



WWW.YOGANIDRA.COM.MX

# Yoga Moderno Globalizado

## Introducción

En las certificaciones y cursos de yoga suelen explicarnos que, el Yoga llegó a Occidente gracias a la y los discípulos de Krishnamacharya, después de que este lo reviviera en la India. Nos cuentan una versión muy sencilla, en la que, cuatro personas y unos cuantos monjes viajaron por el mundo, explicando, de una manera muy fácil y sencilla, cómo podríamos alcanzar la unión del cuerpo, la mente y el espíritu a través de la práctica de Asana (postura), Pranayama (control de la respiración) y Dhyana (meditación)... aunque también nos enseñan las otras cinco ramas del Ashtanga Yoga Patañjálíco y nos piden que las practiquemos<sup>1</sup>.

Pero la realidad es que, la historia de cómo llegó el Yoga a Occidente es mucho más compleja de la que nos enseña Yoga Alliance<sup>2</sup> y sus adeptos. De hecho, podríamos rastrear la historia del Yoga Occidental desde la antigua Grecia y los Gimnosofistas, también podríamos hablar de la influencia del Yoga en el imperio árabe y en cómo este terminó llevando algunas ideas a Occidente gracias a las traducciones al persa de los Upanishads. Pero la historia más “moderna” del yoga inicia a finales del siglo XX, cuando diferentes grupos intelectuales y esotéricos (normalmente de corte ocultista) empiezan a buscar nuevas respuestas en la filosofía oriental, y en específico en la hindú. Curiosamente, Francisco I. Madero, sí el revolucionario mexicano, fue uno de esos ocultistas y terminó definiendo su política nacional basándose en las enseñanzas del Bhagavad Gita:

...el hombre que por defender a su patria o a la sociedad va a la guerra, puede dar muerte a numerosos adversarios sin que esto constituya una mancha para él; “como la hoja de loto sale inmaculada del seno de las aguas”, así el guerrero saldrá inmaculado y glorioso después de la batalla a donde fue en cumplimiento de su deber. – Francisco I. Madero<sup>3</sup>

Estos grupos empezaron a analizar la filosofía oriental desde su propio contexto, modificándola de manera que se adaptara a Occidente. Mientras que Schopenhauer empezaba a alabar los Upanishads en su filosofía, los Trascendentalistas, de Ralph Waldo Emerson, empezaron a tratar de entender la cosmovisión yóguica, incluso llegando a poner en práctica las enseñanzas del Hatha Yoga Pradipika<sup>4</sup>. Pero fue la Sociedad Teosófica de Helena Blavatsky se terminaron adueñando de la filosofía de la India, porque se dedicaron a patrocinar, por así decirlo, a los grandes gurús que llegaron a Occidente, y también realizaron muchísimos libros en los que se detallaba la filosofía y la práctica del yoga, influyendo también en la visión que se tenía en la India.

Mark Singleton es un arduo practicante de Yoga que, después de estudiar arduamente en la India, regresó a Inglaterra, su tierra natal, para estudiar teología y dedicarse a investigar el origen y la evolución del Yoga Postural. Su investigación lo llevó a publicar El Cuerpo del Yoga: orígenes de la práctica postural moderna, un impresionante recorrido por la historia del Yoga Postural en el que

---

<sup>1</sup> Y, aunque mucha gente sí dice practicar los Yamas y Niyamas, asumen que Pratyahara y Dharana llegarán por sí solas al meditar; y que el Samadhi es el resultado de seguir este camino.

<sup>2</sup> No es que la historia la enseñe Yoga Alliance como tal, pero sí es el órgano certificador más importante que aprueba lo que se enseña en las certificaciones para maestras y maestros y, por ende, lo que se incluye en certificaciones, cursos, diplomados y libros de yoga contemporáneos.

<sup>3</sup> Comentario de Madero en el Manual Espírita.

