
Eje N° 1. DERECHOS Y POLÍTICAS PÚBLICAS / Grupo de Trabajo: Acciones colectivas en salud: políticas, desigualdades y demandas. Coord. Dra. Mariana Lorenzetti (IESyH-CONICET / FHyCS-UNaM), Esp. Lucía Genzone (IESyH-CONICET / FHyCS-UNaM), Dr. Miguel Avalos (IESyH-CONICET / FHyCS-UNaM)

De saberes y técnicas: aprendizajes y nociones de salud en la práctica de Yoga entre personas adultas mayores

Paula Maria Baez Bresiski, Becaria EICyT-UNaM, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Misiones

Palabras claves: Enseñanza-Aprendizaje corporizado- Yoga- Estilo de vida- Personas Adultas Mayores.

Tema y justificación

Este trabajo se enmarca dentro de mi tesis de grado en desarrollo que abarca las experiencias de cuidado, salud y envejecimiento, en particular la práctica de yoga entre personas adultas mayores. En este sentido, expongo algunos resultados en torno al rol de la profesora en la enseñanza y el aprendizaje de la práctica de yoga. Considero necesario este ejercicio de reflexión debido a dos razones. En primer lugar, porque en la revisión bibliográfica observé que gran parte de los trabajos se enfocan en la perspectiva o las experiencias de los estudiantes, y el rol de los instructores/as o profesores/as y el proceso de enseñanza-aprendizaje aparecen descuidadas/relegadas a un segundo plano. En segundo lugar, porque a partir del trabajo de campo realizado con mujeres adultas mayores que practican yoga, percibí que la profesora cobraba una relevancia central en la transmisión de sus conocimientos disciplinarios y de valores y normas de conducta sobre determinadas formas de posicionarse en la vida cotidiana frente a los otros, a los problemas y a sí mismos que podríamos reunir bajo el término estilo de vida donde se ponen en juego y dirimen diferentes nociones de salud.

El objetivo general del trabajo y metodología empleada

El objetivo de esta presentación es analizar el rol de la profesora en la enseñanza y el aprendizaje de la disciplina como mediadora entre los conocimientos y las practicantes, y como transmisora de un estilo de vida relacionado al cuidado de la salud, que imprime su marca en los cuerpos y en las

subjetividades de quienes participan en las clases. Para ello, realizaré una revisión bibliográfica de autoras/es referentes que han investigado sobre cómo se transmite, incorpora y evalúa el aprendizaje eminentemente corporizado. Asimismo, retomaré una serie de trabajos realizados para analizar los aspectos/dimensiones de análisis que se han utilizado para abordar el estudio de la práctica de yoga. Además, tendré en cuenta mi propio trabajo de campo como punto de referencia para entablar el diálogo con la bibliografía consultada.

Utilizando la metodología etnográfica, participé de las clases dictadas dos veces por semana en una instalación cedida por el gobierno de la ciudad en el microcentro, donde realicé observaciones y entrevistas a cinco personas: la profesora y cuatro estudiantes, que fueron elegidas por su mayor antigüedad en el grupo como practicantes. La razón del criterio de la antigüedad fue porque me permitía ver los distintos momentos que han atravesado en su proceso de aprendizaje y cómo van cambiando sus experiencias en torno a la práctica de yoga.

Hoy en día podemos encontrar varios tipos de yoga y lugares que lo enseñan en las ciudades con un público heterogéneo. Está instalado en distintas sociedades desde hace varios años y se ha entrelazado con las prácticas cotidianas culturales, deportivas, médicas, recreativas y religiosas. Entonces, lo que llamamos yoga está compuesto por varias metodologías, prácticas, ideologías e historias (Muñoz y Martino, 2019).

Resultados de la investigación

El proceso de investigación desarrollado hasta el momento mostró que existen modalidades de enseñanza y aprendizaje empleadas durante las clases y que esta disciplina es evocada como un estilo de vida vinculado al cuidado de la salud que va más allá de la actividad física y de los límites de las clases, al cual las practicantes adhieren en mayor o menor grado (D'Angelo, 2015; Saizar, 2023). Para abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje parto del interrogante ¿cómo se enseña y se aprende yoga en una clase para personas adultas mayores que asisten por diferentes motivos y vivencian la práctica de distintas maneras en sus vidas? Es decir, analizar: qué acciones realiza la profesora (modalidades de enseñanza), qué hacen los practicantes para apropiarse de esos conocimientos (modalidades de aprendizaje), y cómo, en conjunto, estas modalidades forman parte del desarrollo de un aprendizaje corporal cuyo lenguaje es el sentir (Buccellato, 2023.)

