

YOGA: CULTURA, COS I PODER

Poder cultural

El ioga s'ha convertit en una pràctica força representativa de la visió occidental contemporània de culte al cos i nova espiritualitat.

El ioga data els seus orígens sobre el 1500 aC en escriptures religioses hindús; els Vedas. El fet però, és que aquests textos no fan menció a cap pràctica física (*asana*) sinó a una pràctica espiritual basada en meditacions, visualitzacions, i control de la respiració¹. Fent un paralelisme amb el cristianisme, el cos, la pràctica física a través del ioga, inicialment hauria estat rebutjada, exclosa i associada amb mags, ascètics, i performers de carretera; formes físiques d'expressió mundana amb les quals el ioga no volia vincular-se ja que es desviaven d'allò diví, de l'*atman* o ànima.

La construcció de la pràctica física/postural moderna del ioga no es pot entendre sense revisar els seus orígens híbrids i transculturals² (en força mesura deguts a la colonització britànica) i sense revisar el context històric d'independència de l'Índia, on pràctiques importades a través del cristianisme muscular, la gimnàstica sueca i el culturisme d'Eugen Sandow entre d'altres, es van anar conjugant amb moviments nacionalistes, empoderament militar i vigorització de la imatge de l'home dins la cultura hindú. Tot aquest procés de confluència es donà a través del ioga, una pràctica espiritual simbòlica, icònica i representativa avui en dia tant de l'Índia com del món occidental.

Les pràctiques físiques vinculades a una simbologia i cultura tenen un gran poder coercitiu sobre el cos, sobre l'individu, sobre les masses, sobre la manera que ens pensem. Un poder que no sempre ve imposat des d'una força externa sinó que sovint es converteix en un poder que l'individu s'autolimposa "llurement".

YOGA: CULTURA, CUERPO Y PODER

Poder cultural

El Yoga se ha convertido en una práctica bastante representativa de la visión occidental contemporánea de culto al cuerpo y nueva espiritualidad.

El yoga fecha sus orígenes sobre el 1500 aC en escrituras religiosas hindúes, los Vedas. El hecho sin embargo, es que estos textos no hacen mención a ninguna práctica física (*asana*) sino a una práctica espiritual basada en meditaciones, visualizaciones, y control de la respiración¹. Haciendo un paralelo con el cristianismo, el cuerpo, la práctica física a través del yoga, inicialmente habría sido rechazada, excluida y asociada con magos, ascéticos, y performers de calle²; formas físicas de expresión mundana con las que el yoga no quería vincularse ya que se desviaban del divino, del *atman* o alma.

La construcción de la práctica física / postural moderna del yoga no se puede entender sin revisar sus orígenes híbridos y transculturales (en fuerza medida debidos a la colonización británica) y sin revisar el contexto histórico de independencia de la India, donde prácticas importadas a través del cristianismo muscular, la gimnasia sueca, el culturismo de Eugen Sandow entre otros, se fueron conjugando con movimientos nacionalistas, empoderamiento militar y vigorización de la imagen del hombre en la cultura hindú. Todo este proceso de confluencia se dio a través del yoga, una práctica espiritual, simbólica, icónica y representativa hoy en día tanto de la India como del mundo occidental.

Las prácticas físicas vinculadas a una simbología y cultura tienen un gran poder coercitivo sobre el cuerpo, sobre el individuo, sobre las masas y sobre la manera en que pensamos. Un poder que no siempre viene impuesto desde una fuerza externa sino que a menudo se convierte en un poder que el individuo se auto-imponer "llibertamente".

YOGA; CULTURE, BODY AND POWER

Cultural power

Yoga has become a very representative practice of the contemporary Western vision of body worship and new spirituality.

Yoga dates its origins on 1500 BC in Hindu religious writings, the Vedas. The fact is that these texts do not mention any physical practice (*asana*) but a spiritual practice based on meditations, visualizations, and breath control¹. Paralleling Christianity, the body, the *asana* (physical practice of yoga), initially would have been rejected, excluded and associated with magicians, ascetics, and street performers². Physical forms of mundane expression with which yoga did not want to be linked since they diverted from the divine, the *atman* or the soul.

