegios que me posicionan y sitúan en esta sociedad radicalmente jerarquizada. Y que me permiten llevar a cabo una vida cómoda, mayoritariamente sostenida de forma directa e indirecta por las personas que quedan debajo en esta matriz de dominación. Este posicionamiento es clave desde la etnografía a la hora de reflexionar sobre el yoga, su imagen y las posibles relaciones de poder que se reproducen dentro de este.

FUNDACIÓN YOGA SIN FRONTERAS

Para llevar a cabo la parte colectiva del trabajo de campo se ha decidido colaborar con la organización Yoga Sin Fronteras, tanto para el aprendizaje más individual como para el colectivo. Ya que, tras realizar el trabajo de búsqueda, investigando sobre distintas organizaciones, he descubierto que su experiencia en yoga inclusivo y para la transformación social también aplicado en la cooperación internacional, son de infinito valor para el presente trabajo.

Yoga Sin Fronteras, tal y como dice su web, es una asociación sin ánimo de lucro cuyo objetivo es hacer del yoga una práctica accesible a todo el mundo, especialmente a los colectivos vulnerables y en riesgo de exclusión social. Una de las misiones más importantes para esta organización es normalizar la imagen que se ha generado alrededor de esta disciplina para compartir los, ya demostrados, beneficios del yoga con quienes más lo necesitan. Sus integrantes lo llevan a cabo combinando ejercicios físicos y mentales que ayudan a reducir el estrés, generando serenidad y relajación del cuerpo, de cualquier cuerpo. Su lema es que el yoga no entiende de edades, sexos, ni de clases sociales. Buscan ceñirse a la realidad y explicar que lo más importante del yoga es la unión entre tú y tu respiración, la unión entre tú y los demás seres, la unión entre tú y el todo.

A nivel interno, el equipo de Yoga Sin Fronteras, compuesto casi en su totalidad por voluntarios no deja de crecer. En este punto se repasan las historias de vida de las tres personas con las que he tenido la suerte de colaborar para llevar a cabo el TFM:

Meritxell Martorell es la Fundadora de Yoga Sin Fronteras, es profesora de yoga, periodista y viajera. Tras dar la vuelta al mundo y trabajar como periodista en distintos países, en el año 2011 descubrió la práctica del yoga. Esta disciplina le ayudó a encontrar un poco de paz y equilibrio en su ajetreada vida y sus múltiples viajes. Su primera formación fue en el 2012 en el sur de India (200h Ashtanga TTC).

Desde entonces, y tras 60 países visitados, Meritxell ha estudiado casi 1.000 horas de yoga y ha impartido clases en distintas escuelas del mundo y con distintos colectivos. Ha trabajado como profesora de yoga con refugiados, mujeres maltratadas, personas de la tercera edad, gente con adicciones y niños en orfanatos. El yoga es para ella una práctica que debería llegar a cualquier persona, especialmente a los colectivos más vulnerables.

Jessica García se formó como ingeniera en telecomunicación. Hace años, sintiendo que el estrés se apoderaba de su vida, y buscando el equilibrio y la paz mental, conoció el yoga, y desde entonces no ha dejado de practicar. A finales de 2016 sintió que quería hacer crecer sus conocimientos e inició su formación profesional en yoga, abriendo con ello la puerta a la autoindagación y la conciencia que acompañan las enseñanzas de la tradición. El yoga siguió conquistando su vida, y buscando herramientas para afrontar las dificultades de la maternidad, se formó como profesora de Yoga para Educar®.

La transformación radical que ella misma sintió a través del yoga hizo surgir la ilusión de expandir y compartir su práctica como antídoto a la desconexión que experimenta gran parte de la humanidad ante las dificultades de la vida. Empezó a formar parte del equipo de Yoga Sin Fronteras ofreciendo clases a un grupo de adolescentes y actualmente colabora ayudando en la gestión de voluntarios y nuevos proyectos.

Sol Domijnac es argentina de raíces y ciudadana del mundo de corazón, se ha dedicado a investigar campos nuevos. Se formó como profesora de Educación Física, Terapeuta Reiki y Profesora de Yoga. Amante de nuevos desafíos, inquieta por naturaleza, el yoga llegó a su vida como una herramienta de descubrimiento personal y como un bálsamo para el alma en una situación de caos total. Creyendo siempre que lo hacía por y para ella, lo cual no era del todo cierto y escuchando a su cuerpo, dice que comprendió que si nuestro cuerpo generaba ciertas emociones, síntomas o dolencias él mismo podría sanarlo, lo cual marcó un antes y un después en su vida.

De este modo, el yoga se convirtió en algo más que un *asana*, más que un momento del día en mi esterilla, más que una clase en una sala, mucho más. Es una filosofía de vida, es la senda de un camino interminable a lo largo de la vida que se construye con y para el otro a través de un trabajo personal muy profundo.

A nivel general, Yoga Sin Fronteras colabora con múltiples centros y organizaciones que trabajan con diversos colectivos, tanto nacionales como internacionales, como CEAR, Clínica Coroleu, Fundacio el Maresme, light without borders, escola Lexia, Health warrior, casal dels Infants, sper accio, together for better days u hospital de Mataró. Y precisamente ha sido, su capacidad y su red para difundir el yoga entre distintos colectivos lo que ha permitido cumplir los objetivos del trabajo.

FUNDACIÓ IRES

Esta fundación trabaja en la atención integral, en el ámbito social, psicológico y educativo, a familias en situación de vulnerabilidad. La atención que ofrecen está enfocada a cubrir dos áreas básicas en la dimensión familiar: el acceso a los recursos, tanto personales, educativos y económicos; y el fortalecimiento de los vínculos que generen crecimiento y seguridad.

Su metodología se basa en un ecosistema de programas sociales que ofrece una atención integral a las familias actuando sobre todos sus miembros, individual o colectivamente, a través de los diferentes programas que están vinculados a territorios definidos.

Sus esfuerzos se centran en promover que las personas estén sujetas en primera persona de sus propios procesos de emancipación, crecimiento, recuperación y articulación social. Al mismo tiempo, que las personas que circulen por sus servicios tengan un referente que las acompañe por los diferentes momentos/etapas de su proceso; en lo que llaman atención 360º, caracterizada por promover y cuidar la conexión con nuestro contexto y las personas que lo forman, en clave de empoderamiento y de transformación social.

Los programas y servicios que desarrollan están centrados en 4 líneas de trabajo: acompañamiento a familias, niños y jóvenes; atención y prevención en situaciones de conflicto

y violencias; intervención comunitaria en el ámbito judicial; y promoción de la inclusión social, en el cual se enmarca el Programa Aferra't.

El objetivo principal del programa Aferra't, es acompañar a personas en situación de vulnerabilidad para que logren empoderarse y mejorar su situación social y laboral; y así alcanzar su plena autonomía.

A través del acompañamiento y la orientación, las personas a las que atienden identifican sus objetivos, potencialidades y áreas de mejora para fomentar la confianza en sí mismos, reconocer sus propias necesidades y diseñar un plan de trabajo para generar un cambio en sus vidas.

Para lograr su objetivo, la fundación trabaja con una mirada integral sobre la situación vital de cada persona, abordando las seis diferentes esferas de su vida: relacional, personal, familiar, ocupacional, material y de salud. De esta forma, impulsan actividades grupales con el objetivo de que adquieran competencias transversales que les ayuden a reforzar sus vínculos y relaciones. Estos grupos de empoderamiento favorecen el intercambio de sus propias vivencias reforzando así su motivación y autoestima. Además de crear un vínculo comunitario y territorial que potencia sus recursos para que logren empoderarse y mejorar su situación social y laboral. A través de esta metodología, consiguen crear un espacio donde las personas son protagonistas de su propio proceso de transformación.

Una de estas actividades grupales se ha organizado durante el último trimestre de 2021, en el que se está llevando a cabo un programa de yoga de la mano de Yoga Sin Fronteras. El programa consiste en 7 sesiones adaptadas a las necesidades de las usuarias. Las cuales, se han involucrado y cada una de ellas se ha planteado sus propios objetivos para procesar en la práctica y poder notar pequeños cambios al finalizar las sesiones este diciembre. Cada dos semanas, en el Casal Ca l'Isidret, en frente de una de sus ubicaciones, en el barrio de Sant Martí (Barcelona), comparten durante 1h y 15min la paz y la calma que transmite el yoga

La técnica que las acompaña en este programa se llama Paula Vidal. Paula tiene 23 años, es trabajadora social y practicante de yoga desde hace años. Su interés por el yoga ha ido creciendo y se ha formado a nivel teórico como profesora, lo cual planea ampliar con cursos de yoga inclusivo y yoga para la mujer. El espacio de paz física y corporal que encontraba en la esterilla de las costosas clases de yoga a las que asistía no quería que continuara siendo algo exclusivo y excluyente, por ello, decidió colaborar con Yoga Sin Fronteras para traerles algo de esa paz que ella encontraba a las participantes del programa Aferra't.

PARTICIPANTES TALLER YOGA

Para el total de siete participantes que colaboraron en alguno de los dos días del taller, en la siguiente tabla (Tabla 1), se presentan de forma visual los datos de las participantes solicitados a la fundación. Se utilizan seudónimos para mantener su anonimato, al mismo tiempo que posibilitan seguir su participación a través de un nombre, en vez de un número, a lo largo del trabajo de campo.

Tabla 1. Datos de las participantes en el taller.

NOMBRE	ORIGEN	ESTADO CIVIL	NUMERO DE HIJOS O HIJAS	SITUACION LABORAL O PRESTRACIONES	OTROS
Ana	Georgia	Soltera divorciada	1	RGC Cataluña ⁵	Monomarental

⁵ La RGC es la renta garantizada de ciudadanía, una prestación económica que da, en este caso, Cataluña, a las personas que ingresan menos del indicador de renta de suficiencia de esta comunidad. El cual, varía cada año.

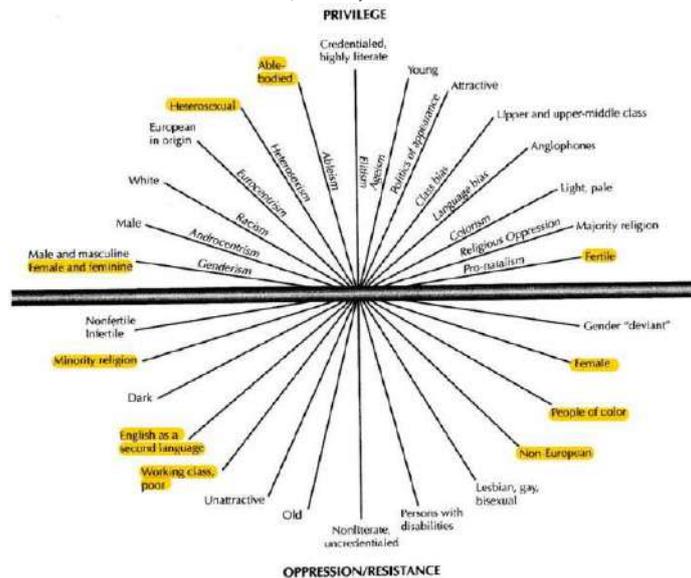
Rosa	Perú	Soltera divorciada	0	1	RGC Cataluña	Monomarental
Marie	Camerún	Soltera divorciada	0	1	RGC Cataluña	Monomarental
Nadia	Marruecos	Casada		1	RGC Cataluña	
Arya	India	Casada		1	RGC Cataluña	
Musa	Gambia	Casada		1	Paro	
Karima	Argelia	Casada		4	Desempleada	Sin documentación reconocida

Fuente: Elaboración propia con datos facilitados por la Fundació IRES.

A partir de estos datos, se pueden sacar distintos cálculos estadísticos como media de descendientes o exponer que el rango de edad es entre los 24 a los 41. Sin embargo, debido a que la muestra es cualitativa, permite reflexionar y profundizar sobre el perfil de estas mujeres y acercarse al objetivo de la metodología en la que se basa el presente trabajo.

Para ello, al igual que para mi posicionamiento dentro del sistema, también realizaré un ejercicio de interseccionalidad con el perfil común de estas personas. Para ello, se aporta la matriz de opresiones de nuevo, esta vez subrayando las características que he recogido de todas ellas y también destacando de nuevo la limitación del ejercicio. Ya que, tal y como se ha comentado en la metodología, la interseccionalidad es una herramienta que debe situarse al mayor detalle posible en la persona y su contexto para que realmente sirva para la transformación social de esta. Sin embargo, esta “generalización” contribuye a uno de los objetivos de la educación emancipadora y por ello, propios, de crear comunidad a través de las características de la identidad comunes.

Ilustración 5. Matriz de Patricia Hill Collins, subrayada con las características de las participantes.



Fuente: Collins, Patricia Hill (2000), subrayado elaboración propia

De esta forma, se presentan dichas características para este grupo tan heterogéneo en su origen y aspecto, siguiendo relativamente el orden de la imagen de debajo, como: mujeres cis, racializadas, no europeas, heterosexuales (no han expresado lo contrario), con cuerpos capaces (que han dado vida y que sufre dolores), en edad reproductiva, no representadas en los cánones de belleza eurocentristas, de clase trabajadora (consideradas por el estado como por debajo del

umbral de la pobreza), con inglés como segunda o tercera o cuarta lengua, con distintos colores de piel, de religiones minoritarias, madres (y se asume fértiles). Ver figura (Ilustración 5).

Con todo ello, se observa, que una gran parte de sus características se muestran en los ejes de resistencia de la matriz o rueda. Visibilizando de este modo, este lugar de opresión en el que la mayoría del tiempo la sociedad las posiciona y retiene. A partir del cual se trabaja para esta transformación y que se tiene presente para que en la ejecución de los talleres se reproduzca lo menos posible.

3.5. **Objetivos, actividades y tareas**

A continuación, presento en las siguientes tablas (Tablas 2) los objetivos del bloque empírico del trabajo, junto a las actividades que se realizarán para lograrlos y las tareas o herramientas necesarias para cada una:

Tablas 2. *Objetivos prácticos, actividades y medios para lograrlos (1/3).*

O.2.1. Experimentar y aprender en primera persona las características del yoga y la meditación emancipadoras.	
A.2.1.1. Formación individual: yoga y justicia social y curso Mindfulness.	Online a través de otras organizaciones.
A.2.1.2. Asistencia a retiro yoga y mujer con YSF.	Fin de semana completo de aprendizaje en finca en Barcelona en octubre.