Bajo estos términos, a partir de la revisión bibliográfica de autoras/es referentes que han investigado sobre cómo se transmite, incorpora y evalúa el aprendizaje corporizado en las artes marciales y la danza, noto que tienen algo en común con Yoga: el aprendizaje mediado por la práctica, el hacer con el cuerpo, en la que hay un instructor/a o profesor/a que asume ese rol de transmitir sus conocimientos a sus practicantes empleando distintas estrategias. En el proceso de enseñanza

analizado, pude reconocer varias modalidades de enseñanza de las técnicas en la práctica de yoga utilizadas por la profesora: la explicación, la imitación, el contacto y el uso de analogías.

La explicación es una de las formas predominantes; consiste en explicar en voz alta el cómo, desde dónde y con qué fuerza hacer los movimientos y las posturas, y guiar las transiciones entre secuencias y el ritmo de la respiración. La imitación consiste en mostrar las posturas, los pasos y los movimientos, pidiendo que se repitan de la misma forma; puede tomarse como modelo el cuerpo del profesora o el de algún practicante voluntario, acompañada por momentos con palabras: cuando se nombran las asanas, las secuencias o los modos ya aprendidos que tienen un nombre determinado (Mora, 2010). Como tercera modalidad tenemos el contacto, donde se utiliza la mano de la profesora sobre el cuerpo del practicante quien ejecuta con su ayuda la posición indicada; se pregunta si siente la posición de los brazos, en que parte del cuerpo se asienta el peso o hacia dónde se dirige el movimiento (Buccellato, 2023). Por último, la apelación a diferentes analogías o imágenes sobre el cuerpo para hacer que la transmisión de la técnica sea comprensible (Mora, 2010).

Por ello, sostengo que quien oficia de profesora/instructora tiene el rol de mediadora en una doble tarea: por un lado, guía a las practicantes y las pone en contacto con todos los saberes de la disciplina. Por el otro, es la encargada de transmitir los valores y normas de conducta que se consideran propios de la disciplina (respeto, cuidado, agradecimiento) y formarlas más allá de la técnica de las asanas o posturas y la respiración (Buccellato, 2023; Mauss, 1971/1979; Mora, 2010). Yoga es una práctica que involucra un aprendizaje eminentemente corporal y como parte de él encuentro modalidades de aprendizaje, y la búsqueda del desarrollo de habilidades del sentir o un lenguaje corporal (Buccellato, 2023). En diálogo con Wacquant (1999), considero que en las clases hay un trabajo corporal donde tiene lugar una manipulación regulada del organismo con el que se busca imprimir un esquema corporal de posturas, patrones de movimientos y estados cognitivos-emocionales. Este trabajo, no solo transforma el físico, sino también su sentido corporal y la conciencia que el practicante tiene de su cuerpo. El conocimiento del propio cuerpo se trabaja intencionalmente en la búsqueda de tomar conciencia del cuerpo, de su funcionamiento, de sus límites y de sus posibilidades.

Las principales experiencias relatadas son las vinculadas a sentir lo que pasa en el cuerpo, a nivel de la musculatura, los huesos, de la respiración; el énfasis puesto en conocer el propio cuerpo viene junto con la sensación de conocer desde y con el cuerpo (Csordas, 1993). De aquí que entiendo que hay aprendizajes que no se logran diciendo ni escuchando, sino viviendo y poniendo el cuerpo en la escena (Csordas, 1993; Mora, 2010). En mi trabajo de campo, hasta ahora encuentro las siguientes

modalidades de aprendizaje: visual, auditiva (seguir con la mirada la ejecución de posturas; escuchar las indicaciones que se dicen en voz alta) y táctil (dejar que el cuerpo sea manipulado por la profesora).

En relación al estilo de vida y el cuidado de la salud, en los discursos de las mujeres aparece la noción de estilo de vida o filosofía de vida que va más allá de la actividad física y de las clases. Esta idea supone que, en la práctica, se promueven una serie de valores, normas y formas de conducta vinculadas al cuidado de la salud, en conjunto con la transmisión de la técnica, como parte del aprendizaje. Las normas y pautas que promulgan dentro de la clase, tienen en común el hecho de que remiten al cuidado del cuerpo y apelan a cambios en los hábitos de las personas (D'Angelo, 2015; Wacquant, 1999) que, en el caso de estar dirigidas a personas adultas mayores, adquieren singularidades en términos de posibilidades y desafíos donde las nociones de salud y bienestar son repensadas en función de las trayectorias sociales particulares.

