

TEMBLORES Y OTRAS MANIFESTACIONES DE LA ENERGIA. LA TECNICA DEL SUDARSHAN KRIYA DE EL ARTE DE VIVIR.

Trembling and other manifestations of Energy. The Art of Living's sudarshan kriya technique.

Ana D'Angelo¹

Universidad Nacional de Mar del Plata/CONICET

dangelo_ana@yahoo.com.ar

Resumen

Cada año miles de personas en el mundo se inician al neo-hinduismo en la versión que la Fundación El Arte de Vivir ofrece, particularmente a través de su “Seminario de Técnicas Respiratorias para el control del estrés y la ansiedad”. Durante los seis días que dura esta *performance* ritual, los participantes atraviesan toda una serie de preparativos -antes de sumergirse en la técnica respiratoria del *Sudarshan kriya*- a fin de producir transformaciones sobre su corporalidad y su subjetividad. Este artículo aborda los sentidos que los participantes otorgan al proceso de “desintoxicación” así estimulado, que derivaría incluso en una “purificación”. Desarrolla cómo los efectos somáticos de la técnica son traducidos en términos de ampliación de la “conciencia” y mayor atención intercorporal a la “energía” propia y ajena. Frío, temblor, llanto, dolor de cabeza y mareos constituyen algunas de las manifestaciones corporizadas más frecuentemente mencionadas. Como parte de un trabajo de campo más extenso en torno de los sentidos del *bien-estar* en el *circuito* de practicantes de yoga en una ciudad argentina de escala intermedia, el objetivo de este trabajo consistió en comprender fenómenos indeterminados propios de la experiencia humana –como los que el *sudarshan kriya* induce- recuperando su carácter intersubjetivo desde el paradigma del *embodiment* en antropología (más allá de un análisis del universo semiótico al que el ritual pertenece).

Palabras clave: Técnicas del Yoga, Energía, Corporalidad

Abstract

Each year, thousands of people around the world are initiated to The Art of Living Foundation neo-hinduism's version, particularly through its “Seminar of Breathing Techniques for stress and anxiety control”. During six days of this ritualized *performance* participants go through a series of preparations -before they immerse in the *Sudarshan kriya* respiratory technique- in order to produce a transformation on their corporality and subjectivity. This article addresses the stimulated process of "detoxification" that could even lead to their "purification". It develops how the technique's somatic effects are translated in terms of greater "consciousness" and intercorporeal attention of participants

¹ Doctora en Cs. Sociales y Humanas de la Universidad Nacional de Quilmes, becaria posdoctoral de CONICET (Argentina) y profesora de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

own "energy" and those of others. Cold, shaking, crying, headaches and dizziness constitute some of the embodiment manifestations most frequently mentioned. As part of a more extensive field work about *well-being* in the *circuit* of yoga practitioners in an Argentinean intermediate city, this article aims to understand indeterminate phenomena of human experience –such as those induced by the *Sudarshan Kriya*- retrieving its intersubjective character from the anthropological paradigm of embodiment (beyond analysis of semiotic universe that ritual belongs to).

Keywords: Yoga Techniques, Energy, Embodiment

Introducción

“Puede ser que sientan frío, que se les entumescan los pies o las manos, que empiecen a temblar, no tengan miedo, es parte del proceso, vamos a respirar siguiendo el sonido so-ham, es el ritmo del alma, quiere decir “yo soy”, nos permite acceder a nuestra esencia interior”.

La advertencia de Marcelo², el instructor del Seminario de Técnicas Respiratorias de la Fundación El Arte de Vivir (EAV), inevitablemente genera cierto temor. Otro tanto de misterio suscitan las narraciones de quienes lo realizaron, invitando a experimentarlo personalmente: nadie puede contar lo que sucede en el curso, pero para quienes lo promueven “aprender a respirar” les “cambió la vida”. Para algunos las experiencias vividas durante el curso restan sin explicación acabada: “me desmayé”, “sentí que me iba”, “cuando me desperté...” o “sentí una rueda que me giraba en el pecho”.

Durante los 6 días que dura dicho Seminario los asistentes se inician en la técnica del *Sudarshan Kriya*, patentada por el fundador de EAV, Sri Sri Ravi Shankar como “respiración milagrosa” cuyo nombre expone las vías por las que el neo-hinduismo pretende integrar filosofía hindú y valores occidentales. Iniciado en el marco de procesos nacionalistas de independencia bajo los cuales se promovieron las artes y ciencias nativas -entre ellas el yoga- (De Michelis 2008), el neo-hinduismo se caracteriza por reunir diversas versiones del hinduismo según la secta de origen o sucesión discipular de un *swami* (maestro). Estos eran renunciantes al sistema de castas védico y basaban su carisma en la realización personal y espiritual (Weber 1958; Dumont 1992; Silva Da Silveira 2005; Viotti 2010).

Mientras tanto, durante el siglo XX su difusión transnacional fue posible bajo las circunstancias socioeconómicas y políticas por las que se ha definido a la Modernidad, esto es centralmente: la concepción de individuo autónomo, la avanzada del capitalismo y la conformación de naciones-estado (Singleton y Byrne, 2008). Precisamente, la presentación que en 1893 Swami Vivekananda realizara del hinduismo ante el Parlamento Mundial de Religiones con sede en Chicago, como una religión unificada, un corpus de filosofías, creencias y prácticas -que en su historia local corresponden más bien a disputas, fragmentaciones y sincretismos (Collins 2002)-, evidencia la confluencia de ambos fenómenos y del mecanismo por el cual lo Oriental fue construido y resignificado por Occidente (Europa y Estados Unidos principalmente). En ese contexto al menos tres

² Los nombres de los sujetos han sido modificados para preservar su identidad.

procesos habrían operado sobre la apropiación del yoga: mercantilización, medicalización (junto con la cultura física) y privatización de las creencias (De Michelis 2004) para el cual siguiendo numerosos autores³, prefiero utilizar el término subjetivación.

El proceso de difusión fue continuado por numerosos *gurús*, como Maharishi Mahesh Yogi, el famoso creador de la Meditación Trascendental, y de quien habría sido discípulo Sri Sri Ravi Shankar entre 1975 y 1980, ubicándose en la línea genealógica *Advaita Vedanta* (una de las seis escuelas filosóficas Vedanta codificada por Sankara en el siglo VIII dC). Según Avdeeff (2010), si por un lado su autoridad se basa en dicha genealogía de maestros, por otro deriva de la revelación del *Sudarshan Kriya* durante un retiro solitario. De modo que ambigualmente, Ravi Shankar niega gozar de un carisma de origen divino, a la vez que utiliza el título honorífico *Sri Sri* y es llamado afectivamente *Guruji* por sus seguidores. Así construída, la figura de Shankar explicita el carácter doctrinal y devocional (*bhakti*) del tipo de yoga centralmente practicado en la Fundación EAV aunque sus actividades incluyan elementos de otros tipos -yoga psicósomático, neo-hindú, físico y meditacional, siguiendo la clasificación de De Michelis (2008)-.

El primer centro de EAV fue establecido por Shankar en California en 1982, lugar en el que se había gestado dos décadas atrás el movimiento contracultural de la Nueva Era⁴ (Carozzi 2001). Instalada en 152 países del mundo, en Argentina sus actividades se iniciaron en el año 1998, y hoy cuenta con 56 sedes oficiales. En Mar del Plata⁵, ciudad en que se llevó a cabo el trabajo de campo, la sede se inauguró recién en el año 2010, aunque se brindaban cursos y actividades con anterioridad.

