



WWW.YOGANIDRA.COM.MX

Yoga, culturismo y lucha libre: fitness metafísico

de Joseph S. Alter

Joseph S. Alter

Intro

En todos lados se nos dice que, el yoga es una práctica que surgió hace miles de años y que ha ido mutando a través de los siglos hasta convertirse en el ejercicio que conocemos hoy en día. Se nos habla de una historia lineal y mística, en la que el yoga adquiere un aura completamente misteriosa y sobrenatural, explicando el por qué nos sentimos tan bien después de que tomamos una clase en cualquier estudio. Pero la realidad es que, el yoga que practicamos hoy en día tiene poco o nada que ver con el yoga tradicional, que lo que practicamos en Occidente no es más que el producto del colonialismo inglés y la nueva “cultura física” que se desarrolló a finales del siglo XIX. Esta versión ha sido incómoda para muchos yoguis y yoguinis contemporáneos, a quienes les gusta lucrar apropiándose de la mitología ancestral de la India vendiéndonos un producto completamente occidental.

En lo personal, creo que es muy importante conocer y entender la verdadera historia del yoga (así como leer los textos sagrados/clásicos) para evitar caer en la Apropiación Cultural, y entender mejor desde qué punto de vista estamos abordando la práctica del yoga. Esto no quiere decir que debemos quitarle todos los elementos holísticos a nuestra práctica, no, esto solo implica entender cuál fue la evolución del yoga y buscar la manera de aplicar lo tradicional de la manera más correcta posible.

Yoga: Art of Transformation fue una exposición realizada en el Museo Smithsonian y en la que participaron un gran número de académicos e investigadores. Debra Diamond realizó el catálogo de esta exposición, invitando a varios académicos, entre los que se encuentran Tamara I. Sears, James Mallinson y Mark Singleton a escribir sobre el desarrollo del yoga, desde lo más tradicional hasta el yoga moderno. Entre todos los ensayos, uno de los que más me llamó la atención fue Yoga, Bodybuilding, and Wrestling: Metaphysical Fitness (Yoga, culturismo y lucha libre: fitness metafísico) de Joseph S. Alter.

El ensayo habla sobre cómo es que, a finales del siglo XIX, el yoga empezó a mutar, inspirándose en la visión inglesa del cuerpo “fitness”, inspirada en Eugen Sandow, y en los tres principales personajes se dedicaron a crear un yoga principalmente postural enfocado en desarrollar la fuerza y musculatura. Aunque no es el único ensayo interesante, Yoga, Bodybuilding, and Wrestling: Metaphysical Fitness es un texto que nos invita a reflexionar y entender la evolución del yoga que practicamos en la actualidad. Por lo mismo, decidí traducir el texto al español, para que todos y todas las lectoras hispanohablantes puedan leerlo y profundizar su entendimiento de la práctica de yoga.

Yoga, culturismo y lucha libre: fitness metafísico

Joseph S. Alter

A pesar de la disonancia cognitiva producida por el contraste visual entre el yoga, el culturismo y las artes marciales, estos dominios de práctica aparentemente dispares están íntimamente vinculados en varios niveles diferentes. La invención del yoga postural a finales del siglo XIX y principios del XX en la India está directamente relacionada con la reinención del deporte en el contexto de la modernidad colonial y también con el creciente uso de la aptitud física en escuelas, gimnasios, clínicas e instituciones públicas.

Antes de principios del siglo XIX, el yoga se entendía como una práctica que se centraba en la adquisición de poder, lo que implicaba la manipulación de elementos sobrenaturales y naturales, tanto físicos como ecológicos, burdos y sutiles. Como tal, el misticismo metafísico y la meditación, mientras importantes, siempre se basaron en el problema más amplio y complicado del materialismo. Dado que el yoga ahora se conceptualiza en términos de salud holística equilibrada, espiritualidad y misticismo esotérico, es importante apreciar hasta qué punto una variedad de prácticas premodernas y modernas tempranas se centraron en ideales encarnados radicales de autotransformación física y metafísica.