The construction of modern physical/postural practice of yoga can not be understood without revising its hybrid and transcultural origins (largely due to British colonization), and without revising the historical context of independence of India, during which some physical practices and tendencies related to the body were imported/imposed from the west. Some examples are the YMCA (Young Man's Catholic Association), which imposed the construction of a new image of the Hindu man, related to its military empowerment and its vigorization. Practices related to a new tendency called *Muscular Christianity*, Swedish Gymnastics and bodybuilding (which became a worldwide exported practice by Eugene Sandow) were conjugated and hybridizing with Hindu practices. Yoga is today a spiritual, symbolic, iconic and representative practice in both India and the Western world and the debates around its origins, rights, cultural appropriation are discussed by many scholars, practitioners and techniques which are often fighting to prove their authenticity against the others.

Physical practices linked to a symbolism and culture have a great coercive power over the body, the individual, the masses and the way we think. A power that is not always imposed from an external force but often becomes a power that the individual self-imposes "freely".

CAPITAL FÍSIC; AUTO - DISCIPLINA I CONTROL SOCIAL

Poder social

Tal i com Foucault exposa a la seva teoria del Biopoder⁴, el poder no és quelcom extern a l'home, sinó que es troba en la pròpria existència, en els nostres cossos, els quals moldegem i regulem a través de pràctiques autodisciplinàries i sota sistemes de poder institucional (polític, religiós, econòmic, social, cultural) per a sentir-nos integrats com a individus dins la societat. El poder es inherent a les relacions socials, integrat en una xarxa de pràctiques, institucions i tecnologies, que operen en tots els "micro-nivells" de la vida quotidiana.

En el cas del ioga, l'acumulació d'estatus o reconeixement a través de la pràctica corporal d'*asana* (postures de ioga) habilita certes jerarquies, poder l'autoritat dins el grup. Es podrà dir, que existeix una mena de capital físic, el qual dona un valor social al cos i a les seves formes. Aquest tipus de capital físic té codis i símbols diversos dependent de la disciplina que es practiqui, per exemple en una disciplina corporal/artística com el ballet clàssic, la rotació externa de les piernes és molt valorada, en canvi en el ioga o inclús en certes tècniques de dansa contemporània, és dona el cas opuesto, la rotació interna té un valor més elevat. Així cada tècnica construeix els seus propis jocs de poder i normes les quals sovint justifiquen la seua autenticitat en front a les altres tècniques relacionant aquesta amb un suposat benefici de la salut i la bellesa del practicant. En el cas del ioga, a més control o perfeccionament de la tècnica, de les postures, un estat de conscientia, d'espiritualitat, de coneixement i de salut més elevat. Altres exemples de capital físic en el ioga serien postures extremes a les que només alguns practicants aventajats o molt dedicats poden accedir; *padmasana* o posició del "loto", *Sirsasana* (equilibrio invertido), *Urdhva Danurasana* (el pont).

A occident, la pràctica del ioga postural i la seva imatge a través de diferents medis ha tingut un impacte en la construcció actual de la imatge de masculinitat, feminitat, bellesa, salut, poder i desig. Amb l'acumulació de capital físic/simbòlic espiritual, la designació de "cos saludable" també incrementa. Si el progrés espiritual es relaciona tan estretament amb la imatge corporal, es fàcil que es consolida una legitimització de certos ideals normatius. Aquest fet resulta de gran interès per empreses que busquen treure profit d'aquesta normativització dels cossos.

CAPITAL FÍSICO; AUTO - DISCIPLINA Y CONTROL SOCIAL

Poder social

Tal y como Foucault expone en su teoría del Biopoder⁴, el poder no es algo externo al hombre, sino que se encuentra en la propia existencia, en nuestros cuerpos, los cuales moldeamos y regulamos a través de prácticas autodisciplinarias y bajo sistemas de poder institucional (político, religioso, económico, social, cultural) para sentirnos integrados como individuos dentro de la sociedad. El poder es inherente a las relaciones sociales, integrado dentro de la sociedad. El poder es inherente a las relaciones sociales, integrado dentro de la sociedad. El poder es inherente a las relaciones sociales, integrado dentro de la sociedad.