Como parte de una investigación mayor desarrollada durante cuatro años en el *círculo*⁶ de practicantes de yoga en la ciudad, este artículo se basa en observaciones participantes realizadas durante seis meses como asistente al Seminario de Técnicas Respiratorias y a sucesivas actividades de la Fundación EAV (*satsangs*, prácticas de yoga, meditaciones colectivas, viajes grupales en ocasión de la visita de Ravi Shankar a Buenos Aires en 2012). Luego del análisis de los discursos mediáticos, publicitarios y terapéuticos del bienestar y de la etnografía multisituada en prácticas grupales de diversos tipos de yoga⁷, recitales de mantras, meditaciones colectivas, clases públicas, festivales, entre otras *performances* rituales, la investigación de campo condujo a indagar en las experiencias y los sentidos del *bien-estar* también entre los asistentes a las actividades iniciales de dicha fundación. Razón por la cual a lo largo del artículo se establecen algunas relaciones y

³ Guardo ciertas reservas ante el término privatización que utiliza la autora, en función de que la elección y articulación de las creencias no necesariamente supone su separación de la esfera pública (Malimacci y Beliveau 2007; Casanova 1999) y en el caso de EAV tampoco se da por fuera de una institución en un proceso de individuación. En cambio la idea de subjetivación permite pensar estos procesos en relación con la individuación de las creencias religiosas (Berger 1971) y el proceso de modulación del *self* a que aspiran (Csordas 1994).

⁴ Las relaciones entre Nueva Era, espiritualidad y neo-hinduismo requieren un desarrollo aparte (D'Angelo 2013b). Sólo mencionaré algunas relaciones en torno de la noción de "energía" en el último apartado.

⁵ La ciudad costera de mayor afluencia turística de la Argentina, que cuenta con la mayor tasa de desempleo del país (de un 8,5% en 2010 según la EPH/INDEC) para una población estable de más de 700 mil habitantes cuyas principales actividades productivas están ligadas al sector servicios, además de las tradicionales industrias pesquera y textil.

⁶ Utilizo este término en el sentido dado por Carozzi (2000) para la circulación de usuarios por distintas terapias alternativas ofrecidas en el marco del movimiento Nueva Era.

⁷ *Hatha*, terapéutico, integral, contemporáneo, *ashtanga*, entre otros denominados de manera simplista "posturales" o "físicos" por su énfasis en la realización de *āsanas* cuya ideología no siempre es explicitada.

comparaciones entre los diferentes referentes empíricos. Por otra parte, en función de los objetivos de la investigación en que este artículo se inserta, se ha priorizado el interés en el efecto performativo de las técnicas para producir dicho bien-estar por sobre el análisis semiótico del universo religioso al que el ritual pertenece.

Retomando los aportes de autores como V. Turner (1974), J. Butler (2006), S. Citro (1999) y C. Briones (2007), entre otros, utilizo *performance* en el sentido de la puesta en práctica, de la actuación (no por eso teatralizada ni ficcionalizada) del ritual, y performativo para referirme tanto a la dimensión pragmática del habla, es decir al poder del lenguaje para producir objetivaciones de lo vivenciado, como a la capacidad del ritual de provocar y reproducir (por su fuerte carácter mimético) estados emocionales, sensoriales y de pensamiento que inciden en las concepciones de los participantes sobre el mundo, su propio cuerpo y el *self*⁸.

Estos rituales persiguen transformaciones en una o varias dimensiones de la persona, donde ésta identifique el malestar que origina su búsqueda: emocional, físico, mental, espiritual o relacional. La articulación de estas dimensiones deriva en la conformación del género retórico y performático del bienestar (D'Angelo, 2013b). El Seminario de Técnicas Respiratorias del Arte de Vivir (Parte 1) se promociona como un abanico de soluciones en todos esos órdenes:

“Reduce niveles de estrés (reduciendo la hormona cortisol), fortalece el sistema inmunológico, aumenta el optimismo, alivia la ansiedad y la depresión, aumenta la protección anti-oxidante, mejora la función cerebral (concentración mental, calma y recuperación frente a estímulos estresantes), produce bienestar y paz mental”⁹.

Lo cual redunda en el hecho de que quienes asisten a este curso inicial de la FEAV, son mayoritariamente consumidores ocasionales o simpatizantes del movimiento (Avdeef 2010, Altglas 2005) que se acercan con fines terapéuticos más que espirituales.

Mi registro de campo describe la experiencia del *sudarshan kriya* así:

Unas 60 personas, la mayoría mujeres, permanecemos sentadas en el piso sobre unas estructuras con respaldo de tela y rodeados de mantas y almohadones. En la misma posición que en los días previos habíamos seguido meditaciones y respiraciones guiadas, ahora atendemos las instrucciones del audio en inglés de Ravi Shankar. Luego de los *prānāyamas*¹⁰ preparatorios y de cantar el *mantra om*¹¹ tres veces, seguimos las indicaciones de inhalar al oír “so” y exhalar durante el “ham” de manera alternadamente lenta, media y rápida durante aproximadamente una hora. Apenas inicia el audio entro en un modo automático, como si no fuera yo la que dirige la respiración, sino ella a mí. Mi cuerpo se balancea adelante y atrás, arriba y abajo, estoy lejos de un estado de “trance”, estoy

⁸ Me detendré en esta categoría en el tercer apartado.

⁹ De la folletería y afiches de promoción. Asimismo, en su página web estos beneficios se encuentran ampliados y separados por dimensiones física, mental, interpersonal, psicológica y espiritual (The Art of Living 2012a) y es legitimada científicamente por los estudios allí citados (The Art of Living 2012b).

¹⁰ Utilizo los términos en sánscrito para preservar los de los actores. Si bien existen traducciones, éstas no agotan todos los sentidos de cada término. El término *prānāyama* no equivale a respiración, sino que involucra una atención consciente a la misma, su dirección intencional bajo la forma de ejercicios específicos. El *sudarshan kriya* constituye un tipo específico de *prānāyama* utilizado para purificar el organismo.

¹¹ Este canto devocional que busca reproducir el “sonido del universo” simboliza la unión, por medio de la sintonización mutua de las respiraciones, con los demás partícipes y la divinidad.

absolutamente consciente, puedo abrir los ojos: a mi alrededor algunos cuerpos se balancean más intensamente que otros, algunos tiemblan, otros se mueven imperceptiblemente. El joven a mi lado y otro más alejado rompen en llanto apenas termina el ciclo de respiraciones. Unos minutos de silencio. El instructor camina entre nosotros, asiste a quienes lo llaman y acerca pañuelos de papel. Finalmente nos sugiere recostarnos sobre el piso y taparnos. Así pasamos unos 15 minutos. Luego nos incorporamos y tratamos de poner en palabras la experiencia.

La trasposición en palabras presenta no pocos desafíos, ya que la experiencia que allí se suscita no es unívoca. Si bien, a lo largo del curso se nos inducirá por medio de diversos ejercicios grupales y de verbalización a asignar sentido objetivado a nuestras experiencias, emociones y sensaciones en términos terapéutico-espirituales de los que me he ocupado en otra publicación (D'Angelo, 2014), en esta oportunidad me interesa describir los mecanismos performativos por medio de los que el ritual provocar esos estados emocionales, sensoriales y de pensamiento. De modo que, desde el paradigma del *embodiment* en antropología (Jackson 1989; Csordas 1990; entre otros) se recupera el enfoque fenomenológico para acceder a la comprensión de la experiencia gracias a su carácter intersubjetivo, más allá de un análisis semiótico del ritual o de la simple reproducción de las narraciones de los actores sociales. Para ello, cuando es pertinente, el análisis se sirve de la propia experiencia corporizada de la etnógrafa durante el trabajo de campo. La necesidad de establecer un compromiso corporizado para la investigación antropológica es reforzada por el mismo objeto de investigación, en tanto el yoga está por su propia naturaleza centrado en la práctica. Desde el señalamiento de Marcel Mauss (1979) sobre la riqueza que las técnicas corporales y de respiración del yoga ofrecían para una investigación sobre las formas de acceder a Dios, pasando por la sugerencia de Mircea Eliade (1999) de llevar adelante investigaciones centradas en la práctica¹², el yoga ha exigido modos corporizados de comprometerse con su investigación que han sido recientemente llevados a cabo (Morley 2001; Smith 2007; Strauss 2005). Dentro del paradigma del *embodiment*, Michael Jackson encontró en su propia práctica de *hatha* yoga algunas claves para “explorar el interjuego entre los hábitos corporales, los patrones de actividad práctica y las formas de conciencia- el campo de lo que Marcel Mauss y Pierre Bourdieu denominan el *habitus*” (2010:60). En Argentina, este enfoque ha sido aplicado a no sólo entre practicantes de yoga (D'Angelo, 2013b), sino también entre budistas zen (Carini, 2011) y devotos de Sai Baba (Puglisi 2011) cuyas prácticas y creencias también se enraízan en el hinduismo.