Este ensayo se divide en tres secciones. Después de resaltar brevemente la estructura de los primeros ideales modernos y cómo reflejan una comprensión del cuerpo, la percepción y la naturaleza en relación con la fisiología, la sexualidad y el poder, proporcionaré una amplia contextualización de la práctica moderna a través de un examen del papel desempeñado por tres figuras clave: Swami Kuvalayananda, Sri Yogendra y (en menor medida) Sri Krishnamacharya. Es directamente en relación con estas figuras de principios del siglo XX, y una serie de otras personas que transformaron el yoga en un sistema indio de aptitud física y autodesarrollo, que podemos entender cómo y por qué el atletismo, el deporte y el yoga se unieron en la cultura moderna. Esta práctica está ejemplificada por el Dr. Shanti Prakash Atreya, filósofo del yoga y campeón de lucha libre de Uttar Pradesh de mediados de siglo, y Bishnu Charan Ghosh, culturista e innovador bengalí del yoga muscular. Atreya era hijo de un profesor de sánscrito en la Universidad Hindú de Benaras, institución en la que obtuvo un doctorado. Ghosh era el hermano menor de Paramahansa Yogananda, cuya icónica Autobiografía de un Yogui (1946) ha llegado a definir lo que muchas personas en Occidente quieren ver cuando miran más allá del cuerpo hacia una mística, India de otro mundo. En esencia, mi argumento es que la ciencia de la fisiología médica y la educación física hizo por el cuerpo sujeto al colonialismo y el nacionalismo lo que la alquimia hizo por los cuerpos animados por la biopolítica de los reyes, consejeros y renunciantes mundiales medievales. Atreya, en particular, conceptualizó el poder físico que encarnaba como campeón de lucha libre indio en términos de la esencia material de ojas (vitalidad sobrenatural) y semen, invirtiendo e internalizando así, en términos yóguicos, la lógica externalizada del culturismo y el control muscular ejemplificado en las actuaciones de asanas.

Debido al estatus canónico de los Yoga Sutras y el Bhagavad Gita, y debido a la forma en que el yoga involucra, pero parece desarticular, la disciplina física y la especulación metafísica, el yoga ha llegado a significar una gama fenomenal de cosas diferentes para diferentes personas y grupos. Como ha demostrado David Gordon White, la historia del yoga es a menudo una historia de malas interpretaciones y la transformación de significados altamente maleables. La forma en que los

aforismos un tanto arcanos de Patanjali del siglo II dejan espacio para interminables y casi ilimitadas traducciones e interpretaciones ayudan a explicar por qué el yoga tiene significados tan variados en la cultura pública de la modernidad. Significativamente, esto es muy diferente de comprender la historia de las ideas y prácticas que están vinculadas a las interpretaciones de los comentarios filosóficos sobre los Yoga Sutras, que brindan una perspectiva mucho más clara y coherente, aunque menos "popular", sobre las transformaciones intelectuales sistemáticas y lógicas y los desarrollos metafísicos en la práctica.

Un punto clave que parece haberse perdido en la traducción, pero que ayuda a explicar una serie de detalles incomprensibles en la práctica moderna y temprana, es a lo que White se refiere como percepción yóguica. Como deja claro el primer comentario sobre los Sutras, y como aclararían otros comentarios a lo largo de un milenio, la percepción yóguica es metafísica en el sentido de que los sentidos, en particular la vista, cambian la naturaleza de la realidad, efectuando una síntesis del proceso en la estructura material de la conciencia en lugar de reproducir una representación cognitiva del mundo como parece ser. El yoga se ocupa de la encarnación material de un cambio perceptivo en la naturaleza de la realidad, no un cambio de percepción sino un cambio en la percepción. La percepción es a la vez medio y fin, y el cuerpo es a la vez medio y mensaje. Lo que parece ser magia en los Yoga Sutras, y lo que parece ser la alquimia erótica de la transubstanciación sexual en la literatura medieval es, literalmente, la cuestión física y metafísica de la percepción más que una cuestión de percepción mental.

En este sentido, la naturaleza física del yoga abarca más que posturas y ejercicios de respiración, ya que la mente y el pensamiento derivan de la misma sustancia material que el resto del cuerpo. El yoga implica práctica, que está inherentemente encarnada. En estos términos, las representaciones textuales del yoga se alejan de la práctica, de manera similar a lo que ocurre cuando el "amor a la sabiduría" en las representaciones de la filosofía griega clásica se extrae de la intimidad del gimnasio. Yoga es, en esencia, lo que hacen los yoguis; y lo que estaban haciendo, según textos de principios del período moderno, era utilizar la naturaleza material de sus cuerpos para ejercer diversas formas de autoridad en relación con la percepción de poder de las personas. Estos incluían yoguis que encarnaban la transubstanciación alquímica para cambiar la naturaleza del tiempo; cambiando la naturaleza de sus cuerpos para cambiar la dinámica del espacio; entrar en los cuerpos de otras personas para cambiar su percepción de la realidad; y usar sus propios cuerpos, y el miedo de la gente a su poder sobrenatural con los pies en la tierra, para luchar como mercenarios para asegurar oro, plata y tierras.