A.2.1.1.a. Formación individual: yoga y justicia social.

A través de Yoga Interseccional Mexico me inscribo al seminario de Yoga y Justicia Social, mediante donación a colectivo LQTBIQ+.

Yoga Interseccional Mexico es un proyecto independiente, feminista, incluyente y decolonial, que busca adaptar la práctica del yoga a todos los contextos, a través del conocimiento de las interseccionalidades de las personas. Concretamente, el seminario de Yoga y Justicia Social son una serie de cuatro videoencuentros de aproximadamente dos horas de duración, con maestros y maestras de yoga organizados alrededor de cuatro temas: la filosofía del yoga desde la óptica de la justicia social; los sistemas de opresión en el yoga; los cuerpos ¿qué significan para el yoga?; y apropiación cultural vs apreciación cultural.

A.2.1.1.b. Formación individual: curso Mindfulness.

A través de la fundación en la que trabajo (IS Global) accedo al curso organizado por *PRBB Intervals* con título *Mindfulness - Introducción para científicos y personal de apoyo*. Cuyo objetivo es presentar los beneficios del mindfulness, como una herramienta para desarrollar la maestría personal mediante la auto-consciencia y mejorar la gestión del tiempo. En el programa se introducen técnicas formales de Mindfulness como la Contemplación, Meditación, Atención en el cuerpo y en la mente, así como estrategias informales orientadas a mejorar la atención, la eficacia personal, la capacidad de influir en otros y la salud personal.

El curso está organizado en 3 sesiones de hora y media virtuales grupales con el formador y actividades extra. El formador es Andrés Martín Asuero instructor de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction) certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y libros.

A.2.1.2. Asistencia a retiro yoga y mujer con YSF:

A través de Yoga Sin Fronteras, asisto al retiro que organizan en octubre llamado *Yoga Devi Retreat*. El objetivo que se propone este retiro es ofrecer herramientas útiles para todas aquellas mujeres que sienten curiosidad por entender un poco más sus cuerpos, sus hormonas, su ciclo

y su naturaleza femenina. Se realiza en el campus de Can Benet Vives, una masía situada en el corazón del Parc Natural del Montnegre, provincia de Barcelona, durante un fin de semana completo. Las facilitadoras son Meritxell y Jessica, de Yoga Sin Fronteras; y Laia Vallet, mujer *doula*⁶ que acompaña a otras mujeres en sus momentos vitales y es co-fundadora de *cíclicas.app*.

A través de estas tres formaciones mi objetivo es: Experimentar y aprender en primera persona las características del yoga y la meditación emancipadoras (O.2.1). Para aprender distintos modos de enfocar el yoga y la meditación, viendo las dicotomías que se producen en occidente entre estas prácticas y cruzando el océano virtualmente para aprender de otras cosmovisiones en Latinoamérica. Todo ello para nutrirme y andar mi camino hacia la pregunta de investigación: ¿es el yoga actual una práctica de educación emancipadora: descolonial y feminista?

Y, sobre todo, como paso imprescindible para pasar de la teoría que aprendí en el primer apartado, a la práctica, observando como otros enseñan y sus posiciones de poder, para llevar a cabo los siguientes objetivos donde comparto saberes buscando un posicionamiento horizontal.

Tablas 2. Objetivos prácticos, actividades y medios para lograrlos (2/3).

O.2.2. Compartir saberes con una organización y difundirlos.	
A.2.2.1. Comunicación y organización con YSF.	Videollamadas, correos y reuniones.
A.2.2.2. Podcast con la fundadora de Yoga Sin Fronteras.	Web y podcast de Escuela Excéntrica.

A.2.2.1. Comunicación y organización con YSF:

Posiciono la comunicación y organización con Yoga Sin Fronteras como una actividad completa, para mostrar su importancia desde este enfoque etnográfico y su papel clave en el desarrollo de las siguientes actividades. Los detalles sobre la comunicación y la organización (calendarización del proyecto y las actividades) con Meritxell, Jessica y Sol, se dan en el apartado de administración del proyecto.

A.2.2.2. Podcast con la fundadora de Yoga Sin Fronteras.

Con el objetivo de compartir y difundir saberes, dando resultados prácticos y tangibles, se ha propuesto esta actividad que consiste en grabar en formato podcast una entrevista con la fundadora de YSF, Meritxell Martorell.

Para ello, se utiliza la plataforma web del colectivo del Master del que formo parte, Escuela Excéntrica. Dentro del marco del podcast llamado Pedagogías Rebeldes, cuyo objetivo es generar *“conversaciones sobre esa otra educación que construye mentes críticas, nos da alas y nos libera, esa que nos hace aprender a través del sentir y del vivir”* y sumar *“voces de transformación para la justicia social”*.

Concretamente, en este podcast se desea hablar de la misión y la evolución del proyecto de YSF como tal pero también utilizar una perspectiva de género e interseccional durante toda la entrevista. Para, desde aquí, responder a las preguntas que se han ido abordando también desde el marco teórico sobre el yoga occidental, la imagen del yoga, las redes sociales, etc. Con el propósito de que Meritxell nos cuente su experiencia con el uso de la práctica de yoga como herramienta de transformación social.

⁶ Se llama *doulas* a las mujeres que aconsejan y ayudan a las embarazadas y las acompañan durante el embarazo, el parto y los cuidados al recién nacido, según la Enciclopedia Británica.

Tablas 2. Objetivos prácticos, actividades y medios para lograrlos (3/3).

O.2.3. Gestar colectivamente un taller que una práctica y reflexión.	
A.2.3.1. Contactar con organizaciones ya colaboradoras.	Email con propuesta de colaboración.
A.2.3.2. Diseño mixto y horizontal del taller.	a. Ideas con organizadoras. b. Taller presencial día 1: presentación y diseño (en las instalaciones del colaborador).
A.2.3.3. Taller presencial día 2 con práctica de yoga y reflexión.	Taller de entre dos y tres horas en las instalaciones del colaborador.
A.2.3.4. Evaluación del taller.	a. Evaluación previa e intermedia del taller. b. Evaluación conjunta final del taller.

Fuente: Elaboración propia.

A.2.3.1. Contactar con organizaciones ya colaboradoras:

De nuevo posiciono la comunicación y el contacto como una actividad completa, para mostrar su importancia desde este enfoque etnográfico y su papel clave en el desarrollo de las siguientes actividades. Los detalles sobre la comunicación se presentan en el apartado sobre esta.

A.2.3.2.a. Diseño mixto y horizontal del taller: Ideas con organizadoras.

El propósito de esta actividad es, primeramente, definir los objetivos de todas las organizadoras para el diseño conjunto del taller:

Objetivos Yoga Sin Fronteras:

- Llevar a cabo una práctica de yoga accesible para que todo el mundo pueda experimentar sus beneficios.
- Normalizar la imagen que envuelve al yoga para expandir su práctica.
- Cambiar la perspectiva de enseñar el yoga a compartir el yoga, para crear una simbiosis de constante crecimiento.

Objetivos Fundació IRES:

- Realizar un proceso en el que las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven.
- Facilitar un lugar de encuentro a través del intercambio de experiencias, que promueva la participación y el bienestar vital físico y mental.
- Movilizar a las personas participantes hacia la toma de conciencia de su propia situación para ganar en cuanto al poder en la toma de decisiones y control de su propio camino de vida.

Objetivos del taller en el marco del TFM:

Generar un espacio de reflexión y diálogo entre iguales con enfoque sentipensante, para reflexionar si la práctica de yoga que están experimentando desde su cuerpo cartografiado como mujer migrante es una herramienta de educación emancipadora.

Una vez estudiada la compatibilidad de los objetivos, la siguiente tarea es contextualizar(me) sobre el recorrido del programa Aferra't y de sus participantes. Para, a partir de aquí realizar una lluvia de ideas como posible agenda del taller presencial del día 1, así como una estrategia de convocatoria. Para que ambas llamen a la participación, con el objetivo de llevar a cabo un diseño mixto: con propuestas de las organizadoras en cuanto a temas y formas para que las participantes seleccionen o propongan, todo ello a través de distintas dinámicas.

A.2.3.2 b. Diseño mixto y horizontal del taller: Taller presencial día 1: presentación y diseño.

Desde los objetivos generales expuestos en la actividad anterior, se extraen unos objetivos operativos concretos para el taller del día 1:

- Conocerse y promover la conexión y articulación entre las integrantes del grupo.
- Introducir la Educación para la Transformación Social y sus características.
- Introducir lo que es el yoga y sus tipos.
- Diseñar de forma mixta y colectiva el taller del día 2.

Para ello, se proponen una serie de subactividades (Tabla 3) a realizar durante el taller de 60 minutos en las instalaciones del colaborador. Siguiendo los enfoques explicados previamente y la metodología y herramientas de la guía práctica “Hacer talleres” (World Wild Life Colombia [WWF Colombia], 2003):

Tabla 3. Estructura Taller Día 1.

ESTRUCTURA	SUBACTIVIDADES	HERRAMIENTAS	DIRIGEN	MIN
BIENVENIDA	Saludos: nombres	Post-its con nombre	Paula y Patricia	15
PRESENTACIONES	Visualización guiada.	Técnica mindfulness	Patricia	30
PRESENTACIONES	Dinámica por parejas y luego grupal.	Hoja con silueta y preguntas. (Anexo 11)	Grupos	
ED. EMANCIPADORA	Presentar 3 características	Power Point (Anexo 1)	Patricia	5
QUÉ ES EL YOGA	Presentar tipos y sus características	Imágenes representativas	Jessica	5
DISEÑO TALLER DÍA 2	Selección del tipo de yoga, de actividad extra y de temas para reflexionar.	Imágenes sugerentes de las RRSS y cartulinas con acciones y temas.	Grupo	15
CIERRE	Agradecimiento y recordatorio próximo taller.		Patricia y Paula	5

Fuente: Elaboración propia.

Una descripción más al detalle de las actividades se puede encontrar en el resumen de estas que se realizó para convocar a las participantes que no pudieron asistir este día. ([Anexo 2](#) – Convocatoria 2- Texto 2). Como apoyo se utiliza una presentación de Power Point que también se anexa ([Anexo 1](#)).

A.2.3.3. Taller presencial día 2 con práctica de yoga y reflexión.

Con los datos recogidos en el primer taller, se procede al diseño conjunto de nuevo entre las organizadoras. De este modo, desde las necesidades y deseos de las participantes, se configura durante una de las reuniones formales la agenda del taller del día 2 (Tabla 4). El cual, se plantea con una duración de dos horas en las instalaciones del colaborador.

Tabla 4: Horario y subactividades Taller día 2.

HORARIO	SUBACTIVIDADES	DIRIGE
11.00h	Convocatoria con antelación	Paula
11.15h	Mantra: <i>Que todos los seres sean felices y libres.</i> (Anexo 3)	Sol
	Asanas de hatha yoga suave en esterillas donadas.	Sol
	Relajación final o <i>savasana</i> .	Sol
	Meditación breve de la compasión.	Sol
12.00h	Break y recoger sala.	Grupo
12.15h	Recordatorio Taller 1 con Power Point completo.	Patricia

	Dinámica: comentar en grupos de 2-3 personas las imágenes elegidas.	Grupo
	Visualización Mindfulness: gestión emocional.	Patricia
12.45h	Responder conclusiones y reflexiones. (Anexo 4)	Grupo
	Responder evaluación participantes. (Anexo 5)	Grupo
13.00h	Agradecimiento y cierre.	Paula

Fuente: Elaboración propia.

A.2.3.4. Evaluación del taller. Evaluación previa e intermedia del taller

Durante todas estas actividades se da un feedback continuo tal y como requiere la metodología cualitativa, abierta y la técnica de embudo utilizada. Por ello, de manera formal e informal se iban haciendo reevaluaciones de las actividades de los talleres.

A nivel formal, se amplía y utiliza la metodología de evaluación utilizada por la Fundació IRES dentro del programa de Aferra't. Y se llevan a cabo evaluaciones intermedias tras cada día de taller, donde se evalúa primeramente a nivel individual el avance en el programa completo de las participantes y a nivel grupal ([Anexo 6](#)). Concretamente, los talleres de los días 1 y 2, corresponden a las sesiones 4 y 5 del programa completo de 7 días de Yoga en la Fundació IRES.

A.2.3.4. Evaluación del taller. Evaluación conjunta final del taller

Para la evaluación conjunta del taller, siguiendo de nuevo la guía de WWF Colombia (2003), se elabora a nivel propio unas fichas sencillas ([Anexo 5](#)) en las que se recogen a nivel anónimo las opiniones de las participantes.

Estas fichas reflejan los resultados que perseguían los objetivos iniciales de las partes organizadoras, con una serie de preguntas sobre los aspectos que les han gustado. Y dejan un espacio abierto a las participantes para que escriban lo que no les ha gustado o cambiarían y otro para que "escriban lo que les apetezca".

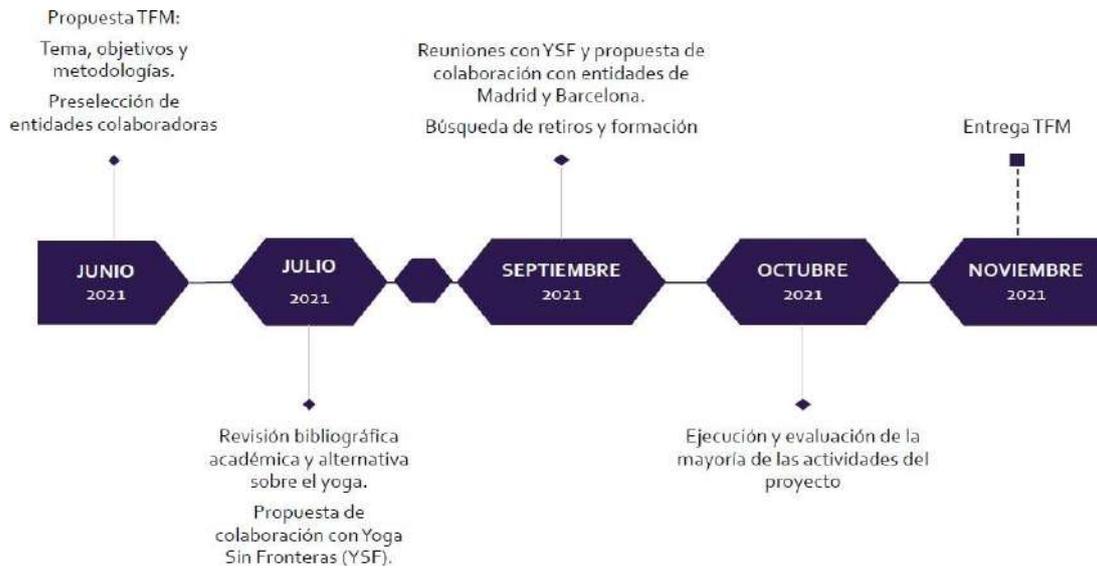
3.6. Localización física

El proyecto se desarrolla principalmente en Barcelona, Cataluña, tanto como localización física, como ámbito territorial. A excepción del podcast y los cursos online cuyo territorio se sitúa en internet y, por tanto, su ámbito se extiende a todo el mundo, especialmente a los lugares de habla hispana.