Lo que propongo es profundizar en los efectos que estas *performances* producen, o aspiran a producir, sobre la corporalidad y la subjetividad. Desde sensaciones placenteras o de bienestar, cercanas a la idea de sanación hasta la transformación de la propia vida. La categoría de modos somáticos de atención elaborada por Csordas (2010)¹³ permite evitar

¹² Aunque ambos se detuvieron centralmente en los textos védicos, Mauss (1979) señaló la necesidad de compromiso corporal del investigador no sólo respecto de la eficacia de las técnicas, sino también con su supuesta efectividad moral, mágica y ritual.

¹³ A partir del carácter pre-objetivo y antepredicativo de la percepción como compromiso corporal postulado por Merleau-Ponty (1974) junto con el contenido cultural involucrado en la práctica presente en la noción de *habitus* de Bourdieu (2010), Csordas afirma que: “*Los modos somáticos de atención son modos culturalmente elaborados de atender a y con nuestro cuerpo en entornos que incluyen la presencia corporizada de otros.*” (2010:87). La atención implica tanto un compromiso sensorial del sujeto como al objeto mismo, incluye la atención *al* y *con* mi propio cuerpo, al de otros, a la atención de otros sobre mi cuerpo, etc.

términos como “trance” que impiden explicar fenómenos indeterminados propios de la experiencia humana como los que el *sudarshan kriya* induce. Frío, temblor, llanto, dolor de cabeza, mareos constituyen algunas de las manifestaciones corporizadas más frecuentemente mencionadas por quienes atravesaron dicha experiencia de iniciación con ayuda de la técnica. A continuación abordaré las formas que adquiere la transformación iniciada como una “desintoxicación” orgánica-emocional¹⁴ hasta derivar en una “purificación” y un aumento de la “energía”.

En el primer apartado desarrollaré el proceso de desintoxicación que allí se estimula, por medio no sólo de la iniciación a la técnica respiratoria sino también de una serie de preparativos previos. El cambio de dieta por ejemplo, fomenta la comprobación en el plano orgánico de dicha limpieza para favorecer a su vez la in-corporación de preceptos éticos y eventualmente la adhesión a un nuevo orden moral. Aunque basada en una racionalidad empírica y supuestamente secular, la desintoxicación se carga de simbolismo para trasladarse del plano corporal a la purificación espiritual por medio del cambio de *habitus*.

En el segundo apartado, analizaré cómo las manifestaciones somáticas que la técnica y la dieta provocan se traducen en una ampliación de la “conciencia” y una mayor atención intercorporal a la “energía” propia y ajena. Esto es, el resultado de las modulaciones del *self* producidas por la eficacia de las técnicas en modificar los modos somáticos de atención al propio cuerpo y al de los demás partícipes (Csordas 1994).

Desintoxicarse y tomar conciencia

Desde el primer día del Seminario, somos interpelados a “desintoxicarnos” en diferentes niveles que van desde el orgánico hasta el moral y que apelan tanto a las nociones de salud inherentes a la medicina occidental como a discursos espirituales y religiosos sobre la pureza. De hecho, el *sudarshan* no es más que un tipo de *prānāyama* específico (*kriya*) con objetivos depuradores muy similar a otros utilizados por otros grupos de yoga. La limpieza del organismo se presenta como el primer efecto producido por el *kriya*, para lo cual a lo largo del curso se solicita a los principiantes producir un cambio en la dieta aumentando el consumo de agua considerablemente (a 3 litros diarios) y reduciendo determinados alimentos estimulantes y/o contaminantes¹⁵. Como resultado, muchos de los asistentes al curso abandonan el cigarrillo y la carne, muchos recurren a una dieta *ayurveda*¹⁶ por consejo de seguidores más antiguos o de los mismos instructores: “Acá tengo lo espiritual. Después hago yoga y pilates. Empecé a leer Chopra, a comer *ayurveda*, con más *prāna*.” (Karina, 25 años) refiriéndose a la “energía” que aportarían las frutas,

¹⁴ Si bien la utilización de categorías unidas por un guión no resuelve el dualismo subyacente, estas se vuelven necesarias para referir a la articulación de estas dimensiones en distintos momentos del ritual. Ya ha sido profusamente señalada la centralidad de las emociones en los rituales religiosos (Hervieu-Leger y Champion 1990) y en el *sudarshan kriya* en particular dando cuenta del carácter psicoreligioso del movimiento neo-hindú (Altglas 2000)

¹⁵ En primer lugar, el café, el mate, el alcohol, el cigarrillo y la carne. En los cursos sucesivos y en los destinados a jóvenes la dieta a seguir será más estricta evitando también azúcares y harinas

¹⁶ Se trata de la medicina tradicional Hindú revitalizada por el nacionalismo conservador que se oponía a la modernización (Leslie 1963).

vegetales y legumbres. El término *prāna* es uno de los primeros a los que somos introducidos al iniciar el curso, traducido como “energía vital” es equiparado a diversas “fuentes” o “medios” a partir de los cuales obtenerla: en primer lugar alimentación y respiración correctas (volveré sobre la cuestión de la energía más adelante).

Paulatinamente se nos inclina a otorgar importancia al cambio de dieta para obtener mayores beneficios de la técnica respiratoria y avanzar en la transformación: “Probá, fijáte cómo te sentís, si además meditás, ayuda” sugería Luana de 33 años (instructora con un emprendimiento de cocina *ayurveda*¹⁷) a un joven recientemente iniciado al Seminario que manifestaba su resistencia a dejar la carne asociada en particular a la masculinidad y al disfrute entre amigos. Si tanto la meditación como el vegetarianismo favorecerían el proceso iniciado, el cambio de dieta parece más factible de ser alcanzado por el énfasis puesto en la “prueba” que por una imposición institucionalizada que permanece velada. Entiendo que es en función de una apelación a una comprobación corporizada que la carne se excluye de la dieta (un “sentirse mejor”), basado en una racionalidad empírica y supuestamente secular, sobre la que a su vez influyen racionalidades simbólicas (Sahlins 2006) y eventualmente la adhesión a un nuevo orden social-moral (Douglas 2007).

Informantes de otros grupos de yoga también mencionaban este proceso: “el yoga te lleva hasta la alimentación, a ir eligiendo determinados alimentos, te vas dando cuenta qué te hace bien” (Alejandra, 45 años). De este modo, la comprobación corporizada se presenta como la mejor vía para legitimar el cambio de hábitos donde el consumo de carne va ligado a contextos de convivialidad. Así lo sintetizaba Pamela profesora de Yoga Integral de 28 años:

El *Hatha* yoga es uno de los remedios o terapias del *ayurveda*. Otro es la nutrición, que es la base, el masaje. Si vos hacés yoga, te hacés hacer masaje y comés en McDonalds día por medio, no sirve. Pero si hacés yoga y te hacés masaje, vas a empezar a comer sano naturalmente. Me gusta porque no es dogmático, no es estricto. Yo no como azúcar ni carne, no compro. Pero si voy a la casa de mi papá y me hizo un asado con todo su amor, me como un pedazo, agradezco a la vaca y transformo todo eso denso en amor y me cae bárbaro. Porque me cuesta más y es más dañino decirle que no y tener que explicarle, tal vez herirlo.... que comérmelo. Ahora todos están con que no comen carne, pero no lo eligen desde la conciencia, sino desde la represión.

