



AN
TRO
POLO
GÍA
Y
YOGA

Diana Rosas Riaño

Doctora en Antropología Universidad Nacional de Colombia

AN
TRO
POLO
GÍA
Y
YOGA

CONTENIDO

01

Comprender a la otra desde el cuerpo

02

Desde el cuerpo fundirse en Una-Nosotras

03

Bibliografía

*La madre negra que todas llevamos dentro, la poeta,
nos susurra en nuestros sueños: “Siento, luego puedo ser libre”*

(Audre Lorde, La Hermana, la extranjera. Artículos y conferencias, 1984)

Esta frase de la poeta negra Audre Lorde, me afirma e impulsa. Soy mujer, soy latinoamericana, nací en los Andes, atraída por la libertad. Y he ido aprendiendo que la libertad emerge en el cuerpo. La curiosidad me ha llevado a descubrir esto. Una curiosidad que se ha manifestado mental y físicamente, en la búsqueda de distintas posibilidades de traspasar límites para explorar nuevos universos y descubrir nuevas posibilidades.

La antropología, y luego el yoga, han sido buenos aliados para esto. Ambos coinciden en haberme llevado a centrar la atención en el cuerpo. La antropología propone el trabajo de campo, y este, de una manera sintética, nos invita a conocer la otredad a través de todos los sentidos. Esto implica una apertura y disposición del cuerpo hacia el otro —representado espacial, somática y espiritualmente—, que irrumpe de manera radical en el habitus, llevándonos a vivir la vida en esas posturas, técnicas y hábitos corporales cotidianos de maneras que retan nuestros referentes materiales, corporales y por ende el sentido y significado que le hemos dado a nuestra existencia. La antropología nos da la oportunidad, a partir de la propuesta del trabajo de campo, de comprender al otro a través de dimensiones corporales, sensoriales que implican otras formas de estar en el mundo y darle sentido a la experiencia, permitiéndonos relativizar la apuesta cultural

occidental, de la cual somos herederos y en la cual predomina la cabeza sobre los pies, como lo propone Tim Ingold (2011).

El yoga, nos propone el cuerpo como el asiento de la experiencia para abrirnos hacia una dimensión espiritual que funde, lo interno con lo externo, en un infinito. Nos propone la práctica corporal cotidiana, como el medio para transformar y redefinir las limitaciones materiales, mentales, emocionales y así ir comprendiendo la dimensión espiritual de nuestra existencia. El cuerpo, acá, se convierte en el encuentro cotidiano de nuestras limitaciones, contradicciones, miedos, aspiraciones e inspiraciones y el vehículo para resolverlas y trascender. Es enraizando nuestros pies y dándonos a veces la posibilidad de poner el corazón encima de la cabeza, que vamos aprendiendo a desaprender a través del cuerpo. Es desbloqueando, desanudando, tonificando, estirando el cuerpo que vamos adentrándonos en un aprendizaje que no pasa por el lenguaje y nos conecta con otras instancias de nuestro ser. Mientras esto va sucediendo corporal y físicamente, la mente va encontrando también nuevas formas de entender la vida y se va haciendo más flexible, resistente, resiliente.

La escritura ha sido el hilo a través del cual he ido construyendo la trama de estas múltiples experiencias de las cuales emerge una noción del otro a través de mí y una noción de mí misma a través del otro. En una, el otro es una alteridad que voy encontrando desde la extrañeza de mi cuerpo. Extrañeza que me lleva a redefinir el sentido de la vida. En la otra, esa alteridad la voy descubriendo dentro de mí, en la intimidad de mi proceso somático. Ambos son caminos infinitos que se dan cita ahí, en el cuerpo mismo.

COMPRENDER A LA OTRA DESDE EL CUERPO



Mis primeras experiencias de trabajo de campo y las más intensas han sido en la Amazonia colombiana, más precisamente en un río que se llama Mirití. Fueron las intensas sensaciones corporales generadas por picaduras, nuevos sabores y olores, dormir en hamaca, la vigilia, el cansancio y el hambre que se debían sobrepasar, ir al baño en el monte y bañarme en la quebrada, las que me llevaron a ser consciente de un cambio trascendental que pasaba primero por la dimensión sensorial y somática, antes que por el entendimiento racional. Lo que agudizó este sorprendimiento fue vivir la menstruación en este nuevo contexto y experimentar un aislamiento que cuestionó mi existencia y mi experiencia cultural previa como mujer menstruante. Todas estas sensaciones y tumultuosas experiencias, cobraron más relevancia cuando empecé a ser consciente de que nunca estaba sola y eso me llevaba a tener otra conciencia sobre mí misma, donde se redefinían los sentidos y significados de soledad e intimidad y por ende de individualidad y colectividad.