<sup>4</sup> De hecho, Henry David Thoreau se aisló en el bosque para realizar las prácticas definidas en el HYP cuando escribió el ensayo Walden.

se demuestra que, el yoga que practicamos hoy en día tiene poco o nada que ver con el Yoga ancestral; por otro lado, junto a James Mallison, publicó *Roots of Yoga (Raíces del Yoga)*, una investigación en la que se comparan diferentes fuentes (textos) sánscritas, para ayudarnos a entender mejor la filosofía del Yoga Ancestral.

En el marco de la exposición *Yoga The Art of Transformation*, misma que fue realizada en el Museo Smithsonian y en la que participaron un gran número de académicxs e investigadorxs, Debra Diamond realizó un catálogo en el que invitó a las y los académicos a escribir sobre la historia del yoga. Fue así que, Singleton decidió escribir *Yoga Moderno Globalizado*, un ensayo en el que resume la historia de cómo llegó el Yoga a Occidente, a través de las diferentes sociedades, grupos y gurús. Un texto revelador, que nos permite conocer a detalle la popularización del Yoga, desde las incursiones desde los trascendentalistas y el unitarismo, hasta la explosión del yoga en los noventa.

A continuación, podrás encontrar una traducción al español del ensayo *Yoga Moderno Globalizado*, de Mark Singleton (da clic en el botón para abrir el PDF). Si deseas leer el texto original, puedes comprar el catálogo impreso (únicamente con entrega en EE.UU.) a través de Amazon.

## Yoga Moderno Globalizado

**Mark Singleton**

Durante los primeros miles de años de su desarrollo, el yoga se limitó en gran medida al sur de Asia, es decir, la región geográfica correspondiente a los estados nacionales modernos de India, Pakistán, Bangladesh, Sri Lanka, Nepal, Tíbet y Bután. Aunque hay evidencia de intercambios de conocimiento y práctica del yoga fuera de esta región a lo largo de los siglos, es solo en el período moderno que el yoga comenzó a transmitirse de manera sistemática y generalizada en otras partes del mundo. A principios del siglo XXI, el yoga se había convertido en un fenómeno verdaderamente global, con clases de yoga disponibles en prácticamente todas las metrópolis del mundo, principalmente en América del Norte, Europa y Australasia, pero también en América Central y del Sur, el Medio Oriente, Asia y partes de África. Yoga es ahora una palabra familiar lejos de su lugar de origen, aunque en sus formas y modalidades modernas puede ser bastante distinta de los antepasados del sur de Asia comúnmente invocados como su fuente y autoridad. Hay una gran variedad en el contenido y el modo de las transmisiones globales del yoga, y también en los vínculos reales o declarados con la tradición india. Este artículo considerará algunas de las etapas históricas más importantes de este proceso de globalización, así como varias de las formas en que el yoga se ha adaptado y acomodado al mundo transnacional moderno.

### El Renacimiento del Yoga Moderno

La última parte del siglo XIX vio una reconstrucción de los fundamentos culturales y religiosos del hinduismo por parte de ciertos sectores de la intelectualidad india. Esta reelaboración de los conceptos y principios básicos de la tradición religiosa india, como resultado del encuentro con nuevas ideas y conceptos de Occidente, a veces se denomina "neo-hinduismo". La asociación cultural bengalí conocida como Brahmo Samaj, fundada en 1828 por Rammohan Roy (1774–1833), reposicionó el hinduismo como una fe universalista y racional que podía sintetizar la antigua cultura religiosa india con los conocimientos de la ciencia, la filosofía y la religión comparada contemporáneas. Roy propuso una religión terrenal y utilitaria y estaba fascinado por las enseñanzas del cristianismo, en particular los principios del unitarismo (ayudó a establecer la Misión Unitaria en Bengala en 1821). También influyó en la difusión de ideas "hindúes" en el extranjero, incluso entre los trascendentalistas emersonianos en los Estados Unidos. Fue a partir de tales empresas revisionistas que tomaron forma ciertas formas modernas y transnacionales de yoga.