Solicitada a ampliar cómo sería elegir “desde la conciencia” prosiguió:

Yo no soy capaz de matar ningún animal. El que cría una vaca y la mata para comérsela, perfecto. Pero yo que participo de una cadena de violencia, que además desconozco, no [no la como]. Las frecuencias vibratorias de los alimentos forman parte de tu cuerpo, se van regenerando en tu cuerpo.

Su relato deja en evidencia que la elección no es sólo entre alimentos posibles de diferentes “frecuencias vibratorias”, sino entre actos más o menos dañinos (la “cadena de

¹⁷ Durante el seminario de Sri Yoga que dictó esta instructora nos enseñó a realizar licuados. En el espacio barrial de yoga, festivales y encuentros de meditación desarrollados en la ciudad, así como en la meditación masiva que convocó Ravi Shankar en Bs. As., se ofrecían alimentos orgánicos (té, yerba, miel, aceites, semillas, germinados, jugo de trigo congelado). En las redes sociales circulan éste y otros talleres de “alimentación de transición” al vegetarianismo, desintoxicación, “cocina biológica” y cocina ayurveda. Así paulatinamente, los asistentes van interesándose por profundizar la transformación emprendida por medio del consumo de algunos de estos productos.

violencia” de que deriva la carne o la posibilidad de herir a su padre). La traslación de uno de los precepto éticos del hinduismo que promueve la no-violencia (*ahimsa*)¹⁸ al plano alimenticio contraindica el consumo de carne: al ser el resultado de un daño, sería un alimento contaminado con energía negativa, difícil de digerir y con poco *prāna* que aportar, por tratarse de un alimento “muerto” frente a las frutas, verduras y brotes que serían alimentos “vivos”.

En vez de serle impuesta como una prescripción basada en un argumento del orden filosófico o moral¹⁹, los testimonios obligan a pensar las formas por las cuales la norma es interiorizada por los actores. Al no ser vivido como “dogmático”, el precepto ético deja margen para transformar “eso denso en amor” manteniéndose fiel a sus principios. Esta posibilidad de elección de una “alimentación consciente”, es lo que permite cierta flexibilidad entre los preceptos y la dieta real o posible, evitando que estas dificultades se manifiesten bajo la forma de contradicciones. Baste un último ejemplo extraído de una clase de yoga contemporáneo: una noche de verano al sentir un fuerte olor a asado que ingresaba por la ventana, la profesora acudió a cerrarla mientras bromeaba: “igual no nos molesta porque somos vegetarianos” asumiendo que la mayoría no lo eran, evidenciado por las risas de los presentes. Luego agregó: “lo importante es elegir, eso también es conciencia” (Lucrecia, 38 años).

Estos preceptos éticos o *yamas* están presentes en los *Yogasutras*, considerado por muchos instructores el texto fundacional del Yoga (codificado en aforismos por el sabio Pattanjali y cuya fecha se estima entre los siglos III y V dC). Este texto correspondería a la filosofía *Samkhya* al igual que el texto sagrado en el que se basa: el *Bhagavad Gita*. Ambos son referencia obligada en sucesivas instancias de instrucción de EAV (videos, cursos avanzados, meditaciones, etc.). En ellos se postula una cosmovisión dualista del universo: conciencia o espíritu (*purusa*) y materia (*prakriti*). Esta última incluye al cuerpo, la mente, la respiración y las emociones (Zimmer 1979). El objetivo último del yoga consistiría entonces en la liberación del ser respecto de la materia en la que se incluye la experiencia mental. Tanto el cuerpo como la mente son materia entendida en niveles de densidad energética, donde el cuerpo físico es denominado “burdo” y la mente, por sus características vibratorias es de una materia más sutil. Así se explica que ambos se nutran de las mismas fuentes naturales de *prāna* (como el aire y los alimentos). En ese marco, podemos entender la “ayuda” que según Luana brindaría el abandono de la carne a la meditación en el camino que va de la transformación física a la de los pensamientos.

Como se observa, la categoría “conciencia” era reiteradamente mencionada en los distintos grupos entre los que realicé trabajo de campo. Por su complejidad, aquí me limitaré a señalar que el término no guarda los mismos sentidos ni características ontológicas que en sánscrito (*purusa*) que la equipara a “espíritu”. Tampoco se corresponde con el dualismo de la modernidad occidental: no se trataría de una oposición del cuerpo frente a la mente o al alma, sino de una oposición de cuerpo y mente (*prakriti*) frente a la conciencia o el espíritu (*purusa*). Por lo tanto, otorgar a la conciencia el mismo carácter ontológico que a la mente, al espíritu o al alma, nos conduciría desde una interpretación etnocéntrica, a considerarlas opuestas a la realidad material y física, necesariamente

¹⁸ El primer *yama* de los *Yogasutras* a que me referiré enseguida.

¹⁹ Exceden el análisis, las razones que dieron origen a la norma como la racionalidad económica propia del enfoque utilitarista que entiende que el tabú alimenticio de las vacas en la India se debería a su mayor aporte en leche y abono que en carne (Harris, 2011).

percedera (D'Angelo 2013b). Es, en cambio, resultado del mencionado proceso de difusión transnacional del hinduismo, primero en países de habla inglesa como se evidencia en el hecho de que las meditaciones de la Fundación EAV sean guiadas por grabaciones en inglés y traducidas simultáneamente al español:

“Toma conciencia de tu respiración (...) Toma conciencia de tus pensamientos. Buenos o malos, déjalos ser. Toma conciencia de tu mente: La conciencia (*consciousness*) (...) Toma conciencia de tu mente alrededor de todo tu cuerpo. Toma conciencia (*become aware*) de tus sentimientos”.

Así traducida, la conciencia (*consciousness*) es la mente, mientras que el acto de “tomar conciencia” (*become aware*) la incluye y trasciende: implica atención a la mente, al cuerpo, a la respiración, a los sentimientos, etc. Como señalé, el carácter prescriptivo de llevar una alimentación consciente se esconde tras una elección no tan racional como corporizada. Si existe esta posibilidad de comprobar en el propio cuerpo la manera en que el vegetarianismo suscita una mejora en el estado general y eventualmente el inicio de una transformación, es porque la elección ancla en estilos de pensar de creciente sensibilidad (Douglas 1998) en la propia sociedad. Incluso desde un enfoque sociohistórico, el vegetarianismo podría ser entendido como la culminación de un proceso civilizatorio y de refinamiento cada vez mayor (Elias 1989)²⁰.

El reemplazo de hábitos alimenticios y la incorporación de las técnicas aprendidas en una rutina diaria, son las que dan sustento a la eficacia del ritual sobre la desintoxicación. Una vez terminado el seminario, los encuentros semanales o *satsangs*²¹ se ofrecen como ámbitos necesarios para la continuidad en la práctica frente a “hábitos arraigados” y como espacio de unión y fortalecimiento mutuo. Los *satsangs* consisten en una breve meditación que introduce la realización del *sudarshan kriya* y culminan con el canto de *mantras* que intensifican su efecto sobre las inscripciones sensorio-emotivas (Citro, 1999), acercando a los partícipes a estados de alegría y felicidad y reforzando las relaciones interpersonales que facilitarán la continuidad y el involucramiento progresivo en más actividades de la fundación. En ellos se insiste en la necesidad de practicar “la versión completa” del *kriya* una vez por semana para efectuar una limpieza profunda siempre bajo la guía del audio de Ravi Shankar y el cuidado de un instructor ante la posibilidad de desmayos, subidas de presión, etc. Mientras una versión más corta de apenas 20 minutos debe realizarse a diario y a solas, preferentemente por la mañana en la propia casa. Una vez que la importancia de la práctica y los sentidos de la desintoxicación son apropiados por los participantes, la necesidad de “respirar” se manifiesta en el propio cuerpo. Según mi registro de uno de los *kriya*:

²⁰ Norbert Elias (1989) detalló cómo el consumo de carne fue disminuyendo en cantidad y en tamaño en el pasaje de la nobleza a la sociedad cortesana, del consumo de animales enteros a los pedazos cada vez más pequeños, al punto de predecir la desaparición del cuchillo por su inutilidad y por simbolizar aspectos emocionales que ya no serían propios de la sensibilidad civilizada (ya que la herramienta antes usada para matar animales entraña el peligro potencial de una pelea, sería de esperar su desaparición en el marco de una pacificación de la sociedad).