3.7. Administración del proyecto

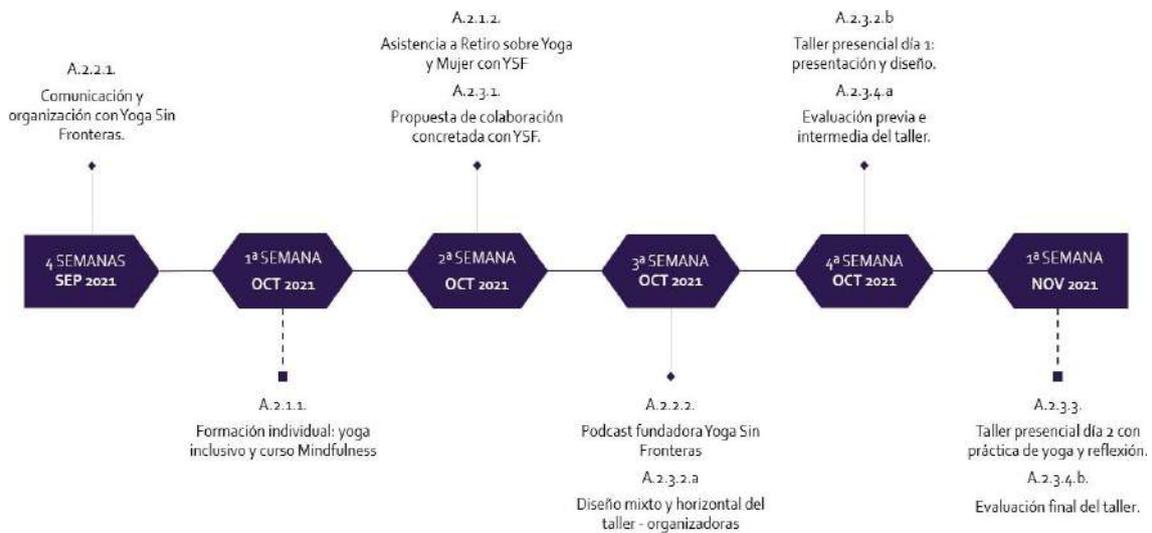
Para la coordinación del proyecto, primero llevo a cabo una organización interna que desarrollo principalmente de forma individual mientras que la voy consensuando con la tutora del TFM y las fundaciones participantes. De este modo, enmarco las tareas generales de la parte empírica en el calendario del Trabajo Final de Máster.

Calendario del Trabajo Final de Máster



Desde este marco, concreto coordinándome con las personas involucradas, la ejecución de las actividades del trabajo de campo o parte empírica.

Calendario de las actividades del trabajo de campo:



Comunicaciones y coordinación externa:

Para consensuar este calendario se llevan a cabo las tareas asociadas a cada actividad (Tablas 2). Concretamente, para las actividades A.2.1.1. y A.2.1.2., durante la etapa de búsqueda de formaciones, escojo las que se adaptan a mis limitaciones temporales y mis deseos de contenido. Aunque hay que destacar, que considere clave mi asistencia al retiro de YSF para mejorar las comunicaciones virtuales, ya que tuve la oportunidad de conocer en cuerpo y alma a Meritxell, Jessica y Paula.

Para llevar a cabo la actividad A.2.2.1. Comunicación y organización con YSF, me comunico con ellas a través del email de contacto de su web: info@yoqasinfronteras.org a principios de julio. Paralelamente, también les escribí en sus redes sociales, concretamente por mensaje privado a su cuenta de Instagram (www.instagram.com/yoqa_sinfronteras/). A través de esta última rápidamente me contestó Meritxell con el entusiasmo que le caracteriza y desde aquí continúe

mi comunicación con Jessica por email para organización general, que culminó en una reunión en septiembre como primer encuentro entre Jessica y yo. Los objetivos, acciones y conclusiones de estas reuniones, se pueden encontrar en el acta de reunión ([Anexo 7](#)).

A partir de esta reunión y diversos emails, la comunicación fue más fluida e informal a través también de la plataforma de *Whatsapp*. Y de esta forma, me comuniqué con Meritxell para concretar el encuentro para el podcast (A.2.2.2) y enviarle por escrito un borrador del guión de la entrevista ([Anexo 8](#)).

Para la organización del objetivo O.2.3. Gestar colectivamente un taller que una práctica y reflexión, mediante la comunicación por email con Jessica y posteriormente por *whatsapp*. Para la actividad A.2.3.1. Contactar con organizaciones ya colaboradoras, Jessica me propone que escriba una propuesta de colaboración ([Anexo 9](#)) para que ella lo mande por email a distintas organizaciones con las que ha contactado de forma previa y podrían estar interesadas.

Para el resto de actividades de este tercer objetivo, se planifican dos reuniones formales con Sol, la voluntaria de YSF que colabora en la Fundació IRES, y la técnica del programa Aferra't, Paula. Las actas de estas reuniones se pueden encontrar en ([Anexo 10](#)). Además de estas reuniones formales, hay una comunicación fluida por *Whatsapp* gracias a que me añaden a su grupo llamado "Yoga en Fundació IRES".

Anexo y destaco esta serie de comunicaciones siguiendo las sugerencias del enfoque etnográfico, poniéndole cariño y cuidado al acercamiento a nuestras "porteras" o colaboradoras.

Promoción y difusión:

Para el primer objetivo, son las propias entidades las que desarrollan sus canales de promoción y difusión a través de los cuales yo las conozco y me interesó. En el caso concreto del retiro de Yoga Sin Fronteras, a través de su web y redes sociales.

Para la actividad A.2.2.2. Podcast con la fundadora de Yoga Sin Fronteras, se utiliza la plataforma web del colectivo del Master del que formo parte, *Escuela Excéntrica*. Concretamente, el podcast llamado *Pedagogías Rebeldes* cuya difusión se realiza a través de la misma [web](#) (link pinchando), así como en la plataforma [Spotify](#) para multiplicar su alcance.

Para llevar a cabo las actividades A.2.3.2. y A.2.3.3., relacionadas con los talleres, se planifican en las reuniones formales e informales con las organizadoras la estrategia de promoción y difusión de este taller para que asistan el mayor número de participantes (dentro del grupo cerrado de yoga del programa Aferra't). De este modo, se adapta el horario y lugar de las clases al ya utilizado para el programa completo y se envía a través de *whatsapp* la convocatoria, diseñada por mí y enviada por Paula ([Anexo 2](#)).

Recursos utilizados:

Primeramente, los recursos humanos son las personas involucradas y las personas que hacen posible el trabajo de las fundaciones. A nivel de recursos económicos, para la práctica individual los gastos han sido asumidos por mi cuenta, ya que ha sido una inversión personal. El resto ha sido transporte u otros que ha sido gestionado y costado cada persona participante. Por último, los recursos materiales y técnicos han sido aportados por las organizadoras desde sus fundaciones. La mayoría de recursos ya habían sido desarrollados fuera del marco de este trabajo. Se ha utilizado la sala de Ca L'Isidret y sus recursos técnicos (como luz, reproductor de música, sillas, etc.), las esterillas de yoga son donaciones que recibe YSF y mi ordenador personal. Para las dinámicas del taller solo fue necesario material común "de oficina" como impresiones, bolígrafos, rotuladores, pegatinas, etc.

4. Resultados

4.1. Resultados esperados

Los resultados que he esperado obtener no son especialmente cuantificables, no esperaba capacitar a quince mujeres ni distribuir el podcast entre treinta organizaciones de yoga. Los resultados que se han esperado obtener son cualitativos, sentipensantes y, por tanto, algunos tangibles y otros más abstractos, corpóreos y emocionales. Concretamente, espero y valoro que sean simplemente las reflexiones que nos llevemos cada una de nosotras y que estas sean catalizadoras para dar lugar a una multiplicación y dispersión de estas.

También espero haber abierto un espacio de encuentro para las mujeres participantes del taller; espero que al unir la práctica del yoga con la reflexión sentipensante se sientan más vinculadas y se articulen; espero ayudar a la voluntaria de YSF a adaptar mejor sus sesiones gracias a esta comunicación horizontal y reflexiva; espero haber ayudado a Meritxell a continuar con su labor, desde un enfoque descolinista y feminsita, y un largo etcétera.

Espero, en definitiva, que desde la educación emancipadora y su análisis crítico del yoga occidental y en general, a través de este tipo de reflexiones colectivas, afectemos nuestros cuerpos, nuestras emociones y con ello, como personas articuladas y conectadas en un todo, nos reconozcamos igualmente vulnerables e interdependientes, al mismo tiempo que empoderadas y con agencia para que transformemos socialmente lo que nos rodea.

4.2. Metodología y análisis de resultados del trabajo de campo

Normalmente, siguiendo una metodología cuantitativa y cerrada el análisis de datos utilizaría un programa como herramienta de análisis que analizaría todos los datos después del apartado de evaluación del proyecto. Sin embargo, para este trabajo cualitativo y etnográfico el proceso es abierto y subjetivo, los datos han sido analizados por mí y por las personas involucradas de forma simultánea a su recogida.

Es importante destacar aquí la dificultad que supone exponer en este apartado el proceso relativamente abstracto de este análisis. Y para ello, se cita a Rebollo y Jimenez (2018) (citado en Padilla, 2018), que afirma que el análisis de datos es muchas veces una caja negra donde se sabe lo que entra y lo que sale, pero no el proceso que sigue.

De este modo, el análisis de resultados se deja abierto y en construcción continua. De este modo, a través de la presencia, la escucha y la presencia se identifican los conceptos que son clave para el trabajo y las personas involucradas. Para esta identificación utilizo, como en el diseño, una estrategia mixta que combina la vía deductiva, es decir, los temas claves que tienen que aparecer relacionados con los objetivos y explorados en el marco teórico (el cuerpo, las imágenes, los orígenes, etc.); al mismo tiempo que la vía inductiva, que es alimentada por el feedback que proporciona la información recogida (el idioma, el covid, la precariedad, los derechos humanos, los cuidados, etc.).

Uno de los procedimientos de rigor aplicados ha sido el feedback continuado por parte de todas las personas involucradas. En especial, para los talleres, la comunicación y reuniones informales con Paula han sido imprescindibles para compartir mi visión de observante y participante recién llegada al grupo, con su conocimiento previo de las participantes dentro del programa Aferra't que es anterior al inicio de las sesiones de yoga.

4.3. Presentación y discusión de resultados

En este apartado, se presentan los resultados obtenidos de cada una de las actividades, donde destaco los aprendizajes que he adquirido, y las reflexiones más relevantes de las distintas temáticas.

O.2.1. Experimentar y aprender en primera persona las características del yoga y la meditación emancipadoras.	
A.2.1.1. Formación individual: yoga y justicia social y curso Mindfulness.	Online a través de otras organizaciones.
A.2.1.2. Asistencia a retiro yoga y mujer con YSF.	Fin de semana completo de aprendizaje en finca en Barcelona en octubre.

A través de estas formaciones mi objetivo ha sido experimentar y aprender en primera persona las características del yoga y la meditación emancipadoras (O.2.1). Para aprender distintos modos de transmitir el yoga y la meditación, observando, por ejemplo, durante el curso de Mindfulness las dicotomías que se producen en occidente entre estas prácticas. Y las dicotomías que se reproducen en esta educación, por ejemplo, con los roles de género a la hora de transmitir el conocimiento por parte de los formadores.

También aprendiendo al cruzar el océano virtualmente para enriquecerme escuchando otras cosmovisiones en Latinoamérica. Y experimentar en cuerpo y espíritu presente, en un círculo de mujeres, el empoderamiento que da la aceptación de nuestra naturaleza cíclica en el Retiro Devi Yoga como parte de la aceptación de las diferencias y de las vulnerabilidades y potencias de nuestros cuerpos. Concretamente, desde la web de YSF se describe que: *“la palabra sánscrita «devi» significa ‘diosa’. Todas las diosas son consideradas aspectos diferentes de una única Devi, que es la energía femenina del único creador. Porque todas nosotras, con nuestros cuerpos, nuestras diferencias y nuestros ciclos somos auténticas y bellas”*.

Todo ello para nutrirme y andar mi camino hacia la pregunta de investigación: ¿es el yoga actual una práctica de educación emancipadora: descolonial y feminista? Y, sobre todo, como paso imprescindible para pasar de la teoría que aprendí en el primer apartado, a la práctica, observando como otros enseñan y sus posiciones de poder, para llevar a cabo los siguientes objetivos, en los cuales intento compartir saberes buscando un posicionamiento horizontal.

O.2.2. Compartir saberes con una organización y difundirlos.	
A.2.2.1. Comunicación y organización con YSF.	Videollamadas, correos y reuniones.
A.2.2.2. Podcast con la fundadora de Yoga Sin Fronteras.	Web y podcast de Escuela Excéntrica.

De la comunicación con Jessica y Meritxell lo primero que aprendo es compromiso y entusiasmo. Ellas han convertido el yoga inclusivo en su pasión y son capaces de expandirlo a cientos de colectivos mientras evolucionan como mujeres, practicantes y madres. Su referencia y poder colaborar con ellas han resultado en pura fuerza interior para sacar adelante este proyecto.