Los sueños cobraron otra importancia: al mismo tiempo que experimentaba una suerte de limpieza de lo que había vivido en la ciudad, en ellos hablaba fluidamente el idioma de allá, cosa que en la vigilia no sucedía. Después de varias semanas, tenía sueños en ciudades futuristas, al mismo tiempo que las personas con quienes convivía empezaban a ser parte de ellos. Mis experiencias oníricas no sólo empezaban a modelar mi cotidianidad, sino que también explicaban o daban significado a mi cotidianidad y a la de ellas y ellos, de formas inentendibles y nuevas para mí.



El proceso de aprendizaje pasaba por el cuerpo, corporeizándose. Ciertos músculos de las piernas se iban despertando para brindarme nuevos equilibrios, la apertura de cadera cedía permitiéndome resistir por más tiempo la postura en cuclillas, los pies se abrían para permitirme andar descalza cargando peso, la piel se iba haciendo más resistente, las manos adquirían más posibilidades para agarrar y exprimir, los brazos y la espalda aprendían a cargar pesos más pesados, pelar, arrancar, colar. Adquirí nuevos umbrales de resistencia y aguante mental y físico. Al mismo tiempo que el nivel de riesgo se amplió, tomé más consciencia de mis límites. Fue somáticamente, que fui aprendiendo lo que significaba que es ser una mujer en ese mundo. Y fue esta experiencia previa, la que me permitió encontrar eco y resonancia, años después, en el yoga.

DESDE EL CUERPO FUNDIRSE EN UNA-NOSOTRAS



La sadana, en kundalini yoga, es la práctica que se hace en el amrit vela, el tiempo del néctar, cuando el sol está naciendo después de su profundo trasegar en la oscuridad. No es una práctica fácil de sostener, pero sí es una experiencia íntima, profunda y bella que me llevó a experimentar eso de desvanecer mi individualidad para fundirse con algo más allá. Sin que sepa exactamente qué es eso más allá, que he ido descubriendo. Sucede ahí: entre el cuerpo y la respiración. Mientras el cuerpo y la mente van emergiendo del sueño a la vigilia, al mismo tiempo que va despuntando el sol. Ahí se van zanjando las resistencias a la madrugada, al frío, al sueño cortado y se encuentra uno de frente con sus pequeñas rabias, frustraciones, exigencias. Lenta muy lentamente mientras la luz del sol despunta, como siguiendo un cuidadoso proceso alquímico.

Es una experiencia poética, misteriosa. Estar sentada, sola con una misma en esa oscuridad que se va aclarando. Mientras respiras, te mueves, cantas, algo dentro de ti se va destilando lenta, muy lentamente, y al final es simplemente bello. Una luz sencilla se despeja dentro de ti. Ese individuo que rezongó por estar ahí sentado al amanecer, de pronto deja de cobrar tanta importancia y empieza a desdibujarse una y otra vez, mental y materialmente. La vida empieza a cobrar nuevos sentidos. La existencia adquiere más volumen, dimensiones, profundidades, matices. Y eso empieza a pasar ahí en el cuerpo, mientras respiras en posturas raras donde el cuerpo se las arregla para contraerse, descontraerse, expandirse, estirarse, invertirse, doblarse, girar, rotar, y atreverse a retar un orden corporal previamente

establecido al poner los pies arriba y la cabeza abajo, permitiéndote ver tu mundo al revés; o al atreverte a atravesar la experiencia de sostener una postura mientras entonas un mantra y el tiempo de tan largo se disuelve. Y ahí, justo ahí, sucede algo. Más allá de la tensión o quizás después de que la sueltas y ves que era innecesaria, sientes que no sólo el aire, sino la fuerza de la vida circula mejor por un canal que antes desconocías, ahí te sientes con más vida. Sientes que pasó algo que no se comprende con la razón, ni tampoco hace falta explicar. Algo sutil quizás, pero potente, que ayuda, que hace las cosas diferentes. Y de pronto te encuentras simplemente alegre. Alegre porque sí, ante el caos.