Keshubchandra Sen (1838–1884), quien se unió a Brahmo Samaj en 1857, jugó un papel decisivo en la promoción del diálogo entre el neohinduismo, la cultura esotérica y ocultista occidental, el unitarismo y el trascendentalismo estadounidense. También propuso nuevas formas de pensar sobre el yoga. Hablando en 1881, Sen declaró:

Nosotros, los hindúes, estamos especialmente dotados y nos distinguimos por la facultad del yoga, que no es más que este poder de comunión y absorción espiritual [...] Agitando la varita mágica del yoga... ordenamos a Europa que entre en el corazón de Asia, y a Asia que entran en la mente de Europa, y nos obedecen, e instantáneamente nos damos cuenta dentro de nosotros mismos de una Asia europea y una Europa asiática, una mezcla de ideas y principios orientales y occidentales.

En muchos aspectos, la concepción explícitamente sintética del yoga de Sen como una fusión de Asia y Europa predijo el desarrollo posterior del yoga y sentó las bases para los influyentes experimentos realizados posteriormente por otro miembro de Brahma, Swami Vivekananda (nacido como Narendranath Datta, 1863-1902).

En 1893, Vivekananda visitó el Parlamento de las Religiones del Mundo en Chicago y fue un éxito instantáneo. Fue adoptado por la vanguardia esotérica de la costa este de América y posteriormente fue autor de una serie de libros influenciados por esta audiencia y escritos con ellos en mente. Se convirtió en "el primer maestro de yoga en Occidente". Su Raja Yoga (1896) es uno de los documentos fundacionales más importantes en la historia del yoga transnacional moderno. Es en parte una traducción de la sección de yoga ashtanga (ocho ramas) de los Yoga Sutras de Patanjali, y en parte una elaboración de técnicas prácticas de yoga. De Michelis ha argumentado que las enseñanzas de Vivekananda en Raja Yoga y en otros lugares fueron fuertemente influenciadas por las corrientes del neo-hinduismo de estilo Brahma, y representan una amalgama del esoterismo occidental, la filosofía europea moderna y el yoga "clásico". Vivekananda también fue muy influenciado por las enseñanzas del ahora famoso santo bengalí, Sri Ramakrishna, quien fue su gurú. El trabajo de Vivekananda fue formar un modelo para muchos de los experimentos globales de yoga que siguieron.

También vital para la transformación global y moderna del yoga fue la Sociedad Teosófica, una organización espiritual esotérica fundada en 1875 por Helena Petrovna Blavatsky (1831–1891) y el Coronel Henry Steel Olcott (1832–1907). Las construcciones teosóficas de yoga fueron de gran alcance, y la producción literaria de la sociedad inmensa. No es sin razón considerable que Blavatsky pudo afirmar en 1881 que "ni la Europa moderna, ni América habían oído siquiera" sobre el yoga hasta que los teósofos comenzaron a hablar y escribir". El autor de yoga teosófico Rama Prasad, en una edición teosófica de 1907 de los Yoga Sutras, llegó incluso a afirmar que cualquier conocimiento que poseían los hindúes sobre la comprensión de la teoría y la práctica de la disciplina dentro de la sociedad se debía "a su contacto con los hermanos occidentales y a la influencia de ellos". También volvió a publicar el primer libro de estudio sobre el yoga como medicina, realizado por N. C. Paul, contribuyendo así con otro hilo significativo al desarrollo de la comprensión moderna de la función y los objetivos del yoga.

Otras figuras inmensamente influyentes en la transmisión global del yoga incluyen: Swami Sivananda (1887–1963), quien tomó mucho del modelo de yoga de Vivekananda y cuya Divine Life Society produjo muchos folletos y libros que se distribuyeron en todo el mundo; Paramahansa Yogananda (1893–1952), quien llegó a los Estados Unidos en 1920 y luego fundó Self-Realization Fellowship y publicó uno de los libros más influyentes sobre yoga jamás escritos, la inspiradora Autobiografía de un yogui (1946)<sup>14</sup>; y Sri Aurobindo Ghose (1872–1950), cuyo trabajo también ha tenido un profundo efecto en las concepciones globales del yoga.