En el caso del yoga, la acumulación de estatus o reconocimiento a través de la práctica corporal de *asana* (posturas de yoga) habilita ciertas jerarquías, poder y autoridad dentro del grupo. Se podría decir, que existe una especie de capital físico⁵, el cual da un valor social en el cuerpo y en sus formas. Este tipo de capital físico tiene códigos y símbolos diversos dependiendo de la disciplina que se practique. Por ejemplo, en una disciplina corporal / artística como el baile clásico, la rotación externa de las piernas es muy valorada, en cambio en el yoga o incluso en ciertas técnicas de danza contemporánea, se da el caso opuesto, la rotación interna tiene un valor más elevado. Así cada técnica construye sus propios juegos de poder y normas, las cuales a menudo justifican su autenticidad relacionando esta con un supuesto beneficio de la salud y la belleza del practicante. En el caso del yoga, además control o perfeccionamiento de la técnica, de las posturas, un estado de conciencia, de espiritualidad, de conocimiento y de salud más elevado. Otros ejemplos de capital físico en el yoga serían posturas extremas a las que sólo algunos practicantes aventajados o muy dedicados pueden acceder; *Padmasana* o posición del "loto", *Sirsasana* (equilibrio invertido), *Urdhva Danurasana* (el puente).

En occidente, la práctica del yoga postural y su imagen a través de diferentes medios ha tenido un impacto en la construcción actual de la imagen de masculinidad, feminidad, belleza, salud, poder y deseo. Con la acumulación de capital físico / simbólico espiritual, la designación de "cuerpo saludable" también incrementa. Si el progreso espiritual se relaciona tan estrechamente con la imagen corporal, es fácil que se consolida una legitimización de ciertos ideales normativos. Este hecho resulta de gran interés para empresas que buscan sacar provecho de esta normativización de los cuerpos.

En occidente, la práctica del yoga postural y su imagen a través de diferentes medios ha tenido un impacto en la construcción actual de la imagen de masculinidad, feminidad, belleza, salud, poder y deseo. Con la acumulación de capital físico / simbólico espiritual, la designación de "cuerpo saludable" también incrementa. Si el progreso espiritual se relaciona tan estrechamente con la imagen corporal, es fácil que se consolida una legitimización de ciertos ideales normativos. Este hecho resulta de gran interés para empresas que buscan sacar provecho de esta normativización de los cuerpos.

PHYSICAL CAPITAL; SELF-DISCIPLINE AND SOCIAL CONTROL

Social power

As Foucault argues in his theory of Biopower⁴, power is not something external to man, it is inherent in one's very existence, in our bodies, which we mold and regulate through self-disciplinary practices and under systems of institutional power (political, religious, economic, social, cultural) to feel integrated as individuals in society. Power is inherent in social relationships, embedded in a network of practices, institutions and technologies, which operate in all the "micro-levels" of daily life.

The accumulation of status or recognition through asana body practice (yoga poses) often enables certain hierarchies, power and authority within the group. It could be said that there is a kind of physical capital⁵, which gives social value to the body and its forms. This type of physical capital has different codes and symbols depending on the discipline that is practiced, for example in a physical/artsitic discipline such as classical ballet, the external rotation of the legs is highly valued, however in yoga or even in certain contemporary dance techniques, the opposite is the case, the internal rotation has a higher value. Thus each technique constructs its own games of power and norms which often justify their authenticity in front of the other techniques by relating the technique to an alleged benefit to the health or beauty of the practitioner. In the case of yoga, the he acquisition of control and perfection of technique throug body postures, grows proportionally with the capital of spiritual consciousness and health. Other examples of physical capital in yoga would be extreme postures that only some gifted or highly dedicated practitioners can access; padmasana or lotus position, *Sirsasana* (inverted balance), *Urdhva Danurasana* (the bridge). So more extreme is the position, or bigger strength it requires, higher capital.