²¹ Si bien el término *satsang* significa “en compañía con la verdad” y exige la guía de un maestro o *gurú* en la filosofía hindú, adquiere múltiples formas locales en la práctica según los grupos. En uno de los grupos de yoga consistía en un pequeño intercambio de frutas y flores al final de la clase, y el canto de *mantras* en círculo, en fechas especiales como el equinoccio o la luna llena,

El joven sentado detrás mío respira con esfuerzo, muy agitado, parece sollozar, de repente cae de costado sobre el piso. La instructora lo asiste. Al terminar el ciclo de respiraciones ya se habrá recuperado de lo que él explicará como el producto de llevar “mucho tiempo sin venir a respirar”, de fumar mucho y de sentirse “muy intoxicado”. Yo misma puedo sentir las toxinas saliendo de mi cuerpo, se me reseca la boca, hasta que mi aliento empieza a salir limpio al finalizar el *kriya*.

En lo referente a la energía y la conciencia, fueron diversas, pero no contradictorias, las explicaciones que recibí sobre las posibles causas de un fortísimo y persistente dolor de cabeza que sufrí luego de dicho *satsang*. Una antigua asistente a estos encuentros y un profesor de yoga de otro grupo asumieron inmediatamente que me habían “ojeado”:

Ahí hay mucha energía, hay que tener conciencia, es una cuestión de energía. Puede haber dolor de cabeza. Los *chakras* [centros energéticos ubicados a lo largo del cuerpo] giran a diferentes velocidades, algunos para un lado y otros para otro. Uno cree que la energía no circula, que está bloqueada, pero puede ser al revés, que entre demasiada. (Leopoldo, 35 años).

Coincidentemente otra profesora sugirió que había “liberado algo” a raíz de ese movimiento de energía. Al solapar el marco de sentidos sobre la enfermedad hindú al de las terapias “tradicionales” locales²², la “ojeadura” resulta del efecto de la energía de otros sobre la propia, es decir al hecho de haber atendido con mi propio cuerpo al de los otros.

Pero mi dolor de cabeza sería también explicado como resultado de factores endógenos: la alimentación y/o la falta de práctica. Leopoldo y Marcelo indagaron en si estaba alimentándome como debía. Este último, instructor del seminario, lo atribuyó a una falta de práctica diaria de mi parte de la serie de respiraciones “caseras” (la versión más breve del *kriya*): “El cuerpo se desintoxica, se va limpiando con la respiración, cada vez que lo hacés completo [en la sede] sacás todo, en tu casa lo mantenés, si no lo hacés es como volver a empezar”. Estos factores estarían retrasando la “desintoxicación” e inhibiendo que la energía movilizada con el ejercicio fluyera correctamente, ni demasiado rápido ni demasiado lento quedando “trabada en la garganta, en el estómago... o en cualquier lugar” (Leopoldo).

La eficacia del ritual actúa aún por omisión, es decir, ante la ausencia de resultados positivos o la aparición de malestares, lo que falla, es el compromiso adoptado con la transformación. Así, la falta de resultados de la técnica es responsabilidad individual. El éxito depende del desarrollo de conciencia, la adopción de un estilo de vida saludable, aprender a desbloquear y canalizar la energía efectivamente, purificarse a sí mismo y evitar contaminación física, emocional o espiritual del ambiente (Mc Guire 1988). Mientras tanto, mientras no produce beneficios, la prueba de su potencial reside en las transformaciones que suscita en los modos somáticos de atención (al propio aliento que se limpia, al dolor de cabeza como resultado de las energías del lugar). El cuerpo aparece como el medio en el que se evidencia el poder del ritual.

²² Los hindúes llaman *nazar* al “mal de ojo” al que se le atribuye la capacidad de producir diversos síntomas y enfermedades (Samtani et al. 2009). Ver D’Angelo (2014) para un desarrollo del proceso de medicalización del yoga y una discusión sobre su carácter de alternativa o complemento terapéutico en el sistema etnomédico local.

Purificarse y “tener” energía

Como adelantamos, en una segunda instancia la desintoxicación del cuerpo busca vehiculizar la “purificación” de toda la persona (ambas correspondientes al precepto ético *sauca* o limpieza). En el nivel de la experiencia inmediata es posible acceder a la comprensión de los significados del *sudarshan kriya*–y a sus efectos– por el reconocimiento de la trasposición de patrones del uso del cuerpo (*habitus*) entre dominios (es decir, dentro y fuera del ritual). Por ejemplo, por la forma en que un cambio en las posturas o en la respiración puede producir un aquietamiento de las emociones y los pensamientos (Jackson 2010). En el caso del yoga centrado en el *āsana*, me he referido a esta traducción como el resultado de convertir las supuestas “posturas” físicas en preceptos (equilibrio, flexibilidad, armonía, paz, esfuerzo, contentamiento) para otros campos de la vida cotidiana (D’Angelo, 2013a). Entre los efectos somáticos del ritual y las pautas morales que dicha transformación propicia pueden establecerse relaciones que distan de ser mecánicas y cuyo abordaje excede el objetivo de este artículo²³.

Sin embargo, la relación entre desintoxicación física y transformación de toda la persona es frecuentemente mencionada por quienes han realizado este seminario y en especial por aquellos que se convierten en seguidores de la FEAV. Así queda explicitada por ejemplo, por la respuesta dada por una joven –a la salida de un *satsang*– a otra preocupada por la dificultad de abandonar la carne: “Yo dejé todo, el cigarrillo, la carne, todo. Soy otra.” (Sonia, 25 años). Asistí junto a ella a algunas clases de yoga dictadas por Luana en la fundación, en las que Sonia prolongaba la relajación final para recuperarse del llanto como parte de un proceso “purificador” que se encontraba atravesando: “yo sigo llorando, cada vez, debo estar loca”. Unas semanas después la encontré cuando terminaba de hacer el curso para jóvenes (denominado *Yes+*) al cual definía así: “¡No sabés, es repurificador! La pasé para atrás [muy mal], me vomité todo, con fiebre, sentía los mocos que me caían [hace el gesto de sonarse la nariz].”

Desestimando la posibilidad de que esas manifestaciones corporales fueran el síntoma de haber contraído un virus, prosiguió:

–Sí, pero no.... ¡Esto era el *kriya*! (...) Lo hacés todos los días, dos veces entero. El primer día ya lo hacés entero, no como en el Parte 1 que recién lo hacés al tercer día. Además hacés diez mil saludos al sol [una serie de *āsanas*], es muy fuerte, re-exigente. Estábamos todos enfermos, con fiebre. Ibamos igual. Es repurificador. No podés comer nada con azúcar ni grasa, nada que te levante o acelere.

–¿y al final qué pasó?

–¡Uff! [levanta los brazos hacia arriba] ¡Tenés toda la energía!