Como se documenta en los relatos de la práctica, los primeros yoguis modernos a menudo eran vistos como personajes siniestros cuyo temible poder se manifestaba en su capacidad para tejer sus propias imágenes en la ilusión de la realidad, y tejer la ilusión de la realidad en sus propias imágenes, y convencer a la gente de que deben ser percibidos como poderosos. Bajo esta luz, los textos de hatha yoga de finales de la Edad Media explican cómo la manipulación física del cuerpo entra en el juego del poder. Los textos brindan una manera de entender la aptitud metafísica como una cuestión de percepción en lugar de malinterpretar lo que dicen sobre la magia y el erotismo a la luz de las sensibilidades modernas. En la lectura de los textos a fines del siglo XIX, las sensibilidades modernas dominaron, de tal manera que el oprobio moral de la magia negra y la perversidad del erotismo produjeron grandes malentendidos, a pesar de que asana y pranayama se adaptaron fácilmente a la Cultura física de principios del siglo XX.

Jagannath Gune fue uno de los primeros en sanear, sistematizar y profesionalizar el hatha yoga, inspirándose en el asertivo hinduismo masculino de Vivekananda, así como en el proyecto de swaraj (autogobierno) nacionalista. Gune, que más tarde se hizo más conocido como Swami Kunalayananda (1883–1966), se basó directamente en las lecciones aprendidas de su gurú, Paramahansa Madhavadasji (1798–1921), un abogado bengalí que renunció al mundo, vagó por los Himalayas durante muchos años y luego se instaló en Gujarat y prescribió yoga asana, kriya y pranayama para el tratamiento de problemas médicos. Mientras estudiaba en Baroda, Gune se unió al recientemente designado Vyayam Mandir (Templo del Ejercicio) establecido por el profesor Rajratna Manikrao, quien enseñó acondicionamiento físico, atletismo y ejercicios paramilitares con el objetivo de desafiar la autoridad política británica y la hegemonía cultural. Manikrao buscó desarrollar un programa de cultura física india moderna, inspirándose directamente en las tradiciones del siglo XIX, así como en doce años de entrenamiento en lucha libre y artes marciales en el akhara de Jummadada, un gimnasio bajo el patrocinio del maharajá de Baroda. Además, como sugiere el apodo de "profesor", Manikrao se inspiró directamente en los principios modernos de la cultura física y el autodesarrollo masculino que capturaron la imaginación de la clase media en muchas partes del Imperio Británico.

Gune se convirtió en devoto de Madhavadasji mientras participaba en el desarrollo educativo bajo los auspicios de la Sociedad de Educación de Kandesh, que estaba ubicada cerca del ashram. Habiendo ya hecho voto de celibato bajo la tutela de Manikrao, renunció a sus ambiciones profesionales, adoptó el título de Swami Kunalayananda y se comprometió con el estudio y la práctica del yoga. Basado en la aplicación de la terapia de yoga de Madhavadasji para el tratamiento de problemas de salud, sus propias predilecciones atléticas y una fuerte inclinación hacia la investigación científica, Kunalayananda comenzó un proyecto para desmitificar el yoga, probar su eficacia médica y, quizás lo más importante, establecer asana y pranayama como base para un plan nacional de educación física y fitness. Mientras que otros practicantes, como Krishnamacharya y sus discípulos, capturaron el centro de atención, fue Kunalayananda quien estableció la infraestructura institucional para la amplia integración nacional del yoga en escuelas y clínicas, y también "teorizó" la interfaz del cuerpo denso y sutil centrándose en la fisiología y la aptitud metafísica. Al hacerlo, se basó directamente en el programa de entrenamiento masivo de artes marciales nacionalistas y educación física de Manikrao.