En este sentido, ocurrió algo similar con el colectivo Excentriques, de los compromisos en colectivo nacen proyectos y se consiguen resultados inimaginables en un principio. En este sentido, el [podcast](#) que grabamos Meritxell y yo sería el resultado más tangible y esperado de este proyecto. Gracias a este, ambas reflexionamos sobre nuestra posición mayoritariamente privilegiada, y sobre la importancia de la consciencia de esta para buscar la justicia social. En su búsqueda interna y externa, a través de múltiples viajes y formación en yoga, Meritxell afirma que descubre y aplica un yoga inclusivo como herramienta sanadora y terapéutica. Y por eso, decide fundar Yoga Sin Fronteras y hacer accesible la práctica del yoga a diversos colectivos. Relata que su éxito se ha basado siempre en articularse con otros, en sumar fuerzas con organizaciones y personas expertas de distintos ámbitos para llegar a todos los colectivos, tanto a nivel cooperación internacional, desde que comenzó en Lesbos, como nacional y virtual. Ofreciendo al mismo tiempo formaciones sobre todo aquello que aprende y que considera que las personas con titulación en yoga necesitan.

Dentro de esta expansión, juega un papel importante las redes sociales y la imagen del yoga utilizada. Meritxell afirma que la mayoría de los occidentales hemos llegado al yoga por alguna imagen comercial de este y que, de alguna manera, es positivo si este acercamiento superficial viene seguido de un acercamiento a la práctica del yoga más profunda. Aunque afirma que nadie practica el yoga original en esta parte del mundo, ha experimentado en ella y en otras personas evolución y transformación gracias a la práctica continuada de yoga. Y concluye que el yoga es una práctica que regula el ego y nos hace más humildes al mismo tiempo que nos empodera.

De forma posterior a la entrevista, reflexiono en sí este uso de la imagen del yoga es justificable por su capacidad de atracción hacia personas que están alejadas de la práctica. Sin embargo, siguiendo las reflexiones de la experta en apropiación cultural Nisha Ahuja (Wiggins, 2014), no se aceptan las imágenes normativas y colonizadoras para la transmisión del yoga.

Por otro lado, es importante destacar que Yoga Sin Fronteras, cumple la mayoría de requisitos que las personas expertas en apropiación cultural consideran necesarios para transmitir un yoga transformador. Por ejemplo, Andi MacDonald (2012), reflexiona también acerca de las imágenes excluyentes del yoga y propone una serie de consejos prácticos para abrir el acceso a todo el mundo. Él habla de ofrecer clases a costos bajos, becas, clases de meditación dentro de la práctica del yoga y una práctica del yoga inclusiva, sensible al trauma y adaptada a todo tipo de cuerpos y necesidades. Lo cual, Yoga Sin Fronteras, aplica en cada una de sus actividades y proyectos.

O.2.3. Gestar colectivamente un taller que una práctica y reflexión.	
A.2.3.1. Contactar con organizaciones ya colaboradoras.	Email con propuesta de colaboración.
A.2.3.2. Diseño mixto y horizontal del taller.	a. Ideas con organizadoras. b. Taller presencial día 1: presentación y diseño. (en las instalaciones del colaborador).
A.2.3.3. Taller presencial día 2 con práctica de yoga y reflexión.	Taller de entre dos y tres horas en las instalaciones del colaborador.
A.2.3.4. Evaluación del taller.	a. Evaluación previa e intermedia del taller. b. Evaluación conjunta final del taller.

De nuevo, el contacto fluido con las personas involucradas en las organizaciones me ha permitido aprender continuamente de ellas, recibiendo un feedback continuo para las evaluaciones intermedias ([Anexo 6](#)) que han sido muy fructíferas por su disposición.

El diseño mixto y horizontal del taller realizado tanto por las organizadoras como por las seis participantes que atendieron al taller presencial del día 1, ha traído consigo muchos aprendizajes. La recogida de resultados del primer taller, además del diario, se presentan en los [anexos 13, 14 y 15](#). A partir de los cuales se diseñaron las ideas del siguiente taller. Por mi parte, presté especial atención a las imágenes sugerentes sobre distintos temas que escogieron de entre las más de cincuenta imágenes que había, ellas se llevaron a casa una o dos, para reflexionar desde un enfoque sentipensante en el Taller del día 2. Los temas seleccionados fueron diversos: covid, ropa, comida, meditación, mercantilización, autoconocimiento y abusos dentro del yoga.

A modo de nota etnográfica, fue interesante que muchas de las temáticas e imágenes seleccionadas estaban relacionadas con la meditación, el autoconocimiento o la calma. Y esta última palabra, fue recurrente en las afirmaciones de las participantes sobre la práctica del Yoga. El interés sobre esto radica en que la imagen que daban las participantes en las primeras sesiones del programa (previo y externo a los talleres) era de inquietud y necesidad de moverse. Sin embargo, la mayoría de ellas estaban comprometidas con esta búsqueda de espacios de calma.

A nivel personal, también desde la etnografía, considero que la dificultad que implica trabajar desde la incertidumbre y la humildad del no saber, no es nada en comparación con el sentimiento de igualdad que genera. Desprenderse del ego y de la presión de fallar o de desconocer es liberador, especialmente frente a un tema tan amplio como el yoga en un contexto tan complejo como el de mujer migrante. Esta deconstrucción para llevar a cabo el papel de facilitadora del taller ha sido imprescindible para mí, para transmitir desde mi cuerpo, mi alma y mi corazón que yo soy la que he ido allí a aprender cosas nuevas de sus historias de vida, recogidas en el diario de campo. Dentro de este diario, me gustaría destacar algunos momentos, en los que considero que hubo un intercambio de saberes real:

1. El primer día, al momento de la llegada, mientras esperábamos para entrar en la sala donde estaba el anterior grupo rezagado, Paula daba la bienvenida a las mujeres que iban llegando. Una de las primeras en llegar fue Nadia, una mujer de mirada intensa y estoy segura que de amplia sonrisa tras la mascarilla con la que nos conocimos. En seguida, gracias a ella fluyeron todas las presentaciones y charlas previas al taller, su forma de ser, cercana y con madera de líder, nos condujo a todas hacia un espacio de confianza y tranquilidad que marcó el buen desarrollo del taller.

Mi reflexión es que desde otra posición hubiera sentido que yo no estaba tomando mi posición como facilitadora, sin embargo, desde una posición más horizontal vi que ellas eran las más adecuadas para dar la bienvenida al grupo. Aunque la forma de ser de Nadia fue clave tanto en este momento, como durante la primera subactividad donde se presentaron por parejas y ella estuvo hablando mucho con Rosa, que desde IRES piensan que puede tener fobia social. Y también estuvo continuamente dispuesta a ayudar con el castellano a su compañera Karima, con la que comparte idioma y procedencia.

2. Durante las reuniones de preparación de los talleres, Jessica nos estuvo explicando que le gustaría incluir el canto de mantras como opción a elegir para las mujeres participantes, nos estuvo explicando las festividades que se forman en torno a esta práctica, también denominada *Kirtan*. Y de este modo, la incluyo entre las imágenes a escoger para que las participantes decidieran las características de su práctica de yoga del taller del día 2. Marie, que atendía por primera vez a las sesiones de yoga, escogió esta imagen tras haber explicado en su presentación su fuerte vínculo con su religión. Sin embargo, mientras que esto para mí paso por alto por mi desconexión de los asuntos religiosos, Jessica visibilizó la problemática que podía suponer realizar actividades como el *Kirtan* que también ha sido utilizado por religiones hindúes. De este modo, se habló entre las organizadoras y se escogió un mantra alejado de las divinidades indias. Y en el taller del día 2 se explicó esto por si había alguien que no se sentía cómoda. Aunque finalmente, todas lo cantaron.

3. En la subactividad del canto de mantras con Sol ([Anexo 3](#)), Arya, la participante de la India, nos estuvo contando que ella había estudiado sanscrito de pequeña y estuvo explicando lo que significaban realmente cada uno de los símbolos de este mantra, cuya traducción a veces es simplista. Arya habla cuatro idiomas con un nivel muy alto. Tanto Sol, que ha estado varias veces en la India, como yo que prepare los materiales para esta subactividad, aprendimos de primera mano el origen y significado de este mantra, el cual cantamos sintiéndolo en mayor profundidad. Concretamente, elegimos este mantra: *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu*, cuya traducción es: “*Que todos los seres en todas partes, sean felices y libres, y que mis pensamientos, palabras y acciones, contribuyan de alguna manera a alcanzar la felicidad y la libertad de todos*”. Este mantra nos inspira a vivir en armonía con el medio ambiente, los animales y los humanos, fomentando la cooperación y la humanidad. Que fue interiorizada gracias a la meditación de la compasión. Profundizando desde un enfoque sentipensante y corporal y espiritual (mediante la propia vibración del canto del mantra), el concepto de la educación emancipadora: la eco e interdependencia del ser humano.

4. En la parte de reflexión conjunta del Taller del día 2, Karima pasó de hablar de la imagen del yoga y de su cuerpo de 33 años, que ha dado vida a 4 hijos y engordado casi 30 kg; a desahogarse entre sollozos sobre su situación actual precaria: sin documentación reconocida, dificultad para acceder a un trabajo e imposibilidad de pagar un piso; vive en un piso okupa con su marido y sus hijos, atemorizada porque la desahucien. Mientras que se siente culpable por sentirse deprimida, con ganas de llorar y necesitar relajarse más de una hora cada quince días. Su cuerpo también se comunica con ella, estuvo 16 días ingresada por dolores en la espalda en los últimos meses y afirma sentirse mucho peor desde que le pusieron un implante hormonal en el brazo como anticonceptivo. En ella se ve el vivo retrato de la mujer migrante que sufre todas las violencias estructurales descritas en el marco teórico. Y en su cuerpo se inscriben todos esos derechos básicos violados como el acceso a la vivienda, al trabajo y hasta a sus derechos sexuales y reproductivos. Sin embargo, Karima, aunque llora y se desahoga con nosotras, se moviliza: venía tarde de hablar con su casero, con la trabajadora social y de apoyar a unas vecinas en contra de un desalojo. Todo esto antes de las 11h de la mañana y después de levantar a sus hijos para llevarlos al colegio. Colegio donde les exigen el acceso a un ordenador para hacer los deberes, el derecho a la educación también vulnerado. Pero no sentimos pena, las mujeres que la rodean, muchas madres migrantes y algunas solteras saben por lo que está pasando y la apoyan. Yo, ratón de biblioteca, le sugiero que lleve a sus hijos a estas para que estudien. Ella solo tiene palabras de agradecimiento y mucha fuerza.

Con todo ello, en este proceso de aprendizaje se fueron desarrollando intrínsecamente las características de la educación emancipadora. Desde el cuestionamiento hacia la imagen del yoga y como nos afecta en nuestros cuerpos, hasta la vulnerabilidad y potencialidad compartida de ser mujeres dentro de un modelo capitalista y heteropatriarcal. Bajo este marco, desde las presentaciones hasta las historias de vida se fueron presentando una serie de características como mujeres, madres, racializadas, de clase baja, migrantes, etc. Que les ayudó a abrirse y compartir, al mismo tiempo que a identificar lo suyo en las otras (su asunto personal, es un asunto político). Y a partir de este desarrollo de la consciencia individual de nuestras posiciones en el encuentro colectivo, espero que continuemos empoderándonos y articulándonos.

4.4. Resultados de la evaluación

Las evaluaciones, tal y como se ha explicado en el diseño, fueron llevadas a cabo por todas las personas involucradas. Una primera evaluación intermedia se realizó entre las organizadoras de manera relativamente informal plasmada en las actas de las reuniones ([Anexo 10](#)). Y otra formal, llevada a cabo junto a Paula de la Fundació IRES ([Anexo 6](#)). En estas, además de los datos logísticos del taller (a los que no les resto importancia ya que pusimos cuidado en la disposición homogénea de las sillas, etc.), se quiso destacar la percepción sentipensante y social de las participantes. Lo cual es especialmente importante para esta fundación, ya que lo enmarcan en el programa de desarrollo completo de la persona.

La evaluación final, fue llevada a cabo por las participantes del taller que asistieron al segundo encuentro, que, por diferentes casuísticas, solo pudieron ser tres. Esta evaluación se recoge en el [Anexo 5](#) y es muy positiva, llena de agradecimiento y ganas de repetir. La evaluación se estructuró para recoger de forma simplificada sus apreciaciones sobre los objetivos generales de las organizadoras y del taller, ya que ellas tienen unos objetivos concretos dentro del programa Aferra't. La evaluación deseaba ser una encuesta sobre su satisfacción con los detalles logísticos y de participación y que, al mismo tiempo, recogiese sus percepciones en relación al Yoga y a la Educación Emancipadora, concretamente sobre su experiencia compartiendo saberes con sus compañeras (objetivos relacionados con la interdependencia y articulación) y sobre sus reflexiones sentipensantes (espíritu crítico) que se recogen en el [Anexo 4](#).

5. Conclusiones

Recogiendo las definiciones encontradas en la revisión bibliográfica sobre qué es el yoga, en unión con el enfoque de Educación Emancipadora y el trabajo de campo realizado junto a Yoga Sin Fronteras y Fundació IRES, concluyo que el poder de una práctica milenaria como el yoga tiene mucha potencialidad como camino y practica de educación emancipadora, ya que comparten muchas características básicas comunes. En la siguiente tabla (Tabla 5) se resumen algunas de estas, comparando las características destacadas de la Educación Emancipadora en el [Anexo 1](#), con las definiciones y lemas encontrados sobre el yoga:

Tabla 5. Características compartidas entre la Educación Emancipadora y el yoga.

Educación Emancipadora	Yoga
Despierta el interés y el espíritu crítico.	Se considera una filosofía práctica que busca observar la realidad o la Verdad.
Muestra la inter-, intra- y ecodependencia de todos los seres vivos.	Se define como la unión con el todo.
Rompe con las dicotomías, como mente/emoción mediante el enfoque sentipensante.	También significa la unión cuerpo mente y alma.
Utiliza el espacio cuerpo como lugar de educación.	Utiliza las asanas o posturas corporales en el camino a la transformación.
Busca un mundo diverso donde quepan muchos mundos.	Es inclusivo, uno de los lemas de YSF es: " <i>si puedes respirar, puedes hacer yoga</i> ".
Promueve la articulación de los sujetos políticos para la acción colectiva en pro de la justicia social.	Propone un camino que lleva a la compasión y la interconexión en base a principios morales.

Fuente: ii Elaboración propia.