La transformación inicialmente vivida como orgánica, manifestada por la secreción y eliminación de toxinas, que en otro marco de significado (el biomédico) podrían

²³ El análisis de la in-corporación de los preceptos éticos no sólo es abordable desde la categoría bourdiana por su carácter determinado y determinante de lo social –al punto de ser reificado según una lectura crítica (Farnell, 2000)–, sino también por supuesto por las concepciones representacionales del cuerpo que retoman la idea foucaultiana de que el poder social estaría “inscripto” en él (a través de dispositivos disciplinares y biopolíticos, así como por las tecnologías del yo).

constituir simples síntomas de una enfermedad viral, originada externamente, es entendida por Sonia como el resultado de procesos internos de movilización física, emocional y energética que la conducen a una “purificación”.

Por su eficacia en la inducción de estados somáticos y de conciencia particulares, la técnica del *kriya*, contribuye a establecer un solapamiento entre la noción hinduista de espíritu y las de energía y ser interno omnipresentes en los discursos Nueva Era (Albanese 1992; Tavares 2002). De manera que para los sujetos, la energía constituye una manifestación sensible del proceso de desintoxicación física como emocional (ya que disminuiría el cansancio por estrés o mala alimentación) que habilita el redescubrimiento del sí mismo, esencia espiritual, verdadera naturaleza del yo, previa a todo condicionamiento social (Amaral 2000).

En otro lugar describí el ambiente de conmoción que se percibe en los días previos al *kriya* en los que se pretende favorecer el crecimiento personal y espiritual a partir de ejercicios grupales y biográficos que indagan en las emociones de los asistentes (D’Angelo 2014). A su vez, al alternar los ritmos respiratorios, la técnica provoca un estado de conmoción emocional. El efecto del *kriya* es pues en gran parte producto de dichas emociones que son revividas y manifestadas como síntomas corporales (dolor en el pecho, dolor de cabeza, mareos, etc.). Como resultado de la indeterminación de la experiencia, para los sujetos la desintoxicación es tanto física como emocional, y redundante no sólo en una cura física y/o mental, sino incluso en la sanación de toda la persona como la que menciona Sonia.

Luego de una primera “limpieza” de las toxinas -las cuales pudieron haber provocado temblor o llanto durante su expulsión-, lo que sigue es la búsqueda de la “felicidad”. Asimismo este proceso emocional sienta las condiciones para que la eficacia del *kriya* resida en una sutil modulación del *self*²⁴ a través del cuerpo, esto es en un giro en la relación de los sujetos con el mundo y en su sensibilidad sobre sí mismos como personas culturalmente definidas (Csordas 1994). Para algunos asistentes las manifestaciones de llanto y temblor, son retrospectivamente interpretadas como signos del inicio de un proceso de transformación.

En otros casos, como en el de Noelia, de 32 años, a quien conocí dos años después de su paso por la Fundación, otras manifestaciones suponían una cada vez mayor percepción de la energía propia y ajena.

La primera vez que lo hice me dolía mucho la cabeza, como si me fuera a explotar, pero la segunda vez fue el pecho, me largué a llorar durante 40 minutos, no era por algo en lo que estaba pensando [producto de algún ejercicio autobiográfico o grupal previo]... sentí el

²⁴ Preservo el término en inglés utilizado por éste y otros autores para distinguir la categoría analítica de la categoría nativa utilizada por quienes participan de ésta y otras prácticas terapéutico-espirituales: donde el “ser” (“interno”, “esencial”, “verdadero”) aparece socialmente incondicionado. En cambio, la categoría analítica refiere a un *self* culturalmente e históricamente específico aunque su experiencia sea indeterminada en términos fenomenológicos. De hecho, numerosas variables sociohistóricas y culturales que han dado forma precisamente a lo que los actores entienden como su *ser* interno. El encuentro con la verdadera esencia, la liberación de las determinaciones externas, que los participantes de estas performances buscan asir, paradójicamente sólo puede cobrar forma en sociedad. Más bien podemos pensar estas búsquedas en la historia como el constante reemplazo de unas determinaciones por otras de las cuales, estos movimientos socioreligiosos sólo constituyen una parte.

pecho como si algo me girara. Entonces después estuve leyendo, me puse a investigar que [los *chakras*] son como hélices, yo sentía eso, como un ventilador. La instructora me dijo que tenía que dejar de hacer reiki, que era el reiki: `porque el reiki es como que trae unas energías raras`. Otra vez, no me podía levantar del piso, tenía ganas de vomitar, se me debe haber pegado algo [la energía de otra persona]. Me ha pasado de terminar vomitando cuando entro a lugares donde hay gente pesadita [con mala energía], soy muy sensible, ahora lo manejo pero antes no tenía control de mis energías.

Como para muchos otros asistentes, el Seminario y otros cursos que Noelia realizó allí (*Yes+* y especialmente el Parte 2 o el denominado “Curso del silencio”) constituyeron instancias de un proceso de transformación iniciado anteriormente con otras técnicas (como el mencionado reiki) y que continuaría profundizándose con posterioridad en otros espacios (un profesorado de yoga integral y talleres de “sanación chamánica”). De hecho, la transformación no llega a producirse en todos los casos: de los dos jóvenes que temblaban y lloraban durante el primer *kriya* que describí al iniciar este trabajo, sólo uno continuó asistiendo a los *satsangs* en los que manifestaba abiertamente que le “cambió la vida”. El otro joven participó sólo de un encuentro más en el cual experimentó “mucho sueño” y decidió no continuar porque no podía hacer las respiraciones diarias y le insumía mucho tiempo ir. Este último dio cuenta de un interés pragmático en torno de la técnica, al equipararla con otras aprendidas con anterioridad en los cursos *Ilvem* de control mental.

La transformación constituye un proceso existencial de exploración, de desafío a los hábitos corporales y de modulación de los modos somáticos de atención. Según Csordas (1994), el *self* estaría definido por su anclaje en la existencia corporizada, esto es que supone una capacidad (experiencialmente) indeterminada de orientación al mundo. El *self* es un modo pre-objetivo culturalmente constituido de ser en el mundo (por oposición a la persona ya objetivada que actúa como una representación), es un proceso de auto-objetivación que supone cambios en las relaciones entre la experiencia corporal, el mundo y el *habitus*, que tiene lugar en la percepción y en la práctica.

De modo que se trata de un proceso abierto que excede al evento ritual mismo. La modulación corporal funciona como recordatorio de que dicho proceso sigue operando (aún en otros espacios) o por el contrario que se detuvo como para Noelia: “Ahora no estoy haciendo y necesito volver a mi eje”. La mayoría de quienes realizan el Parte 1, no permanecen mucho tiempo asistiendo a las actividades de la Fundación ni realizan los cursos que le suceden. Aún en casos como el de Ernestina, de 25 años, para quien la experiencia del *kriya* supuso una “liberación” fuertemente emocional y corporizada (D’Angelo 2014). Al reconocer que: “lo dejé de hacer y ahora pasó ya un mes y siento que retrocedí y me cuesta empezar más que antes”, Ernestina enfatiza la necesidad de la práctica para dar continuidad al proceso iniciado.

En el apartado anterior definí la concepción de *purusa*, el término que en el marco de la filosofía *Samkhya* refiere al espíritu o la conciencia. Sin embargo, el objetivo del Yoga puede ser también interpretado desde la filosofía *Advaita Vedanta* (bajo la que se alinearía Sri Sri Ravi Shankar) como la unión del verdadero ser del practicante (*atman*) con el principio último del universo (*Brahma*) a que corresponden otros textos como el *Ashtavakra Gita* reeditado por la Fundación con comentarios de Ravi Shankar. La adhesión al universo simbólico del neo-hinduismo se produce paulatinamente entre quienes participan de instancias posteriores. Las nociones de *purusa* y *atman* (incompletamente traducidas como espíritu y alma respectivamente) son omitidas en este curso introductorio y reservadas sólo a los discípulos regulares. Sin embargo, por sutiles mecanismos se va

sumergiendo a los participantes de este primer curso en la creencia de que forman parte de la misma esencia entre sí como parte de un mismo universo. Por ejemplo, por medio de diversos ejercicios grupales y consignas del tipo: “*esos ojos pueden ser tus ojos*” o “*yo te pertenezco*” se apela a una continuidad ontológica entre los participantes. Al ser asequible tanto desde la noción de energía como la de espíritu, deja librado a las trayectorias previas y a la inquietud personal su distinción y la profundización de su significado.