In the West, the practice of postural yoga and its image through different means has had an impact on the current construction of the image of masculinity, femininity, beauty, health, power and desire. With the accumulation of spiritual/physical symbolic capital, the term "healthy body" also increases. If spiritual progress is so closely linked to body image, then it is easy to consolidate a legitimization of certain normative ideals. This fact is of great interest to companies that seek to capitalize this standardization of bodies.

ESPIRITUALITAT I NEOLIBERALISME

Poder religiós

Les tendències espirituamentals New Age consisteixen en un complex d'espiritualitats que ja no estan incrustades en cap religió (com és el cas de totes les espiritualitats del passat), sinó directament en la pròpia cultura secular⁶. Aquestes, es basen sovint en una "manipulació dels sistemes simbòlics existents", és a dir, que s'estableixen a través d'hibridacions, reformulacions i noves sintesis d'altres pràctiques i tendències.

Hi ha un símbol unificador per excel·lència de la religiositat secular New Age, el qual es basa i surgeix dins el marc de la societat individualista-capitalista. I qui podrà ser el símbol més representatiu d'aquesta societat? El "yo"⁷. El "yo" com a nou ès consumidor de productes que hibriden simbologies espirituamentals i culturals de diferents països i èpoques tal com: accessoris yogis (mats, blocks, belts, blankets, instruments...), salvapantals que simbolitzen l'univers, geometria sagrada egipcia, numerologia, mandalas, dibujos tribales africans, elements de la natura, cursos i tutorials, apps etc.

Una de les frases més conegudes entre les espiritualitats New Age és: "tu ets el creador de la teva realitat". Es a dir: Tu i només tu ets responsable del que tens i el que no tens. Aquesta és també una estratègia adoptada per les polítiques neolibertaries les quals apunten tota problemàtica sobre l'individu. Així doncs no és coincidència que les noves formes d'espiritualitat mantinguin una retòrica i funcionament semblant a la del poder polític-econòmic; si no tens llar és perquè ets estípid, si no treballeres és perquè ets gandul, si ets pobre és perquè no t'esforçes prou i si no et sentes realitzat és perquè el teu "yo" es massa pobr, no està prou cultivat o no has invertit suficient capital físic i econòmic. Però ni hi ha raó per la que preocupar-se en aquest sistema; per suplantar aquestes deficiències personals el mercat ofereix la possibilitat de comprar pràctiques d'auto-coneixement, d'auto-desenvolupament, auto-ajuda, auto-superació, creixement personal i desenvolupament espiritual. Tu pots canviar tot allò que et proposis.

Allà on hi ha una necessitat, el mercat està llest per oferir/vendre un producte que s'adapta, satisfació les necessitats i de pas, en produïx de noves. Ja no cal ni és possible assenyalar un poder de supressió directa, ja que el subjecte s'autoimposa "liberament" i consumeix tot tipus de pràctiques i productes per autodisciplinar-se⁸. Així com es les espiritualitats New Age relacionades amb la salut, la bellesa i les disciplines corporals poden arribar a convertir-se en grans formes ocultes de control social, convertint-nos en "cossos dòcils", "cossos útils".

ESPIRITUALIDAD Y NEOLIBERALISMO

Poder religioso

Las tendencias espirituales New Age consisten en un complejo de espiritualidades que ya no están incrustadas en ninguna religión (como es el caso de todas las espiritualidades del pasado), sino directamente en la propia cultura secular⁶. Estas, se basan a menudo en una "manipulación de los sistemas simbólicos existentes", es decir, que se establecen a través de hibridaciones, reformulaciones y nuevas síntesis de otras prácticas y tendencias.