Sin embargo, este mismo poder la hace muy atractiva a los ojos del sistema capitalista y heteropatriarcal, que no duda en utilizarla para continuar alimentando sus sistemas insostenibles de producción y consumo. Para ello, tal y como se estudia en el marco teórico con las lentes descolonialistas, se ha llevado a cabo el proceso completo de apropiación cultural, vaciando el yoga de contenido para mercantilizarlo mediante imágenes normativas y excluyentes según la perspectiva interseccional.

Estas imágenes, decido usarlas como herramientas sugerentes y visibilizar. Ya que tras analizarlas en revistas y redes sociales y experimentarlo con las mujeres con las que he compartido reflexiones, afirmo que provocan de forma directa e indirecta violencias en los cuerpos-territorio de las mujeres, especialmente de aquellas racializadas o aquellas que son señaladas como la otredad cuando se apropian de su propia cultura. Fundamentalmente, cuando gracias a la violencia simbólica, se llega a la violencia estructural que vulnera sus derechos básicos, tal y como se ha señalado desde la parte teórica y he contrastado en la parte práctica del presente trabajo.

Con todo ello, reflexiono junto a otras compañeras, concretamente, Elena Marbán (comunicación personal, 19 de noviembre de 2021), que la relación de la mujer y el yoga que se estudiaba en la primera parte, más que como un final feliz, romántico y democrático que plantean muchos recorridos históricos hegemónicos, es una ejemplificación más de los dogmas del heteropatriarcado que cosifican y manipulan la imagen del cuerpo de la mujer. Ya que, el yoga no ha sido feminizado gracias a la inclusión y el reconocimiento de mujeres diversas (que se dan nombres en la historia para visibilizar que también se encuentran), sino que se da este espacio de autocuidado a la mujer para que continúe con su doble o triple carga de cuidados y siga sosteniendo la vida de todo el mundo mientras que el sistema capitalista produce gracias a este trabajo gratuito. Lo que se confirma al charlar y compartir con mujeres que cargan con mucho a sus espaldas, tanto, que en muchos casos sus cuerpos son las que les obligan a parar.

En este sentido, del uso mercantilista del yoga y la espiritualidad como espacios apolíticos para el cuidado y bienestar, se encuentra el mindfulness corporativo al que tuve acceso durante el desarrollo del trabajo de campo del objetivo uno: desarrollo de la práctica emancipadora individual. A través del que constato y cito en su correspondiente apartado, que la meditación se puede utilizar como herramienta para aumentar nuestra productividad, eliminando de nuevo el sentido de camino hacia a la liberación que esta supone. Sin embargo, debido a que este tema tan amplio queda fuera de los objetivos primordiales de este trabajo, considero interesante continuar su estudio desde este espacio cuerpo, mente, alma de la educación emancipadora.

Por todo lo expuesto y en coherencia con el objetivo descolonialista y feminista, considero imprescindible responsabilizarnos como individuos de no utilizar esta imagen superficial para continuar apropiándonos de la cultura del yoga y de sus beneficios, como se hablaba también en el podcast. Primeramente, porque continúa alejando a las personas realmente herederas del acceso a estas y reproduciendo estereotipos que ni si quiera las personas normativas alcanzan. Es decir, al final es dañino para la mayoría de personas que consumen esta imagen. Y segundo, porque para la conservación y transmisión del yoga nunca han sido necesarias las estrategias mercantiles, ya que el yoga es una práctica milenaria que ha sido conservada durante cientos de años, a pesar de los intentos de erradicación de las colonias británicas; y las continuas y actuales opresiones a las prácticas indígenas.

Al mismo tiempo, siento que compartir estos saberes y reflexiones con Meritxell (comunicación personal, 12 de noviembre de 2021) es un camino profundo de transformación para las dos, ya que, desde nuestros cuerpos de mujeres relativamente privilegiadas supone un ejercicio interseccional importante entender cómo afectamos a la otredad y como, en ese afectar y ser afectado, continuamos nuestro andar hacia lo que creemos correcto en cada momento, recalándonos en la importancia de parar, tomar consciencia y volver a accionar.

En este sentido, considero imprescindible la teoría de la educación emancipadora para realizar continuamente este viaje de ida y vuelta que supone ir de la teoría a la práctica y de la práctica a la teoría para reflexionar y ser críticos con lo que practicamos y, en consecuencia, con lo que transmitimos. A nivel personal, la continuación obvia de este trabajo es continuar aprendiendo sobre la eterna filosofía del yoga, pero desde el enfoque de la educación emancipadora que he interiorizado durante este Máster. Y por y para ello, continuar mi colaboración con Yoga Sin Fronteras y Fundació IRES, con las que ya he concertado reunión en diciembre. Porque para mí, la culminación de la educación emancipadora es nuestra articulación como sujetos políticos para llevar a cabo la acción colectiva de la transformación social.

Especialmente, tras culminar esta etapa formativa virtual del Máster online Propio de Cooperación Internacional y Educación Emancipadora, con una experiencia colectiva desde Excentriques hasta los talleres de diseño mixto y gestación horizontal, donde he constatado como este “educar en la incertidumbre liberadora” que lo llaman mis profesores, es realmente transformador y te lleva a reconocer saberes allá donde nunca hubieras prejuzgado dentro de nuestras imágenes excluyentes y elitistas de la cultura de masas. Y donde he podido, jugar, sentipensar con otros cuerpos la necesidad de tantas mujeres con las que he compartido espacio de sanar nuestros cuerpos violentados. Y creo que no hay nada más sanador que compartir experiencias, saberes e historias de vida o, dicho de otra forma, experimentar y sostenernos la vida al compartir nuestras historias y saberes.

Bibliografía

- Buswell, Robert (ed.) (2004). *Encyclopedia of Buddhism*, MacMillan Reference USA, Nueva York.
- Clennell, Bobbz; Iyengar, Geeta (2007). *El libro de Yoga de las Mujeres: Asana y Pranayama para Todas las Fases del Menstrual Ciclo*, Libros Importación.
- Crenshaw, Kimberle (1989). "Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics", *University of Chicago Legal Forum*, 140, 139-167.
- Colectivo Ex-Céntricas (2020), *Web Escuela Excéntrica*. [Página web] Recuperado de <https://mpciee2021.wixsite.com/excentrica/epts>
- Collins, Patricia Hill (2000). *Black Feminist Thought: Knowledge, Consciousness and the Politics of Empowerment*. New York: Routledge,
- Dark, Kimberly (2014). "Why Feminism Belongs in the Yoga Studio", *Artículo web*, (consultado en noviembre de 2021), Recuperado de <https://decolonizingyoga.com/feminism-belongs-yoga-studio/>
- Delaney, Brigid (2017). "The yoga industry is booming – but does it make you a better person? ", (Artículo de periódico, consultado en Noviembre de 2021), The Guardian, Recuperado de <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/17/yoga-better-person-lifestyle-exercise>
- Díaz, Alejandra A. (2007). *Tres ensayos de epistemología: hacia una propuesta feminista de investigación situada*; presentación. *Athenea Digital: Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 11, 263-270. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssolar-63770>
- Díaz, Alejandra A. (2009). *Conocer y Ser a través de la práctica del yoga: Una propuesta feminista de investigación performativa*. [Tesis doctoral - Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://ddd.uab.cat/record/70051>
- Dominguez, Yolanda (2021). "La violencia más peligrosa es la que no se ve" *Artículo de revista*, *Pikara Magazine*. (Consultado el 18 de junio de 2021), Recuperado de <https://www.pikaramagazine.com/2021/11/la-violencia-mas-peligrosa-es-la-que-no-se-ve/>
- Esparza, Clara (2021). "Decoloniza tu yoga", *Artículo de revista*, *Pikara Magazine*. (Consultado el 15 de junio de 2021). Recuperado de <https://www.pikaramagazine.com/2021/03/decoloniza-tu-yoga/>
- Feuerstein, Georg (ed.) (2001). *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy, and practice*, Hohm Press, US.
- Flood, Gavin D. (ed.) (1996). *An Introduction to Hinduism*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Galtung, Johan (1998). *Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia*, Red Gernika: Bakeaz/Gernika Gogoratuz.
- Goikoetxea, Itzar (2017). "¿Un neologismo a la moda? Repensar la interseccionalidad como herramienta para la articulación política feminista", *Investigaciones Feministas*, 8(1), 73-93.
- Haraway, Donna (1991). "A Cyborg Manifesto: Science, Technology, and Socialist-Feminism in the Late 20th Century", en Weiss, Joel; Nolan, Jason; Hunsinger, Jeremy; Trifonas, Peter (eds), *The International Handbook of Virtual Learning Environments*, Springer, Dordrecht, 117-158.
- Heather, Melissa (2014). "Extreme Makeover: yoga in the British Empire", *Artículo web*, consultado en noviembre de 2021), Recuperado de <https://decolonizingyoga.com/extreme-makeover-yoga-british-empire/>
- Hollister, Sierra (2019). "Women's Importance Through yoga's History" *Artículo web*, (Consultado en noviembre de 2021), Recuperado de <https://www.youryoga.com/the-role-of-women-in-kundalini-yoga/>

- Horton, Carol A. (2012). *Yoga Ph. D.: Integrating the Life of the Mind and the Wisdom of the Body*, Kleio Books, Nueva York.
- Ingeniería Sin Fronteras País Vasco - Euskal Herriko Mugarik Gabeko Ingeniaritza (ISF-MGI) (2009). Camino hacia la transformación social: Trabajos Fin de Grado y Trabajos Fin de Máster como herramienta de cambio. <https://www.uks.eus/wp-content/uploads/2020/06/Guia-ESF-CAST.pdf>
- Gates, Janice (2006). *Yogini: The Power of Women in Yoga*, Mandala Publishing Group.
- Kothari, Deepika; Om, Ramji (Directores) (2015). *History of yoga-the Path of my Ancestors*, [Película]. Vishuddhi Films, Madhya Pradesh Madhyam.
- Larson, Gerald J.; Bhattacharya, Ram S. (eds.) (2008). *The Encyclopedia of Indian Philosophies: yoga: India's philosophy of meditation*, Motilal Banarsidass, Delhi.
- López, Juan. (2018). *Convergencias, divergencias y posicionamiento entre lo decolonial, lo descolonial y lo poscolonial desde miradas feministas del Sur*, Analéctica, 1-7.
- Mallinson, James; Singleton, Mark (eds.) (2017): *Roots of yoga*, Penguin Books, Londres.
- MacDonald, Andi (2012). "Yoga Studios: Open to everyone?". Moonlitmoth: yoga and social justice, Artículo, Consultado en noviembre de 2021, Recuperado de <https://moonlitmoth.wordpress.com/2012/09/14/yoga-studios-open-to-everyone/>
- Nikhilananda, Swami (1963). *Upanishads*, Harper & Brothers, Nueva York.
- Noble, Vicki (1991). *Shakti Woman: Feeling Our Fire, Healing Our World*, Harper, San Francisco.
- Observatorio Nacional de la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar (2018). "La violencia simbólica y mediática hacia las mujeres", Artículo web, 26 de noviembre de 2018, (consultado el 10 de noviembre 2021) Recuperado de [https://observatorioviolencia.pe/la-violencia-simbolica-hacia-las-mujeres/#%C2%BFComo nace el termino de violencia simbolica](https://observatorioviolencia.pe/la-violencia-simbolica-hacia-las-mujeres/#%C2%BFComo%20nace%20el%20termino%20de%20violencia%20simbolica)
- Oliveira, Vinha (2018). "Un enfoque feminista del yoga". Artículo web, (Consultado en noviembre 2021), Recuperado de <https://unpoemayogui.wordpress.com/2018/06/10/un-enfoque-feminista-del-yoga/>
- Oion Encina, Raket (2018). *Pres_Raket: Presentación asignatura - El espacio cuerpo en la Educación Emancipadora*. Instituto Hegoa, [Archivo de video], Recuperado de <https://vimeo.com/220802142>
- Padilla, Teresa (2018). *Kit de supervivencia al TFM: Cómo realizar pequeños proyectos de investigación cualitativa*, Canal UNED, [Archivo de vídeo], Recuperado de <http://contenidosdigitales.uned.es/fez/view/intecca:VideoCMAV-5bf53916b1111f5e718b7d7f>
- Paulo Freire (2007). *Pedagogía del oprimido*, Siglo XXI, Madrid, España.
- Pelaez, Diana. (2018). *Ante el abismo, los puentes. Reflexiones sobre la dimensión política de las emociones y su función en las transformaciones sociales situadas*. Presentación II Jornadas Otra Universidad. Hegoa. Bilbao.
- Rao, Anjali (2020). "Understanding Women's Role in yoga History". Artículo web, (Consultado en noviembre 2021), Recuperado de <https://breathetogetheronline.com/yoga/understanding-womens-role-in-yoga-history/>