### [Nuevo pensamiento, metafísica globalizada y perennialismo](#)

El énfasis de Vivekananda en el universalismo y su apertura a las corrientes espirituales populares de la época hicieron que su yoga fuera muy compatible con la variedad heterogénea de creencias y prácticas que florecieron dentro y alrededor del trascendentalismo de Emerson y Thoreau, la Ciencia Cristiana de Mary Baker Eddy y el enorme popular movimiento "Mind Cure", más conocido como "Nuevo Pensamiento". Los elementos de estas doctrinas esotéricas populares eran

omnipresentes en los manuales prácticos de yoga destinados al público lector europeo y estadounidense, y parece que se ha dado por sentado que el pensamiento positivo, la autosugestión y el marco de creencias "armonioso" de este mundo del Nuevo Pensamiento no fueron tanto contribuciones al yoga como su plena expresión. Por el contrario, se suponía en gran medida que el yoga era el depósito perenne y exótico de estas verdades recién (re) descubiertas. El trascendentalismo, la Ciencia Cristiana y el Nuevo Pensamiento promulgaron una revolución popular en las creencias religiosas personales. Muchos supuestos de lo que significa practicar yoga en Occidente hoy en día se remontan a estos comienzos. Quizás el ejemplo más claro de esta fusión de la espiritualidad popular occidental y el yoga es la gran cantidad de libros que escribió Swami Ramacharaka entre 1903 y alrededor de 1917. Ramacharaka era el seudónimo del prolífico abogado de Chicago y gurú del Nuevo Pensamiento William Walker Atkinson (1862-1932).

El yoga ha florecido globalmente dentro del marco de la "filosofía perenne", una posición teológica que afirma que, a pesar de las diferencias a nivel de ritual, doctrina y realidad institucional, todas las religiones son una en su núcleo místico. Esta creencia, estrechamente relacionada con los compromisos "espirituales, pero no religiosos" del Unitarismo, el Nuevo Pensamiento y varios movimientos revivalistas hindúes, tiene una historia con raíces en un pasado más lejano, pero que comenzó a predominar después de la Segunda Guerra Mundial, con la publicación de *The Perennial Philosophy* de Aldous Huxley en 1945 y *The Hero with a Thousand Faces* de Joseph Campbell en 1949. *The World's Religions* de Houston Smith, que apareció por primera vez en 1958 como *The Religions of Man*, también promovió una visión perennialista de la religión. El perennialismo tiene un enorme peso global hoy en día, y proporciona un sistema de creencias que sustenta muchas expresiones del yoga moderno, que existen en lo que Catherine Albanese describe como "una Asia interceptada, atrapada en complejos matorrales entre pasados asiáticos separados, presentes asiáticos occidentalizados y percepciones polisémicas estadounidenses...".

### Yoga y magia

El yogui fue objeto de una intensa fascinación para los ocultistas europeos, quienes naturalmente enfatizaron los maravillosos poderes mágicos que tales figuras podían adquirir a través del yoga, a menudo alegando experiencia personal y dominio de estas técnicas. Muchos libros de principios del siglo XX sobre yoga enfatizan los poderes mágicos y están llenos de adivinos, hechiceros y hacedores de milagros. Apelan a la sed de una audiencia esotérica por historias sobre los magos yóguicos del místico Oriente, pero rara vez son confiables cuando se trata de información sobre las técnicas y los marcos de creencias de los yoguis tradicionales. Uno de los más famosos de estos magos del yoga occidentales fue Aleister Crowley, a quien Ernest Hemingway se refirió en *A Moveable Feast* como "el hombre más malvado del mundo", identificación de ellos con magia, especialmente "magia sexual".