Como fue el caso con los partidarios de Ayurveda, los defensores de la modernización de asana y pranayama a menudo estaban en conflicto acerca de si la ciencia era necesaria y en qué medida para reclamar legitimidad, con la complicación adicional de que la modernización del yoga requería contorsiones de lógica con respecto a la magia, sexo y poder sobrenatural. Lo que quizás sea más significativo del proyecto de Kunalayananda es su insistencia resuelta en tratar de identificar las conexiones ilusorias entre la fisiología burda y las formas sutiles de poder. Esto lo llevó a realizar numerosos experimentos para identificar, cuantificar y medir los efectos de la retención de la respiración, dhauti (limpieza interna y externa y autopurificación) y samadhi (contemplación perfecta).

Los resultados de estos experimentos son menos significativos que la forma en que reflejan una historia de la práctica moderna que es, quizás a pesar de sí misma, consistente con la alquimia medieval y con la comprensión de la percepción de Patanjali. En varios niveles diferentes, Kunalayananda estaba preocupado por el poder, la encarnación del poder y la manipulación

material de lo que se percibe como sobrenatural. En el contexto del colonialismo, Kuvalayananda desarrolló un programa de educación física asana y pranayama, integrando programas de ejercicios masivos en las escuelas de Gujarat y Maharashtra y el esquema de un plan integral para la educación física del yoga en Uttar Pradesh poco después de la independencia. Más allá de la popularización y la desmitificación, lo más significativo de su proyecto es que estableció una lógica de traducción cultural en la que las prácticas encarnadas codificadas en alquimia adquirieron significado dentro de un marco de aptitud, salud y poder.

Mientras Kuvalayananda se dedicaba a la construcción de instituciones y la investigación científica, otro de los discípulos de Madhavadasji se dedicaba a un esfuerzo paralelo para promover la cultura física de asana y pranayama. De niño, Manibhai Haribhai Desai (1897–1989) se había convertido en un fuerte luchador al popular deporte rural en el oeste de Maharashtra para tratar una enfermedad grave y debilitante. Para consternación de su padre brahmán, su propensión al atletismo fue fomentada por sus maestros y directores de escuela, quienes se tomaron muy en serio su misión de fortalecer el cristianismo. Mientras estudiaba en St. Xavier's College en Bombay, Desai escuchó a Madhavadasji dar una charla y casi de inmediato dejó la escuela para seguir a su gurú, una vez más para gran decepción de su padre.

Al igual que Gune, el pensamiento de Desai estuvo profundamente moldeado por su experiencia en el ashram de Madhavadasji en Malsar, Gujarat. En consecuencia, remodeló su cuerpo a través de la práctica de asana y pranayama, transformando el cuerpo de un luchador en el de un yogui, pero sin perder de vista el poder en el proceso de traducción y transubstanciación. Dejando Malsar, Desai se dirigió a Bombay, donde impresionó a varios hombres de negocios con su habilidad y comenzó a enseñar asana y pranayama y prescribir yoga como terapia. Al hacerlo, fue uno de los primeros en integrar completamente el yoga con la "cura natural", una forma de medicina europea alternativa que estaba ganando gran popularidad en los círculos de clase media de la India. Con el respaldo financiero de los patrocinadores adinerados de Bombay, Desai viajó a Nueva York para enseñar y popularizar el yoga. Durante este tiempo, prescribió terapia de asana y pranayama, pero también se enfocó cada vez más en el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico de yoga basado en los principios del atletismo gimnástico. Al regresar a Bombay en 1923, Desai, que ahora se hace llamar Yogendra, desarrolló el Instituto de Yoga como un centro de investigación, enseñanza y educación física. Como indican las publicaciones del instituto, el énfasis principal se puso en la práctica de yoga rítmico, reglamentado y simple para el bienestar físico y la salud. Desde que Desai lo estableció a principios de la década de 1920, el Yoga Institute ha estado capacitando a instructores de yoga certificados, muchos de los cuales han ocupado puestos docentes en escuelas y clínicas de curación natural en todo el país. Como tal, todos estos instructores enseñan permutaciones de asana rítmica y pranayama dentro de la rúbrica de educación física y atletismo.