- Rosenberg, Virginia (2016). *6 Ways Spiritual Thinking Can Reinforce Oppression and Racism*, Artículo web, (Consultado el 12 de noviembre 2021), Recuperado de <https://decolonizingyoga.com/spirituality-reinforce-oppression-and-racism/>
- de Saint-Exupéry, Antoine (1998). *El Principito*, Lectorum S.A., México.
- Samuel, Geoffrey (ed.) (2008). *The Origins of yoga and Tantra*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Martínez, J. Saturnino, (2014). *Las clases sociales y el capital en Pierre Bourdieu, un intento de aclaración*. Materiales de trabajo. Documento p/10 98-pb94/1382. Universidad de Salamanca, Departamento de sociología.
- Saraswati, Swami. S. (1985). *Hatha yoga pradiipika: Light on Hatha Yoga*, Bihar School of yoga, Munger.
- Singleton, Mark (ed.) (2010). *Yoga Body: the origins of modern posture practice*, Oxford University Press, Oxford.
- Solabarria, Enara (2004). *Manuales 3: Cómo hacer proyectos*. Bolunta: Agencia para el voluntariado y la participación social, Bilbao.
- Sovik, Rolf; Bhavanani, Ananda D. (2016). *History, Philosophy, and Practice of yoga en Khalsa*, Sat B. S.; Cohen, Lorenzo; McCall, Timothy; Telles, Shirley (eds.), *The Principles and Practice of yoga in Health Care*, Handspring Pub Ltd, East Lothian, 17-29.
- Schweig, Graham (ed.) (2007). *The bhagavad gita*, HarperCollins Publishers, Nueva York
- Tochluk, Shelly (2016). *Bridging Spirituality & Racial Justice*, extraído de Tochluk, Shelly (2016) *Living in the Tension. The Quest for a Spiritualized Racial Justice*, Crandall, Dostie & Douglass Books Incorporated, Recuperado de <https://decolonizingyoga.com/bridging-spirituality-and-racial-justice/>
- Ude@ (2018). *Método etnográfico*. Ude@ - Educación Virtual Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Antioquia, [Archivo de video], Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Sj2tGCGBECC>
- Wiggins, Tobias B.D. (2014). *You Are Here: Exploring yoga and the Impacts of Cultural Appropriation*, [Archivo de video], Recuperado de <https://yogaappropriation.wordpress.com/>
- Wittich, Agi; McCartney, Pratick (2020). “*Changing Face of the yoga Industry, Its Dharmic Roots and Its Message to Women: an Analysis of Yoga Journal Magazine Covers 1975–2020*”, *DHARM*, 3, 31–44.
- Wittich, Agi (2018). *Yoga and Women: a possible history*”, The Hebrew University of Jerusalem. Faculty of Humanities.
https://www.academia.edu/12489919/yoga_and_Women_a_possible_history?sm=b
- Whicher, Ian (ed.) (1998). *The Integrity of the yoga Darśana: A Reconsideration of Classical yoga*, SUNY Press, Nueva York.
- Wolf, Naomi. (ed.) (1991). *The Beauty myth: How images of beauty are used against women*, London: Vintage, Chicago.
- WWF Colombia (2003). “*HACER TALLERES. Una guía práctica para capacitadores*”, *Guía formativa*, (consultado el 20 de noviembre de 2021), Recuperado de https://awsassets.panda.org/downloads/hacer_talleres_guia_para_capitadores_wwf.pdf

Anexos

Anexo 1 – Presentación Power Point



The slide features a woman in a red sequined leotard performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) against a light beige background. To her right, the title 'Yoga y Educación Empoderadora' is written in a large, bold, dark green font. Below the title, the date 'Miércoles 27 de noviembre de 2021' is displayed in a smaller, dark green font. The bottom half of the slide has a dark green background. On the left, the text 'LO QUE HAREMOS' is written in a large, bold, orange font. To the right, there is a list of four items, each preceded by a small, stylized leaf icon in a light beige color. The items are: 1. NOS CONOCEMOS, 2. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMANCIPADORA?, 3. ¿QUÉ ES EL YOGA?, and 4. DISEÑO TALLER: MIERCOLES 03/11.

Yoga y Educación Empoderadora

Miércoles 27 de noviembre de 2021

LO QUE HAREMOS

1. NOS CONOCEMOS
2. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMANCIPADORA?
3. ¿QUÉ ES EL YOGA?
4. DISEÑO TALLER: MIERCOLES 03/11



1. NOS CONOCEMOS

- 1) RESPIRAMOS JUNTAS
- 2) HABLAMOS EN PAREJAS
- 3) PRESENTAMOS A NUESTRA COMPAÑERA AL GRUPO

NOS CONOCEMOS



¿Quién soy?
(Nombre)

¿Qué siento?
(Ahora o con el yoga)

¿Qué hago?
(Aquí o en mi día a día)

¿De dónde vengo?

2. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMPODERADORA ?



EDUCACIÓN ES TODO



ES COMPARTIR SABERES



CARACTERÍSTICAS

1-DESPIERTA LA CURIOSIDAD

2 - PRIORIZA LA VIDA

3 - TRANSFORMA CON ACCIÓN COLECTIVA



1 – DESPIERTA LA CURIOSIDAD

y te lleva a cuestionarlo todo:



¿DE DÓNDE VIENE?

¿CÓMO HA EVOLUCIONADO?

¿QUÉ NO ESTOY VIENDO?

¿CÓMO ME SIENTO?



2 – PRIORIZA LA VIDA

Frente al dinero y el poder

MI VIDA - YO

LA VIDA DE OTRAS PERSONAS

SERES VIVOS Y PLANETA

INTER-DEPENDENCIA

3 – TRANSFORMA CON ACCIÓN COLECTIVA

De la reflexión a la práctica. De lo individual a lo comunitario.
De lo personal a lo político.



3. ¿QUÉ ES EL YOGA?



La palabra «yoga» significa «unión».

Sí

No

Sí

«Yoga» proviene de la palabra sánscrita «yuj», que significa vincular y se interpreta como «unión».



Enumeración

Menciona 4 tipos de yoga.

Enumeración

Yoga kundalini, Yoga ashtanga, Yoga jivamukti, y
Yoga hot también son respuestas correctas.

YOGA HATHA	YIN YOGA
YOGA NIDRA	YOGA VINYASA

Tipos de Yoga



RELAJANTE O ENERGIZANTE



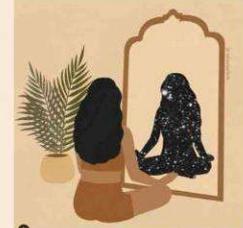
ACTIVO O PASIVO

DE FUERZA Y/O DE FLEXIBILIDAD



INDIVIDUAL O COLECTIVO

INTROSPECTIVO O FESTIVO



**4. DISEÑO
TALLER:
MIÉRCOLES 03/11**





**¡Infinitas
gracias por
compartir!**

NAMASTÉ



Anexo 2 – Convocatoria de participantes

Convocatoria 1

CARTEL PARA COMPARTIR:



TALLER YOGA Y EMPODERAMIENTO

🕒 27/10/2021
11.30 - 12.30 AM

🕒 03/11/2021
11.30 - 13.00 AM

📍 FUNDACIÓ IRES
Casal
Ca L'Isidret,
Barcelona.

Espacio de reflexión y autoconocimiento

*Taller donde compartiremos ideas sobre
cómo el Yoga puede empoderarnos.
Reflexionaremos sobre nuestro cuerpo de
mujer. Y por supuesto, practicaremos!*

**Con Yoga Sin Fronteras y
Patricia Puras**



🕒 27/10/2021
11.30 - 12.30 AM

Presentación y diseño conjunto del taller

*Presentaciones e introducción a distintas prácticas de yoga y a
la Educación Empoderadora.*

Elección de temas y actividades para la siguiente sesión.

🕒 03/11/2021
11.30 - 13.00 AM

Práctica de yoga y reflexión

Práctica de Yoga elegida durante 45 minutos.

*Reflexión conjunta mediante arte-terapia u otra dinámica sobre
la práctica y el cuerpo.*

Gracias!

TEXTO PARA COMPARTIR:

Envía Paula a todas las posibles participantes:

Hola chicas!! Este miércoles que viene tenemos un taller especial de yoga ✨.

Primero de todo, resérvate el próximo miércoles 27 de octubre (11:15h allí) y el siguiente miércoles (clase habitual) 3 de noviembre (11:15h allí).

El taller lo impartirá Patricia, ella está estudiando un Máster de Cooperación Internacional y Educación Emancipadora. El taller tratará de reflexionar colectivamente cómo el Yoga puede ser o no ser una práctica de Educación Empoderadora, emancipadora y para la transformación social. Hablaremos de cómo nos sentimos con nosotras mismas, y con nuestro cuerpo, y qué sentimos que nos puede ofrecer el yoga 🧘🏻‍♀️

IMPORTANTE: Confirma por aquí tu asistencia a las dos clases 📝

Convocatoria 2

TEXTO PARA COMPARTIR:

Envía Paula a todas las posibles participantes:

Texto 1:

Hola chicas!! Este próximo miércoles 3 de noviembre de 11.00h a 13.00h tenemos la segunda parte del taller especial de yoga ✨.

Primero, De 11.15h a 12.00h, Sol impartirá una clase de yoga especialmente diseñada para todas, teniendo en cuenta las sugerencias e imágenes que recogimos del taller anterior.

Después, de 12.15h a 13.00h, Patricia (estudiante de Cooperación y Educación Empoderadora), resumirá brevemente lo visto en el taller anterior. Que, si queréis, podéis revisarlo en la presentación adjunta.

Posteriormente, hablaremos en pequeños grupos sobre las dudas y sentimientos que nos transmiten las imágenes que nos llevamos. Y en general, haremos dinámicas para reflexionar sobre cómo nos sentimos con nosotras mismas, con nuestro cuerpo, y qué sentimos que nos puede ofrecer el yoga 🧘🏻‍♀️

P.D.: No te preocupes si solo estarás en una parte del taller o si no pudiste venir al taller anterior (lee abajo), queremos contar contigo!

IMPORTANTE: Confirma por aquí tu asistencia 📝

Texto 2:

Sino pudiste atender al taller anterior, queremos que vengas a este, si puedes, y te sientas totalmente al día e incluida en las dinámicas.

Para ello, puedes mirar la presentación que utilizó Patricia el otro día que te envió, como ayuda para reflexionar juntas si el yoga es una práctica empoderadora.

ACTIVIDAD 1 – NOS CONOCEMOS

Verás que rellenamos una hoja para conocernos mejor entre las compañeras, sería genial si te sentaras, relajaras respirando y contestaras estas preguntas con papel y boli.

- Desde tu cabeza: ¿Quién soy? (mi nombre, como me identifico o defino)
- Desde tu corazón: ¿Cómo te sientes hoy? ¿Cómo te sientes con el yoga?
- Desde tus manos: ¿Qué haces en tu día a día?
- Desde tus pies: ¿De dónde vienes? (puede ser tu país de origen, tu barrio actual, etc.)

¡Para que el próximo día te presentes al grupo!

ACTIVIDAD 2 – INTRODUCCIÓN QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMANCIPADORA

En la presentación leerás que la Educación es todo, cualquier intercambio de saberes. A cada momento aprendemos cosas nuevas sobre el mundo y nos adaptamos a él, especialmente cuando compartimos experiencias con otras personas. Patricia se siente muy agradecida de que queráis compartir con ella vuestra experiencia o expectativa con el yoga.

ACTIVIDAD 3 – QUÉ ES EL YOGA Y QUÉ TIPOS HAY.

La idea es que expreséis el tipo de yoga que más os apetece practicar en el taller. Por favor, elegid 2 o 3 características como: fuerza, flexibilidad, activo, pasivo, relajante, energizante, meditativo, individual, festivo, con canto, con mantras, etc. O cualquier otra que te gustaría que tuviera tu próxima práctica de yoga.

ACTIVIDAD 4 – SELECCIÓN DE UNA IMAGEN RELACIONADA CON EL YOGA

Seleccionar 1 imagen entre las 8 que os envío para reflexionar sobre las dudas, cuestiones o sentimientos que os transmite. VER IMÁGENES ADJUNTAS

ACTIVIDAD 5 – ELEGIR QUE ACTIVIDAD Y TEMA TE APETECE MÁS

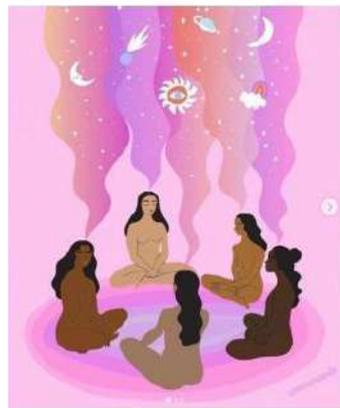
Elegir lo que más te apetezca hacer en el taller entre: hablar, dibujar, visualizar, moverte o escribir.

Y el tema sobre el que más te apetezca reflexionar: el yoga, el cuerpo, la mente, las emociones o las compañeras.

Si realizas todas estas actividades será como si hubieras estado el otro día con nosotras y además repasaremos juntas todo esto. Lo más importante para nosotras es escuchar tu voz y aprender juntas.

No lo pienses más y ven al próximo taller, te esperamos!

IMÁGENES ADJUNTAS:



LOKAH
SAMASTAH
SUKHINO
BHAVANTU

लोकाः
समस्ताः
सुखिनो
भवन्तु

Que todos los seres vivos, en todo el mundo,
sean felices y libres.

*Y que mis pensamientos, acciones y palabras
contribuyan a alcanzar esa felicidad y libertad.*



Anexo 4 – Cuestionario conclusiones y reflexiones

**CONCLUSIONES REFLEXIÓN
YOGA Y EMPODERAMIENTO**

Frases para reflexionar, rellenar y/o dibujar:

1. Las imágenes de Yoga me hacen sentir

2. Respecto a mi cuerpo, las imágenes me hacen sentir

3. El Yoga me ayuda a pasar de sentirme a sentirme

4. Mi cuerpo con el yoga se siente

5. Mi mente con el yoga se siente

6. El Yoga con Sol y mis compañeras me hace sentir.....

CONCLUSIONES REFLEXIÓN
YOGA Y EMPODERAMIENTO

200

1. Las imágenes de Yoga me hacen sentir me dan gana de hacer
prácticas de yoga y me dan energías

2. Respecto a mi cuerpo, las imágenes me hacen sentir mi cuerpo falta
mucho para hacer yoga como estas chicas.

3. El Yoga me ayuda a pasar de sentirme energía a sentirme feliz

4. Mi cuerpo con el yoga se siente muy bien

5. Mi mente con el yoga se siente menas tensiones y pensar
cosas positivas

6. El Yoga con Sol y mis compañeras me hace sentir super bien

CONCLUSIONES REFLEXIÓN
YOGA Y EMPODERAMIENTO

1. Las imágenes de Yoga me hacen sentir si

grasias
PATRI
F. PHOLA

2. Respecto a mi cuerpo, las imágenes me hacen sentir si 😊

3. El Yoga me ayuda a pasar de sentirme si a sentirme 😊

4. Mi cuerpo con el yoga se siente si 😊

5. Mi mente con el yoga se siente NO

6. El Yoga con Sol y mis compañeras me hace sentir si mucho 😊

grasias 😊

**CONCLUSIONES REFLEXIÓN
YOGA Y EMPODERAMIENTO**

1. Las imágenes de Yoga me hacen sentir que somos todas muy diferentes pero con yoga sentimos todos paz, equilibrio, relajación
2. Respecto a mi cuerpo, las imágenes me hacen sentir
3. El Yoga me ayuda a pasar de sentirme desanimado a sentirme con ánimo
4. Mi cuerpo con el yoga se siente
5. Mi mente con el yoga se siente relajada
6. El Yoga con Sol y mis compañeras me hace sentir muy bien

Anexo 5 – Evaluación participantes

EVALUACIÓN TALLERES YOGA Y EMPODERAMIENTO		03/11/2021			
	SÍ, MUCHO	SÍ, BIEN	REGULAR	NO	
Me ha gustado la sala y como nos hemos movido en ella	SÍ ☺	SÍ	SÍ		
Me ha gustado el horario y la duración				X	
Me he sentido bien hablando con el grupo, preguntando dudas, etc.		Y			
Me gusta compartir experiencias con mis compañeras					
He reflexionado y cuestionado las imágenes del yoga	Y				
He entendido más profundamente el yoga y cómo me hace sentir		Y			
No me ha gustado...					
NO					
Escribe lo que te apetezca:					
Para Sol o Paula o Patricia	SÍ				
Para una compañera o para ti misma	SÍ				
Algo que te lleves del taller	SÍ				
Una sugerencia para futuros talleres					☹

EVALUACIÓN TALLERES YOGA Y EMPODERAMIENTO		03/11/2021			
	SÍ, MUCHO	SÍ, BIEN	REGULAR	NO	
Me ha gustado la sala y como nos hemos movido en ella	X				
Me ha gustado el horario y la duración		X			
Me he sentido bien hablando con el grupo, preguntando dudas, etc.		X			
Me gusta compartir experiencias con mis compañeras		X			
He reflexionado y cuestionado las imágenes del yoga			X		
He entendido más profundamente el yoga y cómo me hace sentir		X			
No me ha gustado...					
Escribe lo que te apetezca:					
Para Sol o Paula o Patricia	Son muy buenas chicas i ayudan mucho para hacer hacer				
Para una compañera o para ti misma	Yoga i Sectas tencions i me dan				
Algo que te lleves del taller	energía clased yoga.				
Una sugerencia para futuros talleres	Gracias!				