Por ejemplo, la apelación a la noción de energía omnipresente en los discursos Nueva Era resulta en ocasiones poco esclarecedora de la experiencia. Entender que los *chakras* giran “cómo hélices” ante un exceso de circulación de aire y energía (por los que *prāna*) -como investigara Noelia y como también me fuera indicado por Leopoldo en ocasión de aquel dolor de cabeza- supone ciertos conocimientos previos por parte de los asistentes. Si bien el marco de sentido del ritual permite interpretar algunas alertas somáticas -como el temblor, el llanto o el dolor de cabeza-, lo hace en función no sólo de prever su aparición como resultado de la respiración, sino de pretender que así sea para asegurarse la correcta realización del *kriya* y legitimar su eficacia en términos técnicos. Asimismo, se suele advertir a los practicantes sobre la posibilidad de sufrir hiperventilación o aumento de la presión sanguínea durante el *kriya* en caso de un mala práctica de la respiración o de condiciones inherentes al estado de salud (como padecer del corazón o tener presión alta).

De modo que al indagar en el funcionamiento de la técnica, se reciben respuestas poco satisfactorias. Así relataba Noelia una ocasión en que durante el *kriya* sintió que su cuerpo no reaccionaba:

“No saben en realidad lo que te pasa, o por qué te pasa (...) no saben cómo hacer si te vas [si te desvanecés], no saben cómo bajarte [si perdés el conocimiento]. Yo les pregunté: “¿qué me pasa? ¿Por qué me voy así en los *kriya*? ¿Tengo un cáncer, una bomba? No te saben decir.”

O “no saben” o reservan determinada información, por su complejidad, para otras instancias de mayor adhesión a los preceptos de la FEAV, para que puedan ser mejor comprendidas. La omisión produce un halo de misterio: el “conocimiento espiritual” no es accesible exclusivamente por vía del discurso, sino de la experiencia corporizada. En eso reside la “búsqueda” que puede durar toda la vida, siempre habrá una parte del sentido que restará sin ser completamente aprehendido. Cuando la explicación fracasa en dar sentido a las vivencias, puede producirse una profundización en la búsqueda de conocimiento dentro del movimiento neo-hindu, o por el contrario ser reemplazada por otras ofertas del circuito terapéutico-espiritual. La falla permite relativizar el poder del ritual (aunque este poder reside en gran parte en esa grieta de sentidos a ser llenados) y lleva a recuperar la capacidad de elegir activamente por parte de los sujetos participar o no de él.

Conclusión

Frío, temblor, llanto, dolor de cabeza y mareos constituyen sólo algunas de las manifestaciones corporizadas suscitadas por la técnica del *sudarshan kriya*. El Seminario de Técnicas Respiratorias es en sí mismo un ritual de iniciación al marco de sentidos del neo-hinduismo en la versión que la Fundación EAV ofrece, a la vez que basa su legitimidad

en una racionalidad simultáneamente secular (técnica y empíricamente comprobable en el propio cuerpo de los participantes).

La técnica y la dieta presumen trasladar miméticamente ciertos patrones del uso del cuerpo a otros dominios (del físico al de los pensamientos y del ritual a los hábitos diarios). El proceso de desintoxicación estimulado deriva en una comprobación en el plano orgánico para promover la futura in-corporación de preceptos éticos como la purificación (*saucha*) y la no-violencia (*ahimsa*). Mientras el precepto de conducta queda implícito bajo la idea de “ayuda” (tanto la respiración como el vegetarianismo favorecerían el proceso iniciado), el cambio de dieta parece más asequible por el énfasis puesto en la “prueba”. Así el precepto llegaría a ser interiorizado (redundando en un “sentirse mejor”) en vez de impuesto por los dogmas de un credo.

La desintoxicación se carga entonces de simbolismo para trasladarse del plano corporal a la purificación espiritual. Para quienes profundizan su búsqueda en el marco del hinduismo y del yoga en particular (ya sea dentro o fuera de la FEAV), los efectos somáticos de la técnica se traducen en una ampliación de la “conciencia” y una mayor atención intercorporal a la “energía” propia y ajena. Las manifestaciones corporizadas de llanto, temblor, dolor de cabeza, bostezos, etc., ya no constituyen sólo efectos directos (en el plano físico o emocional) de la técnica, sino la manifestación de la energía que requiere del desarrollo cada vez mayor de la conciencia.

Centrado en la experiencia corporizada que el *Sudarshan kriya* (con ayuda de los preparativos previos induce), el Seminario de Técnicas Respiratorias Parte 1 deja entrever su raíz hindú sólo en la dosis mínimamente necesaria para hacer que dicha experiencia sea significativa y trascendente a fin de ganar nuevos seguidores. Su carácter religioso (presente en las nociones de *purusa*, *prakriti*, *atman*, *Brahma*, etc.) permanece inaccesible para la mayoría de los participantes de este curso que se pretende iniciático. De hecho, dada la fuerte occidentalización del movimiento puede sospecharse que esto es intencionalmente así a fin de instruir paulatinamente a los sujetos en el universo simbólico del neo-hinduismo que en un principio pueda ser rechazado por su carácter exótico. El solapamiento entre nociones propias del movimiento Nueva Era (como energía, *chakras*, conciencia, esencia e incluso espíritu), mayormente conocidas por quienes han transitado por diversas terapias consideradas alternativas y disciplinas orientales, favorece esta introducción. Por lo anterior y en función de los objetivos de la investigación en que este artículo se inserta, se ha elegido un marco teórico-metodológico que centra el interés en el efecto performativo de las técnicas para producir una dosis de *bien-estar* por sobre el análisis semiótico del ritual y del discurso religioso específico de la FEAV.

Bibliografía:

- Albanese, Catherine. 1992 “The magical staff: quantum healing in the new age”. Pp. 68-84
En Lewis, James y J. Gordon Melton (eds.) *Perspectives on the New Age*. Albany:
State University of New York Press.
- Altglas, Veronique (2000) “Living in Harmony: le souffle à des fins thérapeutiques”.
Ethnologie française, nouvelle serie, T. 30, No. 4 (Octobre-Décembre 2000), pp. 545-
553