Yogendra y Kuvalayananda son menos conocidos internacionalmente que Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989), a quien a menudo se le considera el padre del yoga moderno, en gran parte debido a la profunda influencia de dos de sus discípulos, B. K. S. Iyengar y K. Pattabhi Jois— han tenido práctica contemporánea en todo el mundo. Pero al igual que sus contemporáneos pioneros en el oeste de la India, Krishnamacharya estuvo fuertemente influenciado por la cultura física gimnástica, el atletismo organizado y la cura natural, especialmente después de que el maharajá de Mysore lo reclutó a principios de la década de 1930

para enseñar y proporcionar entrenamiento en educación física. Con patrocinio real, estableció un gimnasio para el entrenamiento de yoga que enfatizaba la fuerza física, la resistencia y el tono muscular. Junto con muchos culturistas físicos indios de la época, como Kodi Ramamurty Naidu y Bishnu Charan Ghosh, Krishnamacharya realizó demostraciones de destreza física que desdibujaron la línea entre el poder natural y el sobrenatural, por ejemplo, deteniendo su pulso y moviendo automóviles, así como levantar objetos pesados mientras se realizan asanas difíciles. A pesar de la fuerza física y la resistencia, Krishnamacharya centró su entrenamiento en el movimiento postural y el pranayama, que encuentra una expresión dinámica en la forma de yoga Ashtanga Vinyasa desarrollada por Jois.

A la luz de la historia del yoga postural moderno en la India, está claro que el éxito de Jois y Iyengar en el escenario mundial fue, en parte, el resultado de su enfoque en la ejecución de gimnasia asana atlética experta, mientras que Kuvalayananda, Yogendra y otros, como Selvarajan Yesudian (1916–1998), destacó por cómo se institucionalizaron la educación física y el buen estado físico. Todos, sin embargo, trabajaron bajo la misma rúbrica de atletismo, cultura física y cristianismo musculoso, aunque hay una tendencia a olvidar esto y representar los movimientos modernos como el reflejo perfecto de lo que parece una tradición antigua. Es relativamente fácil realizar un asana difícil y hacer que parezca sobrenatural y místicamente arcaica, pero es más desafiante hacer que encaje explícitamente en la rúbrica de la modernidad y la fisiología moderna.

Aquí, el caso de Bishnu Charan Ghosh (1903-1970) es importante. Ghosh, el hermano menor de Swami Yogananda, participó directamente en el desarrollo de la aptitud física de Yogoda como un componente integral de Self-Realization Fellowship, tanto en la India como en los Estados Unidos. Yogoda era una forma híbrida de práctica postural similar a la de Yogendra; ejercicios rítmicos y el programa de asanas de ejercicios masivos de Kuvalayananda, pero estaba destinado a los planes de estudios escolares. En 1930, Ghosh estableció la Facultad de Yoga y Cultura Física de Ghosh en Calcuta y comenzó a experimentar con ejercicios de musculación combinados con asanas. Como se documenta en *Barbell Exercise and Muscle Control*, Ghosh logró un desarrollo físico y una definición muscular significativos, estableciéndose claramente como un culturista en el molde de Eugene Sandow (1867-1925) y un espectro de otros culturistas en la India, como el profesor KV Iyer, el profesor J. Chandrashekhar, Swami Shivanand Teerth, Manotosh Roy, Ramesh Balsekar, Chit Tun y el icónico Monohar Aich, quien comenzó su carrera como un hombre fuerte en el espectáculo de magia itinerante de PC Sorcar. Ghosh modificó las rutinas de asanas para producir definición y control muscular, incluida la articulación de los rectos abdominales, que es distintivo de nauli kriya (uno de los procedimientos de limpieza de shatkarma que implica aislar y rotar los músculos rectos abdominales). Su legado es más claramente visible en su alumno más famoso, Bikram Choudhury, quien fue culturista y campeón de levantamiento de pesas en India antes de que el éxito mundial de Bikram Yoga lo pusiera en el centro de atención internacional, poniendo énfasis en el cuerpo atlético de una manera que trajo asana, directamente de nuevo en foco y lo vinculó con el control muscular.

Con esto en mente, se puede apreciar mejor la importancia de la perspectiva del Dr. Shanti Prakash Atreya (1917-1990) sobre el yoga y la forma en que el arte marcial de la lucha encaja en la historia de la práctica postural india moderna. Lo que Atreya, un filósofo del yoga y campeón de lucha libre, hace, en esencia, es invertir la lógica de la innovación de Kuvalayananda y Yogendra,

así como la síntesis de asana y gimnasia de Krishnamacharya, argumentando que la lucha libre es yoga con un ligero giro y que el cuerpo de el luchador refleja la esencia material del poder yóguico. Su percepción de cómo este poder está incorporado en la esencia material de ojas y el semen es, por lo tanto, "de adentro hacia afuera" en relación con la perspectiva "de afuera hacia adentro" de Ghosh sobre el culturismo y el control muscular.