Hay un símbolo unificador por excelencia de la religiosidad secular New Age, el cual se basa y surge en el marco de la sociedad individualista-capitalista. Y cuál podría ser el símbolo más representativo de esta sociedad? El "yo"⁷. El "yo" como nuevo dios consumidor de productos que hibridan simbologías espirituales y culturales de diferentes países y épocas tales como: accesorios yogi (mantas, bloques, cinturones, instrumentos...), salvapantallas que simbolizan el universo, geometría sagrada egipcia, numerología, mandalas, dibujos tribales africanos, elementos de la naturaleza, cursos y tutoriales, apps etc.

Una de las frases más conocidas entre las espiritualidades New Age es: "tú eres el creador de tu realidad". Es decir: Tú y sólo tú eres responsable de lo que tienes y lo que no tienes. Esta es también una estrategia adoptada por las políticas neoliberales las que apuntan toda problemática sobre el individuo. Así pues no es coincidencia que las nuevas formas de espiritualidad mantengan una retórica y funcionamiento similar a la del poder político-económico; si no tienes hogar es porque eres estípido, si no trabajas es porque eres vago, si eres pobre es porque no te esfuerzas lo suficiente y si no te sientes realizado es porque tu "yo" es demasiado pobre, no está suficientemente cultivado o no has invertido suficiente capital físico y económico. Pero no hay razón por la que preocuparse en este sistema; para suplantar estas deficiencias personales el mercado ofrece la posibilidad de comprar prácticas de auto-conocimiento, de auto-desarrollo, auto-ayuda, auto-superación, crecimiento personal y desarrollo espiritual. Tú puedes cambiar todo lo que te propongas.

Allí donde hay una necesidad, el mercado está listo para ofrecer / vender un producto que se adapte, satisfaga las necesidades y de paso produzca nuevas. Ya no es necesario ni es posible señalar un poder de supresión directo, ya que el sujeto se autoimpone "liberamente" y consume todo tipo de prácticas y productos para autodisciplinarse⁸. Así es como las espiritualidades New Age relacionadas con la salud, la belleza y las disciplinas corporales pueden llegar a convertirse en grandes formas ocultas de control social, convirtiéndonos en "cuerpos dóciles", "cuerpos útiles".

SPIRITUALITY AND NEOLIBERALISM

Religious power

New Age spiritual tendencies consist of a complex of spiritualities that are no longer embedded in any religion (as is the case with all spiritualities of the past), but directly in secular⁶ culture itself. These are often based on a "manipulation of existing symbolic systems", that is, they are established through hybridizations, reformulations and new syntheses of other practices and trends. Yoga is one of these trends.

There is a unifying symbol par excellence of secular New Age religiosity, which is based and emerges within the framework of individualist-capitalist society. And what could be the most representative symbol of this society? The "self"⁷. The "self" as a new consumer god looking for products that hybridize spiritual and cultural symbols of different countries and eras such as: yoga accessories (mats, blocks, belts, blankets, instruments...), screensavers that symbolize the universe, Egyptian sacred geometry, numerology, mandalas, African tribal drawings, elements of nature, courses and tutorials, apps etc.

One of the best known phrases among New Age spiritualities is, "You are the creator of your reality." That is, you and only you are responsible for what you have and what you do not have. This is also a strategy adopted by neoliberal policies that point to all problems about the individual. So it is no coincidence that new forms of spirituality maintain a similar rhetoric and functioning to that of political-economic power. If you have no home it is because you are stupid, if not work is because you are lazy, if you are poor it is because you do not work hard enough and if you do not feel fulfilled it is because your spiritual "self" is too poor, not cultivated enough or you have not invested enough physical and economic capital. But there is no reason to worry about this system; to make up for these personal shortcomings, the market offers the possibility to buy practices of self-knowledge, self-development, self-healing, self-improvement, personal growth and spiritual development. You can accomplish anything you want, the power is in your hands.

Where there is a need, the market is ready to offer/sell a product that adapts, satisfies that need and, incidentally produces new ones. It is no longer necessary or possible to point to a power of direct suppression, as the subject self-imposes him/herself "freely" and consumes all sorts of practices and products to improve self-discipline⁸. This is how New Age

SPRITUAL BOYFRIENDS