### Yoga, Salud y Cultura Física

El componente postural popular de la práctica del yoga globalizado, asana, tendía a estar ausente de las primeras formulaciones en el renacimiento del yoga. Esto puede deberse a la conexión entre la postura y la figura del hatha yogin, a quien a menudo se asociaba con el atraso, la magia y la superstición. El hatha yoga en esta modalidad no estaba en consonancia con el aspecto moderno, científico y respetable del yoga transnacional moderno, tal como lo presentan

Vivekananda y otros. El renacimiento de las formas de yoga postural a partir de las décadas de 1920 y 1930 incorporó asana al discurso predominante de la cultura física, la salud y el "mantenerse en forma". En este modelo, los elementos tántricos más esotéricos o abstrusos del hatha yoga fueron reemplazados por un marco interpretativo tomado de la medicina moderna, las ciencias de la salud, el culturismo y la gimnasia. Innovadores como Swami Kuvalayananda (1883–1966) y Sri Yogendra (1897–1989) establecieron los primeros institutos de yoga del mundo, dedicados a desarrollar el yoga como un régimen de salud y acondicionamiento físico por un lado, y como un sistema de medicina por el otro. Otro maestro influyente de la época, Sri T. Krishnamacharya (1888–1989), innovó modos rigurosos similares de práctica de la postura orientados a la salud y la curación, variedades de las cuales se volvieron inmensamente influyentes en todo el mundo a través de sus famosos discípulos: BKS Iyengar (nacido en 1918), el fundador epónimo de Iyengar Yoga (fig. 7); Sri K. Pattabhi Jois (1915–2009), quien enseñó el sistema dinámico de "saltos" conocido como Ashtanga Vinyasa; Indra Devi (1899–2002), una mujer letona que ayudó a popularizar el yoga en Estados Unidos con la ayuda de destacados estudiantes de Hollywood como Gloria Swanson, Greta Garbo y Marilyn Monroe; y el hijo de Krishnamacharya, T. K. V. Desikachar. Fue gracias a los esfuerzos de los primeros innovadores como Kuvalayananda, Yogendra y Krishnamacharya que el yoga globalizado se asoció tan fuertemente con la práctica postural.

A medida que el yoga se extendió a Occidente, interactuó con las tradiciones de "gimnasia espiritual" que surgieron en Europa y América durante el siglo XIX, a menudo desarrolladas por y para mujeres. Estas formas de ejercicio intencional (es decir, ejercicio realizado con el fin de cultivar el cuerpo, en contraste con el trabajo manual, etc.) usaban el estiramiento y la respiración profunda y "rítmica" para abrir el cuerpo a las influencias divinas. La base teórica para estas prácticas (especialmente en Estados Unidos) a menudo provino de los mismos entornos espirituales "sin iglesia", para protestantes, que sustentaron el Nuevo Pensamiento y la Ciencia Cristiana. Tanto en Europa como en América, el ejercicio de las mujeres se asoció cada vez más con el estiramiento, a diferencia de las modalidades más masculinas de resistencia al peso, volteretas y equilibrio. Muchas clases populares de "hatha yoga" del occidente urbano del siglo XXI son, en cierto sentido, una continuación de las formas gimnásticas de estas mujeres y su marco "espiritual".

### La década de 1960 y la contracultura

En la década de 1960, el auge del poder de las flores atrajo la atención de una generación de jóvenes estadounidenses y europeos sobre el yoga. La aceptación total de la metafísica india y el yoga por parte de muchos íconos contraculturales, como el romance espiritual de los Beatles con Maharishi Mahesh Yogi, reforzó la posición del yoga en la psique popular e inspiró a muchos a unirse a la "ruta hippy" a la India en búsqueda de filosofías y estilos de vida alternativos. Los gurús indios que llegaron a Estados Unidos a partir de 1965 trajeron una nueva infusión de "sabiduría oriental" a la psique estadounidense. Estos incluyeron a Swami Muktananda (1908–1982), fundador de Siddha Yoga (fig. 8); A. C. Bhaktivedanta Swami (1896–1977), fundador de la Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna, más conocida como el movimiento Hare Krishna; Amrit Desai (nacido en 1932), quien en 1965 fundó la Yoga Society of Pennsylvania, más tarde rebautizada como Kripalu en honor al gurú de Desai, Swami Kripalvandanda (1913–1981); y dos discípulos de Swami Sivananda: Swami Satchidananda (1914–2002), quien fundó el Integral Yoga

Institute, y Swami Vishnudevananda (1927–1993), quien estableció centros internacionales de Sivananda Yoga Vedanta en todo el mundo y publicó el manual postural de gran influencia *The Complete Book of Yoga* (1960). El aumento de la atención de los medios acercó el yoga a la corriente principal, y los manuales impresos y las series de televisión a lo largo de las décadas de 1960 y 1970, como *Yoga for Health* de Richard Hittleman (emitida por primera vez en 1961), alentaron a muchos a practicar yoga basado en posturas en la comodidad de sus hogares.