- Amaral, Leila. 2003. "O comando da felicidade sobre a dimensão trágica dos rituais de cura nova era" *Ciencias Sociales y Religión/Ciências Sociais e Religião*, Porto Alegre, octubre, año 5, n. 5, p.99-122.
- Avdeeff, Alexis. 2010. "The Art of Living. Un mouvement indien au-delà des clivages religieux?." *Archives de sciences sociales des religions* n° 149, janvier-mars. pp. 169-187. Disponible en: <http://assr.revues.org/21902#text>
- Berger, Peter . 1971. *El dosel sagrado. Para una teoría sociológica de la religión*. Amorrortu. Bs As.
- Bourdieu, Pierre. 2010. *El sentido práctico*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Butler, Judith. 2006. *Deshacer el género*. Barcelona: Paidós Studio.
- Briones, Claudia. 2007. "Teorías performativas de la identidad y performatividad de las teorías." *Revista Tabula Rasa*. Bogotá, Colombia. N°6:55-83. Consultada el 10/05/2009. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39600603>
- Carini, Catón Eduardo. 2011. *Etnografía del budismo zen argentino: rituales, cosmovisión e identidad*. Tesis de Doctorado en Cs. Naturales. UNLP, Facultad de Cs. Naturales y Museo, La Plata. Consultada el 15/03/13. http://naturalis.fcnym.unlp.edu.ar/repositorio/_documentos/tesis/tesis_1207.pdf
- Carozzi, María Julia. 2001. *Nueva Era y terapias alternativas. Construyendo significados en el discurso y la interacción*. Buenos Aires: EDUCA
- Casanova, José. 1999. "Religiones públicas y privadas" en **Auyero**, Javier *Caja de herramientas. El lugar de la cultura en la sociología norteamericana* UNQ. Bs. As.
- Citro, Silvia. 2009. *Cuerpos significantes. Travesías de una etnografía dialéctica*. Buenos Aires: Biblos
- (Coord.). 2010. *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Buenos Aires: Biblos.
- Collins, Randall. 2002. "Intellectual Communities: Asian Paths" en *The Sociology of Philosophies. A Global Theory of Intellectual Change*, Cambridge: The Belknap Press.
- Crossley, Nick. 2004. "The circuit trainer's habitus: Reflexive Body Techniques and the sociality of the Workout" *Body & Society*, 10(1):37-69
- 2005. "Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and maintenance." *Body & Society* 11(1): 1-35.
- Csordas, Thomas. 1990. "Embodiment as a paradigm for Anthropology" *Ethos*, Vol. 18, No. 1
- 1994. *The sacred self. A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing*. Univ. Of California. Press.
- 2010. "Modos somáticos de atención". pp. 83-104. En Citro, Silvia (Coord.) *op.cit.*.
- De Michelis, Elizabeth. 2008. "Modern Yoga: History and forms" pp. 17-35. En Byrne, Jean y Mark Singleton (eds.) *Yoga in the Modern World. Contemporary perspectives*. New York: Routledge Hindu Studies Series
- Douglas, Mary. 1998. "La elección entre lo somático y lo espiritual: algunas preferencias médicas" En *Estilos de pensar. Ensayos críticos sobre el buen gusto*. Barcelona, Gedisa.
- 2007. *Pureza y Peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Madrid: Siglo XXI
- Dumont, Louis. 1992. *Homo hierarquicus*. São Paulo: Editora da Univ. de São Paulo.

- D'Angelo, Ana C. 2013a. "Tendiendo puentes: La apropiación terapéutica del yoga ante la dimensión emocional de los padecimientos", *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*. Abril de 2013. v. 12, nº 34, pp.321-361. Disponible en: <http://www.cchla.ufpb.br/rbse/D%27AngeloArt.pdf>
- 2013b. *Bien-estar en el cuerpo. Una etnografía de los procesos de corporización y subjetivación del bienestar en la resignificación local del yoga. Técnicas corporales, itinerarios terapéuticos, representaciones mediáticas y consumo*. Tesis Doctoral inédita, Universidad Nacional de Quilmes.
- 2014. "Al final todos terminaron viniendo como a terapia. El yoga entre la complementariedad pragmática, el trabajo terapéutico y la reorientación del self". Dossier *Culturas Terapéuticas*. *Revista Astrolabio. Nueva Epoca*. Universidad Nacional de Córdoba. Junio 2014. Número 12. pp.193-225. Disponible en: <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/astrolabio/article/view/6883>
- Eliade, Mircea. 1999. *Técnicas de Yoga*. Buenos Aires: Kairós.
- Elias, Norbert. 1989. *El proceso de civilización*, México: FCE,
- Harris, Marvin. 2011. *Vacas, cerdos, guerras y brujas: los enigmas de la cultura*. Madrid: Alianza Editorial.
- Jackson, Michael. 1989. *Paths Toward a Clearing: Radical Empiricism and Ethnographic Inquiry*. Bloomington: Indiana Univ. Press
- 2010. "Conocimiento del cuerpo" en Citro, Silvia (Coord.) op.cit.
- Leslie, Charles. 1963. "The Rhetoric of the Ayurvedic Revival in Modern India", *Revista MAN*, LXII. 62. 72-73. London: Royal Anthropological Institute.
- Mallimaci, Fortunato y Gimenez Beliveau, Verónica. 2007. "Creencias e increencia en el Cono Sur de América . la pluralización del campo religioso y las relaciones con lo público y lo político" *Revista Argentina de Sociología* Año 5 Nª 9, pp. 44-63
- Mauss, Marcel. 1979. "Las técnicas del cuerpo" y "La noción de persona" en *Sociología y Antropología*. Madrid: Tecnos.
- Mc Guire, Meredith y Kantor, Debra. 1988. *Ritual Healing in Suburban America*, New Brunswick: Ruttgers Univ. Press.
- Morley, James. 2001. "Inspiration and Expiration: Yoga Practice Through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body", *Philosophy East & West* 51. (1): 73-82. Consultado el 30/04/09
https://www.academia.edu/675027/Inspiration_and_Expiration_Yoga_Practice_Through_Merleau-Pontys_Phenomenology_of_the_Body
- Puglisi, Rodolfo. 2011. "La performance del Om en grupos Sai Baba argentinos: un caso de fusión cuerpo-mundo" *Revista Sociedad y Religión* Nª36, Vol XXI, pp. 9-36. Consultado el 22/11/2012. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-70812011000200002&script=sci_arttext
- Sahlins, Marshall. 2006. *Cultura y Razón Práctica*. Barcelona: Gedisa.
- Samtani, Suraj, Mariana Jadue y Juan Pablo Beca (2009) "Cómo enfrenta el hinduismo un dilema ético-clínico" *Rev Méd Chile*; 137: 1511-1515
- Silva da Silveira, Marcos. 2005. "New Age & Neo-Hinduismo: uma via de mao dupla nas relações culturais entre Occidente e Oriente". *Revista Ciências Sociais y Religión*, Porto Alegre, año 7, nº7, p.73-101. Consultado el 04/08/2010
<http://www.google.com.ar/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0CD8QFjAF&url=http%3A%2F%2Fwww.acsrn.org%2Frevista%2F20%2Frevista-n->

- 7&ei=UrPZU8qqFa7msAS624HABw&usg=AFQjCNGjQF06BVx148odI5yX5vwZ
YGHqtQ&bvm=bv.72185853,d.cWc
- Smith, Benjamin R.. 2007. "Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga". *Body & Society* 13. (2), pp. 25-46. Consultado el 02/10/10
<http://bod.sagepub.com/content/13/2/25.full.pdf+html>
- Strauss, Sarah. 2005. *Positioning Yoga: Balancing Acts across Cultures*. Oxford: Berg.
- Tavares, Fátima R. G. 2002. "A Diversidade da Rede Terapêutica Alternativa no Rio de Janeiro" *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 12(2):325-344. Consultado el 09/03/08
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312002000200008
- Turner, Victor. 1974. *Dramas, Fields and metaphors*. Ithaca, Cornell University Press.
- Viotti, Nicolás. 2010. "El lugar de la creencia y la transformación religiosa en las clases medias de Buenos Aires". *Apuntes de Investigación del CECYP*, 18, 39-67. Consultado el 10/06/2012.
<http://www.apuntescecyp.com.ar/index.php/apuntes/article/view/315>
- Weber, Max. 1958. *The Religion of India*. Illinois: The Free Press.
- Zimmer, Henry. 1979. *Filosofías de la India*. Buenos Aires: EUDEBA

Páginas Webs:

- The Art of Living 2012a. "Beneficios del *Sudarshan Kriya*". Art of Living Foundation. Argentina. Consultada el 15 de Marzo de 2012. <http://www.artofliving.org/ar-es/beneficios-del-sudarshan-kriya>
- The Art of Living 2012b. "Scientific Research on Art of Living Practices". Art of Living Foundation, U.S.A. Consultada el 15 de Marzo de 2012. http://aolresearch.org/published_research.html