En la región donde trabajé como antropóloga, el trabajo de las mujeres gira alrededor de la yuca brava. Una yuca llena de arsénico que, por medio del trabajo de las mujeres, se transforma, de veneno en alimento. Ellas cotidianamente la siembran, la cuidan, la cosechan. Cargan a sus espaldas, de la chagra a su casa, canastadas llenas de yuca, que luego pelan, después rayan y cuelan. Al terminar de colar las masas de yuca brava en grandes tinajas llenas de agua, se va aposando lentamente el milagro del almidón, el cual, al día siguiente se convierte en grandes arepas de casabe. La práctica cotidiana, constante, transforma el veneno en el prodigio que nutre la vida y trae bienestar.

A través de nuestra práctica, el yoga va destilando poco a poco nuestro veneno. Primero sucede en el cuerpo: traspasar las distintas resistencias que surgen al sostener una postura durante un tiempo,

desafiar tu cuerpo en una postura totalmente nueva y lograrlo, aliviar una tensión innecesaria en un hombro o un brazo, son formas de ir transformando una situación física concreta. Luego va sucediendo en la mente: la flexibilidad, la resistencia, la tonicidad adquieren una consistencia mental.



Cuando empecé a profundizar en mi práctica de yoga, aunque fue extraño de constatar, de pronto empecé a darme cuenta que ya no reaccionaba igual frente a las cosas que me alteraban o retaban. Una neutralidad empezó a acompañarme en el momento de descubrir cosas duras o incómodas que en otro momento me hubieran alterado dramáticamente. Poco a poco empezaron a solucionarse situaciones que me había tomado años solucionar. Y así la vida empezó a fluir mejor y más acorde con la vida misma.

Cuando empecé a practicar el kundalini yoga, solía abrir al azar mi libro de kriyas para practicar. Un día me salió una kriya larga y exigente que entre las varias asanas, proponía mantener la postura de guru pranam durante 31 minutos cantando el mantra Sa ta na ma. Inocente me entregue a la experiencia, siguiendo las instrucciones del libro, llevé mi frente a la tierra y mantuve mis manos unidas, una a la otra, mientras recité Sa ta na ma, una y otra vez. Pasaron cosas adentro y afuera y seguí ahí, sin dejar que nada me sacara de esa experiencia nueva y extraña que estaba descubriendo. Algo cambió ahí para siempre. Una puerta de posibilidades para ver mi vida sin mí se abrió. Y esa sensación de mí, dentro de esa vida que era mía, fue distinta. Fue un proceso que pasó y se quedó registrado en mi cuerpo, devolviéndome al mundo de nuevas maneras.



Centrar la atención en el cuerpo para poder trascenderlo, ir más allá de él, sin dejar de estar en él, para así conectarse con este milagro que nos sostiene vivos y que se manifiesta todos los días de formas distintas, es algo que me pasa en mi práctica de yoga. Esta cada vez es más íntima, más mía. Cada vez más a mi medida. No ha sido fácil llegar ahí, a esta oportunidad de destilar el veneno y encontrar la sabia. Aquí voy transitando este camino que encontré, que empieza en el cuerpo, en esa respiración que me da libertad.

Diana Rosas Riaño

Antropóloga (1996-2002), magíster en Estudios Amazónicos (2004-2006) y PhD en Antropología (finalizado 2022). Profesora de kundalini yoga (2010). Diana ha desarrollado su práctica corporal como actriz en el Grupo de Investigación de la Imagen Dramática (GIID) en las obras el Hilo de Ariadna y Oráculos (1995-1996), como bailarina en Imago de Danza (1996-1999) y ha realizado cursos de yoga para la mujer (2015). Es autora de varios papers académicos como: "Amazonia desde dentro: Aportes a la investigación de la Amazonía colombiana"; "Reflexionando sobre la noción de mujer: Una "blanca", entre mujeres letuama, matapí, yukuna y tanimuka del río Mirití-Paraná Amazonas" y "Menstruación, epistemología y género".

BIBLIOGRAFÍA

Ingold, Timothy. 2011. Being Alive. Essays on Movement, knowledge and Description. London and New-York: Routledge.





 Bogotá **Cultura + Consciente**

CUL
TURA
CIUDA
DANA



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

BOGOTÁ 