El propio Atreya buscó encarnar su teoría de la lucha yóguica y lo hizo con bastante éxito, tanto en términos de éxito atlético en los torneos como al convertirse en una de las voces más elocuentes, autorizadas y respetadas en el campo de la retórica nacionalista sobre el desarrollo de la no violencia, masculinidad muscular y moral. Desde mediados de la década de 1960 hasta su muerte en 1990, publicó principalmente en una revista especializada dedicada a la promoción de la lucha libre en la India.

Que Atreya no sea tan conocido como Jois o Iyengar (o incluso Ghosh) se debe a muchas cuestiones, incluida la clase social y el idioma de publicación y comunicación, pero también apunta directamente a la relativa marginalidad de la historia de la lucha libre como un deporte en relación con la filosofía metafísica del yoga. Si bien la importancia de la lucha ha disminuido desde la edad de oro de los diálogos de Platón en el gimnasio, el yoga ha ascendido inequívocamente en la marea del orientalismo popular colonial y poscolonial. En cualquier caso, el hecho de que Atreya sea relativamente desconocido no debe tomarse como una reflexión sobre la importancia de sus ideas, especialmente dada la profunda y amplia influencia del atletismo en el yoga moderno.

En una serie de libros y artículos, Atreya se basa en la arquitectura de la filosofía samkhya para estructurar un enfoque del desarrollo físico y moral dentro de un marco de vigorosa autodisciplina atlética que concuerda con la lógica del yoga, si no con la forma de práctica común manifiesta en asana. Como explica en una serie de artículos un discípulo e historiador de la lucha libre, Ramchandra Kesriya, uno de los puntos de entrada de Atreya en la lógica del autodesarrollo físico y moral es a través del pranayama; un segundo punto de entrada es a través de la transubstanciación elemental, el semen y una conceptualización del poder encarnado que atraviesa los dominios sutil y denso de la experiencia y la percepción.

En términos de pranayama, el razonamiento de Atreya es simple y directo, e indica claramente hasta qué punto el poder se manifiesta en la interfaz dinámica de las dimensiones burda y sutil de la encarnación. La respiración reglamentada puede entenderse como una forma de ejercitar y desarrollar la dinámica de esta interfaz, de modo que el poder sutil de prana promueva el desarrollo de la resistencia energizada, que puede entenderse en términos de varias medidas fisiológicas generales y la capacidad de luchar durante horas en un momento. De manera similar, la práctica del celibato, una de las coordenadas del autocontrol en la práctica del yoga, genera ojas, la esencia sutil de la fuerza radiante que, en términos de samkhya, es el "destilado" metabólico de la transubstanciación dhatu. Basándose en una interpretación ayurvédica de la fisiología ecológica samkhyan, Atreya razona que una combinación de ejercicio y dieta genera una transformación eficiente y dinámica de alimentos especializados (leche, ghee y almendras) en semen y ojas, que se manifiesta como la articulación híbrida de lo bruto y lo grueso, poder sutil llamado shakti. La cantidad de alimentos no solo aumenta proporcionalmente al desarrollo propuesto de shakti (Atreya aboga por el consumo de leche, ghee y almendras en medidas de litro y kilogramo), sino que se produce mediante conjuntos de ejercicios fisiológicos que desarrollan la

fuerza física como una expresión derivada de semen, ya que el semen se metaboliza en el organismo mediante ejercicios específicos. Como uno de los dos ejercicios principales en el régimen de entrenamiento del luchador, Atreya aboga por dandas como una especie de ejercicio yóguico modificado que resulta en el control del semen. Dependiendo de la percepción de cada uno, las dandas pueden verse como idénticas a la articulación rítmica de la gimnasia asana de Yogendra en la medida en que toman forma en la práctica combinando varias posturas, incluida, para usar el lenguaje contemporáneo, una secuencia que mueve el cuerpo grueso de perro hacia abajo. Se instruye a los luchadores para que hagan hasta mil de estos ejercicios de construcción de ojas todos los días.

En muchos sentidos, el argumento de Atreya es que la lucha libre es más "yoguica" que varias formas de yoga postural moderno que ponen énfasis en las características generales del control muscular, la flexibilidad y la aptitud física. En cualquier caso, su argumento es perfectamente coherente con una historia de muchas innovaciones perceptivas, que se extiende desde Patanjali hasta Bikram, y destaca la forma en que el yoga en la India moderna debe entenderse con una perspectiva clara de la naturaleza material de la aptitud metafísica.