EVALUACIÓN TALLERES YOGA Y EMPODERAMIENTO

03/11/2021

	SÍ, MUCHO	SÍ, BIEN	REGULAR	NO
Me ha gustado la sala y como nos hemos movido en ella	X			
Me ha gustado el horario y la duración		X		
Me he sentido bien hablando con el grupo, preguntando dudas, etc.		X		
Me gusta compartir experiencias con mis compañeras	X			
He reflexionado y cuestionado las imágenes del yoga		X		
He entendido más profundamente el yoga y cómo me hace sentir		X		

No me ha gustado...

Escribe lo que te apetezca:

Para Sol o Paula o Patricia

Para una compañera o para ti misma

Algo que te lleves del taller

Una sugerencia para futuros talleres

Me gustaría seguir practicando yoga y que haya más talleres y participar

Anexo 6 – Evaluaciones Intermedias con la Fundació IRES

EVALUACIÓN INTERMEDIA TALLER 27/10/2021

POR: PAULA Y PATRICIA

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Fundació IRES
- Fundación Yoga Sin Fronteras
- Patricia – Estudiante Hegoa

Objetivo General:

Generar un espacio de reflexión y dialogo entre iguales con enfoque sentipensante. Para reflexionar si la práctica de yoga es empoderadora, para mujeres migrantes participantes del programa de las fundaciones nombradas.

Objetivos concretos:

- Conocerse y promover la conexión entre las integrantes del grupo.
- Introducir la Educación Empoderadora y sus características.
- Introducir lo que es el yoga y sus tipos.
- Diseñar de forma mixta el próximo taller, seleccionando de forma colectiva:
 - el tipo de práctica de yoga a través de imágenes y adjetivos asociados a estas.
 - la temática de la reflexión eligiendo entre distintas imágenes relacionadas con yoga y,
 - el tema general sobre el que desean profundizar y la acción a través de la que hacerlo.

EVALUACIÓN INDIVIDUAL:

- Karima – Marruecos – Argelia
 - Esfuerzo para expresarse para participar y muy comunicativa.
- Marie – Camerún
 - Abierta, con expectativas, sin experiencia en yoga – problemas de espalda. Ganas de conocerse a ella misma a través de la meditación.
 - Imágenes: meditación, flexibilidad y mantra.
- Rosa – Perú
 - Tímida (¿fobia social?) pero se ha expresado cuando le tocaba, haciendo el esfuerzo.
 - Mucha ansiedad, busca calma.
 - Objetivo relajación e introspección (imagen).
 - Pareja de Aouatif que le ha ayudado con su timidez.
- Nadia – Marruecos
 - Super abierta, aporta mucho al grupo, dinamizadora – En su línea.
 - Objetivo cuerpo: ¿imagen? ¿sentirse bien?
- Musa – Gambia
 - Tímida, risueña, buena compañera.
 - Ayudando a compañera.
- Ana – Georgia
 - Tímida. Se lo ha pasado bien, momentos de espontaneidad y risueña.
 - Imágenes: saludo al sol

EVALUACIÓN GRUPAL:

Resumen del contenido:

TALLER	Presentacion power point – Faltaba proyector		60 MINS
PRESENTACIONES	DINAMICA 1º POR PAREJAS Y LUEGO GRUPAL - TU SILUETA: CABEZA, CORAZON, MANOS Y PIES	Grupo	30
ED EMANCIPADORA QUE ES YOGA	3 CARACTERÍSTICAS TIPOS	Patri Intro Jessica	10 5
DISEÑO TALLER	SELECCIÓN DEL TIPO DE YOGA, DE ACTIVIDAD EXTRA Y DE TEMAS QUE REFLEXIONAR	Mediante imágenes y cartulinas	15
GRACIAS!			5

LOGÍSTICA:

Espacio: En círculo como iguales, en sillas en Ca L'Isidret. En el suelo, con acceso a coger las imágenes y pegar las pegatinas.

Tiempo: Hemos quedado a las 11.15h, hemos entrado a la sala a las 11.30h, estaba planificado hasta las 12.30h y nos hemos atrasado a las 12.45h. Con la sala reservada hasta las 13h.

Participación: Todas han participado en todas las actividades propuestas. Buena actitud y predisposición.

FUNDACIÓ IRES:

REGISTRE I AVALUACIÓ D'ACTIVITAT GRUPAL

Nom de l'activitat: YOGA SESSIÓ 4 taller1

Data: **27/10/2021**

OBJECTIUS

- Objectiu del projecte a treballar en l'activitat:

Realitzar un procés en el qual les persones enforteixen les seves capacitats, confiança, visió i protagonisme per impulsar canvis positius de les situacions que viuen.

Facilitar un lloc de trobada a través de l'intercanvi d'experiències, promogui la participació i benestar vital físic i mental.

Mobilitzar a les persones participants cap a la presa de consciència de la seva pròpia situació per guanyar en quant al poder en la presa de decisions i control del seu propi camí de vida.

- Objectiu de l'activitat:
Objetivo General Taller Patricia Puras:

Generar un espacio de reflexión y dialogo entre iguales con enfoque sentipensante. Para reflexionar si la práctica de yoga es empoderadora, para mujeres migrantes participantes del programa de las fundaciones nombradas.

Objetivos concretos:

- Conocerse y promover la conexión entre las integrantes del grupo.
- Introducir la Educación Empoderadora y sus características.
- Introducir lo qué es el yoga y sus tipos.
- Diseñar de forma mixta el próximo taller, seleccionando de forma colectiva:
 - el tipo de práctica de yoga a través de imágenes y adjetivos asociados a estas.
 - la temática de la reflexión eligiendo entre distintas imágenes relacionadas con yoga y,
 - el tema general sobre el que desean profundizar y la acción a través de la que hacerlo.

CONTINGUTS

Apoderament, escolta activa, autoestima, autoconeixement, motivació, autonomia, treball en equip, comunitat, vinculació, objectius personals, responsabilitat, interrelació, consciència del cos, poder, resistència, fortalesa mental, relaxació

METODOLOGIA

Activitat grup tancat. Document del taller 1 a la carpeta.

PLANIFICACIÓ: 1h

11:15h Presentem a les talleristes, la Patri del màster de Cooperació Internacional i Educació Emancipadora i la Jessica, qui gestiona Yoga Sin Fronteras.

11:20h Patri utilitza una presentació de suport. Explica què farem al taller.

11:30h Dinàmica 1 per parelles. **TU SILUETA: CABEZA (quien soy), CORAZON (como te sientes), MANOS (que hago) Y PIES (de donde vengo)**

11:45h Explicació què és el yoga (Patri) i tipus de yoga (Jessica)

12h Disenyem entre totes el proper taller arrel d'unes activitats.

-Activitat 1. Seleccionar a través d'imatges el tipus de yoga que ens agradaria fer el pròxim dia.

-Activitat 2. Seleccionar a través d'imatges relacionades amb el yoga per reflexionar sobre diferents temes.

-Activitat 3. Elegir lo que más te apetezca hacer en el taller entre: hablar, dibujar, visualizar, moverte o escribir.

12:45. Tancament fins la propera sessió.

CARACTERÍSTIQUES DEL GRUP:

- Número total de participants: 9
Homes: 0 Dones: 9
- Número de tècnics participants: 1 tallerista, 1 organitzadora de yoga sin fronteres, 1 tècnica IRES

AVALUACIÓ

Tria l'opció que millor representi el nivell de satisfacció segons l'aspecte que vulguis valorar, sent 5 l'opció més positiva i 1 la més negativa.

		Comentaris:
Assistència	3	Han hagut varies baixes per cites en l'administració i d'altres.
Participació	5	Todas han participado en todas las actividades propuestas. Buena actitud y predisposición.
Espai	5	Hem estat en l'espai de sempre en forma de cercle i amb cadires, amb accés a agafar les imatges i a fer la dinàmica al centre.
Continguts	5	S'ha treballat tenint en compte els objectius plantejats per la Patricia Puras i també per Ires. La tallerista ha treballat sobre els continguts plantejats sobre l'educació apoderadora i ho hem pogut aterrar a la pràctica del ioga.
Durada	5	Hemos quedado a las 11.15h, hemos entrado a la sala a las 11.30h, estaba planificado hasta las 12.30h y nos hemos atrasado a las 12.45h. Con la sala reservada hasta las 13h.
Assoliment d'objectius	5	S'ha assolit els objectius.

REGISTRE I AVALUACIÓ D'ACTIVITAT GRUPAL

Nom de l'activitat: YOGA SESSIÓ 5 taller2

Data: **03/11/2021**

OBJECTIUS

- Objectiu del projecte a treballar en l'activitat:

Realitzar un procés en el qual les persones enforteixen les seves capacitats, confiança, visió i protagonisme per impulsar canvis positius de les situacions que viuen.

Facilitar un lloc de trobada a través de l'intercanvi d'experiències, promogui la participació i benestar vital físic i mental.

Mobilitzar a les persones participants cap a la presa de consciència de la seva pròpia situació per guanyar en quant al poder en la presa de decisions i control del seu propi camí de vida.

- Objectiu de l'activitat:

Objetivo General Taller Patricia Puras:

- Generar un espacio de reflexión y dialogo entre iguales con enfoque sentipensante. Para reflexionar si la práctica de yoga es empoderadora, para mujeres migrantes participantes del programa de las fundaciones nombradas.
- Objetivos concretos:
 - Conocerse y promover la conexión entre las integrantes del grupo.
 - Introducir la Educación Empoderadora y sus características.
 - Introducir lo que es el yoga y sus tipos.
 - Diseñar de forma mixta el próximo taller, seleccionando de forma colectiva:
 - el tipo de práctica de yoga a través de imágenes y adjetivos asociados a estas.
 - la temática de la reflexión eligiendo entre distintas imágenes relacionadas con yoga y,
 - el tema general sobre el que desean profundizar y la acción a través de la que hacerlo.

CONTINGUTS

Apoderament, escolta activa, autoestima, autoconeixement, motivació, autonomia, treball en equip, comunitat, vinculació, objectius personals, responsabilitat, interrelació, consciència del cos, poder, resistència, fortalesa mental, relaxació

METODOLOGIA

Activitat grup tancat. Detall de l'activitat a la carpeta.

PLANIFICACIÓ: 2h

11:30h Comencem sessió yoga amb Sol. Classe més Vinyassa, més dinàmica amb salutacions al sol.

12:30h Finalitzem la classe amb relaxació amb un Mantra "Todos los seres vivos, en todo el mundo, sean felices y libres" Lokah, samastah, sukhino, bhavantu.

12:45 Part reflexiva. Parlem amb Patri sobre el cos, i com ens fa sentir el yoga. Utilitzem imatges i una fitxa de guia.

13:15 Tanquem els dos tallers amb una meditació guiada per reflexions en veu alta de Patri.

13:30 Final de la meditació. Fem tancament, Patri lis dona unes avaluacions que seran anònimes.

13:35 Ens despedim fins la propera sessió. Invitem a Patri que vingui quan vulgui.

CARACTERÍSTIQUES DEL GRUP:

- Número total de participants: 6
Homes: 0 Dones: 6
- Número de tècnics participants: 1 tallerista, 1 organitzadora de yoga sin fronteres, 1 tècnica IRES

AVALUACIÓ

Tria l'opció que millor representi el nivell de satisfacció segons l'aspecte que vulguis valorar, sent 5 l'opció més positiva i 1 la més negativa.

		Comentaris:
Assistència	1	Han hagut moltes baixes (per causes justificades)
Participació	5	Todas han participado en todas las actividades propuestas. Buena actitud y predisposición.
Espai	5	Hem estat en l'espai de sempre en forma de cercle i amb cadires qui estigués més còmoda a la part de reflexió.
Continguts	5	S'ha treballat tenint en compte els objectius plantejats a l'anterior taller i s'ha seguit el fil, fent una pràctica yoga adaptava a les necessitats que van sorgir l'anterior taller i s'ha parlat sobre les inquietuds i reflexions que les ha portat el yoga.
Durada	5	La durada ha estat l'adequada per treball la part pràctica i la part de reflexió, relaxació i meditació.
Assoliment d'objectius	5	S'ha assolit els objectius tot i l'escassa assistència.

Acta reunión



Fecha: y hora 03 de septiembre de 2021 a las 12:00H
Lugar: Reunión por Zoom (alquilada por Yoga Sin Fronteras)
Organizadora: Patricia Puras

ASISTENTES A LA REUNIÓN

- Jessica García de Yoga Sin Fronteras (YSF).
- Patricia Puras (PP) - estudiante Hegoa

PUNTOS PREVIOS

- Propuesta informal de colaboración vía email de PP.