Cambiar ciertos hábitos alimenticios, evitar lugares considerados nocivos y dejar conductas consideradas dañinas interpelan los modos de relacionamiento entre la profesora y las/os practicantes. En muchos casos no hablan de salud, sino de bienestar como una categoría global que involucra todos estos aspectos y como un horizonte de búsqueda y mantenimiento (Saizar, 2023). Es notorio como sostiene Saizar (2023), que el bienestar trasciende lo meramente material y evoca un equilibrio entre lo mental, lo emocional y lo físico. Estilo de vida vendría a ser entendido en sentido de adoptar estrategias de lo más diversas para cuidar la salud, con el énfasis en este caso de las personas mayores con quienes estoy realizando trabajo de campo, en el cuidado del cuerpo para aliviar y prevenir enfermedades y dolores o futuras limitaciones en la movilidad, a partir de cambios en los hábitos, progresivos y particulares según las posibilidades y limitaciones de cada persona.

A modo de cierre

A modo de cierre, puedo decir que el Yoga es una disciplina que ha pasado por transformaciones en los modos en que fue reapropiada y adquirió nuevas particularidades según los contextos en que se inserta. Su práctica es un aprendizaje eminentemente corporizado, donde la percepción de las sensaciones es la forma de prestar atención a y con el cuerpo (Csordas, 1993; Wacquant, 1999), y se enfatiza en que las posibilidades y los límites serán marcados por él. El hacer es clave, la percepción de las sensaciones es la forma de prestar atención a el cuerpo, sus acciones y reacciones. Implica aprendizaje de técnicas, pero también de un estilo de vida ligado al cuidado de la salud al que las personas adhieren en mayor o menor grado con el paso del tiempo y al que acuden por diferentes motivos.

Para llevar adelante el aprendizaje, la profesora se vale de las modalidades de enseñanza descritas anteriormente, y su rol como mediadora entre los conocimientos y las técnicas de yoga, y las mujeres practicantes, es ejercido en ese proceso de enseñanza. En cierta manera, el ejemplo que da la profesora en su propia vida es también una forma de enseñar y transmitir el estilo de vida. El aprendizaje involucra una manipulación regulada y progresiva del organismo, un trabajo corporal que imprime esquemas y patrones mentales y corporales en las practicantes, modificando el sentido corporal y la conciencia que se tiene del propio cuerpo y del entorno. Las modalidades de aprendizaje complementan a las modalidades de enseñanza y posibilitan la incorporación de las técnicas y los conocimientos que allí se imparten.

Entre las pautas más invocadas, el cuidado del cuerpo es central, puesto que de ella se desprenden un número de normas y pautas de conducta para la vida cotidiana vinculadas a su cuidado como la alimentación. El cuerpo debe ser cuidado porque es concebido como sustrato de la existencia que nos permite habitar el mundo, es el templo y es sagrado. Comprender el vínculo que se establece entre las/os instructores de yoga con el grupo de estudiantes es una línea de indagación interesante para comprender las modalidades de enseñanza-aprendizaje donde se conjugan las experiencias individuales diversas, la relación con lo sagrado y la conciencia como categoría clave en la práctica de los cuidados personales.

Bibliografía

- Buccellato, M. (2023). El aprendizaje y la enseñanza. En: *El arte suave. Etnografía del Brazilian Jiu-Jitsu*. Editorial Prometeo
- Csordas, T. (1993). Modos somáticos de atención. En: Citro, S. (coord.), *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (pp. 83-104). Editorial Biblos.
- D'Angelo, A. (2015). Estilos de vida y consumo en torno al yoga: del fitness al bienestar. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, UBA, Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-061/26>
- Mauss, M. (1979). El concepto de técnica corporal. En: *Sociología y Antropología*. (pp.337-354) Editorial Tecnos.
- Mora, S. (2010). Entre zapatillas de punta y pies descalzos. Incorporación, experiencia corporizada y agencia en el aprendizaje de Danza Clásica y Contemporánea. En: Citro, S. (coord.), *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (pp. 219-237). Editorial Biblos.
- Muñoz, A. y Martino, G. (2019). Introducción. En: *Historia mínima del yoga* (pp. 9-15). Editorial CM
- Saizar, M. (2023). El bienestar como horizonte vital. Reflexiones en torno a los motivos para hacer

yoga (Buenos Aires -Argentina). *Revista Religiones Latinoamericanas Nueva Época*. (11), 115-130. [Revista no. 11/ enero-junio 2023 – REVISTA RELIGIONES](#)

[LATINOAMERICANAS](#)

Wacquant, L. (1999) Un arma sagrada. Los boxeadores profesionales: capital corporal y trabajo corporal. En: Auyero, J. *Caja de herramientas. El lugar de la cultura en la sociología norteamericana* (pp. 237-292). Editorial UNQ.