### Posterior a la década de 1960

Las décadas de 1970 y 1980 fueron un período de consolidación para el yoga en Occidente con el establecimiento y expansión de un número significativo de escuelas e institutos dedicados. El período también vio un acercamiento mayor y duradero del yoga con el floreciente movimiento de la Nueva Era, que en muchos sentidos representó una nueva manifestación de la asociación centenaria del yoga con las corrientes del esoterismo. En contraste, algunas escuelas de yoga postural desarrollaron modelos de práctica más seculares, distanciándose de los gurús religiosos a menudo controvertidos de la década de 1960. B. K. S. Iyengar y el trabajo de su organización con las autoridades de educación de adultos en el Reino Unido constituyen un ejemplo interesante.

A mediados de la década de 1990, el yoga basado en posturas se había aculturado por completo en muchos centros urbanos de Occidente. Los sistemas más atléticos y dinámicos comenzaron a ganar popularidad, a menudo basados en el método Ashtanga Vinyasa de Jois. Estos sistemas son uno de los modos predominantes de la práctica del yoga en los Estados Unidos hoy en día, y se los conoce de diversas formas como Vinyasa Yoga, Flow Yoga y Power Yoga. Se caracterizan por series dinámicas y fluidas de posturas y secuencias de enlace repetitivas (conocidas como vinyasas, un uso acuñado por el gurú de Jois, T. Krishnamacharya). Bikram Yoga, fundado por Bikram Choudhury (nacido en 1946), también ganó gran popularidad en la década de 1990 y en la década de 2000. Este sistema físicamente exigente comprende veintiséis asanas realizados dos veces en temperaturas de al menos 37 grados Centígrados (100 Fahrenheit). En 2003, Choudhury, quien afirma haber traído el hatha yoga a Occidente, tomó medidas controvertidas para franquiciar su marca de yoga, iniciando demandas contra maestros no autorizados.

### El auge del yoga contemporáneo

Una encuesta estadounidense sugiere que más de seis millones de estadounidenses (aproximadamente el 3,3 por ciento de la población) practicaban yoga en 1994, 1,86 millones de ellos con regularidad. Diez años más tarde, otra encuesta nacional estimó que quince millones de estadounidenses practicaban yoga con regularidad, mientras que la proporción “interesada en el yoga” también había aumentado sustancialmente. La popular revista *Yoga Journal* estimó en 2003 que aproximadamente 25,5 millones de estadounidenses (el 12 por ciento de la población) estaban “muy interesados” en el yoga. Otros 35,3 millones de personas (16 por ciento) tenían la intención de probar el yoga en el próximo año, y 109,7 millones (más de un tercio de la población estadounidense) tenían al menos un “interés ocasional” en el yoga. Un estudio de mercado de *Yoga Journal* de 2008 sugiere que, si bien la población estadounidense que practica yoga se ha estabilizado, el gasto en clases, retiros de yoga y productos casi se ha duplicado. El “boom” de la década de 1990 convirtió al yoga en una importante empresa comercial, con niveles crecientes de comercialización y mercantilización. En respuesta, muchos maestros contemporáneos han desafiado la comercialización del yoga ofreciendo clases basadas en donaciones o fomentando el



activismo social como antídoto contra el narcisismo percibido en el mercado del yoga contemporáneo. Se desconoce en qué se convertirá el yoga en el futuro, pero sin duda seguirá creciendo y adaptándose en tensión entre sus antiguas raíces y las apremiantes preocupaciones contemporáneas como estas.