TEMAS ABIERTOS

- Definición del tipo de colaboración:
Taller: Presencial, puntual y reflexivo.
- Marco de la colaboración.
 1. Enmarcada en un TFM y sus tiempos (octubre ejecución).
 2. PP practicante de yoga, no profesora.
 3. PP vive entre Cataluña, Madrid y Suiza: disponibilidad vs. limitaciones

NUEVOS TEMAS

- Posibles fundaciones colaboradoras:
Aprocor, CEPAIM, Espacio de Igualdad de Madrid, Fundació IRES, etc.
- Enumeración de colectivos con los que trabajan:
Niñez, adolescencia, refugiados, migración, violencia de género, prisiones, adicciones, mujeres en riesgo de exclusión social, etc.

ACCIONES ORGANIZADORA

- Incluir en los emails a Meritxell (fundadora YSF).
- Enviar web y podcast sobre Yoga de Ex-céntricas.
- Calendarizar actividades.

ACCIONES INVITADAS

- Contactar posibles fundaciones colaboradoras.
- Organizar reuniones con coordinadores de la fundación.

Anexo 8 - Borrador entrevista Meritxell

Buenos días tardes y noches a todas todos y todes,

Mi nombre es Patricia Puras. Bienvenidxs a una nueva edición del podcast de pedagogía rebeldes edición extra en la que profundizó sobre la temática de mi trabajo fin de máster y para ello estoy aquí con Meritxell Martorell que es la fundadora de la organización yoga sin fronteras.

Bueno lo primero muchísimas gracias Meritxell, bienvenida, es una suerte tenerte aquí y bueno cuéntanos brevemente quién eres tú y qué es yoga sin fronteras.

Perfecto pues después de esta pequeña introducción me gustaría lo primero presentarnos un poco más allá y presentar nuestra matriz de dominación. Ya que esto es un podcast y las personas que nos escuchan no nos están viendo pues me gusta hacer este ejercicio,

Para el ejercicio la idea es situarnos en la matriz de Patricia Collins en la que expone de forma no jerarquizada las distintas opresiones que puede sufrir o ejercer cualquier persona.

De esta manera mostramos la interseccionalidad del podcast que tristemente no es muy amplia ni diversa la verdad. Bueno nosotras si me si me equivoco me corriges Meri, pero bueno en principio nosotras somos mujeres, españolas, blancas, jóvenes, de clase media alta con estudios una posición profesional buena y un cuerpo normativo capacitado.

Entonces aparte de estas características, estas etiquetas que te he puesto encima para identificarte un poco en este sistema social en el que vivimos, me gustaría que contaras un poco el cómo crees que esto te ha afectado en general en tu vida, esta situación. La idea es que nos transmitas el impresionante conocimiento que tienes a través de todas tus experiencias mediante un conocimiento situado diciendo quién eres si te apetece abrirte un poco y contarnos más de ti, por favor.

Ahora te pediré que nos cuentes más sobre Yoga Sin Fronteras, yo he tenido la suerte de conocerlos, hacer un retiro juntas y colaborar con vosotras, pero cuéntanos como surgió el proyecto y por qué crees y creíste en su momento que el Yoga puede ser una práctica de Educación Empoderadora o para la transformación social. (cómo fue tu proceso interno en el que pasaste de la reflexión, a la experiencia y a la acción para la transformación social)

Por último, e hilando con nuestra presentación inicial para las personas que no nos pueden ver, tenemos las redes sociales. Mery tú te expones mucho en las redes sociales, expones tu organización y tu imagen y reflexionas muchísimo acerca de esto no?

Quería preguntarte: ¿Qué opinas sobre la imagen del yoga? ¿Cómo crees que esta imagen afecta a las personas que no lo conocen?

Y finalmente, ¿cómo crees que cambia esto cuando conocen el yoga y especialmente cuando lo hacen a través de yoga sin fronteras? ¿Qué te transmiten las personas con las que compartes tu práctica de yoga?

Bueno, muchísimas gracias Meritxell, por tu tiempo y por traer a este mundo este proyecto tan bonito.

Cierre.

Anexo 9 - Propuesta de colaboración

Para taller sobre Yoga y Educación para la Transformación Social

Mi nombre es Patricia Puras y os escribo porque me gustaría colaborar con vosotrxs. Gracias de antemano por leerme.

Soy estudiante del Master de Cooperación Internacional y Educación Emancipadora del Instituto Hegoa de la Universidad del País Vasco y estoy desarrollando mi trabajo Final de Máster centrado en el Yoga para la Educación Empoderadora. Para ello, he contactado con la organización Yoga Sin Fronteras, concretamente con Jessica, gracias a la cual estamos conectando.

Mi propuesta de colaboración (en construcción y totalmente abierta), es realizar un taller para experimentar y reflexionar colectivamente cómo el Yoga puede ser o no ser una práctica de Educación Empoderadora, es decir, emancipadora y para la transformación social. La idea es compartir los saberes que posee la organización YSF gracias a toda su experiencia en Yoga Inclusivo, con mujeres, etc. Junto a los que yo he aprendido durante este Máster, sobre las características que definen una Educación Empoderadora. Para compartir y ampliar estos conocimientos de forma colectiva con vuestra organización, que lo experimenta de forma vivencial en las practicas con las personas voluntarias de Yoga Sin Fronteras.

Un poco más sobre la propuesta:

Mi objetivo inicial es gestar colectivamente un taller que conecte la práctica de yoga y la reflexión sobre esta. Pero antes de detallar las actividades, me gustaría hacer hincapié en que la metodología utilizada en la Educación Empoderadora está totalmente abierta a la construcción continua y colectiva del taller, en función de las necesidades e ideas de todas las personas que vayan a formar parte de este. Por lo que la estructura que se presenta a continuación es solo una idea inicial a utilizar como puerta para imaginar todo lo que puede ser. Así, he dividido en la metodología adjunta el proceso en cuatro actividades, que resumo en esta tabla:

O.2.3. Gestar colectivamente un taller que una práctica y reflexión.	
A.2.3.1. Contactar con organizaciones ya colaboradoras.	Email con propuesta de colaboración
A.2.3.2. Diseño del taller autogestado horizontalmente.	Brainstorming colectivo presencial u online.
A.2.3.3. Taller presencial con práctica de yoga y reflexión.	Taller de entre 1 o 2 horas en las instalaciones del colaborador.
A.2.3.4. Evaluación grupal del taller.	Reflexión presencial u online conjunta.

En esta línea, y para aclarar los objetivos de la reflexión, la idea es primeramente compartir los conocimientos adquiridos en el Máster. Podría hacer una presentación breve sobre qué he aprendido yo que es la Educación Empoderadora y para la Transformación Social y las características que tiene. Para, a partir de ello, lanzar una serie de preguntas y cuestionamientos acerca de nuestra práctica de Yoga.

Desde esta base, se propone un diseño del taller, donde se identifiquen conjuntamente las temáticas que se desean abordar, como, por ejemplo: el cuerpo, la imagen, las emociones, los cuidados, el feminismo, el colonialismo en el yoga, etc. Y se propongan y seleccione alguna

actividad adicional que nos ayude en la reflexión como la meditación guiada, la escritura terapéutica o la arte-terapia. La cual, yo prepararí para el día del taller.

El día del taller presencial, inicialmente una de las personas voluntarias de Yoga Sin Fronteras facilitarí una práctica de Yoga para experimentar de forma vivencial esta, en un estilo seleccionado conjuntamente que nos acompañe hacia la reflexión desde un enfoque sentipensante, como el Yoga Nidra u otras.

Y posteriormente, yo guiarí la actividad seleccionada en el diseño del taller y la reflexión final sobre la práctica general del Yoga, contestando conjuntamente a las cuestiones que se alzaron en la presentación inicial. Abriendo de esta forma un dialogo horizontal en el que debatamos si en la práctica del Yoga podemos encontrar las características de la Educación para la Transformación Social o cómo podemos propiciarlas. Para, finalmente, realizar una pequeña evaluación del Taller y compartir unas breves conclusiones.

Un poco más sobre mí:

Tengo 28 años, soy de Madrid, trabajo en Barcelona y tengo mi casa dividida entre Tarragona y Suiza. Estudié Ingeniería Química y me especialicé en proyectos de Cooperación. Actualmente trabajo en la Fundación: Instituto de Salud Global de Barcelona, en la que realizo la gestión financiera de un proyecto de investigación sobre el COVID en África (especialmente en Mozambique).

Llevo más de 3 años practicando Yoga de forma regular y enamorándome cada día un poco más de esta práctica milenaria. Y hace un año, decidí comenzar el Master que me ha traído hasta aquí, porque creo en que la cooperación debe de ser empoderadora y no paternalista.

Gracias a este TFM y Yoga Sin Fronteras estoy profundizando en como el Yoga puede ser una herramienta para la Transformación Social y me encantaría profundizar con vosotrxs.

Gracias por llegar hasta aquí!

Un poco más de información:

- Adjunto borrador de la introducción y la metodología del Trabajo Fin de Máster (3 págs.).
- Enlace a la web y al podcast que hemos hecho durante el Máster:
<https://mpciece2021.wixsite.com/excentrica/podcast>
Concretamente, este es uno que hice sobre el yoga para la asignatura de educación emancipadora y cuerpo:
<https://open.spotify.com/episode/1lwCRJje0O6TwXd7vrvzFc?si=8f875235a4d5485c&nd=1>
- Congreso donde haremos una comunicación sobre la web y el podcast:
<https://www.congresoed.org/>

Acta reunión



Fecha: y hora: 18 de octubre de 2021 a las 11:00H
Lugar: Reunión por Zoom (alquilada por Yoga Sin Fronteras)
Organizadora: Patricia Puras (PP)

ASISTENTES A LA REUNIÓN

- Jessica García (YSF).
- PP - estudiante Hegoa
- Sol - profesora yoga voluntaria
- Paula - técnica Fundació IRES

PUNTOS PREVIOS

Jessica contactó con Fundació IRES que colaboraba ya con YSF, mediante clases semanales con Sol. Jessica envió email de propuesta de colaboración de PP.

TEMAS ABIERTOS

- Descripción detallada de la colaboración mediante la propuesta.
- Investigación de la Fundació IRES y el tipo de colectivos con los que trabaja.
- Presentaciones personales.
- Introducción características previa colaboración YSF + IRES.:
 1. Clases yoga quincenales.
 2. Participantes 9, habituales 7.

NUEVOS TEMAS

Objetivo: contextualizar el taller:

- Contexto de la práctica de yoga: recién comenzaron.
- Detalles de las posibles participantes:
 1. Inquietas y atentas al teléfono.
 2. Posibles dificultades con el idioma
 3. Grupo heterogeneo.

ACCIONES ORGANIZADORA

- Preparar agenda para el Taller.
- Diseñar Presentación con los contenidos sobre Ed emancipadora, yoga y diseño mixto.
- Preparar dinámicas y materiales.
- Enviar convocatoria a Paula.

ACCIONES INVITADAS

- Paula (IRES): Enviar la convocatoria a las participantes.
- Sol (YSF): Avisar en la siguiente clase sobre el taller.
- Jessica (YSF): Colaborar en el contenido de yoga en el taller.

Acta reunión



Fecha: y hora: 28 de octubre de 2021 a las 12:00H
Lugar: Reunión por Zoom (alquilada por Yoga Sin Fronteras)
Organizadora: Patricia Puras (PP)

ASISTENTES A LA REUNIÓN

- Jessica García (YSF).
- PP - estudiante Hegoa
- Sol - profesora yoga voluntaria
- Paula - técnica Fundació IRES

PUNTOS PREVIOS

Realización del 1er día del taller el 27 de octubre de 2021, y su evaluación intermedia.
Inicio diseño mixto del día 2 del taller para el 03 de noviembre.

TEMAS ABIERTOS

- Objetivos:
 1. Diseñar dinámicas para la reflexión y el compartir saberes según diseño mixto taller 1.
 2. Unir la práctica física y espiritual del yoga, según diseño mixto.

NUEVOS TEMAS

- Acotar horarios (duración total 1h45) para cada parte:
 1. Primera parte práctica de yoga y mantras (45').
 2. Segunda parte de reflexión y dinámicas grupales (45').
- Repartir tareas

ACCIONES ORGANIZADORA

- Enviar convocatoria a Paula.
Preparar segunda parte:
- Actualizar Presentación con los contenidos sobre Ed emancipadora, yoga y diseño mixto.
- Preparar dinámicas y materiales

ACCIONES INVITADAS

- Paula (IRES): Convocar a las participantes.
- Sol (voluntaria YSF): Preparar primera parte: yoga y mantras.

NOS CONOCEMOS



¿Quién soy?
(Nombre)

Jessica
36 años
Dama, madre, profesora
yoga

¿Qué siento?
(Ahora o con el yoga)

Muchos cambios
estuchose
El yoga le ha dado fuerza

¿Qué hago?
(Aquí o en mi día a día)

soy profe yoga
Ayudo a mis 2 hijos de 8 y
1 año. Mepero coach
nutrición. Gestiona YSF

Cocinar. Formación en Salud lab 3ta

¿De dónde vengo?

Barcelona. Viene de una
etapa muy distrito

profesionales.

Anexo 12 – Fotos Taller









Anexo 13 – Imágenes seleccionadas: Tipos de yoga

x3



Balasana (relajación)

x2



Equilibrio manos (activo)

x5



Espejo (Reflexivo)

x3



Flor de loto (Meditación)

x1



Kirtan (Canto de mantras)



Kirtan (Círculo mujeres)



Kirtan (Colectivo)



Kirtan (Festivo)

x3



Phalakasana (fuerza)



Restaurativo (pasivo)



x1

Saludo al sol (movimiento)

x1



upavishta konasana (flexibilidad)

Anexo 14 – Imágenes seleccionadas: Imágenes sugerentes del yoga:



Abusos y movimiento meteo



Autoconocimiento



Comida sana



Coronavirus



Espiritualidad mercantilizada



Meditación y pranayama



Mujer en llamas - Pensaste en hacer yoga



Paisaje y cuerpo idílicos



Ropa para yoga

Anexo 15 – Tabla resumen dinámica selección actividades:

DINÁMICA CON PEGATINAS	
ACCION para	CONECTAR con
ESCRIBIR	CUERPO ●
DIBUJAR ●	● EMOCIONES
● MEDITAR ●	MENTE ●
MOVERSE	COMPAÑERAS
● HABLAR ●	● YOGA ●